

واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الانتحاء من مرحلة التباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا

*** م. د/ سمير عبدالله أحمد البصيلي**

*** مدرس بقسم الترويح والتنظيم والادارة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق**

مقدمة ومشكلة البحث

تعد الأزمات الوبائية من أخطر الأزمات التي قد تواجه البشرية لأنها ازمات تتخطي الحدود المكانية والزمانية والطبقية ، فلا مفر منها إلا بإنتاج لقاح أو العزلة في المنزل لضمان عدم الإصابة بالعدوي ، إلا أن ذلك يؤدي إلي زيادة وقت الفراغ للفرد مما يجعله دائم الشعور بالملل والحاجة للخروج من المنزل ، ولكن مع استغلال وقت الفراغ بشكل ايجابي وفعال يساهم ذلك في تجديد حيوية الفرد وضمان بقاءه اماناً في المنزل.

ويري عبد الله السدحان (٢٠٠٣م) إلي أن للأسرة دور هام في تحديد اتجاهات ابنائها نحو وقت الفراغ ونحو التعامل معه سلباً أو إيجاباً ، وعلى ذلك نجد أن من مهام الأسرة التربوية لأفرادها تعليم أبنائها كيفية الاستفادة من أوقات الفراغ في حياتهم اليومية بشكل ايجابي وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية من خلال توفير وتهيئة الادوات والامكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية وكذلك دعم ومشاركة الأبوين مع الابناء في الأنشطة الترويحية لما في ذلك من تأثير نفسي ايجابي على الابناء وتماسك الأسرة. (٥ : ٣٦)

كما اشارت مها الحقباني (٢٠١٦م) إلى انه يجب تيسير اللعب والترويح داخل المنزل من خلال تقديم البيئات المحفزة باستمرار وأن تكون ملهمه ومتجدده ومنظمة وأن تسير بخطى متوافقه مع إحتياجات أعضاء الأسرة ويتم ذلك من خلال توفير مساحات وإمكانات كافيه بجانب السماح للأطفال بالإبتكار واستحداث ألعاب وأدوات بديلة للعب وذلك من خلال خامات قابله للتدوير ويؤثر ذلك ايجاباً على سلوكيات الأفراد داخل الأسره وتجنب الشعور بالملل المرتبط بالمكوث في المنزل (١٥ : ٢٧٩)

ويشير كلا من كمال درويش ، محمد الحماحمي (٢٠٠٤م) الي ان الترويح يعد نوع من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ ويختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (٧ : ٥٥)

وقد اشار محمد صيام (٢٠٢٠م) إلى أن القطاع الصحي قد أعطى للجانب الرياضي والترويحي أهميه لمواجهة الأوبئة وذلك لما في الرياضة من فائدة وتأثير مباشر على مناعة الجسم، حيث أن منظمات الصحة المصرية والعالمية من خلال وسائل الإعلام أكدوا على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية بالمنزل (١٣ : ٣٣١)

واشار كريستوفر Christopher (٢٠٠٠م) إلى أن زيادة وقت الفراغ نتيجة لإنخفاض عدد ساعات العمل يسبب مشكلات اجتماعية ونفسية علي اعضاء الاسرة لذلك يجب الاهتمام بالانشطة الترويحية للحد من الآثار السلبية أو التخفيف من القلق المرتبط بهذه المشكلة. (١٦: ٢٤)

يرى طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م) ان استثمار وقت الفراغ بشكل بناء وذلك من خلال ممارسة أنشطة ترويحية هادفه لها مردود ايجابي على الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه. (٢٠: ٤٨)

وتتنوع الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في المنزل، حيث تمتد لتشتمل مجموعة من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية والفنية، ولكي تتمكن الأسرة من استثمار وقت الفراغ في المنزل نحو رعاية أعضاء الأسرة عن طريق اللعب والترويح وينبغي أن تراعي ثلاث عوامل وهي: طريقة الزيادة في اللعب والترويح، وإعداد البيئة لهما، واختيار الأدوات المناسبة لهما، فالأسرة يجب أن توفر لأبنائها جوا مشبعا بالعطف والحرية وأن تتيح لهم فرص الممارسه الترويحية داخل المنزل بشرط أن تنظم هذه الفرص وتهيئ لها الوسائل الصحيحة، ورعاية الاب والام للأبناء خلال ممارسه الأنشطة الترويحية أو اشتراكهم فيها شرط واجب لنجاح فكرة ممارسه الأنشطة الترويحية في المنزل ولا يقصد بذلك التدخل في نوع الأنشطة التي يختارونها أو الأداة التي يستخدمونها أو التشكيلات التي يرتضونها وإنما الغرض من الرعاية توجيه أفراد الأسرة نحو سلوك أفضل. (٢ : ٤)

حيث اشار مجدي ابراهيم (٢٠١٤ م) إلى أنه بسبب وباء كورونا فرضت الحكومات الحجر الصحي المنزلي علي أكثر من مليار شخص حول العالم وهو أمر لا يستهان به لأنه إجراء استثنائي غير مسبوق ، وهذا الأمر يتسبب في مشاكل نفسية واجتماعية كثيرة لغالبية الأفراد حول العالم ، ولتجنب الوقوع في تلك المشكلات يجب الإستغلال الأمثل لهذا الوقت. (١: ١٠)

ومن خلال متابعة الباحثة لمواقع التواصل الاجتماعي و الدراسات المرجعية المختلفة تأتي اهمية البحث في محاوله لمعرفة واقع ممارسة الترويح المنزلي بعد الانتهاء من مرحلة التباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا حيث ان العالم بأجمعه قد عاش ظروف استثنائية بسبب جائحة كورونا لدى جميع أفراد الاسرة على اختلاف المراحل العمرية فكان من الضروري التعرف على واقع ممارسة الانشطة الترويحية في المنزل بعد الانتهاء من مرحلة التباعد الاجتماعي حيث اشارت الى ذلك كل من دراسة "أحمد محمد شوقي" (٢٠٢١م) (١) "محمد حمدي الصاوي" (٢٠٢١م) (١٢). "محمد السيد اسماعيل" (٢٠٢٠م) (١١)، "مها الحقباني" (٢٠١٦م) (١٥)

وفى ضوء ما سبق تتضح فكرة البحث الحالي في دراسة واقع الترويح المنزلي بعد الانتهاء من مرحلة التباعد الاجتماعي.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على واقع ممارسة الترويح المنزلي بعد الانتهاء من مرحلة التباعد الاجتماعي من خلال الاتي :-

- التعرف على دور أنشطة الترويح المنزلي التي تم ممارستها خلال التباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا.
- التعرف على الدور الذي قامت به أنشطة الترويح المنزلي أثناء مرحلة التباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا.

- التعرف على المفاهيم المرتبطة بالتباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا.
- واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا.

تساؤلات البحث:

يسعى البحث للإجابة على التساؤلات الآتية

- ما هي أنشطة الترويح المنزلي التي تم ممارستها خلال التباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا؟
- ما دور الترويح المنزلي في ظل الحاجة الي التباعد الاجتماعي؟
- ما المفاهيم المرتبطة بالتباعد الاجتماعي؟
- ماواقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا؟

مصطلحات البحث :

• الترويح المنزلي :

هو نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ داخل المنزل ، والتي يختارها الفرد لممارستها بدوافع ذاتية ، والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية "

(تعريف اجرائي)

• التباعد الاجتماعي :

يعرف بانه عن مجموعة من القواعد الصحية الوقائية في التواصل بين الناس لضمان الحد من انتقال العدوي. ويعتمد جوهر التباعد على تقييد عمليات التواصل بين الناس للحفاظ على مسافة مادية بين الأشخاص وتقليل عدد المرات التي يكون فيها الناس على اتصال وثيق مع بعضهم البعض، وتقاس المسافة في عملية التواصل بحسب التفسير الطبي لاحتمالات انتقال العدوي من شخص لآخر، وفي حالة كورونا او ما يعرف بكوفيد- ١٩ فإن المسافة تتراوح بين متر ونصف إلى مترين، مع ضرورة الحد من التواجد في الأماكن المزدحمة والتجمعات، والبقاء لأطول فترة ممكنة في المنزل دون احتكاك بالآخرين خلال نقشي الوباء. (١٩)

الدراسات المرجعية

دراسة احمد محمد شوقي(٢٠٢١)(١) بعنوان الانشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-١٩) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، هدف الدراسة التعرف على الانشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-١٩) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، واستخدم المنهج الوصفي ، العينة من الطلاب قوامها (٣٧٧٩) طالب منهم (٢١٥١ ذكر ، ١٦٢٨ إناث) ، ومن أهم النتائج أن هناك وعي وإدراك من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا بأهمية ممارسة الانشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-١٩) .

١- دراسة محمد حمدي الصاوي(٢٠٢١)(١٢) بعنوان تصور مقترح لممارسة الانشطة الترويحية المنزلية في الازمات الوبائية، هدف الدراسة وضع تصور لممارسة الانشطة الترويحية المنزلية في ظل الازمات الوبائية ، واستخدم المنهج الوصفي ، العينة (٥٠٠)

فرد ، أهم النتائج ضعف الوعي الترويحي المرتبط بالممارسة المنزلية لدى الاسرة المصرية ويوجد عجز في حجم توافر الامكانيات المرتبطة بالممارسة الترويحية المنزلية .

٢- دراسة محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٠) (١١) بعنوان دوافع ممارسة الانشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا (COVID-١٩) ، هدف الدراسة تحليل دوافع ممارسة الانشطة الترويحية في المنزل في ظل جائحة فيروس كورونا (COVID-١٩)، واستخدم المنهج الوصفي ، العينة (٥٠) فرد ، أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الترويحي قبل الجائحة وغير الممارسين في الدوافع العقلية و الدوافع المتعلقة بأزمه فيروس كورونا كانت لصالح الممارسين وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في الدوافع العقلية و الدوافع المتعلقة بأزمه فيروس كورونا كانت لصالح الذكور.

٣- دراسة مها الحقباني (٢٠١٦) (١٥) بعنوان الوعي الخاص باللعب والعلاج باللعب بين الوالدين والمربين في الرياض ، هدف الدراسة تنمية الوعي الخاص باللعب والعلاج باللعب لدي الوالدين والمربين ، واستخدمت المنهج الوصفي ، العينة ١٦٧ من الاناث و ١٩ ذكور ، اهم النتائج ضرورة وجود غرفه متسعه للعب داخل المنزل مع وجود بدائل ترويحية متنوعه وحديثه لتسمح بحريه الاختيار والتجديد.

٤- دراسة شنيترز واخرون chnitzer, ect (٢٠٢٠) (١٧) بعنوان تطلب البقاء في المنزل بسبب COVID-١٩ في تيرول النمسا: هل تتغير الرياضة والسلوك الرياضي ، هدف الدراسة معرفة الاختلافات في وتيرة وأنواع المشاركة في الرياضة قبل وأثناء وبعد مرض فيروس كورونا (COVID-١٩) من أجل البقاء في المنزل في تيرول - النمسا ، واستخدم المنهج الوصفي، العينة (٥١١) فرد من الرياضيين في تيرول بالنمسا ، أهم النتائج تم المشاركة بشكل أقل في الألعاب الرياضية عن ذي قبل وبعد القيود وزيادة المشاركة الرياضية في المجموعات الأقل نشاطا عند مقارنة فترة ما قبل COVID-١٩ وما بعدها.

٥- دراسة ونج اشلي Wong, Ashley (٢٠٢٠) (١٨) بعنوان تأثير جائحة COVID-١٩ على الرياضة والتمارين الرياضية ، هدف الدراسة التعرف على مخاطر الممارسة الرياضية على اللاعبين والمتفرجين بكرة القدم المحترفة المحلية بهونغ كونغ، استخدم المنهج الوصفي في تحليل لقطات فيديو لمدة ٩٠ دقيقة لاعبي كرة القدم المحترفين كان متوسط مدة الاتصال الوثيق بين لاعبي كرة القدم المحترفين ١٩ دقيقة وأدى كل لاعب ما معدله ٥٢ حلقة من السلوكيات الخطرة ، أهم النتائج أن مخاطر الإصابة كانت عالية بالنسبة للاعبين حتى بدون متفرجين كما يحتاج المؤهلين للألعاب الأولمبية إلى موازنة نظام التدريب الخاص بهم وإعادة جدولته لموازنة خطر عدم التكيف مقابل خطر الإصابة.

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على الاسر من مناطق محافظات (الدقهلية - الشرقية - القاهرة) ، بالطريقة العشوائية .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من محافظات (الدقهلية - الشرقية - القاهرة) ، تمثلت أجمالي العينة في (١٥٥٠) فرد ، حيث بلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٥٠) فرد بواقع (٦١) ذكر ، و(٨٩) أنثى ، بينما بلغت العينة الاساسية (١٤٠٠) بواقع (٥٤٨) ذكر ، و(٨٥٢) أنثى . وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	إجمالي العينة		العينة الإستطلاعية		العينة الاساسية	
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
عدد العينة	١٥٥٠	%١٠٠	١٥٠	%٩.٦٨	١٤٠٠	%٩٠.٣٢
النوع	ذكر	١٥٥٠	%١٠٠	٦١	%٣.٩٤	٥٤٨
	انثى	١٥٥٠	%١٠٠	٨٩	%٥.٧٤	٨٥٢
العمر	٢٠ - ٣٥ سنة	١٥٥٠	%١٠٠	٥٦	%٣.٦١	٦١٧
	٣٥ - ٥٠ سنة	١٥٥٠	%١٠٠	٤٩	%٣.١٦	٤١٩
	٥٠ سنة - فأكثر	١٥٥٠	%١٠٠	٤٥	%٢.٩١	٣٦٤

جدول (٢)

توصيف عينة البحث وفقاً لمستوى الاعمار ن = ١٤٠٠

م	مستوى العمر	عدد الطالبات	النسب المئوية لأعداد الطالبات	المتوسط الحساب	الوسيط	الانحراف المعياري
١	٢٠ - ٣٥	٦١٧	%٤٤.٠٧	٢٧.٨٠	٢٧.٠٠	٤.٢٢
٢	٣٦ - ٥٠	٤١٩	%٣٦.٣٦	٤٢.٦٩	٤٢.٠٠	٤.٥٤
٣	٥١ - فأكثر	٣٦٤	%١٩.٥٧	٥٥.٣٥	٥٥.٠٠	٢.١٠

يتضح من الجدول (٢) أن جاء المتوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة لمستوى الاعمار (٢٠-٣٥) سنة (٢٧.٨٠) درجة بأجمالي (٦١٧) فرد بنسبة مئوية (٤٤.٠٧%) بينما مستوى الاعمار (٣٦-٥٠) سنة متوسط (٤٢.٦٩) بأجمالي (٤١٩) فرد بنسبة مئوية (٣٦.٣٦%) بينما مستوى الاعمار (٥١- فأكثر) متوسط (٥٥.٣٥) بأجمالي (٣٦٤) فرد بنسبة مئوية (٢٦.٠٠%).

ثلاثاً - أدوات جمع البيانات:

١ - المقابلات الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء مقابلة شخصية مع السادة الخبراء في مجال الترويج الرياضي و الادارة الرياضية من السادة أعضاء هيئة التدريس (ملحق ١).

٢- الإستبيان : (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد إستبانه إستبيان تتضمن (أنشطة الترويج المنزلي ، دور الترويج المنزلي ، مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي ، واقع ممارسة أنشطة الترويج المنزلي بعد الكورونا) (ملحق ٤)

- خطوات بناء الإستبيان :

قامت الباحثة بإعداد الإستبيان الخاص بالدراسة وذلك على النحو التالي :-

١ - تحديد المحاور المقترحة

قامت الباحثة بالإطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرجعية التي أجريت في نفس مجال البحث وفي مجال التربية الرياضية التي تتعلق بمشكلة البحث ، وقد أسهمت هذه الخطوة في تحديد المحاور المقترحة للإستبيان قيد البحث :-

المحور الأول :- أنشطة الترويج المنزلي

المحور الثاني :- دور الترويج المنزلي

المحور الثالث :- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي

المحور الرابع :- واقع ممارسة أنشطة الترويج المنزلي بعد الكورونا

وقد قامت الباحثة بعرض هذه المحاور في صورتها المبدئية (ملحق ٢) على السادة الخبراء وعددهم (٢٠) خبراء (ملحق ١)، وذلك لإستطلاع الرأي ومعرفة مدى مناسبة المحاور لأهداف البحث وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول المحاور و الاستبيان قيد البحث

النسبة المئوية للموافقة	استجابات السادة الخبراء			المحاور
	مُناسب	غير مُناسب	تُعديل	
%٩٠.٠٠	٩	٠	١	المحور الأول:- أنشطة الترويج المنزلي
%١٠٠	١٠	٠	٠	المحور الثاني:- دور الترويج المنزلي
%١٠٠	١٠	٠	٠	المحور الثالث:- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي
%٩٠.٠٠	٩	٠	١	المحور الرابع :- واقع ممارسة أنشطة الترويج المنزلي بعد الكورونا

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول محاور الاستبيان قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٩٠.٠٠% ، ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة بنسبة المئوية ٨٠% فأكثر من أراء السادة الخبراء للموافقة على المحور وأصبحت المحاور المقترحة كالتالي .

المحور الأول :- أنشطة الترويج المنزلي

المحور الثاني :- دور الترويج المنزلي

المحور الثالث :- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي

المحور الرابع :- واقع ممارسة أنشطة الترويج المنزلي بعد الكورونا

شروط اختيار الخبراء :-

- أن يكون من الأساتذة في مجال الترويج الرياضي والادارة الرياضية
- أن تكون عدد سنوات الخبرة للسادة الخبراء من ٥ سنوات فأكثر

٢ - تحديد العبارات المقترحة

قامت الباحثة بعد تحديد المحاور الخاصة بالاستبيان قيد البحث صياغة مجموعة من العبارات المقترحة لكل محور واستندت في صياغتها على الفهم والتحليل الدقيق لكل محور وكذلك الأسترشاد بالعديد من استمارات الإستبيان في الدراسات المرجعية .

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي

- أن تكون واضحة ومفهومة .
- الإبتعاد عن الالفاظ الصعبة .
- ألا توحى العبارات بتوقع الإستجابة .
- أن تقيس العبارة جانب واحد فقط من المحور .
- ألا تشتمل العبارة على اكثر من معنى (الإزدواجية) .

لتحقق من الصدق المنطقي والتحقق من مدى إنتماء العبارات للمحور الخاص بالإستبيان

(ملحق ٢) وقد بلغ عدد عبارات الإستبيان في صورته المبدئية (٥٨) عبارة موزعة على (٤) محاور .

- أنشطة الترويج المنزلي (١٨) عبارة
- دور الترويج المنزلي (١٥) عبارة
- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي (١٧) عبارة
- واقع ممارسة أنشطة الترويج المنزلي بعد الكورونا (٨) عبارات

٤ - صياغة عبارات الاستبيان :

قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور ثم قامت بعرض الاستمارة

المبدئية للإستبيان على السادة الخبراء وذلك للحكم على مدى مناسبة العبارات الخاصة بكل محور ، وقدرتها على تمثيل الاستبانة بشكل صادق ، وكذلك أبداء الرأي سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل وصياغة أي عبارة وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات الإستبيان قيد البحث

م	عبارات المحور الاول : أنشطة الترويج المنزلي	موافق	غير موافق	الاجراء المتبع	النسبة المئوية
١	مشاركة جميع افراد الاسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويجي	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٢	الرغبة في الاطلاع والثقافة بين افراد الاسرة	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٣	ممارسة الانشطة الرياضية والحركية بالمنزل	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٤	التنافس في فنون وابداعات الطهي داخل الاسرة وخارجها	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٥	تزئین الشرفات واسطح المنازل بزرعة النباتات والزهور	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠

م	عبارات المحور الاول : أنشطة الترويج المنزلي	موافق	غير موافق	الاجراء المتبع	النسبة المئوية
٦	الاهتمام الكبير بممارسة ألعاب الكمبيوتر	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٧	تحميل الكتب والمجلات من المكتبات الالكترونية	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٨	الاستمتاع بمشاهدة مختلف أنواع الفنون	١٠	١	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٩	عمل مشغولات تريكو ومكروميات لتزيين البيوت واللبس ايضا منها	٥	٥	تحذف	%٥٠.٠٠
١٠	استرجاع ألعاب قديمة مثل صناعة الطيارة الورق واللعب بها في الشرفات وفوق اسطح المنازل	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١١	زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية التري دي	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١٢	قمت مواقع الانترنت كورسات اون لاين في مجالات متعددة	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١٣	عودة الاهتمام بالمشغولات اليدوية المختلفة	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١٤	تعلم اللغات عن طريق مواقع الانترنت	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١٥	استحداث أنشطة ترويجية منزلية لمواجهة زيادة وقت الفراغ الناتج عن جائحة كورونا	٧	٣	تحذف	%٧٠.٠٠
١٦	تداول الصور والطرائف المرتبطة بالتباعد الاجتماعي	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١٧	الدراسة والمحادثة بين الاسر والاصدقاء عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١٨	ممارسة الرياضة المنزلية ورياضة الزومبا	٦	٤	تحذف	%٦٠.٠٠

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات الإستبيان قيد البحث

م	عبارات المحور الثاني: دور الترويج المنزلي	موافق	غير موافق	الاجراء المتبع	النسبة المئوية
١	ساهم الترويج في الحد من الملل الروتيني اليومي	٨	٢	تحتاج تعديل	%٨٠.٠٠
٢	أدى الترويج دور كبير في تقارب وجهات النظر بين افراد الاسرة	٨	٢	تحتاج تعديل	%٨٠.٠٠
٣	اثارة جو من البهجة والسرور في محيط الاسرة	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٤	اكتشاف سمات شخصية جديدة بين افراد الاسرة	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٥	اكتساب انماط سلوكية جديدة بين افراد الاسرة	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٦	الحفاظ على اللياقة البدنية والحركة للإفراد الاسرة	١٠	١	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٧	تشاف هوايات جديدة بين افراد الاسرة	٦	٤	تحذف	%٦٠.٠٠
٨	الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٩	اعادة النظر في العلاقات الحميمة بين افراد الاسرة	٧	٣	تحذف	%٧٠.٠٠
١٠	تقليل الضغط النفسي والقلق والاكتئاب	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١١	تجتمع الأسرة ليلا لسرد القصص والتحدث العائلي	١٠	١	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١٢	تجتمع الأسرة ليلا لاحتساء الشاي والمشروبات الأخرى	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١٣	الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية وتقوية المناعة	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١٤	الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١٥	سيطرة التكنولوجيا على الحياه وقلة الحركة	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات الإستبيان قيد البحث

م	عبارات المحور الثالث : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي	موافق	غير موافق	الاجراء المتبع	النسبة المئوية
١	التوقف عن زيارة الاقارب والاصدقاء	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٢	تقدير قيمة الصحة والحياة بصفة عامة	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٣	اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٤	يقوم على اكتساب معارف ومعلومات طبية وتداولها بين الآخرين	٨	٢	تحتاج تعديل	%٨٠.٠٠
٥	الالتزام بالإجراءات الاحترازية داخل المنزل وخارجه	٩	٠	مقبولة	%٩٠.٠٠
٦	تجنب الخروج في الاماكن المزدحمة	٩	٠	مقبولة	%٩٠.٠٠
٧	اكتساب المتطلبات الاجتماعية والتأقلم مع الظروف الاستثنائية	٨	٢	تحتاج تعديل	%٨٠.٠٠
٨	الاستفادة من الخبرات العالمية المرتبطة بالتباعد الاجتماعي	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٩	التعرف علي اماكن انتشار فيروس كورونا في الحي السكن الذي اعيش فيه	٥	٥	تحذف	%٥٠.٠٠

م	عبارات المحور الثالث : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي	موافق	غير موافق	الاجراء المتبع	النسبة المئوية
١٠	تقدير قيمة الحرية	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١١	الذهاب إلى الأماكن العامة مثل المتاجر وصالات الألعاب الرياضية ودور السينما والمطاعم	٦	٤	تحذف	%٤٠.٠٠
١٢	تساعد في تحقيق الاهداف التربوية وتكوين شخصيه متزنة	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١٣	يساعد الترويح في تخفيف الانغلاق على الذات	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١٤	البقاء في المنزل قدر الامكان	٦	٤	تحذف	%٦٠.٠٠
١٥	اشباع الدافع للمنافسة وممارسة النشاط الحركي	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
١٦	اشباع الدافع للمغامرة	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
١٧	ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى عبارات الإستبيان قيد البحث

م	عبارات المحور الرابع: واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا	موافق	غير موافق	الاجراء المتبع	النسبة المئوية
١	مازلت أمارس كل أنشطة الترويح المنزلي التي مارستها خلال فترة كورونا.	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٢	أحتفظ بخبرات جيدة تم اكتسابها من أنشطة الترويح المنزلي خلال فترة كورونا.	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٣	ماهمت أنشطة الترويح المنزلي في إحداث تغير ايجابي في حياتي الأسرية.	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٤	أتحس لممارسة أنشطة الترويح المنزلي.	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٥	أصبحت أقضي في المنزل وقت أكثر مما سبق.	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٦	مازلت أتبع بعض الاجراءات لاحترازية.	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠
٧	مازلت أستطيع تنظيم وقتي بشكل أفضل.	١٠	٠	مقبولة	%١٠٠.٠٠
٨	مازلت أحتفظ بغرفة أو مكان مناسب لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية.	٩	١	مقبولة	%٩٠.٠٠

ويوضح جدول (٤) النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء حول تحديد العبارات الأساسية

لإستبيان قيد البحث .

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء

لتحقق من مدى الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة للمحور قامت الباحثة بعرض

الإستبيان فى صورته المبدئية على نفس السادة الخبراء (ملحق ٣) التي سبق ذكرها ،وذلك بهدف

التعرف على :-

١. مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة .

٢. مدى انتماء العبارات لكل محور من محاور الإستبيان .

٣. حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى وجدول (٥) يوضح ذلك .

وفى ضوء آراء الخبراء المتخصصين قامت الباحثة بإجراء التعديلات التى أجمع عليها الخبراء ، حيث إرتضت الباحثة بنسبة ٨٠٪ كحد أدنى لقبول العبارة .

وقامت الباحثة بإجراء التعديلات من الحذف والإضافة وإعادة صياغه لبعض العبارات فى ضوء ملاحظات السادة الخبراء وجدول (٥) يوضح التعديلات على عدد العبارات خلال الاستبيان .

جدول (٥)

عدد العبارات التى تم حذفها أو تعديلها أو اضافتها فى الإستبيان

المحاور	مسمى المحور	العدد المبدئي	عدد العبارات			العدد النهائي
			حذف	تعديل	إضافة	نقل
الاول	انشطة الترويح المنزلي	١٨	٣	٠	٠	١٥
الثانى	دور الترويح المنزلي	١٥	٢	٢	٠	١٣
الثالث	مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي	١٧	٣	٢	٠	١٤
الرابع	واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا	٨	٠	٠	٠	٨
المجموع		٥٨	٨	٤	٠	٥٠

يتضح من جدول (٥) أن عدد عبارات المحاور الأربعة بالترتيب كالتالى (١٥ - ١٣ - ١٤ - ٨) وبذلك أصبح عدد العبارات الكلية للإستبيان (٥٠) عبارة .

جدول (٦)

العبارات التى تم حذفها أو تعديلها أو اضافتها فى الإستبيان

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل	رقم العبارة بعد التعديل
المحور الاول : أنشطة الترويح المنزلي			
	لا يوجد	لا يوجد	
المحور الثانى : دور الترويح المنزلي			
١	ساهم الترويح فى الحد من الملل الروتيني اليومي	الحد من الملل الروتيني اليومي من خلال الممارسة الترويحية	١
٢	أدى الترويح دور كبير فى تقارب وجهات النظر بين افراد الاسرة	زيادة الترابط الاجتماعي بين افراد الاسرة	٢
المحور الثالث : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي			
٤	يقوم على اكتساب معارف ومعلومات طبية وتداولها بين	اكتساب معارف ومعلومات طبية	٤

رقم العبارة التعديل	العبارة بعد التعديل	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة
	وتداولها بين الآخرين	لاخرين	
٧	اكتساب خبرات الحياة والتأقلم مع الظروف الاستثنائية	كتساب المتطلبات الاجتماعية والتأقلم مع الظروف الاستثنائية	٧
المحور الرابع : واقع ممارسة الترويح المنزلي بعد الكورونا			
	لا يوجد	لا يوجد	

يتضح من جدول (٦) العبارات التي تم تعديلها أو اضافتها أو نقلها في الاستبيان قيد
البحث

٥ - وضع الصورة الثانية للإستبيان : (ملحق ٤)

في ضوء ما أبداه السادة الخبراء من آراء وإقتراحات وبعد إجراء التعديلات على الصورة
المبدئية أمكن الحصول على الصورة الثانية للإستبيان والتي تم تطبيقها على العينة الإستطلاعية
بهدف التأكد من المعاملات العلمية لها ، وأشتملت على (٥٠) عبارة موزعه على المحاور
كالآتي:

- أنشطة الترويح المنزلي (١٥) عبارة
- دور الترويح المنزلي (١٣) عبارة
- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي (١٤) عبارة
- واقع ممارسة الترويح المنزلي بعد الكورونا (٨) عبارات

حيث قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (١٥٠)
فرد من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية للاستبيان،
وذلك أصبح الاستبيان في صورته النهائية جاهز للتطبيق على الدراسة الاساسية .

٦ - المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث :

أولاً: الصدق :

١ - صدق المحكمين

حيث قامت الباحثة بعرض الاستبيان على السادة الخبراء في مجال الترويج الرياضي و الادارة الرياضية ، وعددهم (٢٠) خبراء ، واعتبرت الباحثة نسبة إتفاق السادة الخبراء معياراً لصدق الإستبيان فيما وضع من أجله.

٢- صدق الاتساق الداخلي :

استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي للتحقق من معامل الصدق للاستبيان قيد البحث وذلك لتطبيق الإستبيان على عينه الدراسة الإستطلاعية وهى خارج عينه البحث الأساسية ، وداخل مجتمع البحث وقوامها (١٥٠) فرد وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للاستبيان ودرجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان الذى تمثله وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابع لها ن=١٥٠

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	٠,٦٦ ١	٠,٦٣٥	٠,٦٦ ٨	٠,٦٥ ٦	٠,٥٣ ٥	٠,٦٦ ٨	٠,٧٢ ٠	٠,٦٠ ٦	٠,٩٠ ٣	٠,٦٤ ٩	٠,٦٦ ٥
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان	٠,٦٤ ٧	٠,٦٣ ١	٠,٦٤ ٧	٠,٦٥ ٠	٠,٨٧ ٧	٠,٦٤ ٧	٠,٨٥ ٩	٠,٦٤ ٩	٠,٩٣٨	٠,٦٨٢	٠,٦٤ ٧
رقم العبارة	١٢	١٣	١٤	١٥							
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	٠,٦٦ ٥	٠,٦٣٧	٠,٦٦ ٨	٠,٦٥ ٦							
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان	٠,٦٤ ٧	٠,٦٣ ١	٠,٦٤ ٧	٠,٦٥ ٠							
(ر) الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان	٠,٩٥٦										
رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١

المحور
الاول :
انشطة
الترويج
المنزلى

المحور
الثاني :

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	٠,٦٦ ١	٠,٦٣٥	٠,٦٦ ٨	٠,٦٥ ٦	٠,٥٣ ٥	٠,٦٦ ٨	٠,٧٢ ٠	٠,٦٠ ٦	٠,٩٠ ٣	٠,٦٤ ٩	٠,٦٦ ٥
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبان	٠,٦٤ ٧	٠,٦٣ ١	٠,٦٤ ٧	٠,٦٥ ٠	٠,٨٧ ٧	٠,٦٤ ٧	٠,٨٥ ٩	٠,٦٤ ٩	٠,٩٣٨	٠,٦٨٢	٠,٦٤ ٧
رقم العبارة	١٢	١٣	١٤	١٥							
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	٠,٦٦ ٥	٠,٦٣٧	٠,٦٦ ٨	٠,٦٥ ٦							
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبان	٠,٦٤ ٧	٠,٦٣ ١	٠,٦٤ ٧	٠,٦٥ ٠							
(ر) الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبان	٠,٩٥٦										
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	٠,٦٥ ٩	٠,٥٣ ١	٠,٦٦ ٥	٠,٧٢ ٠	٠,٦٠ ٦	٠,٩٠ ٣	٠,٦٤ ٩	٠,٦٦ ٥	٠,٦٦ ٥	٠,٦٣٩	٠,٦٦ ٥
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبان	٠,٦٥ ٠	٠,٨٧ ٧	٠,٦٤ ٧	٠,٨٥ ٩	٠,٦٤ ٩	٠,٩٣٨	٠,٦٨٢	٠,٦٤ ٧	٠,٦٤ ٧	٠,٦٣ ١	٠,٦٤ ٧
رقم العبارة	١٢	١٣									
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	٠,٦٦ ٥	٠,٧٢ ٠									
(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبان	٠,٦٤ ٧	٠,٨٥ ٩									
(ر) الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبان	٠,٩٣٧										

المحور
الاول :
انشطة
الترويج
المنزلىدور
الترويج
المنزلى

تابع جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابع لها ن = ١٥٠

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

٠,٦٦١	٠,٦٣٥	٠,٦٦٨	٠,٦٥٦	٠,٥٣٥	٠,٦٦٨	٠,٧٢٠	٠,٦٠٦	٠,٩٠٣	٠,٦٤٩	٠,٦٦٥	(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	المحور الثالث مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي
٠,٦٤٧	٠,٦٣١	٠,٦٤٧	٠,٦٥٠	٠,٨٧٧	٠,٦٤٧	٠,٨٥٩	٠,٦٤٩	٠,٩٣٨	٠,٦٨٢	٠,٦٤٧	(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للاستبان	
١٢	١٣	١٤									رقم العبارة	
٠,٦٦٥	٠,٦٣٧	٠,٦٦٨									(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	
٠,٦٤٧	٠,٦٣١	٠,٦٤٧									(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للاستبان	
٠,٩٥٦											(ر) الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإسبانيان	
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨				رقم العبارة	المحور الرابع واقع ممارسة الترويج المنزلي بعد الكورونا
٠,٦٦١	٠,٧٢٠	٠,٦٠٦	٠,٩٠٣	٠,٦٤٩	٠,٦٦١	٠,٦٦٠	٠,٧٢٠				(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور	
٠,٦٤٧	٠,٨٥٩	٠,٦٤٩	٠,٩٣٨	٠,٦٨٢	٠,٦٤٧	٠,٦٤٧	٠,٨٥٩				(ر) بين العبارات والدرجة الكلية للاستبان	
٠,٩٤٨											(ر) الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإسبانيان	

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢٣١.٠

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه العبارة ، وكذلك ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للاستبان وكذلك ارتباط المحاور مع الدرجة الكلية للاستبان، مما يدل على صدق تمثيلة لما وضع من اجلة.

ثانيا : الثبات :

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للإتساق الداخلي بين المحاور ، ويعد معامل ألفا كرونباخ الشكل الأكثر شيوعا لأختبار معامل الصدق الداخلي ، وتتراوح قيم معامل ألفا كرونباخ بين (٠ : ١) بحيث يشير معامل واحد إلى ارتباط مرتفع بين المحاور في

حين أن القيمة صفر تشير إلى عدم وجود معمل إرتباط بين المحاور ، وتشير المراجع العلمية إلى عدم وجود معيار يجمع عليه العلماء بما يتعلق بالحد الأدنى لقيمة ألفا كرونباخ حتى تكون مقبولة ، ولكن معظم العلماء توصلوا إلى نسبة تصل ما بين (٠.٦٠ - ٠.٨٠) حيث ٠.٦٠ هي الحد الأدنى و ٠.٨٠ هو الحد الجيد فيما يتعلق بالإستبيان قيد البحث بين المحاور وصلت الى (٠.٩٦١) وتشير هذه النتيجة إلى ثبات الإستبيان .

جدول (٨)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الإستبيان قيد البحث = ١٥٠ ن

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	انشطة الترويج المنزلي	٠.٩٣٨
٢	دور الترويج المنزلي	٠.٩٧٩
٣	مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي	٠.٩٥٦
٤	واقع ممارسة الترويج المنزلي بعد الكورونا	٠.٩٦٥
	الدرجة الكلية للإستبيان	٠.٩٦١

يتضح من جدول (٨) أن معامل ألفا كرونباخ لمحاور الإستبيان تراوحت ما بين (٠.٩٣٨ ، ٠.٩٧٩) ، ومجموع الأستبيان (٠.٩٦١) مما يدل على أن الأستبيان ذو معامل ثبات عالي .

رابعاً :- الدراسة الاستطلاعية

قد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ١٧ / ٩ / ٢٠٢٢م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٩ / ٢٠٢٢م حيث تم توزيع الاستبيان بمعرفة الباحثة شخصياً من محافظات (الدقهلية - الشرقية - القاهرة) وإجراء المقابلة الشخصية مع كل فرد من أفراد فئات العينة الاستطلاعية المذكورة وقد تم اختيارها من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية ولها الخصائص والشروط بلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٥٠) فرد بواقع (٦١) ذكر ، و(٨٩) أنثى . وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

- التأكد من تقنين الاستبيان بإجراء المعاملات العلمية الصدق - الثبات .
- التأكد من مدى جدية صياغة العبارات مع توضيح الغامض منها .
- التأكد من مدى جدية أفراد العينة في التعامل مع الاستمارة وذلك من خلال الوقوف على مدى التجاوب والفهم لمحتوى الإستبيان .

خامساً : الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق إستمارة الإستبيان قيد البحث في صورتها النهائية على (١٤٠٠) فرد ، من الاسر المصرية بمحافظات (الدقهلية - الشرقية - القاهرة) ، وذلك في الفترة من ١ / ١٠ / ٢٠٢٢م حتى الفترة ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢٢م ، وبعد الانتهاء من تطبيق الاستبيان قامت الباحثة بتفريغ لبيانات في كشوف معدة لهذا الغرض تمهيداً لاجراء المعالجات الاحصائية.

سادساً : المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية لتحقيق أهداف البحث.

- ١- التوصيف الإحصائي باستخدام (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء) .

- ٢- معاملات الارتباط بطريقة برسون.
 ٣- معامل الفاكرونباخ للتحقيق من الثبات.
 ٤- كا ٢.
 ٥- التكرار .
 ٦- الوزن النسبي.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً :- عرض ومناقشة التساؤل الاول للاستبيان قيد البحث:

جدول (٩)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا^٢ لإراء عينة البحث
 في المحور الاول : أنشطة الترويح المنزلي

ن=١٤٠٠

م	العبارات	الاستجابة			الوزن النسبي للمراحل العمرية			الوزن النسبي	نسبة متوسط الاستجابة %	كا
		نعم	إلى حد ما	لا	٥٠-٦٠ سنة	٦٠-٧٠ سنة	٧٠-٨٠ سنة			
١	مشاركة جميع أفراد الأسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويحي	٨١ ٦	٤٦٩	١١ ٥	١٥٤ ٨	١٢٤٦	٧٠٧	٣٥٠١	٨١.٧%	*٦٨.٣٠
٢	الرغبة في الاطلاع والتفاهة بين افراد الاسره	٥٤ ١	٧٥٥	١٠ ٤	١٣٤ ١	١٢٥٣	٦٤٣	٣٢٣٧	٨٠.٠٠%	*٧٤.٨٠
٣	ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية بالمنزل	٦٦ ٤	٥١٦	٢٢ ٠	١٤٥ ٢	١٢٢٢	٥٧٠	٣٢٤٤	٩٢.٧٠%	*٨١.٨٥
٤	التنافس في فنون وابداعات الطهي داخل الأسرة وخارجها	٦٨ ٥	٥١٤	٢٠ ١	١٥٠ ٧	١١١٤	٦٣٣	٣٢٨٤	٩٢.٧١%	*٦٦.٣٤
٥	سرين السرقات واسطح المنارل برراعه النباتات والزهور	٥٧ ٠	٤٧٩	٣٥ ١	١٣٢ ٠	١١٠٩	٥٩٠	٣٠١٩	٩٤.٩٩%	*٤٨.١٦
٦	الاهتمام الكبير بممارسة ألعاب الكمبيوتر	٧٣ ٠	٤٨١	١٨ ٩	١٣٩ ٧	١٣١٩	٦٢٥	٣٣٤١	٩٢.٩٢%	*٥١.٢٢
٧	تحميل الكتب والمجلات من المكتبات الالكترونية	٤٧ ٩	٦٤٣	٢٧ ٨	١٣٩ ١	١٠٠٤	٦٠٦	٣٠٠١	٩٥.٠٠%	*٩٩.٤٧
٨	الاستمتاع بمشاهدة مختلف انواع الفنون	٦٥ ١	٦٢٧	١٢ ٢	١٤٣ ٥	١٢١٥	٦٧٩	٣٣٢٩	٨٥.٠٠%	*٩٢.٧٠
٩	استرجاع ألعاب قديمه مثل صنباغه الطياره الورق واللعب بها في الشرفات وفوق اسطح المنارل	٦١ ٣	٤٦٨	٣١ ٩	١٤٦ ١	١٠٦٥	٥٦٨	٣٠٩٤	٩٧.٧٠%	*٨٠.٤٥
١٠	زيارة المتاحف والاماكن الانريه اون لاين عن طريق خاصية التري دي	٤٢ ٠	٥٠٩	٤٧ ١	١٢٢ ٩	٩٦٨	٥٥٢	٢٧٤٩	٨٤.٠٠%	*٨١.٥٧
١١	قذمت مواقع الانترنت كورسات اون لاين في مجالات متعددة	٦٦ ٥	٥٣٨	١٩ ٧	١٤٠ ٧	١٢٢٥	٦٣٦	٣٢٦٨	٩٢.٧٠%	*٧٥.٢٤
١٢	عوده الاهتمام بالمسغولات اليدويه المختلفه	٦٢ ٢	٤٩١	٢٨ ٧	١٤٣ ٠	١٠٩٤	٦١١	٣٢٥٥	٩٥.٠٠%	*٧٥.٨٩
١٣	تعلم اللغات عن طريق مواقع الانترنت	٥٦ ٨	٦٢٣	٢٠ ٩	١٤٤ ٩	١٠٨٩	٦٢١	٣١٥٩	٩٢.٧٠%	*٨٦.٢٥
١٤	تداول الصور والظرائف المرتبطه بالنباغد الاجتماعي	٧٣ ٣	٤٦٦	٢٠ ١	١٤٩ ١	١١٩٩	٦٤٢	٣٣٣٢	٩٢.٨٠%	*٨٤.٣٦
١٥	الدرسته والمحادثه بين الاسر والاصدقاء عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي	٨٨ ١	٤٣٦	٨٣	١٥٢ ٧	١١٤٠	٦٣١	٣٥٩٨	٩٧.٩٠%	*٦٥.٥٦
متوسط الدرجة الكلية للمحور										
٣٣٢٧.٤٠										
حدود الثقة										
اقل من ٥٩%										
من ٥٩% إلى ٧٥% تحقق إلى حد ما										
من ٧٥% فأكثر تحقق										
٩١.١٩%										

قيمة كا^٢ عند مستوى معنوية ٥.٩٩ = ٥.٠٠٥

مناقشة المحور الاول : أنشطة الترويح المنزلي :

يتضح من جدول (٩) أن قيمة كا ٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور أنشطة الترويح المنزلي قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٤٤٠ : ٨٨١) ، بينما تكرار الإجابة (إلى حد ما) تراوح ما بين (٤٣٦ : ٧٥٥) وكذلك تكرار الإجابة (لا) تراوح ما بين (٨٣ : ٤٧١) .

ويتضح الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد تراوحت ما بين (١٢٢٩ : ١٥٤٨) فقد جائت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (شارك جميع افراد الاسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويحي) بينما جائت العبارة رقم (١٠) كأقل قيمة والتي تنص على (زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية الثري دي) .

بينما الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد تراوحت ما بين (٩٦٨ : ١٣١٩) فقد جائت العبارة رقم (٦) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاهتمام الكبير بممارسة ألعاب الكمبيوتر) بينما جائت العبارة رقم (١٠) كأقل قيمة والتي تنص على (زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية الثري دي)

بينما الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد تراوحت ما بين (٥٥٢ : ٧٠٧) فقد جائت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (شارك جميع افراد الاسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويحي) بينما جائت العبارة رقم (١٠) كأقل قيمة والتي تنص على (زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية الثري دي)

كما يتضح الوزن النسبي لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور أنشطة الترويح المنزلي قد يتراوح التكرار ما بين (٢٧٤٩ : ٣٥٩٨) ، كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٣٢٧.٤٠) ، كما بلغ نسبة متوسط الاستجابة الأفراد عينة البحث في محور أنشطة الترويح المنزلي قد يتراوح تراوحت ما بين (٨٠٠.٠٠ : ٩٧.٩٠) ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩١.١٩ %) .

كما اتضح أن جميع العبارات حققت أعلى من ٧٥٪ فقد كان اقل نسبة عبارة تطبيق أنشطة الترويح لمنزلي ، بينما كانت أعلى العبارات نسبة العبارة رقم (١٥) والتي تنص على (الدردشة والمحادثة بين الاسر والاصدقاء عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي) مما يدل على تحقيقها .

كما اتضح أن قيم كا ٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) لجميع عبارات المحور الأول محور أنشطة الترويح المنزلي حيث تراوحت ما بين (٤٨.١٦ : ٩٩.٤٧) فقد جائت عبارات رقم (٥) ، (٦) والتي تنص على (تزيين الشرفات واسطح المنازل بزراعة النباتات والزهور ، الاهتمام الكبير بممارسة ألعاب الكمبيوتر) كأقل قيم ، بينما جائت عبارة رقم (٧) والتي تنص على (تحميل الكتب والمجلات من المكتبات الالكترونية) كأعلى قيم .

ومن العرض السابق ترى الباحثة من خلال درجه الإستجابة لأفراد عينة البحث أن المحور أنشطة الترويح المنزلي يميل بدرجة كبير إلى (نعم) مما يدل على أهمية أنشطة الترويح المنزلي قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة " احمد محمد شوقي (٢٠٢١) (١) والتي اظهرت ان هناك وعى بأهمية ممارسة الانشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-١٩) وذلك لدورها الهام في تنمية الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

ودراسة كريمان محمد بدير (٢٠٢٠) (٦) والتي أظهرت الأنشطة الترويحية اهمية كبيرة وأثر على نفسية الاطفال وذلك من خلال تنمية مختلف الكفاءات وتحسين المردود والتخلص من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية كالقلق والخوف والسلوك العدواني .

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الاول والذي ينص على :

- ما هي أنشطة الترويح المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي ؟
ثانياً :- عرض ومناقشة التساؤل الثاني للاستبيان قيد البحث:

جدول (١٠)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا^٢ لإراء عينة البحث في

المحور الثاني : دور الترويح المنزلي

ن=١٤٠٠

م	العبارات	الاستجابة			الوزن النسبي للمراحل العمرية			الوزن النسبي	نسبة متوسط الاستجابة %	كا
		نعم	إلى حد ما	لا	٥ ١٠٠ %	٣ ١٠٠ %	١ ١٠٠ %			
١	الحد من الملل الروتيني اليومي من خلال الممارسة الترويحية	٨١ ٩	٤٣٦ ٥	١٤ ٥	١٥٢ ٤	١٢٨٩	٦٦١	٣٤٧٤	%٩١.٢٠	*٩١.٠٤
٢	زيادة الترابط الاجتماعي بين افراد الأسرة	٨٠ ٥	٥٥٦	٣٩	١٥٥ ٦	١٣٤١	٦٦٩	٣٥٦٦	%٩٣.٣٠	*٩٩.٧٧
٣	اتارة جو من البهجة والسرور في محيط الأسرة	٨٨ ٨	٣٦٠	١٥ ٢	١٥٤ ٥	١٣١٦	٦٧٥	٣٥٣٦	%٩٣.٢٠	*٦٧.٦٢
٤	اكتشاف سمات شخصية جديدة بين افراد الأسرة	٨٨ ٥	٣٩٤	١٢ ١	١٥٧ ٥	١٣٢٣	٦٦٦	٣٥٦٤	%٩١.٢٠	*٧٣.٨٤
٥	اكتساب انماط سلوكية جديدة بين افراد الأسرة	٦٩ ١	٥٧٠	١٣ ٩	١٤٩ ١	١٢٥٦	٦٠٥	٣٣٥٢	%٩١.٢٠	*٧١.٩٨
٦	الحفاظ على اللياقة البدنية والحركة للأفراد الأسرة	٦٦ ١	٥٦٧	١٧ ٢	١٤٩ ٩	١٢٠٢	٥٨٨	٣٢٨٩	%٩٤.٠٠	*٩٥.٧٨
٧	الاستمرار الجيد لوقت الفراغ الكبير	٩٠ ٧	٤٤٠	٥٣	١٦٢ ٠	١٣٣٨	٦٩٦	٣٦٥٤	%٩٥.٢٠	*٩٧.٠٦
٨	تقليل الضغط النفسي والقلق والاكتئاب	٧٢ ٣	٥٣٥	١٤ ٢	١٥١ ٧	١٢٦٨	٥٩٦	٣٣٨١	%٩١.٢٠	*٩٣.٧٨
٩	تجنب الأسرة ليلا لسرد القصص والتحدث العائلي	٧٦ ٩	٤٥٥	١٧ ٦	١٤٦ ٤	١٢٧٢	٦٥٧	٣٣٩٣	%٩٤.٠٠	*٩٣.٧١
١٠	تجنب الأسرة لاحتساء الشاي والمشروبات الأخرى	٧٣ ٩	٤٥٣	٢٠ ٨	١٤٦ ٣	١٢٩٤	٥٧٤	٣٣٣١	%٩٣.٨٠	*٩٣.٠٧
١١	الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية وتقوية المناعة	٧٥ ٢	٥١٧	١٣ ١	١٥١ ٧	١٢٤٩	٦٥٥	٣٤٢١	%٩١.٢٠	*٩١.٦٤
١٢	الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي	٦٠ ٦	٦٦٦	١٢ ٨	١٥٢ ٠	١١٨٨	٥٧٠	٣٢٧٨	%٩١.١٠	*٧٩.٠٦
١٣	سيطرة التكنولوجيا على الحياه وقلة الحركة	٧٣ ٩	٤٧٢	١٨ ٩	١٤٤ ٥	١٣٠٣	٦٠٢	٣٣٥٠	%٩٣.٢٠	*٨٦.٩٠
متوسط الدرجة الكلية للمحور										
حدود الثقة										
اقل من ٥٩% لا تحقق										
من ٥٩% إلى ٧٥% تحقق إلى حد ما										
من ٧٥% فأكثر تحقق										
٩٢.٩٢										
٩٢.٦٠%										

قيمة كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

مناقشة المحور الثاني : دور الترويج المنزلي:

يتضح من جدول (١٠) أن قمية كا^٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور دور الترويج المنزلي قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٦٠٦ : ٩٠٧) ، بينما تكرر الإجابة (إلى حد ما) قد تراوح ما بين (٣٦٠ : ٦٦٦) وكذلك تكرر الإجابة (لا) قد تراوح ما بين (٣٩ : ٢٠٨) .

ويتضح الوزن النسبي لفرد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد تراوحت ما بين (١٤٤٥ : ١٦٢٠) فقد جائت العبارة رقم (٧) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) بينما جائت العبارة رقم (١٣) كأقل قيمة والتي تنص على (سيطرة التكنولوجيا على الحياه وقلة الحركة) .

بينما الوزن النسبي لفرد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد تراوحت ما بين (١١٨٨ : ١٣٣٨) فقد جائت العبارة رقم (٧) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) بينما جائت العبارة رقم (١٢) كأقل قيمة والتي تنص على (الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي).

بينما الوزن النسبي لفرد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد تراوحت ما بين (٦٩٦ : ١٦٢٠) فقد جائت العبارة رقم (٧) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) بينما جائت العبارة رقم (١٢) كأقل قيمة والتي تنص على (الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي) .

كما يتضح الوزن النسبي لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور دور الترويج المنزلي قد يتراوح التكرار ما بين (٣٢٨٩ : ٣٦٥٤) ، كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٤٩٢.٩٢) ، كما بلغ نسبة متوسط الاستجابة الأفراد عينة البحث في محور دور الترويج المنزلي قد يتراوح تراوحت ما بين (٩١.٢٠ : ٩٥.٢٠) ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩٢.٦٠٪) .

كما اتضح أن جميع العبارات حققت أعلى ٧٥٪ فأكثر ، فقد كان اقل نسبة العبارات عبارة رقم (١٢) والتي تنص على (الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي) ، بينما كانت أعلى العبارات نسبة العبارة رقم (٧) والتي تنص على (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) مما يدل على دور الترويج المنزلي.

كما اتضح أن قيم كا^٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) لجميع عبارات المحور الثاني محور دور الترويج المنزلي حيث تراوحت ما بين (٦٧.٦٢ : ٩٩.٩٧) فقد جائت عبارات رقم (٣) ، (٥) والتي تنص على (ثارة جو من البهجة والسرور في محيط الاسرة ، اكتساب انماط سلوكية جديدة بين افراد الاسرة) كأقل قيم ، بينما جائت عبارات رقم (٢) والتي تنص على (زيادة الترابط الاجتماعي بين افراد الاسرة) كأعلى قيم .

ومن العرض السابق ترى الباحثة من خلال درجه الإستجابة لأفراد عينة البحث أن المحور الثاني دور الترويج المنزلي حقق ٧٥٪ فأكثر ، مما يشير إلى دور الترويج المنزلي قيد البحث ، وترى الباحثة ان حصول العبارات في الاستجابة المرتفعة تعني ان الترويج المنزلي قد ساهم في زيادة الترابط الاسري واكتشاف انماط شخصية جديدة لدى أفراد الاسرة من خلال ابداعات الافراد وابتكار أنشطة ترويجية غير تقليدية تتفق مع الموقف و الظرف الاستثنائي.

ويتفق ذلك مع ما إسماعيل الحسن (١٩٩٤) (٢) إلى أن الأسرة هي أول بيئة اجتماعية تتلقى الإنسان وينمو فيها حتى يدرك شؤون الحياة من خلالها حيث تؤثر في تكوين اتجاهات الأبناء وشخصياتهم لأنها تركز أساسا على إرشادات الأسرة وتوجيهاتها التي تتطابق مع المجتمع وقيمه السائدة.

ويرى كمال اسماعيل وآخرون (٢٠١٢م) انه بالإضافة الى اشتمال مفهوم ثقافة الترويح على الجوانب المعرفية فهناك جانب الوعي الترويحي ويعكس هذا الوعي قدرة الاشخاص على استخدام معرفتهم عن الفراغ وانشطته في اثناء نوعية الحياة ويتمثل هذا الوعي بالمعرفة بمعنى الفراغ، تحديد نوعيات مختلفة من خبرات الفراغ التي يمكن المشاركة فيها ، تحديد علاقة الفراغ بجوانب الحياة والعيش في المجتمع (٩ : ٢٢١)

وتشير مها الحقباني (٢٠١٦م) إلى انه يجب تيسير اللعب والترويح داخل المنزل من خلال تقديم البيئات المحفزة باستمرار وأن تكون ملهمه ومتجدده ومنظمة وأن تسير بخطى متوافقة مع إحتياجات أعضاء الأسرة ويتم ذلك من خلال توفير مساحات وإمكانات كافية بجانب السماح للأطفال بالإبتكار واستحداث ألعاب وأدوات بديلة للعب وذلك من خلال خامات قابله للتدوير ويؤثر ذلك ايجاباً على سلوكيات الأفراد داخل الأسره وتجنب الشعور بالملل المرتبط بالمكوث في المنزل (١٥ : ٢٧٩)

ويضيف كلا من محمد الحماحمي ، وليد عبد الرازق (٢٠١٧م) إلى أن للأسرة دور هام في تكوين ميول واهتمامات واتجاهات الأبناء نحو الترويح وشغل أوقات الفراغ وكذلك توفير فرص وأدوات للعب معهم وتنمية هواياتهم منذ الصغر وتزويدهم بالمعارف والمهارات المختلفة. (١٤ : ٢١١)

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على :

- ما دور الترويح المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي ؟

ثالثاً :- عرض ومناقشة التساؤل الثالث للاستبيان قيد البحث:

جدول (١١)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا^٢ لإراء عينة البحث في

المحور الثالث : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي ن=١٤٠٠

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا	الوزن النسبي للمراحل العمرية			الوزن النسبي	نسبة متوسط الاستجابة %	كا ^٢
					٥٠ سنة	٣٥ سنة	٢٠ سنة			
١	التوقف عن زيارة الأقارب والاصدقاء	٦٩١	٥٠٤	٢٠٥	١٤٧٧	١١٨٠	٦٢٩	٣٢٨٦	%٩٤.٤٠	*٨٣.٨٧
٢	تقدير قيمة الصحة والحياة بصفة عامة	٨٦٤	٤٥٠	٨٦	١٥٦٧	١٣٢٨	٦٨٣	٣٥٧٨	%٩٠.٣٠	*٩٤.٩٩
٣	اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية	٨٥٧	٤٣٨	١٠٥	١٥٩٠	١٣٤١	٦٢١	٣٥٤٣	%٨٦.٢٠	*٧٩.١٣
٤	اكتساب معارف ومعلومات طبية وتداولها بين الآخرين	٨٨٤	٤٦٤	٥٢	١٦٢٠	١٤٠٣	٦٠٩	٣٦٣٢	%٩٠.٤٠	*٩٤.٤٥
٥	الالتزام بالإجراءات الاحترازية داخل المنزل وخارجه	٨٠٠	٥٥٠	٥٠	١٥٥٥	١٣٧١	٦٢٤	٣٥٥٠	%٩٠.٤٠	*٨٤.٩٣
٦	تجنب الخروج في الاماكن المزدحمة	٨٣٣	٤٧٩	٨٨	١٤٨٥	١٣٦٣	٦٩٧	٣٤٥٤	%٩٠.٦	*٩٧.٨٨
٧	اكتساب خبرات الحياة والتأقلم مع الظروف الاستثنائية	٧٤٦	٤٥٢	٢٠٢	١٤٣٧	١٣٦٢	٥٤٥	٣٣٠٨	%٩٤.٤٠	*٩٩.٣٤
٨	الاستفادة من الخبرات العالمية المرتبطة بالتباعد الاجتماعي	٨٥٢	٤٤٩	٩٩	١٤٩١	١٤٠٠	٦٦٢	٣٥٥٣	%٩٦.٢٠	*٩٦.٣٨
٩	تقدير قيمة الحرية	٩٦٠	٣٧٠	٧٠	١٦٩١	١٣٨٥	٦١٤	٣٦٩٠	%٩٥.٩٠	*٩٠.٢٢
١٠	تساعد في تحقيق الاهداف التربوية وتكوين شخصيه متزنة	٧٧٠	٤٨٧	١٤٣	١٥٠٩	١٣٢٥	٥٩٣	٣٤٢٧	%٨٩.٩٠	*٨٤.٩١
١١	يساعد الترويح في تخفيف الانغلاق على الذات	٧٥٢	٥٠٨	١٤٠	١٥٠١	١٣٣٥	٥٧٦	٣٤٠٦	%٨٩.٩٠	*٩٢.٠٩
١٢	اشباع الدافع للمنافسة وممارسة النشاط الحركي	٧٧٣	٥٣٩	١٢٨	١٥٢٨	١٢٦٣	٦١٤	٣٥٢٥	%٨٩.٩٥	*٩٢.٠٥
١٣	اشباع الدافع للمغامرة	٥٨٢	٦٣٣	١٨٥	١٤٢٠	١١٨٦	٥٩١	٣١٩٧	%٩٤.٤٠	*٨٣.٠٨
١٤	ممارسة الحياه الاجتماعية الديمقراطية	٧٠٠	٥٥٣	١٤٧	١٤٩٢	١٢٧٥	٥٨٦	٣٣٥٣	%٨٩.٩٥	*٩٤.٨١
متوسط الدرجة الكلية للمحور										٣٤٩٢.٩٢
حدود الثقة										من ٥٩% إلى ٧٥% تحقق إلى حد ما
اقل من ٥٩% لا تحقق										من ٧٥% فأكثر تحقق
متوسط الدرجة الكلية للمحور										%٩٢.٦٠

قيمة كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

مناقشة المحور الثالث : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي:

يتضح من جدول (١١) أن قمية كا ٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٥٨٢ : ٩٦٠) ، بينما تكرار الإجابة (إلى حد ما) تراوح ما بين (٣٧٠ : ٤٣٣) وكذلك تكرار الإجابة (لا) قد تراوح ما بين (٢٠٥ : ٢٠٥) .

ويتضح الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد تراوحت ما بين (١٤٢٠ : ١٦٩١) فقد جائت العبارة رقم (٩) كأعلى قيمة والتي تنص على (تقدير قيمة الحرية) بينما جائت العبارة رقم (١٣) كأقل قيمة والتي تنص على (اشباع الدافع للمغامرة) . بينما الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد تراوحت ما بين (١١٨٠ : ١٤٠٣) فقد جائت العبارة رقم (٤) كأعلى قيمة والتي تنص على (اكتساب معارف ومعلومات طبية وتداولها بين الآخرين) بينما جائت العبارة رقم (١) كأقل قيمة والتي تنص على (التوقف عن زيارة الاقارب والاصدقاء) .

بينما الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد تراوحت ما بين (٥٤٥ : ٦٩٧) فقد جائت العبارة رقم (٦) كأعلى قيمة والتي تنص على (تجنب الخروج في الأماكن المزدحمة) بينما جائت العبارة رقم (٧) كأقل قيمة والتي تنص على (اكتساب خبرات الحياة والتأقلم مع الظروف الاستثنائية) .

كما يتضح الوزن النسبي لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي قد يتراوح التكرار ما بين (٣١٩٧ : ٣٦٩٠) ، كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٤٦٤.٢٨) ، كما بلغ نسبة متوسط الاستجابة الأفراد عينة البحث في محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي قد يتراوح تراوحت ما بين (٨٦.٢٠ : ٩٦.٢٠) ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩١.٧٤) %

كما اتضح أن بعض العبارات حققت أعلى من ٧٥% فقد جائت عبارات رقم (٧) ، (١٠) ، (١١) والتي تنص على (اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية ، يساعد الترويح في تحقيق الاهداف التربوية وتكوين شخصيه متزنة ، يساعد الترويح في تخفيف الانغلاق على الذات) كانت اقل نسبة ، بينما كانت أعلى العبارات نسبة عبارة رقم (٨) والتي تنص على (الاستفادة من الخبرات العالمية المرتبطة بالتباعد الاجتماعي) مما يدل على أهمية اكتساب المفاهيم المرتبطة بالتباعد الاجتماعي.

كما اتضح أن قيم كا ٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) لجميع عبارات المحور الثالث مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي حيث تراوحت ما بين (٧٩.١٣ : ٩٩.٣٤) فقد جائت عبارات رقم (٣) ، (١٣) ، (٥) والتي تنص على (اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية ، اشباع الدافع للمغامرة ، الالتزام بالإجراءات الاحترازية داخل المنزل وخارجه) كأقل قيم ، بينما جائت عبارات رقم (٧) والتي تنص على (اكتساب خبرات الحياة والتأقلم مع الظروف الاستثنائية) كأعلى قيم .

ومن العرض السابق ترى الباحثة من خلال درجه الاستجابة أفراد عينة البحث أن محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي تميل درجاته إلى (نعم) مما يشير الى تحقق مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسته محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٠) (١١) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الترويحي قبل الجائحة وغير لممارسين في الدوافع العقلية و الدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا كانت لصالح الممارسين ، دراسة احمد محمد شوقي (٢٠٢١) (١) التي اسفرت عن وجود وعى و إدراك من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا

(COVID-١٩) وذلك لدورها الهام في تنمية الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية

وفى هذا الصدد اشار كرسستوفر Christopher (٢٠٠٠) إلى أن زيادة وقت الفراغ نتيجة لإنخفاض عدد ساعات العمل يسبب مشكلات اجتماعية ونفسية علي اعضاء الاسرة لذلك يجب الاهتمام بالانشطة الترويحية للحد من الآثار السلبية أو التخفيف من القلق المرتبط بهذه المشكلة . (١٦ : ٢٤)

وأكد طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م) (٤) ان استثمار وقت الفراغ بشكل بناء وذلك من خلال ممارسة أنشطة ترويحية هادفه لها مردود ايجابي على الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه. ويذكر طارق سويدان ، محمد العدلوني (٢٠٠٤) أن الوقت هو أهم مورد في الحياة والإستفادة منه ستجعل الحياة أكثر إنتاجية وفاعلية ، فالوقت هو الحياة ومن أعظم ما سنسأل عنه يوم القيامة ، بل وأصبح يقياس تقدم الأمم وإزدهار حضارتها بمدى إستغلالها لوقت أفرادها وإدارتهم له ، ويقدر ما نبذل من جهد في الوصول لإدارته وتنظيمه واستغلاله بقدر ما تزداد قيمته (٣ : ٧).

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على :

- ما هي المفاهيم المرتبطة بالتباعد الاجتماعي ؟

رابعا :- عرض ومناقشة التساؤل الرابع للاستبيان قيد البحث:

جدول (١٢)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا^٢ لإراء عينة البحث في

المحور الرابع : واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا ن=١٤٠٠

م	العبارات	الاستجابة			الوزن النسبي للمراحل العمرية			الوزن النسبي	نسبة متوسط الاستجابة %	كا
		نعم	إلى حد ما	لا	أكثر من ٥٠ سنة	بين ٥٠ : ٦٠ سنة	أقل من ٥٠ سنة			
١	مازلت امارس كل أنشطة الترويح المنزلي التي مارستها خلال فترة كورونا.	٨١٩	٤٣٦	١٤٥	١٥٧٣	١٢٩٣	٦٤٨	٣٤٧٤	%٩٢.٨٠	*٩٣.١١
٢	احتفظ بخبرات جيدة تم اكتسابها من أنشطة الترويح المنزلي خلال فترة كورونا.	٨٠٥	٥٥٦	٣٩	١٤٥٧	١٢٦٩	٥٩٩	٣٥٦٦	%٩٥.١٠	*٩٢.٢٥
٣	ساهمت أنشطة الترويح المنزلي في إحداث تغير ايجابي في حياتي الاسرية.	٨٨٨	٣٦٠	١٥٢	١٥١٠	١٢٩١	٥٥٦	٣٥٣٦	%٩٣.٧٠	*٨٠.٧١
٤	اتحمس لممارسة أنشطة الترويح المنزلي.	٨٨٥	٣٩٤	١٢١	١٤٢٧	١٣٢٦	٥٨٨	٣٥٦٤	%٩٤.٦٠	*٩٥.٤٩
٥	اصبحت اقضي في المنزل وقت أكثر مما سبق.	٦٩١	٥٧٠	١٣٩	١٤٥٥	١١٤٦	٦٢٥	٣٣٥٢	%٩١.٦٠	*٩١.٠٤
٦	مازلت اتبع بعض الاجراءات الاحترازية.	٦٦١	٥٦٧	١٧٢	١٤٩٧	١٢٨٥	٥٥٥	٣٢٨٩	%٨٩.٢٠	*٧٣.٠٨
٧	مازلت أستطيع تنظيم وقتي بشكل أفضل.	٩٠٧	٤٤٠	٥٣	١٣٧٦	١٢٤٦	٥٧٧	٣٦٥٤	%٩٥.٤٠	*٧٥.٢٥
٨	مازلت احتفظ بفرسه او مكان مناسب لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية.	٧٢٣	٥٣٥	١٤٢	١٥٠١	١٣٥٠	٦٢٤	٣٣٨١	%٩١.١٥	*٧٨.٧٢
متوسط الدرجة الكلية للمحور					٣٤٤٧			%٩٢.٩٤		
حدود الثقة		اقل من ٥٩ % لا تحقق			من ٥٩ % إلى ٧٥ % تحقق إلى حد ما			من ٧٥ % فأكثر تحقق		

قيمة كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

مناقشة المحور الرابع : واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا

يتضح من جدول (١٤) أن قمية كا ٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٦٩١ : ٩٠٧) ، بينما تكرر الإجابة (إلى حد ما) قد تراوح ما بين (٣٦٠ : ٥٧٠) وكذلك تكرر الإجابة (لا) قد تراوح ما بين (٣٩ : ١٧٢) .

كما يتضح الوزن النسبي لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا قد يتراوح التكرار ما بين (٣٢٨٩ : ٣٦٥٤) ، كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٤٤٧) ، كما بلغ نسبة متوسط الاستجابة الأفراد عينة البحث في محور واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا قد يتراوح تراوحت ما بين (٨٩.٢٠ : ٩٥.٤٠) ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩٢.٩٤)٪ .

ويتضح الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد تراوحت ما بين (١٣٧٦ : ٥٧٣) فقد جائت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (مازلت أمارس كل أنشطة الترويح المنزلي التي مارستها خلال فترة كورونا) بينما جائت العبارة رقم (٧) كأقل قيمة والتي تنص على (مازلت أستطيع تنظيم وقتي بشكل أفضل) .

بينما الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد تراوحت ما بين (١١٤٦ : ١٣٥٠) فقد جائت العبارة رقم (٨) كأعلى قيمة والتي تنص على (مازلت احتفظ بغرفة أو مكان مناسب لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) بينما جائت العبارة رقم (٥) كأقل قيمة والتي تنص على (أصبحت أقضي في المنزل وقت أكثر) .

بينما الوزن النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستوى الاعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد تراوحت ما بين (٥٥٥ : ٦٤٨) فقد جائت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (مازلت أمارس كل أنشطة الترويح المنزلي التي مارستها خلال فترة كورونا)

كما اتضح أن قيم كا ٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) لجميع عبارات المحور الرابع واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا حيث تراوحت ما بين (٧٣.٠٨ : ٩٥.٤٩)

حيث أظهرت نتائج الجدول انه مازال تمارس أنشطة الترويح المنزلي وأنهم مازالو يتبعو بعض الاجراءات الاحترازية كما ساهمت هذه الأنشطة في إحداث تغير ايجابي في حياة الأسرة فقد اكتسبوا من فترة كورونا خبرات تسهل وتيسر عليهم التكيف مع أي حالات وبائية مستجدة والقدرة علي التعامل مع الحالات الاستثنائية في المجتمع فقد اكتسبوا خبرات صحية واجتماعية وخبرات ترويحية اضافة البهجة والسرور علي أفراد الاسرة بالاضافه الي الخبرات النفسية والتربوية.

ويؤكد ذلك ما اشار اليه مجدي ابراهيم (٢٠١٤م) إلى أنه بسبب وباء كورونا فرضت الحكومات الحجر الصحي المنزلي علي أكثر من مليار شخص حول العالم وهو أمر لا يستهان به لأنه إجراء استثنائي غير مسبوق ، وهذا الأمر يتسبب في مشاكل نفسية واجتماعية كثيرة لغالبية الأفراد حول العالم ، ولتجنب الوقوع في تلك المشكلات يجب الإستغلال الأمثل لهذا الوقت (١٠ : ١) .

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الرابع والذي ينص على :

- ماواقع ممارسة أنشطة الترويج المنزلي بعد الكورونا ؟

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

التساؤل الاول :- ما هي أنشطة الترويج المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي ؟

اسفرت النتائج إلى الاتي:-

- وفقاً لمستوى الاعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد جاءت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (شارك جميع افراد الاسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويجي) بينما جاءت العبارة رقم (١٠) كأقل قيمة والتي تنص على (زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية الثري دي) .
- وفقاً لمستوى الاعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٦) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاهتمام الكبير بممارسة العاب الكمبيوتر) بينما جاءت العبارة رقم (١٠) كأقل قيمة والتي تنص على (زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية الثري دي)
- وفقاً لمستوى الاعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد جاءت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (شارك جميع افراد الاسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويجي) بينما جاءت العبارة رقم (١٠) كأقل قيمة والتي تنص على (زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية الثري دي)

التساؤل الثاني :- ما دور الترويج المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي ؟

اسفرت النتائج إلى الاتي:-

- وفقاً لمستوى الاعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٧) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) بينما جاءت العبارة رقم (٣) كأقل قيمة والتي تنص على (سيطرة التكنولوجيا على الحياه وقلة الحركة) .
- وفقاً لمستوى الاعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٧) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) بينما جاءت العبارة رقم (١٢) كأقل قيمة والتي تنص على (الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي).
- وفقاً لمستوى الاعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٧) كأعلى قيمة والتي تنص على (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) بينما جاءت العبارة رقم (١٢) كأقل قيمة والتي تنص على (الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي) .

التساؤل الثالث :- ما المفاهيم المرتبطة بالتباعد الاجتماعي؟

اسفرت النتائج إلى الآتي:-

- وفقاً لمستوى الأعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٩) كأعلى قيمة والتي تنص على (تقدير قيمة الحرية) بينما جاءت العبارة رقم (١٣) كأقل قيمة والتي تنص على (اشباع الدافع للمغامرة).
- وفقاً لمستوى الأعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٤) كأعلى قيمة والتي تنص على (اكتساب معارف ومعلومات طبية وتداولها بين الآخرين) بينما جاءت العبارة رقم (١) كأقل قيمة والتي تنص على (التوقف عن زيارة الأقارب والأصدقاء).
- وفقاً لمستوى الأعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٦) كأعلى قيمة والتي تنص على (تجنب الخروج في الأماكن المزدحمة) بينما جاءت العبارة رقم (٧) كأقل قيمة والتي تنص على (اكتساب خبرات الحياة والتأقلم مع الظروف الاستثنائية).

التساؤل الرابع :- ماواقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الكورونا ؟**اسفرت النتائج إلى الآتي:-**

- وفقاً لمستوى الأعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد جاءت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (مازلت أمارس كل أنشطة الترويح المنزلي التي مارستها خلال فترة كوروننا) بينما جاءت العبارة رقم (٧) كأقل قيمة والتي تنص على (مازلت أستطيع تنظيم وقتي بشكل أفضل) .
- وفقاً لمستوى الأعمار (٣٦ - ٥٠) سنة فقد جاءت العبارة رقم (٨) كأعلى قيمة والتي تنص على (مازلت أحتفظ بغرفة أو مكان مناسب لممارسة أنشطة الترويح المنزلي)
- وفقاً لمستوى الأعمار (٥١ - فأكثر) سنة فقد جاءت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (مازلت أمارس كل أنشطة الترويح المنزلي التي مارستها خلال فترة كوروننا) بينما جاءت العبارة رقم (٧) كأقل قيمة والتي تنص على (مازلت أستطيع تنظيم وقتي بشكل أفضل) .

ثانيا : التوصيات :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة وما توصلت اليه الباحثة من استخلاصات توصي الباحثة بما يلي :

١. العمل على تصميم واستحداث أنشطة ترويح يمكن ممارستها بالمنزل من قبل الأسرة لتلبية رغبات وميول الأفراد في ظل مواجهة انتشار الازمات والأمراض وذلك لاستثمار وتنظيم وإدارة وقت الفراغ .
٢. ضرورة اهتمام المؤسسات التعليمية وبرامج التلفزيون وصفحات وقنوات على مواقع التواصل الاجتماعي وعمل دورات تدريبية وورش عمل إلكترونية لزيادة الوعي الترويحي لدى الأفراد.
٣. ضرورة ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لما لها من دور إيجابي ودورها في تنمية الشخصية من جميع الجوانب ودورها في مواجهة الازمات.
٤. اهتمام الأندية ومراكز الشباب بتوفير برامج ترويح مختلفة في المنزل لأعضائها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي .
٥. التأكد على نشر الثقافة الترويحية لأصحاب التعليم المتوسط وسكان الريف.
٦. حرص ربات الأسر على ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل لتحقيق الاستقرار الأسري والامن النفسي للتغلب على الفترات الصعبة .
٧. على الأسرة ان توفر الامكانيات و التمويل الكافي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

١. أحمد محمد شوقي (٢٠٢١م) : الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-١٩) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، بحث نشر ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، مصر .
٢. إسماعيل أحمد الحسن (١٩٩٤م) : دراسة تحليلية لأنشطة وقت الفراغ للأحداث الجانحين بالطبقات الاجتماعية المختلفة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، مصر .
٣. طارق سويدان ، ومحمد اكرم العدلوني (٢٠٠٤م) : ادارة الوقت ، الطبعة الثانية ، قرطبة للنشر والتوزيع ، الرياض ، السعودية .
٤. طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م): مدخل الى الترويح ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، مصر .
٥. عبد الله ناصر السدحان (٢٠٠٣م) : دور توجيه الأسرة في الممارسات الترويحية لدى الابناء " دراسة ميدانية علي طلاب الصف الثالث الثانوي بالرياض ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، مج٥، ع٢، جامعة أم القرى ، السعودية.
٦. كريم محمد بدير (٢٠١٨م) : استخدام أنشطة الترويح في ادارة وقت فراغ اطفال الروضة من وجهة نظر الامهات ، بحث نشر ، مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، مصر
٧. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، محمد محمد الحماحي (٢٠٠٤م) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر
٨. كمال الدين عبد الرحمن درويش و أمين أنور الخولي (٢٠٠١م) : الترويح وأوقات الفراغ ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
٩. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان ، عبد المحسن مبارك العزمي (٢٠١٢م) : الترويح الرياضي للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
١٠. مجدى ابراهيم محمد ابراهيم (٢٠١٤م) : أسس ادارة الوقت وموارد ، الطبعة الاولى ، مكتبة الوفاء القانونية للنشر ، الاسكندرية ، مصر .
١١. محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٠م): دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا (COVID-١٩) ، بحث نشر ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر .

١٢. **محمد حمدي الصاوي (٢٠٢١م) :** تصور مقترح لممارسة الانشطة الترويحية المنزلية في الازمات الوبائية ، بحث نشر ، المجلة العلمية العلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر .

١٣. **محمد عبد الحكيم صيام (٢٠٢٠م) :** امكانية تطبيق الاجراءات الاحترازية لعودة النشاط الرياضي بالقرى في ظل مواجهة فيروس كورونا المستجد ،١٩- COVID بحث منشور في المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ،مج ٤٠ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، مصر .

١٤. **محمد محمد الحماحي ، وليد أحمد عبد الرازق (٢٠١٧م) :** التنشئة الاجتماعية والتربية من أجل الترويح ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة ، مصر .

١٥. **مها عبد الله الحقباني (٢٠١٦م) :** الوعي الخاص باللعب والعلاج باللعب بين الوالدين والمربين في الرياض ، بحث منشور ، مجلة رابطة التربية الحديثة ، مج ٨ ، ع ٢٩٤ ، مصر .

ثانياً : المراجع الأجنبية:

١٦. **Christopher R : Edginton, other (٢٠٠٠):** leisure and life, satisfaction foundational perspectives by UM. C. Brown communications. Inc, library of congress catalog card number ٩٤-٧١٢٨٥

١٧. **M. Schnitzer, S.E. Schottl, M. Kopp, M. Barth. (٢٠٢٠):** "COVID-١٩ stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change?", The Royal Society for Public Health, Published by Elsevier Ltd, ١٨٥ P ٢١٨-٢٢٠.

١٨. **Wong, Ashley. (٢٠٢٠):** Impact of the COVID-١٩ pandemic on sports and exercise Asia Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy ,Rehabilitation & Technology ٣٩ E ٤٤.

ثالثاً : شبكة المعلومات الانترنت:

١٩. <https://idsc.gov.eg/DocumentLibrary/View/٤٤٢٥> ٢/١٢/٢٠٢٢ ٠٢:٢٠pm

ملخص البحث

واقع ممارسة أنشطة الترويح المنزلي بعد الانتهاء من مرحلة التباعد**الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا**

يهدف البحث إلى التعرف على واقع ممارسة الترويح المنزلي بعد الانتهاء من مرحلة التباعد الاجتماعي من خلال الاتي :-

- التعرف على دور أنشطة الترويح المنزلي التي تم ممارستها خلال التباعد الاجتماعي المصاحب لجائحة كورونا.

أولاً : منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على الاسر من مناطق محافظات (الدقهلية - الشرقية - القاهرة) ، بالطريقة العشوائية .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من محافظات (الدقهلية - الشرقية - القاهرة) ، تمثلت أجمالي العينة في (١٥٥٠) فرد ، حيث بلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٥٠) فرد بواقع (٦١) ذكر ، و(٨٩) أنثى ، بينما بلغت العينة الاساسية (١٤٠٠) بواقع (٥٤٨) ذكر، و(٨٥٢) أنثى . وجدول (١) يوضح ذلك .

كانت من اهم النتائج:

- وفقاً لمستوى الاعمار (٢٠ - ٣٥) سنة فقد جائت العبارة رقم (١) كأعلى قيمة والتي تنص على (مازلت أمارس كل أنشطة الترويح المنزلي التي مارستها خلال فترة كورونا) بينما جائت العبارة رقم (٧) كأقل قيمة والتي تنص على (مازلت استطيع تنظيم وقتي بشكل أفضل) .

كانت من اهم التوصيات:

- العمل على تصميم واستحداث أنشطة ترويحية يمكن ممارستها بالمنزل من قبل الاسرة لتلبية رغبات وميول الافراد في ظل مواجهة انتشار الازمات والامراض وذلك لاستثمار وتنظيم وادارة وقت الفراغ .

Research Summary

The reality of practicing home recreational activities after completing the social distancing phase associated with the Corona pandemic

The research aims to identify the reality of the practice of home recreation after the completion of the social divergence stage through the following:

- Learn about the role of home recreation activities that were practiced during the social distancing associated with the Corona pandemic.

First: Research Methodology:

The researcher used the descriptive survey method, due to its suitability to the nature of the research.

Second: Research Society and Sample:

research community:

The research community included families from the governorates of (Dakahlia - Sharkia - Cairo), in a random way.

Research sample: The research sample was randomly selected from the governorates of (Dakahlia - Sharkia - Cairo), the total sample consisted of (١٥٥٠) individuals, where the number of the exploratory sample was (١٥٠) individuals, with (٦١) males and (٨٩) females, while The basic sample was (١٤٠٠), with (٥٤٨) males and (٨٥٢) females. Table (١) shows this.

Among the most important results were:

- According to the age level (٣٥ - ٢٠) years, phrase No. (١) came as the highest value, which states (I still practice all the home recreational activities that I practiced during the Corona period), while phrase No. (٧) came as the lowest value, which states (I still can better manage my time).

Among the most important recommendations were:

- Work on designing and developing recreational activities that can be practiced at home by the family to meet the desires and tendencies of individuals in light of facing the spread of crises and diseases in order to invest, organize and manage leisure time.