

واقع أنشطة وقت الفراغ لدى طلاب جامعة المنيا في ظل جائحة كورونا*** ا.م. د/ شريف عبد المنعم محمد**

* أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

**** د/ إسلام منصور عبد المنعم**

** مدرس بقسم الترويح الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

**** الباحثة/ إسراء معتنز عبد الجابر**

*** باحثة بقسم الترويح الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الاهتمام بالعنصر البشري بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة أمر هام وحيوي تسعى إليه كافة المجتمعات حالياً ، وذلك إيماناً بدور الشباب الجامعي في تحقيق التقدم والتطور في العديد من المجالات المختلفة ، وهذا التطور لن يتحقق إلا من خلال تقديم الاهتمام والرعاية للشباب في مختلف النواحي ، لذا فإنه يقع علي عاتق كافة المؤسسات التربوية والتعليمية ضرورة الاهتمام بعملية الاعداد الشامل المتمرن للشباب وتقديم كافة سبل الرعاية الشاملة لهم بما يتوافق مع التغيرات المجتمعية المعاصرة ، وذلك من خلال توفير كافة سبل الاستثمار الأمثل لأوقات فراغ هؤلاء الشباب في ممارسة العديد من الأنشطة البناءة التي تعود عليهم بالنفع والفائدة من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية بما يسهم في تحقيق التقدم والتطور للمجتمع .

لذا فقد أصبح وقت الفراغ مع تطور المجتمعات حقاً من حقوق الإنسانية ، فهو يعد وقت لتحقيق حالة الراحة والحرية التي يبحث عنها الفرد بل وهو جزء من مكونات الشخصية الإنسانية ، كما أصبح وقت للمتعة والإستجمام وقضاء الأجازات واختيار الأنشطة التي تحقق له ذلك . (سامية حسن ٢٠١٧ ، ١١)

ويذكر " محمد الحماحمي ، وليد عبدالرازق " (٢٠١٧ ، ١٣٨) أن وقت الفراغ يعبر عن الوقت المتاح للفرد للمشاركة في نشاط يتوقع منه الإحساس بالرضا والسعادة والمتعة والنمو والذي من شأنه يسهم في تنمية معلوماته وتحسين مهاراته وتطويرها.

لذا فإنه لا يمكن اعتبار وقت الفراغ في الوقت الحاضر من المسائل الثانوية الغير هامة ، ولا يمكن التقليل من أهميته بالنسبة للإنسان والمجتمع ولا يمكن اهماله وعدم التخطيط له بغية استثماره والاستفادة منه ، لذا فإن وقت الفراغ يعد من الضروريات الهامة التي يحتاج الي التخطيط والدراسة والتفكير العميق له وذلك نظراً لأهميته . (إحسان محمد ٢٠٠٥ ، ٣٠)

وتتضح أهمية وقت الفراغ في أنه يعد وقت اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية ، كما أنه الوقت الذي من خلاله يتم إشباع الهوايات والميول والحاجات والترويح عن النفس وتنمية المواهب ، كما يعد الوقت الذي يمكن للفرد من خلاله الابتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الإنسانية بوجه عام.(محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز ٢٠٠٩، ١٧-١٨)

وتوضح كلام من " نجلاء الحلبى ، منار محمد " (٢٠١٠ ، ٢٤٣) نقلا عن " إيمان السعيد" إلى أن وقت الفراغ يعد سلاح ذو حدين فهو إما أن يرتقي بشخصية الانسان وفكره وروحه ووجدانه وإما أن يكون بمثابة عامل مدمر لشخصيته وصحته النفسية ، وهذا يتوقف علي أسلوب قضاء وقت الفراغ ، لأنه لو تم استثماره والاستفادة منه بأسلوب سليم سوف يكون له مردود ايجابي في تكوين شخصية متكاملة سوية تسهم إسهاما مباشرا وفعالا في بناء المجتمع وتنميته وتطوره .

ومن ثم فإنه يمكن استثمار وقت فراغ الشباب من خلال تعريفهم بأهمية وقت الفراغ وإمدادهم بالعديد من المعلومات والمعارف التي تحثهم علي كيفية استثمار هذا الوقت ، والعمل علي تنمية رغباتهم وعاداتهم الطيبة تجاه قضاء وقت الفراغ مما يسهم في بناء شخصياتهم بطريقة سليمة ، وكذلك ارشادهم الي نوعية الأنشطة التي يمكن أن يمارسوها في مثل هذا الوقت سواء كانت رياضية أو ثقافية أو فنية أو اجتماعية مع ضرورة توفير كافة الإمكانيات والخدمات اللازمة لممارسة تلك الأنشطة من أجل تحقيق استثمار أمثل لمثل هذا الوقت . (مصطفى الطحان ٢٠١٦ ، ٨٢)

وتعد الجامعة مؤسسة تربوية تهدف إلى استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب بشكل يحقق طموحاتهم من أجل بناء انسان قادر على مواجهة متطلبات الحياة ، وذلك من خلال الاستثمار الأمثل لأنشطة وقت الفراغ التي تساهم في إعداد الطلاب إعداداً يسهم في تحقيق أفضل النتائج ، بل وتشبع حاجاتهم وتستغل قدراتهم وتهيئ لهم الفرص للتعبير عن قدراتهم ، ومن ثم فإن أهمية استثمار وقت الفراغ أصبح من المستلزمات الضرورية لعملية التنمية . (حاتم جاسم ، حيدر طارق ٢٠٠٩ ، ٢٧٢-٢٧٣)

ويوضح " محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز" (٢٠٠٩ ، ١٩٨) أن مناشط الترويح بالجامعات تعد أحد أهم الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب واستثمار أوقات فراغهم ، إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات وذلك من خلال اشتراكهم في تلك المناشط واستثمار أوقات فراغهم ، حيث أن المناشط الترويحية في الجامعات تمارس وفقا لأسس اختيارية تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم الشخصية أو لظروف الجامعة أو للوقت المتيسر للطلاب لممارسة أوجه النشاط الترويحي .

ويشير " إسلام منصور عبد المنعم " (٢٠٢٠، ١٦١) إلى أن العالم يعيش الآن حالة من الخوف والزرع والقلق نتيجة تفشي فيروس كورونا ١٩ - COVID والذي سبب قلقاً عالمياً غير مسبوق ، حيث ظهر هذا الفيروس بمدينة وهان الصينية في ديسمبر (٢٠١٩) ، وسرعان ما انتشر في جميع دول العالم مما دفع العالم بوصف تلك الأزمة بالجائحة ، وفي ظل تلك الظروف فقد اتخذت الحكومة المصرية العديد من القرارات التي تتعلق بحظر التجوال والمكوث في المنزل من أجل الحد من انتشار العدوي بين الأفراد ، والذي من شأنه قد أدى الي ازدياد معدل وقت الفراغ لدي كافة فئات المجتمع بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة ، ومن هنا جاءت الحاجة إلى ضرورة الممارسة الترويحية من أجل استثمار وقت الفراغ بطريقة بناءة وبما يحقق للفرد التوازن البدني وتحسين المناعة النفسية لديه حتي يكون قادراً علي مواجهة كافة الضغوط النفسية والمشاعر السلبية الناتجة عن جائحة كورونا ١٩ - Covid.

ومن خلال إطلاع الباحثون علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية والتي تناولت أنشطة وقت الفراغ لدي العديد من الفئات بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة مثل دراسة كلاً من " بيركان كرادييري - Birkan Karadiri " (٢٠٢١) ، " إسلام منصور عبد المنعم " (٢٠٢٠) ، " إيمان عبد العزيز عبد الوهاب " (٢٠٢٠) ، " حمود الغنزي " (٢٠١٨) ، " عزيزة بلعيزية " (٢٠١٨) ، " سلمي عبيد " (٢٠١٥) ، " أشرف محمد العزب ، إيمان محمود الصياد " (٢٠١٢) ، " حاتم جاسم عزيز ، حيدر طارق كاظم " (٢٠٠٩) ، " عبد الباسط مبارك عرسان " (٢٠٠٩) .

ومن خلال خبرة الباحثون بالمشكلة وإجراء العديد من الزيارات الميدانية لبعض الكليات بجامعة المنيا لاحظ الباحثون وجود وقت فراغ كبير لدي العديد من طلاب الجامعة وذلك نتيجة لتخفيف زمن العملية التعليمية كأحد أهم الإجراءات الاحترازية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد ، الأمر الذي نتج عنه محاولة التعرف علي حجم وقت الفراغ لدي هؤلاء الطلاب بالإضافة إلي التعرف علي أسلوب استثمار هذا الوقت وذلك من خلال التعرف علي الأنشطة التي يمارسونها في مثل هذه الأوقات ، بالإضافة إلي أن أنشطة وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا أصبحت مبهمة وغير ومعروفة لبعض الطلاب رغم أنها واضحة لدى البعض الآخر ، ومن هنا كانت هناك حاجة ماسة لإجراء هذا البحث وخاصة في هذا التوقيت الذي يتم فيه اهتمام الدولة بتطبيق القواعد الاحترازية في ظل تلك الجائحة وخاصة لدي طلاب المرحلة الجامعية ، حيث تعتبر هذه المرحلة من المراحل المهمة والتي تحتاج إلى الاهتمام بالأنشطة المختلفة ومن بينها أنشطة وقت الفراغ وذلك لما لها من دور هام وحيوي في تحسين الحالة البدنية للطلاب وخاصة في ظل جائحة كورونا ، بالإضافة الي أنها تساعد في تحقيق التوازن النفسي والتنمية الشاملة المتكاملة لجميع جوانب

شخصية الطالب من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك من خلال ما تقدمه الجامعة من أنشطة يتم تنفيذها عن طريق مكاتب رعاية الطلاب والتي من شأنها تسهم في استثمار وقت الفراغ بطريقة إيجابية لدى هؤلاء الطلاب وكانت الأنشطة هي (المشاركة مسابقات كرة الطائرة (ارسال) ، المشاركة في ممارسة الكاراتيه ، المشاركة في مسابقات العاب القوي ، السباحة ، كرة السلة ، الاسكواش ، كرة اليد ، تنس الطاولة ، ألعاب المائدة (الشطرنج - الدومينو - الطاولة) ، مسابقات الشعر والزجل ، مسابقات الغناء والانشاد الديني ، التصوير الفوتوغرافي ، الرسم والتلوين ، أشغال الحبال والمهارات الكشفية ، مسابقة المعلومات العامة ، العزف علي الآلات الموسيقية ، الاشتراك في الأنشطة التطوعية بالجامعة ، المشاركة في حملات التبرع بالدم ، المشاركة في الرحلات والمعسكرات الجامعية) .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف علي واقع أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا، وذلك من خلال التعرف علي :

١. قياس حجم وقت الفراغ لدى طلاب جامعة المنيا في ظل جائحة كورونا .
٢. الواقع الفعلي لأنشطة وقت الفراغ لدى طلاب جامعة المنيا في ظل جائحة كورونا .

تساؤلات البحث :

١. ما هو حجم وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ؟
٢. ما الواقع الفعلي لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا ؟
٣. ما الواقع الفعلي لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة) في ظل جائحة كورونا ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

وقت الفراغ :

يعرفه " محمود طلبية " (٢٠٠٩ ، ٢٣) بأنه " الوقت المتبقي من الأربع وعشرين ساعة اليومية بعد طرح عدد ساعات العمل والنوم والحاجات الضرورية " .

- طلاب الجامعة :

تعرفهم " أحلام الدمرداشي " (٢٠٠٠ ، ٢٠) بأنهم " الشباب الذين أتموا فترة تعليمهم المتوسط والتحقوا بالكليات أو المعاهد العالية وهم لا ينفصلون بأي حال من الأحوال عن عامة الشباب فهو قطاع من المجتمع ومشكلاتهم واحتياجاتهم وسلوكهم " .

- فيروس كورونا (كوفيد-١٩):

تعرفه " منظمة الصحة العالمية " (٢٠٢٠) بأنه " فصيلة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وتسبب لدى الإنسان أمراضاً للجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، ويتسم بسرعة الانتشار " .

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

١- قامت " إيمان عبد العزيز عبد الوهاب " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة الدراسة ١١٨٠ طالب وطالبة ببعض جامعات جمهورية مصر العربية، وقد أظهرت النتائج إلي أن وقت الفراغ يمثل أعلى نسبة خلال الفترة من العصر حتي نهاية السهرة.

٢- قامت " عزيزة بلغيزية " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي أسلوب استثمار أوقات الفراغ لدي الطلبة الجامعيين، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وقد بلغ عينة الدراسة ١٤٥ طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق في حجم وقت الفراغ داخل الجامعة بالنسبة للذكور و الاناث نظراً لقلّة عدد الساعات ، كما توجد فروق في تفضيل الأنشطة الترفيهية و الترويحية علي الأنشطة العلمية ، كما أن من اكثر الأنشطة التي تمارس داخل الجامعة هي (الذهاب الي المكتبة و المطالعة علي الكتب) ، كما لا توجد فروق بين الذكور و الاناث في الأنشطة التطوعية لشغل وقت الفراغ .

٣- قام " حمود الغنزي " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على حجم وطبيعة أنشطة وقت الفراغ التي تمارسها طالبات كلية العلوم والآداب بجامعة الحدود الشمالية بمحافظة طريف ، وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٧) طالب و طالبة ، واستخدم الباحث الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن هناك وقت فراغ كبير لدي الطلاب فالغالبية العظمى من الطالبات (٥٧.٦٤%) لديهن وقت فراغ من (٥-٤) ساعات يوميا في أيام الدراسة ، ويزداد وقت الفراغ إلي (٦-٧) ساعات في أيام إجازة نهاية الأسبوع ، كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير التخصص في حجم وقت الفراغ وفي كيفية قضائه ما عدا محور الأنشطة المتعلقة بالأعمال الجامعية لصالح التخصصات العلمية ، أما في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط

الرياضي فقد كشفت الدراسة فروق لها دلالة إحصائية في دافع ممارسة النشاط الرياضية للصحة واللياقة البدنية لصالح طالبات التخصصات العلمية .

٤- قام " عبد الباسط مبارك عرسان " (٢٠٠٩) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الأنشطة الأكثر شيوعاً لدى طلبة الجامعة الهاشمية أثناء أوقات فراغهم سواء داخل الجامعة أو خارجها أو في العطل والإجازات الرسمية بشكل عام تبعاً لمتغيري كل من الجنس ونوع الكلية ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، كما بلغت عينة الدراسة (٣٣٠) طالباً وطالبة من مختلف كليات الجامعة ، استخدم الباحث الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ان الأنشطة الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة أثناء أوقات فراغهم في الجامعة كانت (الجلوس مع الأصدقاء) بينما أقل الأنشطة ممارسة كانت (الاشتراك في النزاعات الإقليمية أو العشائرية أو الطائفية) ، كما أن من أكثر الأنشطة ممارسة لدى طلبة الجامعة الهاشمية خلال أوقات فراغهم خارج الجامعة كانت (الجلوس مع الأسرة) بينما أقل الأنشطة ممارسة كانت (حضور الدورات التدريبية) ، كما أن أكثر الأنشطة ممارسة لدى طلبة الجامعة الهاشمية خلال أوقات فراغهم في العطل والإجازات الرسمية كانت (الجلوس مع الأهل والأسرة) بينما أقل الأنشطة ممارسة كانت (استخدام الانترنت في الاطلاع علي المواقع الإباحية) .

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

٥- قام " بيركان كرادييري - Birkan Karadiri " (٢٠٢١) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي اتجاهات قضاء وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة - حالة جمهورية شمال قبرص التركية ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغت عينة البحث (١٩٢٩٨) طالب جامعي من ٢٣ دولة متفاوتة في الثقافة ومستوى النمو الاقتصادي ، واستخدم الباحث الاستبيان كأحد أهم الأدوات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن حجم وقت الفراغ يتراوح بين ٢-٣ ساعات خارج الجامعة ، كما أن أكثر الأنشطة التي تمارس في وقت الفراغ هي (التصفح على الانترنت - واللقاء مع الاصدقاء - وممارسة الرياضة - واستخدام تطبيقات الهاتف المحمول - والاستماع ومشاهدة الاخبار ووسائل الاعلام المكتوبة والمرئية) ، كما أن الأماكن التي يقضى بها الطلاب وقت الفراغ خارج الجامعة هي (الرحلات الثقافية - السفر خارج المدينة - زيارة الحدائق والمنتزهات - الاستمتاع بالطبيعة) .

٦- قام " ألينا كوزما وآخرون - Alina Cosma et all " (٢٠٢١) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي استخدام وقت الفراغ والرفاهية العقلية للمراهقين وكذلك الأنشطة الترفيهية التي يشارك فيها المراهقون في التشيك ، وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة البحث من (٣٤٣٨) مشاركاً وتم استخدام الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، توصلت الباحثة الى

أن من أكثر الأنشطة التي يتم ممارستها في وقت الفراغ هي الأنشطة الرياضية والبدنية ، بينما كانت الأنشطة الخاملة والوقت الذي تم قضاؤه على الوسائط الإلكترونية بمثابة تنبؤات سلبية .

٧- قام " بيترسون وبانج - Peterson and Pang " (٢٠٠٦) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي أوقات الفراغ لدى طلبة العلوم السياسية والتربية الوطنية في أمريكا ، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) طالب وطالبة من الطلبة المسجلين في جامعة ميتشغن و (٩٠) طالبة من الطالبات المسجلات في معهد سميث للآداب الخاص بالإناث ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن طلبة العلوم السياسية يستثمرون أوقات فراغهم في (حضور الأفلام - متابعة الأحداث السياسية الساخنة - والموسيقى والمطالعة) ، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ، حيث تهتم الإناث (بمشاهدة الأفلام الكوميديّة والعاطفية والرومانسية والدراما ، ممارسة الرقص ، الاستماع للموسيقى الترفيهية) ، بينما يهتم الشباب (بمشاهدة أفلام الرعب ، الأفلام العلمية والخيالية ، قراءة القصائد الشعرية ، الاستماع الي الموسيقى الصاخبة ، القراءة والاطلاع علي الكتب العلمية والخيالية) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي " الأسلوب المسحي " وذلك لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى إلي تحقيقها ، حيث يهتم المنهج الوصفي بوصف الظاهرة في الوضع الراهن ، وتحديد العلاقات بين الأشياء وكذلك الممارسات الشائعة لدى الأفراد .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية بجامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١) .

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية بجامعة المنيا ، حيث بلغ عددها (٧٠٠) طالب وطالبة كعينة أساسية ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الأساسية للبحث حيث بلغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة .

أدوات جمع البيانات :

- استمارة الاستبيان : (إعداد الباحثون)

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثون الاستبيان كأداة رئيسية ، وقد قامت بإعداد وتصميم الاستبيان وفق عدد من الخطوات وهي كالتالي :

(١) تحديد الهدف من الاستبيان والمتمثل في التعرف على أنشطة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا المستجد .

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت دراسة أنشطة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة كدراسة كلاً من " بيركان كراديري - Birkan Karadiri " (٢٠٢١) ، " إيمان عبد العزيز عبد الوهاب " (٢٠٢٠) ، " حمود الغنزي " (٢٠١٨) ، " عزيزة بلعيزية " (٢٠١٨) ، " عادل بن عبدالله " (٢٠١٠) ، (٢٠٠٩) ، " عبد الباسط مبارك عرسان " (٢٠٠٩) ، " إحسان أحمد محمد " (٢٠٠٨).

(٢) وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور الاستبيان قيد البحث .

(٣) في ضوء الاطلاع المرجعي للباحثة ومن خلال تحليل الاستبيانات التي صممت للتعرف على أنشطة وقت الفراغ لدى العديد من الفئات بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة قام الباحثون بتحديد (٣) محاور للاستبيان وهي كالتالي :

- حجم وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا .
 - أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا .
 - أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة) في ظل جائحة كورونا .
- (٤) قام الباحثون بإعداد استمارة لاستطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامهم (١٠) عشرة خبراء من أساتذة الترويج الرياضي ملحق (١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة محاور الاستبيان لما وضع من أجله ، حيث تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان قيد البحث ما بين (٨٠ % : ١٠٠ %) وبالتالي فإنه تم الموافقة على جميع المحاور ولم يتم حذف أي محور من المحاور لحصولها على نسبة أكثر من ٧٠ % من مجموع آراء الخبراء ، وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٣) محاور وهي " حجم وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا - أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا - أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة) في ظل جائحة كورونا .

(٥) قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان ، وقد راعت عند صياغتها أن تكون واضحة وبسيطة وتعبر عن المحور الذي تنتمي إليه ، وقد بلغ عدد عبارات الاستبيان في صورته الأولية (٤٩) عبارة موزعة على المحاور كالتالي :

- أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا (٢٤) عبارة.
 - أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة) في ظل جائحة كورونا (٢٥) عبارة.
- (٦) قام الباحثون بعرض المحاور والعبارات التي تمثلها على الخبراء لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات من حيث صياغتها ووضوحها ومدي تمثيلها للمحور التي تنتمي إليه ، كما طلب منهم حذف

أو إضافة أو تعديل صياغة أي عبارة من العبارات أو نقل عبارة من محور إلى آخر في ضوء ما يروونه مناسباً ، حيث تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (٣) عبارات وتم إضافة (٦) عبارات وتم تعديل (٩) عبارات ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (٥٢) عبارة . (ملحق ٤)

(٧) استخدم الباحثون في تصحيح الاستبيان الخيارات "أمارس - لا أمارس" مع توزيع الدرجات (١ - ٥) وذلك بالنسبة لعبارات الأنشطة .

٨) المعاملات العلمية للاستبيان :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاستبيان وذلك على النحو التالي :

أ. الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدمت الباحثة الطريقتين التاليتين :

١. صدق المحتوى .
٢. صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " .

١- صدق المحتوى :

قام الباحثون بعرض الاستبيان في صورته الأولية والتي تحتوى على (٣) ثلاث محاور ، و(٤٩) عبارة على مجموعة من الخبراء في مجال الترويج الرياضي قوامها (١٠) عشرة خبراء وذلك لإبداء الرأي في مدى ملائمة الاستبيان فيما وضع من أجله من حيث العبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة (٩) عبارات وتم حذف (٣) عبارات وتم إضافة عدد (٦) عبارات وبذلك بلغ عدد عبارات الاستبيان في صورته النهائية (٥٢) عبارة ، حيث تراوحت النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول عبارات استبيان واقع أنشطة وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا قيد البحث ما بين (٤٠% : ١٠٠%) وبالتالي فقد تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، وفي ضوء ذلك تم حذف (٣) عبارات لحصولها على نسبة أقل من ٧٠% من مجموع آراء الخبراء ، وتم إضافة عدد (٦) عبارات وبذلك بلغت العبارات التي تم موافقة الخبراء عليها (٥٢).

٢- صدق التكوين الفرضي :

للتحقق من صدق الاستبيان قام الباحثون بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي وذلك عن طريق تطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، وقامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للاستبيان ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور الدرجة الكلية للاستبيان ، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان وبين مجموع درجات المحور

الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٤٣ : ٠.٨٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى للاستبيان .

. وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان وبين المجموع الكلي للاستبيان ما بين (٠.٤٢ : ٠.٨٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى للاستبيان.

. وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاستبيان وبين المجموع الكلي للاستبيان ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى للاستبيان.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان استخدمت الباحثة طريقة معامل ألفا لكرونباخ على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، وتراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٢) ، وجميعها معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاستبيان قيد البحث .

خطوات البحث :

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/١١/١ إلى ٢٠٢١/١١/١٠ وذلك للتأكد من مدي مناسبة الاستبيان المستخدم للتطبيق علي العينة قيد البحث ، حيث تم تطبيق الاستبيان علي عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية ، وقد أسفرت نتائج تلك الدراسة عن :

- أن الاستبيان قيد البحث يتمتع بدرجة كافية من الصدق والثبات .
- مناسبة تلك الأدوات للتطبيق علي العينة قيد البحث .
- فهم العينة للاستبيان المستخدم وكذلك تعليمات التطبيق .

- تطبيق البحث :

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان قيد البحث علي العينة الأساسية في ٢٠٢١/١١/١٤ م إلي

٢٠٢١/١٢/١٤ م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .

- معامل الارتباط . معامل ألفا كرونباخ . كا ٢ . اختبار (ت) لدلالة الفروق .
وقد استخدم الباحثون مستوى الدلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدمت برنامج Spss الإحصائي لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول : والذي ينص على :

١- ما هو حجم وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ؟

جدول (١)

التكرارات والنسب المئوية والترتيب لحجم وقت الفراغ (أثناء أيام الدراسة) لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا (ن = ٧٠٠)

حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الدراسة) لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا		عينة الذكور		عينة الإناث		العينة ككل	
ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١٣٦	٣٨.٩٧%	١٢٢	٣٤.٧٦%	٢٥٨	٣٦.٨٦%	أقل من ساعتين	
١٣١	٣٧.٥٤%	١١٠	٣١.٣٤%	٢٤١	٣٤.٤٣%	من ساعتين : أقل من ٤ ساعات	
٥٥	١٥.٧٦%	٦٤	١٨.٢٣%	١١٩	١٧.٠٠%	من ٤ ساعات إلي أقل من ٦ ساعات	
٢٧	٧.٧٣%	٥٥	١٥.٦٧%	٨٢	١١.٧١%	من ٦ ساعات فأكثر	
٣٤٩	١٠٠%	٣٥١	١٠٠%	٧٠٠	١٠٠%	المجموع	

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- جاء في الترتيب الأول من حيث حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الدراسة) لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة لعينة (الذكور) (أقل من ساعتين) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٣٨.٩٧%) ، بينما جاء في الترتيب الأخير (من ٦ ساعات فأكثر) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٧.٧٣%) .

- جاء في الترتيب الأول من حيث حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الدراسة) لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة لعينة (الاناث) (أقل من ساعتين) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٣٤.٧٦%) ، بينما جاء في الترتيب الأخير (من ٦ ساعات فأكثر) وذلك بنسبة مئوية قدرها (١٥.٦٧%) .

- جاء في الترتيب الأول من حيث حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الدراسة) لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة (للعينة ككل) (أقل من ساعتين) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٣٦.٨٦%) ، بينما جاء في الترتيب الأخير (من ٦ ساعات فأكثر) وذلك بنسبة مئوية قدرها (١١.٧١%) .

ويعزو الباحثون نتيجة قلة حجم وقت الفراغ أثناء الدراسة لدى الذكور أو الاناث أو كلاهما معاً والذي بلغ (أقل من ساعتين) إلي الاهتمام الدائم بدراستهم الجامعية وما يتعلق بها من أداء العديد

من الواجبات الدراسية الأساسية ، حيث أن طبيعة الدراسة في تلك الفترة وخاصة في ظل جائحة كورونا تقوم علي استخدام التعليم الهجين القائم علي الحضور الفعلي بالجامعة لتلقي الدراسة وكذلك الحضور الأولي من خلال استخدام العديد من البرامج والمنصات الالكترونية المختلفة ، حيث انها تعد التجربة الاولى من نوعها في نظام التعليم الجامعي في ظل جائحة كورونا ، حيث أن استخدام الطلاب للوسائل والمستحدثات التكنولوجية في الحصول علي المناهج العلمية ومتطلبات الدراسة قد أدى الي انشغالهم الدائم بجمع المادة العلمية الخاصة بمختلف المواد الدراسية ، الأمر الذي نتج عنه قلة حجم وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا .

كما يعزو الباحثون نتيجة احتلال حجم وقت الفراغ (من ٦ ساعات فأكثر) الترتيب الأخير لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا (أثناء أيام الدراسة) سواء الذكور او الاناث أو كلاهما معاً ، الي انشغال طلاب الجامعة بجمع المواد العلمية كلاً في تخصصه مع ضرورة الاهتمام بدراساتهم الجامعية وأداء الواجبات والالتزامات العلمية الأمر الذي أدى الي قلة حجم وقت الفراغ لديهم . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " عزيزة بلعيزية " (٢٠١٨) التي تشير الي قلة حجم وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة أثناء أيام الدراسة في ظل جائحة كورونا ، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتيجة دراسة " حمود العنزي " (٢٠١٨) والتي أشارت الي ان طلاب الجامعة لديهم وقت فراغ كبير أيام الدراسة ويزداد أيام الاجازة .

جدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية والترتيب لحجم وقت الفراغ (أثناء أيام الاجازة) لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا (ن = ٧٠٠)

حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الاجازة) لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا		عينة الذكور		عينة الإناث		العينة ككل	
ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
٤٧	١٣.٤٧%	٣٧	١٠.٥٤%	٨٤	١٢.٠٠%	أقل من ساعتين	
٨٢	٢٣.٥٠%	٦٢	١٧.٦٦%	١٤٤	٢٠.٥٧%	من ساعتين : أقل من ٤ ساعات	
٦٣	١٨.٠٥%	٦٢	١٧.٦٦%	١٢٥	١٧.٨٦%	من ٤ ساعات إلي أقل من ٦ ساعات	
١٥٧	٤٤.٩٨%	١٩٠	٥٤.١٣%	٣٤٧	٤٩.٥٧%	من ٦ ساعات فأكثر	
٣٤٩	١٠٠%	٣٥١	١٠٠%	٧٠٠	١٠٠%	المجموع	

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- جاء في الترتيب الأول من حيث حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الاجازة) لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة لعينة (الذكور) (من ٦ ساعات فأكثر) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٤٤.٩٨%) ، بينما جاء في الترتيب الأخير (أقل من ساعتين) وذلك بنسبة مئوية قدرها (١٣.٤٧%) .

- جاء في الترتيب الأول من حيث حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الاجازة) لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة لعينة (الاناث) (من ٦ ساعة فأكثر) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٥٤.١٣%) ، بينما جاء في الترتيب الأخير (أقل من ساعتين) وذلك بنسبة مئوية قدرها (١٠.٥٤%) .

- جاء في الترتيب الأول من حيث حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الاجازة) لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة (للعينة ككل) (من ٦ ساعات فأكثر) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٤٩.٥٧%) ، بينما جاء في الترتيب الأخير (أقل من ساعتين) وذلك بنسبة مئوية قدرها (١٢.٠٠%) .

ويعزو الباحثون نتيجة ازدياد معدل وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا واحتلال حجم وقت الفراغ (من ٦ ساعات فأكثر) الترتيب الأول و(أقل من ساعتين) الترتيب الأخير وخاصة (أثناء أيام الاجازة) لدي الذكور والاناث من طلاب الجامعة إلي عدة أسباب لعل من أهمها أن في أيام الاجازة يكون طلاب الجامعة ليس لديهم أي ارتباطات أو التزامات تتعلق بالعملية التعليمية وأداء الواجبات الدراسية وبالتالي يزداد حجم وقت الفراغ لديهم ، كما أن انتشار فيروس كورونا المستجد وما نتج عنه من اتخاذ العديد من الإجراءات الاحترازية والتي من أهمها استخدام التعليم الهجين في العملية التعليمية والذي قد أدى بدوره الي تقليل عدد أيام الحضور الفعلية بالجامعة مما أدى الي ازدياد معدل وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " إيمان عبد العزيز عبد الوهاب " (٢٠٢٠) ، " حمود العنزي " (٢٠١٨) والتي تشير الي ازدياد معدل وقت الفراغ لدي الطلاب عينة البحث وخاصة أثناء أيام الاجازة .

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : والذي ينص علي :

٢- ما الواقع الفعلي لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا؟

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا (ن = ٧٠٠)

م	أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب داخل الجامعة في ظل جائحة كورونا	الاستجابة		الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		أمارس	لا أمارس			
١	القراءة والاطلاع بالمكتبة	٤٠٠	٣٠٠	١١٠٠	%٧٨.٥٧	**١٤.٢٩
٢	ألعاب المائدة (الشطرنج - الدومينو - الطاولة)	٢٧٠	٤٣٠	٩٧٠	%٦٩.٢٩	**٣٦.٥٧
٣	المشاركة في مسابقات كرة الطائرة (ارسال)	١٩٠	٥١٠	٨٩٠	%٦٣.٥٧	**١٤٦.٢٩
٤	المشاركة في ممارسة الكاراتيه	١٥٨	٥٤٢	٨٥٨	%٦١.٢٩	**٢١٠.٦٥
٥	المشاركة في مسابقات ألعاب القوى	٢٦٠	٤٤٠	٩٦٠	%٦٨.٥٧	**٤٦.٢٩
٦	السباحة	٣٠٩	٣٩١	١٠٠٩	%٧٢.٠٧	**٩.٦١
٧	كرة السلة	١٧٦	٥٢٤	٨٧٦	%٦٢.٥٧	**١٧٣.٠١
٨	الاسكواش	١٣٥	٥٦٥	٨٣٥	%٥٩.٦٤	**٢٦٤.١٤
٩	كرة اليد	٢٠٦	٤٩٤	٩٠٦	%٦٤.٧١	**١١٨.٤٩
١٠	تنس الطاولة	١٩٠	٥١٠	٨٩٠	%٦٣.٥٧	**١٤٦.٢٩
١١	تلاوة القرآن الكريم	٤٧٠	٢٣٠	١١٧٠	%٨٣.٥٧	**٨٢.٢٩
١٢	مسابقات الشعر والزجل	١٤٦	٥٥٤	٨٤٦	%٦٠.٤٣	**٢٣٧.٨١
١٣	مسابقات الغناء والانشاد الديني	١٩٠	٥١٠	٨٩٠	%٦٣.٥٧	**١٤٦.٢٩
١٤	التصوير الفوتوغرافي	٣١٠	٣٩٠	١٠١٠	%٧٢.١٤	**٩.١٤
١٥	الرسم والتلوين	٢٨٨	٤١٢	٩٨٨	%٧٠.٥٧	**٢١.٩٧
١٦	أشغال الحبال والمهارات الكشفية	٢٤٤	٤٥٦	٩٤٤	%٦٧.٤٣	**٦٤.٢١
١٧	الاشتراك في الأنشطة التطوعية بالجامعة	٣١٥	٣٨٥	١٠١٥	%٧٢.٥٠	**٧.٠٠

تابع جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة)
في ظل جائحة كورونا (ن = ٧٠٠)

م	أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب داخل الجامعة في ظل جائحة كورونا	الاستجابة		الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		أمارس	لا أمارس			
١٨	المشاركة في حملات التبرع بالدم	٢٥٦	٤٤٤	٩٥٦	%٦٨.٢٩	**٥٠.٤٩
١٩	المشاركة في الرحلات والمعسكرات الجامعية	٣٠٦	٣٩٤	١٠٠٦	%٧١.٨٦	**١١.٠٦
٢٠	المشاركة في الندوات التوعوية بأخطار فيروس كورونا المستجد	٤٦٣	٢٣٧	١١٦٣	%٨٣.٠٧	**٧٢.٩٧
٢١	الجلوس مع الأصدقاء	٦٠٧	٩٣	١٣٠٧	%٩٣.٣٦	**٣٧٧.٤٢
٢٢	الاطلاع علي مواقع التواصل الاجتماعي	٥٨٠	١٢٠	١٢٨٠	%٩١.٤٣	**٣٠٢.٢٩
٢٣	التدخين	١٠٤	٥٩٦	٨٠٤	%٥٧.٤٣	**٣٤٥.٨١
٢٤	مسابقة المعلومات العامة	٢٦٩	٤٣١	٩٦٩	%٦٩.٢١	**٣٧.٤٩
٢٥	العزف علي الآلات الموسيقية	١٦٠	٥٤٠	٨٦٠	%٦١.٤٣	**٢٠٦.٢٩
الدرجة الكلية لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب داخل الجامعة		٢٤٥٠.٢	%٧٠.٠١			

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني : أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا ما بين (%٥٧.٤٣ : %٩٣.٣٦) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ١١ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢) وفي اتجاه الموافقة .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥) وفي اتجاه عدم الموافقة .

ويعزو الباحثون نتيجة اتفاق غالبية طلاب الجامعة قيد البحث علي ممارسة العديد من أنشطة وقت الفراغ (داخل الجامعة) والمتمثلة في (القراءة والاطلاع بالمكتبة - تلاوة القرآن الكريم - المشاركة في الندوات التوعوية بأخطاء فيروس كورونا المستجد - الجلوس مع الأصدقاء - الاطلاع علي مواقع التواصل الاجتماعي) إلي أن مثل هذه الأنشطة تتسم بالسهولة من حيث

طبيعتها وطريقة ممارستها ، حيث أنها لا تحتاج الي أدوات أو إمكانيات معينة لممارستها ، كما انه يمكن ممارستها في أي وقت أثناء اليوم الدراسي ، وبالتالي فإن اشتراك طلاب الجامعة في ممارسة مثل هذه الأنشطة انما يساعدهم في اكتساب العديد من المعلومات والمعارف المختلفة سواء المتعلقة بالمواد الدراسية أو بالنواحي الدينية أو التوعوية أو التكنولوجية الحديثة وذلك من خلال القراءة المستمرة والاطلاع الدائم علي مختلف الكتب بالمكتبة وكذلك الاشتراك في الندوات التوعوية التي تعقدها الجامعة من حين لآخر والتي من شأنها تسهم في تزويد الطلاب بالعديد من المعلومات والمعارف المتعلقة بفيروس كورونا والإجراءات الاحترازية التي يجب اتباعها داخل الحرم الجامعي من أجل الحد من انتشار هذا الفيروس ، بالإضافة الي أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يسهم في اشباع حاجات ورغبات الطلاب ويجعلهم قادرين علي التعبير عن آرائهم بحرية تامة بل وتنمية العلاقات الاجتماعية من خلال التواصل مع الآخرين سواء من الزملاء أو من الأساتذة من أعضاء هيئة القائمين علي تدريس مختلف المواد الدراسية لهم ، ومن ثم فإن ممارسة مثل هذه الأنشطة من شأنها تسهم في اثراء الجانب العلمي لديهم وتلبية احتياجاتهم العلمية والدراسية وتجعلهم مواكبين لمختلف المستجدات العصرية من خلال الاطلاع الدائم علي المواقع الاجتماعية والاستخدام الأمثل للوسائل التكنولوجية الحديثة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " عزيزة بلعيزية " (٢٠١٨) ، " عبد الباسط مبارك عرسان " (٢٠٠٩) ، " ألينا كوزما وآخرون - Alina Cosma et all " (٢٠٢١). كما يعزو الباحثون نتيجة عدم مشاركة غالبية الطلاب في ممارسة أنشطة وقت الفراغ (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا والمتمثلة في(المشاركة مسابقات كرة الطائرة (ارسال) ، المشاركة في ممارسة الكاراتيه ، المشاركة في مسابقات العاب القوي ، السباحة ، كرة السلة ، الاسكواش ، كرة اليد ، تنس الطاولة) إلي أن مثل هذه الألعاب والرياضات تحتاج الي معرفة تامة بكافة القواعد والقوانين التي تنظم طريقة لعبها ، حيث أن هناك العديد من الشروط التي تضعها الكليات والجامعة لممارسة مثل هذه الأنشطة والتي من أهمها المعرفة التامة بكافة القواعد والقوانين الخاصة بكل لعبة ، كما أن مثل هذه الألعاب والرياضات تحتاج الي العديد من الأدوات والأجهزة والامكانيات لممارستها ، بالإضافة الي كثرة العبء الدراسي علي الطلاب نتيجة تخفيف عدد أيام الدراسة بسبب جائحة كورونا جعلتهم أكثر اهتماماً بالدراسة عن ممارسة مثل هذه الأنشطة .

كما يعزو الباحثون أيضاً نتيجة عدم مشاركة الكثير من الطلاب في ممارسة أنشطة وقت الفراغ (داخل الجامعة) في ظل جائحة كورونا والمتمثلة في (الاشتراك في الأنشطة التطوعية بالجامعة ، المشاركة في حملات التبرع بالدم ، المشاركة في الرحلات والمعسكرات الجامعية) إلى أن هذه الأنشطة تعتمد علي العمل الجماعي في تنفيذها الأمر الذي أدى الي عدم ممارسة طلاب الجامعة لمثل هذه الأنشطة نتيجة خوفهم الدائم من انتشار العدوي والاصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة لعدم التباعد الاجتماعي بين الطلاب كأحد أهم الإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتيجة دراسة " عبد الباسط مبارك عرسان " (٢٠٠٩) .

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث : والذي ينص علي :

٣- ما الواقع الفعلي لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة) في ظل جائحة

كورونا؟

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة)

في ظل جائحة كورونا (ن = ٧٠٠)

م	أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب خارج الجامعة في ظل جائحة كورونا	الاستجابة		الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		أمارس	لا أمارس			
١	المشي	٦٤٧	٥٣	١٣٤٧	%٩٦.٢١	**٥٠.٤.٠٥
٢	الجري	٤٤٩	٢٥١	١١٤٩	%٨٢.٠٧	**٥٦.٠.١
٣	ممارسة الرياضات والالعاب الجماعية مثل (كرة القدم - كرة الطائرة - كرة اليد - كرة السلة)	٣٩٢	٣٠٨	١٠٩٢	%٧٨.٠٠	**١٠.٠.٨
٤	تنس الطاولة	٢٢٢	٤٧٨	٩٢٢	%٦٥.٨٦	**٩٣.٦.٢
٥	التمرينات المنزلية باستخدام الأدوات والأجهزة الرياضية مثل (المشاية - العجلة الثابتة - مقعد سويدي - دمبلز - استك المقاومة)	٣٨١	٣١٩	١٠٨١	%٧٧.٢١	**٥٠.٤.٩
٦	ممارسة التمرينات الحرة مثل تمرينات (المرونة - الرشاقة - القوة)	٤٢١	٢٧٩	١١٢١	%٨٠.٠٧	**٢٨.٨.١
٧	الذهاب الي صالات اللياقة البدنية	٣٨٦	٣١٤	١٠٨٦	%٧٧.٥٧	**٧.٤.١
٨	العب المائدة مثل (الشطرنج - الدومينو - الطاولة)	٤٠٣	٢٩٧	١١٠٣	%٧٨.٧٩	**١٦.٠.٥
٩	مشاهدة التلفيزيون	٥٩٦	١٠٤	١٢٩٦	%٩٢.٥٧	**٣٤٥.٨.١
١٠	الاستماع الي الموسيقى	٥٧٩	١٢١	١٢٧٩	%٩١.٣٦	**٢٩٩.٦.٦
١١	إقامة الشعائر الدينية المنزلية	٤٧٥	٢٢٥	١١٧٥	%٨٣.٩٣	**٨٩.٢.٩
١٢	التصفح والتسوق عبر الانترنت	٥٥٧	١٤٣	١٢٥٧	%٨٩.٧٩	**٢٤٤.٨.٥
١٣	الجلوس والاحتفال بالمناسبات الاجتماعية والدينية مع أفراد الاسرة	٥٨٨	١١٢	١٢٨٨	%٩٢.٠٠	**٣٢٣.٦.٨
١٤	زيارة الاقارب والأصدقاء	٦١٨	٨٢	١٣١٨	%٩٤.١٤	**٤١٠.٤.٢
١٥	الذهاب الي الحدائق والمنتزهات	٥٦٠	١٤٠	١٢٦٠	%٩٠.٠٠	**٢٥٢.٠.٠
١٦	التردد علي المقاهي	٣٨٢	٣١٨	١٠٨٢	%٧٧.٢٩	**٥٠.٨.٥
١٧	قراءة الكتب والصحف والمجلات	٤٢٤	٢٧٦	١١٢٤	%٨٠.٢٩	**٣١.٢.٩
١٨	كتابة القصص والروايات والخواطر اليومية	٣١٧	٣٨٣	١٠١٧	%٧٢.٦٤	**٦.٢.٢
١٩	التواصل الاجتماعي عبر المنصات المختلفة	٥٤٤	١٥٦	١٢٤٤	%٨٨.٨٦	**٢٥١.٠.٦

تابع جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة)
في ظل جائحة كورونا (ن = ٧٠٠)

م	أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب خارج الجامعة في ظل جائحة كورونا	الاستجابة		الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		أمارس	لا أمارس			
٢٠	مشاهدة الصورة والأفلام الإباحية	٧٠	٦٣٠	٧٧٠	%٥٥.٠٠	**٤٤٨.٠٠
٢١	الاحاديث الهاتفية لتسليه الوقت	٤٠٦	٢٩٤	١١٠٦	%٧٩.٠٠	**١٧.٩٢
٢٢	معاكسة الفتيات	١٠٤	٥٩٦	٨٠٤	%٥٧.٤٣	**٣٤٥.٨١
٢٣	الفنون اليدوية (الحياكة - تفصيل الملابس - التريكو - التطريز - النحت - الخزف ... إلخ)	٢١٥	٤٨٥	٩١٥	%٦٥.٣٦	**١٠٤.١٤
٢٤	تربية واستئناس بعض الحيوانات الاليفة	٢٦٦	٤٣٤	٩٦٦	%٦٩.٠٠	**٤٠.٣٢
٢٥	اعمال الشغب والعنف	١٠١	٥٩٩	٨٠١	%٥٧.٢١	**٣٥٤.٢٩
٢٦	ممارسة الألعاب الالكترونية مثل ألعاب (الموبايل - الفيديو - البلايستيشن)	٤٧١	٢٢٩	١١٧١	%٨٣.٦٤	**٨٣.٦٦
٢٧	اعمال البلطجة	٧١	٦٢٩	٧٧١	%٥٥.٠٧	**٤٤٤.٨١
الدرجة الكلية لأنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب خارج الجامعة				٢٩٥٤٥	%٧٨.١٦	

قيمة كا الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث : أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة) في ظل جائحة كورونا ما بين (٥٥.٠٠% : ٩٦.٢١%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٦) وفي اتجاه الموافقة .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٤ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٧) وفي اتجاه عدم الموافقة .

ويعزو الباحثون نتيجة اتفاق غالبية طلاب الجامعة قيد البحث علي ممارسة العديد من أنشطة وقت الفراغ (خارج الجامعة) والمتمثلة في (المشي ، والجري ، ممارسة الرياضات والالعاب الرياضية الجماعية المختلفة وفقاً للإجراءات الاحترازية ، والتمارين المنزلية باستخدام الأدوات والأجهزة الرياضية مثل (المشاية - العجلة الثابتة - مقعد سويدي - دمبرز - استك المقاومة) ، وممارسة التمرينات الحرة مثل تمرينات (الاطالة - المرونة - الرشاقة - القوة ... إلخ) ، والالعاب

المائدة مثل (الشطرنج - الدومينو - الطاولة) ، ومشاهدة التلفزيون ، والاستماع الي الموسيقى ، وإقامة الشعائر الدينية المنزلية ، والتصفح والتسوق عبر الانترنت ، والجلوس والاحتفال بالمناسبات الاجتماعية والدينية مع أفراد الاسرة ، وزيارة الاقارب والأصدقاء ، والذهاب الي الحدائق والمنتزهات ، والتردد علي المقاهي ، وقراءة الكتب والصحف والمجلات ، وكتابة القصص والروايات والخواطر اليومية ، والتواصل الاجتماعي عبر المنصات المختلفة ، والاحاديث الهاتفية لتسلية الوقت ، وممارسة الألعاب الالكترونية مثل ألعاب (الموبايل - الفيديو - البلايستيشن) ، إلي أن هذه الأنشطة تعد من أكثر الأنشطة المحببة لدي طلاب الجامعة حيث يمكن ممارستها في أي مكان وأي زمان ، كما انها لا تحتاج الي إمكانيات أو أدوات أو مهارات معينة لممارستها ، بالإضافة الي أن هذه الأنشطة تتسم بالبساطة والسهولة في ممارستها مما أدى الي اشتراك غالبية الطلاب عينة البحث في ممارستها ، كما أن هذه الأنشطة يمكن للطلاب ممارستها في ضوء الاجراءات الاحترازية حفاظاً علي انفسهم واسرهم واقربائهم من العدوي والاصابة بالفيروس ، ومن ثم فإن ممارسة مثل هذه الأنشطة والتي يتم ادراجها ضمن الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والفنية من شأنها تسهم في تحسين الحالة الصحية والبدنية للطلاب وتكسبهم المناعة الجسمية والنفسية وتحسن لديهم مستوي اللياقة البدنية ، كما انها تساعد في توطيد العلاقات الاجتماعية بين الافراد وتزيد من أواصر الصداقة والمحبة لديهم ، بل وتساعدهم في التخلص من الاضطرابات والضغط النفسية الناتجة عن ازدياد اعداد الإصابات والوفيات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " عبد الباسط مبارك عرسان "

(٢٠٠٩) ، " بيركان كراديرى - Birkan Karadiri " (٢٠٢١م) ، " ألينا كوزما وآخرون -

Alina Cosma et all " (٢٠٢١) ، " بيترسون وبانج - Peterson and Pang " (٢٠٠٦) .

كما يعزو الباحثون أيضاً نتيجة عدم مشاركة الكثير من الطلاب في ممارسة أنشطة وقت الفراغ (خارج الجامعة) في ظل جائحة كورونا والمتمثلة في (مشاهدة الصور والأفلام الإباحية ، معاكسة الفتيات ، أعمال الشغب والعنف ، أعمال البلطجة) إلي أن هذه الأنشطة تعد من الأنشطة التي تتنافي مع عادات وتقاليد المجتمع الذي نعيش فيه ، كما أنها تعد من الأنشطة السلبية الهدامة التي قد تلحق الضرر والأذى بالفرد أو بالمجتمع ومن ثم قد يؤثر ذلك علي تطور المجتمع وتقدمه ، الأمر الذي دعا طلاب الجامعة الي عدم ممارسة مثل هذه الأنشطة ، وذلك لأن طلاب الجامعة

هم صفوة المجتمع وعماد المستقبل وأساس تحقيق التقدم والتطور في جميع المجالات المختلفة ، فبالنّالي هم يتجهون إلى ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية البناءة في أوقات فراغهم والتي تتفق مع العادات والتقاليد والاخلاق المجتمعية ، إيماناً منهم بأهميتها كأحدى طرق استثمار وقت الفراغ ودورها في تنمية شخصية الفرد من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " عبد الباسط مبارك عرسان "

(٢٠٠٩) ، " ألينا كوزما وآخرون - Alina Cosma et all " (٢٠٢١)

كما يعزو الباحثون أيضاً نتيجة عدم مشاركة الكثير من الطلاب في ممارسة أنشطة وقت الفراغ (خارج الجامعة) في ظل جائحة كورونا والمتمثلة في (تنس الطاولة ، كتابة القصص والروايات والخواطر اليومية ، الفنون اليدوية مثل الحياكة - تفصيل الملابس - التريكو - التطريز - النحت - الخزف... إلخ ، تربية واستئناس بعض الحيوانات الأليفة) إلى أن مثل هذه الأنشطة تحتاج الي الموهبة بالإضافة الي العديد من المهارات الذهنية واليدوية لممارستها ، كما أنها تتطلب توافر العديد من الإمكانيات كالأدوات والأجهزة وأماكن التدريب المختلفة لممارسة تلك الفنون اليدوية ، كما أن مثل هذه الأنشطة تعتمد وبصورة مباشرة علي الاحتكاك والتلامس والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث العدوي والاصابة بفيروس كورونا ، الأمر الذي أدى الي عدم ممارسة مثل هذه الأنشطة في وقت الفراغ .

الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية :

- بلغ حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الدراسة) لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة (للعينة ككل) (أقل من ساعتين) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٣٦.٨٦%) .
- بلغ حجم وقت الفراغ (أثناء أيام الاجازة) لدي طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا بالنسبة (للعينة ككل) (من ٦ ساعات فأكثر) وذلك بنسبة مئوية قدرها (٤٩.٥٧%) .
- من أهم الأنشطة التي يمارسها الطلاب (داخل الجامعة) في وقت فراغهم في ظل جائحة كورونا هي (القراءة والاطلاع بالمكتبة - تلاوة القرآن الكريم - المشاركة في الندوات التوعوية بأخطاء فيروس كورونا المستجد - الجلوس مع الأصدقاء - الاطلاع علي مواقع التواصل الاجتماعي).
- من الأنشطة التي لا يفضل الطلاب ممارستها (داخل الجامعة) في وقت فراغهم في ظل جائحة كورونا هي (المشاركة مسابقات كرة الطائرة (ارسال) ، المشاركة في ممارسة الكاراتيه ، المشاركة في مسابقات العاب القوى ، السباحة ، كرة السلة ، الاسكواش ، كرة اليد ، تنس الطاولة ، ألعاب المائدة (الشطرنج - الدومينو - الطاولة) ، مسابقات الشعر والزجل ، مسابقات الغناء والانشاد الديني ، التصوير الفوتوغرافي ، الرسم والتلوين ، أشغال الحبال والمهارات الكشفية ، مسابقة المعلومات العامة ، العزف علي الآلات الموسيقية ، الاشتراك في الأنشطة التطوعية بالجامعة ، المشاركة في حملات التبرع بالدم ، المشاركة في الرحلات والمعسكرات الجامعية)
- من أهم الأنشطة التي يمارسها الطلاب (خارج الجامعة) في وقت فراغهم في ظل جائحة كورونا هي (المشي ، والجري ، ممارسة الرياضات والالعاب الرياضية الجماعية المختلفة وفقاً للإجراءات الاحترازية ، والتمارين المنزلية باستخدام الأدوات والأجهزة الرياضية مثل (المشاية - العجلة الثابتة - مقعد سويدي - دمبلز - استنك المقاومة) ، وممارسة التمرينات الحرة مثل تمرينات (الاطالة - المرونة - الرشاقة - القوة ... إلخ) ، والعباب المائدة مثل (الشطرنج - الدومينو - الطاولة) ، ومشاهدة التليفزيون ، والاستماع الي الموسيقى ، وإقامة الشعائر الدينية المنزلية ، والتصفح والتسوق عبر الانترنت ، والجلوس والاحتفال بالمناسبات الاجتماعية والدينية مع أفراد الاسرة ، وزيارة الاقارب والأصدقاء ، والذهاب الي الحدائق والمنتزهات ، والتردد علي المقاهي ، وقراءة الكتب والصحف والمجلات ، وكتابة القصص والروايات والخواطر اليومية ، والتواصل الاجتماعي عبر المنصات المختلفة ، والاحاديث الهاتفية لتسليية الوقت ، وممارسة الألعاب الالكترونية مثل ألعاب (الموبايل - الفيديو - البلايستيشن)
- من الأنشطة التي لا يفضل الطلاب ممارستها (خارج الجامعة) في وقت فراغهم في ظل جائحة كورونا هي (مشاهدة الصور والأفلام الإباحية ، معاكسة الفتيات ، أعمال الشغب والعنف ، أعمال البلطجة ، تنس الطاولة ، كتابة القصص والروايات والخواطر اليومية ، الفنون اليدوية مثل الحياكة - تفصيل الملابس - التريكو - التطريز - النحت - الخزف... إلخ ، تربية واستئناس بعض الحيوانات الاليفة)

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث توصي الباحثة بما يلي :
- ضرورة أن يستثمر الشباب الجامعي أوقات فراغهم فى ممارسة العديد من الأنشطة البناءة التي تعود عليهم بالنفع والفائدة على مختلف أبعاد الشخصية .
 - أن تقوم الجامعة بعقد العديد من الندوات بصورة دورية لحث الشباب الجامعي على أهمية استثمار وقت الفراغ وذلك لما له من أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع .
 - أن تقوم الجامعة بتوفير كافة الأنشطة التي تتناسب مع قدرات ومهارات الطلاب وبما يسهم فى استثمار وقت فراغهم .
 - أن تقوم الجامعة باستحداث أنشطة ترويجية جديدة تتناسب مع اهتمامات ورغبات الطلاب .
 - تزويد الشباب الجامعي بالعديد من المعارف والمعلومات عن أنشطة وقت الفراغ وكيفية تنفيذها فى حدود الإمكانيات المتاحة .
 - توعية الطلاب بضرورة المشاركة فى أنشطة هادفة وبناءة سواء داخل الجامعة أو خارجها .
 - ضرورة توجيه الطلاب الى المشاركة فى أنشطة استثمار وقت الفراغ من المستويين الأول والثاني والذي يتضمن الاشتراك الابتكاري والاشتراك الإيجابي ، والابتعاد عن الأنشطة السلبية والهدامة التي تلحق الأذى والضرر للفرد والمجتمع .
 - ضرورة اتباع الإجراءات الاحترازية أثناء ممارسة الأنشطة سواء داخل أو خارج الجامعة من أجل الحد من انتشار العدوي والاصابة بفيروس كورونا المستجد .

المراجع المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- إحسان محمد الحسن (٢٠٠٥م) : علم اجتماع الفراغ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الاردن .
- ٢- إحسان مصطفى (٢٠٠٨م) : واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في أوقات الفراغ لدي طلاب جامعة سنار، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، السودان .
- ٣- أحلام محمد الدمردشي (٢٠٠٠م) : تنمية اتجاهات الشباب الجامعي نحو العمل في المشروعات الإنتاجية، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، ع٩، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة .
- ٤- إسلام منصور عبد المنعم (٢٠٢٠) : أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ١٩ - Covid ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (٣٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٥- أشرف محمد العزب ، إيمان محمود الصياد (٢٠١٢م) : استفادة الشباب الجامعي من وقت الفراغ: دراسة وصفية تحليلية في جامعة المنصورة ، بحث منشور ، مجلة شئون اجتماعية ، ع١١٣، مج٢٩، جمعية الاجتماعيين ، الإمارات .
- ٦- إيمان عبد العزيز عبد الوهاب (٢٠٢٠م) دراسة مسحية للأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
- ٧- حاتم جاسم عزيز ، حيدر طارق كاظم (٢٠٠٩م) : استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية ، المجلد (٨) ، العدد (٢) ، كلية التربية ، جامعة القادسية ، العراق .
- ٨- حمود العنزي (٢٠١٨) : طبيعة استغلال اوقات الفراغ لدي طالبات جامعه الحدود الشمالية واتجاهاتهن نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، بحث منشور ، مجلة جامعة الجوف للعلوم التربوية ، المجلد ٤ ، كلية التربية ، جامعه الجوف .
- ٩- سامية حسن (٢٠١٧) : الترويج العلاجي ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية .
- ١٠- سلمي عبيد (٢٠١٥) : انشطه وقت الفراغ لدي طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجله البحوث التربوية والنفسية ، ع ٤٥ ، كليه التربية ، جامعه بغداد ، العراق .
- ١١- عادل بن عبدالله (٢٠١٠) : استثمار اوقات الفراغ لدي طلبة جامعه الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية ، بحث منشور ، مجله البحث العلمي في التربية ، المجلد ٢ ، كلية البنات الآداب والعلوم التربوية ، جامعه الملك فيصل .

- ١٢- عبد الباسط مبارك عرسان (٢٠٠٩) : استثمار اوقات الفراغ لدي طلبة الجامعة الهاشمية ، بحث منشور ، مجله العلوم الانسانية والاجتماعية ، مج ٣٥ ، كلية التربية ، الجامعة الهاشمية ، الاردن .
- ١٣- عزيزة بلعيزية (٢٠١٨) : إدارة وقت الفراغ لدي الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة أم البواقي، الجزائر .
- ١٤- محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٩م) : الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- محمد محمد الحماحي ، وليد احمد عبدالرازق (٢٠١٧م) : التنشئة الاجتماعية من أجل الترويج ، ط٣، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- ١٦- محمود اسماعيل طلبة (٢٠٠٩م) : سيكولوجية الترويج وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- مصطفى الطحان (٢٠١٦) اداره الوقت ، دار الوفاء ، ط٣، المنصورة .
- ١٨- منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٠). فيروس كورونا (كوفيد-٢٠).
- ١٩- نجلاء فاروق الحلبي ، منار عبد الرحمن محمد خضر (٢٠١٠م) : إدارة وقت الفراغ لدي الشباب الجامعي وعلاقته بالاستقرار الأسري ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية النوعية، ع ١٦ ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- ١- Alina Kuzma et al. (٢٠٢١): Leisure time use and mental well-being of adolescents from COVID-١٩, published paper, IJERPH International Journal of Environmental Research and Public Health, Vol. ٢٣, Faculty of Physical Culture, Palack University, Czech Republic .
- ٢- Berkan Karadiri (٢٠٢١) : Leisure-time trends among university students, published research, Asian Journal of University Education, College of Education, American University of Girne, Turkish Republic of Northern Cyprus.
- ٣- Peter Son and Bang (٢٠٠٦): My leisure time for political science and civic education students in America, published research, Journal of American Educational Research, Smith Institute of Arts, University of Michigan, USA .
- ٤- <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2020>