

أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة

م.م. سلمى عبيد محمد جامعة بغداد كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم - قسم العلوم التربوية والنفسية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى:

- ١- معرفة أنشطة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي.
- ٢- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور, اناث) وتكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالباً من طلبة جامعة بغداد كلية التربية ابن الهيثم تم اختيارهم بطريقة عشوائية بواقع (٦٧) من الذكور و(٨٥) من الاناث وطبق عليهم مقياس أنشطة وقت الفراغ الذي قامت الباحثة ببناءه وتحققت من صدقه وثباته وبعد المعالجة الاحصائية اظهرت نتائج البحث ان لطبيعة أنشطة وقت الفراغ اهمية في ممارستها على وفق النوع ذكور او اناث ففي نشاط الواجبات الدينية لم تظهر النتائج اية فروق بين الذكور والاناث في ممارسة هذا النشاط في حين كشفت نتائج الدراسة ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في أنشطة اوقات الفراغ الاخرى.

مشكلة البحث:

ان الشباب اليوم ظاهرة واضحة وشبه منفصلة بما تتميز به من خصائص نفسية واجتماعية عديدة مقابل المجتمع القديم ذي الانكماش والتمسك بالماضي والعادات والنظم الفكرية الساكنة وبعض المفاهيم العتيقة للكون والحياة والانسان (زيغور, ١٩٨٦, ص٥) لقد أظهر شبابنا مشاعره رائعة في بحثهم عن استقلاليتهم واستقلال مجتمعهم ومن الملحوظ كم ان الوعي بالمسؤولية تجاه الانسان في العالم وتجاه القيم صار وعياً عميقاً متسعاً ويمدح في شبابنا الاتجاه المتزايد صوب تبني قيم العمل والمثابرة والاصطبار, وفي مجتمعنا العربي تبرز اكثر فأكثر طاقات الشباب الابداعية وتغتني تجاربنا الجمالية, وأفكارنا الواضحة الشاملة في النظر للوجود والعالم والقيم, (زيغور 1986, ص٥٨)

ويؤكد الباحثون ان للجامعات دوراً في مجال اعداد الشباب لحسن استثمار وقت الفراغ وممارسة أنشطة متعددة لشغل وقت فراغهم وتشجيعهم على العادات الطيبة والايجابية كالمطالعة والقراءة والبحث والاشترك في الرحلات العلمية والاستكشافية, وتدريبهم على تعلم الهوايات النافعة التي يستثمرون فيها اوقات فراغهم اذ ان شغل اوقات الفراغ ليس بالامر الهين بالنسبة لحياتنا فأوقات فراغنا تشغل جزءاً كبيراً من هذه الحياة ان وقت الفراغ في العصر الحديث اصبح يحتل جانبا كبيرا من الحياة وهو جانب ان احسنا الاستفادة به وصلنا الى بر الامان النفسي والصحي وان اسأنا استغلاله وصلنا الى الاضطراب النفسي والصحي ان المشكلة التي يعاني منها شبابنا بصفة خاصة والشباب العالمي بصفة عامة هي مشكلة قضاء وقت الفراغ اذ يؤدي وجود متسع من الوقت لدى اعداد كبيرة من الشباب الى ممارسة اللهو والعبث والجلوس على المقاهي او نواصي الطرقات ومثل هذه الحالة من اللامبالاة واللاجدية قد تنمي في الشباب عادة الاهمال وقد تدفعهم نحو الانحراف والضياع, الى جانب عدم الاستفادة من اوقات فراغهم وعدم استغلالها واستثمارها استثماراً مفيداً فضلاً عن تنمية عادات سلبية اخرى كالكسل والترخي

او قد يدفعهم الى التورط في بعض الجرائم, فالفراغ يجعل صاحبه يدور حول نفسه ولا يدري ما يفعل اذا لم يعرف كيف يستثمرهوتسعى الباحثة عن طريق هذا البحث الى تقديم صورة واقعية حية لمفهوم أنشطة وقت الفراغ وكذلك وقت الفراغ واستغلاله والعقبات التي تحول دون استثماره من وجه نظر الشباب الجامعي وتحددت مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن السؤال الاتي: ما الانشطة التي يشغل بها الشباب الجامعي اوقات فراغهم؟ ان هذا التساؤل والاجابة عنه سوف يتحقق عن طريقه للباحثة استخلاص نتائج يمكن ان تلقي الضوء على طبيعة أنشطة وقت الفراغ ومفهوم وطبيعة وقت الفراغ وتصورات الشباب الجامعي لهذا المفهوم.

أهمية البحث:

لقد تزايد اهتمام الدول بالشباب ورعايتهم زيادة ملحوظة في الاونة الاخيرة اذ يعد الشباب قادة المستقبل الذين يتطلع اليهم المجتمع ويعقد عليهم آماله وطموحاته وان توجيههم توجيهاً سليماً واعدادهم اعداداً صحيحاً يجعلهم قادرين على تحقيق الاهداف التي ينشدها المجتمع ويات من الضروري تهيئة الوسائل والبرامج التربوية التي تتناول النواحي العلمية والفنية والرياضية والاجتماعية وغيرها اهتماماً خاصاً في تنمية امكانات وقدرات وطاقات الشباب الخلاقة وان نوادي الشباب ومراكزهم واتحاداتهم ماهي الى ادوات مختلفة تستعملها المجتمعات في التوصل الى تحقيق اهدافها في اعداد الشباب (الشريفي, ١٩٧٩, ص ١٩) لما للشباب من اهمية كبرى لذا فان دراسة مدى إفادة الشباب من الانشطة المقدمة لهم له اهمية كبيرة في هذا المستوى من العمر الزمني الذي فيه يُهيء جيل الشباب انفسهم للمساهمة لبناء مجتمعهم ووطنهم وفيها تتكامل شخصياتهم وتتبلور اتجاهاتهم الرئيسية ومهاراتهم الاساسية (عبد الدائم, ١٩٧٤, ص ٥٣) كما ان ممارسة العديد من الانشطة والفعاليات المختلفة التي يقوم بها الطلبة تعمل على تنمية القدرة على ضبط النفس والصبر وتحمل العناء والقدرة على الابداع والتجريب والالتزان ومعالجة الامور والمشكلات بصورة موضوعية علمية (الشريفي, ١٩٧٩, ص ٦٩) وينبغي الاهتمام بوقت الفراغ ودعم القيم الايجابية التي تهيء للانسان فرص الاشباع لمختلف الحاجات الانسانية وتطوير ملائم لوقت الفراغ والترويج الذي يمثل الحالة الهامة للعناية بالانسان ان الفراغ هو الوجه المقابل للعمل وكلاهما يتفاعل معاً كما يتفاعل مع مختلف انظمة المجتمع الاخرى كالاسرة, والتعليم والدين, والفن وعناصر الثقافة السائدة في المجتمع ككل ان افراد المجتمع بحاجة لانشطة وقت الفراغ والترويج اذ تمثل مجالاً لغرس قيم ايجابية تجعل من الوقت الحر وقتاً مشبعاً من النواحي الانسانية, والروحية, والجسمية, والعقلية وهذا بدوره يعد مصدراً من مصادر التغيير الذي نحتاجه في مجتمعنا اذ يصبح وقت الفراغ اذا امكن استثماره بصورة ايجابية وقتاً يساعد الانسان في التوافق مع البناء النفسي والاجتماعي ان اهمية اوقات الفراغ تكمن في اهمية استثمارها وتحويلها الى اوقات ترويج استثمارها المرء في تطوير قدراته وامكانياته بما يخدم حاجاته ومصالحه وحاجات ومصالح مجتمعة في آن واحد فالوقت هو عمر الانسان وحياته وبما ان العمر محدد ولا يمكن زيادته وهو مورد شديد الندرة وغير قابل للتجديد والخزن لذا فاللحظة التي لا نستغلها تقني ولا تتكرر انه مورد غير قابل للتعويض (محمد, ١٩٨٥, ص ١٨٨-١١٧) ان استثمار وقت الفراغ يمكن ان يكون ايجابياً ينمي ذاتية الفرد وقدراته المبدعة ويمكن ان يكون سلبياً

يهدر الوقت ويضر بالشخصية الانسانية بحسب الاساليب المستعملة لاستثماره لذا ينبغي ان توفر المؤسسات المجتمعية على الاخص الجامعة اوجه النشاط المختلفة لشغل اوقات الفراغ عند الشباب طريقة حكيمة مجدية تمكنهم من بناء علاقات اجتماعية متنوعة قد لا يستطيعون بناءها اذا بقوا منعزلين منطوين في بيوتهم وبما يسمح لهم بتتمية ومزاولة هواياتهم في جو من الحرية وبطرائق مشروعة مقبولة من المجتمع.

ان مسؤولية شغل اوقات الفراغ للشباب والطلبة تقع على عاتق جهات متعددة بدءا بالفرد نفسه ومن ثم المجتمع الذي يضم مؤسسات الاسرة والجامعة ومنظمات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية الاخرى وتوضح اهمية استثمار وقت الفراغ والترويح في شخصية الفرد في النقاط التالية:

١- التأثير الجسمي: يسهم الترويح وقضاء وقت الفراغ بطريقة ايجابية للياقة البدنية وذلك بواسطة الانشطة الرياضية التي تعمل على توازن البناء الجسمي والعضلي.

٢- التأثير العقلي والعاطفي: اللعب، والترويح، والتمرنات الرياضية من بين العوامل المهمة التي تعمل على تنمية القدرات العقلية والتوازن العاطفي وتخفي المشكلات التي تصاحب مراحل التقدم في العمر كما ان القيم التربوية تتطوي عليها الانشطة الترويحية والرياضية تعمل على دعم الشخصية وتحقيق الاتزان العاطفي.

٣- تكامل الشخصية: عن طريق الخبرة التي نعيشها اثناء وقت الفراغ تتاح فرص عديدة للتعبير عن الشخصية والتعويض عن جوانب النقص فيها.

٤- بناء الخلق: ان المشاركة في الانشطة الرياضية والمباريات المختلفة تعلمنا الكثير من القيم الايجابية كالفوز بدون غش، والخسارة بدون حقد، والتعاون بدلاً من الانانية، والمنافسة النزيهة بدلاً من الصراع القاتل.

٥- المهارات: يوفر وقت الفراغ والترويح فرصاً عديدة لتنمية المهارات والقدرات في انواع مختلفة من الانشطة (محمد، ١٩٨٥، ص ٧٥).

٦- ان لانشطة وقت الفراغ والتريح فوائد عديدة في مجالات مختلفة منها المجال الصحي، والمجال النفسي، والمجال العلمي، والمجال المعرفي، والمجال الفكري، والمجال الاجتماعي، والمجال الابداعي (محمد، ١٩٨٥، ص ٧٥-٧٩).

وتتجلى اهمية هذه الدراسة في انها تحقق فائدة نظرية تتمثل في دراسة الاطار النظري والفكري وقضايا انشطة الفراغ والترويح وفائدة تطبيقية تتمثل فيما يمكن ان تسفر عنه نتائج هذه الدراسة الميدانية التي يمكن وضعها في الحسبان عند التخطيط لخدمات الفراغ للشباب الجامعي كما تتضح اهمية الدراسة الحالية في دراستها للشباب الجامعي وتأكيد اهمية طلبة الجامعة في المجتمع واهمية مهاراتهم وخبراتهم واهدافهم العلمية والعملية وتطورهم كي يقوموا بدورهم في بناء بلدهم على الوجه الاكمل ويتمكنوا من اداء مهماتهم ليصلوا بأنفسهم ومجتمعهم نحو الافضل.

أهداف البحث:

- ١- معرفة أنشطة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي.
- ٢- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور, اناث)

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للدراسات الصباحية وللنوع (ذكور, اناث).

تحديد المصطلحات:

وردت في البحث مجموعة من المصطلحات وفيما يأتي تعريف لها :

وقت الفراغ عرفه كل من :

(محمود, ١٩٨١): هو الوقت الذي يقضيه الفرد في نشاط مفيد يتمكن اثناءه من تحقيق بعض ما يرغب فيه ويميل اليه.(محمود, ١٩٨١, ص١٥٥).

(Mc Dawell 1981) : انه وقت غير مكرس لشيء اساسي انه وقت للتحرر من العمليخصص للراحة والاسترخاء.(Mc Dawell, 1981, P.31)

(Vickerman, 1975):هو الوقت الحر الذي ندخره للراحة والتأمل والترويح (Vickerman, 1975, P.10)

أنشطة وقت الفراغ عرفها :

(محمد, ١٩٨٥):كافة الانشطة التي نمارسها خارج نطاق العمل (محمد, ١٩٨٥, ص٨٨)

مرحلة الشباب: هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى النضج, فهي مرحلة انتقالية يتحول خلالها الشباب الى رجل بالغ او امرأة بالغة (جلال, ١٩٨٥, ص٣٧٥)

الاطار النظري:

تختلف وجهات النظر التي تعالج عن طريقها ظاهرة وقت الفراغ باختلاف الانتماءات الايدولوجية والفكرية للباحثين وان وقت الفراغ خبرة فردية وان اسلوب استخدامه لا بد وان يختلف باختلاف الاوضاع الطبقية في المجتمع وانه نتيجة مباشرة للتقدم العلمي والتكنولوجي غير ان هناك من يرى ان ظاهرة وقت الفراغ وان كانت مرتبطة بالتقدم التكنولوجي الا انها ظاهرة موجودة دائماً (محمد, ١٩٨٥, ص٨) ان التصور المثالي للفراغ ظهر في كتابات ارسطو وافلاطون الذين تناولوا هذا الموضوع بدقة وعمق ان نظرة الفلاسفة اليونانيين لأوقات الفراغ كانت تقوم على فكرة التربية وتنمية النفس او الروح اكثر مما قامت على فكرة الوقت الحر ويرى ارسطو ان هناك نشاطين يستحقان ان نطلق عليهما أنشطة الفراغ هما: الموسيقى والتأمل وفي العصر الحديث كانت اول دراسة منظمة عن هذا المفهوم في كتاب ثورشتيان فيبلن (Veblen,1899) بعنوان نظرية طبقة الفراغ (Theory of the leisure class) التي تضع الاسس الموضوعية والمنهجية لسيولوجية الفراغ في الولايات المتحدة اذ اهتم فيبلن بتحليل مختلف نماذج المتعطلين بين الطبقة البرجوازية في سعيها لتحقيق مكانة اجتماعية اعلى (محمد, ١٩٨٥, ص٤٢) ويرى جونز (Jones 1963) ان الفراغ له وظائف مهمة هي زيادة الانتاج اذ يعتبر وقت

الفراغ فرصة لالتقاط الانفاس بين الساعات الطويلة من العمل المستمر وهذه الساعات من الراحة من شأنها ان تساعد العامل على الاستراحة من التعب وزيادة الانجاز فضلاً عن زيادة الاستهلاك اذ ان أنشطة وقت الفراغ تزيد من استهلاك بعض السلع وبعض الخدمات, مما يساعد على زيادة الانشاط وتنشيط الدورة الاقتصادية (Jones, 1963, P.56) أما ماداول (Mc Dawell 1981) فيرى ان أنشطة الفراغ وخبراته تعطي الفرد شعوراً عالياً بالتحرك نحو هوية مرغوبة وقيمة عالية وشعوراً عالياً بالتعبير الذاتي وضبط الذات ونمو وتحقيق الذات كما يرى انها تتيح للفرد فرصاً من التحدي والطموح والراحة والاسترخاء وتسمح له ان يكتشف الاطر الخارجية للتحمل والجدة كما تضمن للفرد شعوراً بالخصوصية مستقلة عن الجماعية ويرى نيولنجر (Neulinger 1983) ان هناك علاقة بين الفراغ والصحة النفسية, بحيث يمكن ان يكون كل منهما سبباً للآخر فمن ناحية قد يؤدي غياب او وجود وقت حر الى تغييرات في الصحة النفسية في الفرد ومن الناحية الاخرى فان حالة الصحة النفسية للفرد قد تؤثر على الدرجة التي يمكن بها للفرد ان يعيش خبرة الفراغ ويرى ان يأخذ الاطباء النفسيون خبرة وقت الفراغ في بعدّهم كمحك للتشخيص وقد اجرى اليوت وبروكس (Elliot & Brooks, 1971, P.61) دراسة اظهرت نتائجها ان هناك علاقة بين الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ وبين نمو الشخصية, وقد اهتمت الدراسة بإمكان التنبؤ بالتوافق النفسي للأفراد في سن (٣٠) سنة بناءً على أنشطة وقت الفراغ التي كانوا يقومون بها في طفولتهم وقد اوضحت الدراسة ان أنشطة وقت الفراغ في الطفولة كانت اكثر في قدرتها التنبؤية للتوافق النفسي للأفراد في سن ٣٠ سنة عما كان لتقديرات سمات الشخصية (Elliot & Brooks, 1971, P.61).

ويرى (Parker, 1976) ان الشخصية السوية المتزنة عاطفياً هي نتاج لعوامل كثيرة اهمها الترويح الذي يُعدّ طريقة طبيعية للتنفيس والتعبير عن الذات (Parker, 1976, P.40).
اما فروم (Fromm, 1956) فقد طور فكرة تتمثل في تطبيق النزعة الاستهلاكية على استخدام اوقات الفراغ اذ يرى ان الاتجاه الاستهلاكي نوعاً من انواع الاغتراب الذي يتمثل في تبني نزعة استهلاكية دائماً, لا تتمثل في استهلاك السلع فحسب وانما في استخدام وقت الفراغ ايضاً (Fromm, 1956, p.136).

أنشطة وقت الفراغ والنظام التربوي في المجتمع:

ان للمدرسة والجامعة دور في تنمية مختلف جوانب الشخصية, ومن اهم هذه الجوانب كيف يقضي الشباب اوقات فراغهم لقد كشفت البحوث التي اجرىتها عن نتائج مهمة ففي الدراسة التي اجراها شافير وأرمر (Shafer & Armer) على عينة تكونت من (٥٨٥) تلميذاً في المدارس الثانوية ان التلاميذ ذوي الأنشطة الرياضية حققوا اداءً اكاديمياً اعلى من اولئك الذين لا يمارسون هذه الأنشطة وارتفاع مستوى الطموح عند المجموعة الاولى ودافعية للانجاز عالية وظهرت نتائج الدراسة ان الرغبة العامة في النجاح تنعكس على النجاح الرياضي والنجاح الاكاديمي وكشفت الدراسات ايضاً ان هناك علاقة ايضاً موجبة بين مستوى التعليم وبين المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (محمد, ١٩٨٥, ص١٩٦) واتجهت الدول المتقدمة مثل امريكا وبريطانيا على وجه الخصوص الى ادخال مضوعات الترويح وسبل قضاء وقت

الفراغ ضمن مقررات الدراسة في المدارس والجامعات وذلك لاعتقادهم ان الترويح الصحي يؤدي الى نتائج اخلاقية موجبة ويشير "kraus" ان على المدرسة دور مهم هو تربية التلاميذ على قضاء وقت فراغهم بحكمة وبطرق بناءة وان تستفيد العملية التعليمية من مفاهيم التلقائية، واللعب والترويح، وتبادل الافكار وتقييمها وهي المفاهيم التي تستند عليها أنشطة وقت الفراغويعد الترويح Revival من اهم وسائل أنشطة وقت الفراغ فهو ظاهرة اجتماعية تسود المجتمعات الانسانية على اختلاف مستوياتها الثقافية وبأشكال متعددة ومتباينة يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، ومن الطبيعي ان وجود اوقات الفراغ لاسيما لدى الشباب مع غياب التوجيه التربوي للترويح، فأن ذلك يؤدي الى سوء التعامل مع هذه الاوقات مما يساعد على بروز نزعات عرضية منحرفة كتناول الخمر اوتعاطي المخدرات وغيرها من السلوكيات السيئة. (محمد، ١٩٨٥، ص١٩٦). ان لجون ديوي قول ماثور في هذا الجانب اذ يقول " لاتقع على التعليم مسؤولية اكبر من الاعداد الكافي للاستمتاع بوقت الفراغ والترويح لا لفائدته الصحية المباشرة فحسب، بل لتأثيره الدائم على عادات العقل" (محمد، ١٩٨٥، ص٥)

فوائد أنشطة وقت الفراغ:

ان أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها الانسان، يمكن ان ينتج عنها فوائد جليلة تنعكس على حياة الفرد والمجتمع، وذلك عندما تكون عملاً موجهاً هادفاً ومنضبطاً بالمبادئ والاداب التي تتسجم مع السياقات الاجتماعية ويمكن اجمال فوائد أنشطة وقت الفراغ عن طريق المجالات الآتية:

١- **المجال العلمي:** تسهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات العلمية والفنية والثقافية.

٢- **المجال الفكري:** ان لانشطة وقت الفراغ دور فاعل في تنمية الفكر عن طريق تدريب الافراد على التفكير العلمي الصحيح وتدريب الافراد على المناقشة العلمية المقنعة وتنمية القدرة على التركيز والانتباه وفهم الاخرين وابعاد الخمول والكسل.

٣- **المجال التعليمي:** ان أنشطة وقت الفراغ تسهل عملية التعلم واكتساب المعرفة فالترويح والاسترخاء له تأثير ايجابي في عملية التعليم. (عبد الحميد، ١٩٩٨، ص٥٧)

٤- **في المجال الاجتماعي:** تسهم أنشطة الفراغ في اكساب الفرد القدرة على اقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين وتعميق قيم التعاون والمنافسة الشريفة واحترام الاخرين ورعاية مصالحهم وتنمية الروح الاجتماعية.

٥- **في المجال الابداعي:** تسهم أنشطة وقت الفراغ والترويح في تنمية القدرة على الابداع المتميز وظهور المواهب وابرار الميول وتنميتها وتوجيهها لاسيما في المؤسسات التعليمية.

٦- **في المجال الصحي:** تكون لها فائدة في عملية اكتساب الصحة البدنية اذ تسهم في تنمية اعضاء الجسم وقيامها بوظائفها كما تعمل على اكساب الفرد القدرات والمهارات المعرفية والحركية والمرونة والرشاقة.

٧- المجال النفسي: تساعد أنشطة وقت الفراغ والترويح على الاسترخاء الذي عن طريقه يستبدل الفرد مشاعر الارهاق والتعب والتوتر بمشاعر البهجة والمتعة والسعادة واشباع الحاجات النفسية. (خطاب, ١٩٩٠, ص ١٣٩)

الدراسات السابقة

أ. الدراسات العربية:

دراسة محمد ١٩٨٥:

اجرى محمد دراسة بعنوان اتجاهات الشباب الجامعي نحو أنشطة اوقات الفراغ والترويح واستهدف فيها قياس أنشطة اوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠٠) طالب من طلبة الجامعة طبقت على افراد العينة استبانة استطلاعية مفتوحة طلب من افراد العينة فيها ان يذكروا الانشطة التي يقومون بها بعيدا عن اماكن العمل وان يصفوا تكرار واستمرار المشاركة في فئات نشاط الفراغ التي اختيرت مسبقاً وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات أظهرت نتائج الدراسة ان الشباب الجامعي يستشعر حاجة ماسة الى ضرورة الاهتمام بأوقات فراغهم وان هناك فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث ولصالح الذكور كما اظهرت النتائج ايضا ان العطلة الصيفية تمثل مرحلة مهمة في حياة الطلبة لذا يجب وضع عدد من البرامج التي تتضمن أنشطة متعددة (محمد, ١٩٨٥, ص ٣٠٤).

دراسة مركز مكافحة الجريمة عن فراغ الشباب (١٩٨٥):

اجريت هذه الدراسة بقصد حصر النشاطات الحية والهوايات التي يمارسها الشباب في انحاء المملكة السعودية لتحديد الاتجاه العام الذي يسلكه غالبية الشباب في المملكة وتحديد العوامل الديموغرافية والنفسية التي تؤثر في اختيار الشباب لاي من انواع النشاطات والهوايات وتكونت عينة الدراسة من (١٢٦٦) شاباً تقع اعمارهم بين ١٣-٢٦ ممن التقى بهم الباحثون في الاماكن العامة وفي النوادي والمكتبات (٣٩٥) منهم تمت مقابلتهم داخل دور الملاحظة والسجون. وقد استعملت استمارة مقابلة اعدت خصيصاً لجمع بيانات الدراسة, وقد انتهت الدراسة الى مجموعة من التوصيات المهمة واوضحت ان الرياضة البدنية تأتي في مقدمة الأنشطة التي يشغل بها الشباب اوقات فراغهم وان هناك عوامل مهمة في اختيار الأنشطة مثل العمر, ونوع السكن, والمهنة, والتعليم, والحالة الاجتماعية (الملك, ١٩٨٥, ص ١-٣٤).

دراسة الشثري ١٩٨٦:

اجرى الشثري دراسة كان من بين اهدافها هي ما مدى اقبال الشباب على الاستفادة من خدمات الدول في مجال الترويح والانشطة وما المشكلات المرتبطة بذلك؟ وقد شملت عينة الدراسة (٢١٠) طالب من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الرياض فكانت النتائج ان اغلب الأنشطة التي يلجا لها الشباب لقضاء وقتهم هي مشاهدة التلفزيون وممارسة الرياضة ثم زيارة الاصدقاء والتجمعات الشبابية ويقل عن ذلك القراءة الحرة والتردد على المكتبات العامة واظهرت ان اغلب الشباب يمتلك او تتاح له فرصة الادوات والوسائل الخاصة بالنشاط (الشثري, ١٩٨٦, ص ١-١٣٢).

بد الدراسات الاجنبية:

دراسة كليبر (Kleiber, 1980):

أجرى الباحث دراسة لتحديد العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ والتوافق النفسي الاجتماعي وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) من طلاب وطالبات الجامعة بواقع (٦٦) من الذكور و(٨٦) من الاناث واستعمل الباحث مقياس تيلور للقلق الظاهر ومقياس روتر لمركز الضبط فضلاً عن تسجيل الطلبة لانشطتهم, وقد ايدت النتائج جزئياً الفرض القائل ان الاشخاص الذين انخرطوا بنشاط في الترويح تقل معاناتهم من القلق وشعرون بأنهم يسيطرون على بيئاتهم وظهرت نتائج الدراسة ان هنالك فروق دالة احصائياً دالة بين الذكور والاناث في أنشطة وقت الفراغ(Kleiber, 1980, P.205-212).

دراسة فورنهام (Furnham, 1981):

قام فورنهام بدراسة العلاقة بين متغيرين للشخصية هما الانبساطية "Extraversion" والميل العصابي "Neuroticism" وبين اختيار او تجنب مواقف اجتماعية معينة, وقد اجرين الدراسة على عينة من (١٣٠) طالباً من ثلاث مجالات تخصصية مختلفة اذ طبق عليهم قائمة آيزنك للشخصية (EPQ) وطلب منهم ان يوضحوا الوقت الذي امضوه في مواقف معينة في الاسبوع السابق كما قام بتدريج تفضيلاتهم للأنشطة التي تعكس الحاجات الأساسية, كما حددها (موراي, ١٩٣٨) والضغط المرتبطة بها وان يقدرها درجات لاختيارهم او تجنبهم للمواقف الاجتماعية الضاغطة, والمولدة للقلق على مقياس من خمس درجات, وقد اتضح من تحليل التباين في اتجاهين أن الانبساطيين لديهم نمط مختلف أختلافاً دالاً في تفضيل الأنشطة عن الانطوائيين, ولكن ليست الى نفس الدرجة لمن لديهم ميل عصابي عالٍ مقارنة بمن لديهم ميل عصابي منخفض (Furnham, 1981, P.57-68).

دراسة فيتالي وفريشك (Frisch & Vitalli, 1982):

قام هذان الباحثان بدراسة الفرضية القائلة ان النموذج المتعدد للقلق يمكن ان يعطي تفسيراً للأختلاف في الأنشطة التي يمارسها الطلبة, وقد اشتملت عينة الدراسة على (٩٧), طالب جامعي (٤٢) من الذكور و (٥٥) من الاناث, وقد طبق عليهم (٢٩) واختبار قلق السمّة - الحالة لسبيلبيرجر ومقياس السمّة العامة S.R , وقد اوضحت نتائج التحليل العنقودي ان الطلاب ينقسمون الى ثلاثة مجموعات الاولى اظهرت ميلاً قليلاً نحو الأنشطة الفريقية (١٦ من الذكور و ٦ من الاناث) بينما المجموعة الثانية والتي شملت (١٨ طالباً و ٢٧ طالبة) قد اظهرت ميلاً للأنشطة المرتبطة بالجلوس (مثل مشاهدة التلفاز او القراءة) ومع ذلك فقد كان معدل نشاطها العام اكبر للمجموعة الاولى, أما المجموعة الثالثة (١١ من الذكور و ٩ من الاناث) وقد اظهرت درجة اعلى لممارسة معظم الأنشطة بنسبة لاربع متغيرات للقلق هي قلق الحالة (على مقياس سبيلبيرجر), قلق العلاقات قلق الخطر البدني, القلق الغامض على مقياس S.R, وبأستخراج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأنشطة (مجموع درجات ٢٩ نشاطاً) اتضح وجود ارتباطات سالبة بالنسبة للذكور والاناث بين القلق وبين درجة النشاط الكلية, لكن هذه المعاملات كانت دالة فقط في حالتين هما العلاقة بين الدرجة العامة للنشاط وبين قلق الخطر البدني للذكور لدى الاناث (Frisch & Vitelli, 1982, P.371-376).

عينة الدراسة:

تشمل عينة الدراسة (١٥٢) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة كلية ابن الهيثم للعلوم
الصرفية/ جامعة بغداد موزعين على وفق النوع (٨٥) من الاناث من و(٦٧) من الذكور.

أداة البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث كان لابد استعمال اداة لقياس انشطة وقت الفراغ وبعد الاطلاع على
الادبيات النفسية والدراسات والبحوث ذات العلاقة التي استطاعت الحصول عليها وقامت الباحثة ببناء
مقياس عن طريق توجيه استبانة استطلاعية تضمنت سؤال استطلاعي عن الانشطة التي يمارسها
الطلبة اثناء فراغهم وتم توزيعها على (٣٠) طالب وطالبة وعن طريق استجابات الطلبة عن الاستبانة
الاستطلاعية، وتمت صياغة (٢٠) فقرة تمثل الانشطة بصورة عامة وتم وضع بدليلين للاجابة هما:
(نعم، لا) لغرض الحصول على استجابات اكثر دقة من المستجيبين وجرى تصحيح المقياس عن
طريق قبول الاجابة بـ (نعم) واهمال الاجابة بـ (لا).

مؤشرات صدق الاداة:

يعد الصدق من الوسائل المهمة التي يجب الاهتمام بها في لبناء المقاييس (Tyler, 1971, P.28) ويعني
الصدق ان المقياس يقيس موضعه من اجل قياسه (فرج, ١٩٨٠, ص٣٠٦) وتحققت الباحثة من صدق المقياس
عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء ويستعمل تعبير الصدق الظاهري للاشارة الى مدى ما يبدو ان
الاختبار يتضمن فقرات تكون على صلة بالمتغير الذي يقاس، وان مضمون الاختبار متفق مع الغرض
(Anstasi & Urbina, 1997, P.148) وتحقق بذلك الصدق الظاهري بعد عرضه على مجموعة السادة
الخبراء والخذ بأرائهم.

مؤشرات ثبات المقياس:

يعد الاختبار او المقياس ثابتاً اذا كان يعطي النتائج نفسها باستمرار اذا ما تكرر تطبيقه على
المفحوصين انفسهم وتحت الشروط نفسها (فان دالين, ١٩٨٥, ص٤١١) وعلى الرغم من ان المقياس
الصادق يكون ثابتاً، وان الباحثة تحققت من صدق المقياس الا ان الصدق صفة نسبية وليست مطلقة
فالاختبار الذي لا يكون ثابتاً لا يمكن ان يكون صادقاً فيما يقاسه (جلال, ٢٠٠١, ص٤٣). وتم
ايجاد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار "Test Retest" اذ قامت الباحثة بتطبيقه على عينة
الثبات المكونة من (٢٠) طالباً وطالبة بالتساوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ثم اعيد تطبيقه مرة ثانية
على العينة نفسها ويفارق زمني (١٤) يوماً وهي مدة مناسبة (الزويبي وآخرون, ١٩٨١, ص٣٤) وتم
استعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة في التطبيقين وبلغ معامل الثبات (٠.٩٠) وهذا
يعبر عن معامل ارتباط مرتفع وعلاقة قوية ومؤشر جيد (البياتي, واثناسيوس, ١٩٧٧, ص١٩٤).

نتائج البحث:

تحدد مشكلة الدراسة كما سبق في الاجابة على السؤال الاتي:

ما الانشطة التي يشغل بها الشباب الجامعي اوقات فراغهم؟

وفيما يلي الاجابة عن هذا السؤال:

١- بالنسبة للانشطة التي يشغل بها الشباب الجامعي اوقات فراغهم بعد معالجة البيانات احصائياً طبقتاستبانة انشطة وقت الفراغ على افراد عينة البحث البالغ عددهم (١٥٢) طالباً وطالبة حيث طلب منهم الاجابة على جميع الانشطة التي تتناولها الاستبانة والجدول (١) يوضح انشطة وقت الفراغ في نسب مئوية من اعلى نسبة الى ادنى نسبة كما تم حسابها بعد المعالجة الاحصائية.

جدول (١)

جدول لانشطة وقت الفراغ تتمثل بالفقرات وتكراراتها والنسب المئوية للعينة ككل البالغة (١٥٢) بواقع (٦٧) من الذكور (٨٥)

من الاناث

ت	الفقرات	مجموعة التكرار لكل افراد العينة (١٥٢)	النسبة المئوية	تكرارات عينة الذكور البالغة (٦٧)	النسبة المئوية	تكرارات عينة الاناث البالغة (٨٥)	النسبة المئوية
١	اداء الواجبات الدينية (قراءة القرآن الكريم,	١٥٢	١٠٠ %	٦٧	١٠٠ %	٨٥	١٠٠ %
٢	التصفح بالانترنت	١٣٦	٩٠ %	٦٢	٩٣ %	٧٤	٨٧ %
٣	التحدث مع افراد الاسرة او مع الاصدقاء او	١٠٩	٧٢ %	٥٩	٨٨ %	٥٠	٥٩ %
٤	مشاهدة التلفاز	٩٣	٦١ %	٤٧	٧٠ %	٤٦	٥٤ %
٥	الاسترخاء وسماع الموسيقى او الاغاني	٨٨	٥٨ %	٣٧	٥٥ %	٥١	٦٠ %
٦	زيارة الاقارب او الاصدقاء او (الصديقات)	٨٢	٥٤ %	٣٧	٥٥ %	٤٥	٥٣ %
٧	الجلوس مع العائلة	٨٢	٥٤ %	٣٧	٥٥ %	٤٥	٥٣ %
٨	الجلوس والتفكير	٨١	٥٣ %	٣٦	٥٤ %	٤٥	٥٣ %
٩	الذهاب الى التسوق	٨٠	٥٣ %	٣٢	٤٧ %	٤٨	٥٦ %
١٠	اداء واجبات البيت	٨٠	٥٣ %	٣١	٤٦ %	٤٩	٥٧ %
١١	قراءة المحاضرات	٧٨	٥١ %	٣١	٤٦ %	٤٧	٥٥ %
١٢	ممارسة الرياضة	٧٨	٥١ %	٤٨	٧١ %	٣٠	٣٥ %
١٣	المشاركة الاجتماعية (كالحفلات والعزاء)	٧٨	٥١ %	٣٥	٥٢ %	٤٣	٥٠ %
١٤	ممارسة هواية (كالرسم او الموسيقى او الكنا	٧٦	٥٠ %	٣٦	٥٣ %	٤٠	٤٧ %
١٥	قراءة الصحف والمجلات	٧٢	٤٧ %	٣٨	٥٦ %	٣٤	٤٠ %
١٦	اجراء اتصالات هاتفية	٧٢	٤٧ %	٣٤	٥٠ %	٣٨	٤٤ %
١٧	قراءة الكتب الخارجية	٥٤	٣٦ %	٢٢	٣٣ %	٣٢	٣٨ %
١٨	ارتياد المقاهي والاماكن العامة	٥٤	٣٦ %	٣٤	٥٠ %	٢٠	٢٣ %
١٩	ممارسة العاب التسلية (الشطرنج, بليارد Xbox)	٥٣	٣٥ %	٣٦	٥٣ %	١٧	٢٠ %
٢٠	الخروج بنزهة مع الاصدقاء (الصديقات)	٥٠	٣٣ %	٢٧	٤٠ %	٢٣	٢٧ %

١- عن طريق مطالعتنا للجدول (١) الذي يظهر أنشطة اوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة مرتبة على وفق تكراراتها ونسبة المئوية من اعلى الى ادنى للعينة ككل وعلى وفق متغير النوع (ذكور - اناث) واحتلااء الواجبات الدينية (قراءة القرآن الكريم، الزيارات) المرتبة الاولى وبذلك فأن الأنشطة الدينية هي اولى الأنشطة فبلغت النسبة لدى العينة ككل ولدى الذكور والاناث ١٠٠% التي يمارسها الطلبة أثناء وقت فراغهم سواء كانوا ذكوراً ام اناثاً وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء اتجاهات الشباب النفسية والاجتماعية والعقلية والروحية وفي ضوء التنشئة الاجتماعية التي تربي عليها الشباب ذكوراً واناثاً على حد سواء اذ ان المجتمع الاسلامي يولي اهتمام كبير بالواجبات الدينية وان دور العبادة في مجتمعنا تتصح وتوجه افراد المجتمع بعدم الاغفال عن ذكر الله اثناء ممارسة الترويح كما ان الأنشطة في وقت الفراغ مسألة مرتبطة باتجاهات الشباب وقيمهم وعاداتهم وتقاليدهم التي تربوا عليها وتعلموا ان يكونوا محافظين على اداء واجباتهم الدينية والابتعاد عن كل الوسائل الترفيهية المحرمة وعدم الانشغال بأمور تخالف الدين الاسلامي كما ان لدور العبادة دور بالاشراف على عدد من النشاطات التي تتيح للشباب فرصاً ايجابية لقضاء وقت الفراغينما احتل (نشاط تصفح الانترنت) المرتبة الثانية لدى العينة ككل (٩٠%) ولدى الذكور (٩٣%) اما الاناث (٨٧%) وتفسر الباحثة ذلك في ضوء طبيعة مرحلة الشباب وولعهم في كل ما هو جديد في هذه المرحلة وان تقنية الانترنت من التقنيات الحديثة التي استقطبت جيل الشباب قبل غيرهم اذ يجدون فيها حاجاتهم النفسية التي ينشدون اليها فتصفح النت هو وسيلة يستطيع عن طريقها الشاب التعبير عن دوافعه وميوله الشخصية بحرية لانه يخفي وراء عازل لا يمكن للاشخاص معرفته شخصياً كما في غرف الدردشة كما يلجأ الشباب الى وسائل تواصل عدة كالفيس بوك والتويتير وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي دون الشعور بالملل او التعب ولاشباع حاجاتهم المعرفية والاجتماعية.

٢- كشفت نتائج الدراسة ان هناك فروق دالة بين الذكور والاناث اذ تفوق الذكور على الاناث في أنشطة معينة كما تفوقت الاناث على الذكور في الأنشطة التالية: (الاسترخاء وسماع الموسيقى او الاغاني) اذ بلغت نسبتها لدى الذكور (٥٥%) ولدى الاناث (٦٠%)، (الذهاب الى التسوق) اذ بلغت النسبة المئوية لدى الذكور (٤٧%) ولدى الاناث (٥٦%)، (اداء واجبات البيت) اذ بلغت النسبة المئوية لدى الذكور (٤٦%) ولدى الاناث (٥٧%)، (قراءة المحاضرات) اذ بلغت النسبة المئوية لدى الذكور (٤٦%) ولدى الاناث (٥٥%)، (قراءة الكتب الخارجية) اذ بلغت النسبة المئوية لدى الذكور (٣٣%) ولدى الاناث (٣٨%).

اما الاربعة عشر نشاطاً الاخرى فقد تبين في الجدول (١) ان نسبتها المئوية كانت لصالح الذكور اكثر من الاناث وتشير العديد من الدراسات الى وجود فروق بين الذكور والاناث في أنشطة الترويح واستغلال اوقات الفراغ وترتبط هذه الفروق بالاطار الثقافي والقيم السائدة في المجتمع الا انها ليست حاسمة من حيث رغبة النوعين في المشاركة في معظم الأنشطة الترويحية (محمد، ١٩٨٥، ص ٧٩) وانفقت هذه النتيجة للبحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة كنتائج دراسة (Kleiber, 1980) (Frisch & Vitelli, 1982, P.205-212) وكذلك نتائج دراسة (محمد، ١٩٨٥، ص ٧٩) ودراسة (Frisch & Vitelli, 1982, P.205-212)

(P.371-376) ويمكن تفسير ما توصل اليه البحث من نتائج في ضوء خصائص الطالب الجامعي من ناحية وطبيعة أنشطة وقت الفراغ من ناحية أخرى فالطلبة الجامعيين على الرغم من الظروف الصعبة المعاناة التي يمرون بها هم بصفة خاصة وافراد المجتمع العراقي بصفة عامة الا ان لديهم القدرة على التكيف مع الصعاب والعزيمة والاصرار والرغبة وتحدي هذه الظروف والنظرة الايجابية لذاتهم ف لديهم حس واعي بالذات نابع من احساسهم بالمسؤولية والقدرة على تحمل الصعاب ومواجهة حالات الاحباط والفشل التي من الممكن ان يعانون منها فهيقدرن الانشطة ذات النفع والفائدة لهم فيقبلون عليها ويتخيرن الانشطة الممتعة للترويح وشغل وقت الفراغ كما ان للنوع دور مهم في ممارسة بعض الانشطة دون غيرها في قضاء وقت الفراغ للذكر او للانثى على وفق عوامل التنشئة الاجتماعية اذ يعي كل فرد ذكراً كان ام انثى العادات والتقاليد السائدة في المجتمع ويتصرف على ضوءها فضلاً عن كون المجتمع العراقي مجتمع ذكوري يعطي الدور الرئيس للرجل لذي تبدو نتائج الدراسة الحالية منسجمة ما هو شائع في هذا المجتمع من اعطاء الرجل مكانة اوسع من المرأة وتتسجم ايضاً مع واقع المرأة الشرقية بشكل عام والعراقية بشكل خاص فالاسرة العربية اوكلت للفتاة مهمة ادارة وتدبير شؤون المنزل الداخلية وذلك يتطلب وجود الفتاة في البيت معظم وقتها مقارنة بالذكور الذين يجدون فرصة خارج البيت لارضاء حاجاتهم وشغل اوقات فراغهم والترويح والاستمتاع بوقتهم الحر والتمتع بوقتهم الحر. ان للشباب دورهم البارز والمهم في المجتمع لذا ينبغي توفير انواع مختلفة من اوجه النشاط التي ينصرف جهد الشباب اليها خلا لوقت فراغهم فوقت الفراغ, لاسيما بين الشباب ظاهرة جديدة بالبحث والدراسة.



التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل لها في البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:
- ١- نلفت عناية المسؤولين في كافة المجالات الى الاهتمام برعاية الشباب وتوجيههم وتوفير الفرص الملائمة لشغل وقت فراغهم فالفراغ هو الوجه المقابل للعمل في حياتنا الاجتماعية فاذا كنا نَعُدّ العمل هو القيمة الكبرى في المجتمع فاننا يجب ان نمنح اوقات الفراغ قدرًا ايضاً من اهتمامنا.
 - ٢- توفير الدورات التدريبية في المجالات المعرفية والرياضية والفنية والادبية اثناء العطلة الصيفية وذلك لان العطلة الصيفية تمثل وقت فراغ في حياة الطلبة لذا يجب وضع عدد من البرامج التي تتضمن أنشطة متعددة قيام مراكز الارشاد النفسي في الجامعات بتنظيم ندوات توجيهية لتوجيه الطلبة لكيفية استغلال اوقات فراغهم والاستفادة منها اذ ان اغلب الشباب لا يعرفون كيف يستفيدون من اوقات فراغهم.
 - ٣- انشاء وتوفير الاندية الشبابية التي يمارس فيها الشباب الانشطة التي تؤثر على تكوينهم البدني والعقلي مثل الانشطة الرياضية وعلى مستقبلهم العملي مثل الهوايات الشخصية.
 - ٤- ان يعمل المسؤولون في المؤسسات الجامعية على خلق الفرص وتهيئة الانشطة الفردية والجماعية التي يطور فيها الشباب قدراتهم ومواهبهم وشغل اوقات فراغهم والافادة من منها.
 - ٥- توفير امكانيات الترويج كالمتنزهات.
 - ٦- تنمية الوعي الثقافي العام لدى المواطنين لاستغلال اوقات فراغهم وذلك عن طريق البرامج الاعلامية واقامة المعاهد الخاصة بالترويج.

المقترحات:

- استكمالاً لما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج، تقترح الباحثة الآتي:
- ١- اجراء دراسات تستهدف الى الكشف عن تأثير اساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية في متغير الدراسة الحالية.
 - ٢- اجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى مختلفة عمرياً وتعليمياً وثقافياً واجتماعياً واجراء مقارنات لهذه الدراسات.
 - ٣- دراسة أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالتوافق النفسي، والامن العاطفي.

Abstract

The present study aimed to:

- 1 – To identify the leisure time activities among young people university .
- 2 – To identify statistically significant differences in leisure time activities among the students of the university depending on the variable.

Gender (male , female) and the study sample consisted of (152) students from the University of Baghdad College of Education, Ibn al-Haytham was randomly selected by (67) of the males and(85) females and dish them a measure of leisure-time activities that the researcher has ever built and achieved sincerity and firmness , sell statistical treatment showed results that the nature of the activities, leisure time importance in the exercise on according to type males or females in activity of religious duties results did not show any differences between males and females in the exercise of this activity while the study revealed that there are differences statistically significant between males and females in other leisure-time activities.



المصادر

المصادر العربية:

١. البياتي، عبد الجبار توفيق واثنا سيوس، زكريا زكي (1977): الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد، مؤسسة الثقافة العمالية.
٢. جلال، سعد، (١٩٨٥): المرجع في علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي.
٣. جلال، سعد، (2001): القياس النفسي والمقاييس والاختبارات، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. خطاب، عطيات محمد (١٩٩٠): اوقات الفراغ والترويح، القاهرة، دار المعارف ط ٢.
٥. الزويبي، عبد الجليل، إبراهيم والكناني، إبراهيم عبد الحسن وبكر، محمد الياس (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
٦. زيعور، علي (١٩٨٦): احاديث نفسانية اجتماعية ومبسطات في التحليل النفسي والصحة العقلية. بيروت، دار الطليعة.
٧. الشترى، عبد العزيز حمود (١٩٨٦): وقت الفراغ وشغله في مدينة الرياض - دراسة ميدانية رسالة ماجستير غير منشورة جامعة، الامام محمد بن سعود الرياض.
٨. عبد الدائم، عبد الله (١٩٧٤): الثورة التكنولوجية في التربية العربية، بيروت، دار العلم للملايين.
٩. عبد الحميد، احمد ربيع (١٩٩٨): التصور الاسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، القاهرة، العدد ٧١.
١٠. فان دالين، ديوبولد. ب (1985)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط3، ترجمة: د. محمد نبيل نوفل، ود. سليمان الخضري الشيخ، ود. طلعت منصور غيريال، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١١. فرج، صفوت (١٩٨٠): القياس النفسي، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٢. محمد، علي محمد (١٩٨٥): وقت الفراغ في المجتمع الحديث، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
١٣. محمود، ابراهيم وجيه، (١٩٨١): المراهقة خصائصها ومشكلاتها، القاهرة، دار المعارف.
١٤. الملك، شرف الدين (١٩٨٥): الجنوح والترويح في الاوقات الحرة لدى الشباب في المملكة العربية السعودية، مركز أبحاث الجريمة، وزارة الداخلية.



المصادر الاجنبية:

15. Anastasi, A., & Urbin, Susana (1997): Psychological testing, New Jersey, Prentice Hall.
16. Jones,A.J, (1963): Principles of guidance. 5th New York Mc Graw–Hill.
17. Elliot, D. & Brook, G (1971): Prediction of psychological at age 30 from leisure time activities and satiafaction in childhood, human development. 14, 15, 61.
18. Fromm, E. (1956): The sane society, london, routledge .
19. Furnham, A. (1981): Personality and activity preference, British Journal of Social Psychology, Vol.20, No.1, P.57–68.
20. Frisch, G.r.& Vitelli, R (1982): Relationship between trait anxiety and leisure time activities, Comparsion of the unidimensional and multi dimensional models of anxiety Perceptual and motor skills Vol.54, No.2, P.371–376.
21. Kleiber, D.A, (1980): Free time activity and Psychosocial in college student; Perliminary analysis Journal of leisure research. Vol .12, No.3, PP.205–212.
22. Mc Dawell ,C.F (1981): Leisure : consciouness, Well–Being and Counseling , The Counsling Psychologist. 9, 3,P.3–31.
23. Parkers (1976): The sociology of leisure, london, Geoge Allen and unwin Ltd.
24. Tyler, L.E. (1971): Tests and measurements, second edition, New Jersey, Prentice –Hall. Inc.
25. Vickerman, R.W. (1975) The Economics of leisure and recreation,London.