

إدارة وقت الفراغ وعلاقته بدافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة

* أ.د/ حازم محمد يوسف منصور

** د/ عمرو محمد رشدي سعد

الملخص :

قام الباحثان بتلك الدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين ادارة وقت الفراغ ودافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم تطبيق استبيان ادارة وقت الفراغ ومقياس دافعية التعلم من تصميم الباحثان لجمع البيانات وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغت (١٥٩) من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة للتجربة الأساسية و(٥٠) للتجربة الاستطلاعية وكانت أهم النتائج: إدراك ووعي الطلاب متحدى الاعاقة لأهمية وقت الفراغ، إدراك ووعي الطلاب متحدى الاعاقة لعملية إدارة وقت فراغهم بشكل فعال ومحاولة استغلاله بغرض تحقيق بعض الأهداف والأغراض الشخصية، وجود علاقة ارتباطية بين ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة.

Research Summary

The two researchers carried out this study with the aim of identifying the relationship between leisure time management and learning motivation among students with disabilities at Mansoura University. The study was applied to (159) students with disabilities at Mansoura University for the basic study and (50) for the pilot study. The most important results were: The realization and awareness of students with disabilities of the importance of free time, the realization and awareness of students with disabilities of the process of managing their free time effectively and trying to use it in order to achieve some personal goals and purposes, and the existence of a correlation between the management of free time and the motivation to learn among students with disabilities.

* أستاذ التربويح الرياضى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

** أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التطور العلمى السمة البارزة فى هذا العصر الحديث لما يتصف به من سرعة فى التطور وما يطرا عليه من اتجاهات وتغيرات جديدة وافكار حديثة تؤثر على اسلوبه ونظامه، هذا التطور السريع يفتح افقا ومجالات عديدة للتعرف على كل ما هو جديد فى الحياة.

والتعليم الجامعى فى الوقت الحاضر اصبح ضرورة اجتماعية تفرض نفسها حيث يساهم فى خدمة المجتمع والارتقاء به سلوكيا وحضاريا وترقية الفكر الإنسانى وتقديم العلم وتنمية القيم الإنسانية بين الطلاب وكذلك اعداد الطلاب المؤهلين والمزودين بكافة اصول المعرفة وجوانبها المتعددة للمساهمة فى بناء المجتمع وتقدمه وصنع مستقبله. (٦ : ١٣)

وتعد دراسة ظاهرة وقت الفراغ وكيفية التعامل معها والانشطة التى يمارسها الأفراد مدخلاً رئيسياً لدراسة المجتمع وأساساً للحكم عليه، وإذا كان وقت الإنسان يتكون من وقت العمل الرسمى وما يرتبط به من مهام ومسئوليات وواجبات، ووقت اشباع الضروريات ووقت الراحة، فإن وقت الفراغ بذلك يمثل جزءاً هاماً من منظومة الوقت الكلى ويفرض نفسه على أجزاء الوقت الأخرى، كما أن تلك الأجزاء لا تكتمل دونه، إذ أن وقت الفراغ يمنح تلك الأجزاء مضمونها ويعطى منظومة الوقت تكاملها. (٤ : ٥٦)

كما ان الدول المتقدمة فى مجال الصناعة ومجال التكنولوجيا ادركت اهمية الانتباه الى مخاطر ظاهره البطالة وزياده وقت الفراغ غير المستثمر، ولذا عملت تلك الدول الى الاهتمام الجدى باستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر فى الترويج للحد من الآثار التى تؤثر بالسلب على كل من المجال التربوي والمجال الاجتماعى والمجال الاقتصادى، وانعكاسات ذلك على كل من الإنسان والمجتمعات المعاصرة نتيجة عدم الاستثمار الطيب لذلك الوقت. (٢٠ : ٨٨)

ويشير "محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز" (٢٠٠٦م) نقلاً عن Bertrand Russell إلى أن الاستخدام الواعى لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة، وأن اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الأفراد أو الجماعات فى التعبير عن الذات. (٢٢ : ١٨)

كما أن الانسان فى حاجة لوقت الفراغ حتى يمكنه الترويج عن ذاته من خلال ذلك الوقت الذى يتحقق من خلاله الاسترخاء والسعادة والرضا النفسى واشباع الهواية مدى الحياة، كما أن له دور مؤثر فى الاستمتاع بالحياة التى تدور حول الوقت، مما يتطلب من الأفراد والمجتمعات تقدير قيمة الوقت، وذلك لأن الوقت اذا مر دون الاستمتاع به فانه لا يمكن استعادته مره اخرى. (٢٠ : ١١٢)

كما أن وقت الفراغ يُعد سلاحاً ذو حدين، فهو إما يرتقى بشخصية الإنسان وعقله وروحه ووجدانه وإما يكون بمثابة عامل هدم لشخصيته وصحته الجسمانية والنفسية، لذلك فإن تنظيم وقت الفراغ والعمل على إدارته جيداً من الأمور الهامة التي تساعد في تكوين الشخصية المتكاملة التي يمكنها تحديد اهتماماتها وقدراتها وتعرف كيفية التوازن بين متطلبات العمل وبين شغل أوقات الفراغ واستثمارها بما يعود عليها بالنفع من مختلف الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية.

وتُعد دافعية التعلم أحد العوامل الهامة التي تؤدي دوراً فاعلاً في عملية التعلم وفي زيادة انتباه وتركيز وإندماج الطالب في ممارسة أوجه النشاط التربوي المتنوعة. ويرجع نجاح تعلم الطالب إلى عوامل داخلية وسيطرته على العوامل المؤثرة في انجاز مهمة التعلم. كما أن للدافعية دور مهم في رفع مستوى أداء الطالب وإنتاجيته في مختلف المجالات التربوية، كما أن الدافعية تُعد وسيلة موثوقة وثابتة للتنبؤ بالسلوك الأكاديمي للطلاب. (١٤ : ٢)

ولذا فإن لدافعية التعلم أهمية في المجال التربوي من حيث كونها هدفاً تربوياً وتعليمياً في حد ذاتها، فاستثارة الدافعية وتوجيهها وتوليد اهتمامات مرغوبة لدى الفرد تجعله يقبل على ممارسة مختلف أوجه النشاط المعرفية أو الوجدانية أو الحركية، ولذلك فإن دافعية التعلم تعد من أهم الأهداف التربوية التي ينشدها أي مجتمع تربوي ولها آثار هامة على التعلم وتغيير السلوك نحو أهداف معينة وزيادة الجهد والطاقة والمبادرة والمثابرة وزيادة القدرة على تحسين الأداء بشكل عام. (١٣ : ٧٠٩)

وبذلك لا يمكن أن تحدث عملية التعلم ما لم تتوفر عوامل وشروط وقوى تدفع وتوجه سلوك الفرد نحو التعلم، وأن تلك العوامل أو القوى تكون داخلية أو خارجية. كما أن الرياضة والألعاب والتمارين الرياضية تُعبر عن بهجة الحياة والنشاط والحيوية، لذلك فإن الشخص النشط في الرياضة يكون قادراً أيضاً على تجسيد روح الحياة الديناميكية من خلال التمرين كما يمكنه تحقيق أهداف الحياة التي تتطلب الجهد والمثابرة. ويوضح الطب الرياضي وكذلك التدريب وعلوم الحركة أن النشاط الرياضي المخطط له والممارس بشكل منهجي يساعد الجسم على تعزيز الصحة والحفاظ على الأداء والتغلب على الأمراض وتقوية الجسم والعقل، وبالتالي العودة للصحة وتناسق الجسم، كما تعمل التمارين المنتظمة مع اتباع نظام غذائي صحي على مكافحة السمنة التي تسبب أمراضاً كمرض السكري الذي يمكن أن يكون سبباً للعديد من المشاكل الصحية والإصابات. (٢٨)

إلا أن توصيات منظمة الصحة العالمية (WHO) بشأن تعزيز الصحة غير كافية بشكل واضح للأشخاص الذين يعانون من إعاقات. وتعد الرياضة طريقة لإقامة علاقات اجتماعية بناءة كما في الرياضات الجماعية ككرة القدم (المكفوفين) وكرة اليد أو كرة السلة (على كرسي متحرك)، كما يساهم النشاط الرياضي واللعب والحركة في تنمية الشخصية وتجسيد روح المنافسة الرياضية وتعزيز العلاقات بين الدول والثقافات. (٢٨)

كما ان الإسلام وهو الدين الرئيسي في العالم العربي يؤكد على جانب "رعاية الأطفال وتدريبهم وتحملهم المسؤولية". وقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" (رياض صالحون: الحديث رقم ١٣٣٤، كتاب ١٢، فصل، ٢٣٤). كما تحدث عن جميع الأطفال دون استثناء، وأن التربية البدنية للطفل المعوق تكون أكثر أهمية من الأطفال غير المعوقين، وذلك لمعاناتهم من الضعف الجسدي أو الحسي أو الإدراكي، وقد يكون السبب خلقياً أو مكتسباً نتيجة لحادث أو مرض. كما ان الطفل المعوق يكون في حاجة للتربية البدنية أكثر من الأطفال غير المعوقين، وذلك لإحساسهم انهم معزولين ولا حول ولا قوة لهم، مما يؤدي أحياناً يكون المعاق مدمراً وعدوانياً. في الماضي كان المعوقون في الدول العربية مستبعدين ومخفيين ومعزولين وموقفهم تجاه الحياة سلبي إلى حد ما ويأس. (٢٨)

ويمكن للأشخاص ذوي الإعاقة ممارسة التمارين والرياضة بعدة طرق، من خلال مساهمة الرياضة المؤسسية للمعاقين، والتي تدرج فيها الحركة الرياضية البارالمبية وحركة الرياضة Deaflympic والحركة الرياضية الأولمبية الخاصة. (٢٨)

وفي دولة ألمانيا تحظى رياضة المعاقين باهتمام عام وعلمي، فالجمعية الألمانية لرياضات المعوقين (DBS) تعمل على الصعيد الوطني كجمعية مهنية للرياضات التنافسية والشعبية وإعادة التأهيل. كما تعمل تجاه الاتحاد الألماني للرياضات الأولمبية (DOSB) كمنظمة شاملة لرياضات المعاقين - البارالمبية- كما أنها عضو في اللجنة البارالمبية الدولية (IPC) نظراً لوظيفتها المزدوجة كجمعية رياضية وعضو في اللجنة البارالمبية الوطنية لألمانيا (المجلس الوطني) بصفتها جمعية رياضية لرياضيين الكراسي المتحركة. كما الاتحاد الألماني لرياضات الكراسي المتحركة (DRS) لديه عضوية كاملة في جمعية (DBS) المهنية. كما تعتبر رياضة الصم تاريخياً أقدم حركة رياضية، وهي مؤسسات الرياضة المنظمة للرياضيين الذين يعانون من إعاقات سمعية. كما أن على الصعيد الوطني، فإن الجمعية الألمانية لرياضة الصم (DGSV) تعد جمعية مهنية معنية بالأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع، وهي عضو في DOSB. (٢٨)

وتتبع مشكلة البحث من الضغوط والمشكلات والأحداث الضاغطة والتي تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو انكارها على متحدى الإعاقة اذا لم يستطيعوا مواجهتها بشكل جيد او التكيف معها، مما يؤدي إلى تعرضهم للكثير من الإضطرابات النفسية التي بدورها تؤثر بالسلب على الفاعلية الأكاديمية لمعظم الطلاب متحدى الاعاقة بالجامعة، الأمر الذي يؤثر على دافعية التعلم، ومن ثم على الانجاز الأكاديمي.

ولذا تتضح أهمية معرفة المشكلات التي تقابل متحدى الإعاقة وأهمية إدارة وقت الفراغ حتى يتوافر للطلاب حياة هادئة تتصف بالسعادة من خلال إدارة وقت الفراغ واستثماره في ممارسة أوجه نشاط الترويح المختلفة، إذ أن تلك الأوجه من النشاط تسهم في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدي الطلاب وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتزيد من قدرتهم على التوافق مع أسرهم ومجتمعهم وزملائهم في الجامعة وتمنحهم الشعور بالصحة النفسية وزيادة الدافع والرغبة للتحصيل الدراسي.

ويؤكد "عبد الرازق جاسم (٢٠١٨)، رشدى طعيمة ومحمد البندارى" (٢٠٠٤) بأن طلاب الجامعة يواجهون العديد من المشكلات التي تؤثر على مسيرتهم الدراسية والتي قد تدفعهم الى التراخي والكسل والإهمال الدراسي نتيجة ضعف الدافعية للتعلم او وجود دافع ورغبة للإنجاز. (١٨ : ٢٤٢) (١٠ : ٢٦٥)

كما أشارت نتائج دراسة "حازم خزعل" (٢٠١٩) (٥) أن لبرامج الترويح إسهامات في تنمية المهارات الحياتية والحركية لدى المعاقين. بينما أشارت نتائج دراسة كل من صبحي سراج، محمد الذهبي، محمود اسماعيل (٢٠١٨) (١٧) إلى أن لبرامج الترويح أثر الايجابي في تحسين الناحية النفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنيا. كما أوضحت نتائج دراسة نور عبد الجليل (٢٠١٣) (٢٤) أن برامج الترويح تعمل على تطوير وتنمية المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية لكره الجرس لدى الطلاب.

وبما ان دافعية التعلم تعد من اهم الدوافع الشخصية وأقواها والتي تدفع الكثير من الطلاب للإستفادة من أقصى طاقاتهم في عملية التعلم وفي تنمية قدراتهم على التعلم والابداع، وكما أن ادارة وقت الفراغ تُعد من أفضل الطرق والوسائل التربوية التي توفر بيئة سارة للتعلم والدراسة وتحقيق المزيد من السعادة والمتعة، وذلك لأن ادارة وقت الفراغ أصبحت جزءا هاما وحيويا في الحياة لكونها تعمل على اتاحة فرص عديدة امام الطلاب في اختيار مظاهر وانواع أوجه النشاط التي يرغبون في ممارستها، مما يؤدي إلى استثارة دوافعهم نحو التعلم والإستكشاف والإستطلاع وإلى تهيئة المناخ النفسي الملائم لممارسة تلك الأوجه من

النشاط التي تزيد من دافعيتهم للتعلم. ولذا فإن إدارة الطلاب لأوجه نشاط وقت الفراغ تُعد وسيلة تربوية ناجحة لتنمية الجوانب النفسية والعقلية لمتحدى الإعاقة، إذ أن إدارة وقت الفراغ بشكل إيجابي تعمل على إكساب الطلاب الخبرات التي تمكنهم من الإستمتاع بالحياة وتحقيق الصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتقبل الذات والآخرين، مما يساعد على تهيئة مناخ مناسب للتحصيل الدراسي وزيادة الدافعية للإنجاز.

ونظراً لأن وقت الفراغ يمثل مصدراً للشعور بالرضا عن الحياة من خلال ممارسة الطلاب لمتحدى الإعاقة لأوجه نشاط الترويح بدافع ذاتي بطريقة بناءة، فإنه يكون سبباً في تغيير نمط وأسلوب الحياة لمتحدى الإعاقة ويساعدهم على تحقيق الإستقرار والتوازن النفسي والشعور بمعنى الحياة والشعور بالسعادة الشخصية، مما يؤدي إلى زيادة الدافع للتعلم والتحصيل الدراسي. بينما إهدار وقت الفراغ أو إساءة استخدامه وعدم التخطيط له قد يجلب لمتحدى الإعاقة الكثير من المشكلات والصعوبات التي تؤثر على أسلوب حياتهم وطبيعتها، وذلك يكون في نطاق الأسرة والعائلة أو في نطاق المجتمع أو في نطاق الجامعة، مما يدفعهم إلى اليأس والإحباط وتدنى الشعور بمعنى الحياة وقيمتها، مما ينعكس بالسلب على دافعيتهم للتعلم والتحصيل الدراسي.

ونظراً لأهمية استثمار الطلاب لمتحدى الإعاقة لوقت الفراغ من خلال إدارته وأهمية ذلك في إستثارة دافعيتهم للتعلم، ولندرة الأبحاث العلمية التي تناولت دراسة العلاقة بين دارة وقت الفراغ ودافعية التعلم لدى الطلاب متحدى، فإن الباحثين قد شرعوا في دراسة إدارة وقت الفراغ وعلاقته بدافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الإعاقة بجامعة المنصورة.

أهمية البحث والحاجة إليه :

تبرز أهمية البحث في النقاط التالية:

- مساعدة المسؤولين عن مجال التعليم على تقديم برامج للترويح للطلاب متحدى الإعاقة لإستثارة دافعيتهم إلى استثمار وقت الفراغ بهدف تحقيق لهم كل من التنمية البدنية والتنمية النفسية والتنمية العقلية وتنمية الإحساس بالإنتماء والمشاركة الاجتماعية.
- قد تساهم نتائج الدراسة في تقديم حلول لبعض المشكلات المرتبطة بعدم توافر الدافعية للتعلم لدى متحدى الإعاقة بالجامعة من خلال تنمية وعيهم بمفهوم وأهمية استثمار وقت الفراغ وإنعكسات ذلك على إستثارة دافعيتهم للتعلم.
- إسهام البحث في إثراء ميدان الدراسات والبحوث العربية في مجالات العلوم التربوية والعلوم النفسية والعلوم الاجتماعية.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين ادارة وقت الفراغ ودافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:
- ١- ما مستوى ادارة وقت الفراغ لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة ؟
 - ٢- ما مستوى دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة ؟
 - ٣- ما العلاقة الارتباطية بين ادارة وقت الفراغ ودافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة ؟
 - ٤- ما دلالة الفروق في ادارة وقت الفراغ ودافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة التي تعزى إلى (نوع الجنس، طبيعة الدراسة بكليات الجامعة)؟

التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في البحث**ادارة وقت الفراغ:**

توظيف وإستثمار متحدى الاعاقة لوقت الفراغ بطريقة بناءة وهادفة. (تعريف

اجرائى)

دافعية التعلم:

الشعور الذى يدفع الطالب متحدى الاعاقة إلى الرغبة للتعلم بغرض الإنجاز وتحقيق الذات والتفوق الدراسى وتجنب الفشل فى الحياة. (تعريف اجرائى)

متحدى الاعاقة:

الاشخاص المصابون بقصور كلي أو جزئي بشكل دائم أو لفترة طويلة من العمر في إحدى القدرات الجسمية أو الحسية أو العقلية أو التواصلية أو التعليمية أو النفسية، وتتسبب في عدم إمكانية تلبية متطلبات الحياة العادية من قبل الشخص المعاق واعتماده على غيره في تلبيتها، أو احتياجه لأداة خاصة تتطلب تدريباً أو تأهيلاً خاصاً لحسن استخدامها. (٢٩)

الدراسات المرجعية**اولا: الدراسات التى تناولت متحدى الاعاقة:**

- ١- قامت "رشا محمد، احمد هاشم، منار محمد" (٢٠١٩) (٩) بدراسة بهدف تصميم برنامج ترويجي رياضي ومعرفه تأثيره على صورته الجسم لدى المكفوفين واستخدم الفريق البحثى المنهج التجريبي وكانت عينه البحث (١٠) لعينه البحث الأساسية و(١٠) للعينه الاستطلاعية وكانت اهم النتائج تفاوت نسب التحسن لاستجابات العينة على محاور مقياس صورته الجسم اثر البرنامج الترويجي تأثير ايجابي في تحسين صورته الجسم وكانت اهم

التوصيات الاهتمام بتوفير البرامج الرياضية المناسبة للمعاقين بصريا حتى نسهم في تحقيق الصحة النفسية السليمة لتلك الفئة الاهتمام من المسؤولين بتوفير كافة الامكانيات اللازمة من ملاعب وادوات رياضية لممارسه الأنشطة الرياضية للمعاقين بصريه.

٢- قام "حازم خزعل" (٢٠١٩) (٥) بدراسة بهدف تصميم برنامج ترويجي مقترح والتعرف على تأثيره على تنمية المهارات الحياتية والحركية على الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة (٥٥) طالب من المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم للعام الدراسي (٢٠١٧ / ٢٠١٨) وتوزعت العينة على مجموعتين تجريبية ٨ وربطه ٨ وكانت اهم الاستنتاجات: ان المنهج المقترح في تنمية المهارات الحياتية والحركية الذي صممه الباحث اثر في تطوير المهارات الحياتية والحركية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وكانت اهم التوصيات اعتماد المنهج الترويجي في تنمية المهارات الحياتية والحركية المقترح من قبل الباحث لما له من اهمية وفاعليه في تطوير المهارات الحياتية والحركية.

٣- قام "صبي سراج، محمد الذهبي، محمود اسماعيل" (٢٠١٨) (١٧) بدراسة بهدف تحسين جوده الحياه للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وذلك لتحسين الناحية النفسية والاجتماعية وتحسين علاقتهم بأقرانهم والمجتمع الذي يعيشون فيه واستخدم الباحثين المنهج التجريبي وتكونت عينه الدراسة من (٣٥) تلميذ وتلميذه تتراوح اعمارهم من (٩ - ١٢) وكانت اهم النتائج: البرنامج الترويجي المقترح كان له الاثر الايجابي في تحسين الناحية النفسية والاجتماعية بنسبه مئوية بلغت ايضا (٧١.٤١%، ٣٣.٤١%) وكانت اهم التوصيات تفعيل البرنامج الترويجي الرياضى المقترح على تلاميذ التربية الفكرية بكفر الشيخ والمجتمعات المتماثلة بجمهورية مصر العربية، اجراء المزيد من الدراسات والبحوث على ذوي الاحتياجات الخاصة والفئات الاخرى مع توفير المقاييس اللازمة لقياس مشكلتهم ومحاولة علاجها من خلال البرامج الترويجية.

٤- قام كلاً من "جيوجلى، روينسكى، دابراويسكى Geigle, Rowinski, Dabrowski" (٢٠١٧) (٢٧)، بدراسة بهدف مقارنة النشاط البدنى والمشاركة فى أنشطة وقت الفراغ والسياحة بين كبار السن من ذوى الاعاقة والأسياء، وتمثلت عينة الدراسة فى كبار السن والتي تتراوح أعمارهم عن (٦٥) عاماً فأكثر، وبلغ حجم العينة (٣٧٤) شخصاً من الأسياء و(٢٦٥) من ذوى الإعاقة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، استخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج، أن كبار السن الذين لا

يعانون من إعاقة يمارسون النشاط البدني، لا توجد فروق بين كبار السن الأسوياء أو المعاقين في ممارسة أنشطة وقت الفراغ والترويح، كبار السن يفضلون الانخراط الترويحي في الأماكن المفتوحة والخروج للمتزهات بدلاً من المشاركة في أنشطة منظمة من الرياضة والنشاط البدني، أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالاستراتيجيات والبرامج التي تساهم في زيادة النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن للحفاظ على الصحة النفسية والبدنية.

٥- دراسة "تور عبد الجليل" (٢٠١٣) (٢٤) بهدف بناء برنامج رياضي قائم على الأنشطة الترويحية ومعرفة أثره في تنميه بعض المهارات الأساسية لكره الجرس لدى الطلاب المكفوفين بجامعة سوهاج واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه من طلاب جامعه سوهاج وعددهم (١٠) طلاب وكانت اهم النتائج: حقق البرنامج فاعليه في تطوير وتنميه المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية لكره الجرس لدى الطلاب.

٦- دراسة "خالد عثمان" (٢٠١٢) (٨) بهدف التعرف على فاعليه برنامج ترويحى رياضي على تنميه المهارات الحركية الرياضية والمهارات الاجتماعية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم واستخدم المنهج التجريبي على عينه (٦) من المعاقين ذهنيا المجموعة التجريبية وعدد (٦) من المعاقين ذهنيا في المجموعة الضابطة وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا في الدرجات المهارية الحركية الرياضية لدى المجموعة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح التطبيق البعدي كما اوضحت وجود فروق داله احصائية في درجات المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح التطبيق البعدي.

ثانيا: الدراسات التي تناولت الاسوياء:

١- قامت "تورا عقبه" (٢٠١٧) (٢٣) بدراسة بهدف التعرف على مستوى دافعية التعلم والرضا عن الحياة لدى الطلاب، استخدمت المنهج الوصفي، على عينة قوامها (١٠٩) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتمثلت أدوات جمع البيانات في المقابلة الشخصية ومقياس الدافعية للتعلم، الرضا عن الحياة، كانت من أهم النتائج، وجود مستوى فوق المتوسط لكل من الدافعية للتعلم والرضا عن الحياة، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين دافعية التعلم والرضا عن الحياة، عدم وجود فروق دالة في دافعية التعلم تعزى لطبيعة الدراسة النظرية والعملية.

٢- قام "أحمد كاظم، رؤى على" (٢٠١٦) (١)، بدراسة بهدف التعرف على جودة حياة الطلبة وعلاقتها بدافعية التعلم في المجال الاكاديمي، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة

قوامها (٨٠) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس دافعية التعلم كأدوات لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج ما يلي: وجود علاقة طردية بين جودة الحياة للطلاب والدافعية للتعلم حيث كلما زادت وتحسنت الحياة كلما زادت الرغبة في التعلم في المجال الأكاديمي.

٣- قام "سعد الدين بوطبال" (٢٠١٥) (١١) بدراسة بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا عن التخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٦) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية ومعدل التحصيل الدراسي خلال العام الجامعي كأدوات لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج ما يلي: ارتفاع مستوى توقع الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة الذين لديهم رضا عن التخصص الدراسي، لا توجد فروق في توقع الكفاءة الذاتية بين الطلبة والطالبات الذين لديهم رضا عن التخصص الدراسي، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين توقع الكفاءة الذاتية ومتغير السن لدى طلاب الجامعة الذين لديهم رضا عن التخصص الدراسي.

٤- قام "شادي عوض" (٢٠١٥) (١٥) بدراسة بهدف معرفه علاقته دافعية التعلم الأكاديمي بالتحصيل لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم ولتحقيق ذلك تم تطوير مقياس التعلم الأكاديمي وتم التحقق من دلالات صدقه وثباته كما طبقت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية بلغت ٢١٠ طالب وطالبة وتوصلت الدراسة الى النتائج الأتية: ان متوسط الدافعية الخارجية للتعلم لعينه الدراسة كانت متوسطة ودافعتهم الداخلية للتعلم كانت منخفضة كما كان مستوى التحصيل الأكاديمي المتوسط وبينت النتائج ان هناك علاقة ارتباط ايجابية بين التحصيل الأكاديمي والدافعية الخارجية والداخلية وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية الداخلية لصالح الإناث.

٥- قام "أصلان المساعيد، زياد رشيد" (٢٠١٤) (٢) بدراسة بهدف التعرف على الدافعية للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلاب، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٤٤) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم استخدام مقياس الدافعية للتعلم ومقياس تقدير الذات كأدوات لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج ما يلي: وجود معامل ارتباط إيجابي بين الدافعية للتعلم وتقدير الذات، وجود فروق في تقدير الذات والدافعية للتعلم دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور والإناث لصالح الإناث، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المستويين الدراسيين لصالح طلبة السنة الثانية.

٦- قامت "شيماء خميس" (٢٠١٤) (١٦) بدراسة بهدف التعرف التفكير الإبداعي وعلاقته بدافعية التعلم لدى الطلاب، استخدمت المنهج الوصفي، على عينة قوامها (١٠٩) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس التفكير الإبداعي ومقياس الدافعية للتعلم، كانت من أهم النتائج، وجود علاقة موجبة بين التفكير الإبداعي ودافعية التعلم لدى الطالبات، عدم وجود فروق دالة في دافعية التعلم تعزى لطبيعة الدراسة النظرية والعملية، وتمثلت أهم التوصيات في ضرورة الاهتمام بتوفير المناخ والأجواء الإبداعية أمام الممارسين وبخاصة الأنشطة الترويحية المختلفة.

٧- قام كل من "Elzahbi, Mansour, Gouda" (٢٠١٣) (٢٦) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين أنماط الهوايات الترويحية وكل من التفاؤل والتشاؤم والتواصل الاجتماعي لدى كبار السن، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، وتمثلت عينة البحث على (٣٤٩) من كبار السن بواقع (١٩٣) ذكور و(١٥٦) إناث، تم استخدام مقاييس أنماط الهوايات الترويحية، التفاؤل والتشاؤم والتواصل الاجتماعي كأدوات لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج: تعد الهوايات الحركية من أكثر الهوايات الترويحية المفضلة لدى كبار السن، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أنماط الهوايات الترويحية والتواصل الاجتماعي لدى كبار السن، لا توجد علاقة دالة إحصائية بين أنماط الهوايات الترويحية والتشاؤم، ارتفاع مستوى التفاؤل ومستوى التواصل الاجتماعي في الهوايات الترويحية لدى كبار السن، تمثلت أهم التوصيات: الاهتمام بتخطيط البرامج الترويحية تستخدم كعلاج لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية لدى كبار السن، ضرورة الاهتمام بتوفير المنشآت الترويحية التي تسهم في ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المختلفة.

٨- قام "تشان تي لي" (Chun-te,lee) (٢٠١٢) (٢٥) بدراسة بهدف بحث عوامل الخطر والسلوكيات المتعلقة بالصحة النفسية والمرتبطة بأعراض الاكتئاب، واشتملت عينة الدراسة على (١٤٨١) من كبار السن، استخدم الباحث المنهج الوصفي، استخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج أن عدم ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ يزيد من احتمال الإصابة بأعراض الاكتئاب، كذلك ارتباط ممارسة الأنشطة الترويحية مثل قراءة الصحف، الكتب، المشي والتنزه في الهواء الطلق والتي تقلل من أعراض الاكتئاب وتحسن من الحالة النفسية لكبار السن.

٩- قامت "سلوى طه وفاتن لطفى" (٢٠٠٩) (١٢) بدراسة بهدف التعرف على اتجاهات وممارسات الأفراد خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة، استخدمت الباحثتان المنهج

الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) فرداً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، قد تم استخدام استبيان الاتجاه نحو وقت الفراغ، ممارسات وقت الفراغ، مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدى الدسوقي كأدوات لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج أن (٢٥%) من الأفراد كان مستوى الرضا عن الحياة مرتفعاً، (٦٨%) كان مستوى الرضا متوسطاً، (٦%) من الأفراد جاء مستوى الرضا عن الحياة منخفضاً، وجود علاقة بين كل من الاتجاهات نحو وقت الفراغ والرضا عن الحياة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاهات الأفراد نحو وقت الفراغ وزيادة حجم الأسرة وزيادة الدخل المادى.

١٠- قام "حسين طه" (٢٠٠٤) (٧) بدراسة بهدف التعرف على اتجاهات الأفراد نحو إدارة الوقت وتوزيع الوقت اليومي فى قضاء الحاجات الأساسية والضرورية ووقت الفراغ وتمثلت عينة البحث من (١٣٦) أسرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، استخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأداة لجمع البيانات، كانت من أهم النتائج أن حوالى أكثر من نصف المشاركين تراوحت ساعات وقت الفراغ لهم بين (٩-١١) ساعة، بينما جاء (٥٥%) من المشاركين يقضون (١٢) ساعة فأكثر فى قضاء الحاجات الأساسية وأن (٦٦%) يقضون (٨-١٠) ساعات عمل، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية فى كيفية توزيع ميزانية الوقت تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية منها مكان الإقامة، حجم الأسرة ، وقت العمل ووقت الفراغ، أوصت الدراسة بضرورة زيادة المعرفة والوعى بأهمية إدارة الوقت والفصل بين الأوقات.

إجراءات الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى نظراً لمناسبته لطبيعة البحث، وكذلك المنهج الإحصائي الذي يتفق مع معالجة بيانات الدراسة التي تم جمعها من خلال استبيان ادارة وقت الفراغ ومقياس دافعية التعلم.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة والبالغ عددهم (١٧٧) فى العام الجامعى (٢٠٢٢-٢٠٢٣م).

وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٥٩) من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة للعينة الأساسية و(٥٠) للعينة الاستطلاعية من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة ومن داخل العينة الأساسية.

جدول (١)
بيان بعينة البحث من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة وفقا لنوع الجنس
(ن=١٥٩)

م	نوع الجنس	عدد	النسبة المئوية
١	ذكر	٨٥	٥٣.٤٦%
٢	أنثى	٧٤	٤٦.٥٤%
	المجموع	١٥٩	١٠٠%

يتضح من الجدول (١) أن عينة البحث اشتملت على عدد (١٥٩) من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة، منهم (٥٣.٤٦%) من الذكور و(٤٦.٥٤%) من الإناث.

جدول (٢)
بيان بعينة البحث من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة وفقا لطبيعة الدراسة بكليات
الجامعة (ن = ١٥٩)

م	طبيعة الدراسة	عدد	النسبة المئوية
١	كلية عملية	٣٢	٢٠.١٣%
٢	كلية نظرية	١٢٧	٧٩.٨٧%
	المجموع	١٥٩	١٠٠%

يتضح من الجدول (٢) أن عينة البحث اشتملت على عدد (٣٢) من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة، منهم (٢٠.١٣%) بالكليات العملية و(٧٩.٨٧%) بالكليات النظرية.

أدوات جمع البيانات:

تضمنت أدوات جمع البيانات إستبيان "ادارة وقت الفراغ"، ويتكون الإستبيان من (٥٦) عبارة موزعة على (٣) محاور. كما تضمنت أدوات جمع البيانات مقياس "دافعية التعلم للطلاب متحدى الإعاقة" من إعداد الباحثين ويتكون المقياس من (٦٢) مفردة موزعة على (٥) أبعاد.

خطوات تصميم استبيان "ادارة وقت الفراغ" ومقياس "دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الإعاقة" بجامعة المنصورة:

من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية واستطلاع آراء عدد (٩) خبراء في مجال الترويج ومجال علم النفس مرفق (أ) أعد الباحثان "استبيان ادارة وقت الفراغ" ومقياس "دافعية التعلم للطلاب متحدى الاعاقة" بهدف التعرف على العلاقة بين ادارة وقت الفراغ ودافعية التعلم لدى لطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة.

وقد احتوى استبيان "ادارة وقت الفراغ" على (٣) محاور، وهى: اهمية وقت الفراغ، طرق قضاء وقت الفراغ، عملية ادارة وقت الفراغ، وشمل (٦٣) عبارة، إلا أنه فى ضوء رأى الخبراء تم إستبعاد عبارة من المحور الأول وعدد (٢) عبارة من المحور الثالث، وذلك لعدم حصول تلك العبارات على (٧٥%) من آراء الخبراء، وبذلك أصبح الإستبيان يتكون من (٦٠) عبارة.

كما تم من خلال صدق الاتساق الداخلى إستبعاد عدد (٤) عبارات من الإستبيان، منها عبارة من المحور الأول وعبارة من المحور الثانى وعبارتين من المحور الثالث، وبذلك أصبح عدد عبارات الأستبيان فى صورته النهائية (٥٦) عبارة موزعة على (٣) محاور، وهى: محور أهمية وقت الفراغ ويتضمن (١١) عبارة، ومحور طرق قضاء وقت الفراغ ويشمل (١٦) عبارة، ومحور عملية ادارة وقت الفراغ ويحتوى على (٢٩) مرفق (ب).

وقد احتوى مقياس "دافعية التعلم" على (٥) أبعاد، وهم: الكفاءة الذاتية، التواصل، المسئولية، القيمة الداخلية، التعاطف مع الاخرين، وشمل (٧٦) مفردة، إلا أنه فى ضوء رأى الخبراء تم إستبعاد (١) مفردة فى البُعد الاول، وعدد (١) مفردة فى البُعد الثانى، وعدد (١) مفردة فى البُعد الثالث، وعدد (١) مفردة فى البُعد الرابع وعدد (١) مفردة فى البُعد الخامس، وذلك لعدم حصول تلك المفردات على (٧٥%) من آراء الخبراء وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٧١) مفردة

تم من خلال صدق الاتساق الداخلى إستبعاد عدد (١٠) مفردة من المقياس وهم (٢) مفردة فى البُعد الأول، (٢) مفردة فى البُعد الثانى، وعدد (١) مفردة فى البُعد الثالث، وعدد (٢) مفردة فى البُعد الرابع، وعدد (٣) مفردة فى البُعد الخامس، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس فى صورته النهائية (٦١) مفردة موزعة على (٥) أبعاد وهم الكفاءة الذاتية (١٢)، التواصل (١٢)، المسئولية (١٣)، القيمة الداخلية (١٢)، التعاطف مع الاخرين (١٢)، مرفق (ج) تم تحديد درجة لكل بُعد على حدة من الأبعاد وتحديد الدرجة الكلية وفقاً لميزان ثلاثى لكل مفردة أو عبارة (نعم = ٣ درجات، إلى حد ما = درجتان، - لا = درجة واحدة).

وقد تم إيجاد المعاملات العلمية لاستبيان "ادارة وقت الفراغ" ومقياس "دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة" بجامعة المنصورة.

اختبار صدق استبيان "ادارة وقت الفراغ" ومقياس "دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة" بجامعة المنصورة.

للتحقق من مدى ملائمة عبارات استبيان ادارة وقت الفراغ ومفردات مقياس دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة، قام الباحثان بتطبيق الاستبيان والمقياس

على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة من داخل المجتمع ومن داخل عينة البحث في الفترة من (١/١٠/٢٠٢٢م الى (٢٠/١٠/٢٠٢٢م). استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق استبيان ادارة وقت الفراغ من خلال إيجاد قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون Person بين درجة كل عبارة والمحور المنتمية إليه وبين مجموع درجة كل محور ومجموع درجات الإستبيان ككل. كما استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق مقياس دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة من خلال إيجاد قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون Person بين درجة كل مفردة والبُعد المنتمية إليه وبين مجموع درجة كل بُعد ومجموع درجات المقياس ككل.

موضح بجدول (٣) و(٥) عبارات ومحاور ومفردات وأبعاد مقياس دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة

جدول (٣)

قيم الارتباط بين العبارات ومحاور إستبيان ادارة وقت الفراغ قيد البحث (ن=٥٠)

العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة		
	المحور ٣	الاستبيان		المحور ٣	الاستبيان		المحور ٣	الاستبيان			
١	٠.٣٣٣	٠.٣٥٩	٨	٠.٤١٦	٠.٤٢٥	١٠	٠.٣٧٢	٠.٣٦٩	٣٠	٠.٢٩٩	٠.٣٢٥
٢	٠.٣٨٦	٠.٤٠٩	٩	٠.٣٧٩	٠.٣٩٨	١١	٠.٤٠٨	٠.٤٢٠	٣١	٠.١٥٣	٠.٢٠٤
٣	٠.٣٠٧	٠.٤٠١	١٠	٠.٣٥٦	٠.٣٨٤	١٢	٠.٣٤٥	٠.٣٠٠			
٤	٠.٣٥٤	٠.٤٢٠	١١	٠.٢٠٠	٠.٢٣٥	١٣	٠.٣٥٦	٠.٤٠١			
٥	٠.٢٧٨	٠.٣١٥	١٢	٠.٢٩٩	٠.٣٨٦	١٤	٠.٣٣٢	٠.٣٦٩			
٦	٠.٣٤٧	٠.٤١٢	١٣	٠.٣٦٩	٠.٣٧٤	١٥	٠.٤٠٩	٠.٤٠٠			
٧	٠.٢٩٧	٠.٣٥١	١٤	٠.٤٢٢	٠.٤٠٠	١٦	٠.٣٠٥	٠.٣١٧			
٨	٠.٣٠٨	٠.٣٧٥	١٥	٠.٣٢١	٠.٣٠٠	١٧	٠.٣٢٦	٠.٣٤٩			
٩	٠.١٩٦	٠.٢٢٢	١٦	٠.٣٨٠	٠.٤٣٢	١٨	٠.٤٣٩	٠.٤١٠			
١٠	٠.٣٤٦	٠.٣٥٠	١٧	٠.٣٦٠	٠.٣٥٦	١٩	٠.١٨١	٠.١٥١			
١١	٠.٣٨٤	٠.٣٩٧		المحور ٣	الاستبيان	٢٠	٠.٣٠١	٠.٣٥٦			
١٢	٠.٣٠١	٠.٢٩٩	١	٠.٣٥٨	٠.٤١٩	٢١	٠.٣٥١	٠.٣٢٢			
	المحور ٢	الاستبيان	٢	٠.٣٩٠	٠.٤٢٥	٢٢	٠.٣١١	٠.٢٩٩			
١	٠.٤١١	٠.٣٦٨	٣	٠.٣١٢	٠.٣٥٨	٢٣	٠.٣٠٧	٠.٣٣٥			
٢	٠.٣٢٨	٠.٣٥٩	٤	٠.٢٩٩	٠.٣٨٦	٢٤	٠.٣٥١	٠.٣٦٩			
٣	٠.٤٢٣	٠.٤١١	٥	٠.٣٦٩	٠.٣٧٤	٢٥	٠.٣٤٥	٠.٣٨٦			
٤	٠.٣٢٧	٠.٤٠١	٦	٠.٦١٠	٠.٤٥٧	٢٦	٠.٣٠٤	٠.٣٥٥			
٥	٠.٤١٧	٠.٢٩٩	٧	٠.٣٠٥	٠.٣١٩	٢٧	٠.٣٨٩	٠.٣٤٦			
٦	٠.٣٩٩	٠.٣٦٢	٨	٠.٣٢٤	٠.٢٩٧	٢٨	٠.٣٦٨	٠.٣٩٦			
٧	٠.٣٤٦	٠.٣١٥	٩	٠.٣٨٤	٠.٣٦٩	٢٩	٠.٣٢٣	٠.٥١٠			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

من الجدول (٣) يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) بين العبارات والمحاور المنتمية إليها، وبذلك يمكن الاستناد إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي إليها.

ثبات استبيان ادارة وقت الفراغ لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة

جدول (٤)

قيمة معامل الثبات (ألفا) لمحاور استبيان "ادارة وقت الفراغ" (ن=٥٠)

المحور	مسمى البعد	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا
الأول	اهمية وقت الفراغ	١١	٠.٧٣
الثاني	طرق قضاء وقت الفراغ	١٦	٠.٧٧
الثالث	عملية ادارة وقت الفراغ	٢٩	٠.٨٠

جدول (٥)

قيم الارتباط بين المفردات وأبعاد مقياس دافعية التعلم قيد البحث (ن=٥٠)

المفردة	معامل الارتباط		المفردة	معامل الارتباط		المفردة	معامل الارتباط		المفردة		
	المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد			
١	٠.٦٢٤	٠.٦٥٤	٧	٠.٣١٧	٠.٢٩٤	١٣	٠.٤٩٩	٠.٥٣٢	١	٠.٣٤٩	٠.٣٥١
٢	٠.٥٣٤	٠.٤٦٦	٨	٠.٤٣٩	٠.٣٧٨	١٤	٠.٢٥٥	٠.٢٢٣	٢	٠.١٦٩	٠.١٨٧
٣	٠.٦٣٢	٠.٤٥٦	٩	٠.٤٥٣	٠.٤٨١		المقياس	البعد	٣	٠.٥٨٤	٠.٥٧١
٤	٠.٥٢٥	٠.٤٣٦	١٠	٠.٤٧٦	٠.٥١١	١	٠.٥٤٤	٠.٤٩٩	٤	٠.٤٥٦	٠.٤٢٣
٥	٠.١٥٦	٠.٢٢٦	١١	٠.٦١١	٠.٥٨٤	٢	٠.١٤٥	٠.١٦٧	٥	٠.٢٠٠	٠.٢٣٥
٦	٠.٤٢٠	٠.٥٢٢	١٢	٠.٤٢٧	٠.٤٩٣	٣	٠.٥١٢	٠.٤٩٠	٦	٠.٤٧٣	٠.٤٩٧
٧	٠.٤٧٥	٠.٥٨٧	١٣	٠.٣٤٦	٠.٤٧٦	٤	٠.٤٦٥	٠.٤٨٢	٧	٠.٥٤٢	٠.٥٩٨
٨	٠.٥٠١	٠.٤٢٣	١٤	٠.٤١٩	٠.٤٧١	٥	٠.٤١٦	٠.٤٨٣	٨	٠.٤٨٧	٠.٤٦٨
٩	٠.١٥٣	٠.١٩٤		المقياس	البعد	٦	٠.٥٣١	٠.٥٠٠	٩	٠.٣٤٧	٠.٤٨١
١٠	٠.٥٦٠	٠.٥١٨	١	٠.٥١٢	٠.٤٩٠	٧	٠.١١٧	٠.١٨٧	١٠	٠.٤١٩	٠.٤٧٢
١١	٠.٥٢٦	٠.٦٤٢	٢	٠.٤٦٥	٠.٤٨٢	٨	٠.٣٤٨	٠.٣٦٧	١١	٠.٣٢٧	٠.٣٩٧
١٢	٠.٤٨٨	٠.٦٧٧	٣	٠.٤١٦	٠.٤٨٣	٩	٠.٣٤٩	٠.٣٤٠	١٢	٠.٤٧١	٠.٤٨٢
١٣	٠.٥٩٤	٠.٥٦١	٤	٠.٤٤٤	٠.٣٥٩	١٠	٠.٥٧١	٠.٥٦١	١٣	٠.٤٢٦	٠.٤٦٨
١٤	٠.٥٦٨	٠.٧١١	٥	٠.٣٨٢	٠.٤٩١	١١	٠.٤٣٠	٠.٤٨٦	١٤	٠.١١٥	٠.١٨٥
			٦	٠.٥١٣	٠.٥٩١	١٢	٠.٤٩٧	٠.٣٠٩			
١	٠.٣١٠	٠.٣٥٠	٧	٠.٢٨٩	٠.٣٥١	١٣	٠.٣٠٦	٠.٣٤٩			
٢	٠.٣٥٦	٠.٣٢١	٨	٠.٣٧٠	٠.٤٦١	١٤	٠.٤٣٧	٠.٤٩١			
٣	٠.٢٨٨	٠.٢٩٥	٩	٠.٢٩٥	٠.٣١٢						
٤	٠.٢٢٥	٠.١٨٨	١٠	٠.٣٤٩	٠.٣٥١						
٥	٠.٣٩٠	٠.٤٥١	١١	٠.٤١٢	٠.٣٨٤						
٦	٠.١٩٧	٠.١٨٦	١٢	٠.٥١٢	٠.٤٩٠						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

من الجدول (٥) يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) بين المفردات والأبعاد المنتمية إليها، وبذلك يمكن الاستناد إلى صدق الاتساق الداخلي بين مفردات المقياس ودرجة البعد التي تنتمي إليها.

ثبات مقياس "دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة" بجامعة المنصورة.

جدول (٦)

قيمة معامل الثبات (ألفا) لأبعاد مقياس دافعية التعلم (ن=٥٠)

البعد	مسمى البعد	عدد المفردات	قيمة معامل ألفا
الأول	الكفاءة الذاتية	١٢	٠.٧٦
الثاني	التواصل	١٢	٠.٨٠
الثالث	المسئولية	١٣	٠.٧٨
الرابع	القيمة الداخلية	١٣	٠.٨١
الخامس	التعاطف مع الآخرين	١٢	٠.٧٧

الدراسة الميدانية:

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات قام الباحثان بتطبيق استبيان ادارة وقت الفراغ ومقياس دافعية التعلم على عينة الدراسة الأساسية والبالغ قوامها (١٥٩) من الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة وذلك في الفترة من (٢٩/١٠/٢٠٢٢م) إلى (٢٩/١٢/٢٠٢٢م)، وبعد الانتهاء من تطبيق الاستبيان والمقياس تم تفرغ البيانات تمهيدا لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

عرض النتائج ومناقشتها:

- ما مستوى ادارة وقت الفراغ لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة:

جدول (٧)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب لعبارات أهمية وقت الفراغ وفقا لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن=١٥٩)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا	الدرجة الترجيحية	١ %	مستوي التقدير	الترتيب
١	أعتقد أن إدارة وقت الفراغ أساس إدارة الذات.	٦٠	١٤	٨٥	٢٩٣	٦١.٤٣	متوسط	٩
٢	أعتقد أن استثمار وقت الفراغ بمثابة معيار أخلاقي للفرد.	٨٥	٣٠	٤٤	٣٥٩	٧٥.٢٦	متوسط	٥
٣	أعمل بمقولة الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك.	٥٥	١٢	٩٢	٢٨١	٥٨.٩١	متوسط	١٠
٤	أشعر باحترام المجتمع المحيط وتقديره لقيمة وقت الفراغ.	٧٠	١٥	٧٤	٣١٤	٦٥.٨٣	متوسط	٨

تابع جدول (٧)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب لعبارات أهمية وقت الفراغ وفقا لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا	الدرجة الترجيحية	١ %	مستوى التقدير	الترتيب
٥	أدرك أن استثمار وقت الفراغ يزيد من قيمته.	٩٠	٣٥	٣٤	٣٧٤	٧٨.٤١	مرتفع	٤
٦	تمثل أنشطة وقت الفراغ بالنسبة لى أسلوب حياة.	٨٠	٢٥	٥٤	٣٤٤	٧٢.١٢	متوسط	٦
٧	أشعر بالانزعاج والقلق إذا أمضيت وقت فراغى دون فائدة.	٩٨	٤٤	١٧	٣٩٩	٨٣.٦٥	مرتفع	٢
٨	أعتبر وقت الفراغ عامل مهم لإنجاز أهدافى الشخصية.	٥٠	١٠	٩٩	٢٦٩	٥٦.٣٩	متوسط	١١
٩	أعمل فى حياتى بالمثل الفائز الوقت هو الحياة.	١٠٠	٤٥	١٤	٤٠٤	٨٤.٧١	مرتفع	١
١٠	أدرك أن ساعات الفراغ نعمة عظيمة يجب استغلالها.	٩٤	٤٠	٢٥	٣٨٧	٨١.١٣	مرتفع	٣
١١	أدرك أن وقت الفراغ بمثابة رأس مال يجب استثماره جيدا.	٧٥	٢٠	٦٤	٣٢٩	٦٨.٩٧	متوسط	٧

يتضح من الجدول (٧)، إدراك الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث لأهمية وقت الفراغ وتقديرهم له حيث جاءت النسبة الترجيحية لعبارات الاهمية ما بين (٥٦.٣٩% - ٨٤.٧١%) وبمستوى تقديرى (متوسط، مرتفع) قد يرجع ذلك إلى وعى وإدراك الطلاب متحدى الاعاقة بقيمة وقت الفراغ وأهمية استغلاله فى إشباع الهوايات الترويحية المختلفة وأنه وسيلة للتخلص من الملل وروتين الحياة اليومية، كذلك المساهمة فى تحسين الحالة النفسية والروحية وبالتالي تحقيق التوازن النفسى.

ويؤكد "محمد الحماحمي" على ان التربية لوقت الفراغ والترويح تعد نوعا من التربية التي تهتم بتعريف الافراد كيفية الاستفادة من وقت الفراغ في الترويح عن الذات، كما انها تهتم بتسمية المعرفة والخبرات والميول والاتجاهات الإيجابية نحو الترويح لدى الفرد منذ طفولته، وان ذلك يجب ان يكون محور اهتمام كل من المؤسسات المجتمعية المسؤولة عن التعليم والتربية والثقافة والاعلام (٢١: ١٢٧).

يرى روبرت ان اوجه النشاط التي يمارسها الافراد في وقت الفراغ المتاح لهم يؤثر بشكل ايجابي في تطوير الاحساس بالذات مما ادى الى النظر الى وقت الفراغ على انه قد اصبح يمثل نظاما شاناه في ذلك شان النظم الإجتماعية الاخرى كما انه يتبادل التأثير والتأثر مع تلك النظم (١٩: ٣٣).

ويشير "محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦)، تهاى عبد السلام" (٢٠٠١) الى أن وقت الفراغ يعد جزءاً من وقت الفرد وأنه بقدر ما يكون وضوح معنى وقت الفراغ وتقديره من قبل كبار السن يكون الإقبال على ممارسة الهوايات الترويحية المختلفة، والتي تمثل فرصاً لمقابلة الرغبات والاحتياجات الشخصية وبذلك تكتمل الحياة فى معناها وتصبح أكثر متعة (٢٢: ٢٠) (٣ : ١٠٣).

ويوضح "محمد الحماحمي" أن أهميه الرياضه الجميع في حياه الافراد والمجتمعات أنها تعد وسيله تربويه لاستثمار اوقات الفراغ المتزايدة في المجتمعات الصناعيه ما يقلل من الاضرار التي تنتج عن عدم استثمار تلك الاوقات واستخدمها في ارتكاب اعمال اجراميه او افعال غير تربويه تعبر عن انحرافات لا أخلاقية في السلوكيات المواطنين (١٩ : ٢٢، ٢١).

ويتفق ذلك مع دراسة "جيوجلي، روينسكى، دابراويسكى، Geigle, Rowinski, Dabrowski (٢٠١٧) (٢٧)، حسين طه" (٢٠٠٤) (٧) بضرورة زيادة الوعي والتثقيف بأهميه ومكانة وقت الفراغ وضرورة الفصل بين الأوقات، ضرورة الاهتمام بالإستراتيجيات والبرامج التي تساهم فى زيادة الأنشطة فى وقت الفراغ، حازم خزعل (٢٠١٩) (٥) ان البرامج التربويه تساهم فى تنمية المهارات الحياتية والحركية لدى المعاقين.

جدول (٨)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب لعبارات طرق قضاء وقت الفراغ وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	النشاط	نعم	إلى حد ما	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوي التقدير	الترتيب
١	ممارسة رياضة المشى.	٦٦	٢٧	٦٦	٣١٨	٦٦.٦٧	متوسط	١٠
٢	المشاركة فى الأنشطة التطوعية والأعمال الخيرية.	٥٠	٢٠	٨٩	٢٧٩	٥٨.٤٩	متوسط	١٤
٣	الاستماع إلى التسجيلات الصوتية مثل (الأغنى- الموسيقى).	٥٠	٢٤	٨٥	٢٨٣	٥٩.٣٣	متوسط	١٣
٤	مشاهدة بعض البرامج التلفزيونية مع الاسرة.	١٠١	٤٧	١١	٤٠٨	٨٥.٥٣	مرتفع	٢
٥	ارتياح الحدائق والمنتزهات.	١٠٥	٤٥	٩	٤١٤	٨٦.٧٩	مرتفع	١
٦	التسوق خلال فترة الاوكازيون.	٨٠	٣٦	٤٣	٣٥٥	٧٤.٤٢	متوسط	٧
٧	زراعة النباتات.	٨٦	٣٨	٣٥	٣٦٩	٧٧.٣٦	مرتفع	٦
٨	المساعدة فى بعض الأعمال المنزلية.	٥٣	٩	٩٧	٢٧٤	٥٧.٤٤	متوسط	١٦
٩	متابعة مواقع التواصل الاجتماعى وإبداء الرأى فى الموضوعات والقضايا المطروحة.	٩٥	٤٢	٢٢	٣٩١	٨١.٩٧	مرتفع	٤

تابع جدول (٨)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب لعبارات طرق قضاء وقت الفراغ وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	النشاط	نعم	إلى حد ما	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوى التقدير	الترتيب
١٠	الاشتراك فى الرحلات والمعسكرات مع الأصدقاء.	٦١	٢٢	٧٦	٣٠٣	٦٣.٥٢	متوسط	١١
١١	ممارسة التمرينات البدنية.	٧٦	٣٣	٥٠	٣٤٤	٧٢.١٢	متوسط	٨
١٢	حضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية فى الأماكن المفتوحة.	٧١	٣٠	٥٨	٣٣١	٦٩.٣٩	متوسط	٩
١٣	قراءة الصحف والمجلات والكتب.	٩٨	٤٤	١٧	٣٩٩	٨٣.٦٥	مرتفع	٣
١٤	تبادل الزيارات مع الأقارب والاصدقاء.	٩١	٤٠	٢٨	٣٨١	٧٩.٨٧	مرتفع	٥
١٥	المشاركة فى الأنشطة الرياضية الجماعية.	٥٧	١٨	٨٤	٢٩١	٦١.٠١	متوسط	١٢
١٦	الأشغال والصناعات الفنية مثل (الرسم- الخزف- النسيج).	٥١	١٥	٩٣	٢٧٦	٥٧.٨٦	متوسط	١٥

يتضح من الجدول (٨)، ترتيب أنشطة قضاء وقت الفراغ وفقاً لآراء الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث حيث جاءت النسبة الترجيحية لعبارات طرق قضاء وقت الفراغ ما بين (٥٧.٤٤% - ٨٦.٧٩%) وبمستوى تقديرى (متوسط، مرتفع) وقد يرجع ذلك إلى أنها تعتبر من الأنشطة المفضلة لدى الطلاب متحدى الاعاقة والتي تتناسب مع حالتهم البدنية والصحية، كذلك يمكن ممارستها فى مختلف الأماكن، كما تتميز بأنها لا تتطلب إمكانيات أو أدوات مكلفة عند ممارستها، حيث تتنوع الأنشطة بما يتناسب مع مختلف الأذواق والرغبات والمستويات مما يزيد من إقبال متحدى الاعاقة وحرصهم على الاشتراك والاستمتاع بها خلال وقت الفراغ.

ويشير "محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز" (٢٠٠٦)، إلى ان لممارسه اوجه مناشط الترويح العديد من التأثيرات على كل من الجوانب البدنية والفسولوجية والاجتماعية للفرد فان ايضا لتلك المناشط تأثيراتها على الجانب النفسى له ومنها تنميه الصحة الانفعالية للفرد واعاده توازنه النفسى من خلال مشاركته فى مناشط الترويح التى تسهم فى تخلصه او الاقلال من التوتر النفسى ومن درجه القلق وحده الاكتئاب لديه كما تسهم فى اشباع ميوله وحاجاته وذلك من خلال اللعب والهوايات مما يدخل عليه البهجة والسرور وزياده الانجاز واثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح فى التجارب والمواقف والخبرات التى يواجهها الفرد فى مواقف النشاط مما يؤدي ايضا الى تنميه مفهوم الذات الايجابى لديه (٢٢ : ٣٩)

اوضح محمد الحماحمي أن نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي اجريت في مجال تأثير ممارسه النشاط البدني في وقت الفراغ على كل من الحالة البدنية وعمل الوظائف الحيوية لجسم الانسان انه يوجد علاقه بين ممارسه او جمهور النشاط البدني والوقاية من الامراض المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية والامراض المرتبطة بالعظام الناتجة عن نقص الحركة الانسان المعاصر وحدث تحسين وتطور في اداء وظائف كافه اجهزه الجسم (٢٠ : ٣٥).

يشير خليفه بهبهاني الى ان الترويج متعدد المجالات ويرتبط بالإمكانيات المتاحة لاستخدامها والبرامج المعدة لاستثمار وقت الفراغ كما انه يعد عمليه موجهه لما يقدمه النشاط من خبرات تهدف الى تحقيق السعادة للفرد واشباع حاجاته ولذا يمكن النظر الى الترويج على انه وسيله لتحقيق غايه او انه غايه في حد ذاته كما ان اكتساب الخبرات والتوازن الذي يتحقق من خلال اشباع حاجات الفرد يُعد ذلك الشعور الذي تتدفق منه الحاجه للترويج او الحاجه الى اعاده الحياه من جديد مما يعني تكامل الفرد مع ذاته (٢١ : ١٠٧).

وهذا ما يتفق مع دراسة "جيوجلي، روينسكي، دابراويسكي، Geigle, Rowinski, Dabrowski (٢٠١٧) (٢٧)، Elzahbi, Mansour, Gouda (٢٠١٣) (٢٦)، تشان تى لي Chun-te,lee (٢٠١٢) (٢٥)، سلوى طه وفاتن لطفى (٢٠٠٩) (١٢)، حسين طه (٢٠٠٤) (٧)، صبحي سراج، محمد الذهبي، محمود اسماعيل" (٢٠١٨) (١٧)، عدم ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ يزيد من احتمال الإصابة بأعراض الاكتئاب، كذلك ارتباط ممارسة الأنشطة الترويحية مثل قراءة الصحف، الكتب، المشي والتنزه في الهواء الطلق والتي تقلل من أعراض الاكتئاب وتحسن من الحالة النفسية، وجود علاقة بين كل من الاتجاهات نحو وقت الفراغ والرضا عن الحياة، ميزانية الوقت تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية منها مكان الإقامة، حجم الأسرة، وقت العمل ووقت الفراغ، البرنامج الترويحي المقترح كان له الاثر الايجابي في تحسين الناحية النفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنيا.

جدول (٩)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب لإدارة وقت الفراغ وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

الترتيب	مستوى التقدير	%	الدرجة الترجيحية	لا	إلى حد ما	نعم	العبارات	الأبعاد
٥	مرتفع	٨٣.٨٦	٤٠٠	١١	٥٥	٩٣	١	وقت الفراغ
٢٦	متوسط	٥٧.٨٦	٢٧٦	٩٣	١٥	٥١	٢	
٣	مرتفع	٨٥.٣٢	٤٠٧	١٠	٥٠	٩٩	٣	
١	مرتفع	٨٦.٣٧	٤١٢	٨	٤٩	١٠٢	٤	

تابع جدول (٩)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب لإدارة وقت الفراغ وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

الأبعاد	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوى التقدير	الترتيب
تنفيذ أنشطة وقت الفراغ	٥	٦٧	٢٥	٦٧	٣١٨	٦٦.٦٧	متوسط	١٨
	٦	٩٤	٤٦	١٩	٣٩٣	٨٢.٣٩	مرتفع	٧
	٧	٥٩	١٥	١٨٥	٢٩٢	٦١.٢١	متوسط	٢٢
	٨	٥٠	١٠	٩٩	٢٦٩	٥٦.٣٩	متوسط	٢٨
	٩	٨٨	٤٠	٣١	٣٧٥	٧٨.٦٢	مرتفع	١١
	١٠	٨١	٣٤	٤٤	٣٥٥	٧٤.٤٢	متوسط	١٤
	١١	٩٧	٤٨	١٤	٤٠١	٨٤.٠٧	مرتفع	٤
	١٢	١٠١	٤٨	١٠	٤٠٩	٨٥.٧٤	مرتفع	٢
	١٣	٧٨	٣٢	٤٩	٣٤٧	٧٢.٧٥	متوسط	١٥
	١٤	٧٤	٢٨	٥٧	٣٣٥	٧٠.٢٣	متوسط	١٦
	١٥	٧١	٢٦	٦٢	٣٢٧	٦٨.٥٥	متوسط	١٧
	١٦	٨٤	٣٦	٣٩	٣٦٣	٧٦.١٠	متوسط	١٣
	١٧	٦٣	٢٣	٧٣	٣٠٨	٦٤.٥٧	متوسط	١٩
تقييم أنشطة وقت الفراغ	١٨	٥٩	٢١	٧٩	٢٩٧	٦٢.٢٦	متوسط	٢١
	١٩	٥٦	١٩	٨٤	٢٩٠	٦٠.٨١	متوسط	٢٤
	٢٠	٥٢	١٧	٩٠	٢٨٠	٥٨.٧٠	متوسط	٢٥
	٢١	٤٨	١٥	٩٦	٢٧٠	٥٦.٦٠	متوسط	٢٧
	٢٢	٥٤	٢٤	٨١	٢٩١	٦١.٠١	متوسط	٢٣
	٢٣	٩٢	٤٣	٢٤	٣٨٦	٨٠.٩٢	مرتفع	٩
	٢٤	٩٠	٤٢	٢٧	٣٨١	٧٩.٨٧	مرتفع	١٠
	٢٥	٥٦	٢٦	٧٧	٢٩٧	٦٢.٢٦	متوسط	٢١ مكرر
	٢٦	٥٨	٢٨	٧٣	٣٠٣	٦٣.٥٢	متوسط	٢٠
	٢٧	٨٦	٣٨	٣٥	٣٦٩	٧٧.٣٦	مرتفع	١٢
	٢٨	٨٨	٥٩	١٢	٣٩٤	٨٢.٦١	مرتفع	٦
٢٩	٨٣	٦٣	١٣	٣٨٨	٨١.٣٨	مرتفع	٨	

يتضح من الجدول (٩)، ترتيب عملية ادارة وقت الفراغ وفقاً لأراء الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث حيث جاءت النسبة الترجيحية لعبارات عملية ادارة وقت الفراغ ما بين (٥٦.٣٩% - ٨٦.٣٧%) وبمستوى تقديري (متوسط، مرتفع)، وقد يرجع ذلك الى اهتمام الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث بوقت الفراغ في حياتهم وحرصهم على استغلاله ومحاولة إدارته جيداً، وحاجة الكثير من الطلاب متحدى الاعاقة الماسة إلى استغلال وقت فراغهم كمتنفس للتخلص من ضغوط الحياة الصحية والنفسية ومحاولة التمتع بالحياة، تحقيق الصحة النفسية الإيجابية من خلال ممارسة أنشطة وهوايات تروحية تسهم في الارتقاء بالمستوى

الصحي، البدني، النفسي، الإجتماعي وإشباع الميول، الاتجاهات، الحاجات النفسية وتعديل النظرة السلبية عن الحياة لدى الطلاب متحدى الاعاقة إلى الحياة المليئة بالمعاني والبهجة والرضا والسرور، الأمر الذي يدفع الكثير من الطلاب متحدى الاعاقة إلى ضرورة توظيف وقت الفراغ واستثماره وعدم إهداره والاستفادة منه بتحقيق أقصى فائدة ممكنة.

ويؤكد **رالف جليسر** على ان اختيار طرق استثمار وقت الفراغ انما يعبر عن قدره الفرد والجماعة والمجتمع في التعبير عن الذات كما ان برتراند راسل يؤكد ايضا على ان الاستخدام الواعي لوقت الفراغ انما يعد حصيلة للتربية والحضارة ولذا اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية والترويحية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره ومردوده كذلك اهتمت بدراسة المشكلات الناتجة عن عدم استثماره (٢٢ : ١٨).

يوضح **محمد الحماحي** ان الترويج يعد بمثابة احد الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ ويتضمن الخبرات التي تنتج عن استثمار ذلك الوقت والتي يتم اختيارها بعنايه كما انه يعد حاله وجدانيه تعبر عن دافعيه الفرد وحاجاته وتعد اسلوبا تربويا للحياة وذلك لما له من تأثير ايجابي على تجديد النشاط وتطوير الصحة والاحساس بالسعادة والرضا النفسي والتفاؤل والرفاهية للأفراد الذين يشاركون في اوجه نشاطه المتعددة والمتنوعة في اوقات فراغهم. (٢٠ : ١٠٥)

ويؤكد **محمد الحماحي** على ان نتائج الدراسات والبحوث العلمية اكدت على اهميه ممارسه اوجه ومناشط الترويج الرياضي بانتظام لمواجهة مخاطر الحياه المرتبطة بنقص حركه الانسان في المجتمعات المعاصرة والبدانة وضغوط الحياه الناتجة عن اجتياح التكنولوجيا لكافه مجالات تلك المجتمعات (٢١ : ٤٠).

ويتفق ذلك مع دراسة "جيوجلي، روينسكى، دابراويسكى، **Geigle, Rowinski, Dabrowski** (٢٠١٧) (٢٧)، **حسين طه** (٢٠٠٤) (٧)، **نور عبد الجليل**" (٢٠١٣) (٢٤)، وجود اتجاهات ايجابية نحو إدارة وقت الفراغ وتنظيمه، وجود اتفاق بين الأفراد حول تنظيم وتخطيط الأنشطة والهوايات الترويحية ودورها في خفض مستوى التوترات النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لدى الممارسين. بضرورة زيادة التوعية بأهمية إدارة وقت الفراغ وضرورة الفصل بين الأوقات، البرامج الترويحية تعمل على تطوير وتنمية المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية لكره الجرس لدى الطلاب.

- ما مستوى دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة.

جدول (١٠)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب للكفاءة الذاتية
وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	المفردات	نعم	اللي حد ما	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوى التقدير	الترتيب
١	اتمكن من السيطرة على مشاعري.	٧٧	٦٨	١٤	٣٨١	٧٩.٨٧	مرتفع	١
٢	أتحدث مع الآخرين بسعادة.	٧١	٧٣	١٥	٣٧٤	٧٨.٤١	مرتفع	٢
٣	أشعر بحماس أثناء ادائي للمتطلبات الدراسية.	١٤	٨٥	٦٠	٢٧٢	٥٧.٠٢	متوسط	١١
٤	استطيع ان اتحكم في انفعالاتي عند الغضب.	٦١	٨١	١٧	٣٦٢	٧٥.٨٩	متوسط	٤
٥	أواجه التعب برضا.	٢١	٧٨	٦٠	٢٧٩	٥٨.٤٩	متوسط	١٠
٦	اتمكن من مواجهة ضغوط الحياة التي تعرض لها.	١٨	٩٢	٤٩	٢٨٧	٦٠.١٧	متوسط	٩
٧	يحفزني نجاحي لابتكار كل ما هو جديد في دراستي.	١٨	١١٥	٢٦	٣١٠	٦٤.٩٩	متوسط	٧
٨	أثق بقدرتي على تحقيق النجاح.	٦٦	٧٧	١٦	٣٦٨	٧٧.١٥	مرتفع	٣
٩	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.	١٤	١٠٩	٣٦	٢٩٦	٦٢.٠٥	متوسط	٨
١٠	أشعر أنني موفق في حياتي.	١٣	٨٠	٦٦	٢٦٥	٥٥.٥٥	متوسط	١٢
١١	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفى الحياتية.	٥٠	٨٧	٢٢	٣٤٦	٧٢.٥٤	متوسط	٥
١٢	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.	٤٠	٨٩	٣٠	٣٢٨	٦٨.٧٦	متوسط	٦

يتضح من الجدول (١٠) ترتيب مفردات الكفاءة الذاتية وفقاً لآراء الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث جاءت النسبة الترجيحية لمفردات الكفاءة الذاتية ما بين (٥٥.٥٥% - ٧٩.٨٧%) وبمستوى تقديري (متوسط، مرتفع)، وفقاً لآراء الطلاب متحدى الاعاقة، قد يرجع ذلك إلى أن ادارة أنشطة وقت الفراغ واستثماره في أنشطة بناءة ومفيدة تسهم في إيجاد العديد من فرص التفاعل بين الطلاب وتدعيم العلاقات والروابط مع الآخرين، إضافة إلى انها تسهم في إشباع حاجة الطلاب للالتقاء من ذوى الميول والاهتمامات المشتركة وتهىء لهم حالة وجو من المرح والسرور والسعادة وكذلك البعد عن الرسميات لو الشكليات أثناء الحديث، كما ان

كثرة الاحداث الضاغطة التي قد يتعرض لها معظم الطلاب متحدى الاعاقفة فى المرحلة الجامعية وتنوعها ما بين اقتصادية او اجتماعية او نفسية او اكايدمية، كذلك قلة خبرة بعض الطلاب من التعامل مع هذه التجارب والضغوط وكيفية مواجهتها وخاصة الطالبات منهم حيث اعتمادهن بشكل كبير على الوالدين أو احد أفراد الاسرة فى دعمهم ومساعدتهم على تخطى هذه الضغوط او التحديات.

وهذا ما يتفق مع دراسة "أحمد كاظم، رؤى على (٢٠١٦) (١)، شادي عوض (٢٠١٥) (١٥)، شيماء خميس (٢٠١٤) (١٦)، حازم خزعل" (٢٠١٩) (٥) ضرورة الاهتمام بتوفير المناخ والأجواء الإبداعية أمام الممارسين وبخاصة الأنشطة الترويجية المختلفة، كما ان دور الأنشطة الإيجابية فى اكتساب بعض المهارات الحياتية وتحسين القدرات الذاتية لدى طلاب الجامعة، البرامج الترويجية تساهم فى تنمية المهارات الحياتية والحركية لدى المعاقين.

جدول (١١)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب للتواصل
وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقفة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	المفردات	نعم	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوى التقدير	الترتيب
١	احافظ على علاقة جيدة بزملائي	٨١	٧٨	٠	٨٣.٦٥	مرتفع	٢
٢	استطيع التواصل مع الاخرين بسهولة.	٤٥	٨٨	٢٦	٧٠.٦٥	متوسط	٧
٣	اشعر ان عملى مع زملائى يمكننى من التفوق فى دراستى.	٦٨	٨٥	٦	٧٩.٦٦	مرتفع	٤
٤	اكتسب صداقات جديدة باستمرار فى جامعتى.	٢٥	٩٠	٤٤	٦٢.٦٨	متوسط	٩
٥	علاقائى بأعضاء هيئة التدريس وادارة الجامعة جيدة.	٢٢	٩١	٤٦	٦١.٦٣	متوسط	١٠
٦	اسعد بتواجدى داخل الحرم الجامعى.	٥٥	٨٦	١٨	٧٤.٤٢	متوسط	٦
٧	اشارك زملائى فى المناسبات المختلفة.	٢٠	٧٦	٦٣	٥٧.٦٥	متوسط	١٢
٨	افضل العمل الجماعى عن العمل الفردى.	٨٩	٦٩	١	٨٥.١١	مرتفع	١
٩	اشعر بدعم زملائى الدائم لى.	٦٨	٧٥	١٦	٧٧.٥٧	مرتفع	٥
١٠	أقبل الآخرين وأتعاش معهم.	٣٥	٩٠	٣٤	٦٦.٨٨	متوسط	٨
١١	اهتم بمساعدة الاخرين.	١٥	٨٩	٥٥	٥٨.٢٨	متوسط	١١
١٢	علاقائى الاجتماعية بالآخرين ناجحة.	٦٧	٩٠	٢	٨٠.٢٩	مرتفع	٣

يتضح من الجدول (١١) ترتيب مفردات التواصل وفقاً لآراء الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث جاءت النسبة الترجيحية لمفردات التواصل ما بين (٥٧.٦٥% - ٨٥.١١%) وبمستوى تقديري (متوسط، مرتفع)، قد يرجع ذلك كيفية ادارة وقت الفراغ واستثماره بشكل ايجابي يساعد معظم الطلاب على التواصل مع الزملاء بطرق ايجابية وكذلك بناء العلاقات والروابط الاجتماعية الجيدة مع الآخرين، إضافة إلى أنها تعد أسلوباً فعالاً في تدريب الطلاب على اكتساب مهارات التواصل والاتصال الجيد والفعال نتيجة المشاركة في الأنشطة الجماعية المختلفة، كما ان استثمار وقت الفراغ يشجع الطلاب على الاعتماد على انفسهم فى إنجاز اى اعمال او تكاليفات قد تسند اليهم سواء مفردهم او مع الاخرين وكذلك واشباع دافع المنافسة مع النفس او مع زملائهم الامر الذى يجعل معظم الطلاب يشعرون بالثقة فى تحقيق ذاتهم واهدافهم وبالتالي الشعور بالنجاح والانجاز الشخصى وتحقيق درجة عالية من التواصل، إضافة إلى ان ممارسة الطلاب لهذه الانشطة يساعد على تنمية العلاقات وأساليب التواصل والاتصال بين الطلاب وبعضهم البعض وتحقيق التعاون مع الاخرين وكذلك احترام وتقدير الوقت وبالتالي الشعور بالأهمية الذاتية كعضو نافع فى الجماعة وان الحياة لها قيمة ومعنى.

وهذا ما يتفق مع دراسة "تورا عقبه (٢٠١٧) (٢٣)، أحمد كاظم، رؤى على (٢٠١٦) (١)، شادي عوض (٢٠١٥) (١٥) Elzahbi, Mansour, Gouda، (٢٠١٣) (٢٦)، سلوى طه وفاتن لطفى" (٢٠٠٩) (١٢) التي أشارت إلى أن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين دافعية التعلم والرضا عن الحياة تساهم فى تعزيز العلاقات التعاونية مع زملائهم الطلاب، ولها دور ايجابي فى اكساب مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين، وجود علاقة موجبة بين التفكير الإبداعي ودافعية التعلم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أنماط الهوايات الترويحية والتواصل الاجتماعي.

جدول (١٢)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب للمسئولية وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	المفردات	نعم	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوي التقدير	الترتيب
١	استطيع ان اقنع زملائي بارائى.	٦٩	١١	٣٧٦	٧٨.٨٢	مرتفع	٢
٢	اتمكن من التصرف فى المواقف الغير مألوفة.	١٧	٥١	٢٨٤	٥٩.٥٤	متوسط	١٠
٣	انظر الى زملائي فى الجامعة بمسئولية.	٩	٥٩	٢٦٨	٥٦.١٨	متوسط	١٣
٤	ابدل الجد الذى يمكننى من تحقيق النجاحات.	٣٥	٤	٣٤٩	٧٣.١٦	متوسط	٥

تابع جدول (١٢)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب للمسئولية
وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	المفردات	نعم	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوى التقدير	الترتيب
٥	يشجعنى اعضاء هيئة التدريس بالشكل الذى يدفعنى للنجاح.	٦٦	٩٣	٠	٣٨٤	٨٠.٥٠	مرتفع
٦	اعتمد على ذاتى لأداء كل واجباتى.	١٢	١٠٤	٤٣	٢٨٧	٦٠.١٧	متوسط
٧	اتحمل المسئولية كاملة عند القيام بعمل ما.	١٩	١١٨	٢٢	٣١٥	٦٦.٠٤	متوسط
٨	اشعر بأهمية دورى تجاه زملائى.	١٦	١١٢	٣١	٣٠٣	٦٣.٥٢	متوسط
٩	اثق بان نجاحى يحقق لى مستقبلا مزهرا.	٢٢	١٢٥	١٢	٣٢٨	٦٨.٧٦	متوسط
١٠	ادرك اهمية نجاحى.	١١	٩٧	٥١	٢٧٨	٥٨.٢٨	متوسط
١١	اشعر بحرص والداى على قيامى بأداء واجباتى الجامعية.	٢٥	١٢٧	٧	٣٥٦	٧٤.٦٣	متوسط
١٢	احاول ان اجد حلول للمشاكل التى تواجهنى.	٥٠	١٠٧	٢	٣٦٦	٧٦.٧٣	متوسط
١٣	أدرك بأن الوقت عامل مهم فى حياتى.	١٥	٨٣	٦١	٢٧٢	٥٧.٠٢	متوسط

يتضح من الجدول (١٢)، ترتيب مفردات المسئولية وفقاً لآراء الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث جاءت النسبة الترجيحية لمفردات المسئولية ما بين (٥٦.١٨% - ٨٠.٥٠%) وبمستوى تقديرى (متوسط، مرتفع)، قد يرجع ذلك إلى وعى وإدراك معظم الطلاب بأهمية الوقت واعتباره عنصراً فاعلاً فى حياتهم الشخصية والاكاديمية وفى تحقيق اهدافهم وان التحكم به يمنح القدرة على استغلاله وتحقيق الموازنة بين الاهداف المرجوة والواجبات المطلوبة، إضافة الى ان ادارة وقت الفراغ تمثل احدى الاساليب الهامة التى تساعد الطلاب على اكتساب المهارات الحياتية وتدريبهم على تحمل المسئولية. كما ان مساعدة اولياء الامور على ادارة وقت الفراغ لدى ابنائهم يساهم فى حل المشكلات التى قد يتعرض لها ابنائهم وخاصة الاناث منهن، كما ان ادارة الوقت تساعد على توفير جو من الراحة والطمأنينة والهدوء لابنائهم وتجنبهم التفكير فى أى مشكلات او عثرات قد تحد من تركيزهم على التحصيل الدراسى وتحقيق معدلات نجاح مرضية فى نهاية العام الجامعى.

وهذا ما يتفق مع دراسة "أحمد كاظم، رؤى على (٢٠١٦) (١)، سعد الدين بوطبال (٢٠١٥) (١١)، شيماء خميس (٢٠١٤) (١٦)، Elzahbi, Mansour, Gouda (٢٠١٣) (٢٦)، التي أشارت ارتفاع مستوى توقع الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة الذين لديهم رضا عن التخصص الدراسي ضرورة الاهتمام بتوفير المناخ والأجواء الإبداعية أمام الممارسين وبخاصة الأنشطة الترويجية المختلفة إلى أن لها دور إيجابي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب.

جدول (١٣)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب للقيمة الداخلية وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	المفردات	نعم	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوى التقدير	الترتيب
١	اشعر بالرضا عندما اقوم بتطوير مهاراتي وقدراتي الدراسية.	٦٤	٩٤	١	٣٨١	٧٩.٨٧	مرتفع
٢	اشعر بتأنيب الضمير عندما اقصر في واجباتي.	٢٠	١٢٢	١٧	٣٢١	٦٧.٢٩	متوسط
٣	اغضب عندما يضيع وقتي دون القيام بعمل نافع ومفيد.	١٨	٨٥	٥٦	٢٨٠	٥٨.٧٠	متوسط
٤	اشعر بتحسّن مستواي الدراسي.	٨٥	٧٤	٠	٤٠٣	٨٤.٤٩	مرتفع
٥	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.	١٩	٨٠	٦٠	٢٧٧	٥٨.٠٧	متوسط
٦	لدي القدرة علي اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.	١٧	٧٥	٦٧	٢٦٨	٥٦.١٨	متوسط
٧	أفكاري وآرائي تتال إعجاب الآخرين.	٣٤	٨٢	٤٣	٣٠٩	٦٤.٧٨	متوسط
٨	اخطط لحياتي المستقبلية جيداً.	٤٣	١١٣	٣	٣٥٨	٧٥.٠٥	متوسط
٩	اسعى جاهداً لتحقيق مكانة مرموقة بين زملائي.	٨٣	٧٤	٢	٣٩٩	٨٣.٦٥	مرتفع
١٠	اشعر بأهمية النجاح لإرضاء نفسي وأهلي.	٥٨	١٠٠	١	٣٧٥	٧٨.٦٢	مرتفع
١١	ادرك أهمية الحصول على أعلى تقدير جامعي.	٩٠	٦٧	٢	٤٠٦	٨٥.١١	مرتفع
١٢	ارى ان التعليم اهم من اي شيء اخر.	٧٨	٧٩	٢	٣٩٤	٨٢.٦١	مرتفع

يتضح من الجدول (١٣)، ترتيب مفردات القيمة الداخلية وفقاً لآراء الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث جاءت النسبة الترجيحية لمفردات القيمة الداخلية ما بين (٥٦.١٨% - ٨٥.١١%) وبمستوى تقديري (متوسط، مرتفع)، قد يرجع ذلك إلى شعور معظم الطلاب

متحدى الاعاقة بالمسئولية الشخصية والاخلاقية والتي تتضمن صفات الاخلاص فى العمل وانجازته والتفانى فيه وبذل اقصى جهد ممكن بغرض تحقيق النجاح والتفوق الدراسى، إضافة إلى تأثير ادارة الوقت والتي تساعد الطلاب على اكتساب بعض الصفات التربوية مثل الاعتماد على النفس والقيام بالواجبات والاجتهاد فى ادائها والتفاعل والتعاون مع الاخرين وان يكون الطالب مسئولاً تجاه واجباته وآرائه وأفعاله الشخصية وينعكس ذلك على فرصة الحصول على فى المستقبل بالإضافة الى معيار التقدير والكفاءة الشخصية والعلمية.

وهذا ما يتفق مع دراسة "تورا عقبه (٢٠١٧) (٢٣)، أصلان المساعيد زياد رشيد (٢٠١٤) (٢)، أحمد كاظم، رؤى على (٢٠١٦) (١)، شيماء خميس" (٢٠١٤) (١٦) التي أشارت إلى أن لممارسة الأنشطة دور ايجابي فى اكتساب المهارات الوجدانية الاجتماعية، وجود مستوى فوق المتوسط لكل من الدافعية للتعلم والرضا عن الحياة وكذلك وجود معامل ارتباط ايجابي بين الدافعية للتعلم وتقدير الذات، ضرورة الاهتمام بتوفير المناخ والأجواء الإبداعية أمام الممارسين وبخاصة الأنشطة الترويحية المختلفة.

جدول (١٤)

الدرجة الترجيحية والنسبة المئوية ومستوى التقدير والترتيب للتعاطف مع الاخرين وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

م	المفردات	نعم	لا	الدرجة الترجيحية	%	مستوى التقدير	الترتيب
١	اعيش معاناة زملائي.	٣٢	٣٣	٣١٧	٦٦.٤٦	متوسط	١٠
٢	اشعر بالحزن عند وقوع اى حادث يمس امن وسلامة الوطن.	٩٣	٠	٤١١	٨٦.١٦	مرتفع	١
٣	البي حاجات زملائي قدر الامكان.	٢٤	٨	٣٣٤	٧٠.٠٢	متوسط	٦
٤	اهتمامى بزملائي اكثر من نفسى.	٩٢	١	٤٠٩	٨٥.٧٤	مرتفع	٢
٥	اشفق على زملائي الايتام.	٣٣	٣٨	٣١٣	٦٥.٦٢	متوسط	١١
٦	اشعر بزملائي من تعبيرات وجوههم.	٢٩	١١٠	٣٢٧	٦٨.٥٥	متوسط	٧
٧	اهتم لسلوك زملائي داخل الجامعة.	٣١	٢٨	٣٢١	٦٧.٢٩	متوسط	٩
٨	اساعد زملائي من ذوى الاحتياجات الخاصة.	٧٢	٩	٣٨١	٧٩.٨٧	مرتفع	٣
٩	اتعامل بصدق وامانة مع الجميع.	٢٨	٩	٣٣٧	٧٠.٦٥	متوسط	٤
١٠	اسرع فى تلبية نداء من يطلب المساعدة دون تأخير.	٣٠	٢٣	٣٢٥	٦٨.١٣	متوسط	٨
١١	اشجع زملائي على ممارسة الانشطة الترويحية لشغل وقت الفراغ.	٢٩	١١	٣٣٦	٧٠.٤٤	متوسط	٥
١٢	اتبادل الادوار مع زملائي عند ممارسة الانشطة الترويحية فى الجامعة.	٢٧	٦	٣١٢	٦٥.٤١	متوسط	١٢

يتضح من الجدول (١٤)، ترتيب مفردات التعاطف مع الآخرين وفقاً لآراء الطلاب متحدى الاعاقة عينة البحث جاءت النسبة الترجيحية لمفردات التعاطف مع الآخرين ما بين (٥٦.١٨% - ٨٥.١١%) وبمستوى تقديري (متوسط، مرتفع)، قد يرجع ذلك إلى تمسك الطلاب متحدى الاعاقة بالقيم الأخلاقية في التعامل أمام الآخرين والتمسك بقيم وعادات المجتمع، إضافة على أهمية ادارة وقت الفراغ ودوره في ترقية الجوانب الخلقية والسلوكية للطلاب حيث تعمل على مواءمة الطلاب مع الآخرين واكسابهم كيفية التصرف السليم والصحيح في المواقف المختلفة وبالتالي حمايتهم وتجنبهم الانحرافات السلوكية كعدم التحلى بالصدق والامانة فى الاقوال والافعال الشخصية تجاه الآخرين، كما ان تعدد وتنوع الانشطة التى يمكن ممارستها فى وقت الفراغ وكذلك اختلاف الميول والاهتمامات والهوايات الترويحية لدى معظم الطلاب، وبالتالي حرص بعض الطلاب على الاشتراك فى الانشطة التى تتوافق مع قدراتهم واستعداداتهم البدنية والنفسية والصحية، وبالتالي زيادة الدافعية للتعلم من خلال استكشاف العديد من اسرار الطبيعة وتوطيد الروابط بين الطلاب داخل الحياة الجامعية.

وهذا ما يتفق مع دراسة "Elzahbi, Mansour, Gouda" (٢٠١٣)(٢٦)، أصلان المساعد، زياد رشيد (٢٠١٤)(٢)، سلوى طه وفاتن لطفى" (٢٠٠٩) (١٢)، التي أشارت إلى أن ارتفاع مستوى التفاؤل ومستوى التواصل الاجتماعي في الهوايات الترويحية لممارسة الأنشطة دور ايجابي في اكتساب المهارات الوجدانية الاجتماعية المتمثلة في مهارة فن التعامل مع الآخرين، وجود علاقة بين كل من الاتجاهات نحو وقت الفراغ والرضا عن الحياة.

- ما العلاقة الارتباطية بين ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة.

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم وفقاً لرأى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

الدرجة الكلية	الدافعية للتعلم					ادارة وقت الفراغ					الأبعاد
	التعاطف مع الآخرين	القيمة الداخلية	المسئولية	التواصل	الكفاءة	الدرجة الكلية	عملية ادارة وقت الفراغ		طرق قضاء الوقت	الأهمية	
							تخطيط	تنفيذ			
*.١٨٦	*.١٥٥	*.٢٠٧	*.١٨٥	*.١٨٥	*.١٦٥	*.٢٤٠	*.١٨٥	*.١٥٣	*.١٦٣	*.١٢٥	الأهمية
*.٢١٦	*.١٨٧	*.١٤٩	*.١٦٧	*.١٧٠	*.١٨٧	*.٢٦٩	*.١٦٢	*.١٥٥	*.٢٠٥		طرق قضاء الوقت
*.٢٣٧	*.١٩٢	*.١٣٩	*.١٨٠	*.٢٠٥	*.١٣٥	*.٢٣٥	*.١٨٦	*.١٣٥			عملية تخطيط
*.١٩٨	*.٢٠٩	*.٢٠٣	*.١٩٩	*.١٣٩	*.١٩٩	*.٣١٥	*.٢٩٩				ادارة تنفيذ
*.٢١٣	*.٢٣٥	*.٢٢٥	*.٢١٠	*.١٧٦	*.٢٢٢	*.١٨٠					الوقت تقييم
*.٢٢٩	*.١٩٧	*.١٢٩	*.٢١٥	*.٢٥٥	*.٢١٠						الدرجة الكلية

ادارة وقت الفراغ

تابع جدول (١٥)
معامل الارتباط بين ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم وفقا لرأى الطلاب متحدى الاعاقة
بجامعة المنصورة عينة البحث (ن = ١٥٩)

الدرجة الكلية	الدافعية للتعلم					ادارة وقت الفراغ				الأبعاد		
	التعاطف مع الآخرين	القيمة الداخلية	المسئولية	التواصل	الكفاءة	الدرجة الكلية	عملية ادارة وقت الفراغ				طرق قضاء الوقت	الأهمية
							تخطيط	تنفيذ	تقييم			
*٠.٢٣٣	*٠.١٦٤	*٠.٢٠٠	*٠.١٦٨	*٠.١٩١							الكفاءة الذاتية	
*٠.١٦٧	*٠.١٣٨	*٠.١٦٨	*٠.٢٢٥								التواصل	
*٠.١٨٨	*٠.١٧٦	*٠.١٨٧									المسئولية	
*٠.٢١٧	*٠.١٧٨										القيمة الداخلية	
*٠.٢٦٩											التعاطف مع الآخرين	
											الدرجة الكلية	

الدافعية للتعلم

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٠٦٤)

يتضح من الجدول (١٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة حيث ان قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك لأن وقت الفراغ يمثل مصدراً للتخلص من ضغوط الحياة بصفة عامة ومحاولة التمتع بالحياة، حيث يمارس متحدى الاعاقة أنشطة وقت الفراغ بدوافع داخلية ودون إجبار أو ضغوط خارجية بحثاً منهم عن المتعة والسعادة وتغيير نمط الحياة أو بغرض الارتقاء بالمستوى الصحي، البدني، النفسي، الإجتماعي وإشباع الميول، الاتجاهات، الحاجات النفسية وتحسين أسلوب حياتهم وبالتالي فإن استغلال وقت الفراغ والاستفادة منه في ممارسة الهوايات الترويحية يساعد متحدى الاعاقة على تغيير النظرة لمعنى الحياة إلى الحياة المليئة بالمعاني والبهجة والمتعة والسرور.

كما ان استثمار وقت الفراغ يُعد وسيلة تربوية تعمل على النهوض والارتقاء بالطلاب متحدى الاعاقة وتدريبهم على الاندماج مع الزملاء في الجامعة مما يسهم في تنمية شخصيتهم وبالتالي تحقيق الشخصية السليمة والمتكاملة والقادرة على التفاعل بنجاح وفاعلية مع الآخرين من خلال الاتصال الجيد مع الزملاء والتفاعل الايجابي وتأكيد الذات واستثمار الوقت وإتقان الأنشطة والأعمال وبالتالي شعور الطلاب بالتجديد في حياتهم، الأمر الذي يزيد من فرص تربية الطلاب متحدى الاعاقة ومساعدتهم على توجيههم التوجيه التعليمي الصحيح والسليم وزيادة دوافع الانجاز وتحقيق الذات مما يزيد من الدافعية للتعلم عن طريق استثمار وقت الفراغ حيث توجد صلة وثيقة بين التعليم وادارة الوقت حيث يتعلم الفرد المهارات وكذلك

القدرة على حل المشكلات ويحصل على معلومات وخبرات من طبيعة الأنشطة التي يمارسها في وقت الفراغ وبالتالي تساهم في تطوير الاداء الدراسي والتعليمي.

ويشير "محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز" (٢٠٠٦)، بأن الممارسات الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ والتي يتم تنفيذها وفقا لإرادة الفرد تسهم في تحقيق السعادة وتدعيم الصورة الإيجابية للحياة، القيمة الذاتية، الشعور بالرضا عن الحياة والإقبال عليها (٢٢: ٢٩).

وهذا ما يتفق مع دراسة "تورا عقبه" (٢٠١٧) (٢٣)، أحمد كاظم، رؤى على (٢٠١٦) (١)، شيماء خميس" (٢٠١٤) (١٦) التي أشارت إلى دور الأنشطة الايجابية في اكتساب بعض المهارات الحياتية وتحسين القدرات الذاتية لدى طلاب الجامعة. كما ان ادارة وقت الفراغ تساهم في تعزيز العلاقات التعاونية مع زملائهم الطلاب، لها دور إيجابي في اكساب مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين، في ضرورة الاهتمام بتوفير المناخ والأجواء الإبداعية أمام الممارسين وبخاصة الأنشطة الترويحية المختلفة حيث كلما زادت وتحسنت الحياة كلما زادت الرغبة في التعلم في المجال الأكاديمي.

- ما دلالة الفروق في ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة والتي تعزى إلى (النوع، الكلية)؟
جدول (١٦)

دلالة الفروق في ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة
بجامعة المنصورة والتي تعزى إلى (نوع الجنس) (ن = ١٥٩)

المتغيرات	ذكور (ن = ٨٥)		إناث (ن = ٧٤)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
ادارة وقت الفراغ	اهمية وقت الفراغ	٢٩.٤٥٨	٣.٥٨٤	٣١.٢١٤	٣.٨٤٦	-١.٧٥٩	*٣.٥٦٨
	طرق قضاء وقت الفراغ	٣٧.١٤٦	٣.٥٨٢	٣٩.٨٥٤	٣.٩٨٨	-٢.٧٠٨	*٢.٣٢٥
	تخطيط وقت الفراغ	٤٨.٣٣٥	٤.٣٩٦	٥٠.٤٥٩	٤.٩٤٩	-٢.١٢٤	*٤.٢٥٨
	عملية ادارة وقت الفراغ	٣٣.٦١٠	٢.٥٧٧	٣٥.٦٥٤	٣.٠٢٢	-٢.٠٤٤	*٣.٢٦٩
	تقيم أنشطة وقت الفراغ	٢٩.٧١٣	٤.٢٧٦	٣٠.٩٨٧	٤.٣١٦	-١.٢٧٤	*٥.٤٨٣
الدرجة الكلية	١٤٨.٣٢٠	٨.٤٦٠	١٤٩.٨٩٨	٨.٨٦٨	-١.٥٧٨	*٦.٥٤٧	٠.٩٢١

تابع جدول (١٦)
دلالة الفروق في ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة
بجامعة المنصورة والتي تعزى إلى (نوع الجنس) (ن = ١٥٩)

المتغيرات	ذكور (ن=٨٥)		إناث (ن=٧٤)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
الدافعية للتعلم	الكفاءة الذاتية	٢٧.٣٦٣	٤.٦٥٤	٢٩.٧٥٦	٤.٤٧٧	-٢.٣٩٣	*٣.١٥٦
	التواصل	٢٩.١٢١	٢.٨٥٤	٣٠.٩٢٥	٢.٩١٤	-١.٨٠٤	*٢.٦٥٧
	المسئولية	٢٩.٣٢١	٢.٠٥٦	٣١.٦٨٢	٢.٣٦٢	-٢٣٦١	*٤.٠٩٩
	القيمة الداخلية	٢٦.٢١٤	٣.٣٧١	٢٨.٠٩٤	٢.٣٨١	-١.٨٨٠	*٣.٥٤٧
	التعاطف مع الآخرين	٣٠.٤٥٨	٢.٦٥٨	٣٣.٢١٤	٢.٩٥٧	-٢.٧٥٦	*٦.٦٥٤
	الدرجة الكلية	١٤١.٦٢٤	٩.٣٥٧	١٤٣.٩٨٧	١٠.٩١	-٢.٣٦٣	*٤.٩٨٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من الجدول (١٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة جامعة المنصورة والتي تعزى إلى النوع وذلك لصالح الاناث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع الابعاد أكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك إلى اهتمام الطلاب الاناث بإدارة وقت الفراغ بغرض إظهار طاقاتهم وإمكاناتهم الشخصية كذلك إدراك معظم الطالبات بأهمية استثمار وقت الفراغ عامة واشباع الهوايات الترويحية خاصة لأنها أصبحت تمثل أسلوب حياة وطريقة معيشة، ودورها في تنمية الشخصية الانسانية وتعزيز الصفات التربوية المرغوبة مثل الثقة بالنفس والاعتماد عليها وتحمل المسئولية وبالتالي ومحاولة إثبات الذات في القدرة على القيام بالأدوار الاجتماعية، زيادة الكفاءة الذاتية للطلاب الأمر الذي يزيد من مستوى طموحهم وبالتالي استثارة دافعية الطلاب للتعلم وتحقيق النجاح الدراسي.

وهذا ما يتفق مع دراسة "شادي عوض (٢٠١٥) (١٥)، أصلان المساعد، زياد رشيد (٢٠١٤) (٢)، شيماء خميس" (٢٠١٤) (١٦)، وجود فروق في تقدير الذات والدافعية للتعلم بين الطلاب الذكور والاناث لصالح الاناث، وجود علاقة موجبة بين التفكير الإبداعي ودافعية التعلم لدى الطالبات وتفضيلهم لممارسة الأنشطة.

جدول (١٧)

دلالة الفروق في ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة بجامعة المنصورة والتي تعزى إلى (طبيعة الدراسة بكليات الجامعة) (ن = ١٥٩)

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	فرق المتوسطين	نظرية (ن = ١٣٧)		عملية (ن = ٣٣)		المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٠.٠١٥	١.٨٩٠	-٠.٤١٦	٣.٨٦٩	٢٢.٩٨٤	٣.٧٥٦	٢٢.٥٦٨	اهمية وقت الفراغ
٠.٠٠٥	١.٣٦٩	-٠.١٩٨	٣.٨٥٤	٣٥.٥٦٠	٣.٦٥٤	٣٥.٣٦٢	طرق قضاء وقت الفراغ
٠.٠١٢	١.٩٠٠	٠.٥٠٠	٤.٤٥٥	٤٥.٤٥٦	٤.٣٢١	٤٥.٩٥٦	تخطيط وقت الفراغ
٠.٠٠٠	١.٧٤١	-٠.٢٥٥	٢.٦٩٦	٢٧.٨٧٦	٢.٤٦٨	٢٧.٦٢١	عملية ادارة وقت الفراغ
٠.٥٦١	٠.١٧٣	-٠.٠٨١	٢.٨٦١	٣٧.٩٥١	٢.٦٥٤	٣٧.٨٧٠	تقييم أنشطة وقت الفراغ
٠.٠٠٠	١.٩٣٠	-٠.٧٩١	٦.٣٠٩	١٤١.٨٢٧	٦.٥٩٠	١٤١.٠٣٦	الدرجة الكلية
٠.٠٠٠	١.٤٢٨	٠.٠٥٥	٤.٣٤١	٢٩.١١٠	٤.٣٢١	٢٩.١٦٥	الكفاءة الذاتية
٠.١٣٢	١.١٧٠	-٠.٤٨٠	٣.٦٤٨	٣٥.٥٦٧	٣.٢٥٢	٣٥.٠٨٧	التواصل
٠.١١٢	٠.٤٢٧	-٠.٦٢٥	٢.٥٢٨	٢٩.٩٥١	٢.٣٥٧	٢٩.٣٢٦	المسئولية
٠.٠٣٦	١.٥٩١	٠.٣٣٢	٢.٤٥٦	٢٨.٦٥٤	٢.٣٢١	٢٨.٩٨٦	القيمة الداخلية
٠.٠٢٥	٠.٢٩٣	٠.٣١٨	٢.٥٧٨	٢٥.٣٦٩	٢.٦٨٥	٢٥.٦٨٧	التعاطف مع الاخرين
٠.٠٢١	١.٨٨٧	٠.١٢٤	٨.٣٥٧	١٤١.٠٣٥	٨.١٥٩	١٤١.١٥٩	الدرجة الكلية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من الجدول (١٧) انه توجد فروق غير دالة احصائيا بين الكليات العملية والكليات النظرية في ادارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الاعاقة جامعة المنصورة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع ابعاد استبيان ادارة وقت الفراغ ومقياس دافعية التعلم أقل من قميه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وقد يرجع ذلك الى الخبرة التي اكتسبها الطلاب متحدى الاعاقة في التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية وأهميتها ودورها في تكوين الشخصية، تنمية الإبداع والقدرة على حل المشكلات وطرق ممارستها في وقت الفراغ خلال الحياة الجامعية، كذلك اكتساب مهارات القدرة على التخطيط

الناجح والتفويض الأمثل لأنشطة وقت الفراغ وإدارتها بشكل جيد، وإشباع حاجاتهم وتنمية ميولهم وكذلك تمددهم بالصحة النفسية والعقلية والبدنية ويتعلم من خلالها الطلاب المهارات والخبرات الاجتماعية وتشغل تفكيرهم بكل ما هو مفيد ونافع وإيجابي الأمر الذي يزيد من استئارة دافعيتهم للتعلم.

وهذا ما يتفق مع دراسة "تورا عقبه" (٢٠١٧) (٢٣)، سعد الدين بوظبال (٢٠١٥) (١١)، شيماء خميس" (٢٠١٤) (١٦)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لطبيعة الدراسة النظرية والعملية.

استخلاصات البحث:

- انطلاقاً من نتائج هذا البحث و في ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية:
- إدراك ووعي الطلاب متحدى الإعاقة لأهمية وقت الفراغ.
 - إدراك ووعي الطلاب متحدى الإعاقة لعملية إدارة وقت فراغهم بشكل فعال ومحاولة استغلاله بغرض تحقيق بعض الأهداف والأغراض الشخصية.
 - وجود علاقة ارتباطية بين إدارة وقت الفراغ والدافعية للتعلم لدى الطلاب متحدى الإعاقة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد استبيان إدارة وقت الفراغ ومقياس دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الإعاقة بجامعة المنصورة وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) وذلك لصالح الإناث.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية في جميع أبعاد استبيان إدارة وقت الفراغ ومقياس دافعية التعلم لدى الطلاب متحدى الإعاقة بجامعة المنصورة.

توصيات البحث:

- ١- ضرورة إهتمام الدولة ودعمها لإقامة وتجهيز العديد من الأماكن الطبيعية وتزويدها بكافة التسهيلات والامكانات لتحفيز الطلاب متحدى الإعاقة للخروج إليها من خلال:
 - * انشاء ملاعب مجهزة لمتحدى الإعاقة.
 - * انشاء ساحات مفتوحة تقدم أنشطة لمتحدى الإعاقة.
 - * وضع علامات ارشادية تناسب متحدى الإعاقة لاستخدام الأدوات والاجهزة.

- * ضرورة اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بنشر الثقافة الترويحية وتشجيع الطلاب متحدى الاعاقة على ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة ومردود ذلك الإيجابي على الصحة النفسية من خلال:
- حملات اعلامية (مسموعة، مقروءة، مرئية).
 - فيديوهات قصيرة توضح اهمية ممارسة الرياضة توضع في مختلف الاماكن.
 - إجراء المزيد من الدراسات والبحوث الميدانية التي تهتم بمعوقات شغل وقت الفراغ لدى الطلاب متحدى الاعاقة ومردود ذلك على حالتهم النفسية والصحية من خلال:
 - ١- اجراء العديد من الابحاث بأقسام الترويج الرياضى وعلم النفس الرياضى عن متحدى الاعاقة.
 - ٢- اجراء بروتكولات تعاون بين اقسام الترويج الرياضى وعلم النفس ومراكز متحدى الاعاقة في الجامعة ومختلف المؤسسات داخل المحافظة.
 - ٣- اهتمام أقسام الترويج الرياضى وعلم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية بوضع أولوية لدراسة المشكلات البحثية المرتبطة بالطلاب متحدى الاعاقة وإدراجها في الخطط البحثية بكل قسم.
 - ٢- ضرورة اهتمام المؤسسات التعليمية بتوفير الكوادر المؤهلة والمدرّبة وكذلك مشرفى الأنشطة بأعداد تتناسب مع اعداد الطلاب متحدى الاعاقة المشاركين فى الأنشطة الترويحية من خلال:
 - اقامة برامج للتدريب أثناء الخدمة للمشرفين للتعرف على كل ما هو جديد بالمجال.
 - توفير المشرفين بالعدد الذى يتناسب مع عدد متحدى الاعاقة.

((المراجع))

أولا المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد كاظم، رؤى على: جودة حياة الطلبة وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. بحث منشور، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد الثالث، العدد الثالث، ٢٠١٦م.
- ٢- أصلان المساعيد، زياد رشيد: تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت في ضوء بعض المتغيرات. بحث منشور، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت- عمادة البحث العلم، المجلد ٢٠ العدد ٢، ٢٠١٤م.

- ٣- تهنى عبد السلام: ادارة المعسكرات الحديثة. القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.
- ٤- حاتم جاسم، حيدر كاظم: استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة. بحث منشور، مجلة القادسية فى الآداب والعلوم التربوية، العراق، المجلد ٨، العدد ٢، ٢٠٠٩ م.
- ٥- حازم خزعل: تأثير برنامج ترويحى فى تنمية عدد من المهارات الحياتية والحركية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، مجله القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه البصرة، المجلد ١٩، العدد ١، الجزء ٢، ٢٠١٩م.
- ٦- حسن شحاته: التعليم الجامعى والتقويم الجامعى بين النظرية والتطبيق. القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب، ٢٠٠١م.
- ٧- حسين طه : اتجاهات أرباب الأسر نحو إدارة الوقت دراسة ميدانية على الأسر الأردنية. بحث منشور، مجلة مؤته للبحوث والدراسات، الأردن ، المجلد ١٩، العدد ٣، ٢٠٠٤م.
- ٨- خالد عثمان: فاعليه برنامج ترويح رياضي على تنمية المهارات الحركية الرياضية والمهارات الاجتماعية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية لبدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، العدد ٤، ٢٠١٢م.
- ٩- رشا محمد، احمد هاشم، منار محمد: تأثير برنامج ترويحى رياضي على صورته الجسم لدى المكفوفين بمحافظه بني سويف، مجله بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعه بني سويف، ٢٠١٩م.
- ١٠- رشدى طعيمه، محمد البندارى: التعليم الجامعى بين رصد الواقع ورؤى التطوير. القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٤م.
- ١١- سعد الدين بوطبال: توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية. بحث منشور، مجلة الرواق، المركز الجامعى، مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والانثروبولوجية، العدد الأول، ٢٠١٥م.
- ١٢- سلوى طه، فاتن لطفى: اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة. بحث منشور، المؤتمر العلمى العربى الرابع الدولى لكلية التربية النوعية، مجلة كلية التربية النوعية، المنصورة ، المجلد الثانى، ٢٠٠٩م.

- ١٣- **سها حامد، واخرون:** الذكاء الوجداني وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى طلاب التعليم الثانوى الفنى. مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد ٢٢، العدد الاول، ٢٠١٦م.
- ١٤- **سهير ذكى:** الدافعية للتعلم والذكاء الانفعالى وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى طلبة المرحلة الاعدادية بغزه. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الازهر، ٢٠١٥م.
- ١٥- **شادي عوض:** دافعيه التعلم الاكاديمي وعلاقتها بالتحصيل لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، رساله ماجستير، جامعه مؤته، الاردن، ٢٠١٥م.
- ١٦- **شيماء خميس:** التفكير الإبداعي و علاقته بدافعية التعلم لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل. بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، المجلد ٧ العدد ٢، ٢٠١٤ م.
- ١٧- **صبحي سراج، محمد الذهبي، محمود اسماعيل:** برنامج ترويح رياضي لتحسين النواحي النفسية والاجتماعية لتلاميذ التربية الفكرية بمحافظة كفر الشيخ مجله كليه التربية جامعه كفر الشيخ ٢٠١٨.
- ١٨- **عبد الرازق جاسم:** المشكلات النفسية والاجتماعية والدراسية التي يعانى منها طلبة كلية التربية في جامعة الانبار. بحث منشور، مجلة البحوث التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الانبار العدد ٥٧، ٢٠١٨م.
- ١٩- **محمد الحماحمي:** أصول الرياضة للجميع فلسفة- برامج- إعداد مهني- تحديات (دراسات علمية- ورش عمل)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٠م.
- ٢٠- **محمد الحماحمي:** الاصول الفلسفية والتربوية لأوقات الفراغ والترويح (اراء- توجهات- تطبيقات)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢١م.
- ٢١- **محمد الحماحمي:** بناء وتطوير برامج الترويح الرياضي وفقا للأسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٢م.
- ٢٢- **محمد الحماحمي، عايدة عبدالعزيز:** الترويح بين النظرية والتطبيق. ط٣، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦ م.
- ٢٣- **نورا عقبة:** دافعية التعلم لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة وعلاقتها بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدى مباح، ٢٠١٦ م.

٢٤- نور عبد الجليل: فاعليه برنامج مقترح في التربية الرياضية قائم على الأنشطة الترويحية على تنميه المهارات الأساسية لكره الجرس لدى الطلاب المكفوفين بجامعة سوهاج، رساله ماجستير كليه التربية الرياضية، جامعه سوهاج، ٢٠١٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- **Chun-te,lee:** Leisure activity- mobility and stressas modifiable risk factors for depressive symotoms in the elderly: Results of anational longitudinal study, Archives of Gerontology and Geriatrics Journal, p221-229,2012.
- 26- **Elzahbi, Mansour, Gouda :** Patterns of recreational hobbies and their relationship to optimism, pessimism and social communication for the elderly, The 11th International Scientific conference for Physical Education and Movement Sciences" Sport in Theory& Practice", ALEX,2013.
- 27- **Geigle,Rowinski, Dabrowski:** Participation in leisure activities and tourism among older people with and without disabilities in Poland, Archives of Gerontology and Geriatrics Journal, V73, Nov,2017.
- 28- <https://www2.daad.de/hochschulen/ausschreibungen/projekte/de/11342-foerderprogrammefinden/?s=1&projektid=57664478>. 11/6/2023.
- 29- https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/Various_Topics/Pages/Disability.aspx 22/6/2023.