

أثر تدريس مقرر التربية الترويحية على تنمية بعض مهارات إدارة الوقت وفقاً لبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت

* د/ عائشة يوسف الوهيب

** د/ يحيى مصطفى كمال

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على أثر تدريس مقرر التربية الترويحية على تنمية بعض مهارات إدارة الوقت لدى طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وتم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية الطبقية من طالبات كلية التربية الأساسية من جميع المراحل الدراسية الأربعة، حيث بلغ عدد العينة (137) طالبة مقسمة الى (50) طالبة عينة استطلاعية و(87) طالبة عينة أساسية. واتبع المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملائمة لطبيعة البحث، ومن أهم النتائج وجود أثر إيجابي بين تدريس مقرر التربية الترويحية ومهارات إدارة الوقت التي يتضمنها المقياس وهي: المهارات الإدارية، المهارات الادراكية، ومضيعات الوقت، بالإضافة الى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير المرحلة الدراسية، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير الانتظام في الممارسة، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير نوع النشاط الممارس، كما انه توجد فروق دالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير التقدير الدراسي، لصالح الحاصلين على تقدير امتياز في جميع المحاور المقياس.

* قسم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

** قسم الترويج الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

مقدمة البحث :

إن إدارة الوقت هي عمليات التخطيط والتنظيم لكيفية تقسيم وقتنا بين المهام والراحة، وهو باختصار إدارة الحياة. ويعتبر إدارة الوقت أمراً بالغ في الأهمية وهذا يرجع الى ان قيمة إدارة الوقت لا تكن في التحكم في الوقت بحد ذاته، بل في الطرق التي يتمكن للناس من خلالها استخدام الوقت لتحسين حياتهم (Mackenzie, 1990)، فضيق الوقت هو شكوى شائعة، وعليه يجب استغلال الوقت بشكل فعال، بحيث يكون الفرد قادر على معرفة مقدار الوقت اللازم للنشاط (Kelly, 2003).

وتتطلب الإدارة الجيدة للوقت فهم استراتيجيات مثل تحديد الأهداف والأولويات، واعتماد الإجراءات، وتنظيم الجداول الزمنية ووضعها، والحد من مضيعات الوقت، ولا شك أن الاستغلال الفعال للوقت يسمح للشخص أن يشارك في أنشطة تتوافق مع تفضيلاته ويتخلص من كافة الالتزامات (Huang, et al., 2014)، وما ينتج عن ذلك من الآثار الإيجابية، والشعور الرضا والتوازن النفسي (Ateca Amestoy, Serrano-del-Rosal & Vera-Toscano, 2008).

كما يؤكد Huan (2012) أن سوء إدارة الوقت له ارتباطات سلبية مع الملل، وهذا أمر مهم لأنه عندما لا يتمكن الأفراد من استخدام وقت فراغهم بشكل صحي وبناء، فقد يقتلون وقتهم في أنشطة مدمرة، كما يشير محمد ربيع (2022) ان عادات "قتل الوقت" لها آثار سلبية على فشل الفرد وبالتالي القصور في الإنجاز والتقدم، وهذا بالتأكيد يمتد للمجتمع والتي قد يؤدي الى الفشل في تقدم في المجالات الحياة المختلفة. وفي نفس السياق أضاف رضا الأشم (2015) ان الوقت له أهمية كبيره جداً، وان إهداره أو عدم التحكم فيه نتيجة لما يعرف بمضيعات الوقت له آثار سلبية على جودة حياة الفرد، ويقصد بمضيعات الوقت أي نشاط غير ضروري يهدر وقتاً بطريقة غير نافعة ولا يعطي عائداً، أو كل ما يعيق من تحقيق أهداف بشكل فعال، وإن كل فرد يتمتع بإمكانية الوصول إلى الوقت بشكل متساوي، ولكن هناك عوامل مختلفة تؤثر على استخدام الوقت ولهذا الغرض يتطلب الأمر جهود إدارة الوقت (AI- (Janiszewski, 2015 Festjens & Khatib, 2014

وإن للوقت في مرحلة التعليم الجامعي له أهمية عظيمة، واستثمار الوقت يجب أن يكون أهم أولويات الطالب في الحياة اليومية داخل الجامعة وخارجها، ويجب أن يكون لدية القدرة على إدارة الوقت، وأن يوظف قدراته ومؤهلاته في ضوء الإمكانيات والموارد المتاحة عن طريق التخطيط المحكم لإنجاز جميع أعماله وأنشطته العلمية (قطاف، ٢٠٢٣). ولا شك

ان التربية الترويحية تبلور مفهوم جديد لاستخدام الوقت الذي يهدف الى بناء الشخصية، والمحافظة على الصحة البدنية والنفسية وتحسين جودة الحياة. فمن خلال التربية الترويحية يزيد الوعي بين ساعات التحصيل العلمي وتنشئتهم على الثقافة الترويحية (Mood et al., 1995). وتعتبر التربية الترويحية ذات أهمية عالية وضرورية لأنها تغرس العديد من مفاهيم والقيم والخبرات والاهتمامات والميول والاتجاهات والمهارات والمعارف والعلوم الجمالية وتضيف أبعاد مشرقة ونظرة متفائلة للحياة (درويش والخولي، 2000). وذلك لان التربية من خلال الترويح تهتم بالتنشئة الاجتماعية، ويقصد بالتنشئة الاجتماعية هنا بتكيف الفرد مع معطيات الحياة من العمل والمسؤوليات حتى يحقق التوازن بين الحياة المهنية والأنشطة الاجتماعية ومنها الترويح. ويؤكد محمد الحماحمي على أن التربية الترويحية دور مهم في عملية كل من التربية والتعليم والتنمية البشرية والتنشئة الاجتماعية نحو أوقات الفراغ، نظراً لما تقدمه من معارف ومهارات وخبرات مرتبطة بالمجال، مما يؤدي الى تثقيف المواطنين وتوعيتهم بأهمية استثمار أوقات الفراغ والترويح عن الذات (الحماحمي، 2016، ص: ٤٨٧).

مشكلة البحث:

يعد ضيق الوقت مشكلة شائعة لدى أغلب الناس، وقد يجد الطالب الجامعي صعوبة في الحفاظ على التوازن بين التحصيل المدرسي والأنشطة الترويحية، في هذه الحالة يعد الاستخدام الفعال لأوقات فراغهم أمراً مهماً للغاية لتطورهم الشخصي وصحتهم العقلية والنفسية، وقد أطلق على هذا العصر عدة مسميات، من أهمها (عصر السرعة، عصر القلق، عصر الترويح) حيث ترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها، فعصر السرعة والانشغال في العمل والتحصيل العلمي يولد القلق وعليه أصبح الترويح أحد متطلباته، ولتحقيق هذا التوازن جاءت أهمية مهارات إدارة الوقت.

وأن تربية الشباب على كيفية الاستفادة من أوقات الفراغ بصورة مجدية هي مسؤولية المؤسسات التعليمية، فالتخطيط لشغل أوقات الفراغ بصورة مثمرة عملية تربوية في أساسها، والمنهج الدراسي يستطيع أن يقدم فرص تعرفهم كيف يقضون أوقات فراغهم في متعة ورغبة واستفادة، فمن خلال التربية الترويحية يمكن إعداد وتكوين أفراد لمواجهة التحديات التي تفرزها تغيرات العصر.

وجاءت مشكلة البحث على ضرورة تقييم أثر تدريس مقرر التربية الترويحية على تنمية مهارات إدارة الوقت للطالبات الكلية التربية الاساسية، والنظر في مكونات مقرر التربية الترويحية وبالأخص مهارات إدارة الوقت من خلال توفير معلومات حول مستويات التربية

الترويحية للطلاب الجامعي في ظل المتغيرات المعاصرة بهدف إعداد اخصائي ترويح متمكن في نقل الرسالة من التربية الترويحية لطلاب المستقبل.

هدف البحث:

١- التعرف على أثر تدريس مقرر التربية الترويحية على تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الإدارية- المهارات الادراكية- مضيعات الوقت) لطالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت.

تساؤلات البحث:

١- هل يؤثر تدريس مقرر التربية الترويحية على تنمية بعض مهارات إدارة الوقت (المهارات الإدارية- المهارات الادراكية- مضيعات الوقت) لطالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت.

٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائياً لأثر تدريس مقرر التربية الترويحية على تنمية مهارات إدارة الوقت تعزى لمتغيرات (المرحلة الدراسية، والتقدير الدراسي، ومدى الانتظام في الممارسة، فضلا عن نوع النشاط الممارس)

مجالات البحث:

- المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية من قسم التربية البدنية والرياضة.
- المجال الزمني: من ٢٠٢٣/١٢/١ حتى ٢٠٢٣/١٢/٣١.
- المجال المكاني: كلية التربية الأساسية في دولة الكويت.

مصطلحات البحث :

- التربية الترويحية:

تلك العملية التي تمد الفرد بالمعلومات والمعارف وتنمي لديه المهارات والقدرات التي يتم بموجبها استثمار وقت الفراغ الاستثمار الأمثل، والذي يؤدي الى تعديل سلوكه الى سلوك أمثل من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة (مذكور، ٢٠٢٣، ص ٤٣٦).

- مهارات إدارة الوقت:

العملية التي يوزع الوقت بفعالية بين المهام المختلفة، بهدف إنجازها في الوقت الملائم والمحدد (اللقى، ٢٠٠٩، ص ٣١).

الدراسات السابقة العربية

١- دراسة "محمد قطاف، أحمد حرمة" (٢٠٢٣) بعنوان "تأثير المتغيرات الشخصية والاكاديمية على مستوى امتلاك الطلبة لمهارة إدارة الوقت" دراسة ميدانية لطلبة معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية بجامعة الاغواط وطلبة المدرسة العليا للأساتذة. وهدفت إلى التعرف على تأثير المتغيرات الشخصية والمتغيرات الاكاديمية على مستوى امتلاك أفراد عينة الدراسة لمهارة إدارة الوقت، واشتملت العينة على ٧٥٠ طالب، وتم بناء استمارة استبيان، وجاءت أهم النتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دالة إحصائياً لمهارة إدارة الوقت تعزى للجنس ومسار الدراسة الاكاديمية والتخصص الأكاديمي ولا توجد فروق تعزى لمتغيرات مستوى الدراسة.

٢- دراسة عمر فلاح عبد العباس، وسالم خلف فهد (2023) بعنوان بناء مقياس إدارة الوقت في المخيمات الكشفية لدى القادة الكشفيين في الجامعات العراقية، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث من مجتمع القادة الكشفيين في الجامعات العراقية وبلغ عدد العينة (45) قائداً كشفياً، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وكان من أهم النتائج بناء مقياس إدارة الوقت للقادة الكشفيين العاملين في الجامعات العراقية، ولم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في تغير إدارة الوقت للمخيمات الكشفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)، كما توجد فروق في متغير إدارة الوقت تبعاً (لسنوات الخدمة) للقادة الكشفيين.

٣- دراسة احمد طه حلمي (٢٠٢٠) بعنوان أثر تدريس مقرر (مدخل وفلسفة الترويج الرياضي) على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي باستخدام مجموعة واحدة، واستخدم مقياس الاتجاهات من اعداد "محمد الحماحمي"، وبلغت العينة (٢٧٣) طالب، وتوصل الباحث الى أن تدريس المقرر كان له أثراً إيجابياً على اتجاهات الطلاب نحو الترويج، وقد أوصى الباحث بإضافة جانب تطبيقي.

٤- دراسة صالح عبد الله، وبشير احمد وهيثم عواد (٢٠٢٠) بعنوان أثر تدريس مساق الرياضة للجميع على تعميق الوعي الرياضي لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عشوائية وعددها (٧٨٠) طالبا وطالبة، وتم استخدام استبانة الوعي بأهمية المجال الرياضي كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج أن دراسة مساق الرياضة للجميع له تأثيرات إيجابية على سلوك الطلبة، وتعميق الوعي وترسيخ الاخلاقيات الرياضية.

٥- دراسة فاطمة مصطفى السيد (2020) بعنوان أثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي على تنمية بعض مهارات إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية، بهدف

التعرف على أثر المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي في تنمية بعض مهارات إدارة الوقت، واشتملت العينة على (١٩٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الإسكندرية المقيدون بالفرقة الرابعة والملتحقين بفرق الجوال بالجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس إدارة الوقت، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المشاركة في أنشطة الترويج الخلوي أثرت تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض مهارات إدارة الوقت لطلاب جامعة الإسكندرية.

٦- دراسة عواطف محمود عيسى (2009) بعنوان إدارة الشباب لمورد الوقت وعلاقته بممارسة أنشطة وقت الفراغ في السياحة الداخلية، وتهدف إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة شباب المرحلة الجامعية من الجنسين لمورد الوقت وممارسة أنشطة وقت الفراغ في السياحة الداخلية ومحاولة التوصل إلى الفروق بين الجنسين، وتم استخدام المنهج الوصفي، واستبيان إدارة مورد الوقت واستبيان أنشطة وقت الفراغ، وطبقت على عينة بلغ عددها ٤٨٠ طالب وطالبة من كليات جامعة قناة السويس (217 طالباً، 263 طالبة). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين إدارة الطلبة والطالبات لمورد الوقت وممارسة أنشطة الفراغ في السياحة الداخلية بأنواعها المختلفة، كما توجد علاقة إيجابية بين ممارسة الطلبة والطالبات لأنشطة وقت الفراغ في السياحة الداخلية وجميع مراحل عملية إدارة مورد الوقت.

الدراسات السابقة الأجنبية:

١- دراسة İsa Sagioglu, Gökhan Dokuzoglu, and Ali Çevik (2023) بعنوان العلاقة بين مستوى مشاركة طلاب المدارس الثانوية في الأنشطة الترويحية وإدارة وقتهم. وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين مستويات المشاركة الترويحية وإدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتم استخدام نموذج مسحي، وتم استخدام أداة جمع بيانات الدراسة "مقياس المشاركة الترويحية" و"مقياس إدارة الوقت" وتألف مجتمع الدراسة من طلاب المدارس الرياضية بمقاطعة أيدين في العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات النشاط الترويحي وممارسة الرياضة للمشاركين، والبعد الفرعي للنشاط المعرفي ومتغير الجنس، ومتوسط درجات المشاركة الترويحية وممارسة الرياضة، وإدارة الوقت لدى المشاركين وممارسة الرياضة.

٢- دراسة قام بها Evren Tercan Kaas and Ayşegül Artımac (2017) بعنوان إدارة وقت الفراغ والمشاركة في أوقات الفراغ والرضا لدى طلاب الجامعة.

وهدفت إلى فحص إدارة وقت الفراغ، والمشاركة في أوقات الفراغ، والرضا عن أوقات الفراغ، والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وتم استخدام مقاييس "إدارة وقت الفراغ" و"الرضا عن أوقات الفراغ" و"الرضا عن الحياة"، وتكونت العينة من (٣٤٨) وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مع المقاييس الفرعية للرضا عن أوقات الفراغ وإدارة وقت الفراغ، وإن المقاييس الفرعية لتحديد الأهداف والتقييم والمواقف الترويحية ارتباطات إيجابية، وحققت المشاركات أعلى الدرجات في المقاييس الفرعية النفسية للرضا عن أوقات الفراغ والمواقف الترويحية ومقاييس البرمجة الفرعية لمقاييس إدارة وقت الفراغ.

٣- دراسة **Süleyman Munusturlar and Coskun Bayrak (2016)** بعنوان

تطوير مقاييس التربية الترويحية، بهدف الكشف عن الهياكل التي تشرح مفهوم التربية الترويحية للأفراد في تركيا وتطوير أداة لتقييم هذه الهياكل بشكل مباشر، وتتكون عينة الدراسة من (٧١١) طالباً للدراسة التجريبية و(١١٠٤) طلاباً يتلقون التعليم الرسمي في جامعة الأناضول للتطبيق النهائي، واستخدم مقياس التربية الترويحية، وأشتمل على أبعاد (الوعي، والدافع الجوهري، والدافع الخارجي، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والملل، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، وأسفرت النتائج عن تشكيل الهيكل المكون من سبعة عوامل لنموذج الهيكل الخاص في التربية الترويحية.

ويتضح من تعدد الدراسات السابقة أهمية دراسة التربية الترويحية وعلاقتها بالسلوكيات والمتغيرات المختلفة، واعتمدت معظم الدراسات السابقة على الأسلوب المسحي، كما يلاحظ ندرة الدراسات التي ناقشت أثر تدريس مقرر التربية الترويحية في مجال إدارة الوقت، وأن الدراسات الأجنبية ركزت على الجوانب المشاركة في أنشطة وقت الفراغ، أما بالنسبة للدراسات العربية فإن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة **احمد طه حلمي، وفاطمة مصطفى سيد** في معرفة أثر التربية الترويحية على مستوى المشاركة ومهارات إدارة الوقت، كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بعض أدوات جمع البيانات، والمعالجات الإحصائية المستخدمة والعينة التي تم التطبيق عليها، وقد أستفاد الباحثان من نتائج تلك الدراسات في تعضيد مناقشة النتائج.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملائمته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث من طالبات قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية الأساسية في الكويت من مختلف السنوات الدراسية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من طالبات قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية الأساسية في الكويت من مختلف السنوات الدراسية الاربعة والبالغ عددهم (١٣٧)، مقسمة إلى (٥٠) طالبة عينة استطلاعية و(٨٧) طالبة عينة أساسية.

أدوات البحث:

تم استخدام مقياس إدارة الوقت من إعداد فاطمة مصطفى السيد.

المعاملات العلمية للمقياس :

صدق وثبات المقياس:

١- صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحثان بتطبيقه على عينة قوامها (٥٠) خمسون طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية، والجدول التالية توضح النتيجة على التوالي.

جدول (١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الأول للمهارات الادارية (ن = ٥٠)

م	العبارات	قيمة الارتباط	الدلالة
١	تقوم بوضع خطة مستقبلية تساعدك في تحقيق أهدافك	٠,٥٥٨	٠,٠٠
٢	تحقق معظم أهدافك في الأوقات المحددة	٠,٥٥٩	٠,٠٠
٣	تنجز كل ما خطط له في يومك	٠,٤٢٢	٠,٠٠٢
٤	تقوم بأداء أكثر من عمل في وقت واحد لتوفير الوقت	٠,٤٠٣	٠,٠٠٤
٥	تتبع برنامجاً زمنياً لقضاء نشاطاتك اليومية	٠,٦٦٢	٠,٠٠٠
٦	تقوم بتفويض أعمالك الى اشخاص آخرين عندما يكون ذلك ممكناً ومنطقياً	٠,٢٨٢	٠,٠٤٧
٧	تستخدم أسلوب التقييم اليومي لقياس ما تم انجازه خلال اليوم	٠,٥٧٣	٠,٠٠
٨	تعد قائمة بأولويات أعمالك اليومية قبل بداية التنفيذ	٠,٥٥٩	٠,٠٠
٩	تقسم مهامك مهام صغيرة لسهولة انجازها	٠,٥٧٠	٠,٠٠
١٠	تقوم بترتيب الاشياء التي يمكن ان تضع وقتك في البحث عنها	٠,٥٤٩	٠,٠٠
١١	تستخدم المواقع التعليمية الالكترونية في الحصول على المعرفة	٠,٥٢٦	٠,٠٠

يتضح من جدول (١) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين عبارات المحور الاول للمهارات الادارية والدرجة الكلية للمحور مما يدل علي ان عبارات المحور الاول علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الثاني للمهارات الإدراكية
(ن=٥٠)

م	العبارات	قيمة الارتباط	الدلالة
١	لديك القدرة على تقسيم وقتك بين الاعمال بشكل متوازن	٠,٣٩٧	٠,٠٠٤
٢	تتجنب البدايات الارتجالية الغير مخططة في القيام بأعمالك	٠,٣٠٦	٠,٠٣١
٣	لديك القدرة على إدراك التنظيم بين الوجبات والراحة	٠,٥٢١	٠,٠٠٠
٤	لديك القدرة على تحديد الأوقات الأكثر انجازا لواجباتك	٠,٦٣٥	٠,٠٠٠
٥	تسعى لاكتساب بعض المهارات كالتركيز بدرجة عالية	٠,٦٢٨	٠,٠٠٠
٦	تتجنب الكسل والاحباط الناتج عن أدائك الاعمال الروتينية	٠,٤٤٥	٠,٠٠١
٧	لديك القدرة على إدراك النتائج الايجابية المترتبة على إدارتك لوقتك	٠,٤٩٤	٠,٠٠٠
٨	تستطيع تجنب المشتقات التي تؤثر على إديائك لأعمالك	٠,٤٨٨	٠,٠٠٠
٩	تستطيع تلافي مسببات الفشل في إدارة وقتك عند التخطيط لمرات قادمة	٠,٥٣٧	٠,٠٠٠
١٠	لديك القدرة في التعامل مع الوقت من خلال ادراكك لخصائص	٠,٣٦٨	٠,٠٠٨

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين عبارات المحور الثاني للمهارات الإدراكية والدرجة الكلية للمحور مما يدل علي ان عبارات المحور الثاني علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الثالث مضيعات الوقت(ن=٥٠)

م	العبارات	قيمة الارتباط	الدلالة
١	تحرص دائما على عدم اضاءة وقتك	٠,٣٥٦	٠,٠١١
٢	تعطي العمل البسيط فوق ما يستحق من الوقت	٠,٦٣١	٠,٠٠٠
٣	تتوقف عن أداء اي عمل غير مفيد تقوم به	٠,٥٥٠	٠,٠٠٠
٤	تسعى لتعلم مهارات جديدة في أوقات فراغك	٠,٣١٩	٠,٠٢٤
٥	تقضى ساعات طويلة أمام التلفاز	٠,٧٥٣	٠,٠٠٠
٦	تستطيع تجنب شعور اللامبالاة وقلة الالتزام	٠,٤٨٨	٠,٠٠٠
٧	تضيع أوقات الانتظار والاقوات البيئية في أعمال غير مفيدة	٠,٥٥٧	٠,٠٠٠
٨	تضيع وقت كبير على الانترنت بلا هدف	٠,٦١٦	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين عبارات المحور الثالث مضيعات الوقت والدرجة الكلية للمحور مما يدل علي ان عبارات المحور الثالث علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)

المحاور	معامل الارتباط	الدلالة
المحور الأول : المهارات الادارية	٠,٨٤٧	٠,٠٠٠
المحور الثاني : المهارات الادراكية	٠,٨١٩	٠,٠٠٠
المحور الثالث : مضيعات الوقت	٠,٧٣٨	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٤) ان جميع قيم معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوي دلالة ٠,٠٥ مما يدل علي ان المقياس علي درجة مقبولة من الصدق .

٢ - ثبات المقياس

جدول (٥)

قيم معاملات الثبات لمحاور المقياس

المحاور	معامل الفا	
	كرونباخ	سبيرمان
المحور الأول : المهارات الادارية	٠,٧٢٣	٠,٧٧١
المحور الثاني : المهارات الادراكية	٠,٧٠٧	٠,٧٨٩
المحور الثالث : مضيعات الوقت	٠,٧٢٤	٠,٧٥٨

يتضح من جدول (٥) ان جميع قيم معامل الثبات في كل محور من محاور المقياس جاءت دالة عند مستوي دلالة ٠,٠٥ مما يدل علي ان المقياس علي درجة مقبولة من الثبات .
أولاً: عرض النتائج

- عرض نتائج المحور الأول المهارات الادارية

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية وكألاً لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول
المهارات الادارية (ن=١٣٧)

م	العبارات	دائماً		احياناً		ابداً		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	تقوم بوضع خطة مستقبلية تساعدك في تحقيق أهدافك	٥٢,٦	٧٢	٤٦,٧	٦٤	٠,٧	١	345	83.9	٦٦,٢
٢	تحقق معظم أهدافك في الأوقات المحددة	٣٣,٦	٤٦	٦٣,٥	٨٧	٢,٩	٤	316	76.9	٧٥,٤

تابع جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية وكما لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول
المهارات الادارية (ن=١٣٧)

م	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
٣	تجز كل ما خطط له في يومك	٥٥	٤٠,١	٨٢	٥٩,٩	٠	٠	٣٢٩	٨٠,٠	٧٨,٤
٤	تقوم بأداء أكثر من عمل في وقت واحد لتوفير الوقت	٦٤	٤٦,٧	٦٣	٤٦,٠	١٠	٧,٣	٣٢٨	٧٩,٨	٤١,٧
٥	تتبع برنامجاً زمنياً لقضاء نشاطاتك اليومية	٤٢	٣٠,٧	٧٨	٥٦,٩	١٧	١٢,٤	٢٩٩	٧٢,٧	٤١,٧
٦	تقوم بتفويض أعمالك الى اشخاص آخرين عندما يكون ذلك ممكناً ومنطقياً	٢٥	١٨,٢	٦٦	٤٨,٢	٤٦	٣٣,٦	٢٥٣	٦١,٦	١٨,٤
٧	تستخدم اسلوب التقييم اليومي لقياس ما تم انجازه خلال اليوم	٤٦	٣٣,٦	٦٩	٥٠,٤	٢٢	١٦,١	٢٩٨	٧٢,٥	٢٤,٢
٨	تعد قائمة بأولويات أعمالك اليومية قبل بداية التنفيذ	٧٢	٥٢,٦	٦١	٤٤,٥	٤	٢,٩	٣٤٢	٨٣,٢	٥٨,٤
٩	تقسم مهامك مهام صغيره لسهولة انجازها	٧٨	٥٦,٩	٥٧	٤١,٦	٢	١,٥	٣٥٠	٨٥,٢	٦٧,٥
١٠	تقوم بترتيب الاشياء التي يمكن ان تضيع وقتك في البحث عنها	٦١	٤٤,٥	٦٩	٥٠,٤	٧	٥,١	٣٢٨	٧٩,٨	٤٩,٨
١١	تستخدم المواقع التعليمية الالكترونية في الحصول على المعرفة	٦٦	٤٨,٢	٦٤	٤٦,٧	٧	٥,١	٣٣٣	٨١,٠	٤٩,٢

قيمة كا^٢ المحسوبة عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٦) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الأول المهارات الإدارية قد انحصرت ما بين (٦١,٦% ، ٨٥,٢%)، كما جاءت قيمة كا^٢ دالة احصائياً علي عبارات المحور الاول وفي اتجاه الاستجابة بـ (دائماً) علي العبارات ارقام (١، ٤، ٨، ٩، ١١)، كما جاءت قيمة كا^٢ دالة احصائياً علي العبارات المحور الأول وفي اتجاه الاستجابة بـ (أحياناً) علي العبارات ارقام (٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ١٠) وقد جاءت عبارة "

تقسم مهامك مهام صغيره لسهولة انجازها" في الترتيب الأول وحصلت علي نسبة مئوية قدرها (٨٥,٥%)، بينما جاءت عبارة "تقوم بتفويض أعمالك الى اشخاص آخرين عندما يكون ذلك ممكناً ومنطقياً في الترتيب الحادي عشر وحصلت علي نسبة مئوية قدرها (٦١,٦%).

ويرى الباحثان أن هذه النتائج قد ترجع الى أن تدريس مقر التربية الترويحية يوفر فرص كبيرة للطلبات في اكتساب العديد من المهارات الادارية وذلك من خلال ممارسة الانشطة الترويحية المختلفة وتطبيقاتها، فضلا عن أساليب التعليم والتعلم والمناقشات داخل قاعات الدراسة.

ومما سبق، نجد أن لمقرر التربية الترويحية أثر إيجابي على تنمية المهارات الإدارية في إدارة الوقت لدى العينة قيد الدراسة، حيث تؤكد عدد من الدراسات مثل Langford (1980)، Zoerink (1988)، Dunn & Wilhite (1997)، و Searle et al. (1998) على أهمية إدارة الوقت كعنصر من عناصر التربية الترويحية، كما وتتفق مع دراسة Caldwell et al. (٢٠٠٤) في التعامل مع إدارة الوقت كبعد فرعي لمخرجات تعلم المهارات الترويحية كأحد محتويات الدروس الأساسية الستة في المناهج الدراسية، وفي نفس السياق Sellick (2002) أشارة على وضع إدارة الوقت كعنصر في التخطيط لقضاء وقت الفراغ، بالإضافة لدراسة Sagiroglu et al. (2023) التي استدللت على وجود علاقة إيجابية بين إدارة الوقت للاستفادة من وقت فراغهم بشكل أكثر كفاءة وفعالية والمشاركة في الأنشطة الترويحية لدى طلاب المدارس الثانوية

عرض نتائج المحور الثاني المهارات الادراكية

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني المهارات الادراكية (ن=١٣٧)

م	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	لديك القدرة على تقسيم وقتك بين الاعمال بشكل متوازن	٥٥,٥	٥٩	٤٣,١	٢	١,٥	٣٤٨	٨٤,٧	٦٥,٨	
٢	تتجنب البدايات الارتجالية الغير مخططة في القيام بأعمالك	٢٧,٠	٨٨	٦٤,٢	١٢	٨,٨	٢٩٩	٧٢,٧	٦٥,٧	

تابع جدول (٧)
التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني
المهارات الادراكية (ن=١٣٧)

م	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
٣	لديك القدرة على أدراك التنظيم بين الوجبات والراحة	٥٩,١	٨١	٣٨,٠	٥٢	٢,٩	٤	351	85.4	٦٦,٢
٤	لديك القدرة علي تحديد الاوقات الاكثر انجازا لواجباتك	٥٩,١	٨١	٤٠,١	٥٥	٠,٧	١	354	86.1	٧٢,٩
٥	تسعى لاكتساب بعض المهارات كالتركيز بدرجة عالية	٦٥,٠	٨٩	٣٣,٦	٤٦	١,٥	٢	361	87.8	٨٢,٩
٦	تتجنب الكسل والاحباط الناتج عن ادائك الاعمال الروتينية	٦٢,٨	٨٦	٣٥,٨	٤٩	١,٥	٢	358	87.1	٧٧,٦
٧	لديك القدرة على إدراك النتائج الايجابية المترتبة على ادارتك لوقتك	٥٥,٥	٧٦	٤٠,٩	٥٦	٣,٦	٥	345	83.9	٥٨,٧
٨	تستطيع تجنب المشتقات التي تؤثر على ادائك لأعمالك	٤٢,٣	٥٨	٥٤,٠	٧٤	٣,٦	٥	327	79.6	٥٧,١
٩	تستطيع تلافى مسببات الفشل في ادارة وقتك عند التخطيط لمرات قادمة	٤٥,٣	٦٢	٥١,٨	٧١	٢,٩	٤	332	80.8	٥٧,٩
١٠	لديك القدرة في التعامل مع الوقت من خلال ادراكك لخصائص	٤٨,٩	٦٧	٤٩,٦	٦٨	١,٥	٢	339	82.5	٦٢,٦٦

قيمة كا ٢ المحسوبة عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٧) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الثاني المهارات الادراكية قد انحصرت ما بين (٧٢,٧% ، ٨٧,٨%)، كما جاءت قيمة كا ٢ دالة احصائياً وفي اتجاه الاستجابة بـ (دائماً) علي العبارات أرقام (١ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧)، كما جاءت قيمة كا ٢ دالة احصائياً علي العبارات المحور الثاني وفي اتجاه الاستجابة بـ (أحياناً) علي العبارات ارقام (٢ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) وجاءت عبارة: تسعى لاكتساب بعض المهارات

كالتركيز بدرجة عالية في الترتيب الأول وحصلت علي نسبة مئوية قدرها (٨٧,٨%)، بينما جاءت عبارة "تتجنب البدايات الارتجالية الغير مخططة في القيام بأعمالك في الترتيب العاشر وحصلت علي نسبة مئوية قدرها (٧٢,٧%)."

ويرجع الباحثان ذلك إلى تدريس مقرر التربية الترويحية قد ساهم بصورة ساعدت الطالبات على اكسابهن العديد من الخبرات والمعلومات عن كيفية إدراك قيمة استثمار أوقاتهم بصورة صحيحة وترتيب أولوياتهن ومعرفة النتائج الايجابية المترتبة على ذلك.

وعلى ما سبق، نلاحظ ان مقرر التربية الترويحية أثر بشكل إيجابي على تنمية مهارات الوقت الادراكية لدى العينة قيد الدراسة، حيث يتفق كل من Biswas (2000)، و Kelly (2003) ان الادراك والقدرة على وضع الأهداف وتحديد الأولويات والتنظيم وحساب مقدار وقت لكل المهمة مرتبط ارتباطاً موجباً مع إدارة الوقت، كما تتفق مع دراسة Munusturlar & Bayrak (2016) والذي يتعلق بالإدراك والوعي بوقت الفراغ، ومعنى وقت الفراغ، وقيمة وقت الفراغ، والمشاركة ذات الصلة، واتخاذ القرار بشأن وقت الفراغ من أكثر الأبعاد شيوعاً في العديد من مناهج ونماذج التربية الترويحية.

- عرض نتائج المحور الثالث مضيعات الوقت

جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية وكما لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث مضيعات الوقت (ن=١٣٧)

م	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	ك
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	تحرص دائماً على عدم اضاءة وقتك	٦٥,٧	٤٧	٣٤,٣	٠	٠	٠	٣٦٤	٨٨,٦	١٣,٥
٢	تعطي العمل البسيط فوق ما يستحق من الوقت	٢٩,٢	٦٣	٤٦,٠	٣٤	٢٤,٨	٠	٢٦٨	٦٥,٢	١٠,٣
٣	تتوقف عن أداء اي عمل غير مفيد تقوم به	٤٠,٩	٥٦	٥١,١	١١	٨,٠	٠	٣١٩	٧٧,٦	٤١,٦
٤	تسعى لتعلم مهارات جديدة في اوقات فراغك	٥٦,٢	٧٧	٤٢,٣	٥٨	١,٥	٢	٣٤٩	٨٤,٩	٦٦,٦
٥	تقضي ساعات طويلة أمام التلفاز	٤٠,١	٥٥	٤٣,١	٥٩	١٦,٨	٢٣	٢٤٢	٥٨,٨	١٧,١
٦	تستطيع تجنب شعور اللامبالاة وقلة الالتزام	٣٧,٢	٥١	٥٥,٥	٧٦	٧,٣	١٠	٣١٥	٧٦,٦	٤٨,٦

تابع جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث

مضيعات الوقت (ن=١٣٧)

م	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
٧	تضيع اوقات الانتظار والاقوات البيئية في أعمال غير مفيدة	٤٢	٣٠,٧	٦٩	٥٠,٤	٢٦	١٩,٠	٢٥٨	٦٢,٨	٢٠,٧
٨	تضيع وقت كبير على الانترنت بلا هدف	٣١	٢٢,٦	٦٩	٥٠,٤	٣٧	٢٧,٠	٢٨٠	٦٨,١	١٨,٣

قيمة كا ٢ المحسوبة عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٨) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الثالث مضيعات الوقت قد انحصرت ما بين (٥٨,٨%، ٨٨,٦%)، كما جاءت قيمة كا^٢ دالة احصائياً علي عبارات المحور الثالث وفي اتجاه الاستجابة بـ (دائماً) علي العبارات أرقام (١، ٤)، كما جاءت قيمة كا^٢ دالة احصائياً علي العبارات المحور الثالث وفي اتجاه الاستجابة بـ (أحياناً) علي العبارات ارقام (٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٨) وجاء ترتيب عبارات المحور الثالث كما يلي، وجاءت عبارة "تحرص دائماً على عدم اضاءة وقتك" في الترتيب الأول وحصلت علي نسبة مئوية قدرها (٨٨,٦%)، بينما وجاءت عبارة "تقضي ساعات طويلة امام التلفاز في الترتيب الثامن وحصلت علي نسبة مئوية قدرها (٥٨,٨%).

ويرى الباحثان ان تدريس مقرر التربية الترويحية له أثر إيجابي على تنمية مهارة التغلب على مضيعات الوقت والانتباه الى مهدرات الوقت، وهذا يتفق مع Havziu Rasimi (2015) في الإشارة الى ان الخطوة الأولى، والتي بدونها يستحيل البدء في عملية الإدارة المثلى للوقت ترتبط ارتباطاً وثيقاً في كيفية منع الاستخدام غير البناء لوقت الفراغ، كما اتفق مع العديد من الدراسات مثل Backman & Mannel (1986)، Zoerink & Luener (1991)، و Searle (1995) حيث تعتبر مهارات حل المشكلات المتعلقة بالقيود الترويحية عنصراً مهماً لمساعدة الأشخاص على استخدام أوقات فراغهم بحكمة، وفي نفس السياق، من أهم مسببات ضياع الوقت هو عدم وجود أهداف واضحة أو أولويات مرتبة للمهام التي يقوم بها الفرد وعدم الالتزام بالتخطيط مع تعدد المهام والأنشطة المطلوبة القيام بها في نفس الوقت (Mannel & Styne، 1991، أمال عبدالفتاح، 2004). كما تتفق دراسة Munusturlar

Bayrak & (2016) في تقييم مهارة التغلب على العقبات التي تحول دون المشاركة في أوقات الفراغ في العديد من نماذج التربية الترويحية.

ويضيف كلا من محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦) نقلا عن برنارد راسل أن الاستخدام الواعي لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة، وان اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الافراد أو الجماعات في التعبير عن الذات.

جدول (٩)

تحليل التباين بين عينة البحث على محاور الاستبيان وفقا لمتغير المرحلة الدراسية

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
المهارات الإدارية	بين المجموعات	٨٥,٥١٩	٣	٢٨,٥٠٦	٢,٤٦٦	٠,٠٦٥
	داخل المجموعات	١٥٣٧,٢١١	١٣٣	١١,٥٥٨		
	المجموعات	١٦٢٢,٣٧٠	١٣٦			
المهارات الادراكية	بين المجموعات	٧١,٥٩٠	٣	٢٣,٨٦٣	٢,٤٢٢	٠,٠٦٩
	داخل المجموعات	١٣١٠,١٧٦	١٣٣	٩,٨٥١		
	المجموعات	١٣٨١,٧٦٦	١٣٦			
مضيعات الوقت	بين المجموعات	١٧,٢٩٥	٣	٥,٧٦٥	٠,٩٧٢	٠,٤٠٨
	داخل المجموعات	٧٨٩,١٤٣	١٣٣	٥,٩٣٣		
	المجموعات	٨٠٦,٤٣٨	١٣٦			

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية (٣، ١٣٣) ومستوي دلالة ٠,٠٥ = ٢,٦٧

يتضح من جدول (9) ان قيمة ف جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين عينة البحث على جميع محاور الاستبيان وفقا لمتغير المرحلة الدراسية، ولم يظهر أي فروق بين مهارات إدارة الوقت و متغير المراحل الدراسية لدى العينة قيد الدراسة. وهذا يتفق مع العديد من الدراسات مثل Kaplan (2016)، Eranil & Ozcan (2018)، Sagiroglu (2023) والتي لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت و متغير الصف المرحلة الثانوية، أيضا لم يجد Sanlav & Gurkan (٢٠٢١) فرقا ذا دلالة إحصائية بين متغيرات درجات الطلاب ودرجات إدارة وقت الفراغ في صفوف دراستهم، ويستنتج الباحثان أن فرضية الدراسة والخاصة بوجود فروق تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لم تتحقق.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين عينة البحث على محاور الاستبيان وفقا لمتغير التقدير الدراسي

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
المهارات الإدارية	بين المجموعات	٣٣٣,٧٨١	٢	١٦٦,٨٩٠	١٧,٣٥٠	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٢٨٨,٩٤٩	١٣٤	٩,٦١٩		
	المجموعات	١٦٢٢,٧٣٠	١٣٦			
المهارات الإدراكية	بين المجموعات	٢٥١,٤١٩	٢	١٢٥,٧٠٩	١٤,٩٠٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١١٣٠,٣٤٧	١٣٤	٨,٤٣٥		
	المجموعات	١٣٨١,٧٦٦	١٣٦			
مضيعات الوقت	بين المجموعات	٨٤,٢٥٦	٢	٤٢,١٢٨	٧,٨١٧	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٧٢٢,١٨٢	١٣٤	٥,٣٨٩		
	المجموعات	٨٠٦,٤٣٨	١,٣٦			

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية (٢، ١٣٦) ومستوي دلالة $0.05 = 3.06$ ،
 يتضح من جدول (١٠) ان قيمة ف جاءت دالة احصائياً عند مستوي دلالة 0.05 بين
 عينة البحث على جميع محاور المقياس وفقا لمتغير التقدير الدراسي لذا سوف يستخدم الباحثان
 اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد الفروق.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين عينة البحث على محاور الاستبيان وفقا لمتغير التقدير الدراسي باستخدام

اختبار أقل فرق معنوي

المحاور	المتوسلات الحسابية	التقدير	امتياز	جيد جدا	جيد
المهارات الإدارية	٢٧,٣٧٢	امتياز		*٢,٧٢	*٥,٥٣
	٢٤,٦٥٢	جيد جدا			*٢,٨١
	٢١,٨٣٣	جيد			
المهارات الادراكية	٢٥,٩٤٩	امتياز		*١,٤٤٩	*٦,٤٤٩
	٢٤,٥٠٠	جيد جدا			*٥,٠٠

تابع جدول (١١)

دلالة الفروق بين عينة البحث على محاور الاستبيان وفقا لمتغير التقدير الدراسي باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

المحاور	المتوسطات الحسابية	التقدير	امتياز	جيد جدا	جيد
	١٩,٥٠٠	جيد			
مضيعات الوقت	١٨,٥٩٣	امتياز	٠,٤٥٤	*٣,٩٤٧	
	١٨,١٣٨	جيد جدا			*٣,٤٧٢
	١٤,١٨٢	جيد			

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق بين الحاصلين على تقدير امتياز والحاصلين على تقدير جيد جدا علي المحور الأول والثاني ولصالح الحاصلين علي تقدير امتياز، كما توجد فروق بين الحاصلين علي تقدير امتياز والحاصلين علي تقدير جيد علي جميع المحاور ولصالح الحاصلين علي تقدير امتياز، كما توجد فروق بين الحاصلين علي تقدير جيد جدا والحاصلين علي تقدير جيد علي جميع المحاور ولصالح الحاصلين علي تقدير جيد جدا.

ويرجع الباحثان ذلك إلى الطالبات الحاصلات على تقدير امتياز قد يكونوا أكثر التزاما وحرصاً على إدارة وقتهم والتصدي للمواقف التي قد تضيع أوقاتهم، فضلا عن الاستفادة المثلى بالأنشطة التي ينخرطون بها، فضلا عن التخطيط لأهدافهم المستقبلية

ويتضح من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مهارات إدارة الوقت ومتغير التقدير الدراسي لدى العينة قيد الدراسة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة McKean (2000) إبراهيم العقيد (2002) وعواطف عيسى (2009) بأن أهم المهارات الإدارية لإدارة مورد الوقت من تحديد الهدف، التخطيط، التنفيذ، والتقييم وما الى ذلك، تمكن الطالب من تحقيق أهدافه ومتابعة تنفيذها ويساعد على إنجاز الأعمال بشكل أفضل، كما يؤكد كل من Haines (2001)، Carruthers & Hood (2004)، و Todd Et Al. (2009) ان التعليم الجامعي هو الخطوة الأخيرة لاكتساب العادات ونمط الحياة الصحي ومنها استثمار الوقت وذلك يساعد على للتخلص من كثافة الحياة الأكاديمية والذهاب خارج حدود الفصول الدراسية والمختبرات

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين عينة البحث على محاور الاستبيان وفقا لمتغير الانتظام في الممارسة

اختبارات	غير منتظم (ن = ٤٤)		منتظم (ن = ٩٣)		المحاور
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٥٣٥	٢,٩٢٥	٢٥,٠٤٥	٣,٦٥١	٢٦,٠١٠	المهارات الإدارية
١,٧٨٤	٢,٧٩١	٢٤,٢٠٤	٣,٣٢١	٢٥,٢٣٦	المهارات الإدراكية
٠,٠٧٧	٢,٠٤٥	١٨,١٥٩	٢,٦٠٩	١٨,١٩٣	مضبيعات الوقت

قيمة ت عند مستوي دلالة $0,05 = 1,960$

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً على جميع محاور الاستبيان وفقاً لمتغير الانتظام في الممارسة، ويتضح من العينة قيد الدراسة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت و متغير الانتظام في الممارسة في الأنشطة الترويحية، وهذا يتعارض مع دراسة Sagiroglu et al., (2023) ونتيجة للتحليل بين إدارة الوقت للمشاركين و متغير المشاركة الرياضية، وجد فرق كبير لصالح المشاركين الذين شاركوا في الألعاب الرياضية في مهارات تخطيط الوقت، والاتجاهات الزمنية، ومتوسط درجات إدارة الوقت.

ويعزو الباحثان ذلك لأن أغلب الطالبات يمارسن الحصص التدريبية بشكل متواصل وهو الأمر الذي يفرض عليهم ضبط وتنظيم وقتهم للقيام بالواجبات والأنشطة الأكاديمية والتوفيق بين ممارسة الرياضة لأنها من متطلبات التخصص.

ويتفق الباحثان مع فاطمة مصطفى سيد (٢٠٢١) أن تنمية مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب لا تكتسب بالوعظ والنصح بل تنمي عن طريق الممارسة الفعلية والمجهودات والمبادرات الشخصية حتى تصبح أسلوباً للحياة يمارس بكفاءة وفاعلية، وأن التربية الترويحية قد تخلق التوازن بين الواجبات الدراسية وممارسة الهوايات وتطوير الذات.

جدول (١٣)

تحليل التباين بين عينة البحث على محاور الاستبيان وفقا لمتغير نوع الانشطة الممارسة

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
المهارات الإدارية	بين المجموعات	٢١,٦٥٦	٤	٥,٤١٤	٠,٤٤٦	٠,٧٧٥
	داخل المجموعات	١٦٠,١٠٧٤	١٣٢	١٢,١٢٩		
	المجموعات	١٦٢٢,٧٣٠	١٣٦			
المهارات الادراكية	بين المجموعات	٥٧,١٨٣	٤	١٤,٢٩٦	١,٤٢٥	٠,٢٢٩
	داخل المجموعات	١٣٢٤,٥٨٤	١٣٢	١٠,٠٣٥		
	المجموعات	١٣٨١,٧٦٦	١٣٦			
مضيعات الوقت	بين المجموعات	٤٢,٢٨٢	٤	١٠,٥٧٠	١,٨٢٦	٠,١٢٨
	داخل المجموعات	٧٦٤,١٥٦	١٣٢	٥,٧٨٩		
	المجموعات	٨٠٦,٤٣٩	١٣٦			

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية (٤، ١٣٢) ومستوي دلالة $0,05 = 3,06$ يتضح من جدول (١٣) ان قيمة ف جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي دلالة $0,05$ بين عينة البحث على جميع محاور الاستبيان وفقا لمتغير نوع الانشطة الممارسة، ويتضح من الجدول ان لا يوجد فروق ذو داله إحصائية بين مهارات إدارة الوقت ومتغير نوع النشاط الممارسة لدى العينة قيد الدراسة، وهذا يتفق مع الدراسة التي أجراها Sanlav & Gurkan (٢٠٢١) حيث لم يتم العثور على فرق كبير بين مشاركة المشاركين في الأنشطة الترويحية وإدارة وقتهم. ولكن يتعارض مع نتائج دراسة Sagirolu et al., (2023) حيث يوجد فروق ذات داله إحصائية بين مشاركة المشاركين في الأنشطة الترويحية الرياضية وبين إدارة وقتهم.

الاستنتاجات :

وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث من خلال استجابات العينة والأسلوب الاحصائي وما أسفرت عنه الدراسة من فروق وعلاقات نستنتج ما يلي:

١. يوجد أثر إيجابي بين تدريس مقرر التربية الترويحية ومهارات إدارة الوقت التي يتضمنها المقياس وهي: المهارات الإدارية، المهارات الإدراكية، ومضيعات الوقت.
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير المرحلة الدراسية.
٣. وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير التقدير الدراسي، لصالح الحاصلين على تقدير امتياز في جميع المحاور المقياس.
٤. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير الانتظام في الممارسة.
٥. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين مهارات إدارة الوقت ومتغير نوع النشاط الممارس.

التوصيات

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية مماثلة على عينة من مجتمع مختلف أو من مراحل دراسية مختلفة.
- تفعيل دور المراكز البحثية بإجراء الدراسات العلمية والفلسفية التي تتناول اسهامات التربية الترويحية في تحقيق الصحة والعافية والرضا عن الحياة بالتعاون مع المراكز الطبية
- إجراء بحوث تتعلق بالمتغيرات النفسية مثل الرفاه النفسي وتقدير الذات التي يهدف اليها مقرر التربية الترويحية.
- الدعم والتركيز على الجوانب التطبيقية أثناء تدريس مقرر التربية الترويحية.
- التوسع في تدريس مقرر التربية الترويحية لجميع طلاب كلية التربية الأساسية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم الفقي (٢٠٠٩): إدارة الوقت، دار الراية والتوزيع، مصر.
- ٢- إبراهيم حمد القعيد (٢٠٠٢): العادات العشر للشخصية الناجحة، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، السعودية.
- ٣- أحمد طه حلمي (٢٠٢٠): أثر تدريس مقرر (مدخل وفلسفة الترويح الرياضي) على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الترويح، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٨ ، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٤- آمال عبد الفتاح محمد (٢٠٠٤): استخدام إدارة الوقت في تطوير عمل مديري المدارس الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بدمياط، جامعة المنصورة.
- ٥- سهام حمود صابط (٢٠١٤): دراسة تحليلية للتخطيط الاستراتيجي بأسلوب SWOC لدى شعب التربية الكشفية في مديريات النشاط الرياضي والكشفي، (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد).
- ٦- صفاء طلعت مذكور (٢٠٢٣): متطلبات تنمية ثقافة التربية الترويحية لدى طلاب الجامعة في ظل تداعيات العصر الرقمي "رؤية مستقبلية"، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ٧- صالح عبد الله وبشير احمد وهيثم عواد (٢٠٢٠): أثر تدريس مساق الرياضة للجميع على تعميق الوعي الرياضي لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ١٤٠.
- ٨- عمر فلاح عبد العباس، سالم خلف فهد (٢٠٢٣): بناء مقياس إدارة الوقت في المخيمات الكشفية لدى القادة الكشفيين في الجامعات العراقية، العراقية - المجالات الاكاديمية العلمية.
- ٩- عواطف محمد عيسى (٢٠٠٩): إدارة الشباب لمورد الوقت وعلاقته بممارسة أنشطة وقت الفراغ في السياحة الداخلية، مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة.
- ١٠- محمد عبد العزيز ربيع (٢٠٢٢): الثقافة ومفهوم الوقت، مجلة ReserachGate https://www.researchgate.net/publication/365821660_althqaft_wmfhwm_alwqt
- ١١- محمد عبد الغني (١٩٩٥): مهارات إدارة الوقت: كيف تدير وقتك بكفاءة، مركز تطوير الأداء والتنمية، القاهرة.
- ١٢- محمد كمال السمنودي، محمد إبراهيم الذهبي، حمدينو عمر السيد، مجمد السيد مطر، وحسام عبد العزيز جودة (٢٠١٤): التربية الترويحية (فلسفة - تطبيقات)، مكتبة شجرة الدر، مصر.

- ١٣- محمد محمد الحماحمي (٢٠١٦): رؤية فلسفية لرسالة التربية الترويحية فى ضوء بعض المتغيرات العالمية المعاصرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٤- محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد قطاف، احمد حرمة (٢٠٢٣): تأثير المتغيرات الشخصية والاكاديمية على مستوى إمتلاك الطلبة لمهارة إدارة الوقت " دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بجامعة الاغواط وطلبة المدرسة العليا للاساتذة، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ١٧، العدد ١، جامعة الاغواط، الجزائر.
- ١٦- كمال درويش وأمين الخولي (٢٠٠٠): الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي.
- ١٧- كمال درويش، محمد الحماحمي (١٩٨٦): الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٢): التربية الترويحية للشباب، دار الفكر العربي، مصر.
- ١٩- نادر أحمد أبوشيحة (١٩٩١): إدارة الوقت، دار مجدلأوي للنشر والتوزيع، عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 20- Aguilar, T. E. (1987): Effects of a leisure education program on expressed attitudes of delinquent adolescent, Therapeutic Recreation Journal, 21(4), 43-51.
- 21- Al Khatib, A. S. (2014): Time management and its relation to students stress, gender and academic achievement among sample of students at Al Ain University of Science and Technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 4(5), 47-58. Erişim adresi: <http://thejournalofbusiness.org/index.php/site/article/view/498/399>.

- 22- **American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR) (2011):** A position paper of the American Association for physical activity and recreation: Taskforce on leisure education in the Schools. AAHPERD Convention, San Diego, CA, March 29–April 2.
- 23- **Ateca-Amestoy, V. & Serrano-del-Rosal, R. & Vera-Toscano, E. (2008):** The leisure experience. The Journal of Socio-Economics, 37(1), 64-78.
- 24- **Backman, S., & Mannel, R. (1986):** Removing attitudinal barriers to leisure behavior and satisfaction: A field experiment among the institutionalized elderly, Therapeutic Recreation Journal, 20 (1), 47–53.
- 25- **Beard, J.G. & Ragheb, M.G. (1980):** Measuring leisure satisfaction, Journal of Leisure Research, 12, 20-33.
- 26- **Biswas, U. (2000):** A Scale for Measuring Time Management of Professionals, Psychological Studies, vol. 45, no (1-2), pp. 90-95.
- 27- **Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004).** Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. Journal of Leisure Research, 36(3), 310–335.
- 28- **Carruthers, C.P. & Hood, C.D. (2004):** The power of the positive, Leisure and well-being, Therapeutic Recreation Journal, 38 (2), 225-245.
- 29- **Dieser, R. B. (2013):** Leisure education: A person-centered, system-directed, social policy perspective, Champaign, IL: Sagamore.

- 30- **Dunn, N. J., & Wilhite, B. (1997):** The effects of a leisure education program on leisure participation and psychosocial well-being of two older women who are home-centered. *Therapeutic Recreation Journal*, 30 (3), 197–212.
- 31- **Eranıl, A. K., ve Özcan, M. (2018):** Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.373396>
- 32- **Festjens, A., & Janiszewski, C. (2015):** The value of time. *Journal of Consumer Research*, 42(2), 178-195. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucv021>
- 33- **Gajewska, Paulina, and Katarzyna Piskrzyńska (2017):** Leisure time management, *Forum Scientiae Oeconomia*. Vol. 5. No. 1. 2017.
- 34- **Haines, D.J. (2001):** Undergraduate student benefits from university recreation, *NIRSA Journal*, 25, 25-33.
- 35- **Havziu, B., Rasimi, T. (2015):** Leisure time for secondary school students, *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 3(1): 51-55.
- 36- **Janssen, M. (2004):** The effects of leisure education on quality of life in older adults, *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3), 275–288.
- 37- **Kaas, Evren Tercan, and Ayşegül Artımaç.** "Free Time Management, Leisure Participation And Satisfaction In University Students." *Journal of Educational & Instructional Studies in the World* 7.4 (2017).
- 38- **Kaplan, K. (2016):** Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: lise öğrencileri üzerinde bir inceleme, *Yüksek*

lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

- 39- **Kelly, W.E. (2003)**: No time to worry: The relationship between worry, time structure, and time management, *Personality and Individual Differences*, 35 (5): 1119-1126.
- 40- **Langford, N. (1980)**: Leisure counselling: Lessons my clients taught me, *Journal of Leisureability*, 7 (3), 52-59.
- 41- **Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004)**: Leisure enhancement (3rd ed.). New York, NY: Routledge- Taylor Francis Group.
- 42- **Mackenzie, A. (1990)**: The time trap, New York: McGraw-Hill.
- 43- **Mahon, M. J., Bullock, C. C., Luken, K., & Martens, C. (1996)** Leisure education for persons with severe and persistent mental illness: Is it a socially valid process? *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 197-212.
- 44- **Mannel, R. C., & Stynes, D. J. (1991)**: A retrospective: The benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 461-473), State College, PA: Venture.
- 45- **Mood, Dake Musker, Frank, F. (1995)**: Sport and Recreation Activities, (11th ed.) Mosby Year Book Inc.
- 46- **Mundy, J., & Odum, L. (1979)**: Leisure education: Theory and practice. New York: John Wiley & Sons.
- 47- **Munusturlar, S., & Bayrak, C. (2017)**: Developing the leisure education scale. *World Leisure Journal*, 59(4), 306-325.
- 48- **Patterson, I. (2007)**: Leisure education for special groups. In E. Cohen-Cewerc & R. A. Stebbins, (Eds.), *The pivotal role of leisure education: Finding personal fulfillment in this century* (pp. 111-130), State College, PA: Ventura.

- 49- Ryan, C. A., Stiell, K. M., Gailey, G. F., & Makinen, J. A. (2008) Evaluating a family centered approach to leisure education and community reintegration following a stroke, *Therapeutic Recreation Journal*, 42, 119–131.
- 50- Sagiroglu, İsa, Gökhan Dokuzoglo, and Ali Çevik. (2023) "Investigation of the Relationship Between High School Students' Level of Participation in Recreation Activities and Their Time Management." *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 18.2: 653-668.
- 51- Sanlav, R., ve Gürkan, A. C. (2021) Spor lisesi öğrencilerinin boş zaman yönetiminin bazı değişkenler üzerine incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(39), 673-681. <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.590>
- 52- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Sdrolias, H. A., & Joanne, V. D. (1998). Examining the long term effects of leisure education on a sense of independence and psychological well-being among the elderly. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 331–340.
- 53- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Sdrolias, H. A., & Van Dyck, J. (1995) Enhancing a sense of independence and psychological well-being among the elderly: A field experiment. *Journal of Leisure Research*, 27(2), 107–124.
- 54- Sivan, A., & Ruskin, H. (2000) Leisure education, community development and populations with special needs, Wallingford, UK: CABI.
- 46- Todd, M.K., Cayszczon, G., Carr, J.W. & Pratt, C. (2009) Comparison of health and academic indices between

campus recreation facility users and nonusers, *Recreation Sport Journal*, 33, 43-53.

- 47- **Williams, R., & Dattilo, J. (1997)** Effects of leisure education on self determination, social interaction, and positive affect of young adults with mental retardation, *Therapeutic Recreation Journal*, 31(4), 244–258.
- 48- **Zoerink, D. A. (1988)** Effects of a short-term leisure education program upon the leisure functioning of young people with Spina bifida, *Therapeutic Recreation Journal*, 22, 44–52.
- 49- **Zoerink, D. A., & Luener, K. (1991)** Effects of a leisure education program on adults with traumatic brain injury. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(3), 19–28.