

## دراسة مسحية للانشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعى خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد

د/ ايمان عبد العزيز عبد الوهاب

### المقدمة ومشكلة الدراسة :-

تعتبر مرحلة الشباب من أهم المراحل العمرية التي تتميز بالقدرة على العطاء والطاقة الزائدة، وهى مرحلة أساسية فى بناء مستقبل الأمم والشعوب، وأن الاستثمار في الشباب واجب وطني، لذا يجب توظيف قدراته الرياضية والثقافية والاجتماعية والعقلية فى الانشطة والعلوم وكسب المعارف والثقافات المختلفة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية التي تعتبر مجال خصب لإستثمار طاقات الشباب وتنمية قدراتهم العقلية والبدنية والنفسية.

ومرحلة الشباب هى مرحلة نمو جسمي وعقلي واجتماعي وانفعالي متقلب، (١٤ : ٨) فالشباب هم المستقبل الواعد فى المجتمعات، والتعليم وعملية نضج الشباب هي الشاغل الأساسى للمسؤولين والمعلمين والمربين الرياضيين والعائلات، ويعتبر الترويح هو أفضل وسيلة لهذه العملية، وذلك لأن الأنشطة الترويحية تساعد الشباب في عملية التعليم والنضج، ومن المفيد قضاء وقت الفراغ فى ممارسة الأنشطة الترويحية من أجل اكتساب التنمية المثلى ويرجع ذلك إلى حقيقة أن الترويح يحسن الصحة العقلية والبدنية والمهارات الفردية والإبداع. (٣٨ : ١٥)

ونظرا للظروف الطارئة التي يمر بها العالم من ظهور فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) واتخاذ دول العالم الاجراءات الوقائية والحظر العام، فقد اتخذت الحكومة المصرية حزمة من الاجراءات للحد من انتشار العدوى بين المواطنين عن طريق فرض حظر التجوال والمكوث فى المنزل، وتم الاعلان عن تعليق الدراسة بالمدارس والمعاهد الجامعات لمدة اسبوعين اعتباراً من يوم الأحد ١٥ مارس ٢٠٢٠م (نُشر بالجريدة الرسمية - العدد ١١ مكرر فى ١٤ مارس ٢٠٢٠م) وتم مد فترة تعليق الدراسة لأكثر من شهرين مع استمرار الدراسة من المنزل عن طريق التعليم عن بُعد لطلاب الجامعات. (٧)

وتوالت القرارات التي تفرض المزيد من الاجراءات الوقائية والحظر على المواطنين فى الانتقال أو التحرك على جميع الطرق واغلاق جميع المقاهى والكافيهات والملاهى والنوادي والمحال التي تقدم التسلية أو الترفيه، وجميع الأندية الرياضية والشعبية ومراكز الشباب وصلالات الألعاب الرياضية بكافة أنحاء الجمهورية (نُشر بالجريدة بالرسمية - العدد ١٢ مكرر (ب) ٢٤ مارس ٢٠٢٠م) وبالتالي فان فترة توقف الدراسة واستمرار الحظر بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) أدى ذلك الى زيادة وقت الفراغ لدى المواطنين وخاصة الشباب الجامعى الذى كان يقضى معظم الوقت خارج المنزل وفى الجامعات. (٧)

ويعتبر وقت الفراغ هو الوقت الحر من الانشطة الضرورية كالعمل والنوم وهو الوقت الذى يكون فيه الاحساس بالمسئولية أدناه، وتأتى أهمية الفراغ من القيمة التي تظهر فى كيفية استخدامه، ويمكن استخدام وقت الفراغ استخدام ابتكاي، ايجابى، عاطفى، سلبي، ايدائى، ويعتبر الفراغ فرصة لرقى الانسان اذا تم استخدامه بطريقة بناءة، ويعتبر فرصة للتعلم ونمو الشخصية وجودة الحياة والصحة. (٦ : ٨٨)

والاستفادة الإبداعية والبناء من وقت الفراغ المتاح للشباب تكون من خلال المشاركة في الأنشطة الترويحية، لأن أوقات الفراغ المفيدة تؤدي إلى زيادة في التحصيل العلمي والتعليمي في المستقبل وأن المدارس والجامعات يجب أن تتقف الشباب للاستخدام الحكيم لوقت الفراغ حيث ذكر ديوي Dewey ان أحد المبادئ الأساسية السبعة للتعليم هو "التعليم من أجل الاستخدام اللائق لوقت الفراغ" ولسوء الحظ تم تجاهل هذا المبدأ إلى حد كبير، حيث لا تهتم المدارس والجامعات اليوم بتعليم الشباب كيفية الاستعداد لاستخدام وقت فراغهم بطريقة إيجابية لذلك يجب على الآباء والعائلات ووكالات المجتمع معالجة هذه المشكلة (٢٤) حيث أن الاستخدام البناء للوقت هو أصل تنموي يعتمد على مشاركة الشباب في الأنشطة الإبداعية وبرامج الشباب والأنشطة المختلفة. (٢١)

ويتمتع الشباب الجامعي بوقت فراغ قد يكون أطول من وقت الفراغ الذي يتمتع به الكبار الذين يمارسون الأعمال الإنتاجية والخدمية، ووقت الفراغ هذا ينبغي تحديد ساعته مقدماً ومقارنته مع وقت العمل (وقت الدراسة) وتحويله إلى وقت يمارس خلاله الأنشطة الإيجابية التي يكون لها دور في نمو الشخصية والقدرات الإبداعية، ويمكن الاستفادة منه في ممارسة نشاط إيجابي حيث أن ممارسة النشاط الترويحي لا يملأ وقت الفراغ فحسب بل يجلب البهجة والسرور والرضا والمساهمة في بناء وتنمية السمات الشخصية وتمكنهم من تقدير وقت العمل وبالتالي زيادة الإنتاجية ورفع مستويات العمل العلمي الذي يمارسه الشباب الجامعي. (١ : ١٤٥)

ونتيجة للتطور الحضاري والتكنولوجي يواجه الشباب العديد من التحديات السلبية نتيجة للضغوط المختلفة التي يتعرضون لها فنجد أنهم في أمس الحاجة لممارسة الأنشطة الترويحية الهادفة والبناء لإستثمار وقت الفراغ في أنشطة تعود بالنفع علي أنفسهم والمجتمع (١٨)، (٢٥) فالتقدم التكنولوجي قدم العديد من التسهيلات حيث أصبح للطالب وقت فراغ أكثر من نظيره في الماضي، ولا تقتصر عملية بناء الشباب وتربيتهم على التربية الرسمية ممثلة في برامج التعليم بمختلف أنواعه، ولكنها تمتد إلى كل حياة الشباب سواء في وقت التعليم أو الفراغ (١٤ : ٤) ولذلك يجب أن يوجه وقت الفراغ في ممارسة أنشطة ترويحية مفيدة تساعد على بناء أجسامهم وتنوير عقولهم وصقل شخصياتهم وتطوير مواهبهم، وعدم اهدار الوقت في النوم والدخول في محادثة مملّة ومطولة مع الآخرين وممارسة أنشطة الفراغ السلبية. (١ : ١٣١)

والترويح له وظائف عديدة فجانبا للتسلية والاسترخاء اكتسب الترويح أهمية في وظيفة التدريب في دعم التغيير الاجتماعي والتنمية خاصة فيما يتعلق بالتنشئة الاجتماعية وتنمية الشخصية للشباب (٣٩ : ٣٢١) والترويح هو ممارسة الأنشطة الممتعة في اوقات الفراغ مع أو بدون مجموعة في الأماكن المغلقة أو في الهواء الطلق بأدوات أو بدون أدوات، في مدينة أو خارج المدينة مع تنظيم أو دون وجود تنظيم (٣٨ : ١٥) ويستخدم الفرد قدراته الإبداعية عن طيب خاطر للاسترخاء وتعزيز المعرفة والمشاركة الاجتماعية إلى جانب العمل والأسرة والتزامات المجتمع. (٣٩ : ٣٢٠)

وتكمن أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب بشكل منظم في تنمية الرغبة نحو الممارسة الحركية والتعبير عن الذات وتفريغ الإنفعالات المكبوتة وتحد من التوتر العصبي والنفسي المصاحب للحياة العصرية، كما أنها تحقق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد (١٧ : ٣٩) وتحقق الأنشطة الترويحية لممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي الذي يساعدهم بصورة إيجابية على

التخلص من التوتر والقلق والضغوط العصبية والارهاق البدنى والنفسى والعقلى وتحقيق الشعور بالسعادة. (٥ : ١٦)

والأنشطة الترويحية تمارس لمجموعة من الأسباب وهى المتعة، التنشئة الاجتماعية، الاسترخاء، الاشتراك مع الأصدقاء، الرغبة في تحقيق الفوز أو الإنجاز، الرغبة فى المنافسة، الإنتماء، تنمية اللياقة البدنية، المظهر العام، التواصل الإجتماعى، وهناك فوائد إضافية هي أن الطلاب قادرون على تحقيق بعض المكاسب لتجارب الحياة الحقيقية من خلال مشاركتهم في الأنشطة الترويحية فى وقت الفراغ حيث تعمل على انخفاض مستويات التوتر لديهم، والتعرف على أصدقاء جدد، وتقدير الذات وتطوير شبكة دعم أفضل بين زملائهم والمشاركين. (٢٣ : ٦٥)

وتساعد الأنشطة الترويحية التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ على إحداث مزيد من الترابط الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة وذلك مرهون بممارسة أفراد الأسرة البرامج الترويحية في وقت الفراغ بشكل جماعي يضم أفراد الأسرة. (١٠ : ٤٣ - ٤٧)

وأدى التطور السريع للمجتمع والنهوض بالعلوم والتكنولوجيا إلى جلب أنشطة ترويحية للأفراد أكثر وفرة من أي وقت في الماضي كالترويح الرياضى، وتصفح الإنترنت، والأفلام والتلفزيون والصحافة والكتب، والموسيقى والفنون المتنوعة التي تقدم اختيارات عديدة للناس كالثقافة والرياضة والتنمية الذاتية البشرية لبناء مجتمع حديث متوازن (٢٩ : ٤٦) ويمكن تقسيم الأنشطة الترويحية إلى أنشطة تهدف إلى الراحة العصبية التي لا تتضمن نشاطاً عقلياً مثل القراءة وسماع الأغاني ومشاهدة التلفزيون وأنشطة يغلب عليها الطابع العضلى أو الأداء الحركى مثل ممارسة النشاط الرياضى ومختلف الهوايات الرياضية بالإضافة إلى الأنشطة التي تتميز بالطابع السلبي مثل النوم والاسترخاء. (١١ : ٥٣) وهناك أيضاً العديد من الأنشطة الترويحية الحديثة الناتجة عن التطور التكنولوجى ووسائل الاتصالات الحديثة التي أتاحت الفرصة للتواصل الاجتماعى والثقافى والعلمى والتعرف على العديد من الفنون والثقافات المختلفة والتي تلعب دوراً كبيراً فى حياة الأفراد وخاصة فى حياة الشباب الجامعى.

ومما سبق يتضح لنا أهمية ممارسة الأفراد للأنشطة الترويحية فى وقت الفراغ وخاصة الشباب الجامعى الذى يتميز بالحيوية والقدرة على التعلم ومرونة العلاقات الإنسانية وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتمتع بالأمل والتفاؤل، ومع ظهور وانتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) واتخاذ الدولة للتدابير الاحترازية وحظر التجوال فإن الجلوس فى المنزل لفترات طويلة أدى الى ظهور وقت فراغ كبير وشعور بالملل، وبالتالي ظهرت على مواقع الانترنت والتواصل الاجتماعى العديد من الصور والفيديوهات للعديد من الأنشطة الترويحية الرياضية والاجتماعية والفنية المتنوعة التي يقوم بها الشباب فى المنزل.

ومن هنا اتجهت الباحثة الى إجراء تلك الدراسة على فئة الشباب الجامعى نظرا لسهولة التواصل معهم على الانترنت فى ظل الظروف الحالية، وأنهم أكثر الفئات دراية بالتطور التكنولوجى والاتصالات الحديثة والتواصل الاجتماعى، وذلك للتعرف على تقسيمات الوقت خلال اليوم لديهم والأنشطة الترويحية المختلفة التي يمارسها الشباب داخل المنزل لتقييم تلك الأنشطة والتعرف على ميول وابداع الشباب الجامعى وبالتالي يمكن استحداث برامج ترويحية تتناسب مع احتياجاتهم لتنمية القدرات المختلفة بشكل ايجابى فى ظل الظروف الطارئة التي تمر بها المجتمعات.

## أهداف الدراسة :

- ١- التعرف على وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).
- ٢- التعرف على الأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).

## تساؤلات الدراسة :

- ١- ماهو وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)؟
- ٢- ما هي الأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)؟

## مصطلحات الدراسة :

### - الأنشطة الترويحية للشباب الجامعي في المنزل : (تعريف إجرائي)

هي عبارة عن مجموعة من الأنشطة المتنوعة (ثقافية – اجتماعية – رياضية – فنية) هادفة وبناءة تنسم بحرية الاختيار من خلال استثمار وقت الفراغ والتي يمارسها الشباب الجامعي في المنزل بغرض تحقيق المتعة والسعادة والحد من الملل واكتساب مجموعة من الخبرات والمعارف والمعلومات.

### - فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) :- تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO)

فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) تم التعرف عليه لأول مرة عبر عدد من المصابين بأعراض الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان بمقاطعة هوبى بالصين ، وهو فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية "كورونا" والتي تصيب الجهاز التنفسي وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس" و"ميرس"، ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض (فيروس كورونا كوفيد-١٩). (٤٠)، (٤١)

## إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

## مجتمع وعينة الدراسة :-

يشتمل مجتمع الدراسة على طلاب وطالبات الجامعات المصرية، وبلغت العينة عدد (١١٨٠) طالب وطالبة من بعض الجامعات المصرية الحكومية والخاصة بواقع عدد (٧٨٣) طالبة وعدد (٣٩٧) طالب، ووفقاً للتخصص الأكاديمي عدد (٩٤) من كليات القطاع الطبي وعدد (١٩) من الكليات الهندسية وعدد (٨٠٣) من الكليات النظرية وعدد (٢٦٤) من الكليات النظرية والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة في بعض الجامعات المصرية وفقاً للجنس والتخصص الأكاديمي.

جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً للجنس والتخصص الأكاديمي في بعض الجامعات المصرية

| م  | الجامعة           | الجنس    |        | التخصص الأكاديمي |                  |                  |                 | المجموع |          |
|----|-------------------|----------|--------|------------------|------------------|------------------|-----------------|---------|----------|
|    |                   | الطالبات | الطلاب | القطاع الطبي     | الكليات الهندسية | الكليات التربوية | الكليات النظرية | العدد   | النسبة % |
| ١  | جامعة الاسكندرية  | ٦٥٢      | ٣٠١    | ٨١               | ٧                | ٦٧٧              | ١٨٨             | ٩٥٣     | ٨٠,٧٦    |
| ٢  | جامعة المنصورة    | ١        | ١      | ٠                | ٠                | ١                | ١               | ٢       | ٠,١٧     |
| ٣  | جامعة كفر الشيخ   | ٤٤       | ٢      | ٠                | ١                | ٤٥               | ٠               | ٤٦      | ٣,٩٠     |
| ٤  | جامعة الزقازيق    | ١        | ٠      | ٠                | ٠                | ٠                | ١               | ١       | ٠,٠٨     |
| ٥  | جامعة مطروح       | ٠        | ١      | ٠                | ٠                | ١                | ٠               | ١       | ٠,٠٨     |
| ٦  | جامعات خاصة       | ٦        | ٤      | ٢                | ٠                | ٠                | ٨               | ١٠      | ٠,٨٥     |
| ٧  | جامعة الأزهر      | ٥٠       | ٣٧     | ٧                | ٨                | ٢٩               | ٤٣              | ٨٧      | ٧,٣٧     |
| ٨  | جامعة القاهرة     | ٢        | ٦      | ١                | ٣                | ٤                | ٠               | ٨       | ٠,٦٨     |
| ٩  | جامعة حلوان       | ٧        | ٠      | ٠                | ٠                | ٠                | ٧               | ٧       | ٠,٥٩     |
| ١٠ | جامعة عين شمس     | ٤        | ٠      | ٠                | ٠                | ١                | ٣               | ٤       | ٠,٣٤     |
| ١١ | جامعة اسيوط       | ١        | ٤      | ٠                | ٠                | ١                | ٤               | ٥       | ٠,٤٢     |
| ١٢ | جامعة طنطا        | ٣        | ١٣     | ٢                | ٠                | ١٣               | ١               | ١٦      | ١,٣٦     |
| ١٣ | جامعة جنوب الوادي | ٥        | ٢٤     | ٠                | ٠                | ٢٩               | ٠               | ٢٩      | ٢,٤٦     |
| ١٤ | جامعة دمنهور      | ٧        | ٤      | ١                | ٠                | ٢                | ٨               | ١١      | ٠,٩٣     |
|    |                   | ٧٨٣      | ٣٩٧    | ٩٤               | ١٩               | ٨٠٣              | ٢٦٤             | ١١٨٠    | ١٠٠%     |
|    |                   | ٦٦,٣٦%   | ٣٣,٦٤% | ٧,٩٧%            | ١,٦١%            | ٦٨,٠٥%           | ٢٢,٣٧%          |         |          |

يتضح من جدول (١) العدد والنسبة المئوية للطلاب والطالبات عينة الدراسة حيث جاءت الطالبات بنسبة ٦٦,٣٦% والطلاب بنسبة ٣٣,٦٤% ، وجاءت نسبة الطلاب والطالبات في كليات القطاع الطبي بنسبة ٧,٩٧% والكليات الهندسية بنسبة ١,٦١% والكليات التربوية بنسبة ٦٨,٠٥% والكليات النظرية بنسبة ٢٢,٣٧% من الطلاب والطالبات ببعض الجامعات المصرية.

## أدوات جمع البيانات :-

- استمارة حصر الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب الجامعة خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد . ..... مرفق (١)

قامت الباحثة بتصميم استمارة حصر الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب الجامعة خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد من خلال الاطلاع على الدراسات العلمية والبحوث كدراسة إيمان هدهودة (١٩٨٧) (٤)، تهاى عبد السلام (٢٠٠١) (٦)، كمال درويش وأمين الخولي (٢٠٠١) (١٣)، خليفة بهبهاني (٢٠٠٤) (٩)، محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦) (١٧)، عوض الدرسي (٢٠٠٧) (١٢)، محمد إبراهيم (٢٠٠٨) (١٦)، محمود طلبة (٢٠١٠) (١٩)، كمال عبد الحميد وآخرون (٢٠١٢) (١٤)، ايمان عبد العزيز (٢٠١٥) (٥) وفى ضوء ذلك تم تحديد محتوى الاستمارة كالتالى :-

- **الجزء الأول :-** ويشمل البيانات الأساسية كالأسم (اختيارى) والجنس والجامعة والكلية التى ينتسب اليها الطالب.

- **الجزء الثانى :-** ويشمل على فترات تقسيم الوقت خلال اليوم على أربعة أوقات وهى (وقت المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية - الأعمال الالزامية اليومية الضرورية - وقت النوم - وقت الفراغ) وتم تقسيم اليوم على سبعة فترات وهى (الفترة من الفجر حتى الصباح ، الفترة من الصباح حتى الظهر ، الفترة من الظهر حتى العصر ، الفترة من العصر حتى المغرب ، الفترة من المغرب حتى العشاء ، الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة ، الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر).

- **الجزء الثالث :-** ويشمل على الأنشطة الترويحية (الرياضية ، الثقافية ، الاجتماعية ، الفنية ، الأنشطة القائمة على وسائل التكنولوجيا الحديثة) والتى تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة ويمكن ممارستها فى المنزل خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد.

قامت الباحثة بعد الانتهاء من محتوى استمارة حصر الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب الجامعة خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد بتحويل الاستمارة الى استمارة الكترونية باستخدام نماذج جوجل (Google Forms) لتصبح الاستمارة فى الشكل النهائى على الرابط الالكترونى (<https://forms.gle/zzteFphFGeoXqUZc8>) ومتاحة للطلاب على الانترنت ..... مرفق (٢)

## الخطوات التنفيذية للدراسة :-

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٥ / ٣ / ٢٠٢٠م إلى ٢٥ / ٤ / ٢٠٢٠م على عينة الدراسة الأساسية من طلاب وطالبات بعض الجامعات المصرية وذلك من خلال الخطوات التالية :-

- تم مشاركة رابط الاستمارة على الأنترنت من خلال بعض المواقع الإلكترونية مثل موقع الفيسبوك Facebook ورسائل الواتساب Whats App والايملات Emails الخاصة بطلاب وطالبات بعض الجامعات المصرية ، وأيضاً من خلال التواصل مع بعض أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية لنشر رابط الاستمارة على المنصات الإلكترونية مثل Google Classroom للطلاب ، والتواصل مع بعض الطلاب لنشر الرابط بين زملائهم والصفحات الرسمية الخاصة بطلاب الكليات المختلفة بعد موافقة السادة المسؤولين عن هذه الصفحات.
- استمرت فترة نشر استمارة الاستبيان على الأنترنت لمدة شهر مع متابعة ردود الطلاب على الاستمارة والتي كانت توضح التنوع بين آراء الطلاب فى ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد.
- تم جمع عدد كبير من آراء الطلاب وظهور المؤشرات التى تدل على تنوع فى الجنس والتخصص الأكاديمى فى استمارة الاستبيان.
- قامت الباحثة بعد الانتهاء من جمع البيانات والمعلومات الخاصة باستمارة الاستبيان بتفريغ البيانات وتجهيزها للمعالجة الإحصائية .

## المعالجات الإحصائية :-

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائى IBM SPSS Statistics 20 للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :- النسبة المئوية ، اختبار مربع كاي " كا " ، الجداول المتقاطعة المتعددة.

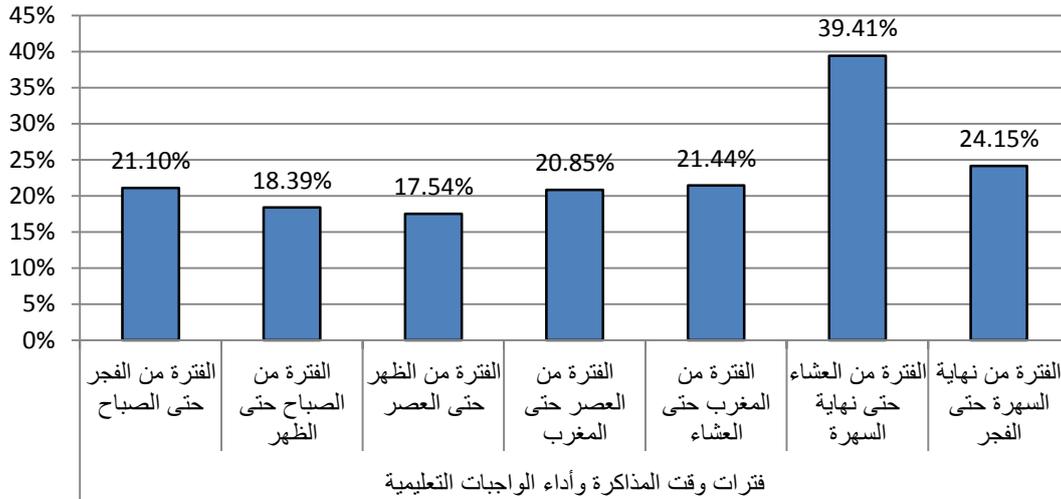
## عرض النتائج :

أولاً :- عرض نتائج تقسيم الوقت في اليوم خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا.

جدول (٢) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢كا" لأراء الطلاب والطالبات في فترات وقت المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢كا" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | م | فترات وقت المذاكرة                |
|---------|-----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|---|-----------------------------------|
|         |                       | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |   |                                   |
| ٤       | ٠,٨٨٤                 | ٢١,١٠              | ٢٤٩   | ٢٢,٦٧            | ٩٠    | ٢٠,٣١              | ١٥٩   | ١ | الفترة من الفجر حتى الصباح        |
| ٦       | ١,٦٢٢                 | ١٨,٣٩              | ٢١٧   | ١٦,٣٧            | ٦٥    | ١٩,٤١              | ١٥٢   | ٢ | الفترة من الصباح حتى الظهر        |
| ٧       | ٢,٤٤                  | ١٧,٥٤              | ٢٠٧   | ١٥,١١            | ٦٠    | ١٨,٧٧              | ١٤٧   | ٣ | الفترة من الظهر حتى العصر         |
| ٥       | ٠,١٧٦                 | ٢٠,٨٥              | ٢٤٦   | ٢٠,١٥            | ٨٠    | ٢١,٢٠              | ١٦٦   | ٤ | الفترة من العصر حتى المغرب        |
| ٣       | ٠,٠٢٨                 | ٢١,٤٤              | ٢٥٣   | ٢١,١٦            | ٨٤    | ٢١,٥٨              | ١٦٩   | ٥ | الفترة من المغرب حتى العشاء       |
| ١       | ٠,٠٠٥                 | ٣٩,٤١              | ٤٦٥   | ٣٩,٥٥            | ١٥٧   | ٣٩,٣٤              | ٣٠٨   | ٦ | الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة |
| ٢       | ٠,٣١٣                 | ٢٤,١٥              | ٢٨٥   | ٢٣,١٧            | ٩٢    | ٢٤,٦٥              | ١٩٣   | ٧ | الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر  |

\*معنوية " ٢كا " عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



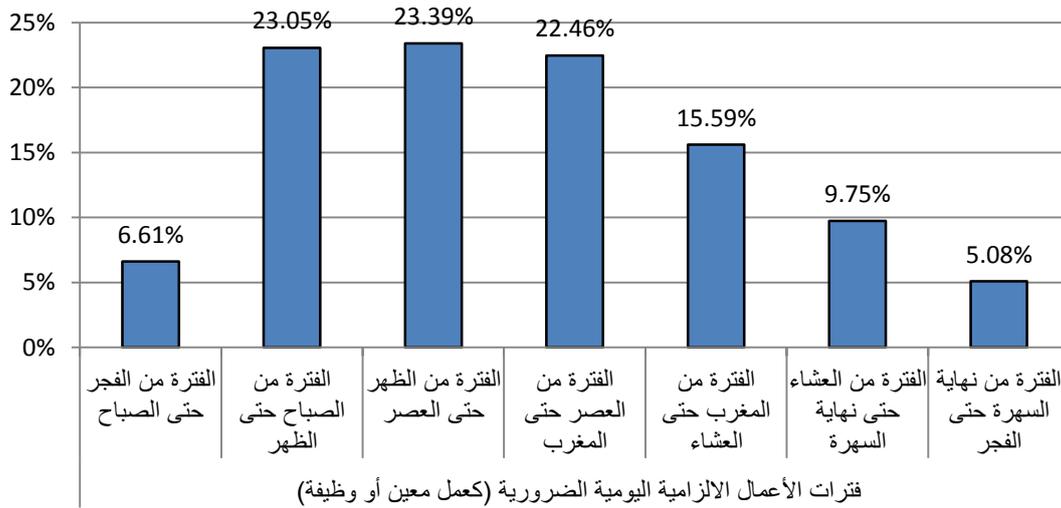
شكل (١) النسبة المئوية لأراء طلاب وطالبات الجامعة في فترات وقت المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية

يتضح من جدول (٢) وشكل (١) عدم وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "٢كا" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في وقت المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية ، وجاءت أكثر فترة في المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية (الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة) بنسبة ٣٩,٤١ % يليها (الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر) بنسبة ٢٤,١٥ % بينما جاءت أقل فترة (الفترة من الظهر حتى العصر) بنسبة ١٧,٥٤ % ، مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في فترات وقت المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية.

جدول (٣) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "كا" لأراء الطلاب والطالبات في فترات الأعمال الالزامية اليومية الضرورية (كعمل معين أو وظيفة)

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "كا" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | م | فترة وقت الأعمال الالزامية اليومية |
|---------|----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|---|------------------------------------|
|         |                      | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |   |                                    |
| ٦       | *٤,٧١٦               | ٦,٦١               | ٧٨    | ٨,٨٢             | ٣٥    | ٥,٤٩               | ٤٣    | ١ | الفترة من الفجر حتى الصباح         |
| ٢       | **٨,١٣               | ٢٣,٠٥              | ٢٧٢   | ٢٧,٩٦            | ١١١   | ٢٠,٥٦              | ١٦١   | ٢ | الفترة من الصباح حتى الظهر         |
| ١       | *٦,٢٢٥               | ٢٣,٣٩              | ٢٧٦   | ٢٧,٧١            | ١١٠   | ٢١,٢٠              | ١٦٦   | ٣ | الفترة من الظهر حتى العصر          |
| ٣       | **١١,٣٨              | ٢٢,٤٦              | ٢٦٥   | ٢٨,٢١            | ١١٢   | ١٩,٥٤              | ١٥٣   | ٤ | الفترة من العصر حتى المغرب         |
| ٤       | **٩,٤٤               | ١٥,٥٩              | ١٨٤   | ٢٠,١٥            | ٨٠    | ١٣,٢٨              | ١٠٤   | ٥ | الفترة من المغرب حتى العشاء        |
| ٥       | **١٢,٩٣              | ٩,٧٥               | ١١٥   | ١٤,١١            | ٥٦    | ٧,٥٤               | ٥٩    | ٦ | الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة  |
| ٧       | *٤,٨٠٢               | ٥,٠٨               | ٦٠    | ٧,٠٥             | ٢٨    | ٤,٠٩               | ٣٢    | ٧ | الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر   |

\*معنوية "كا" عند مستوى ٠,٠٥ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



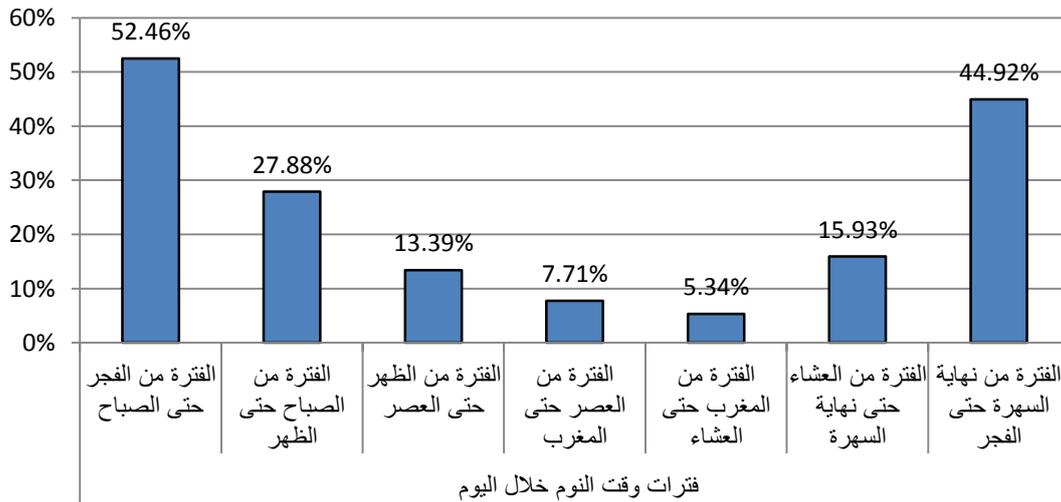
شكل (٢) النسبة المئوية لأراء طلاب وطالبات الجامعة في فترات الأعمال الالزامية اليومية الضرورية

يتضح من جدول (٣) وشكل (٢) وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "كا" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في فترات الأعمال الالزامية اليومية الضرورية ، وجاءت أكثر فترة في الأعمال الالزامية الضرورية (الفترة من الظهر حتى العصر) بنسبة ٢٣,٣٩ % يليها (الفترة من الصباح حتى الظهر) بنسبة ٢٣,٠٥ % بينما جاءت أقل فترة (الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر) بنسبة ٥,٠٨ % ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في فترات الأعمال الالزامية اليومية الضرورية .

جدول (٤) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢كا" لأراء الطلاب والطالبات في فترات وقت النوم

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢كا" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | فترة وقت النوم                    | م |
|---------|-----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|-----------------------------------|---|
|         |                       | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |                                   |   |
| ١       | ٣,٠٩٤                 | ٥٢,٤٦              | ٦١٩   | ٤٨,٨٧            | ١٩٤   | ٥٤,٢٨              | ٤٢٥   | الفترة من الفجر حتى الصباح        | ١ |
| ٣       | ١,١١٦                 | ٢٧,٨٨              | ٣٢٩   | ٢٥,٩٤            | ١٠٣   | ٢٨,٨٦              | ٢٢٦   | الفترة من الصباح حتى الظهر        | ٢ |
| ٥       | ٠,١١١                 | ١٣,٣٩              | ١٥٨   | ١٣,٨٥            | ٥٥    | ١٣,١٥              | ١٠٣   | الفترة من الظهر حتى العصر         | ٣ |
| ٦       | ٢,٣٣٥                 | ٧,٧١               | ٩١    | ٦,٠٥             | ٢٤    | ٨,٥٦               | ٦٧    | الفترة من العصر حتى المغرب        | ٤ |
| ٧       | ٠,٧٦٧                 | ٥,٣٤               | ٦٣    | ٤,٥٣             | ١٨    | ٥,٧٥               | ٤٥    | الفترة من المغرب حتى العشاء       | ٥ |
| ٤       | ٠,٥١٢                 | ١٥,٩٣              | ١٨٨   | ١٤,٨٦            | ٥٩    | ١٦,٤٨              | ١٢٩   | الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة | ٦ |
| ٢       | **١٣,٥٢               | ٤٤,٩٢              | ٥٣٠   | ٥٢,٣٩            | ٢٠٨   | ٤١,١٢              | ٣٢٢   | الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر  | ٧ |

\*معنوية "٢كا" عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



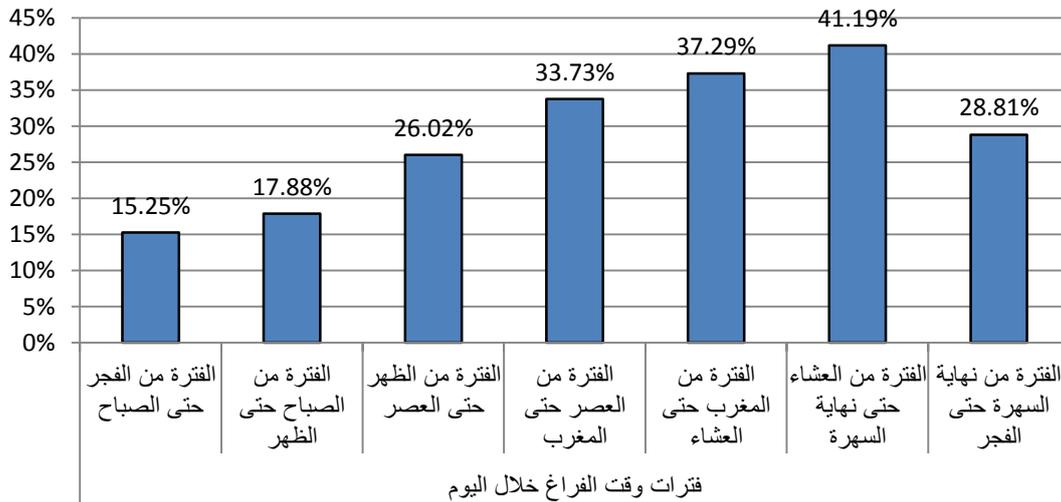
شكل (٣) النسبة المئوية لأراء طلاب وطالبات الجامعة في فترات وقت النوم

يتضح من جدول (٤) وشكل (٣) وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "٢كا" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في وقت النوم في (الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر) ، حيث جاءت أعلى فترة في وقت النوم (الفترة من الفجر حتى الصباح) بنسبة ٥٢,٤٦ % يليها (الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر) بنسبة ٤٤,٩٢ % بينما جاءت أقل فترة (الفترة من المغرب حتى العشاء) بنسبة ٥,٣٤ % ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في فترات وقت النوم.

جدول (٥) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢كا" لأراء الطلاب والطالبات في فترات وقت الفراغ

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢كا" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | فترة وقت الفراغ                   | م |
|---------|-----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|-----------------------------------|---|
|         |                       | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |                                   |   |
| ٧       | *٥,٣٠٥                | ١٥,٢٥              | ١٨٠   | ١٨,٦٤            | ٧٤    | ١٣,٥٤              | ١٠٦   | الفترة من الفجر حتى الصباح        | ١ |
| ٦       | **٧,٤٨                | ١٧,٨٨              | ٢١١   | ٢٢,١٧            | ٨٨    | ١٥,٧١              | ١٢٣   | الفترة من الصباح حتى الظهر        | ٢ |
| ٥       | **٦,٩١                | ٢٦,٠٢              | ٣٠٧   | ٣٠,٧٣            | ١٢٢   | ٢٣,٦٣              | ١٨٥   | الفترة من الظهر حتى العصر         | ٣ |
| ٣       | ٢,٩١٣                 | ٣٣,٧٣              | ٣٩٨   | ٣٧,٠٣            | ١٤٧   | ٣٢,٠٦              | ٢٥١   | الفترة من العصر حتى المغرب        | ٤ |
| ٢       | ٠,١٤٣                 | ٣٧,٢٩              | ٤٤٠   | ٣٨,٠٤            | ١٥١   | ٣٦,٩١              | ٢٨٩   | الفترة من المغرب حتى العشاء       | ٥ |
| ١       | ٠,٦٦                  | ٤١,١٩              | ٤٨٦   | ٤٢,٨٢            | ١٧٠   | ٤٠,٣٦              | ٣١٦   | الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة | ٦ |
| ٤       | *٥,٥٩٧                | ٢٨,٨١              | ٣٤٠   | ٢٤,٤٣            | ٩٧    | ٣١,٠٣              | ٢٤٣   | الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر  | ٧ |

\*معنوية " ٢كا " عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



شكل (٤) النسبة المئوية لأراء طلاب وطالبات الجامعة في فترات وقت الفراغ

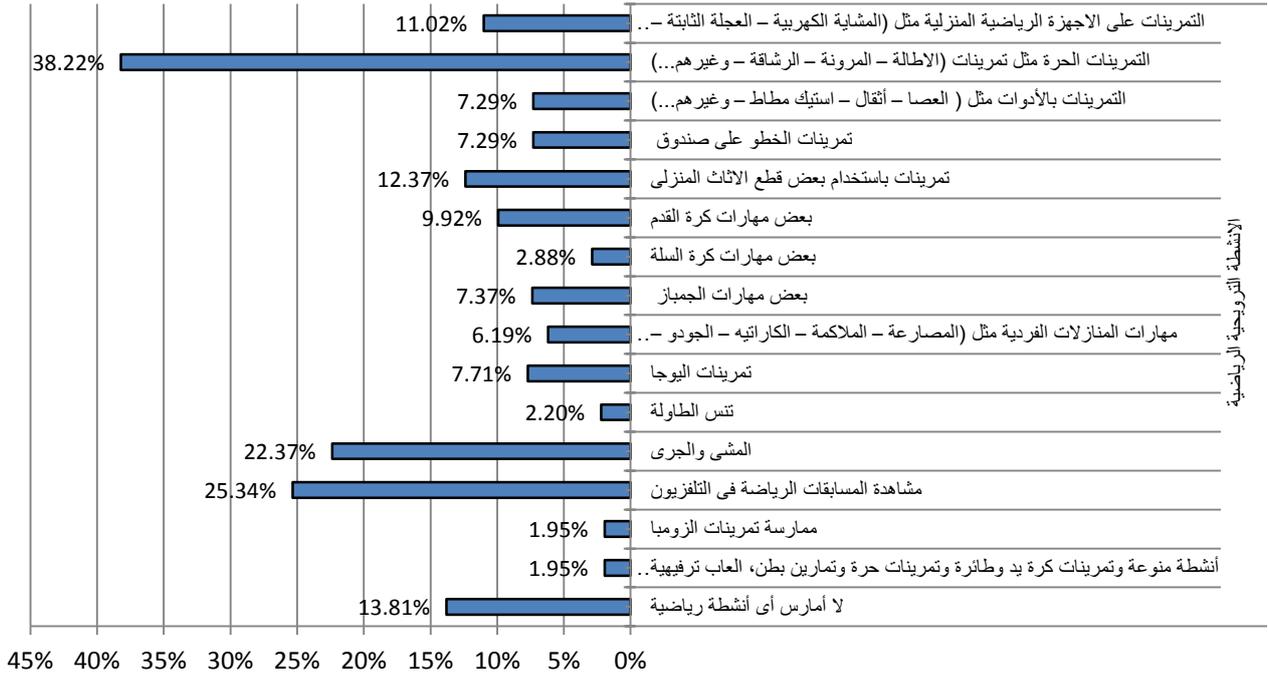
يتضح من جدول (٥) وشكل (٤) وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "٢كا" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في بعض فترات وقت الفراغ ، حيث جاءت أعلى فترة لوقت الفراغ (الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة) بنسبة ٤١,١٩% يليها (الفترة من المغرب حتى العشاء) بنسبة ٣٧,٢٩% بينما جاءت أقل فترة (الفترة من الفجر حتى الصباح) بنسبة ١٥,٢٥% ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في فترات وقت الفراغ .

ثانياً :- عرض نتائج الأنشطة الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا.

جدول (٦) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢١" لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢١" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | الأنشطة الترويحية الرياضية   | م  |
|---------|----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|--|----|
|         |                      | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |  |    |
| ٦       | ٣,٣٢٢                | ١١,٠٢              | ١٣٠   | ١٣,٣٥            | ٥٣    | ٩,٨٣               | ٧٧    | التمرينات على الاجهزة الرياضية المنزلية مثل (المشاية الكهربائية - العجلة الثابتة - مقعد تمارين - غيرهم...) | ١  |
| ١       | ٠,٩٦٢                | ٣٨,٢٢              | ٤٥١   | ٣٦,٢٧            | ١٤٤   | ٣٩,٢١              | ٣٠٧   | التمرينات الحرة مثل تمرينات (الاطالة - المرونة - الرشاقة - وغيرهم...)                                      | ٢  |
| ١١      | **٣٥,٣٠              | ٧,٢٩               | ٨٦    | ١٣,٦٠            | ٥٤    | ٤,٠٩               | ٣٢    | التمرينات بالأدوات مثل ( العصا - أقال - استيك مطاط - وغيرهم...)  | ٣  |
| ١٠      | **٣٥,٣٠              | ٧,٢٩               | ٨٦    | ١٣,٦٠            | ٥٤    | ٤,٠٩               | ٣٢    | تمرينات الخطو على صندوق  | ٤  |
| ٥       | ٢,٧٦١                | ١٢,٣٧              | ١٤٦   | ١٤,٦١            | ٥٨    | ١١,٢٤              | ٨٨    | تمرينات باستخدام بعض قطع الاثاث المنزلي  | ٥  |
| ٧       | **١٧٧,٦              | ٩,٩٢               | ١١٧   | ٢٦,٢٠            | ١٠٤   | ١,٦٦               | ١٣    | بعض مهارات كرة القدم   | ٦  |
| ١٣      | *٥,٨٣٩               | ٢,٨٨               | ٣٤    | ٤,٥٣             | ١٨    | ٢,٠٤               | ١٦    | بعض مهارات كرة السلة   | ٧  |
| ٩       | **١١,٣٢              | ٧,٣٧               | ٨٧    | ٣,٧٨             | ١٥    | ٩,٢٠               | ٧٢    | بعض مهارات الجمباز   | ٨  |
| ١٢      | **٤٢,٣٣              | ٦,١٩               | ٧٣    | ١٢,٥٩            | ٥٠    | ٢,٩٤               | ٢٣    | مهارات المنازلات الفردية مثل (المصارعة - الملاكمة - الكاراتيه - الجودو - وغيرهم...)                        | ٩  |
| ٨       | **٢٩,٧٥              | ٧,٧١               | ٩١    | ١,٧٦             | ٧     | ١٠,٧٣              | ٨٤    | تمرينات اليوجا   | ١٠ |
| ١٤      | **١٥,٠٨              | ٢,٢٠               | ٢٦    | ٤,٥٣             | ١٨    | ١,٠٢               | ٨     | تنس الطاولة  | ١١ |
| ٣       | ٢,٢٦٥                | ٢٢,٣٧              | ٢٦٤   | ٢٤,٩٤            | ٩٩    | ٢١,٠٧              | ١٦٥   | المشى والجرى   | ١٢ |
| ٢       | ٠,٨٢٣                | ٢٥,٣٤              | ٢٩٩   | ٢٦,٩٥            | ١٠٧   | ٢٤,٥٢              | ١٩٢   | مشاهدة المسابقات الرياضية فى التلفزيون   | ١٣ |
| ١٦      | ٠,٦                  | ١,٩٥               | ٢٣    | ١,٥١             | ٦     | ٢,١٧               | ١٧    | ممارسة تمرينات الزومبا   | ١٤ |
| ١٥      | ٠,٦                  | ١,٩٥               | ٢٣    | ١,٥١             | ٦     | ٢,١٧               | ١٧    | أنشطة منوعة وتمرينات حرة وتمرينات بطن، ألعاب ترفيهية مع الاطفال والرقص اشغال حبال ومهارات كشفية            | ١٥ |
| ٤       | *٤,٤٧                | ١٣,٨١              | ١٦٣   | ١٠,٨٣            | ٤٣    | ١٥,٣٣              | ١٢٠   | لا أمارس أى أنشطة رياضية   | ١٦ |

\*معنوية " ٢١ " عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



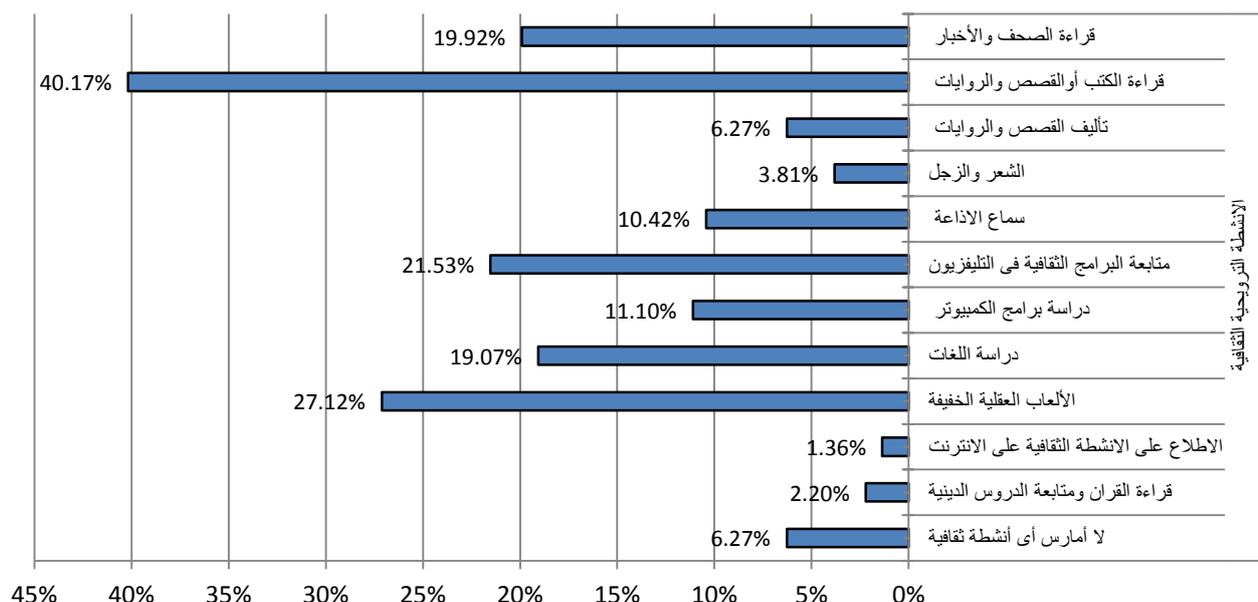
شكل (٥) النسبة المئوية لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

يتضح من جدول (٦) وشكل (٥) وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "كا<sup>٢</sup>" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (١,٩٥% : ٣٨,٢٢%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ١٣,٨١% ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية.

جدول (٧) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢كا" لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢كا" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | الأنشطة الترويحية الثقافية                | م  |
|---------|-----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|---|----|
|         |                       | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |   |    |
| ٤       | ١,١٤٥                 | ١٩,٩٢              | ٢٣٥   | ٢١,٦٦            | ٨٦    | ١٩,٠٣              | ١٤٩   | قراءة الصحف والأخبار                      | ١  |
| ١       | **٤٥,١٦               | ٤٠,١٧              | ٤٧٤   | ٢٦,٧٠            | ١٠٦   | ٤٧,٠٠              | ٣٦٨   | قراءة الكتب أو القصص والروايات            | ٢  |
| ٨       | *٤,٠٢٧                | ٦,٢٧               | ٧٤    | ٤,٢٨             | ١٧    | ٧,٢٨               | ٥٧    | تأليف القصص والروايات                     | ٣  |
| ١٠      | *٤,٨٧                 | ٣,٨١               | ٤٥    | ٥,٥٤             | ٢٢    | ٢,٩٤               | ٢٣    | الشعر والزلج                              | ٤  |
| ٧       | ٢,٣٥٩                 | ١٠,٤٢              | ١٢٣   | ١٢,٣٤            | ٤٩    | ٩,٤٥               | ٧٤    | سماع الاذاعة                              | ٥  |
| ٣       | **٩,٤٨٥               | ٢١,٥٣              | ٢٥٤   | ٢٦,٧٠            | ١٠٦   | ١٨,٩٠              | ١٤٨   | متابعة البرامج الثقافية في التلفزيون      | ٦  |
| ٦       | **٧٠,٨٨               | ١١,١٠              | ١٣١   | ٢١,٩١            | ٨٧    | ٥,٦٢               | ٤٤    | دراسة برامج الكمبيوتر                     | ٧  |
| ٥       | *٦,٠٦٣                | ١٩,٠٧              | ٢٢٥   | ١٥,١١            | ٦٠    | ٢١,٠٧              | ١٦٥   | دراسة اللغات                              | ٨  |
| ٢       | **٩,٥٩                | ٢٧,١٢              | ٣٢٠   | ٣٢,٧٥            | ١٣٠   | ٢٤,٢٧              | ١٩٠   | الألعاب العقلية الخفيفة                   | ٩  |
| ١٢      | ٠,٧٤٢                 | ١,٣٦               | ١٦    | ١,٧٦             | ٧     | ١,١٥               | ٩     | الاطلاع على الأنشطة الثقافية على الانترنت | ١٠ |
| ١١      | ١,٨٦٤                 | ٢,٢٠               | ٢٦    | ٣,٠٢             | ١٢    | ١,٧٩               | ١٤    | قراءة القران ومتابعة الدروس الدينية       | ١١ |
| ٩       | ٣,٢٥٩                 | ٦,٢٧               | ٧٤    | ٨,٠٦             | ٣٢    | ٥,٣٦               | ٤٢    | لا أمارس أى أنشطة ثقافية                  | ١٢ |

\*معنوية " ٢كا " عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



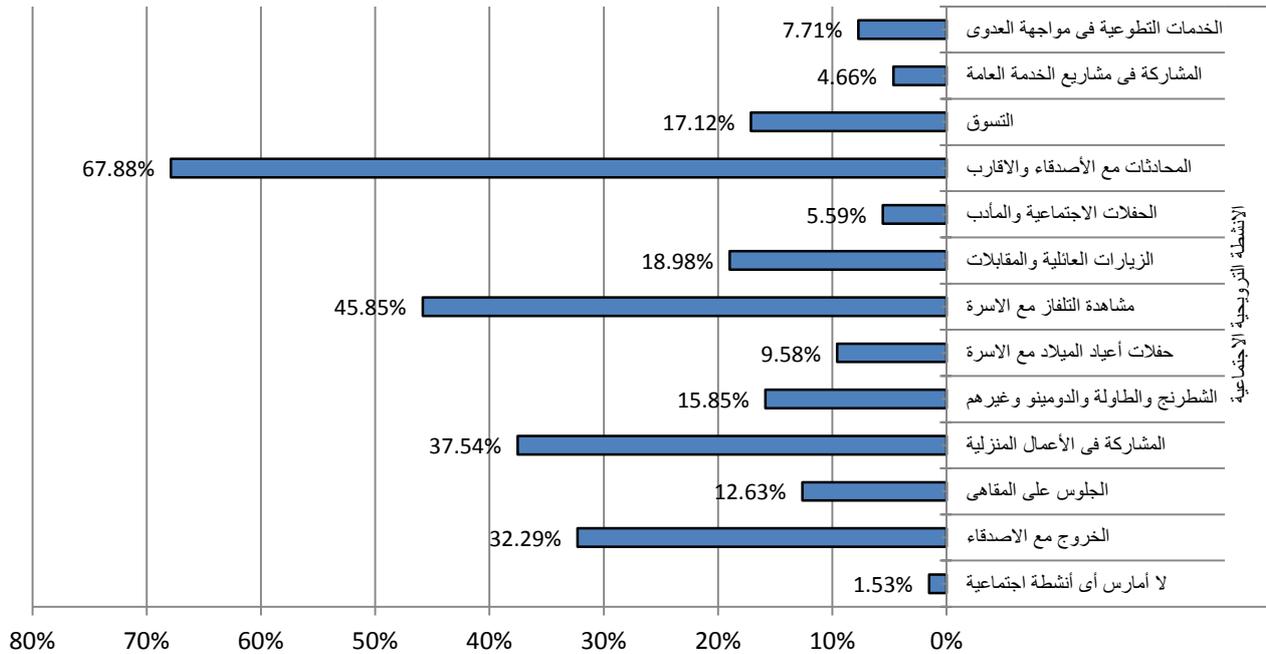
شكل (٦) النسبة المئوية لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

يتضح من جدول (٧) وشكل (٦) وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "٢كا" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في ممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية ، حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (١,٣٦% : ٤٠,١٧%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ٦,٢٧% ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الثقافية.

جدول (٨) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢كا" لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢كا" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | الأنشطة الترويحية الاجتماعية      | م  |
|---------|-----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|-----------------------------------|----|
|         |                       | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |                                   |    |
| ١٠      | **٩,٥٥٤               | ٧,٧١               | ٩١    | ١١,٠٨            | ٤٤    | ٦,٠٠               | ٤٧    | الخدمات التطوعية في مواجهة العدوى | ١  |
| ١٢      | **١١,٢٩               | ٤,٦٦               | ٥٥    | ٧,٥٦             | ٣٠    | ٣,١٩               | ٢٥    | المشاركة في مشاريع الخدمة العامة  | ٢  |
| ٦       | ٢,١٤٨                 | ١٧,١٢              | ٢٠٢   | ١٤,٨٦            | ٥٩    | ١٨,٢٦              | ١٤٣   | التسوق                            | ٣  |
| ١       | **٨,٨١                | ٦٧,٨٨              | ٨٠١   | ٦٢,٢٢            | ٢٤٧   | ٧٠,٧٥              | ٥٥٤   | المحادثات مع الأصدقاء والاقارب    | ٤  |
| ١١      | ٢,٤١٤                 | ٥,٥٩               | ٦٦    | ٧,٠٥             | ٢٨    | ٤,٨٥               | ٣٨    | الحفلات الاجتماعية والمأدب        | ٥  |
| ٥       | ١,٧٢٦                 | ١٨,٩٨              | ٢٢٤   | ١٦,٨٨            | ٦٧    | ٢٠,٠٥              | ١٥٧   | الزيارات العائلية والمقابلات      | ٦  |
| ٢       | **٢٨,٣٠               | ٤٥,٨٥              | ٥٤١   | ٣٥,٠١            | ١٣٩   | ٥١,٣٤              | ٤٠٢   | مشاهدة التلفاز مع الاسرة          | ٧  |
| ٩       | **٨,٦١٤               | ٩,٥٨               | ١١٣   | ٦,٠٥             | ٢٤    | ١١,٣٧              | ٨٩    | حفلات أعياد الميلاد مع الاسرة     | ٨  |
| ٧       | **٣٩,١٥               | ١٥,٨٥              | ١٨٧   | ٢٥,١٩            | ١٠٠   | ١١,١١              | ٨٧    | الشطرنج والطاولة والدومينو وغيرهم | ٩  |
| ٣       | **٥٢,٦٨               | ٣٧,٥٤              | ٤٤٣   | ٢٣,١٧            | ٩٢    | ٤٤,٨٣              | ٣٥١   | المشاركة في الأعمال المنزلية      | ١٠ |
| ٨       | **١٤٤,٨               | ١٢,٦٣              | ١٤٩   | ٢٨,٩٧            | ١١٥   | ٤,٣٤               | ٣٤    | الجلوس على المقاهي                | ١١ |
| ٤       | **٣١,٨٣               | ٣٢,٢٩              | ٣٨١   | ٤٣,٠٧            | ١٧١   | ٢٦,٨٢              | ٢١٠   | الخروج مع الاصدقاء                | ١٢ |
| ١٣      | *٣,٩٣١                | ١,٥٣               | ١٨    | ٢,٥٢             | ١٠    | ١,٠٢               | ٨     | لا أمارس أى أنشطة اجتماعية        | ١٣ |

\*معنوية " ٢كا " عند مستوى ٠,٠٥ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



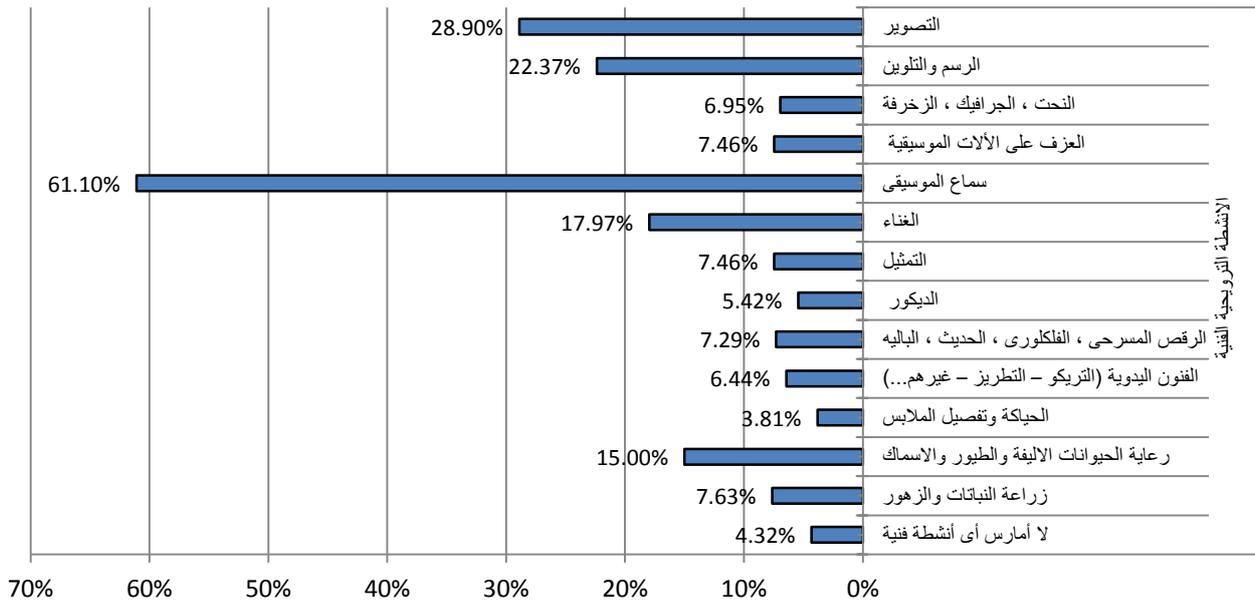
شكل (٧) النسبة المئوية لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

يتضح من جدول (٨) وشكل (٧) وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "٢كا" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في ممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية ، حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (٤,٦٦% : ٦٧,٨٨%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ١,٥٣% ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الاجتماعية.

جدول (٩) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢كا" لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الفنية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢كا" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | الأنشطة الترويحية الفنية                      | م  |
|---------|-----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|---|----|
|         |                       | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |   |    |
| ٢       | **١٣,٢٠               | ٢٨,٩٠              | ٣٤١   | ٢٢,١٧            | ٨٨    | ٣٢,٣١              | ٢٥٣   | التصوير                                       | ١  |
| ٣       | **٦٥,٦٩               | ٢٢,٣٧              | ٢٦٤   | ٨,٥٦             | ٣٤    | ٢٩,٣٧              | ٢٣٠   | الرسم والتلوين                                | ٢  |
| ١٠      | ١,٢٣٦                 | ٦,٩٥               | ٨٢    | ٥,٧٩             | ٢٣    | ٧,٥٤               | ٥٩    | النحت ، الجرافيك ، الزخرفة                    | ٣  |
| ٧       | ١,٧٢٩                 | ٧,٤٦               | ٨٨    | ٦,٠٥             | ٢٤    | ٨,١٧               | ٦٤    | العزف على الآلات الموسيقية                    | ٤  |
| ١       | ٠,٠٩٤                 | ٦١,١٠              | ٧٢١   | ٦١,٧١            | ٢٤٥   | ٦٠,٧٩              | ٤٧٦   | سماع الموسيقى                                 | ٥  |
| ٤       | **١٤,٠١               | ١٧,٩٧              | ٢١٢   | ١٢,٠٩            | ٤٨    | ٢٠,٩٥              | ١٦٤   | الغناء  | ٦  |
| ٨       | ٢,٢٤٨                 | ٧,٤٦               | ٨٨    | ٩,٠٧             | ٣٦    | ٦,٦٤               | ٥٢    | التمثيل                                       | ٧  |
| ١٢      | *٥,٣٨٧                | ٥,٤٢               | ٦٤    | ٣,٢٧             | ١٣    | ٦,٥١               | ٥١    | الديكور                                       | ٨  |
| ٩       | **١٦,١١               | ٧,٢٩               | ٨٦    | ٣,٢٧             | ١٣    | ٩,٥٨               | ٧٥    | الرقص المسرحي ، الفلكلوري ، الحديث ، الباليه  | ٩  |
| ١١      | **١٩,٤٥               | ٦,٤٤               | ٧٦    | ٢,٠٢             | ٨     | ٨,٦٨               | ٦٨    | الفنون اليدوية (التريكو - التطريز - غيرهم...) | ١٠ |
| ١٤      | **٨,٦٥                | ٣,٨١               | ٤٥    | ١,٥١             | ٦     | ٤,٩٨               | ٣٩    | الحياكة وتفصيل الملابس                        | ١١ |
| ٥       | ٠,١٧٩                 | ١٥,٠٠              | ١٧٧   | ١٥,٦٢            | ٦٢    | ١٤,٦٩              | ١١٥   | رعاية الحيوانات الاليفة والطيور والاسماك      | ١٢ |
| ٦       | **٨,٧٢                | ٧,٦٣               | ٩٠    | ١٠,٨٣            | ٤٣    | ٦,٠٠               | ٤٧    | زراعة النباتات والزهور                        | ١٣ |
| ١٣      | **١٠,٧٩               | ٤,٣٢               | ٥١    | ٧,٠٥             | ٢٨    | ٢,٩٤               | ٢٣    | لا أمارس أى أنشطة فنية                        | ١٤ |

\*معنوية " ٢كا " عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



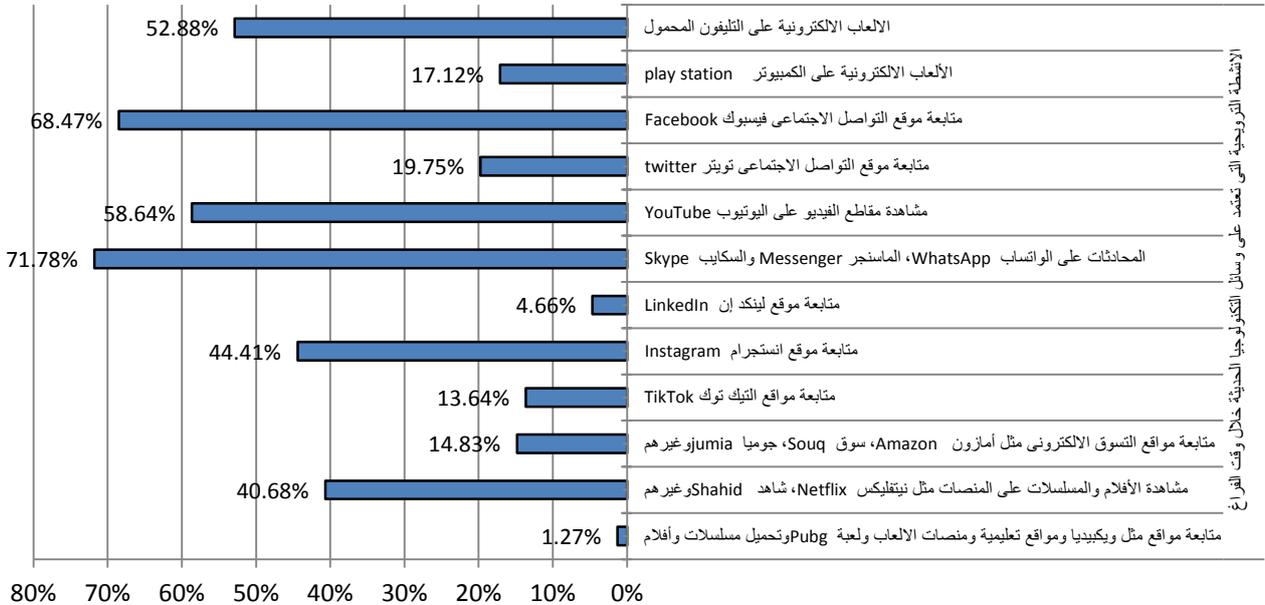
شكل (٨) النسبة المئوية لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية الفنية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

يتضح من جدول (٩) وشكل (٨) وجود دلالة احصائية في قيمة مربع كاي "٢كا" في أراء طلاب وطالبات الجامعة في ممارسة الأنشطة الترويحية الفنية ، حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (٣,٨١% : ٦١,١٠%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ٤,٣٢% ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الفنية.

جدول (١٠) العدد والنسبة المئوية ومربع كاي "٢٤" لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

| الترتيب | ارتباط مربع كاي "٢٤" | المجموع (ن = ١١٨٠) |       | الطلاب (ن = ٣٩٧) |       | الطالبات (ن = ٧٨٣) |       | الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة                                 | م  |
|---------|----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|---|----|
|         |                      | النسبة %           | العدد | النسبة %         | العدد | النسبة %           | العدد |   |    |
| ٤       | **١١,٩٩              | ٥٢,٨٨              | ٦٢٤   | ٥٩,٩٥            | ٢٣٨   | ٤٩,٣٠              | ٣٨٦   | الالعاب الالكترونية على التليفون المحمول  | ١  |
| ٨       | **١٣٥,٠٢             | ١٧,١٢              | ٢٠٢   | ٣٥,٠١            | ١٣٩   | ٨,٠٥               | ٦٣    | الالعاب الالكترونية على الكمبيوتر play station  | ٢  |
| ٢       | ٠,٢٦                 | ٦٨,٤٧              | ٨٠٨   | ٦٧,٥١            | ٢٦٨   | ٦٨,٩٧              | ٥٤٠   | متابعة موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك Facebook   | ٣  |
| ٧       | **١٠,١٨              | ١٩,٧٥              | ٢٣٣   | ٢٤,٩٤            | ٩٩    | ١٧,١١              | ١٣٤   | متابعة موقع التواصل الاجتماعي تويتر twitter   | ٤  |
| ٣       | ٠,١٥٩                | ٥٨,٦٤              | ٦٩٢   | ٥٩,٤٥            | ٢٣٦   | ٥٨,٢٤              | ٤٥٦   | مشاهدة مقاطع الفيديو على اليوتيوب YouTube   | ٥  |
| ١       | *٦,٠٤٨               | ٧١,٧٨              | ٨٤٧   | ٦٧,٢٥            | ٢٦٧   | ٧٤,٠٧              | ٥٨٠   | المحادثات على الواتساب WhatsApp ، الماسنجر Messenger والسكايب Skype                       | ٦  |
| ١١      | *٤,٨                 | ٤,٦٦               | ٥٥    | ٦,٥٥             | ٢٦    | ٣,٧٠               | ٢٩    | متابعة موقع لينكد إن LinkedIn   | ٧  |
| ٥       | *٤,٥٩٩               | ٤٤,٤١              | ٥٢٤   | ٤٠,٠٥            | ١٥٩   | ٤٦,٦٢              | ٣٦٥   | متابعة موقع انستجرام Instagram  | ٨  |
| ١٠      | *٥,٥٩                | ١٣,٦٤              | ١٦١   | ١٠,٣٣            | ٤١    | ١٥,٣٣              | ١٢٠   | متابعة مواقع التيك توك TikTok   | ٩  |
| ٩       | *٤,٤١٧               | ١٤,٨٣              | ١٧٥   | ١٧,٨٨            | ٧١    | ١٣,٢٨              | ١٠٤   | متابعة مواقع التسوق الالكتروني مثل أمازون Amazon ، سوق Souq ، جوميا jumia وغيرهم          | ١٠ |
| ٦       | ١,٤١٧                | ٤٠,٦٨              | ٤٨٠   | ٣٨,٢٩            | ١٥٢   | ٤١,٨٩              | ٣٢٨   | مشاهدة الأفلام والمسلسلات على المنصات مثل نتفليكس Netflix ، شاهد Shahid وغيرهم            | ١١ |
| ١٢      | ٠,٠٠١                | ١,٢٧               | ١٥    | ١,٢٦             | ٥     | ١,٢٨               | ١٠    | متابعة مواقع مثل ويكيبيديا ومواقع تعليمية ومنصات الألعاب ولعبة Pubg وتحميل مسلسلات وأفلام | ١٢ |

\*معنوية " ٢٤ " عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٤١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٦,٦٣٥



شكل (١٠) النسبة المئوية لأراء الطلاب والطالبات في ممارسة الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١٠) وجود دلالة احصائية فى قيمة مربع كاي "كا٢" فى آراء طلاب وطالبات الجامعة فى ممارسة الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة ، حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (٤,٦٦% : ٧١,٧٨%) مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين الطالبات والطلاب فى ممارسة الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة.

### مناقشة النتائج :

يتضح من جداول (٢، ٣، ٤، ٥) الخاصة بتقسيم الوقت فى اليوم للشباب الجامعى خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد، حيث تم تقسيم اليوم الى سبعة فترات وتقسيم الاوقات الى اربعة اوقات وهى (وقت المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية - الأعمال الالزامية اليومية الضرورية - وقت النوم - وقت الفراغ) وجاءت النتائج أن أكثر فترات اليوم فى وقت المذاكرة هى ((الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة بنسبة ٣٩,٤١% ، الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر بنسبة ٢٤,١٥%) ولم تظهر علاقة ارتباط بين الجنس ووقت المذاكرة وأداء الواجبات التعليمية.

وجاءت النتائج فى وقت الأعمال الالزامية اليومية الضرورية (كعمل معين أو وظيفة) أن أكثر الفترات هى (الفترة من الظهر حتى العصر بنسبة ٢٣,٣٩% ، الفترة من الصباح حتى الظهر بنسبة ٢٣,٠٥%) وهناك علاقة بين الجنس ووقت الأعمال الالزامية اليومية حيث جاءت الطلاب بنسب أعلى من الطالبات مما يوضح أن الطالبات تقوم بأعمال الزامية أقل من الطلاب، وجاءت نتائج فى وقت النوم أن أكثر الفترات هى (الفترة من الفجر حتى الصباح بنسبة ٥٢,٤٦% ، الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر بنسبة ٤٤,٩٢%) وهناك علاقة بين الجنس ووقت النوم فى (الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر) حيث جاءت الطلاب بنسب أعلى من الطالبات مما يوضح أن الطلاب يستغرقون فترة أطول فى النوم من الطالبات.

أما وقت الفراغ جاءت النتائج أن أكثر وقت للفراغ لدى الشباب الجامعى فى (الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة بنسبة ٤١,١٩% ، الفترة من المغرب حتى العشاء بنسبة ٣٧,٢٩% ، الفترة من العصر حتى المغرب بنسبة ٣٣,٧٣%) وظهرت علاقة ارتباط بين الجنس ووقت الفراغ لدى الشباب الجامعى حيث يوجد وقت فراغ للطلاب بنسبة أكبر من الطالبات خلال جميع فترات اليوم عدا (الفترة من نهاية السهرة حتى الفجر) جاءت الطالبات بنسبة أعلى من الطلاب، ويمكن أن يرجع ذلك الى طبيعة المجتمع المصرى أن البنات تقوم بالأعمال المنزلية أكثر من الأولاد وأن وقت الفراغ للبنات يكون بعد الانتهاء من الاعمال المنزلية وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسة.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسات التى تصنف ما يقرب من ٤٠% إلى ٥٠% من وقت الشباب على أنه وقت فراغ، مما يجعل النشاط الترويحي سيقاً مهماً من حيث الوقت الذى يستهلكه الشاب، ومع ذلك يُعد النشاط الترويحي أكثر أهمية للشباب من مجرد ملء الوقت، وأن ما يفعله الشباب فى أوقات فراغهم وتجاربههم المصاحبة المستمدة من استخدام الوقت مهمة لنموهم الصحى (٣١)

وقد قسم ناش الوقت الى ثلاثة اقسام وهى وقت العمل، وقت النوم، وقت الفراغ، وأن وقت الفراغ هو ذلك الوقت الحر من الانشطة الضرورية كالعمل والنوم أى ذلك الوقت المتبقى بعد ممارسة الانشطة الحيوية كالأكل والعمل والنوم، وهناك تقسيم الوقت الى اربعة أقسام وهى وقت العمل ووقت له علاقة بالعمل ووقت حر ووقت خاص بالاحتياجات الضرورية كالطعام والنوم والأنشطة التابعة لذلك، وأن أساس حياة الانسان الحر تتمثل فى القدرة على استخدام وقت الفراغ الذى يوفر الفرص للانسان كى يتأمل والشعور بحالة السعادة التى يشعر بها الفرد عند ممارسة الانشطة الترويحية خلال وقت الفراغ والذى يعمل على رقى الفرد وسعادته. (٦ : ٩٠ - ٩٢)

ويُعد وقت الفراغ مهمًا فيما يتعلق برضا الفرد وأن أنشطة أوقات الفراغ التي لها تأثير على تنمية الأشخاص على المستوى الاجتماعي والنفسي والثقافي، وقضاء وقت الفراغ بطريقة أفضل وأكثر إثمارًا أمرًا مهمًا للشباب حتى يتمكنوا من التصرف بطريقة ناضجة ضد المشاكل الاجتماعية والنفسية وبخلاف ذلك فإنهم سيجتازون هذه المرحلة بطريقة أكثر صعوبة (٣٥) حيث لا يعرف العديد من الشباب كيفية المشاركة أو خلق فرص للترويج البناء في عصر تهيمن فيه مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر على أوقات الفراغ لدى الشباب، وبالتالي هناك حاجة إلى الموازنة بين وقت الفراغ المنظم والأنشطة الذاتية التي يتم اختيارها في وقت الفراغ. (٣١)

وأنشطة أوقات الفراغ الموجهة نحو الترويج مهمة في كل جزء من الحياة، ومن المهم طرح كيف يقضي الناس وقت فراغهم، حيث أن وقت الفراغ ليس فقط في الرياضة ولكن أيضًا في العديد من العلوم الاجتماعية وعلم النفس والاقتصاد وأن وصف وقت الفراغ هو نشاط يدفع الفرد قدرته الإبداعية على الاسترخاء وزيادة معرفته ومشاركته في المجتمع خارج العمل والأسرة والالتزامات الاجتماعية. (٣٥)

ومما سبق يتحقق بذلك الاجابة على التساؤل الأول فى التعرف على وقت الفراغ لدى الشباب الجامعى خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).

ويتضح من جدول (٦) الخاص بالانشطة الترويحية الرياضية التى يمارسها الشباب الجامعى خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (١,٩٥% : ٣٨,٢٢%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ١٣,٨١% ، حيث جاءت ممارسة التمرينات الحرة مثل تمرينات (الاطالة - المرونة - الرشاقة - وغيرهم...) بأعلى نسبة ٣٨,٢٢% ، ومشاهدة المسابقات الرياضية فى التلفزيون بنسبة ٢٥,٣٤% ، المشى والجرى بنسبة ٢٢,٣٧% ، وممارسة التمرينات باستخدام بعض قطع الاثاث المنزلى بنسبة ١٢,٣٧% ، وتظهر النتائج وجود علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الانشطة الترويحية الرياضية حيث يتميز الطلاب بنسبة ممارسة أعلى من الطالبات فى ممارسة معظم الانشطة الترويحية الرياضية بينما تتميز الطالبات بنسبة أعلى من الطلاب فى ممارسة بعض مهارات الجمباز وتمرينات اليوجا، وأيضا نسبة عدم ممارسة الطالبات أعلى من الطلاب.

ويتضح من جدول (٧) الخاص بالانشطة الترويحية الثقافية التى يمارسها الشباب الجامعى خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (١,٣٦% : ٤٠,١٧%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ٦,٢٧% ، حيث جاءت قراءة الكتب أو القصص والروايات بأعلى نسبة ٤٠,١٧% ، الألعاب العقلية الخفيفة بنسبة ٢٧,١٢% ، متابعة البرامج الثقافية فى التلفزيون بنسبة ٢١,٥٣% ، قراءة الصحف والأخبار بنسبة ١٩,٩٢% ،

وتظهر النتائج وجود علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية حيث يتميز الطلاب بنسبة ممارسة أعلى من الطالبات في ممارسة معظم الأنشطة الترويحية الثقافية بينما تتميز الطالبات بنسبة أعلى من الطلاب في قراءة الكتب أو القصص والروايات، تأليف القصص والروايات، دراسة اللغات، وأيضا نسبة عدم ممارسة الطالبات أعلى من الطلاب.

ويتضح من جدول (٨) الخاص بالأنشطة الترويحية الاجتماعية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (٤,٦٦% : ٦٧,٨٨%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ١,٥٣% ، حيث جاءت المحادثات مع الأصدقاء والاقارب بأعلى نسبة ٦٧,٨٨% ، مشاهدة التلفاز مع الاسرة بنسبة ٤٥,٨٥% ، المشاركة في الأعمال المنزلية بنسبة ٣٧,٥٤% ، الخروج مع الاصدقاء بنسبة ٣٢,٢٩% ، وتظهر النتائج وجود علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية حيث يتميز الطلاب بنسبة ممارسة أعلى من الطالبات في ممارسة معظم الأنشطة الترويحية الاجتماعية بينما تتميز الطالبات بنسبة أعلى من الطلاب في المحادثات مع الأصدقاء والاقارب، مشاهدة التلفاز مع الاسرة، حفلات أعياد الميلاد مع الاسرة، المشاركة في الأعمال المنزلية، وجاءت نسبة عدم ممارسة الطلاب أعلى من الطالبات.

ويتضح من جدول (٩) الخاص بالأنشطة الترويحية الفنية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (٣,٨١% : ٦١,١٠%) وجاءت نسبة عدم الممارسة ٤,٣٢% ، حيث جاء سماع الموسيقى بأعلى نسبة ٦١,١٠% ، التصوير بنسبة ٢٨,٩٠% ، الرسم والتلوين بنسبة ٢٢,٣٧% ، الغناء بنسبة ١٧,٩٧% ، وتظهر النتائج وجود علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية الفنية حيث يتميز الطالبات بنسبة ممارسة أعلى من الطلاب في ممارسة معظم الأنشطة الترويحية الفنية بينما يتميز الطلاب بنسبة أعلى من الطالبات في زراعة النباتات والزهور، وجاءت نسبة عدم ممارسة الطلاب أعلى من الطالبات.

ويتضح من جدول (١٠) الخاص بالأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد حيث تراوحت نسبة الممارسة ما بين (٤,٦٦% : ٧١,٧٨%)، حيث جاءت المحادثات على الواتساب WhatsApp ، الماسنجر Messenger والسكايب Skype بأعلى نسبة ٧١,٧٨% ، متابعة موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك Facebook بنسبة ٦٨,٤٧% ، مشاهدة مقاطع الفيديو على اليوتيوب YouTube بنسبة ٥٨,٦٤% ، الالعاب الالكترونية على التلفون المحمول بنسبة ٥٢,٨٨% ، وتظهر النتائج وجود علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة حيث يتميز الطلاب بنسبة أعلى في الالعاب الالكترونية على التلفون المحمول والكمبيوتر، متابعة موقع التواصل الاجتماعي تويتر twitter، متابعة موقع لينكد إن LinkedIn، متابعة مواقع التسوق الالكتروني مثل أمازون Amazon ، سوق Souq ، جوميا jumia ، بينما تتميز الطالبات بنسبة أعلى من الطلاب في المحادثات على الواتساب WhatsApp ، الماسنجر Messenger والسكايب Skype ، متابعة موقع انستجرام Instagram ، متابعة مواقع التيك توك TikTok.

ومن خلال النتائج يتضح أن هناك تنوع في ممارسة الشباب الجامعي للأنشطة الترويحية المختلفة ومعظمها أنشطة مفيدة ايجابية وابتكارية بالرغم من وجود أنشطة تكون الممارسة فيها سلبية، ونظراً للتطور التكنولوجي فقد ظهرت الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة بأعلى نسبة ممارسة أو مشاهدة ويشارك فيها الطالبات والطلاب على حد سواء حيث تتجه الطالبات نحو الأنشطة الفنية والتواصل الاجتماعي أكثر من الطلاب بينما يتجه الطلاب نحو أنشطة الألعاب الالكترونية والمواقع العلمية أكثر من الطالبات، وتأتي في المرتبة الثانية الأنشطة الترويحية الاجتماعية ثم الأنشطة الترويحية الفنية التي تتميز فيها الطالبات أكثر من الطلاب، ثم الأنشطة الترويحية الثقافية والرياضية التي يتميز فيها الطلاب أكثر من الطالبات نظراً لظروف البقاء في المنزل وصعوبة الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدى الشباب الجامعي.

وتوضح هذه النتائج وعى الشباب الجامعي بممارسة الأنشطة الترويحية التي تقلل من الشعور بالملل وزيادة الشعور بالسعادة من خلال الأنشطة الترويحية الهادفة في أوقات الفراغ والتي تتيح الفرصة لتنشيط القدرات الأساسية وتنمية الذكاء والقدرات الابداعية.

حيث أصبحت الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الاساسية في الحياة اليومية لدى جميع الأفراد وذلك لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية فهي تشمل مجالات عديدة من الترويح الرياضي والاجتماعي والثقافي والفنى وغيرهم ويشمل كل مجال العديد من الأنشطة التي تتلائم مع احتياجات الأفراد لتحقيق السعادة. (٢)

فالترويح يمثل حاجة أساسية في حياة الأفراد وعلى الرغم من أن الهدف الاساسى للترويح هو الحصول على المتعة إلا أن فوائد المشاركة في الأنشطة الترويحية تذهب لأبعد من ذلك من خلال تحسين جودة الحياة وزيادة اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية (٣٤ : ٤) وهناك أنشطة ترويحية مختلفة كالأنشطة الرياضية، الفنية، الثقافية، الإجتماعية التي تعمل على إشباع رغبات وهوايات الأفراد (٣٨ : ٨)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسات التي توضح أن الطلاب الذكور يمارسون أثناء وقت الفراغ أنشطة أساسية وهي الأنشطة الرياضية ومشاهدة القنوات الفضائية وحفظ وتلاوة القرآن الكريم وبالنسبة للطالبات تمارسن أنشطة أساسية وهي قراءة الصحف والمجلات ومشاهدة القنوات الفضائية، وهناك فروق بين الطلبة والطالبات في ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الطلبة، أما أنشطة قراءة الصحف والمجلات والتحدث بالهاتف والاستماع للمحاضرات والندوات كانت الفروق لصالح الطالبات (٣٦) والرجال بشكل عام أكثر انخراطاً في الأنشطة البدنية مقارنة مع النساء (٣٧ : ٢٦٩) وهناك زيادة في حجم وقت الفراغ اليومي للطلاب يتم فيها مشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى (٣٣) والشات والدرشة مع الأصدقاء، القراءة، ممارسة التمارين الرياضية، العمل على الكمبيوتر، وأكثر أنشطة وقت الفراغ المفضلة لدى الطلاب هي العمل على الكمبيوتر وممارسة الرياضة والاستماع إلى الموسيقى، وأهم الأسباب لعدم ممارسة الطلاب للأنشطة في وقت الفراغ هي الإنشغال والكسل والخمول. (٢٧)

وتشير نتائج الدراسات أيضاً إلى أن الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ المستقرة هي القراءة ومشاهدة التلفزيون بشكل رئيسي لدى ٥٠٪ من الرجال ونسبة ٥٨٪ من النساء وأن انخفاض ممارسة التمرينات في اوقات الفراغ بين البالغين هو مصدر مقلق للصحة العامة والتي تؤثر على الاتجاهات المستقبلية كالسمنة وأمراض القلب. (٢٢ : ١١٤) وأن أكثر من نصف

الطلاب يمارس النشاط الرياضي الترويحي بشكل يومي في أوقات الفراغ وتأتي مشاهدة التلفزيون بنسبة ٥٣% والاستماع إلى الموسيقى بنسبة ٥٨% وهذه الأنشطة اليومية الأكثر تفضيلاً لدى طلاب جامعة اليكانتى بالمجر، أما الأنشطة التي تصنف على أنها سلبية هي القراءة والإنترنت وألعاب الكمبيوتر حيث يقوم بها ثلث المشاركين بشكل يومي أو أسبوعي (٣٢ : ٨٩) والطلاب النرويجيين يقضون معظم أوقات فراغهم في مشاهدة التلفزيون والفيديو وألعاب الكمبيوتر وهناك قلة اهتمت بممارسة النشاط البدني، ويعتقد أن القيم الثقافية والعوامل المادية الاجتماعية من شأنها الحد من العمليات المعرفية التي تسهم في المشاركة في الأنشطة الترويحية من جانب الطلاب. (٢٧ : ٤٥٩٩)

ويعتبر ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ أقل من المستويات الموصى بها لدى نسبة كبيرة من الطلاب ويرتبط بالعوامل الثقافية والاقتصادية، والأشكال السائدة من ممارسة النشاط البدني بين الطلاب هي العدو، الجري، السباحة، وكرة القدم والتمارين الرياضية (٢٦) حيث أن طلاب الجامعة لا يستطيعون المشاركة بشكل كامل في الأنشطة الترويحية والرياضية لأسباب مختلفة ومنها أن الجامعات تفضل في تقديم كمية كافية من الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية، ويجب أن تأخذ الجامعات على عاتقها مسؤولية وواجب تقديم مثل هذه الأنشطة التي يحتاجها الطلاب. (٢٠)

وأن تعميق الوعي الترويحي لدى طلاب الجامعات المصرية من خلال التربية الترويحية للطلاب الجامعيين التي تتم عن طريق المحاضرات أو الندوات أو إحياء المناسبات القومية والدينية وقد تكون من خلال مراكز الخدمة العامة والتربية الترويحية (١٤ : ٢٣٠) حيث تعتبر الأنشطة الترويحية من أهم وسائل استثمار وقت الفراغ، فهناك أنشطة مختلفة كالأنشطة الرياضية والفنية والثقافية والاجتماعية ويراعى أن تزود الأنشطة الترويحية للطلاب بمعلومات عن الأسس العلمية للصحة والإسعافات الأولية والوقاية من الحوادث وتنمية العلاقات الاجتماعية والقدرة على الاعتماد على الذات. (٨ : ٣٨)، (٢٨ : ١٠٠٧)

وأن استثمار الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ يعتبر مدخلاً ملائماً لحل الكثير من المشكلات التي قد تواجه الشباب في الحياة المعاصرة (١٥ : ١٥٨) فالاهتمام الدولي بالشباب يزداد يوماً بعد يوم إلا أنه مازال هناك شعور بالحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة لزيادة المعرفة بالشباب (١٤ : ٣٠) وأن الجامعة لديها فرصة فريدة لتقديم البرامج المتنوعة التي تعمل كقنوات لممارسة الأنشطة والتعليم وتطوير نمط الحياة الصحية للشباب (٣٠ : ٦٧) ويأتي أيضاً دور المؤسسات التعليمية في الإسهام في تنمية فلسفة تربوية عن الفراغ وإرشاد الطلاب نحو كيفية استثمار وقت الفراغ والإشراف التربوي على برامج النشاط وتوفير الإمكانيات والريادة التي تمكن الطلاب من ممارسة أوجه النشاط في وقت فراغهم وذلك عن طريق ما يسمى بالتربية الترويحية أو التربية لوقت الفراغ. (٦ : ٢٩٥)

وتعتبر الأنشطة الترويحية في المرحلة الجامعية إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب حيث تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات وذلك من خلال اشتراك الطلاب في الأنشطة واستثمار أوقات فراغهم (١٢ : ٧١) وأن مستقبل استثمار أوقات الفراغ بين الشباب الجامعي يتوقف على مدى فهم المسؤولين عن رعاية الشباب لاحتياجاتهم ونوعية البرامج وأنشطة وقت الفراغ خلال فترة الدراسة وفي الأجازات الفصلية والعطلات السنوية (٣ : ٧٤)

وأن هناك تغير تدريجي في طريقة قضاء وقت الفراغ في المجتمع وأصبح للشباب دور فعال وذو قيمة وهو ما يسمى بثقافة الشباب. (٣٢ : ٨٧)

ومما سبق يتضح لنا أهمية استثمار وقت الفراغ في الأنشطة الترويحية للشباب الجامعي والتي يكون لها دور فعال في تكوين ثقافة الشباب وتحقيق الرسالة التربوية للجامعات من خلال استثمار وقت الفراغ بصور ايجابية ومفيدة تعمل على التنمية وتشكيل جيل من الشباب متكامل البنين ومسلح بالعلم والمعرفة والثقافة وملم بالقيم الدينية والأخلاقية لبناء نسيج المجتمع الحديث، وبذلك ومما سبق يتحقق لنا الاجابة على التساؤل الثاني في التعرف على الأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).

**الإستنتاجات :-** في ضوء أهداف الدراسة وفي حدود العينة واستناداً الى النتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :-

١- يمثل وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي أعلى نسبة في (الفترة من العشاء حتى نهاية السهرة بنسبة ٤١,١٩% ، الفترة من المغرب حتى العشاء بنسبة ٣٧,٢٩% ، الفترة من العصر حتى المغرب بنسبة ٣٣,٧٣%) وهناك علاقة ارتباط بين الجنس ووقت الفراغ حيث يمتلك الطلاب وقت فراغ أكثر من الطالبات خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).

٢- يمارس الشباب الجامعي الأنشطة الترويحية القائمة على الوسائل التكنولوجية الحديثة بأعلى نسبة والتي تراوحت ما بين (٤,٦٦% : ٧١,٧٨%) وأكثر الأنشطة هي (المحادثات على الواتساب WhatsApp ، الماسنجر Messenger والسكايب Skype ، متابعة موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك Facebook ، مشاهدة مقاطع الفيديو على اليوتيوب YouTube ، الالعاب الالكترونية على التليفون المحمول) ويتجه الطلاب نحو ممارسة أنشطة الالعاب الاليكترونية وزيارة المواقع العلمية بينما تتجه الطالبات نحو المحادثات على الواتساب WhatsApp والماسنجر Messenger ومتابعة موقع انستجرام Instagram ومواقع التيك توك Tik Tok خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).

٣- يمارسها الشباب الجامعي الأنشطة الترويحية الاجتماعية بنسبة تراوحت ما بين (٤,٦٦% : ٦٧,٨٨%) وأكثر الأنشطة (المحادثات مع الأصدقاء والاقارب ، مشاهدة التلفاز مع الاسرة ، المشاركة في الأعمال المنزلية ) وهناك علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية ويتميز الطلاب بنسبة ممارسة أعلى من الطالبات في معظم الأنشطة الترويحية الاجتماعية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد.

٤- يمارس الشباب الجامعي الأنشطة الترويحية الفنية بنسبة تراوحت ما بين (٣,٨١% : ٦١,١٠%) وأكثر الأنشطة (سماع الموسيقى ، التصوير ، الرسم والتلوين ، الغناء) وهناك علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية الفنية حيث تهتم الطالبات بممارسة

- معظم الأنشطة الترويحية الفنية بنسبة أعلى من الطلاب خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).
- ٥- يمارسها الشباب الجامعي الأنشطة الترويحية الثقافية بنسبة تراوحت ما بين (١,٣٦% : ٤٠,١٧%) وأكثر الأنشطة (قراءة الكتب أو القصص والروايات ، الألعاب العقلية الخفيفة ، متابعة البرامج الثقافية فى التليفزيون) وهناك علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية حيث يتميز الطلاب بنسبة ممارسة أعلى من الطالبات فى ممارسة معظم الأنشطة الترويحية الثقافية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد.
- ٦- يمارسها الشباب الجامعي الأنشطة الترويحية الرياضية بأقل نسبة والتي تراوحت ما بين (١,٩٥% : ٣٨,٢٢%) وأكثر الأنشطة (التمرينات الحرة ، المشى والجري ، وممارسة التمرينات باستخدام بعض قطع الاثاث المنزلى ) وهناك علاقة ارتباط بين الجنس وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث يتميز الطلاب بنسبة ممارسة أعلى من الطالبات فى ممارسة معظم الأنشطة الترويحية الرياضية خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).

#### التوصيات :- فى ضوء نتائج الدراسة توصى الباحثة بما يلى :-

- ١- ضرورة تطبيق الدراسة على فئات أخرى للتعرف على اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة خلال فترات الظروف الطارئة.
- ٢- ضرورة تصميم برامج ترويحية تناسب ميول واحتياجات الشباب الجامعي خلال فترات توقف الدراسة بسبب الظروف الطارئة.
- ٣- ضرورة اهتمام القائمين والباحثين فى مجال الترويج بدراسة الوسائل التكنولوجية الحديثة وكيفية استغلالها بشكل هادف وايجابى فى تصميم البرامج الترويحية للشباب.
- ٤- ضرورة الأهتمام بتوجيه طاقة الشباب الجامعي نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الهادفة والايجابية بشكل أكبر نظراً لاهتمامهم بالأنشطة الترويحية السلبيه بشكل كبير وخاصة بمتابعة وسائل التواصل الاجتماعى.
- ٥- ضرورة الأهتمام بدور الجامعة فى اكساب وتنمية الاتجاهات الايجابية لدى الطلاب نحو الترويج وأوقات الفراغ من خلال توعية الطلاب لتنظيم أوقاتهم بين الدراسة واستثمار أوقات فراغهم بالأنشطة الترويحية الايجابية.

#### المراجع :

##### أولاً : المراجع العربية :-

١. إحسان محمد الحسن (٢٠٠٩) علم اجتماع الفراغ، دار وائل للنشر، الطبعة الثانية.
٢. أحمد محمد الفضل (٢٠٠٧) الترويج الرياضى، الدورة التدريبية (التنظيم والادارة الرياضية) ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٣. إيمان السيد هدهود (١٩٨٧) دراسة مسحية للأنشطة الترويحية لطلبة وطالبات جامعة حلوان، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية.
٤. إيمان عبد العزيز عبد الوهاب (٢٠١٥) الترويج وتعديل سلوك أطفال الشوارع، الطبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية.

٥. تهناني عبد السلام محمد (٢٠٠١) الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
٦. جمهورية مصر العربية (٢٠٢٠) الجريدة الرسمية (صحيفة الوقائع المصرية) - العدد ١١ مكرر في ١٤ مارس، العدد ١٢ مكرر (ب) ٢٤ مارس.
٧. حسن شحاته (١٩٩٨) النشاط المدرسي، الطبعة الثانية، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.
٨. خليفة بهبهاني (٢٠٠٤) أوقات الفراغ والترويح (مفاهيم وإدارة)، الطبعة الأولى، شركة مطبعة الفيصل، الكويت.
٩. السيد على شتا، فادية عمر الجولاني (٢٠٠٣) الترويح واستثمار أوقات الفراغ في المجتمع العربي، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
١٠. عبد الله بن ناصر السدحان (٢٠٠٨) (كتاب الدارة) الكتاب الرابع عشر - الترويح في المجتمع السعودي في عهد الملك عبد العزيز، دار الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
١١. عطيات محمد خطاب (١٩٩٠) أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، الطبعة الخامسة، القاهرة.
١٢. عوض عبد الله الدرسي (٢٠٠٧) الموسوعة العلمية التعليمية (فلسفة الترويح ومجالاته)، الطبعة الأولى، ماهر للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية.
١٣. كمال درويش، أمين الخولي (٢٠٠١) أصول الترويح وأوقات الفراغ، مدخل العلوم الإنسانية، دار الفكر العربي القاهرة.
١٤. كمال عبد الحميد اسماعيل، عز الدين حسيني سليمان، عبد المحسن مبارك العزمي (٢٠١٢) الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
١٥. ماهر أبو المعاطي، فؤاد السيد مرسى (١٩٩٩) الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب، السوق الريادي، جامعة حلوان.
١٦. محمد إبراهيم الذهبي (٢٠٠٨) برنامج مقترح للأنشطة الترويحية في ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعة المصرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٧. محمد الحماحمي، عائدة عبد العزيز (٢٠٠٦) الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
١٨. محمد كمال السمودي، جمال محمد على يوسف (١٩٩٤) أثر ممارسة بعض الأنشطة والهوايات الترويحية على القيم الخلقية لدى الطلاب جامعة أسيوط، بحث علمي منشور بالمؤتمر الأول، الرياضة في مصر الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٩. محمود اسماعيل طلبه (٢٠١٠) سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، اسلامليك جرافيك، القاهرة.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :-

20. Aytan K., Gonca A., (2012) A Study on University Students' Leisure Habits and Interest in Sports, International Journal of Developmental Sport Management, Vol.1, No 2.
21. Benson, P. L., Leffert, N., Scales, P. C., & Blyth, D. A. (1998) Beyond the "village" rhetoric: Creating healthy communities for children and adolescents. Applied Developmental Science, 2,138-159.
22. Burazeri G., Goda A., Kark J. D., (2008) Television viewing, leisure-time exercise and acute coronary syndrome in transitional Albania, Preventive Medicine 47, 112-115

23. Cheng PS., William F. Stier WF, Jr., William F. Stier, Jr., Chong Kim, Ben-Li Xu, Eiji Koshimizu, Hashem Koozechian (2004) A Comparison of Recreational Sports and Leisure Time Participation of College/University Students in China, Japan, Korea, Iran, the United States, and Canada - with Students in the Republic of China (Taiwan), *Recreational Sports Journal*, Vol 28, Iss 2, November.
24. Dewey, J. (1916) *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. New York: MacMillan.
25. Dicken Ying (1999) *Youth Leisure and Recreation, services: A challenge for recreation professional, the official magazine of the international council for health: sport and dance*, vol xxxv, No z, Ny.
26. Haase A., Steptoe A., Sallis J. F., Wardle J., (2004) Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development, *Preventive Medicine* 39,182– 190.
27. Honari H., Goudarzi M., Heidari A., (2010) An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2, 5498-5501
28. Jackson, philipw (1992) *Hand book of Research on curriculum*. Macmillan publishing company New York.
29. Jin H., (2009) Study on the Leisure Sport and the Sustainable Development of People, *Journal of Sustainable Development*, Vol. 2, No. 1.
30. Leeann M., Brian A., Jeffrey C., (2013) A Comparative Analysis of Perceived Benefits of Participation Between Recreational Sport Programs, *Recreational Sports Journal*, 37, 66-83
31. Linda L. Caldwell, Cheryl K. Baldwin (2003) *a Serious Look at Leisure: The Role of Leisure Time and Recreation Activities in Positive Youth Development*, SAGE Publications, Inc
32. Nagyváradi K, Illic KB, Kiss-Geosits B, Polgár T., (2013) Young adults' leisure -time habits in the University of Alicante. *J. Hum. Sport Exerc.* Vol.8, No. Proc2, pp.S85-S92.
33. Olubor R., Osunde U., (2007) Analysis of Personal Study Time and Leisure among University Undergraduates in Southern Nigeria, *Academic journal article from College Student Journal*, Vol. 41, No. 2
34. Phyllis Coyne, Ann Fullerton (2014) *Supporting Individuals With Autism Spectrum Disorder in Recreation*, Second Edition, Sagamore Publishing LLC
35. SafakAran (2014) A Case Study on Defining Leisure Time Motivation of Recreation Students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 152, 7, Pages 734-739

36. Saleh Alsoghair (2001) the Types and importance of activities practiced in the leisure time of university, Journal of King Saud University. Arts volume, 13, No2.
37. Sekot A., (2013) Physical activities as a part of leisure in Czech society, Journal of Human Sport & Exercise, Volume 8, No 2Proc. pp. S261-S270.
38. Yigiter K., Sarı I., Ulusoy Y., Soyer F., (2011) Examining the effect of recreational activities on university students' Self-Esteem, Sport Scientific and Practical Aspects, Vol. 8, Issue 2: 15-19
39. Yildiz M., Sahan H., Tekina M., Devecioglu S., Yazar D. N., (2012) Examination of recreation levels of university students with regard to various variables, Procedia - Social and Behavioral Sciences 46, 320 – 325

ثالثاً :- مواقع الانترنت :-

40. <https://www.who.int/ar>
41. <https://www.care.gov.eg/EgyptCare/StaticContent/About.aspx>