



إستثمار أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية والرياضية - دراسة مقارنة

د. عباس جمال - أستاذ محاضر أ - جامعة البويرة - الجزائر.
د. عبد الباسط مبارك عرسان عبد الحافظ /أستاذ مشارك -الجامعة الهاشمية - الأردن.

ملخص:

هذه الدراسة ارتكزت على معرفة النشاطات المناسبة للطلبة معهد الهندسة المدنية و قسم التربية البدنية و الرياضات بجامعة الأردن .
عينة الدراسة الكاملة تمثلت في 146 طالب: 90 طالب من معهد التربية البدنية و علوم الرياضة، و 56 طالب الهندسة المدنية خلال أوقات الفراغ و الأوقات داخل الجامعة.

Abstrait ;

Cette étude visait à apprendre davantage sur les activités communes des étudiants de la faculté de génie civile et de l'éducation physique et des Sports de l'université en Jordanie.

L'échantillon de l'étude totale est de 146 étudiants :90 étudiants de la Faculté d'éducation physique et des sciences du sport, et 56 étudiants de génie civile sur leur temps libre et pendant leur présence à l'université.

إستثمار أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية والرياضية - دراسة مقارنة

مقدمة الدراسة وأهميتها:

تُعتبر مشكلة وقت الفراغ من أكثر المشكلات التي تواجه شباب دول العالم حديثاً بسبب الثورة الصناعية الهائلة التي أصبحت تسيطر على حياة الشعوب حيث أدت إلى وصف هذا العصر بعصر الأزرار ولعل ما أنتجته الحضارة المدنية الحديثة هو زيادة أوقات الفراغ لدى شبابها دونما إيجاد طرق بناءة وفاعلة في استثمار هذه الأوقات المهدورة بما يعود بالنفع والفائدة على المجتمع والفرد على حدٍ سواء ، كما أن ثورة التقدم الصناعي والعلمي غيرت حياة الإنسان الذي كان يبحث في الماضي عن توفير وقت فراغ له إلى البحث عن ما يشغل وقت فراغه لكثرتة بسبب زيادة العطل الأسبوعية وسيطرة الآلة على حياة البشر .

إن توافر أوقات فراغ طويلة لدى الإنسان ترهقه أكثر مما ترهقه أوقات العمل المتواصلة إذ يبعث الفراغ في النفس الضجر والملل والشعور بالكآبة والحزن والهم والاهتمام بأشياء ليس لها معنى أو قيمة بينما العمل هو الذي يملأ الفراغ ويقهر الضجر والملل وتجعل الإنسان يشعر بالفرح والسعادة حيث يجب استغلال وقت الفراغ بأشياء ذات قيمة (أنشطة ثقافية أو اجتماعية أو رياضية أو فنية) تعود بالفائدة على الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء. (<http://www.libanboyscout.com>) يرتكز مفهوم وقت الفراغ كعملية ديناميكية على أربع مرتكزات رئيسية متداخلة مع بعضها البعض وعلى النحو التالي:

* المعنى: يعتمد هذا المرتكز على وضوح مفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد ووعيهم وإدراكهم لأهمية ممارسة أنشطته المتعددة

* الوظيفة: يعتمد هذا المرتكز على تحديد أهداف وقت الفراغ ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمعنى وبالتالي قد ينظر إلى وظيفة وقت الفراغ بأنها ترويح عن الذات أو اللعب أو التسلية أو الراحة من العمل.

* الحالة أو الظرف: يؤكد هذا المرتكز بأن قضاء وقت الفراغ مرتبط بحالة الأفراد وظروفهم المتباينة وبالتالي فإن وقت الفراغ مرتبط بالعديد من المتغيرات مثل السن، الجنس، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، نوع ودرجة التعليم، نوع العمل وغيرها.

* الاختيار: يؤكد هذا المرتكز بأن اختيار وقت الفراغ يتوقف على عوامل داخلية وخارجية حيث تشمل العوامل الداخلية على الاتجاهات، الدوافع، الميول فيما تشمل العوامل الخارجية على حالة الطقس، تغير مواعيد العمل، والظروف الطارئة. (هولي وبراهيم، 2001) (الحمامي ومصطفى، 1998).

تكمن أهمية وقت الفراغ كما أشار إليها (درويش والحمامي، 1987) في تحقيق التالي:

- اكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية.
- اكتشاف المواهب والإبداع والابتكار.
- اكتساب المهارات الحياتية المختلفة.
- إشباع الهوايات.
- اكتساب اللياقة البدنية.
- الترويح والاسترخاء.
- تجديد حيوية الفرد.

يضيف السدحان (1994) بأن الآثار الإيجابية لاستغلال وقت الفراغ تكمن في إمكانية تحقيق الاحتياجات الأساسية للفرد من حيث إشباع حاجاته الجسمية وذلك بإزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية وحاجاته الاجتماعية من خلال التخلص من الانطواء والعزلة الاجتماعية وحاجاته العقلية عن طريق كسب المزيد من الخبرة والمعرفة والمهارة وحاجاته الانفعالية التي قد تدفعه إلى سلوكيات منحرفة إذا تم كبتها.

يذكر درويش والحولي (1990) بأن وقت الفراغ يجب أن يحقق ثلاث وظائف رئيسية بالنسبة للفرد وهي الاسترخاء لاستعادة القوة والنشاط بعد الأعباء اليومية، التغيير أو زيادة المعلومات لمعالجة الملل والرغبة في التجديد، والمشاركة الاجتماعية لتطوير وصقل الشخصية الإنسانية، كما يضيف الفاضل (2004) بأن وظائف وقت الفراغ تنحصر في ثلاثة أبعاد رئيسية هي البعد السلوكي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي.

فالبعد السلوكي يتمثل في النظر إلى وقت الفراغ على أنه سلوك غير العمل الذي يستخدمه الفرد خلال ممارساته للوقت الحر وتشمل وظائف وقت الفراغ السلوكية على الاسترخاء والتسلية وتطوير الشخصية.

أما البعد النفسي لوقت الفراغ فإنه يتمثل في الطريقة الكيفية لدراسة السلوك البشري للشخص بمفرده أو مع الجماعة حيث ينظر إلى وقت الفراغ على أنه حالة عقلية وليست الوقت الفائض عن وقت العمل وتشمل وظائف وقت الفراغ النفسية على تطوير الشخصية وتحقيق الذات. بينما يؤكد البعد الاجتماعي لوقت الفراغ على عضوية الفرد في الجماعة وتشمل وظائف وقت الفراغ الاجتماعية على تثبيت وتقوية تماسك الفرد مع الجماعة وتشكيل جماعة الفرد على أساس الميول المشتركة والانتماء للجماعات، ويضيف وزرماس والحياري (1987) بأن الوظائف الاجتماعية لوقت الفراغ تتمثل في الآتي:

- تطبيع الفرد حسب فلسفة المجتمع الذي يتواجد فيه.
 - تزويد ودعم شعور الأفراد بالانتماء لجماعاتهم وانصهارهم مع فلسفتها السائدة.
 - استخدامها لتحقيق المشروعات و الأهداف الجماعية مثل زيادة الإنتاج.
 - درويش والحمامي (1987) يشير بأن وقت الفراغ هو الوقت الذي يتصف بالآتي :-
 - وقت غير مشغول بأي عمل أو أداء أو نشاط يتعارض مع وقت العمل.
 - وجه من أوجه النشاط الإنساني الذي لا يتعارض مع نشاط العمل.
 - حالة عقلية لنشاط إنساني.
- تتضمن مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ كما حدّدها درويش والحمامي (1987) نقلاً عن ناش (Nash) على ست مستويات هي المشاركة الابتكارية والمشاركة الايجابية والمشاركة الوجدانية والمشاركة السلبية ومناشط تلحق الأذى والضرر بالفرد ومناشط تلحق الأذى والضرر بالمجتمع ويسعى الإنسان في تنظيمه لأوقات فراغه إلى تحقيق ثلاثة أهداف رئيسية هي:
- التخفيف من وطأة الضيق والتوتر النفسي الذي يعتري الإنسان إذا ابتعد عن العمل.
 - تحرير الفرد من نزعاته الأنانية وتهيبته للنزعات الاجتماعية لاحترام قوانين المجتمع وأعرافها وإيماء روح التعاون والخلق الكريم.
 - التخفيف من الضغوط الجنسية الملحة على الشباب وتوجيهها لخدمة مصلحة الأسرة والمجتمع. (<http://www.libyanboyscout.com>)

من هنا فإن الدول المتقدمة لا تهتم بتوفير أوقات الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم بتوفير آليات ووسائل لاستثمار هذه الأوقات بما يضمن عدم تحول وقت الفراغ إلى وقت ضائع أو غير مستفاد منه أو وقت ترتكب فيه الجرائم والانحرافات التي قد تلحق الضرر والأذى بالفرد والمجتمع على حدٍ

سواء وعليه فإن هذه الدول تضع في سلم أولوياتها واهتماماتها كيفية استثمار أوقات فراغ شبابها وأفرادها بطريقة هادفة وبناءة من أجل زيادة الإنتاجية وخلق المواطنة الصالحة من خلال البرامج التنموية الشاملة التي تقدمها لمختلف أفرادها من أجل بناء دولة قوية منيعة ولذلك فإن الخطة الوطنية الشاملة للدولة يجب أن تستثمر طاقات أبنائها إلى أفضل صورة من خلال البرامج التنموية المختلفة المقدمة لهم لذا يُعتبر استثمار وقت الفراغ من أهم المهام التي تقوم بها المؤسسات الاجتماعية والشبابية والتربوية وخاصة الجامعات والمدارس لما لها من أهمية بالغة في صقل شخصية الفرد بشكلها الأفضل.

تمتُ مرحلة الشباب أكثر المراحل العمرية تأثراً بأوقات الفراغ لخصوصية هذه المرحلة التي تتميز بالحماسة والروح الثورية على الأوضاع السائدة وميلها الأكيد إلى التغيير نحو الأفضل مما يجعل هذه المرحلة أهم أدوات التغيير الاجتماعي والاقتصادي والفكري في المجتمعات كما أن ما تتميز به هذه المرحلة من حيوية وطاقات زائدة وتغيرات نفسية وبيولوجية واجتماعية مختلفة تزيد من تأثرها بوقت الفراغ . ولعل الأمر يزداد سوءاً إن اجتمع الشباب والفراغ والمال في آن واحد.

يشير المحادين (1995) بأن أغلبية الشباب والشابات في الوطن العربي يتمتعون بوقت فراغ يتراوح ما بين 3-4 ساعات يومياً والشباب الأردني كشرحة اجتماعية مثل بقية شرائح المجتمع العربي يملكون هذا المخزون من وقت الفراغ الذي يجب أن يستثمر في ممارسة أنشطة ترويحوية بناءة وهادفة تساعد على بناء أجسامهم وتثوير عقولهم وصقل شخصياتهم وزيادة إنتاجيتهم وتفجير طاقاتهم الكامنة والابتعاد عن السلوكيات التي من شأنها قتل طاقاتهم وانحرافهم والإساءة لقيم مجتمعهم وأعرافه مثل هدر الوقت بالنوم والمكوث بالبيت ولعب الورق وشرب الخمر والتردد على الأماكن المفسدة وطلب الملذات بالمخدرات وغيرها من الممنوعات.

من هنا فإن الجامعات الجزائرية والأردنية أدركت أهمية هذا الأمر واكتشفت آثاره مبكراً فانطلقت من مبدأ الوقاية خير من العلاج، فعملت على إعداد وتهيئة البرامج والأنشطة غير المنهجية المختلفة سواء الرياضية أو الفنية أو الثقافية أو المناشط الأخرى المتعلقة بالفرد والمجتمع من أجل توفير فرص العمل وحمايتهم من الانحراف وإلحاق الأذى والضرر سواء بأنفسهم أو مجتمعهم فقد أنشئت الجامعات لتكون منارة علم واستثمار حقيقي لطاقات الشباب من خلال إشباع أوقات فراغهم بالأنشطة الترويحوية الهادفة التي تنظمها الجامعة من خلال توفير التسهيلات التي تضمن سوا النشاطات غير المنهجية جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية مع الأندية الطلابية

والنشاطات الرياضية والفنية والثقافية والصحية وبرامج الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة، إضافة إلى الدور الكبير الذي تلعبه الجامعة في مجال البحث العلمي عن طريق تيسير إجراء البحوث العلمية لطلابها في أوقات الفراغ الأمر الذي يسهم في تحسين نوعية الحياة للأفراد والمجتمع وبالتالي فإن مهمة نيابة شؤون الطلبة بالجامعات تكمن في صقل شخصية الطالب الجامعي من جميع جوانبها من خلال استثمار أوقات الفراغ لديه بما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع والفائدة. وتأتي أهمية مثل هذه الدراسة في كونها الثانية من نوعها - بحدود علم الباحث - في تناول دراسة استثمار أوقات الفراغ لدى الطالب الجامعي في محاولة لمعرفة كيفية قضاء هذه الشريحة من المجتمع لأوقات فراغها والسلوكيات الأكثر شيوعاً بينهم لتوجيههم الوجهة الصحيحة في استثمار هذه الأوقات بأنشطة مفيدة وناجعة مثل الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية والدينية والصحية والتربوية وغيرها من الأنشطة التي تقدمها عمادة، منظمات و اتحادات شؤون الطلبة بالجامعة ومحاولة تجنّب الشباب عن السلوكيات الضارة التي تقتل طاقاتهم وتفسد المجتمع وتعطل مواهبهم مثل الأنشطة المتعلقة بالخمول والكسل وشرب الخمر ولعب الورق وتناول المخدرات والتسكع بالشوارع وغيرها، وبالتالي فإن مثل هذه الدراسة يؤمّل عليها مساعدة المسؤولين في عمادات شؤون الطلبة بالجامعات الأردنية في توجيه طلبتها لاستثمار أوقات فراغهم بأنشطة مفيدة والابتعاد عن غير المفيد من خلال البرامج النوعية المتعددة التي تقدمها لهم بحيث تراعي مثل هذه البرامج متغيرات الجنس والسن والدين ونوع الدراسة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي وذلك ضمن التسهيلات المتاحة في كل جامعة.

مشكلة الدراسة:

لقد لاحظ الباحثون من خلال التجربة المتواضعة بالجامعة ومتابعة شؤون الطلبة، قلة أعداد الطلبة والطالبات المستفيدين من البرامج والأنشطة التي تقدمها العمادات والمعاهد بالرغم من كثرتها وتنوع برامجها، الأمر الذي دفعهم لدراسة كيفية استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة في محاولة للتعرف على المناشط والسلوكيات التي يقومون بها أثناء أوقات فراغهم سواء داخل الجامعة أو خارجها وبالتالي تعزيز هذه السلوكيات والمناشط إن كانت إيجابية أو توفير البدائل إن كانت سلبية بأنشطة هادفة وبناءة من شأنها أن تصقل شخصياتهم من جميع جوانبها وبالتالي تخفيف مظاهر العنف الجامعي والفساد والانحرافات السلوكية لدى طلبتها من خلال زيادة عدد المنخرطين في البرامج والأنشطة المتعددة التي تقدمها العمادة لملئ أوقات فراغهم.

الدراسات السابقة :

- أجرى بيترسون و بانج (Peterson& Pang, 2006) دراسة عن أوقات الفراغ لدى طلبة العلوم السياسية والتربية الوطنية شملت عينتين بلغ عدد أفراد العينة الأولى (120) فرد (45 ذكور + 75 إناث) من الطلبة المسجلين في مساق مقدمة في علم النفس في جامعة ميتشغن (Michigan) فيما بلغ عدد أفراد العينة الثانية (90) طالبة من الطالبات المسجلات في مساق مقدمة في علم النفس في معهد سميث للأداب الخاص بالإناث أشارت النتائج أن طلبة العلوم السياسية يستثمرون أوقات فراغهم في حضور الأفلام ومتابعة الأحداث السياسية الساخنة، والموسيقى والمطالعة كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس، حيث تهتم الإناث بمشاهدة الأفلام الكوميديّة والعاطفيّة والرومانسيّة والدراما بينما يهتم الشباب بمشاهدة أفلام الرعب والأفلام العلميّة والخياليّة أكثر كما أشارت الدراسة بأن الشباب يهتموا بقراءة القصائد الشعريّة في حين تهتم الإناث بممارسة الرقص والموسيقى وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً بأن الشباب يفضلوا الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة فيما يفضلن الشابات الاستماع إلى الموسيقى الترفيهيّة كما يفضل الشباب مطالعة الكتب العلميّة والخياليّة فيما يفضلن الشابات مطالعة الكتب الأدبيّة التاريخيّة والرومانسيّة.
- أجرى الفاضل (2004) دراسة حول قياس حجم وقت الفراغ الفعلي مقارنة بالمتوقع على عينة عشوائية قوامها (134) شاباً من طلبة المستوى الثالث بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة الملك سعود بالرياض عن طريق استخدام أسلوبي السؤال المباشر وميزانية الوقت. أشارت النتائج إلى أن حجم متوسط وقت الفراغ اليومي يتناسب عكسياً مع الالتزامات الدراسية حيث بلغ متوسط حجم وقت الفراغ اليومي خلال إجازة نهاية الأسبوع أكبر من نظيره خلال أيام الأسبوع. حيث تجاوز وقت فراغ طلاب المستوى الثالث من شباب الجامعة الست ساعات يومياً وتزداد أثناء إجازات والعطل ليصل إلى تسع ساعات أو أكثر يومياً. كما أشارت النتائج بأن الأنشطة الاجتماعية ومشاهدة التلفاز مع الجماعة كانت أكثر الأنشطة ممارسة خلال أوقات الفراغ لدى معظم أفراد العينة.
- أجرى السخن (2001) دراسة عن أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية لدى طلبة الجامعة الأردنية وتأثير متغيرات الجنس ومكان الإقامة ومعدل الدخل الشهري للأسرة ونوع الدراسة (علمية، أدبية) والسنة الدراسية والتحصيل الدراسي على أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية التي يمارسها

طلبة الجامعة الأردنية. وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة تشكل ما نسبته 2% من مجتمع الدراسة. تم بناء استمارة خاصة لتحقيق أهداف الدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى تفوق الطلاب على الطالبات في الأنشطة الرياضية ولعب الورق والجلوس في المقهى والذهاب لمقاهي الإنترنت والذهاب للسينما أما الطالبات فقد تفوقن في أنشطة المطالعة والقيام بالأعمال المنزلية والجلوس في البيت والاستماع للراديو، كما وأظهرت النتائج تفوق الطلبة المقيمون في المدن على الطلبة المقيمين في القرى بارتياحهم مقاهي الإنترنت بينما تفوق الطلبة المقيمين في القرى في أنشطة زيارة الأقارب والنشاط الرياضي والقيام بالأعمال المنزلية ولعب الورق، كما بينت الدراسة بأن الطلبة من الأسر ذوي الدخل المرتفعة يمارسون أنشطة الجلوس في المقهى والذهاب لمقاهي الإنترنت والتنزه بالسيارة أما الطلبة من الأسر ذوي الدخل المنخفضة يمارسون أنشطة مشاهدة التلفزيون والقيام بالأعمال المنزلية. أظهرت النتائج كذلك تفوق طلبة الكليات العلمية في أنشطة النشاط الرياضي والجلوس في البيت والجلوس في المقهى والذهاب لمقاهي الإنترنت والذهاب للسينما بينما تفوق طلبة الكليات الأدبية في أنشطة المطالعة ومشاهدة التلفزيون والقيام بالأعمال المنزلية ولعب الورق والاستماع للراديو. وأظهرت الدراسة أيضاً بأن معظم أنشطة أوقات الفراغ تمارس في المنزل لدى الطالبات وفي النادي والمقهى لدى الطلاب كما وأشارت الدراسة أيضاً إلى تفوق الطلاب في ممارسة أنشطة كرة القدم وكرة السلة وألعاب الدفاع عن النفس بينما تفوقن الطالبات في ممارسة المشي وكرة اليد والتمرينات السويدية.

■ أجرت حسين (1999) دراسة حول الأنشطة الترويحية المفضلة أثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية في نابلس وأثر متغيرات الجنس، نوع الكلية، المستوى الدراسي، مكان الإقامة، المعدل التراكمي على هذه الأنشطة. استخدمت الباحثة عينة عشوائية طبقية مؤلفة من (900) طالب وطالبة من كليات العلوم والهندسة والتربية والآداب. أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأنشطة الترويحية تفضيلاً لدى الطلبة كانت على مجالات النشاط الاجتماعي والثقافي وأنشطة الخلاء وأقل الأنشطة تفضيلاً كانت على المجال الفني وقليلة جداً على مجالي هوايات لجمع ومجال النشاط الرياضي. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس ولصالح الذكور ولصالح الكليات الإنسانية على جميع المجالات وغالبية الفروق في الأنشطة الترويحية المفضلة على مجالات (النشاط الفني والرياضي وأنشطة الخلاء

وهوايات الجمع) لصالح طلبة السنة الأولى بينما على المجال الاجتماعي لصالح المقيمين في المدينة على حساب القرية والمقيمين في القرية على حساب المخيم ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

- وقامت استيتيه (1997) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر متغيرات الجنس ومكان السكن والمستوى الاقتصادي على مدى ممارسة مجالات أنشطة أوقات الفراغ في عينة أردنية اختيرت بصورة عشوائية مكونة من (339) طالب وطالبة في كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية وأشارت هذه الدراسة إلى وجود أثر ذا دلالة إحصائية لمتغير الجنس على مقياس أوقات الفراغ على مجال مشاهدة البرامج التلفزيونية وعلى مجال الأنشطة الرياضية كما أشارت الدراسة إلى عدم وجود أثر ذا دلالة إحصائية لكل من متغير مكان السكن والمستوى الاقتصادي على ممارسة أنشطة الفراغ لدى أفراد العينة.
- وقام المحادين، (1995) بدراسة حول استثمار الوقت عند الشباب الأردني في محافظة الكرك. بلغت عينة الدراسة (200) شاب وشابة من محافظة الكرك. أشارت نتائج الدراسة بأن أكثر الأنشطة ممارسة من قبل الشباب والشابات في محافظة الكرك جاءت على النحو التالي: مشاهدة التلفاز، زيارة الأهل والأصدقاء، المطالعة، المكوث في البيت، سماع الراديو والمسجل، الأنشطة الرياضية، الذهاب للأندية، التواجد بالمنطقة السكنية، الأنشطة الفنية، الذهاب للمقهى. كما أشارت النتائج إلى أن أكثر الأنشطة التي يمارسها الشباب الحضريون هي المطالعة، مشاهدة التلفاز والوسائل المرئية الأخرى، زيارة الأهل والأصدقاء، المكوث بالبيت، الذهاب للنادي، سماع الراديو والمسجل. في حين أكثر الأنشطة التي يمارسها الشباب الريفيون هي مشاهدة التلفاز والوسائل المرئية الأخرى، زيارة الأهل والأصدقاء، المطالعة، المكوث بالبيت، سماع الراديو والمسجل، الأنشطة الرياضية، الذهاب للأندية، الذهاب للمقهى.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها .
مجتمع الدراسة: جميع الطلبة المسجلين في كلية ومعهد التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعتين في مختلف التخصصات والسنوات للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2011/2012
عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (146) طالباً بواقع (90) لكلية التربية البدنية & (46) للمعهد، تم اختيارهم عشوائياً من خلال طرح إعلان للطلبة،

أداة الدراسة: تصميم استمارة لمعرفة الأنشطة التي يمارسها طلبة الجامعة في أوقات فراغهم، شملت الاستمارة على (115) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي أوقات الفراغ أثناء أيام الأسبوع داخل للجامعة وأوقات الفراغ أثناء أيام الأسبوع خارج الجامعة وأوقات الفراغ في الإجازات والعطل الرسمية.

صدق وثبات الأداة: إيجاد صدق المحكمين من خلال عرض الاستمارة على ثمانية محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في تخصص التربية الرياضية والعلوم التربوية في حين تم إيجاد ثبات الأداة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-re-test) على عينة قوامها (25) طالباً وطالبة من الطلبة المسجلين في مساق الثقافة التربوية من خارج عينة البحث ، وقد حصلت الأداة على ثبات اختبار مقداره 90%.

إجراءات توزيع الاستبانة: قام الباحث بالتنسيق مع مساعد عميد كلية الهندسة لشؤون الطلبة & مساعد عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لشؤون الطلبة لتوزيع استبانات الدراسة حيث قام المساعدين المذكورين بطرح إعلان لمدة أسبوع لطلبة مستوى السنة الرابعة والثالثة من الذكور بضرورة مراجعتهم لأغراض ملء الإستبانة قيد الدراسة، حيث تم مناقشة الاستبانة مع المساعدين والإجابة عن أسفاراتهما اللذان بدورهما قاما بالإجابة عن أسفارات أفراد العينة.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط (بيرسون). النسب المئوية.

أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى ما يلي :

1- التعرف أكثر الأنشطة شيوعاً أثناء أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة داخل الجامعة.

2- تعرف أكثر الأنشطة شيوعاً أثناء أوقات الفراغ لدى الطلاب خارج الجامعة أثناء أيام الأسبوع.

3- تعرف أكثر الأنشطة شيوعاً أثناء أوقات الفراغ لدى الطلبة في عطلة نهاية الأسبوع والإجازات والعطلات الرسمية.

تساؤلات الدراسة: يهدف هذا البحث إلى الإجابة عن التساؤلات التالية :

1. ما هي أكثر الأنشطة شيوعاً أثناء أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة

داخل الجامعة .

2. ما هي أكثر الأنشطة الممارسة أثناء أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة خارج الجامعة أثناء أيام الأسبوع.
3. ما هي أكثر الأنشطة الممارسة أثناء أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في عطلة نهاية الأسبوع والاجازات والعطلات الرسمية.

مجالات البحث:

*المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الأردن ومعهد التربية البدنية والرياضية الجزائر

*المجال الزمني: تم تطبيق البحث في الفترة الواقعة من 22-04 الى 27-04 من الفصل الثاني للعام الجامعي 2011/2012.

*المجال البشري: طلاب السنة الرابعة و الثالثة المسجلين رسميا في اختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2011/2012 .

مصطلحات البحث: وقت الفراغ: الوقت الحر المتبقي بعد قضاء الواجبات والمهام الحياتية الأساسية والضرورية بقصد الراحة والمتعة والاسترخاء أو تحسين المهارات الحياتية أو تنمية المعارف والمعلومات أو الإسهام في تقديم خدمات تطوعية للآخرين. (تعريف إجرائي)

عرض النتائج ومناقشتها:

للإجابة على التساؤل الأول والذي مفاده "ما هي أكثر الأنشطة شيوعاً أثناء أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة داخل الجامعة؟" فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والجدولين ذا الرقمين (2&1) بوضوحان ذلك.

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكيفية استثمار اوقات الفراغ لدى الطلبة في اوقات الفراغ داخل الجامعة

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
52.25	0.959	2.09	قراءة القرآن
46	0.733	1.84	قراءة الصحف المحلية
49	0.852	1.96	المطالعة وقراءة الكتب والمجلات والدوريات والمقالات
87	0.786	3.48	الجلوس مع الأصدقاء
41.5	0.815	1.66	حضور محاضرات إضافية في مجال التخصص
30.25	0.594	1.21	حضور محاضرات إضافية في غير مجال التخصص
35.25	0.565	1.41	حضور دورات تدريبية في تعليم (الخط ، الحاسوب ، اللغة الانجليزية ، تنسيق الحدائق ، تعليم الرسم ، تعليم الموسيقى ، مهارات الاتصال ، القيادة ، تعلم القرآن وأحكام التلاوة ، تعلم مهارات في السباحة ، اللياقة البدنية الخ.....الخ
46.75	1.08	1.87	الجلوس مع الجنس الآخر
54	1.262	2.16	لعب الورق
48.25	1.059	1.93	لعب الشطرنج
43.25	1	1.73	ممارسة الأنشطة الفنية من رسم ، موسيقى ، نحت ، غناء ، تصويرالخ
52.75	0.947	2.11	ممارسة الأنشطة الرياضية (الألعاب الفردية والجماعية)
59	0.999	2.36	مشاهدة الألعاب الرياضية والمباريات الفردية والرسمية
67.75	1.091	2.71	ممارسة رياضة المشي
37.5	0.934	1.5	ممارسة السباحة
36.5	0.852	1.46	ممارسة رياضة ألعاب المضرب (تنس طاولة ، ريشة طائرة ، سكواش ، تنس أرضي)
55.75	1.095	2.23	المشاركة في الرحلات والسفر ليوم أو أقل
37.5	0.809	1.5	المشاركة في الأعمال التطوعية مثل الجولة ، الخدمة العامة وغيرها
84	0.862	3.36	الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء
51	1.128	2.04	الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر
68.25	1.07	2.73	استخدام جهاز الحاسوب لأغراض الطباخة
64.75	1.141	2.59	استخدام البريد الإلكتروني (استلام الرسائل والرد عليها)
39.75	1.075	1.59	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) في الاطلاع على المواقع الإباحية
69.75	0.909	2.79	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) لأغراض البحث العلمي
57.5	0.913	2.3	زيارة المكتبة للدراسة أو البحث عن كتب ، مجلات ، دوريات.....الخ
39.25	0.783	1.57	حضور المؤتمرات والندوات التي تقام في الجامعة
55	0.942	2.2	زيارة أعضاء الهيئة التدريسية والإداريين في الكلية
76.75	0.783	3.07	مساعدة الزملاء الآخرين بتدريسهم أو تقديم المشورة لهم أو....الخ
68.75	1.066	2.75	زيارة المصلبات للعبادة
36.25	0.893	1.45	الاشتراك في المظاهرات أو الاعتصامات التي تقام بالجامعة
33	0.897	1.32	الاشتراك في النزاعات العشائرية أو الإقليمية أو الطائفية في الجامعة
75.5	1.258	3.02	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك ، تويتر وغيرها

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكيفية استثمار اوقات الفراغ لدى الطلاب في اوقات الفراغ داخل الجامعة

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
55.5	1.025	2.22	قراءة القرآن
67.5	1.022	2.7	قراءة الصحف المحلية
60.75	0.875	2.43	المطالعة وقراءة الكتب والمجلات والنوريات والمقالات
63.25	0.864	2.53	الجلوس مع الأصدقاء
71	0.993	2.84	حضور محاضرات إضافية في مجال التخصص
73.5	1.032	2.94	حضور محاضرات إضافية في غير مجال التخصص
66.5	1.153	2.66	حضور دورات تدريبية في تعليم (الخط ، الحاسوب ، اللغة الانجليزية ، تنسيق الحدائق ، تعليم الرسم ، تعليم الموسيقى ، مهارات الاتصال ، القيادة ، تعلم القرآن وأحكام التلاوة ، تعلم مهارات في السباحة ، اللياقة البدنية الخ.....الخ
77.25	0.932	3.09	الجلوس مع الجنس الآخر
74.25	0.88	2.97	لعب الورق
47.75	1.035	1.91	لعب الشطرنج
55	0.889	2.2	ممارسة الأنشطة الفنية من رسم موسيقى نحت غناء تصوير.....الخ
43.5	0.906	1.74	ممارسة الأنشطة الرياضية (الألعاب الفردية والجماعية)
67.75	1.052	2.71	مشاهدة الألعاب الرياضية والمباريات الفردية والرسمية
62.5	1.008	2.5	ممارسة رياضة المشي
86	0.736	3.44	ممارسة السباحة
64.25	1.092	2.57	ممارسة رياضة ألعاب المضرب(تنس طاولة، تنس طائرة، سكواش، تنس أرضي)
41	0.998	1.64	المشاركة في الرحلات والسفر ليوم أو أقل
67.25	1.118	2.69	المشاركة في الأعمال التطوعية مثل الجولة ، الخدمة العامة وغيرها
49	1.101	1.96	الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء
48	0.997	1.92	الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر
54.25	1.247	2.17	استخدام جهاز الحاسوب لأغراض الطباعة
36.75	0.939	1.47	استخدام البريد الإلكتروني(استلام الرسائل والرد عليها)
46.5	1.045	1.86	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) في الاطلاع على المواقع الإباحية
61.75	1.008	2.47	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) لأغراض البحث العلمي
47.5	0.984	1.9	زيارة المكتبة للدراسة أو البحث عن كتب ، مجلات ، دوريات.....الخ
65.5	1.157	2.62	حضور المؤتمرات والندوات التي تقام في الجامعة
75.75	0.988	3.03	زيارة أعضاء الهيئة التدريسية والإداريين في الكلية
50.5	1.081	2.02	مساعدة زملاء الآخرين بتدريسهم أو تقديم المشورة لهم أو.....الخ
50.75	0.999	2.03	زيارة المصليات للعبادة
79	0.935	3.16	الإشتراك في المظاهرات أو الاعتصامات التي تقام بالجامعة
65.25	0.956	2.61	الإشتراك في النزاعات العشائرية أو الإقليمية أو الطائفية في الجامعة
69.5	1.149	2.78	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك، تويتر وغيرها

يبين الجدول (1) أعلاه بأن أكثر الأنشطة شيوعاً لدى الطلاب أثناء أوقات فراغهم خلال تواجدهم بالجامعة قد تمثلت بـ"الجلوس مع الأصدقاء" بمتوسط حسابي 3.48 ونسبة مئوية 87% يليه بالمرتبة الثانية "الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء" بمتوسط حسابي 3.36 ونسبة مئوية 84% يليه بالمرتبة الثالثة "مساعدة الزملاء الآخرين بتدريسهم أو تقديم المشورة لهم" بمتوسط حسابي 3.07 ونسبة مئوية 76.75% بينما أقل الأنشطة شيوعاً قد تمثلت بـ"حضور محاضرات إضافية في غير مجال التخصص" بمتوسط حسابي 1.21 ونسبة مئوية 30.25% يليه بالمرتبة الثانية "الاشتراك في النزاعات العشائرية" بمتوسط حسابي 1.32 ونسبة مئوية 33% يليه بالمرتبة الثالثة "حضور دورات تدريبية" بمتوسط حسابي 1.41 ونسبة مئوية 35.25%. ويعتقد الباحث بأن حصول فقرة (الجلوس مع الأصدقاء) على أعلى نسبة مئوية يعود لمجموعة من الأسباب أهمها:

- وجود مقر الجامعة في مكان بعيد عن مركز المدينة مما يتعذر على الطالب العودة للبيت أو القيام بأية أنشطة خارج الجامعة في أوقات الفراغ بسبب سوء المواصلات وارتفاع تكاليف الأجرة.
- عدم وجود مراكز بحث أو تدريب أو مطاعم أو أية وسائل ترويح أو ترفيه أمام بوابات الجامعة كما هو مألوف في الجامعات الأخرى.
- عدم وجود تسهيلات ترفيهية مثل قاعة بلياردو أو قاعة بولينج وغيرها من وسائل الترويح داخل الجامعة.
- اختصار برامج كثير من الطلبة على مدى يومين أو ثلاثة من الأسبوع بسبب بعد الجامعة عن مركز المدينة أو للظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة لكثير من الطلبة مما يقلل أوقات الفراغ لدى الطلبة ما بين محاضراتهم وبالتالي شح فرص استثمار أوقات الفراغ بأنشطة بناءة وهادفة واللجوء إلى مجالسة الأصدقاء كأيسر السبل لملى وقت فراغهم.
- عدم مناسبة أوقات أنشطة عمادة شؤون الطلبة مع أوقات فراغ طلبة الجامعة مما يحد من قدرة الطلبة على المشاركة في مثل هذه الأنشطة.
- عدم وجود مركز إسلامي في الجامعة مما يقلل فرصة وجود دورات وبرامج دينية مثل دورة تلاوة وتجويد، دروس دينية، تحفيظ القرآن الكريم وغيرها.

● عدم استخدام طرق دعائية وإعلان عن أنشطة عمادة شؤون الطلبة بشكل لافت وجذاب للمشاركة أو عدم اهتمام الطلبة بالاطلاع على لوحات الإعلانات المتواجدة في ممرات الكليات المختلفة.

أما فيما يتعلق بفقرة الاتصال "بجهاز النقال مع الأصدقاء" فيعتقد الباحث بأن وجود شركات منافسة للاتصالات الخلوية (فاست لينك، موبايلكم، أمنية) في الأردن و(جيزي، نجمة، موبليس) في الجزائر العروض الميسرة المقدمة لفئة الشباب قد ساهم بدرجة كبيرة إلى امتلاك أعداد كبيرة من الطلبة لخطوط وأجهزة خلوية وبالتالي قضاء أوقات فراغهم بالاتصال وتبادل الحديث عبر هذه الأجهزة.

أخيراً فيما يتعلق بفقرة "مساعدة الزملاء الآخرين بتدريسهم أو تقديم المشورة لهم" فيعتقد الباحثان بأن صعوبة مقررات الدراسة تضطر الطلبة لمساعدة بعضهم البعض وتقديم النصح والمشورة عن طبيعة المقررات ومدرسيها، حيث تتميز الجامعة بوجود نخبة متميزة من الأساتذة الشباب إضافة إلى ارتفاع معدلات القبول في التخصص، أما فيما يتعلق بحصول الفقرات التالية "حضور محاضرات إضافية خارج التخصص" & "الاشتراك في النزاعات العشائرية" & "حضور دورات تدريبية" على أقل قيم للمتوسط الحسابي 1.21، 1.32 & 1.41 بالتوالي لهو دليل أكيد على انشغال الطلبة بالدراسة وعدم تفرغهم لأية نشاطات أخرى تعيقهم عن دراستهم .

يبين الجدول (2) أعلاه بأن أكثر الأنشطة شيوعاً لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء أوقات فراغهم خلال تواجدهم بالجامعة قد تمثلت بـ "ممارسة السباحة" بمتوسط حسابي 3.44 وبنسبة مئوية 86% يليه بالمرتبة الثانية "الاشتراك في الاعتصامات التي تقام بالجامعة" بمتوسط حسابي 3.16 وبنسبة مئوية 79% يليه بالمرتبة الثالثة "الجلوس مع الجنس الآخر" بمتوسط حسابي 3.09 وبنسبة مئوية 77.25% بينما أقل الأنشطة شيوعاً قد تمثلت بـ "استخدام البريد الإلكتروني" بمتوسط حسابي 1.47 وبنسبة مئوية 36.75% يليه بالمرتبة الثانية "المشاركة في الرحلات والسفر ليوم أو أقل" بمتوسط حسابي 1.64 ونسبة مئوية 41% يليه بالمرتبة الثالثة "ممارسة الأنشطة الرياضية/الألعاب الفردية والجماعية" بمتوسط حسابي 1.74 ونسبة مئوية 43.5%. ويعتقد الباحث بأن حصول فقرة (ممارسة السباحة) على أعلى نسبة مئوية يعود لمجموعة من الأسباب أهمها:

- صعوبة مقرر السباحة أو عدم معرفة السباحة مسبقاً.
- وجود مسبح تحت تصرف الجامعة وسهولة دخوله لطلبة كلية التربية البدنية بسبب وجود أوقات محددة لطلبة الكلية للتدريب.

- عدم وجود تسهيلات ترفيهية من وسائل الترويج داخل الجامعة، الأمر الذي يدفع طلبة الرياضة لاستغلال أوقات فراغهم بالاستمتاع بالسباحة.
- تعتبر رياضة السباحة من الأنشطة البدنية المحببة لطلبة الجامعة بشكل عام وطلبة التربية البدنية بشكل خاص.

فيما يتعلق بأقل الأنشطة شيوعاً والتي تمثلت في الفقرات التالية: "استخدام البريد الإلكتروني" & "المشاركة في الرحلات والسفر ليوم أو أقل" & "ممارسة الأنشطة الرياضية/الألعاب الفردية والجماعية" حيث يعزو الباحث ذلك إلى الجلوس مع الجنس الآخر & ارتفاع تكلفة الرحلات بسبب الظروف الاقتصادية الصعبة للطلبة بشكل عام وطلبة التربية البدنية بشكل خاص & تضمين الخطة الدراسية لطلبة الرياضة بالألعاب الجماعية والفردية التي يكتفون بممارستها أثناء المحاضرات الرسمية خلال تواجدهم في الجامعة، للإجابة على التساؤل الثاني والذي مفاده "ما هي أكثر الأنشطة الممارسة أثناء أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة خارج الجامعة أثناء أيام الأسبوع؟" فإن الجدول رقم 3 & 4 يوضحان ذلك.

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكيفية استثمار اوقات الفراغ لدى طلبة في اوقات الفراغ خارج الجامعة

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
52.75	0.947	2.11	مشاهدة برامج التلفاز المحلي
55	1.086	2.2	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الرياضية
54	0.848	2.16	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الثقافية
53	0.764	2.12	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الدينية
62.5	1.16	2.5	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الترفيهية والموسيقية
58.5	0.92	2.34	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الإخبارية
72.75	1.116	2.91	مشاهدة الافلام العربية او الاجنبية
57.25	0.825	2.29	الاستماع للمذياع
57.5	0.971	2.3	الاستماع للتسجيلات الصوتية
63.75	0.989	2.55	الاستماع لقراءة القرآن
56.25	0.939	2.25	قراءة القرآن
51	0.852	2.04	قراءة الصحف المحلية
55.75	0.914	2.23	المطالعة وقراءة الكتب والمجلات
76.75	0.828	3.07	الجلوس مع الأسرة (الوالدين والأخوة)
79.5	0.897	3.18	الجلوس مع الأصدقاء
66.5	0.996	2.66	زيارة الأقارب والمعارف
77.75	0.908	3.11	الخلود إلى النوم والاسترخاء
61.25	0.971	2.45	تناول الطعام في المطاعم والأماكن العامة
62	0.934	2.48	الذهاب إلى السوق والتسوق
37.5	0.809	1.5	حضور دورات تدريبية في تعليم (الخط، الحاسوب، اللغة الإنجليزية، تنسيق الحدائق، تعليم الرسم، تعليم الموسيقى، مهارات الاتصال، القيادة، تعلم القرآن وأحكام التلاوة، تعلم مهارات في السباحة، اللياقة البدنية الخ.....الخ
48.75	1.102	1.95	الجلوس مع الجنس الآخر
58	1.208	2.32	لعب الورق
48.25	1.024	1.93	لعب الشطرنج
45	1.102	1.8	ممارسة هوايات الرسم، الموسيقى، النحت، التصوير، الغناء، الرقص
53.25	0.955	2.13	ممارسة الأنشطة الرياضية (الألعاب الفردية والجماعية)
65.25	0.947	2.61	ممارسة رياضة المشي
43.75	1.1	1.75	الاشتراك في دورات للياقة البدنية
39.75	0.987	1.59	ممارسة السباحة
38.75	0.952	1.55	ممارسة رياضة ألعاب المضرب (تنس طاولة، ريشة طائرة، سكواش، تنس أرضي)
57.25	1.039	2.29	المشاركة في الرحلات و السفر إلى المناطق والمحافظات الأخرى
86.5	0.762	3.46	الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء
50.5	1.198	2.02	الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر
84.75	0.985	3.39	استخدام جهاز الحاسوب
76.25	1.069	3.05	استخدام البريد الإلكتروني (استلام الرسائل والرد عليها)
44.75	1.107	1.79	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) في الاطلاع على المواقع الإباحية
69.25	0.972	2.77	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) لأغراض البحث العلمي
42.75	0.929	1.71	الذهاب إلى دور المسرح والسينما
46.5	1.069	1.86	حضور الحفلات والسهرة الصاخبة
71.5	0.962	2.86	مساعدة الزملاء الآخرين عن طريق تدريبهم أو تقديم المشورة لهم أو.....الخ
61.5	1.061	2.46	زيارة المصليات للعبادة
48.25	1.006	1.93	الذهاب إلى الملاهي والمقاهي والأماكن العامة
45.5	1.13	1.82	استعمال الهاتف الأرضي لإجراء المكالمات الطويلة

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والاحصاءات المعيارية والنسب المئوية لكيفية استثمار اوقات الفراغ لدى طلبة في اوقات الفراغ خارج الجامعة

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
86	0.823	3.44	مشاهدة برامج التلفاز المحلي
58	1.216	2.32	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الرياضية
60.25	1.15	2.41	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الثقافية
74	0.935	2.96	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الدينية
65.25	1.057	2.61	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الترفيهية والموسيقية
62.5	1.008	2.5	مشاهدة برامج السنتلايت (اللاقط) الإخبارية
40.25	0.991	1.61	مشاهدة الأفلام العربية أو الأجنبية
67.5	1.249	2.7	الاستماع للمذياع
77.5	1.006	3.1	الاستماع للتسجيلات الصوتية
65.75	1.054	2.63	الاستماع لقراءة القرآن
69.25	1.017	2.77	قراءة القرآن
57.5	0.977	2.3	قراءة الصحف المحلية
60.25	0.898	2.41	المطالعة وقراءة الكتب والمجلات
68.5	1.076	2.74	الجلوس مع الأسرة (والوالدين والأخوة)
62.75	1.008	2.51	الجلوس مع الأصدقاء
72.25	1.086	2.89	زيارة الأقارب والمعارف
60.75	1.102	2.43	الخلود إلى النوم والاسترخاء
64.5	1.07	2.58	تناول الطعام في المطاعم والأماكن العامة
68.5	0.881	2.74	الذهاب إلى السوق والتسوق
62.5	0.864	2.5	حضور دورات تدريبية في تعليم (الخط ، الحاسوب ، اللغة الانجليزية ، تنسيق الحدائق ، تعليم الرسم ، تعليم الموسيقى ، مهارات الاتصال ، القيادة ، تعلم القرآن وأحكام التلاوة ، تعلم مهارات في السباحة ، اللياقة البدنية الخ
60.25	0.947	2.41	الجلوس مع الجنس الآخر
55.5	0.933	2.22	لعب الورق
82	0.862	3.28	لعب الشطرنج
83.5	0.901	3.34	ممارسة هوايات الرسم ، الموسيقى ، النحت ، التصوير ، الغناء ، الرقص
66.75	0.861	2.67	ممارسة الأنشطة الرياضية (الألعاب الفردية والجماعية)
76.5	0.94	3.06	ممارسة رياضة المشي
59.5	0.943	2.38	الإشتراك في دورات لياقة البدنية
66.75	0.924	2.67	ممارسة السباحة
45.25	0.935	1.81	ممارسة رياضة ألعاب المضرب (تنس طاولة ريشة طائرة، سكواش، تنس أرضي)
47.5	1.082	1.9	المشاركة في الرحلات و السفر إلى المناطق والمحافظات الأخرى
44	1.074	1.76	الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء
33	0.791	1.32	الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر
55.75	1.19	2.23	استخدام جهاز الحاسوب
71	0.993	2.84	استخدام البريد الإلكتروني (استلام الرسائل والرد عليها)
70.5	1.087	2.82	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) في الاطلاع على المواقع الإباحية
49.25	1.011	1.97	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) لأغراض البحث العلمي
49.25	1.096	1.97	الذهاب إلى دور المسرح والسينما
47.75	1.024	1.91	حضور الحفلات والسهرات الصاخبة
62.5	1.052	2.5	مساعدة زملاء الآخرين عن طريق تدريسهم أو تقديم المشورة لهم أو..... الخ
84.25	0.893	3.37	زيارة المصليات للعبادة
53.25	1.163	2.13	الذهاب إلى الملاهي والمقاهي والأماكن العامة
79.25	0.89	3.17	استعمل الهاتف الأرضي لإجراء المكالمات الطويلة

يبين الجدول(3) أعلاه أن أكثر الأنشطة شيوعاً لدى الطلبة أثناء أوقات فراغهم خارج الجامعة أثناء أيام الأسبوع هي على النحو التالي: "الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء" بمتوسط حسابي 3.46 ونسبة مئوية 86.5% ويليه بالمرتبة الثانية "استخدام جهاز الحاسوب" بمتوسط حسابي 3.39 ونسبة مئوية 84.75% يليه بالمرتبة الثالثة "الجلوس مع الأصدقاء" بمتوسط حسابي 3.18 ونسبة مئوية 79.5% بينما تمثلت أقل الأنشطة شيوعاً بـ"حضور دورات تدريبية" بمتوسط حسابي 1.5 ونسبة مئوية 37.5% يليه بالمرتبة الثانية "ممارسة ألعاب المضرب" بمتوسط حسابي 1.55 ونسبة مئوية 38.75% ويليه بالمرتبة الثالثة "ممارسة السباحة" بمتوسط حسابي 1.59 ونسبة مئوية 39.75%. ويعتقد الباحث بأن حصول فقرتي "الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء" و "مجالسة الأصدقاء" على أعلى نسب مئوية لدى طلبة الجامعة في استثمار أوقات فراغهم خارج الجامعة يعود لطبيعة الدراسة وصعوبتها وبالتالي استمرار التواصل فيما بينهم حتى خارج أسوار الجامعة للتباحث في شؤون الدراسة والواجبات الموكولة لهم من قبل أساتذتهم من جهة، ومن جهة أخرى فهم يتواصلون أما بالزيارات أو الاتصالات فيما بينهم للحديث عن الجامعة والتخفيف من ضغوط وأعباء الدراسة. في حين حصول فقرة "استخدام جهاز الحاسوب" على نسبة مئوية عالية قد يعود إلى حجم الواجبات الدراسية المطلوبة من طالب الهندسة مما يضطره إلى استخدام جهاز الحاسوب خارج الجامعة وفي البيت أو مقاهي الانترنت لإنهاء تلك الواجبات الأكاديمية. وفيما يتعلق بحصول فقرات "حضور دورات تدريبية" & "ممارسة ألعاب المضرب" & "ممارسة السباحة" على أقل نسب مئوية لقضاء أوقات الفراغ عند طلبة الهندسة فمرده من وجهة نظر الباحث يعود لانشغالهم بالدراسة وواجباتها الكبيرة.

كما يبين الجدول(4) أعلاه أن أكثر الأنشطة شيوعاً لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة أثناء أوقات فراغهم خارج الجامعة أثناء أيام الأسبوع هي على النحو التالي: "مشاهدة برامج التلفاز المحلي" بمتوسط حسابي 3.44 ونسبة مئوية 86% ويليه بالمرتبة الثانية "مساعدة الزملاء الآخرين عن طريق تدريسهم أو تقديم المشورة لهم وغيرها" بمتوسط حسابي 3.37 ونسبة مئوية 84.25% يليه بالمرتبة الثالثة "ممارسة هوايات الرسم، الموسيقى، النحت، التصوير، الغناء، الرقص" بمتوسط حسابي 3.34 ونسبة مئوية 83.5% بينما تمثلت أقل الأنشطة شيوعاً بـ"الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر" بمتوسط حسابي 1.32 ونسبة مئوية 33% يليه بالمرتبة الثانية "مشاهدة الأفلام العربية أو الأجنبية" بمتوسط حسابي 1.61 ونسبة مئوية 40.25% ويليه

بالمرتبة الثالثة "الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء" بمتوسط حسابي 1.76 ونسبة مئوية 44%. ويعتقد الباحث أن حصول فقرات "مشاهدة برامج التلفاز المحلي" & "مساعدة الزملاء الآخرين عن طريق تدريسهم أو تقديم المشورة لهم وغيرها" & "ممارسة هوايات الرسم، الموسيقى، النحت، التصوير، الغناء، الرقص" على أعلى نسب لقضاء أوقات الفراغ عند طلبة التربية البدنية خارج أسوار الجامعة هو بسبب سهولة مقرراتهم الدراسية مقارنة مع طلبة الهندسة من ناحية، ومن ناحية أخرى تميز كثير من المقررات الدراسية لطلبة الرياضة بالجانب العملي الذي يكفي بممارسته داخل أسوار الجامعة. في حين حصول الفقرات التالية: "الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر" & "الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر" & "الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء" على اقل نسب مئوية يعود برأي الباحث إلى ممارسة طلبة الرياضة لهذه المناشط بطريقة أو أخرى أثناء أوقات فراغهم وتواجدهم داخل الجامعة كما أشار لذلك جدول (2). للإجابة على التساؤل الثالث والذي مفاده "ما هي أكثر الأنشطة الممارسة أثناء أوقات الفراغ لدى طلاب كل من كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة في عطلة نهاية الأسبوع والإجازات والعطلات الرسمية؟" فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والجدولان ذا الرقمان 5 & 6 يوضحان ذلك.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكيفية استثمار اوقات الفراغ لدى طلبة اثناء الاجازات و العطلات الرسمية

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
57.5	1.043	2.3	السفر و الرحلات الخارجية لليلة أو أكثر
54	1.041	2.16	مشاهدة برامج التلفزيون المحلي
53.5	0.862	2.14	الاستمتاع بمشاهدة برامج الستلايت(اللاقط) الدينية
61.5	0.873	2.46	الاستمتاع بمشاهدة برامج الستلايت(اللاقط) الثقافية
55.5	1.066	2.22	الاستمتاع بمشاهدة برامج الستلايت(اللاقط) الرياضية
62.5	1.079	2.5	الاستمتاع بمشاهدة برامج الستلايت(اللاقط) الترفيهية والموسيقية
54	0.869	2.16	الذهاب إلى الأسواق و التسوق لساعات طويلة
76.25	0.923	3.05	مجالسة الأصدقاء و الزملاء
71.5	0.962	2.86	مجالسة الأقراب و المعارف
47.75	1.066	1.91	مجالسة الجنس الآخر
56.25	0.899	2.25	المطالعة و قراءة الكتب و المقالات و المجلات
42.75	0.803	1.71	الذهاب إلى دور السينما أو المسرح
55	0.903	2.2	ممارسة الأنشطة الرياضية (العاب جماعية أو فردية)
57.5	0.971	2.3	قراءة الصحف اليومية أو الأسبوعية
74	1.026	2.96	الجلوس مع الأهل و الأسرة
67	1.097	2.68	الاسترخاء و النوم في أثناء ساعات النهار
35.25	0.848	1.41	ممارسة هواية جمع الأشياء مثل طوابع ، صور لاعبين أو ممثلات الخ
65.75	0.964	2.63	ممارسة رياضة المشي
44.75	1.107	1.79	ممارسة السباحة
38.5	0.894	1.54	ممارسة ألعاب المضرب(تنس طاولة، ريشة طائرة، سكواش، تنس أرضي)
43.25	1.07	1.73	ممارسة الرسم أو النحت أو التصوير أو الغناء أو الرقص
50.5	1.07	2.02	لعب الشطرنج
57.25	1.074	2.29	لعب الورق
60.25	1.058	2.41	مساعدة الإخوة في دراستهم
44.25	0.953	1.77	المشاركة في أنشطة دينية مثل محاضرات، خطب، رحلات أو غيرها.
65.25	1.139	2.61	المساعدة في الأعمال البيتية مثل طبخ أو كنس أو غسيل الخ
76.25	0.942	3.05	مساعدة الوالد/الوالدة في عملهما
44.75	0.889	1.79	القيام بنشاطات تطوعية في الحي أو المدينة التي أقطن بها مثل تنظيف دور العبادة مساعدة المحتاجين..... الخ
50	0.991	2	زيارة المتاحف و المعارض و الحدائق
91.5	0.668	3.66	استخدام الحاسوب
79	0.848	3.16	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) لأغراض البحث العلمي
82.5	0.952	3.3	استخدام البريد الإلكتروني
86.5	0.873	3.46	استخدام جهاز النقال في الاتصال مع الزملاء أو إرسال الرسائل المكتوبة
54	1.187	2.16	استخدام جهاز النقال في الاتصال مع الجنس الآخر أو إرسال الرسائل المكتوبة
51	1.078	2.04	الذهاب إلى النادي (رياضي، اجتماعي، ثقافي)
63.75	0.933	2.55	المشاركة في المناسبات و الولائم الاجتماعية
57.25	0.868	2.29	الاستماع للتسجيلات الصوتية
56.25	0.858	2.25	الاستماع للبرامج الإذاعية
44.25	0.991	1.77	استعمال الهاتف الأرضي وإجراء المكالمات الطويلة
76.75	1.189	3.07	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك وتويتر وغيرها
70	1.151	2.8	مشاهدة الأفلام العربية أو الاجنبية

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكيفية استثمار اوقات الفراغ لدى طلبة كلية الرياضة أثناء الاجازات والعطلات الرسمية

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
65	1.159	2.6	السفر والرحلات الخارجية لليلة أو أكثر
40.25	0.991	1.61	مشاهدة برامج التلفزيون المحلي
64	0.937	2.56	الاستمتاع بمشاهدة برامج السنتالايت(اللاقط) الدينية
40.75	0.893	1.63	الاستمتاع بمشاهدة برامج السنتالايت(اللاقط) الثقافية
41.75	0.936	1.67	الاستمتاع بمشاهدة برامج السنتالايت(اللاقط) الرياضية
62.5	0.939	2.5	الاستمتاع بمشاهدة برامج السنتالايت(اللاقط) الترفيهية والموسيقية
65	1.079	2.6	الذهاب إلى الأسواق والتسوق لساعات طويلة
50.75	1.065	2.03	مجالسة الأصدقاء والزملاء
40.75	1.075	1.63	مجالسة الأقارب والمعارف
49.5	0.793	1.98	مجالسة الجنس الآخر
50.75	0.893	2.03	المطالعة وقراءة الكتب والمقالات والمجلات
52.75	0.88	2.11	الذهاب إلى دور السينما أو المسرح
84.75	0.908	3.39	ممارسة الأنشطة الرياضية (ألعاب جماعية أو فردية)
50	0.983	2	قراءة الصحف اليومية أو الأسبوعية
36.5	0.752	1.46	الجلوس مع الأهل والأسرة
46	0.935	1.84	الاسترخاء والنوم في أثناء ساعات النهار
49.5	1.016	1.98	ممارسة هواية جمع الأشياء مثل طوابع ، صور لاعبين أو ممثلاتالخ
38	0.951	1.52	ممارسة رياضة المشي
30.5	0.614	1.22	ممارسة السباحة
44.75	1.044	1.79	ممارسة ألعاب المضرب(تنس طاولة ريشة طائرة، تنس أرضي)
74.5	0.899	2.98	ممارسة الرسم أو النحت أو التصوير أو الغناء أو الرقص
67.25	0.956	2.69	لعب الشطرنج
71	1.048	2.84	لعب الورق
52.5	1.122	2.1	مساعدة الإخوة في دراستهم
55	1.062	2.2	المشاركة في أنشطة دينية مثل محاضرات، خطب، رحلات أو غيرها.
47.25	1.033	1.89	المساعدة في الأعمال البيتية مثل طبخ أو كنس أو غسيلالخ
43.25	1.047	1.73	مساعدة الوالد/الوالدة في عملهما
79.5	0.955	3.18	القيام بنشاطات تطوعية في الحي أو المدينة التي أظن بها مثل تنظيف دور العبادة مساعدة المحتاجين.....الخ
51	1.121	2.04	زيارة المتاحف والمعارض والحدائق
70	1.03	2.8	استخدام الحاسوب
63.25	1.182	2.53	استخدام الشبكة الدولية (الانترنت) لأغراض البحث العلمي
35.5	0.848	1.42	استخدام البريد الإلكتروني
68.25	0.909	2.73	استخدام جهاز النقال في الاتصال مع الزملاء أو إرسال الرسائل المكتوبة
59	1.009	2.36	استخدام جهاز النقال في الاتصال مع الجنس الآخر أو إرسال الرسائل المكتوبة
49	0.923	1.96	الذهاب إلى النادي (رياضي، اجتماعي، ثقافي)
61.75	0.927	2.47	المشاركة في المناسبات والولائم الاجتماعية
71.75	0.927	2.87	الاستماع للتسجيلات الصوتية
73	1.094	2.92	الاستماع للبرامج الإذاعية
31	0.605	1.24	استعمال الهاتف الأرضي وإجراء المكالمات الطويلة
34	0.812	1.36	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك وتويتر وغيرها
58.5	1.273	2.34	مشاهدة الافلام العربية أو الأجنبية

يبين الجدول(5) أعلاه أن أكثر الأنشطة شيوعاً أثناء أوقات الفراغ لدى طلاب الجامعة خلال نهاية الأسبوع والإجازات والعطلات الرسمية تمثلت بـ "استخدام الحاسوب" بمتوسط حسابي مقداره 3.66 ونسبة مئوية 91.5% يليه في المرتبة الثانية "استخدام جهاز النقل في الاتصال مع الزملاء أو إرسال رسائل مكتوبة" بمتوسط حسابي مقداره 3.46 ونسبة مئوية 86.5% يليه في المرتبة الثالثة "استخدام البريد الإلكتروني" بمتوسط حسابي 3.3 ونسبة مئوية 82.5%. بينما تمثلت أقل الأنشطة شيوعاً بـ "ممارسة هواية جمع الأشياء مثل الطوابع، صور لاعبين وغيرها" بمتوسط حسابي مقداره 1.41 ونسبة مئوية 35.25% يليه في المرتبة الثانية "ممارسة ألعاب المضرب" بمتوسط حسابي 1.54 ونسبة مئوية 38.5% يليه في المرتبة الثالثة "الذهاب إلى دور السينما أو المسرح" بمتوسط حسابي مقداره 1.71 ونسبة مئوية 42.75%. ويعتقد الباحث أن حصول فقرات "استخدام الحاسوب" & "استخدام جهاز النقل في الاتصال مع الزملاء أو إرسال رسائل مكتوبة" & "استخدام البريد الإلكتروني" على أعلى نسب مئوية لقضاء أوقات الفراغ عند طلبة الهندسة لكثرة الأعباء الدراسية ومتطلباتها التي يتعذر إنهاءها داخل الجامعة أو خارجها أثناء أيام الأسبوع مما يضطرهم إلى إنهاءها في عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات الرسمية. بينما حصول فقرات "ممارسة هواية جمع الأشياء مثل الطوابع، صور لاعبين وغيرها" & "ممارسة ألعاب المضرب" & "الذهاب إلى دور السينما أو المسرح" على أقل نسب مئوية فمرده من وجهة نظر الباحث لضيق وقت طلبة الهندسة وانشغالهم بدراساتهم التي هي أهم من وجهة نظرهم من هذه الأنواع من الأنشطة.

يبين الجدول(6) أعلاه أن أكثر الأنشطة شيوعاً لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء أوقات فراغهم خلال نهاية الأسبوع والعطلات والإجازات الرسمية تمثلت بـ "ممارسة الأنشطة الرياضية/الألعاب الجماعية أو الفردية" بمتوسط حسابي 3.39 ونسبة مئوية 84.75% يليه بالمرتبة الثانية "القيام بنشاطات تطوعية في الحي أو المدينة التي اقطن بها" بمتوسط حسابي 3.18 ونسبة مئوية 79.5% ويليه بالمرتبة الثالثة "ممارسة الرسم أو النحت أو التصوير أو الغناء أو الرقص" بمتوسط حسابي 2.98 ونسبة مئوية 74.5% بينما يتضح من الجدول نفسه بأن أقل الأنشطة شيوعاً تمثلت في "ممارسة السباحة" بمتوسط حسابي 1.22 ونسبة مئوية 30.5% يليه بالمرتبة الثانية "استعمال الهاتف الأضي و إجراء المكالمات الطويلة" بمتوسط حسابي 1.24 ونسبة مئوية 31% يليه في المرتبة الثالثة "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفايسبوك والتويتر وغيرها" بمتوسط حسابي مقداره 1.36 ونسبة مئوية 34%. ويعتقد الباحث بأن حصول فقرات "ممارسة الأنشطة

الرياضية/الألعاب الجماعية أو الفردية" & "القيام بنشاطات تطوعية في الحي أو المدينة التي اقطن بها" & "ممارسة الرسم أو النحت أو التصوير أو الغناء أو الرقص" على أعلى نسب مئوية لقضاء أوقات الفراغ عند طلبة الرياضة يعود برأي الباحث إلى توافر أوقات فراغ كبيرة لديهم بسبب عدم صعوبة دراستهم إلى حد ما كما أن ممارسة الألعاب الفردية أو الجماعية قد تكون جزءا رئيسيا في دراستهم مثل كرة القدم والسلة والطائرة والعب القوي وغيرها حيث ممارسة مثل هذه الألعاب قد تخدمهم في دراستهم وتحسن أداءهم في المحاضرات الرسمية داخل الجامعة، كما ان قيام طلبة الرياضة بممارسة بشاطات تطوعية مُرا طبيعيا حيث ان من متطلبات بعض المقررات الدراسية خدمة المجتمع إضافة إلى أن وجود أوقات فراغ كبيرة لدى طلبة الرياضة من جهة وتمتعهم باللياقة والصحة البدنية يؤهلهم للقيام بالنشاطات التطوعية وممارسة الهوايات المختلفة من رسم ونحت ورقص وغناء وغيرها. في حين حصول فقرات "ممارسة السباحة" & "استعمال الهاتف الأضي ولإجراء المكالمات الطويلة" & "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك والتويتير وغيرها" على اقل نسب مئوية لقضاء أوقات الفراغ عند طلبة الرياضة في عطلة نهاية الأسبوع والإجازات الرسمية يعود برأي الباحث إلى شح المسابح العامة وارتفاع تكلفتها واكتفاء ممارسة طلبة الرياضة لها في الجامعة حيث مثلت أعلى نسبة مئوية لقضاء أوقات الفراغ عند طلبة الرياضة أثناء تواجدهم داخل الجامعة كما أشار لذلك جدول(2) بينما استعمال الهاتف الأرضي وشبكات التواصل الاجتماعي فقد يكون السبب برأي الباحث مرده إلى الاستعاضة عن الهواتف الأرضية بالجوالاات من جهة، وعدم الاشتراك بالانترنت في بيوت كثير من طلبة التربية البدنية مما يتعذر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي أو قلة الدربة والخبرة في مثل هذا النشاط.

تتفق نتائج هذه الدراسة إلى حدٍ كبير مع كل من دراسات كلٍ من الفاضل (2004)، حسين (1998)، المحادين (1995)، السدحان (1994)، السدحان (1994)، بينما تختلف مع دراسات كلٍ من بيترسون و بانج (2006)، السخن (2001)، استيتية (1997)، زحلوق ووظفة (1992)، و إبراهيم (1992).

الاستنتاجات: على ضوء نتائج البحث فقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- أكثر الأنشطة ممارسة لدى الطلبة أثناء أوقات فراغهم وخلال تواجدهم بالجامعة كانت "الجلوس مع الأصدقاء" بينما أقل الأنشطة ممارسة كانت "حضور محاضرات إضافية خارج التخصص".

- كثر الأنشطة ممارسة لدى الطلاب أثناء أوقات فراغهم وتواجدهم خارج الجامعة كانت "الاتصال بجهاز النقال مع الأصدقاء" بينما اقل الأنشطة ممارسة كانت "حضور دورات تدريبية".
- أكثر الأنشطة ممارسة لدى طلاب أثناء أوقات فراغهم في عطلة نهاية لأسبوع والإجازات الرسمية كانت "استخدام جهاز الحاسوب" بينما اقل الأنشطة ممارسة كانت "ممارسة هواية جمع الأشياء مثل الطوابع وصور لاعبين وغيرها".
- أكثر الأنشطة ممارسة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء أوقات فراغهم وخلال تواجدهم بالجامعة كانت "ممارسة السباحة" بينما أقل الأنشطة ممارسة كانت "استخدام البريد الالكتروني".
- أكثر الأنشطة ممارسة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء أوقات فراغهم وخلال تواجدهم خارج الجامعة كانت "مشاهدة برامج التلفاز المحلي" بينما أقل الأنشطة ممارسة كانت "الاتصال بجهاز النقال مع الجنس الآخر".
- أكثر الأنشطة ممارسة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء أوقات فراغهم وخلال عطلة نهاية الأسبوع والإجازات الرسمية كانت "ممارسة الأنشطة الرياضية /الألعاب الجماعية والفردية" بينما أقل الأنشطة ممارسة كانت "ممارسة السباحة".

الاقتراحات المستقبلية: من خلال ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثان بما يلي:

- زيادة عدد الأنشطة المقدمة من عمادات والتنظيمات الطلابية لطلبة الجامعة بحيث تغطي مختلف مجالات واهتمامات الطلبة سواء كانت الثقافية، الاجتماعية، الدينية الرياضية، النفسية، الطبية، وغيرها وجدولة أوقات مختلفة تتناسب مع أكبر عدد ممكن من الطلبة والإعلان عنها بطرق فاعلة لضمان إعلام جميع الطلبة بها.

- توجيه الطلبة إلى الانخراط في الدورات والأنشطة البناءة التي تقدمها مؤسسات الدولة الرسمية والشعبية بعد أوقات دوام الطلبة بالجامعة أو أثناء العطل والإجازات الرسمية بما ينعكس إيجابياً على الفرد والمجتمع على حدٍ سواء.
- توعية الطلبة بضرورة المشاركة في أنشطة هادفة سواء داخل الجامعة أو خارجها أو أثناء العطل والإجازات الرسمية وتهيئة الظروف والسبل لذلك وإيجاد نظام للحوافز يشجع الطلبة على المشاركة بأنشطة العمادة.
- تشجيع الطلبة على المشاركة في أنشطة استثمار أوقات الفراغ من المستويين الأول والثاني والذي يشمل المشاركة الإبتكارية الإيجابية والابتعاد عن مستويين الخامس والسادس والذي يشمل المناشط التي تلحق الضرر بالفرد أو بالمجتمع.

الهوامش:

1. ابراهيم، يوسف، (1991). دراسة مقارنة للممارسات التي يفضلها طلبة الثالث المتوسط في أوقات الفراغ، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد 7، العدد 2، ص 107-124.
2. استنبئية، دلال ملحس، (1997). أثر متغيرات الجنس ومكان السكن والمستوى الاقتصادي على مدى ممارسة مجالات أنشطة أوقات الفراغ في عينة أردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 25، العدد 1، ص 101-111.
3. حسين، عايدة حلمي، (1999). الأنشطة الترويحية المفضلة أثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
4. الحمامي، محمد ومصطفى، عايدة، (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. درويش، كمال و الحمامي، محمد، (1987). الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر، ط1، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
6. درويش، كمال و الخولي، أمين، (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ، مدخل العلوم الإنسانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. زحلوق، مها و وطفة، علي، (1995). توظيف وقت الفراغ عند الشباب في سوريا، مقارنة بين طلاب المرحلة الثانوية والجامعية.
8. السخن، أيمن حسني، (2001). أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية لدى طلبة الجامعة الأردنية، دراسة سوسولوجية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
9. السدحان، عبد الله ناصر، (1994). وقت الفراغ وأثره في انحراف الشباب، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
10. غولي، إسماعيل القره و ابراهيم، مروان عبد الحميد، (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

11. الفاضل، احمد محمد. (2004). قياس حجم وقت الفراغ الفعلي مقارنة بالمتوقع، دراسات، مؤتمر التربية الرياضية: الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص.
12. المحادين، حسين طه، (1995). استثمار الأوقات عند الشباب الأردني، دراسة ميدانية في محافظة الكرك.
13. وزرماس، ابراهيم وحياري، حسن، (1987). أساسيات في الترويح وأوقات الفراغ، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
- 14- Peterson. Bill E. & Pang. S.Joyce, (2006) Beyond politics: Authoritarianism and the Pursuit of Leisure, The Journal of social psychology, 146(4), 443-461.
- 15- <http://www.libyanboyscout.com>