



إدارة وقت الفراغ وعلاقته بتطوير المهارات الحياتية لدى طلاب جامعة العريش الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي

م.د. محمد سعيد عبدالعاطي حسين *

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد المشاركة الترويحية احدي مظاهر النشاط الإنساني والتي يشعر فيها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية بالسعادة والمتعة التي تؤثر ايجابيا على حياته الشخصية والمهنية وهذا ما يضع المسؤولية على مؤسسات الدولة بصفة عامة والجامعات بصفة خاصة من توفير سبل الراحة للترويج الرياضي للطلاب داخل الكليات المختلفة بالجامعة، ويجب أن يحظى الطلاب بقدر وافي من الأنشطة الترويحية وان يستثمروا أوقات فراغهم حتى يستطيعوا القيام بواجباتهم والتفوق الدراسي داخل الكلية.

ويعد الترويج الرياضي حق انساني لجميع الافراد في شتى بقاع الارض بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة خاصة بعد التقدم الهائل الذي ظهر في العالم وأدي بدوره لظهور اوقات الفراغ التي صاحبها مشكلات واثار سلبية جعلت الافراد يتعرضون لها إذا لم يستثمروا ذلك الوقت، فالترويج يتيح للأفراد حياة مليئة بالسعادة والسرور والفرح وتعتبر فئة الشباب الجامعي من أهم فئات المجتمع العمرية التي يسعى لتنمية قدراتها، وذلك لأنها أكثر الفئات تأثراً وفاعلية إذا ما أحسن توجيهها والاستفادة من قدراتها، فالمجتمع الذي يبتغي التقدم والتطور لا يمكن أن يغفل عن شريحة سكانية مهمة مثل شريحة الشباب الجامعي، فهذه الشريحة المهمة في المجتمع تسعى لتكوين ذاتها تكويناً متوازناً ومتكاملاً وبناء مستقبلها بشكل أفضل حتى تستطيع تحديد مسار حياتها لخدمة أهدافها المستقبلية للوصول إلى الغد المشرق التي تنتشده، لذا يجب أن تستثمر الوقت عموماً ووقت الفراغ بصفة خاصة، وذلك من خلال الإيجابية والتفاؤل والطموح والنجاح الذي يولد السعادة، مما يحقق تطوير المهارات الحياتية Quality of Life والتي يتوقف قياسها على الوصف الدقيق للحياة الجيدة وشعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته. (١٩: ٦٥) (٢٥)

ويري ربيع نوفل (٢٠٠٦) أن الوقت مورد هام في حياة كل فرد، ومورد لا يتجدد ولا يدخر، ولا يمكن للفرد أن يعطي منه أو يسترجع منه شيئاً ولا يوجد ثمة طريقة لحفظه أو توفيره، فكل يوم يمضي لا نستطيع تعويضه. وتختلف نسب وكميات ما يتمتع به الأفراد من

* مدرس بقسم الادارة الرياضية والترويج بكلية التربية الرياضية بنين - بنات جامعة العريش .



موارد حسب إمكانياتهم وقدراتهم ومستوياتهم إلا مورد الوقت، فيتساوى نصيب كل فرد بصرف النظر عن سنه أو جنسه أو مستواه فكل فرد يمتلك ٢٤ ساعة يوميا ولا يستطيع أحد مهما فعل أن يزيدا ساعة أو ينقصها دقيقة.(١٢)

ولقد زاد الاهتمام بقضايا الوقت واستثماره خلال العقود القليلة الماضية وبصفة خاصة في المجتمعات المتقدمة التي تحرص على غرس قيمة الوقت لدى أبنائها في طفولتهم الأمر الذي يؤدي إلى دفع عمليات التنمية على عكس المجتمعات النامية التي يقل فيها مثل هذه الاهتمام، لذا يري Drucker أن الوقت هو أهم الموارد فإذا لم تتم إدارته فلن يتم إدارة أى شيء آخر، فالإدارة ما هي إلا تحقيق هدف وتحقيق الهدف يحتاج إلى وقت، والتخطيط يحتاج إلى وقت وكذلك التنظيم والتوجيه والرقابة وإتخاذ القرارات، وبذلك نرى أن الوقت أحد العناصر الهامة والأساسية المرتبطة بكل عنصر من عناصر الإدارة فكل عمل إداري يحتاج إلى وقت وتوقيت مناسب وقد يحتاج إلى إدارة وتخطيط.(٢٩: ٣٣)(٢٢)

ويؤكد مفيد شهاب (٢٠٠٤) على أن إدارة الوقت فن ومهارة لا بد من إتقانها، وأن الوقت هو رصيد ورأس مال لا بد من استثماره بصورة مثلى، الأمر الذي يعود على الأفراد بالنفع والفائدة، وأن إدارة الوقت الموفقة قاعدة أساسية لبناء مستقبل أكثر إشراقاً. (١-٣) (٢٨) ويضيف كل من كمال درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٤) ان هناك تحدي أصبح يواجه عصرنا بل ويواجه كل مجتمع هو كيفية استثمار وقت الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على الفراغ وذلك بعد أن أطلق على القرن العشرين مصطلح عصر الفراغ، لذا يعتبر وقت الفراغ عنصراً هاماً في مستقبل الحياة الإنسانية عموماً وتمثل طرق استثماره من خلال ممارسة أنشطته أهمية خاصة في الحياة الإنسانية.(٢٠: ٢٥-٢٦)(٢٠)

ويذكر عادل الأشول (٢٠٠٥) أن تطوير المهارات الحياتية تتضح في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم لإشباع حاجاتهم، وأن تطوير المهارات الحياتية ترتبط بالبيئة (المادية والنفسية والاجتماعية) التي يتواجد بها الفرد.(١٥)

ويؤكد كلاً هامر وآخرون Hamer et al (٢٠٠٩)، وايت وآخرون White et al (٢٠١٧) على أن ممارسة أوجه النشاط البدني في أثناء أوقات الفراغ تتمتع بإمكانية أكبر للتأثير على الرفاهية بشكل إيجابي والشعور بالسعادة بغرض تحقيق تطوير المهارات الحياتية مقارنة بأوجه النشاط التي تؤدي في مجالات العمل. كما تشكل الأنشطة الرياضية المجال الأساسي للنشاط البدني في أوقات الفراغ. (٣٥)(٤٢)



ويرى كل من محمد الحماحي وعليدة عبد العزيز (٢٠١٥) أن الأنشطة الترويحية بالجامعات تُعد إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب، إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال لشتراك الطلاب في ممارسة أوجه الأنشطة الترويحية وفقاً لأسس إختيارية تخضع لرغباتهم وإحتياجاتهم وللوقت المتيسر لديهم وظروف الجامعة بغرض إستثمار أوقات فراغهم. (٢٤ : ١٩٨)

كما يرى مسعد عويس (٢٠٠٨) أن أهمية الأنشطة الترويحية للإنسان حفاظاً على الثروة البشرية قد تضاعفت، حيث أن العقل لا يعمل بكفاءة واقتدار وإبداع وإنجاز الصياغة في ضوء شخصية إنسانية متكاملة في مجتمع سليم يُوفر لأعضائه البرامج المناسبة، وبذلك أصبحنا نقنع بمقوله "العقل السليم في الجسم السليم" فقط، ولكننا نؤكد على أن "العقل السليم في الجسم السليم في الوجدان السليم" وأن على القادة المتخصصين في الترويح أن يُحققوا للإنسان من الطفولة المبكرة البرامج الترويحية المتطورة حتى يُواكبوا التقدم الحضاري الذي لا حدود له. (٢٦)

ويرى كلا من محمد الحماحي وعليدة عبد العزيز (٢٠١٥) أن ممارسة أوجه نشاط الترويح لها العديد من التأثيرات النفسية، والتي من أهمها: إشباع الميول والدوافع، تنمية الثقة بالنفس، التحرر من الخوف، التخلص من الميول العدوانية، إثبات الذات، تحقيق التوازن الانفعالي، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على الإنجاز وتحقيق السعادة والسرور والرضا عن الحياة. (٢٤ : ٣٥)

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن ممارسة طلاب الجامعة لأوجه نشاط الترويح الرياضي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقيم السائدة في مجتمعنا الحديث، حيث أنها تعمل على تنمية الصفات الحميدة في نفوسهم، فالواقع الذي يعيشه الشباب الجامعي داخل الجامعة يعكس تذبذب ونقص ممارسة تلك الأنشطة الرياضية إلا باستثناء بعض الدورات والمسابقات الرياضية التي تنظم سواء علي صورة بطولات الجامعة للأنشطة الرياضية المختلفة أو تنظيم بعض اللقاءات كسباقات المشي أو الجري، ويرجع هذا النقص لعدم اهتمام وضعف الإقبال على ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي بحجة نقص الامكانيات والقاعات الخاصة بالأنشطة الرياضية من جهة، وعدم توفر الوقت الكافي واللازم لممارسة الرياضة، في حين أن الدول المتقدمة تستمر بشكل كبير في ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي من خلال توفير كل الوسائل الضرورية وتهيئة الشروط اللازمة لإدراكهم لأهميتها في تكوين شخصية هؤلاء الشباب.



لذا يرى الباحث أن المرحلة الجامعية تُعد من أهم المراحل التعليمية التي تهتم بإدارة وقت الفراغ لما لها من تأثير في تنمية مداركات الشاب الجامعي الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي لجودة حياته، ومن ثمة فإن نظريته لحياته تُؤثر في أدائه المستقبلي في جميع مجالات الحياة وفي دافعيته للإنجاز. كما أن محاولته فهم وتقدير تطوير المهارات الحياتية وإدراكه لقيمتها يُعد خطوة مهمة في سبيل فهم جودة الحياة، مما يؤثر في أدائه لدوره في الحياة وفي دافعيته للإنجاز وتحقيق أهدافه.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بإدارة وقت الفراغ فقد وجد أن تناولت إدارة وقت الفراغ وعلاقتها بمتغيرات مختلفة، وتناولت أيضا استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وإدارة الشباب لمورد الوقت وعلاقته بممارسة أنشطة وقت الفراغ في السياحة الداخلية بينما القليل من الدراسات تناولت علاقة إدارة وقت الفراغ وممارسة أوجه نشاط الترويج الرياضي بتطوير المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة.

ولذا يرى الباحث أن إدارة وقت الفراغ وتطوير المهارات الحياتية تُعد من الموضوعات التي تستحق الدراسة، إلا أنه توجد ندرة في الدراسات والبحوث - في حدود علم الباحث - التي تناولت دراسة العلاقة بين إدارة وقت الفراغ وجودة حياة لدى الشباب الجامعي الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي بالجامعات بالدول العربية مما دفع الباحث إلى إجراء تلك الدراسة للتعرف على إدارة وقت الفراغ وعلاقته بتطوير المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي بجمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة.

كما تُعد الدراسة إستكمالاً للاهتمام بإدارة وقت الفراغ واستثماره من أجل تحقيق تطوير المهارات الحياتية للشباب الجامعي ومدى إقبالهم على الحياة، وذلك لإعداد قيادات مؤهلة في جميع مجالات الحياة تتميز بكل من الصحة البدنية والصحة العقلية والصحة النفسية والصحة الاجتماعية لتكون قادرة على اكتساب المعارف والمعلومات وتطويرها وتعلم أساليب التفكير العلمي لمواجهة مشكلات العصر المرتبطة بنقص الحركة والنشاط للتغلب على نمط الحياة الخاملة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على إدارة وقت الفراغ وعلاقته بتطوير المهارات الحياتية لدى طلاب جامعة العريش الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي من خلال:



- دراسة إدارة وقت الفراغ من حيث (التخطيط، التنفيذ، التقييم) لوقت الفراغ لدى الشباب الجامعي.
- التعرف على الفروق في أبعاد المقياسين وفقاً لمتغيرات (نوع الجنس، طبيعة الدراسة).
- التعرف على العلاقة بين أبعاد المقياسين بكل من الكليات النظرية والكليات العملية.

مصطلحات البحث :

إدارة الوقت : Time Management

هي مهارة سلوكية تعني: قدرة الفرد علي تعديل سلوكه وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته والانتفاع بة الانتفاع الأمثل، والتغلب علي ضغوط الحياة (٣)

إدارة وقت الفراغ Management of leisure time

تعرف إدارة وقت الفراغ إجرائياً من منظور الدراسة الحالية بأنها قدرة الطالب على القيام بمجموعة من الأنشطة التي يختارها برغبته بعد تحديد الأهداف وموازنة ملاليه من ساعات محددة وما يجب عليه أدائه في فترة زمنية محددة خلال هذه الفترة الزمنية.

المهارات الحياتية life skills

عرفت "مهارات الحياة" بأنها القدرة على التكيف؛ والأداء الإيجابي الذي يمكن الفرد من العيش بفاعلية والتعامل مع التحديات التي تواجهه. وفي تعريف آخر لمنظمة الصحة العالمية؛ تم تعريف "مهارات الحياة" على أنها القدرة على التكيف والسلوك الإيجابي؛ التي تمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة وتحدياتها اليومية.

الدراسات السابقة :

دراسة عزيزة بلعززية (٢٠١٨) (١٦) ، دراسة قرأش العجال، بن قناب الحاج (٢٠١٨) (١٨) ، دراسة ابتسام سعدون، مثال عبد الله (٢٠١٥) (٢) ، دراسة نجلاء سيد حسين (٢٠١٤) (٣١) ، دراسة نجلاء فاروق، منار عبد الرحمن (٢٠١٠) (٣٢) ، دراسة عواطف محمود عيسى (٢٠٠٩) (١٧) ، دراسة جوني جيجيك Güner Çiçek's (٢٠١٨) (٣٤) ، دراسة بعلی مصطفى، وجغلولي يوسف (٢٠١٨) (٧) ، دراسة سارة جيه بوزر Sarah J. Boozer (٢٠١٧) (٤٠) ، دراسة رودني جوزيف وآخرون Rodney. joseph (٢٠١٤) (٣٩) ، دراسة



سهير حسني Suhair Hussni (٢٠١٣) (٤١) ، دراسة رغداء نعيصة (٢٠١٢) (١٣) ، دراسة حسن السوطري (٢٠٠٨) (٩) .

ولقد استفاد الباحث من تلك الدراسات انها استخدمت المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمناسبتها لهدف البحث واهتمت الدراسات بعينة طلاب الجامعات لما لهذه الفئة من أهمية بالغة لدى المؤسسات والدول ولاحظ تعددت المقاييس المستخدمة في تقدير المهارات الحياتية بمحاور مختلفة (الوعي الذاتي، احترام الذات، تكوين العلاقات الشخصية، مهارة الحزم، مهارة التواصل الفعال، التفكير الناقد، صناعة القرار، مهارة إدارة الوقت، مهارات التفاوض، التعاطف) بينما كانت محاور ادارة وقت الفراغ (تخطيط وقت الفراغ ، تنفيذ خطة وقت الفراغ ، تقييم خطة وقت الفراغ ، ادارة الضغوط ، التركيز ، تفويض المهام) واستفاد الباحث بالمحاور المختلفة لاختيار المقاييس التي تتناسب مع البيئة الجامعية بالمجتمع السيناوي وما تفرضه من قيم وثقافات محلية وعربية.

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.
مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث في طلاب جامعه العريش من الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي بجامعة العريش بكلا من الكليات النظرية والكليات العملية ، وذلك خلال العام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣).

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب جامعه العريش الممارس لأوجه نشاط الترويح الرياضي ، ولقد بلغ عدد عينة البحث من الكليات النظرية عدد (٢٠٠) طالباً وطالبة بواقع عدد (١٠٠) طالباً، عدد (١٠٠) طالبة، كما بلغ عدد عينة البحث من الكليات العملية عدد (٢٠٠) طالبا وطالبة، بواقع عدد (١٠٠) طالباً، عدد (١٠٠) طالبة، والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية وعينة تقنين أدوات جمع البيانات.

جدول (١): توصيف عينة البحث الأساسية وعينة التقنين

جامعة العريش						
الكليات العملية			الكليات النظرية			طبيعة الدراسة
عينة التقنين	العينة الأساسية		عينة التقنين	العينة الأساسية		
العدد	نوع الجنس		العدد	نوع الجنس		
	طالبة	طالب		طالبة	طالب	
٥٠	١٠٠	١٠٠	٥٠	١٠٠	١٠٠	إجمالي العينة



٢٥٠

٢٥٠

يتضح من جدول (١) أنه بلغ إجمالي العينة الأساسية (٤٠٠) طالب وطالبة، عينة تقنين المقياسين (١٠٠) طالب وطالبة من خارج العينة الأساسية.
أدوات جمع البيانات

استخدم الباحث ما يلي :

- مقياس تطوير المهارات الحياتية (مرفق) كأداة لجمع البيانات الذي صممه حسن عمر سعيد السوطري (٢٠٠٨) والذي يحتوي على ٤ محاور، وهي :

- * المحور الأول : مهارة التواصل. (تشمل تسعة عبارات)
- * المحور الثاني : مهارة العمل الجماعي والتعاون. (تشمل ستة عبارات)
- * المحور الثالث : مهارة تحمل المسؤولية الشخصية. (تشمل ثمانية عبارات)
- * المحور الرابع : المهارات البدنية والمهارية. (تشمل أربعة عشر عبارة).

طريقة تقييم درجات المقياس: صياغة فقرات المقياس ذات صيغة إيجابية وان تقييم الاجابة على سلم خماسي التدرج (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا).

تحديد المستويات :

$0.8 = \frac{1-5}{5}$ ولإيجاد مستوى الدرجات لمقياس المهارات الحياتية تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات وللمقياس ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمته (٠,٨) وعليه تكون مدى الدرجات على النحو التالي:

حيث ٠,٨ عدد ثابت مثلاً :

الجدول (٢) يبين مستوى ومدى الدرجات لمقياس المهارات الحياتية قيد البحث

مستوى الدرجات	عال جدا	عال	متوسط	قليل	قليل جدا
مدى الدرجات	٤,٢-٠,٥	٣,٤-٤,١٩	٢,٦-٣,٣٩	١,٨-٢,٥٩	١-١,٧٩

- استخدم الباحث مقياس إدارة وقت الفراغ لطلاب جامعه العريش الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي لتحقيق الهدف من البحث، المصمم من قبل أ.م.د. أحمد حلمي محمد قورة



د. أحمد أمين محمد مرسى وقد تم تحديد أبعاد المقياس إلى عدد (٣) أبعاد وهي: (البعد الأول : تخطيط وقت الفراغ، البعد الثاني : تنفيذ خطة وقت الفراغ، البعد الثالث : تقييم خطة وقت الفراغ) لتمثل أبعاد مقياس إدارة وقت الفراغ للشباب الجامعي

المعاملات العلمية

أولاً : مقياس تطوير المهارات الحياتية

جدول (٣): معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد تطوير المهارات الحياتية (ن=١٠٠)

البعد الأول العمل الجماعي (التعاون)		البعد الثاني التواصل		البعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية		البعد الرابع المهارات البدنية والمهارية	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٤٦٤	١	٠.٤٥٢	١	٠.٦٧٥	١	٠.٥٠٨
٢	٠.٥٧٣	٢	٠.٤٢٦	٢	٠.٤٨٢	٢	٠.٥٤٧
٣	٠.٤٩٨	٣	٠.٤٨٩	٣	٠.٣٧٥	٣	٠.٤٣٢
٤	٠.٦٩٢	٤	٠.٤١٦	٤	٠.٧٠٢	٤	٠.٤٩٣
٥	٠.٦١٥	٥	٠.٧٣٧	٥	٠.٧٠٥	٥	٠.٤٨٢
٦	٠.٤٥٠	٦	٠.٤٦٤	٦	٠.٤٠٨	٦	٠.٣٩٧
		٧	٠.٤٧٦	٧	٠.٦٦٧	٧	٠.٦٧٤
		٨	٠.٥٠١	٨	٠.٥٩٨	٨	٠.٤٤٣
		٩	٠.٦٣٣			٩	٠.٥٤٦
						١٠	٠.٤٥٦
						١١	٠.٥٢٩
						١٢	٠.٧٨٥
						١٣	٠.٥٣١
						١٤	٠.٦٣٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.١٧٣



يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية جميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ثبات مقياس تطوير المهارات الحياتية: ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث بإستخدام معامل (الفكرونباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٤) قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل الفكرونباخ Alpha
الأول	العمل الجماعي (التعاون)	٠.٧٦١
الثاني	التواصل	٠.٨٤٤
الثالث	تحمل المسؤولية الشخصية	٠.٨٣٢
الرابع	المهارات البدنية والمهارية	٠.٨١٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.١٧٣)

يتضح من جدول رقم (٤) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفكرونباخ " تتراوح بين (٠.٧٦١، ٠.٨٤٤)، وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات، ولم يتم حذف أى أبعاد أو مفردات من المقياس بعد إجراء الصدق والثبات.

ثانيا : مقياس إدارة وقت الفراغ لطلاب جامعة العريش الممارس لأوجه نشاط الترويح الرياضي

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل بُعد فى مقياس إدارة وقت الفراغ

لطلاب جامعة العريش الممارس لأوجه نشاط الترويح الرياضي (ن=١٠٠)

البعد الأول	م	البعد الثاني	م	البعد الثالث	م
قيمة (ر)		قيمة (ر)		قيمة (ر)	
٠.٤٩٩	١	٠.٤٧٣	١	٠.٣٦٥	١
٠.٥٠٩	٢	٠.٥٧١	٢	٠.٦٥٦	٢
٠.٥٥١	٣	٠.٥٨١	٣	٠.٥٤٥	٣
٠.٦١٣	٤	٠.٥٢٨	٤	٠.٤٣٧	٤
٠.٥٧٦	٥	٠.٦٧٩	٥	٠.٤٥٧	٥
٠.٦٣٤	٦	٠.٤٨٩	٦	٠.٤٠٤	٦
٠.٦١٨	٧	٠.٥٥٧	٧	٠.٤٧٥	٧
٠.٦٩٨	٨	٠.٤٩٨	٨	٠.٣٨٦	٨
٠.٥٨٦	٩	٠.٤٤٠	٩	٠.٥٦٧	٩
٠.٤٣٧	١٠	٠.٥١٢	١٠	٠.٤١١	١٠
٠.٧٤٨	١١	٠.٣٦٢	١١	٠.٤٦٩	١١



٠.٥٥٦	١٢	٠.٤٣٥	١٢	٠.٦٤٧	١٢
٠.٦٨٣	١٣	٠.٥٢٥	١٣	٠.٤٥٥	١٣
٠.٥٩٤	١٤	٠.٥٠٨	١٤	٠.٥٢٧	١٤
٠.٤٩٣	١٥	٠.٤٣٧	١٥	٠.٤٨٩	١٥
٠.٤٤٧	١٦	٠.٤٤٧	١٦	٠.٤٣٠	١٦
٠.٤٨٢	١٧	٠.٤١٨	١٧	٠.٤٥٤	١٧
٠.٥٣٥	١٨	٠.٥٢٨	١٨	٠.٥٦٥	١٨
٠.٥٨٢	١٩	٠.٧٣٥	١٩	٠.٤٧٦	١٩
٠.٤٦٣	٢٠	٠.٤٩٤	٢٠	٠.٦٦٩	٢٠
٠.٥٠٧	٢١	٠.٤٩٩	٢١	٠.٥٣١	٢١
				٠.٣٧٢	٢٢
				٠.٥١٧	٢٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.١٧٣

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد مقياس إدارة وقت الفراغ لطلاب جامعة العريش الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي جميعها دالة إحصائياً وذلك عند مستوي (٠.٠٥) فيما عدا المفردات أرقام (٨ ، ٢٠) في البعد الأول، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٦٣) مفردة على درجة مقبولة من الصدق.

ـ **الثبات Reability** : قام الباحث باستخدام معامل (الفكرونيباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:، وذلك كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٦): قيم معامل ألفا Alpha لكل بُعد من أبعاد مقياس إدارة وقت الفراغ لطلاب جامعة العريش الممارس لأوجه نشاط الترويج الرياضي (ن=١٠٠)

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
البعد الأول	تخطيط وقت الفراغ	٠.٧١٢
البعد الثاني	تنفيذ خطة وقت الفراغ	٠.٧٦٧
البعد الثالث	تقييم خطة وقت الفراغ	٠.٧٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.١٧٣)

يتضح من جدول رقم (٦) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠.٧١٢ ، ٠.٧٨٦) وذلك يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

تطبيق البحث



قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية المكونة من (٤٠٠) خلال الفترة من ٤ / 3 / 2023 إلى 2023 / 3 / 22، وقد تم تفريغ البيانات في كشوف لمعالجتها إحصائياً.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

جدول (٧): دلالة الفروق بين عينة البحث من الطلبة والطالبات لكلا من (الكليات النظرية - الكليات العملية) على أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ

المقياس	الأبعاد	الكليات النظرية (ن = ٢٠٠)		الكليات العملية (ن = ٢٠٠)		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
تطوير المهارات الحياتية	البعد الأول : العمل الجماعي (التعاون)	٣٢.٢٨٩	١٠.٨٥٦	٣٨.٣١١	٩.٠٩٦	١٢.٧١٢
	البعد الثاني : التواصل	٥٤.٣٧٧	١٧.٠٩٩	٥٧.٥٨٩	١٥.١٦٥	٤.٢٠٢
	البعد الثالث : تحمل المسؤولية الشخصية	٤٢.١٩٨	١٠.٧٩٤	٤٣.٤٥٤	٩.٩١١	١.٦٥١
	البعد الرابع : المهارات البدنية والمهارية	٤٠.٧٠٦	١٢.٤٠٣	٤٤.٧٧٧	١٠.١٦٧	٧.٥٧٣
إدارة وقت الفراغ	البعد الأول : تخطيط وقت الفراغ	٥٠.٣٩٧	١٣.٠٤٠	٦٠.٣٥٩	١٠.٧٤٨	١٧.٥٨٨
	البعد الثاني : تنفيذ خطة وقت الفراغ	٤٥.٠٢٩	١٣.٣٨٩	٥٤.٩٨٥	٩.٢٦٢	١٨.١٤٩
	البعد الثالث : تقييم خطة وقت الفراغ	٤٥.٧٤٨	١٣.٠٥٥	٥٥.٨٣٤	٨.٨٢٠	١٨.٩٨٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠



يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً بين عينة البحث من الطلبة والطالبات من (الكليات النظرية - الكليات العملية) في جميع أبعاد مقياس تطوير ماعدا البعد الثالث غير دال احصائيا المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ ولصالح عينة طلبة وطلبات الكليات العملية.

جدول (٨): دلالة الفروق بين عينة البحث من الطلبة **الذكور** لكلا من (الكليات النظرية - الكليات العملية) على أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ

المقياس	الأبعاد	الكليات النظرية (ن=١٠٠)		الكليات العملية (ن=١٠٠)		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
تطوير المهارات الحياتية	البعد الأول : العمل الجماعي (التعاون)	٣٢.٤٣١	١٠.٦٦٩	٣٦.٥٣٤	٦.٨٤٩	٧.٧٠٩
	البعد الثاني : التواصل	٥٤.٧٤٤	١٧.٦٤٤	٥٦.٦٠١	١٥.٩٦٨	١.٩٨٥
	البعد الثالث : تحمل المسؤولية الشخصية	٥٥.٤٤٩	١٦.٩٧٠	٥٦.٥٢٣	١٥.٧٩٣	٠.٨٩٣
	البعد الرابع : المهارات البدنية والمهارية	٤١.٢٢٦	١١.٩٠٤	٤٣.٦١٧	٩.٨٢٦	٣.٧٢٧
إدارة وقت الفراغ	البعد الأول: تخطيط وقت الفراغ	٥٠.٢١٢	١٣.٣٤١	٦٢.٨٠٣	١٠.٨٧٥	١٧.٥٨٧
	البعد الثاني: تنفيذ خطة وقت الفراغ	٤٥.٠٨٦	١٣.٢٣٥	٥٧.٣٩٧	٩.٣٥٦	١٨.١٥٢
	البعد الثالث: تقييم خطة وقت الفراغ	٤٥.٤٠٥	١٢.٧٥٥	٥٨.٣١١	٨.٧٤٣	١٩.٩٢٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً بين عينة البحث من الطلبة لكلا من (الكليات النظرية - الكليات العملية) في جميع أبعاد مقياس ومقياس



إدارة وقت الفراغ ولصالح عينة طلبة الكليات العملية ما عدا البُعد الثاني التواصل بمقياس تطوير المهارات الحياتية حيث جاءت قيم (ت) غير دالة إحصائياً.

جدول (٩): دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات بكلاً من (الكليات العملية - الكليات النظرية) على أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ

المقياس	الأبعاد	الكليات النظرية (ن) = (١٠٠)		الكليات العملية (ن=١٠٠)		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
تطوير المهارات الحياتية	البُعد الأول : العمل الجماعي (التعاون)	٣٢.٠٠٠	١١.١٥٢	٤١.٤٤١	١١.٤٣٧	١٠.٤٣١
	البُعد الثاني : التواصل	٥٣.٦٢٧	١٥.٩٢٥	٥٩.٣٣٠	١٣.٤٨٧	٤.٨١٥
	البُعد الثالث : تحمل المسؤولية الشخصية	٣٨.٩٥٣	١٣.٤٧٩	٤٥.٧٥٦	١٠.٣٤٨	٥.٦٢٧
	البُعد الرابع : المهارات البدنية والمهارية	٣٩.٦٤٠	١٣.٣٢٢	٤٦.٨٢٠	١٠.٤٤٩	٧.٤٦٧
إدارة وقت الفراغ	البُعد الأول : تخطيط وقت الفراغ	٥٠.٧٧٦	١٢.٤١١	٥٦.١١١	٩.١٢٤	٦.٠٩٦
	البُعد الثاني: تنفيذ خطة وقت الفراغ	٤٤.٩١١	١٣.٧١٧	٥٠.٨٢٠	٧.٥١١	٦.٦٣٥
	البُعد الثالث: تقييم خطة وقت الفراغ	٤٦.٤٥١	١٣.٦٤٣	٥١.٥١٣	٧.١٦٧	٥.٧٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً بين عينة البحث من الطالبات بكلاً من (الكليات العملية - الكليات النظرية) في جميع أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ ولصالح عينة طالبات الكليات العملية .



يتضح من الجداول رقم (٧،٨،٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين عينة البحث من الطلبة والطلبات بكلا من (الكليات العملية - الكليات النظرية) في جميع أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ ولصالح عينة طالبات الكليات العملية وفقاً لمتغير طبيعة الدراسة بكلا من (الكليات النظرية - الكليات العملية)

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى أن الكليات العملية يختلف نظام دراسته في أغلب الكليات عن الكليات النظرية حيث يوجد بها إدارك ووعي وإهتمام بأهمية إدارة وقت الفراغ ولستثماره في ممارسة الأنشطة المختلفة والتي منها ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي لما لها من عائد صحي يعود على الفرد من جميع جوانبها (نفسياً، جسماً، عقلياً، اجتماعياً)، ويرجع للباحث ذلك إلى طريقة واسلوب عملية التعلم بالكليات العملية والتي تقوم بتنمية الوعي بأهمية الوقت وتطوير المهارات الحياتية كأسلوب حياة متكامل، ونشر الوعي بمصادر اهدار الوقت، والعادات التي تسهم في سعادة الناس والمجتمعات، كما تتبنى الكليات العملية في رؤيتها ورسالتها اهداف وبرامج عمل تعمل علي تطوير المهارات الحياتية .

كما يرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى أن الشباب الجامعي مع زيادة قدراتهم وخبراتهم في إدارة أوقات فراغهم يزيد من فاعلية قضاء وقت الفراغ واختيار صحيح لأوجه النشاط الممارس خلاله، مما يتيح لديهم الفرصة للاندماج في الحياة في مجتمع الجامعة والذي يتضح من خلال التفاعل الإيجابي مع زملائهم وهو ما يؤدي إلى إرتفاع درجة تطوير المهارات الحياتية لديهم.

ويتفق الباحث مع نتائج دراسة كل من جوني جيك (Güner Çiçek's (٢٠١٨) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية تمثلت في أنه كلما زادت درجات النشاط البدني زادت أيضاً مستويات جودة الحياة، مما يدل على وجود علاقة إيجابية بينهما، كما يرى الباحث ان تطوير المهارات الحياتية وجودة الحياه وجهان مترادفان لعلاقة تؤدي الي مخرج - الطالب الجامعي- ذو قدرة علي ادارة وقت الفراغ

كما يتفق الباحث مع نتائج دراسة كل من رودني جوزيف وآخرون Rodney. Joseph (٢٠١٤) التي أكدت على أن ممارسة الأنشطة تعمل علي تعزيز و تطوير المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة.

كما يتفق الباحث مع نتائج دراسة عواطف محمود عيسي (٢٠٠٩) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين إدارة الطلبة والطالبات لمورد الوقت وممارسة أنشطة وقت الفراغ، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين ممارسة الطلبة والطالبات لأنشطة وقت الفراغ



في السياحة الداخلية وجميع مراحل عملية إدارة مورد الوقت (تحديد الهدف، التخطيط، التنفيذ، التقييم).

كما يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً في عند الطلبة للذكور بكلاً من (الكليات العملية - الكليات النظرية) في البعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية بمقياس تطوير المهارات الحياتية، كما جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً في جدول (٨) عند الطلبة للذكور بكلاً من (الكليات العملية - الكليات النظرية) في البعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية بمقياس تطوير المهارات الحياتية.

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن الطلاب للذكور بصفة عامة بكلاً من (الكليات العملية - الكليات النظرية) يوجد عندهم إدراك بتحمل المسؤولية الشخصية نتيجة لتوافر فرصة المشاركة في ممارسة الأنشطة المختلفة في نطاق الجامعة وشعورهم بالسعادة نتيجة لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي وإشباع ميولهم للحركة واللعب وتقريغ انفعالاتهم المكبوتة وزيادة قدرتهم على الاسترخاء والتوازن النفسي وزيادة قدرتهم على التغلب على مظاهر التوتر والقلق ومشكلات الحياة التي تواجههم والذي يؤدي بوجه عام إلى تحسين نوعية الحياة ومن ثم تحقيق تطوير المهارات الحياتية، وأن ذلك قد لا يرتبط بطبيعة الدراسة أو الجنس وإنما يرتبط بتأثير تلك الأوجه من النشاط على ممارستها بوجه عام، كما يرى الباحث أن فرصة الطلاب للذكور بالكليات النظرية متشابهة إلى حد كبير من حيث استمتاعهم بقضاء وقت الفراغ بمصاحبة الآخرين والتقابل مع الزملاء والأصدقاء وزيادة القدرة على التواصل الاجتماعي فيما بينهم وزيادة القدرة على التغلب على العزلة الاجتماعية، وذلك يرجع إلى أن الطلاب للذكور بالكليات النظرية يوجد لديهم وقت أكبر لممارسة أوجه النشاط أكثر من الطلاب بالكليات للذكور العملية، مما يشير إلى إدراكهم لأهمية تحقيق تطوير المهارات الحياتية الاجتماعية في حياتهم بالجامعة.

ويتفق الباحث مع نتائج دراسة كل من بعلی مصطفى، وجغلولي يوسف (٢٠١٨) والتي أكدت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطوير المهارات الحياتية في متغير الشعبة الدراسية.

كما يتفق الباحث مع نتائج دراسة سهير حسني Suhair Hussni (٢٠١٣) التي أظهرت أنه يوجد فروق دالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الطلاب الذكور في الأداء البدني.



جدول (١٠): قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية وأبعاد مقياس إدارة وقت الفراغ لدى عينة الكليات العملية

أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية	أبعاد مقياس إدارة وقت الفراغ								
	العينة الكلية (ن= ٢٠٠)			عينة الطلبة (ن=١٠٠)			عينة الطالبات (ن=١٠٠)		
	تخطيط وقت الفراغ	تنفيذ خطة وقت الفراغ	تقييم خطة وقت الفراغ	تخطيط وقت الفراغ	تنفيذ خطة وقت الفراغ	تقييم خطة وقت الفراغ	تخطيط وقت الفراغ	تنفيذ خطة وقت الفراغ	تقييم خطة وقت الفراغ
البعد الأول : العمل الجماعي (التعاون)	٠.٣١٨	٠.٤٥٣	٠.٠٩٠	٠.٤٥٢	٠.٥٦٣	٠.١٠٠	٠.٣٣٤	٠.٤٢١	٠.١١٢
البعد الثاني : التواصل	٠.١٠١	٠.٤٢٩	٠.٠٨٨	٠.٠٣٥	٠.٥٢١	٠.١٠٣	٠.١١٩	٠.٤٤٦	٠.١١٦
البعد الثالث : تحمل المسؤولية الشخصية	٠.٢٠١	٠.٤٦٦	٠.١٠٤	٠.٠٩٩	٠.٥٤٦	٠.١٠٦	٠.٢١١	٠.٤٩٨	٠.٣٥٤
البعد الرابع : المهارات البدنية والمهارية	٠.١٠٦	٠.٥٢٢	٠.٠٦٢٤	٠.٠٢٤	٠.٥١٣	٠.٠٦٢٧	٠.١١٥	٠.٥٣٤	٠.٠٦٢٩
	قيمة (ر) الجدولية = ٠.١١٠			قيمة (ر) الجدولية = ٠.١١٣			قيمة (ر) الجدولية = ٠.١٢٩		

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة دالة موجبة بين بُعد العمل الجماعي (التعاون) وكل من بُعد تخطيط وقت الفراغ وبُعد تنفيذ خطة وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات)، كما تُوجد علاقة دالة موجبة بين بُعد الثاني التواصل وبُعد تنفيذ خطة النشاط لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات)، كما تُوجد علاقة دالة موجبة بين بُعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية وكل من بُعد تخطيط وقت الفراغ وتنفيذ خطة وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات)، كما تُوجد علاقة دالة موجبة بين بُعد الرابع المهارات البدنية والمهارية وكل من بُعد تنفيذ خطة وقت الفراغ وتقييم خطة وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات).

جدول (١١): قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية وأبعاد مقياس إدارة وقت الفراغ لدى عينة الكليات النظرية

أبعاد مقياس جودة الحياة	أبعاد مقياس إدارة وقت الفراغ								
	العينة الكلية (ن= ٢٠٠)			عينة الطلبة (ن=١٠٠)			عينة الطالبات (ن=١٠٠)		
	تخطيط وقت الفراغ	تنفيذ خطة وقت الفراغ	تقييم خطة وقت الفراغ	تخطيط وقت الفراغ	تنفيذ خطة وقت الفراغ	تقييم خطة وقت الفراغ	تخطيط وقت الفراغ	تنفيذ خطة وقت الفراغ	تقييم خطة وقت الفراغ
البعد الأول : العمل الجماعي (التعاون)	٠.٠٦٦	٠.٣٨٠	٠.٠٤٩	٠.٠٧١	٠.٤٤٥	٠.٠٩٢	٠.٠٧٣	٠.٢٤٠	٠.١٢١
البعد الثاني : التواصل	٠.٠٤٢	٠.٣٥٧	٠.٠٣٨	٠.٠٣٢	٠.٤٢١	٠.١٠١	٠.٠١٠٢	٠.٢٥٦	٠.١٦٩
البعد الثالث : تحمل المسؤولية الشخصية	٠.٠٩٩	٠.٣٩٦	٠.٠٩٩	٠.٠٧٨	٠.٤٨٩	٠.٠٤٥	٠.٠٤٧	٠.٢٧٨	٠.١٣٠
البعد الرابع : المهارات البدنية والمهارية	٠.٠٥٠	٠.٣٦٩	٠.٠٤٣	٠.٠٢٧	٠.٤٦٦	٠.٠١١	٠.٠٨١	٠.٢٧٣	٠.١١٨



قيمة (ر) الجدولية = ٠.١٢٩	قيمة (ر) الجدولية = ٠.١٠٨	قيمة (ر) الجدولية = ٠.١٠٥
---------------------------	---------------------------	---------------------------

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة دالة موجبة بين جميع أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية وبعد تنفيذ خطة وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات)، كما توجد علاقة دالة موجبة بين البعد الثاني التواصل والبعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية وبعد تنفيذ خطة النشاط لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات).

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى وجود إدراك ووعي لدى منتسبي الكليات العملية بأهمية إدارة وقت الفراغ ومراعاتها من خلال إتاحة الفرصة لممارسة أوجه النشاط المختلفة ومنها أوجه نشاط الترويح الرياضي لجميع الطلاب من الجنسين والتخطيط الجيد لوقت الفراغ ومشاركة الطلاب فيه وفقاً لاهتماماتهم وكذلك متابعة التنفيذ الفعلي لخطة وقت الفراغ فيما يرتبط بالعمل الجماعي، كما أن العلاقة الموجبة بين كلا من أبعاد التواصل وتحمل المسؤولية الشخصية والمهارات البدنية والمهارية وبعد تنفيذ خطة وقت الفراغ يُعتبر ناتجاً لممارسة تلك الأنشطة، وتقييم خطة وقت الفراغ مع بُعد المهارات البدنية والمهارية يرجع إلى وعي الطلبة والطالبات بالدور الإيجابي لممارسة تلك الأنشطة وتنمية المهارات البدنية والمهارية لديهم، كما أن العلاقة الموجبة بين بعد العمل الجماعي (التعاون) وبعد تخطيط وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات) من الكليات العملية يرجع إلى أن المشاركة الفعالة وطبيعته الدراسة بالكليات العملية وكذلك ممارسة الأنشطة الترويحية، خاصة الجماعية منها، تتطلب التعاون والعمل الجماعي، مما يعزز هذه المهارات لدى المشاركين من الطلبة والطالبات كما يرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى إدراك طلاب الكليات العملية بأهمية إدارة وقت الفراغ وعلاقته بتطوير المهارات الحياتية خاصة فيما يرتبط بتنفيذ خطة وقت الفراغ والمشاركة الفعلية في الأنشطة المقدمة من خلالها لكل من الطلبة والطالبات.

ويرى الباحث أن هناك بعض التحديات التي قد يواجهها الطلاب في الكليات تضعف من فرصهم في المشاركة بالأنشطة الترويحية كالضغط الأكاديمي، نقص الوقت، وعدم توفر الموارد اللازمة.

في حين إذا اتاحت فرصاً حقيقية متعددة للطلاب للمشاركة في الأنشطة الترويحية من خلال الأندية الطلابية والفرق الرياضية والمرافق الجامعية سوف تعود بالإنجاز على تطوير قدراتهم ومهاراتهم الحياتية وكذلك تفوقهم الدراسي مما يساهم في إدارة وقت الفراغ بشكل سليم.



ويتفق الباحث مع نتائج دراسة كل من رودني جوزيف وآخرون Rodney. Joseph (٢٠١٤) التي أشارت إلى أن برامج التنقيف المصممة لتعزيز النشاط البدني المنتظم وزيادة تقدير الذات الجسدي قد تكون فعالة في تحسين تطوير المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. كما يتفق الباحث مع نتائج دراسة نجلاء سيد حسين (٢٠١٤) والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الشباب لوقت الفراغ وبين الرضا عن الحياة. ويتفق للباحث مع نتائج عزيزة بلعيزية (٢٠١٨) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في إدارة وقت الفراغ يعزى لمتغير الجنس ومتغير الطور التعليمي ومتغير مكان الإقامة.

ومن خلال مناقشة جميع الجداول نجد أنها تبرز دور وأهمية إدارة وقت الفراغ وعلاقتها في تحقيق تطوير المهارات الحياتية لدى الطلاب الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وتطبيق أداة جمع البيانات وما أسفرت عنه نتائج البحث، فإن الباحث قد توصل إلى الإستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة البحث من الطلبة والطالبات بكلاً من (الكليات العملية - الكليات النظرية) في جميع أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ ولصالح عينة طالبات الكليات العملية وفقاً لمتغير طبيعة الدراسة والجنس .
- جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً في جدول (٧) لكلاً من الطلبة والطالبات من (الكليات النظرية - الكليات العملية) على أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية ومقياس إدارة وقت الفراغ في البعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية بمقياس تطوير المهارات الحياتية ، كما جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً في جدول (٨) عند الطلبة الذكور بكلاً من (الكليات النظرية - الكليات العملية) في البعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية بمقياس تطوير المهارات الحياتية.

- توجد علاقة دالة موجبة كما يتضح من جدول (١٠) لكلاً من الكليات العملية بين بُعد العمل الجماعي وكل من بُعد تخطيط وقت الفراغ وبُعد تنفيذ خطة وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات)، كما توجد علاقة دالة موجبة بين البعد الثاني التواصل وبُعد تنفيذ خطة النشاط لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات)، كما توجد علاقة دالة موجبة بين البعد الثالث تحمل المسؤولية وكل من بُعد تخطيط وقت الفراغ وتنفيذ خطة وقت الفراغ لدى



عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات) ، كما تُوجد علاقة دالة موجبة بين البُعد الرابع المهارات البدنية والمهارية وكل من بُعد تنفيذ خطة وقت الفراغ وتقييم خطة وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات).

- توجد علاقة دالة موجبة كما يتضح من جدول (١١) لكلا من الكليات النظرية بين جميع أبعاد مقياس تطوير المهارات الحياتية وبُعد تنفيذ خطة وقت الفراغ لدى عينة البحث (الكلية، الطلبة، الطالبات)، كما تُوجد علاقة دالة موجبة بين البُعد الثاني التواصل و البُعد الثالث تحمل المسؤولية الشخصية وبعُد تقييم خطة النشاط لدى عينة الطالبات.

النتائج :

- هناك علاقة إيجابية بين إدارة وقت الفراغ وتطوير المهارات الحياتية الطلاب للذين يتمتعون بوقت فراغ منظم يحققون نقاطاً أعلى في المهارات الحياتية .
- إدارة وقت الفراغ بفعالية تساعد في تطوير المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة.
- التوازن بين الأنشطة الأكاديمية والترفيهية يعزز من قدرة الطلاب على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية.
- الأنشطة الترويحية، خاصة الرياضية منها، تضع الطلاب في مواقف تتطلب اتخاذ قرارات سريعة وفعالة، وتولي أدوار قيادية داخل الفرق
- تولي مناصب قيادية في الأنشطة الترويحية يفرض على الطلاب تحمل المسؤولية وإدارة فرقهم بفعالية، مما يعزز مهارات القيادة لديهم
- المشاركة في الأنشطة تتطلب من الطلاب تنظيم وقتهم بين الدراسة والأنشطة الترفيهية، مما يساهم في تحسين مهارات إدارة الوقت لديهم.
- الأنشطة الترويحية تتطلب الالتزام بمواعيد محددة للتدريبات والمباريات، مما يساعد الطلاب على تحسين مهاراتهم في الالتزام بالمواعيد وإدارة الوقت بفعالية.
- الأنشطة الترويحية تضع الطلاب في مواقف تتطلب التفكير النقدي واتخاذ قرارات سريعة لحل المشكلات التي يواجهونها.
- الأنشطة ، سواء كانت رياضية أو ثقافية، تفرض تحديات مستمرة على الطلاب، مما يدفعهم لتطوير استراتيجيات فعالة لحل المشكلات.
- الأنشطة الترويحية تتطلب من الطلاب العمل بشكل جماعي لتحقيق أهداف مشتركة، مما يعزز مهارات التعاون والتنسيق بينهم.



- الأنشطة الترويحية تتيح فرصاً للتفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات جديدة، مما يسهم في تطوير مهارات العمل الجماعي.

التوصيات :

فى ضوء هدف البحث وفى إطار عينة البحث والنتائج التى تم التوصل إليها، فإن الباحث يُوصي بما يلى:

- يمكن توسيع الدراسة لتشمل جامعات أخرى ومقارنة النتائج.
- دراسة تأثيرات الأنشطة المحددة على المهارات الحياتية بشكل أكثر تفصيلاً.
- تشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة اللامنهجية التي تعزز من مهاراتهم الحياتية.
- توفير موارد ودعم لمساعدة الطلاب في تنظيم وقتهم بشكل أفضل.
- تعزيز برامج الإرشاد الأكاديمي والنفسي التي تساعد الطلاب على تحقيق توازن صحي بين الدراسة ووقت الفراغ.
- توسيع نطاق الأنشطة الترويحية لتشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تلبي اهتمامات الطلاب المختلفة. يمكن أن تشمل الأنشطة الرياضية، الثقافية، الفنية، والاجتماعية.
- تعزيز التعاون بين الإدارات الجامعية والطلاب لتوفير بيئة داعمة للأنشطة الترويحية، بما في ذلك توفير الموارد المالية والمرافق اللازمة. يمكن أيضاً إنشاء لجان مشتركة من الطلاب والإدارة لتنظيم وتطوير الأنشطة الترويحية بشكل مستمر.
- عقد دراسات وندوات ودورات تدريبية للشباب الجامعي والقائمين على إدارة برامج الترويح الرياضي بالجامعات بهدف تنمية القدرات الشخصية للشباب الجامعي خاصة القدرات الإدارية كإدارة الوقت عامة ووقت الفراغ خاصة، لإعدادهم قادة للمستقبل أو علي الأقل أشخاص لديهم القدرة علي تحمل المسؤولية والابداع الخلاق كل في مجال تخصصه، والتأكيد على أهمية إدارة الوقت والانتظام في ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي .
- للتأكيد على أهمية التخطيط العلمي لإدارة وقت الفراغ في برامج الترويح الرياضي بهدف تحسين جودة حياة الشباب الجامعي من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي التي تتضمنها تلك البرامج.
- إتاحة الفرصة للتعرف على المشاكل الفردية للشباب الجامعي والتي تعوق ممارستهم للأوجه نشاط الترويح الرياضي فى الجامعة والعمل على حلها بالأسلوب العلمي السليم فى ضوء الأهداف والمبادئ التربوية.



قائمة المراجع :

- ١- إبراهيم حمد القعيد: العادات العشر للشخصية الناجحة. الرياض، دار المعرفة للتنمية البشرية، ٢٠٠١.
- ٢- ابتسام سعدون محمد النوري، مثال عبد الله غني العزاوي : إدارة أوقات الفراغ لدى الشباب في العمل الاجتماعي التطوعي (مساعدة النازحين من مدينة الموصل). المؤتمر السنوي الرابع لكلية الآداب / الجامعة العراقية الموسوم (العلوم الانسانية والتنمية البشرية المعاصرة)، مارس، ٢٠١٥.
- ٣- أحمد إبراهيم أحمد : الإدارة المدرسية في الألفية الثالثة. مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية، ٢٠٠١.



- ٤- إحسان محمد الحسن: علم اجتماع الفراغ. عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- ٥- السيد علي شتا: اتجاهات الشباب نحو أوقات الفراغ واستثمارها في المجتمع العربي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤.
- ٦- بسيوني البرادعي : مهارات إدارة وتنظيم الوقت. دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
- ٧- بعلی مصطفى، وجعلولي يوسف: مستوى تطوير المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة المسيلة. دراسة ميدانية على عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة المسيلة الجزائر. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد الثامن، مارس، ٢٠١٨.
- ٨- جبر محمد جبر: علم النفس الإيجابي. وقائع المؤتمر العلمي للثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر ١٥ - ١٦ مارس، ٢٠٠٥.
- ٩- حسن عمر سعيد السوطري: أثر استخدام أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الأردن (٢٠٠٨).
- ١٠- خالد الزواوي : الشباب والفراغ ومستقبل البحث العلمي. مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٧.
- ١١- رانيا حمدي حنفي: علاقة تخطيط الوقت والجهد بالرضا السكاني لدى الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة- قسم إدارة المنزل والمؤسسات- كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة المنوفية، ٢٠٠٢.
- ١٢- ربيع محمود نوفل: الإدارة المنزلية الحديثة، دار الناشر الدولي، الرياض، ٢٠٠٦.
- ١٣- رغداء على نعيمة: تطوير المهارات الحياتية لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين. مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٨) العدد الأول، ٢٠١٢.
- ١٤- سهير نور وآخرون: اقتصاديات الاستهلاك الأسري، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٢.
- ١٥- عادل عز الدين الأشول : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر ١٥ - ١٦ مارس، ٢٠٠٥.



- ١٦- عزيزة بلعززية : إدارة وقت الفراغ لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية-. رسالة ماجستير، منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، ٢٠١٨.
- ١٧- عواطف محمود عيسى: إدارة الشباب لمورد الوقت وعلاقتها بممارسة أنشطة وقت الفراغ في السياحة الداخلية. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد الثالث عشر، يناير، ٢٠٠٩.
- ١٨- قرash العجال، بن قناب الحاج : استراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد (١٥) الجزء الأول، ٢٠١٨.
- ١٩- كاظم كريدى العادلى : مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرسائق بتطوير المهارات الحياتية وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وتطوير المهارات الحياتية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ١٧ - ١٩ ديسمبر، ٢٠٠٦م.
- ٢٠- كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤.
- ٢١- مايكل أرجايل: سيكولوجية السعادة . ترجمة فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ١٩٩٣.
- ٢٢- محسن الخضيرى: الإدارة التنافسية للوقت، القاهرة ، إيتراك للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
- ٢٣- محمد حسين العجمي : القيادة الإدارية. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، ٢٠٠٨.
- ٢٤- محمد محمد الحماحي، عليدة عبد العزيز مصطفى: الترويج بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثامنة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٥.
- ٢٥- مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار: استطلاع رأى الشباب حول أولويات واهتمامات الشباب المصري، مركز استطلاع رأى العام، مجلس الوزراء، جمهورية مصر العربية، ٢٠٠٧.
- ٢٦- مسعد عويس: الترويج وأوقات الفراغ، القاهرة، مطابع الشرطة للطباعة والنشر، ٢٠٠٨.
- ٢٧- مدحت أبو النصر : إدارة الوقت المفهوم والقواعد والمهارات. القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠١٢.
- ٢٨- مفيد شهاب: إدارة الوقت. فن، مجلة الجامعات المصرية، العدد (٧)، ٢٠٠٤.



٢٩- ليلى عبد الجود، علا مصطفى: تخصيص الوقت : دراسة استطلاعية لعينة من الحضر .
المجلة الاجتماعية القومية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة،
المجلد السادس والثلاثون العدد الأول، ١٩٩٩.

٣٠- نادية عبده عواض أبو دنيا: أثر كل من التحصيل الأكاديمي وبعض خصائص الشخصية
على تنظيم الوقت ودقه تقدير والأداء التدريسي لدى الطالبة المعلمة، المجلة
المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٣٩ ، المجلد الثالث عشر، ٢٠٠٣.

٣١- نجلاء سيد حسين : إدارة الشباب لوقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة.مجلة بحوث
التربية النوعية ، جامعة المنصورة، عدد (٣٥) يوليو ٢٠١٤.

٣٢- نجلاء فاروق الحلبي، منار عبد الرحمن محمد خضر: إدارة وقت الفراغ لدي الشباب
الجامعي وعلاقته بالاستقرار الأسري، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة،
العدد (١٦)، ٢٠١٠.

٣٣- نعيم إبراهيم الظاهرة: الإدارة الفاعلة للوقت. الأردن، عالم الكتب الحديث للنشر
والتوزيع، ٢٠١٣.

34- Güner Çiçek's : **Quality of Life and Physical Activity among University Students**. Universal Journal of Educational , Research Gate, , June 2018.

35- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A.: **Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish health survey**. British Journal of Sports Medicine, 43(14), 2009.

36- Judiths S. .Eaton : **Accreditation council for igher Education Accreditation**) , Washington DC, August,2001.

37- Kogan, L.: **The Concept of leisure**. Academic Sciences . Moscow, 2008.

38- Kerjean Alain : **les nouveaux comportements dans l'entreprise**, coll.Tendances, éd, 2000.

39- Rodney P. joseph, Kathryn E. Royse, Tanya J. Benitez & Dorothy W. Pekmezi : **Physical activity and quality of life among**



university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators, Presidential Council for Educ and Scientific Research Portal, An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation – An Official Journal of the International Society of Quality of Life Research, volume 23, 2014.

- 40– Sarah J. Boozer "**Effect of Physical Activity on Quality of Life for College Students: A Comparative Gender Study**" The University of Southern Mississippi, Honors Theses. 526, 2017.
- 41– Suhair Hussni Al-Ghabeesh: **Quality of Life (QOL) among University Students in Jordan: A Descriptive Study**. Journal of Education and Practi, Research Gate, Discover the worlds research, January 2013.
- 42– White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C.: **Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis**. American Journal of Preventive Medicine, 52(5), 2017.

المراجع من الانترنت

٤٣- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٢)