

دراسة تحليلية لدور الترويح الاسرى (المنزلي) في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي

ولاء محمود سعد

- مقدمة ومشكلة البحث:

الأسرة هي الوحدة البنائية الأساسية في بناء المجتمعات الإنسانية، فهي التي تقوم بالدور الرئيسي في بناء صرح أي مجتمع من المجتمعات، والأسرة هي وليدة التغيير الاجتماعي والتكنولوجي وهي وحدة تتميز بالمرونة والقدرة علي التكيف للمؤثرات الخارجية والداخلية ، ولهذا فإن نجاح الأسرة وتماسكها يرتبط بمدى تكيفها مع المتغيرات الحديثة بالمجتمع. (٤ : ٢)

ويرى كمال اسماعيل وآخرون (٢٠١٢م) انه بالإضافة الى اشتمال مفهوم ثقافة الترويح على الجوانب المعرفية فهناك جانب الوعي الترويحي ويعكس هذا الوعي قدرة الاشخاص على استخدام معرفتهم عن الفراغ وانشطته في اثناء نوعية الحياة ويتمثل هذا الوعي بالمعرفة بمعنى الفراغ، تحديد نوعيات مختلفة من خبرات الفراغ التي يمكن المشاركة فيها، تحديد علاقة الفراغ بجوانب الحياة والعيش في المجتمع (١٠ : ٢٢١)

كما اشارت مها الحقباني (٢٠١٦م) إلى انه يجب تيسير اللعب والترويح داخل المنزل من خلال تقديم البيئات المحفزة باستمرار وأن تكون ملهمه ومتجدده ومنظمة وأن تيسر بخطي متوافقه مع إحتياجات أعضاء الأسرة ويتم ذلك من خلال توفير مساحات وإمكانات كافيها بجانب السماح للأطفال بالإبتكار واستحداث ألعاب وأدوات بديلة للعب وذلك من خلال خامات قابله للتدوير ويؤثر ذلك ايجاباً على سلوكيات الأفراد داخل الأسرة وتجنب الشعور بالملل المرتبط بالمكوث في المنزل.(١٦ : ٢٧٩)

وتتنوع الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في المنزل، حيث تمتد لتشتمل مجموعة من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية والفنية ، ولكي تتمكن الأسرة من استثمار وقت الفراغ في المنزل نحو رعاية أعضاء الأسره عن طريق اللعب والترويح وينبغي أن تراعي ثلاث عوامل وهي: طريقة الزيادة في اللعب والترويح ، وإعداد البيئة لهما ، واختيار الأدوات المناسبة لهما، فالأسرة يجب أن توفر لأبنائها جواً مشبعاً بالعطف والحرية وأن تتيح لهم فرص الممارسه الترويحية داخل المنزل بشرط أن تنظم هذه الفرص وتهيئ لها الوسائل الصحيحة، ورعاية الاب والام للأبناء خلال ممارسه الأنشطة الترويحية أو اشتراكهم فيها شرط واجب لنجاح فكرة ممارسه الأنشطة الترويحية في المنزل ولا يقصد بذلك التدخل في نوع الأنشطة التي يختارونها أو الأداة التي يستخدمونها أو التشكيلات التي يرتضونها وإنما الغرض من الرعاية توجيه أفراد الأسرة نحو سلوك أفضل.(١١ : ٢)

ويحتاج الفرد في هذا العصر المليء بالمشاغل والمسؤوليات والمشكلات إلى إدارة وقته بكفاءة وفاعلية وأن يحافظ على استثماره الإستثمار الجيد ، خاصة أنه يمثل مادة الحياة وإضاعته هي إضاعته الحياة ، ونلاحظ أن الدول المتقدمة و المؤسسات الناجحة أكثر حرصا على مورد الوقت وحسن استثماره

وأن المنظمات غير الناجحة والمجتمعات المتخلفة أقل حرصاً على مورد الوقت ، تمتلك مظاهر عديدة لإضاعته. (١٥ : ١١)

من خلال معاصرة الباحثة ومعايشتها لازمة كورونا (covid-19) وتابعتها لمواقع التواصل الاجتماعي وبرامج التلفزيون والتزامها بالتباعد الاجتماعي نتيجة للقرارات التي اتخذتها دول العالم بما فيها مصر ظهرت الحاجة الى ممارسة بعض الانشطة الترويحية نتيجة لزيادة وقت الفراغ مما يلبي احتياجات الافراد ويقل الملل والضغط النفسي وهذا ما اتفق عليه الدراسات منها دراسة "مها الحقباني" (٢٠١٦م) محمد الحماحي، وليد عبد الرازق (٢٠١٧م)، "عبد الله السدحان ، (٢٠٠٣م).

وفي ضوء ما سبق تتضح فكرة البحث الحالي في دراسة الترويح الاسري في ظل التباعد الاجتماعي مما يؤدي إلى الاستقرار الاسري وعدم الاحساس بالملل والضيق نتيجة الجلوس في المنزل لفترات طويلة .

- هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على دور الترويح الاسري (المنزلي) في ظل الحاجه الى التباعد الاجتماعي .

- تساؤلات البحث: يسعى البحث للإجابة على التساؤلات الآتية

- ما هي أنشطة الترويح المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي؟
 - ما دور الترويح المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي؟
 - كيف يمكن ادارة الوقت في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي؟
 - ما المفاهيم المرتبطة بالتباعد الاجتماعي؟
 - هل توجد علاقة بين الترويح الاسري وادارة الوقت على افراد الاسرة في ظل التباعد الاجتماعي؟
- مصطلحات البحث :

• الترويح :

هو نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ ، والتي يختارها الفرد لممارستها بدوافع ذاتية، والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية.(٩ : ٢١)

• التباعد الاجتماعي :

يُقصد بالتباعد الاجتماعي الحفاظ على مسافة أو مساحة بين الأشخاص للمساعدة على منع انتشار المرض. للمساعدة على إبطاء انتشار كوفيد ١٩ (COVID-19) وتقليل خطر الإصابة به، ابتعد عن الآخرين مسافة ٦ أقدام (١.٨ متر) على الأقل. (١١ : ٣٤)

- الدراسات والبحوث المرجعية:

أولاً: الدراسات والبحوث العربية المرجعية:

١- احمد محمد شوقي (٢٠٢١م) (١)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الانشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تم اختيار عينة من الطلاب قوامها (٣٧٧٩) طالب منهم (٢١٥١ ذكر، ١٦٢٨ إناث)، وكانت من اهم النتائج هناك وعى و إدراك من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا بأهمية ممارسة الانشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لدورها الهام في تنمية الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

٢- محمد حمدي الصاوي (٢٠٢١م) (١٢)

هدفت الدراسة الى وضع تصور لممارسة الانشطة الترويحية المنزلية في ظل الازمات الوبائية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تم اختيار عينة قوامها (٥٠٠) فرد، وكانت من اهم النتائج ضعف الوعي الترويحي المرتبط بالممارسة المنزلية لدى الاسرة المصرية، كما عجز في حجم توافر الامكانيات المرتبطة بالممارسة الترويحية المنزلية، عدم التنوع والابتكار في أنشطة الممارسة الترويحية المنزلية بجانب افتقادها للتنظيم ، لم تراعي الاسرة المصرية الاجراءات الاحترازية الوقائية اثناء الممارسة الترويحية المنزلية بالقدر المطلوب.

٢- محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٠م) (١١)

هدفت الدراسة الى دراسة تحليل دوافع ممارسة الانشطة الترويحية في المنزل في ظل جائحة فيروس كورونا (COVID-19)، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار عينة من عدد (٥٠) فرد، وكانت من اهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الترويحي قبل الجائحة وغير الممارسين في الدوافع العقلية والدوافع المتعلقة بأدومه فيروس كورونا كانت لصالح الممارسين . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الدوافع العقلية والدوافع المتعلقة بأدومه فيروس كورونا كانت لصالح الذكور.

٢- عادل مكي ، وليد عبد الحفيظ (٢٠٢٠م) (٧)

هدفت الدراسة لوضع خطة لإدارة الأزمات الرياضية بالإتحاد المصري العام للرياضة للجميع في ضوء إدارة أزمة كورونا COVID-١٩ ، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار عينة قوامها (١٢٣) فرد من أعضاء مجلس الإدارة والعاملين بالإتحاد المصري العام للرياضة والمشاركين في أنشطة الإتحاد، وكانت من اهم النتائج تشمل الخطة ثلاث مراحل أولها ما قبل الأزمة بتشكيل لجنة للأزمات و ثانيها أثناء الأزمة بتنفيذ الخطط وخدمات الطوارئ العاجلة وثالثها ما بعد الأزمة بحصر خسائر الأزمة والتأهيل، كذلك ضرورة تطوير النظام الإداري وعقد برامج تدريبية للعاملين بالإتحاد .

٢- كريم محمد بدير (٢٠٢٠م) (٨)

هدفت الدراسة الي التعرف على الانشطة الترويحية التي يمكن ان تشغل وقت فراغ ، والكشف على الابعاد المكونة لإدارة وقت الفراغ ، والكشف عن علاقة استخدام طفل الروضة للأنشطة الترويحية

وإدارة وقت فراغ من نظر الامهات، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، تم اختيار عينة من (١١٠) ام ، وكانت من اهم النتائج للأنشطة الترويحية اهمية كبيرة وأثر على نفسية الاطفال وذلك من خلال تنمية مختلف الكفاءات وتحسين المردود والتخلص من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية كالقلق والخوف والسلوك العدوانى، ونجد امهات الاطفال يرون ان الانشطة الترويحية احيانا ما تشغل وقت فراغ الطفل، استثمار وقت فراغ الطفل يساعد على اكسابه الخبرات الجيدة والايجابية والعديد من المهارات والفوائد والصفات الخلفية والصحية والاجتماعية والثقافية وتساعده على استغلال وقت الفراغ.

٢- زيتاي بلال (٢٠١٨م) (٣)

هدفت الدراسة الي التعرف على دور النظام الإجتماعي الإسري في تفعيل الممارسة الترويحية الذي تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تبعاً لمتغيرات الثقافة الترويحية الأسرية، الخبرة الترويحية للأسرة المستوي الإقتصادي والإجتماعي للوالدين، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، تم اختيار عينة من ١٠٠ ولي أمر طالب في المرحلة الثانوية ، وكانت من اهم النتائج أن الدور الهام الذي تلعبه نظم التنشئة الإجتماعية تحفيز الطلاب المراهقين نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وكذلك الإستغلال الأمثل لوقت الفراغ .

ثانياً: الدراسات والبحوث الأجنبية المرجعية:

٢- ليم كونج شيو lim Kong chio (٢٠٠٩) (١٨)

هدفت الدراسة الى التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني بوقت الفراغ لدي طلاب المرحلة الجامعية في الجامعات المحليه، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، تم اختيار عينة قوامها (١٣٥٢) طالبا، وكانت من اهم النتائج أن الدوافع البدنية هي أفضل العوامل للتنبؤ بالمشاركة في النشاط البدني .

إجراءات البحث

أولاً:- **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي.

ثانياً:- مجتمع البحث:

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

ثالثاً:- عينة البحث :

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

ثالثاً:- أدوات جمع البيانات:

- المقابلات الشخصية:

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

- الإستبيان : (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد إستبانه إستبيان تتضمن (أنشطة الترويج المنزلي ، دور الترويج المنزلي ، ادارة الوقت ، مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي) .

خطوات بناء الإستبيان :

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

١- تحديد المحاور المقترحة

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

وقد قامت الباحثة بعرض هذه المحاور في صورتها المبدئية (ملحق ٢) على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١)، وذلك لإستطلاع الرأي ومعرفة مدى مناسبة المحاور لأهداف البحث وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول المحاور والاستبيان قيد البحث

| النسبة المئوية للموافقة | استجابات السادة الخبراء | | | المحاور |
|-------------------------|-------------------------|-----------|-------|--|
| | مناسب | غير مناسب | تعديل | |
| ٩٠.٠٠% | ٩ | ٠ | ١ | المحور الأول :- أنشطة الترويج المنزلي |
| ١٠٠% | ١٠ | ٠ | ٠ | المحور الثاني :- دور الترويج المنزلي |
| ١٠٠% | ١٠ | ٠ | ٠ | المحور الثالث :- ادارة الوقت |
| ٩٠.٠٠% | ٩ | ٠ | ١ | المحور الرابع :- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي |

يتضح من جدول (١) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول محاور الاستبيان قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٩٠.٠٠% ، ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة بنسبة المئوية ٨٠% فأكثر من أراء السادة الخبراء للموافقة على المحور وأصبحت المحاور المقترحة كالتالي :-

المحور الأول :- أنشطة الترويج المنزلي

المحور الثاني :- دور الترويج المنزلي

المحور الثالث :- ادارة الوقت

المحور الرابع :- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي

٢- صياغة عبارات الاستبيان :

قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور ثم قامت بعرض الاستمارة الأولية للإستبيان على السادة الخبراء وذلك للحكم على مدى مناسبة العبارات الخاصة بكل محور ، وقدرتها على تمثيل الاستبانة بشكل صادق ، وكذلك أبداء الرأي سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل وصياغه.

٣- وضع الصورة الثانية للإستبيان :

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

- أنشطة الترويج المنزلي (١٥) عبارة
- دور الترويج المنزلي (١٣) عبارة
- ادارة الوقت (٨) عبارات
- مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي (١٤) عبارة

حيث قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (١٥٠) فرد داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لايجاد المعاملات العلمية للاستبيان .

- المعاملات العلمية لإستبيان قيد البحث :

أولاً: الصدق :

١- صدق المحكمين

حيث قامت الباحثة بعرض الاستبيان على السادة الخبراء في مجال الترويج الرياضي و الادارة الرياضية ، وعددهم (١٠) خبراء ، واعتبرت الباحثة نسبة إتفاق السادة الخبراء معياراً لصدق الإستبيان فيما وضع من أجله .

٢- صدق الاتساق الداخلي :

استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي للتحقق من معامل الصدق للاستبيان قيد البحث وذلك لتطبيق الإستبيان على عينه الدراسة الإستطلاعية وهي خارج عينه البحث الأساسية ، وداخل مجتمع البحث وقوامها (١٥٠) فرد وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للاستبيان ودرجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان الذي تمثله كما هو موضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

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

| رقم العبارة | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ | ١٠ | ١١ | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور | ٠,٦٦١ | ٠,٦٣٥ | ٠,٦٦٨ | ٠,٦٥٦ | ٠,٥٣٥ | ٠,٦٦٨ | ٠,٧٢٠ | ٠,٦٠٦ | ٠,٩٠٣ | ٠,٦٤٩ | ٠,٦٦٥ | المحور الاول : انشطة الترويج المنزلي |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٣١ | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٥٠ | ٠,٨٧٧ | ٠,٦٤٧ | ٠,٨٥٩ | ٠,٦٤٩ | ٠,٩٣٨ | ٠,٦٨٢ | ٠,٦٤٧ | |
| رقم العبارة | ١٢ | ١٣ | ١٤ | ١٥ | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور | ٠,٦٦٥ | ٠,٦٣٧ | ٠,٦٦٨ | ٠,٦٥٦ | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٣١ | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٥٠ | | | | | | | | |
| (ر)الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإسببان | ٠,٩٥٦ | | | | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور | ٠,٦٥٩ | ٠,٥٣١ | ٠,٦٦٥ | ٠,٧٢٠ | ٠,٦٠٦ | ٠,٩٠٣ | ٠,٦٤٩ | ٠,٦٦٥ | ٠,٦٦٥ | ٠,٦٣٩ | ٠,٦٦٥ | المحور الثاني : دور الترويج المنزلي |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان | ٠,٦٥٠ | ٠,٨٧٧ | ٠,٦٤٧ | ٠,٨٥٩ | ٠,٦٤٩ | ٠,٩٣٨ | ٠,٦٨٢ | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٣١ | ٠,٦٤٧ | |
| رقم العبارة | ١٢ | ١٣ | | | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور | ٠,٦٦٥ | ٠,٧٢٠ | | | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان | ٠,٦٤٧ | ٠,٨٥٩ | | | | | | | | | | |
| (ر)الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإسببان | ٠,٩٣٧ | | | | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور | ٠,٦٦١ | ٠,٧٢٠ | ٠,٦٠٦ | ٠,٩٠٣ | ٠,٦٤٩ | ٠,٦٦١ | ٠,٦٦٠ | ٠,٧٢٠ | | | | المحور الثالث ادارة الوقت |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان | ٠,٦٤٧ | ٠,٨٥٩ | ٠,٦٤٩ | ٠,٩٣٨ | ٠,٦٨٢ | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٤٧ | ٠,٨٥٩ | | | | |
| (ر)الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإسببان | ٠,٩٤٨ | | | | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور | ٠,٦٦١ | ٠,٦٣٥ | ٠,٦٦٨ | ٠,٦٥٦ | ٠,٥٣٥ | ٠,٦٦٨ | ٠,٧٢٠ | ٠,٦٠٦ | ٠,٩٠٣ | ٠,٦٤٩ | ٠,٦٦٥ | المحور الرابع مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٣١ | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٥٠ | ٠,٨٧٧ | ٠,٦٤٧ | ٠,٨٥٩ | ٠,٦٤٩ | ٠,٩٣٨ | ٠,٦٨٢ | ٠,٦٤٧ | |
| رقم العبارة | ١٢ | ١٣ | ١٤ | | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للمحور | ٠,٦٦٥ | ٠,٦٣٧ | ٠,٦٦٨ | | | | | | | | | |
| (ر) بين العبارات والدرجة الكلية للإستبيان | ٠,٦٤٧ | ٠,٦٣١ | ٠,٦٤٧ | | | | | | | | | |
| (ر)الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإسببان | ٠,٩٥٦ | | | | | | | | | | | |

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

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه العبارة مما يشير إلى دلالة جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من بين درجة المحور الذي تنتمي إليه عبارات الاستبيان قيد البحث مما يدل على صدق تمثيل هذه العبارات لهذا المحور .

ثانياً : الثبات :

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للإتساق الداخلي بين المحاور ، ويعد معامل ألفا كرونباخ الشكل الأكثر شيوعاً لأختبار معامل الصدق الداخلي ، وتتراوح قيم معامل ألفا كرونباخ بين (٠ : ١) بحيث يشير معامل واحد إلى إرتباط مرتفع بين المحاور في حين أن القيمة صفر تشير إلى عدم وجود معامل إرتباط بين المحاور ، وتشير المراجع العلمية إلى عدم وجود معيار يجمع عليه العلماء بما يتعلق بالحد الأدنى لقيمة ألفا كرونباخ حتى تكون مقبولة ، ولكن معظم العلماء توصلوا إلى نسبة تصل ما بين (٠.٦٠ - ٠.٨٠) حيث ٠.٦٠ هي الحد الأدنى و ٠.٨٠ هو الحد الجيد فيما يتعلق بالإستبيان قيد البحث بين المحاور وصلت الي (٠.٩٦١) وتشير هذه النتيجة إلى ثبات الإستبيان

جدول (٣)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الإستبيان قيد البحث ن=١٥٠

| م | المحاور | معامل ألفا كرونباخ |
|---|---------------------------------|--------------------|
| ١ | انشطة الترويج المنزلي | ٠,٩٣٨ |
| ٢ | دور الترويج المنزلي | ٠,٩٧٩ |
| ٣ | ادارة الوقت | ٠,٩٦٥ |
| ٤ | مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي | ٠,٩٥٦ |
| | الدرجة الكلية للاستبيان | ٠,٩٦١ |

يتضح من جدول (٣) أن معامل ألفا كرونباخ لمحاور الإستبيان تراوحت ما بين (٠.٩٣٨ ، ٠.٩٧٩) ، ومجموع الأستبيان (٠.٩٦١) مما يدل على أن الأستبيان ذو معامل ثبات عالي .

رابعاً : الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق إستمارة الإستبيان قيد البحث في صورتها النهائية على (١٤٠٠) فرد ، من الاسر المصرية بالمحافظات (الشرقية - القاهرة - الدقهلية) ، وذلك في الفترة من ١/١٠/٢٠٢٢م حتى الفترة ٢٧/١٠/٢٠٢٢م .

خامساً : المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية لتحقيق أهداف البحث.

- ١- التوصيف الإحصائي باستخدام (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء) .
- ٢- معاملات الارتباط بطريقة برسون .
- ٣- معامل الفا كرونباخ للتحقيق من الثبات
- ٤- كا

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الإستجابة ومربع كا لإراء عينة البحث

في المحور الاول أنشطة الترويح المنزلي ن=١٤٠٠

| م | العبارات | الإستجابة | | | الوزن النسبي | نسبة متوسط الإستجابة % | كا |
|----------------------------|---|--------------------|-------------------------------|-------------------|--------------|------------------------|--------|
| | | نعم | إلى حد ما | لا | | | |
| ١ | مشاركة جميع أفراد الاسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويحي | ٨١٦ | ٤٦٩ | ١١٥ | ٣٥٠١ | ٨١,٧% | *٦٨,٣٠ |
| ٢ | كانت هناك زيادة الرغبة في الاطلاع والثقافة بين افراد الاسرة | ٥٤١ | ٧٥٥ | ١٠٤ | ٣٢٣٧ | ٨٠,٠٠% | *٧٤,٨٠ |
| ٣ | ممارسة الانشطة الرياضية والحركية بالمنزل | ٦٦٤ | ٥١٦ | ٢٢٠ | ٣٢٤٤ | ٩٢,٧٠% | *٨١,٨٥ |
| ٤ | كانت هناك التنافس في فنون وابداعات الطهي داخل الاسرة وخارجها | ٦٨٥ | ٥١٤ | ٢٠١ | ٣٢٨٤ | ٩٢,٧١% | *٦٦,٣٤ |
| ٥ | تزين الشرفات واسطح المنازل بزراعة النباتات والزهور | ٥٧٠ | ٤٧٩ | ٣٥١ | ٣٠١٩ | ٩٤,٩٩% | *٤٨,١٦ |
| ٦ | الاهتمام الكبير بممارسة العاب الكمبيوتر | ٧٣٠ | ٤٨١ | ١٨٩ | ٣٣٤١ | ٩٢,٩٢% | *٥١,٢٢ |
| ٧ | تحميل الكتب والمجلات من المكتبات الالكترونية | ٤٧٩ | ٦٤٣ | ٢٧٨ | ٣٠٠١ | ٩٥,٠٠% | *٩٩,٤٧ |
| ٨ | الاستمتاع بمشاهدة مختلف انواع الفنون | ٦٥١ | ٦٢٧ | ١٢٢ | ٣٣٢٩ | ٨٥,٠٠% | *٩٢,٧٠ |
| ٩ | استرجاع العاب قديمة مثل صناعة الطيارة الورق واللعب بها في الشرفات وفوق اسطح المنازل | ٦١٣ | ٤٦٨ | ٣١٩ | ٣٠٩٤ | ٩٧,٧٠% | *٨٠,٤٥ |
| ١٠ | زيارة المتاحف والاماكن الاثرية اون لاين عن طريق خاصية الثري دي | ٤٢٠ | ٥٠٩ | ٤٧١ | ٢٧٤٩ | ٨٤,٠٠% | *٨١,٥٧ |
| ١١ | قدمت مواقع الانترنت كورسات اون لاين في مجالات متعددة | ٦٦٥ | ٥٣٨ | ١٩٧ | ٣٢٦٨ | ٩٢,٧٠% | *٧٥,٢٤ |
| ١٢ | عودة الاهتمام بالمشغولات اليدوية المختلفة | ٦٢٢ | ٤٩١ | ٢٨٧ | ٣٢٥٥ | ٩٥,٠٠% | *٧٥,٨٩ |
| ١٣ | تعلم اللغات عن طريق مواقع الانترنت | ٥٦٨ | ٦٢٣ | ٢٠٩ | ٣١٥٩ | ٩٢,٧٠% | *٨٦,٢٥ |
| ١٤ | تداول الصور والطرائف المرتبطة بالتباعد الاجتماعي | ٧٣٣ | ٤٦٦ | ٢٠١ | ٣٣٣٢ | ٩٢,٨٠% | *٨٤,٣٦ |
| ١٥ | الدرشة والمحادثات بين الاسر والاصدقاء عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي | ٨٨١ | ٤٣٦ | ٨٣ | ٣٥٩٨ | ٩٧,٩٠% | *٦٥,٥٦ |
| متوسط الدرجة الكلية للمحور | | | | | ٣٣٢٧,٤٠ | ٩١,١٩% | |
| حدود الثقة | | اقل من ٥٩% لا تحقق | من ٥٩% إلى ٧٥% تحقق إلى حد ما | من ٧٥% فأكثر تحقق | | | |

قيمة كا ٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

مناقشة المحور الاول : أنشطة الترويح المنزلي :

يتضح من جدول (٤) أن قيمة كا ٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور أنشطة الترويح المنزلي قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٤٤٠ : ٨٨١) ، بينما تكرر الإجابة (إلى حد ما) تراوح ما بين (٤٣٦ : ٧٥٥) وكذلك تكرر الإجابة (لا) تراوح ما بين (٨٣ : ٤٧١) . كما يتضح أن الوزن النسبي لإستجابات الأفراد عينة البحث في محور أنشطة الترويح المنزلي قد تراوح التكرار ما بين (٢٧٤٩ : ٣٥٩٨) ، كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٣٢٧.٤٠) ، كما بلغ نسبة متوسط الاستجابة الأفراد عينة البحث في محور أنشطة الترويح المنزلي قد يتراوح تراوحت ما بين (٨٠.٠٠ : ٩٧.٩٠) ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩١.١٩%).

يتفق مع ذلك دراسة كريمان محمد بدير (٢٠٢٠) (٨) والتي أظهرت الانشطة الترويحية اهمية كبيرة وأثر على نفسية الاطفال وذلك من خلال تنمية مختلف الكفاءات وتحسين المردود و التخلص من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية كالقلق والخوف والسلوك العدواني .

ومن العرض السابق ترى الباحثة من خلال درجه الإستجابة لأفراد عينة البحث أن محور أنشطة الترويح المنزلي يميل بدرجة كبير إلى الاستجابة (نعم) مما يدل على أهمية أنشطة الترويح المنزلي قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة " احمد محمد شوقي (٢٠٢١) (١) والتي اظهرت أن هناك وعى بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لدورها الهام في تنمية الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية .

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الاول والذي ينص على : ما هي أنشطة الترويح المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي ؟

جدول (٥)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الإستجابة ومربع كا لإراء عينة البحث فى المحور الثانى

ن=١٤٠٠

فى دور الترويح المنزلي

| م | العبارات | الاستجابة | | | الوزن النسبي | نسبة متوسط % الاستجابة | كا |
|----------------------------|--|--------------------|-----------|-----|-------------------------------|------------------------|-------------------|
| | | نعم | إلى حد ما | لا | | | |
| ١ | الحد من الملل الروتيني اليومي | ٨١٩ | ٤٣٦ | ١٤٥ | ٣٤٧٤ | ٩١,٢٠% | *٩١,٠٤ |
| ٢ | زيادة الترابط الاجتماعي بين افراد الاسرة | ٨٠٥ | ٥٥٦ | ٣٩ | ٣٥٦٦ | ٩٣,٣٠% | *٩٩,٧٧ |
| ٣ | اثارة جو من البهجة والسرور في محيط الاسرة | ٨٨٨ | ٣٦٠ | ١٥٢ | ٣٥٣٦ | ٩٣,٢٠% | *٦٧,٦٢ |
| ٤ | اكتشاف سمات شخصية جديدة بين افراد الاسرة | ٨٨٥ | ٣٩٤ | ١٢١ | ٣٥٦٤ | ٩١,٢٠% | *٧٣,٨٤ |
| ٥ | اكتساب انماط سلوكية جديدة بين افراد الاسرة | ٦٩١ | ٥٧٠ | ١٣٩ | ٣٣٥٢ | ٩١,٢٠% | *٧١,٩٨ |
| ٦ | الحفاظ على اللياقة البدنية والحركية للأفراد الاسرة | ٦٦١ | ٥٦٧ | ١٧٢ | ٣٢٨٩ | ٩٤,٠٠% | *٩٥,٧٨ |
| ٧ | الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير | ٩٠٧ | ٤٤٠ | ٥٣ | ٣٦٥٤ | ٩٥,٢٠% | *٩٧,٠٦ |
| ٨ | تقليل الضغط النفسي والقلق والاكتئاب | ٧٢٣ | ٥٣٥ | ١٤٢ | ٣٣٨١ | ٩١,٢٠% | *٩٣,٧٨ |
| ٩ | تجتمع الأسرة ليلا لسرد القصص والتحدث العائلي | ٧٦٩ | ٤٥٥ | ١٧٦ | ٣٣٩٣ | ٩٤,٠٠% | *٩٣,٧١ |
| ١٠ | تجتمع الأسرة ليلا لاحتساء الشاي والمشروبات الأخرى | ٧٣٩ | ٤٥٣ | ٢٠٨ | ٣٣٣١ | ٩٣,٨٠% | *٩٣,٠٧ |
| ١١ | الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية وتقوية المناعة | ٧٥٢ | ٥١٧ | ١٣١ | ٣٤٢١ | ٩١,٢٠% | *٩١,٦٤ |
| ١٢ | الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي | ٦٠٦ | ٦٦٦ | ١٢٨ | ٣٢٧٨ | ٩١,١٠% | *٧٩,٠٦ |
| ١٣ | سيطرة التكنولوجيا على الحياه وقلة الحركة | ٧٣٩ | ٤٧٢ | ١٨٩ | ٣٣٥٠ | ٩٣,٢٠% | *٨٦,٩٠ |
| متوسط الدرجة الكلية للمحور | | | | | ٣٤٩٢,٩٢ | ٩٢,٦٠% | |
| حدود الثقة | | اقل من ٥٩% لا تحقق | | | من ٥٩% إلى ٧٥% تحقق إلى حد ما | | من ٧٥% فأكثر تحقق |

قيمة كا ٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

مناقشة المحور الثاني : دور الترويح المنزلي:

يتضح من جدول (٥) أن قيمة كا ٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث فى محور دور الترويح المنزلي قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٦٠٦ : ٩٠٧) ، بينما تكرر الإجابة (إلى حد ما) قد تراوح ما بين (٣٦٠ : ٦٦٦) وكذلك تكرر الإجابة (لا) قد تراوح ما بين (٣٩ : ٢٠٨) . كما يتضح أن الوزن النسبى لإستجابات الأفراد عينة البحث فى محور دور الترويح المنزلي قد تراوح التكرار ما بين (٣٢٨٩ : ٣٦٥٤) ، كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٤٩٢.٩٢) ، كما بلغت نسبة متوسط الاستجابة الأفراد عينة البحث فى محور أهمية الإدارة الإلكترونية واقع الإدارة الإلكترونية فى المؤسسات الرياضية ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩٢.٦٠٪) .

كما اتضح أن جميع العبارات حققت ٧٥٪ فاكثر ، فقد كان اقل نسبة للعبارات (الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي) ، بينما كانت أعلى العبارات نسبة (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) مما يدل على أهمية دور الترويح المنزلي.

كما اتضح أن قيم كا ٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) لجميع عبارات المحور الثانى محور دور الترويح المنزلي حيث تراوحت ما بين (٦٧.٦٢ : ٩٩.٩٧) فقد جائت عبارات (اثارة جو من البهجة والسرور في محيط الاسرة ، اكتساب انماط سلوكية جديدة بين افراد الاسرة) كأقل قيم ، بينما جائت عباره (زيادة الترابط الاجتماعي بين افراد الاسرة) كأعلى قيم .

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

ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة " زيتاي بلال (٢٠١٨) (٣) حيث توصلت الدراسة الى عدة نتائج منها : أن الدور الهام الذي تلعبه نظم التنشئة الإجتماعية في تحفيز المراهقين نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وكذلك الإستغلال الأمثل لوقت الفراغ ، كما انها تساهم فى القدرة على القضاء على العوائق التى تكون داخل الأسرة ، كما ان الترويح المنزلي يلعب دور هام في المحافظة على تدفق وانسيابية التعامل الاسرى .

وفى هذا الصدد أشار إسماعيل الحسن (١٩٩٤) (٢) إلى أن الأسرة هي أول بيئة اجتماعية تتلقى الإنسان وينمو فيها حتى يدرك شؤون الحياة من خلالها حيث تؤثر في تكوين اتجاهات الأبناء وشخصياتهم لأنها تتركز أساسا على إرشادات الأسرة وتوجيهاتها التي تتطابق مع المجتمع وقيمه السائدة. فيرى كمال اسماعيل واخرون (٢٠١٢م) انه بالإضافة الى اشتمال مفهوم ثقافة الترويح على الجوانب المعرفية فهناك جانب الوعى الترويحي ويعكس هذا الوعى قدرة الاشخاص على استخدام معرفتهم عن الفراغ وانشطته في اثناء نوعية الحياة ويتمثل هذا الوعى بالمعرفة بمعنى الفراغ، تحديد نوعيات مختلفة

من خبرات الفراغ التي يمكن المشاركة فيها ، تحديد علاقة الفراغ بجوانب الحياة والعيش في المجتمع (١٠ : ٢٢١)

وتشير مها الحقباني (٢٠١٦م) إلى انه يجب تيسير اللعب والترويح داخل المنزل من خلال تقديم البيئات المحفزة بإستمرار وأن تكون ملهه ومتجدده ومنظمة وأن تسير بخطي متوافقه مع إحتياجات أعضاء الأسرة ويتم ذلك من خلال توفير مساحات وإمكانات كافيه بجانب السماح للأطفال بالإبتكار واستحداث ألعاب وأدوات بديلة للعب وذلك من خلال خامات قابله للتدوير ويؤثر ذلك ايجاباً على سلوكيات الأفراد داخل الأسره وتجنب الشعور بالملل المرتبط بالمكوث في المنزل (١٦ : ٢٧٩)

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

وبذلك يكون قد تم الاجابة على التساؤل الثاني و الذي ينص على: ما هو دور الترويح المنزلي في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي ؟

جدول (٦)

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

في المحور الثالث ادارة الوقت ن=١٤٠٠

| م | العبارات | الاستجابة | | | الوزن النسبي | نسبة متوسط الاستجابة % | كا |
|---|---|----------------------------|-----------|-----|----------------|------------------------|--------|
| | | لا | إلى حد ما | نعم | | | |
| ١ | يوجد وقت كافي للتأمل والتفكير في المستقبل | ١٤٥ | ٤٣٦ | ٨١٩ | ٣٤٧٤ | ٩٢,٨٠% | *٩٣,١١ |
| ٢ | تم انجاز الكثير من المهام التي تم تأجيلها عن طريق وقت الفراغ المتاح | ٣٩ | ٥٥٦ | ٨٠٥ | ٣٥٦٦ | ٩٥,١٠% | *٩٢,٢٥ |
| ٣ | امكن استثمار وقت الفراغ الكبير في بعض الانشطة الترويحية | ١٥٢ | ٣٦٠ | ٨٨٨ | ٣٥٣٦ | ٩٣,٧٠% | *٨٠,٧١ |
| ٤ | كانت لي اهداف واضحة لما يجب عمله في ذلك الوقت | ١٢١ | ٣٩٤ | ٨٨٥ | ٣٥٦٤ | ٩٤,٦٠% | *٩٥,٤٩ |
| ٥ | اتاحت لي فرص العمل عن بعد خلال جائحة كورونا | ١٣٩ | ٥٧٠ | ٦٩١ | ٣٣٥٢ | ٩١,٦٠% | *٩١,٠٤ |
| ٦ | تم التخطيط لبعض الاعمال العائلية خلال جائحة كورونا | ١٧٢ | ٥٦٧ | ٦٦١ | ٣٢٨٩ | ٨٩,٢٠% | *٧٣,٠٨ |
| ٧ | تم تنظيم اوقات النوم لضبط الساعة البيولوجية. | ٥٣ | ٤٤٠ | ٩٠٧ | ٣٦٥٤ | ٩٥,٤٠% | *٧٥,٢٥ |
| ٨ | كان هناك حرص علي تقليل عدد ساعات التواجد خارج المنزل. | ١٤٢ | ٥٣٥ | ٧٢٣ | ٣٣٨١ | ٩١,١٥% | *٧٨,٧٢ |
| | | متوسط الدرجة الكلية للمحور | | | ٣٤٤٧ | ٩٢,٩٤% | |
| | | حدود الثقة | | | من ٥٩% إلى ٧٥% | من ٧٥% فأكثر تحقق | |
| | | لا تحقق | | | تحقق إلى حد ما | | |

قيمة كا^٢ عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٥.٩٩

مناقشة محور الثالث : ادارة الوقت :

يتضح من جدول (٦) أن قيمة كا ٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث فى محور ادارة الوقت قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٦٩١ : ٩٠٧) ، بينما تكرر الإجابة (إلى حد ما) قد تراوح ما بين (٣٦٠ : ٥٧٠) وكذلك تكرر الإجابة (لا) قد تراوح ما بين (٣٩ : ١٧٢) .

كما يتضح الوزن النسبى لإستجابات الأفراد عينة البحث فى محور ادارة الوقت قد يتراوح التكرار ما بين (٣٢٨٩ : ٣٦٥٤) ، كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٤٤٧) ، بلغ نسبة متوسط عينة البحث فى محور ادارة الوقت قد تراوحت ما بين (٨٩.٢٠ : ٩٥.٤٠) ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩٢.٩٤٪) .

كما اتضح أن قيم كا ٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) لجميع عبارات المحور الثالث ادارة الوقت حيث تراوحت ما بين (٧٣.٠٨ : ٩٥.٤٩) فقد جائت عبارات (تم تنظيم اوقات النوم لضبط الساعة البيولوجية.) كأقل قيم ، بينما جائت عباره (كانت لي اهداف واضحة لما يجب عمله في ذلك الوقت) كأعلى قيم .

كما اتضح أن بعض العبارت حققت نسبة أعلى من ٧٥٪ فقد كانت اقل العبارت نسبة (تم التخطيط لبعض الاعمال العائلية خلال جائحة كورونا، كان هناك حرص علي تقليل عدد ساعات التواجد خارج المنزل.) ، بينما كانت أعلى العبارت نسبة (تم تنظيم اوقات النوم لضبط الساعة البيولوجية.) مما يشير الى مدى ادارة الوقت.

واتفق هذه النتائج مع دراسة **كريماني محمد بدير** (٢٠٢٠) (٨) حيث توصلت إلى أن استثمار وقت الفراغ يساعد على إكساب الخبرات الجيدة والايجابية والعديد من المهارات والفوائد والصفات الخلقية والصحية والاجتماعية والثقافية ويساعد على استغلال وقت الفراغ

كما أظهرت نتائج الجدول أيضا انه امكن الاستثمار الجيد للوقت وانه من خلال الوقت المتاح امكن انجاز بعض الاعمال المؤجلة وأمكن ضبط اوقات النوم والاستيقاظ كما امكن لعدد كبير من أفراد عينة البحث من قضاء اعمالهم من خلال التقنيات التكنولوجية الحديثة .

ويذكر **طارق سويدان ، محمد العدلوني** (٢٠٠٤) أن الوقت هو أهم مورد في الحياة والإستفادة منه ستجعل الحياة أكثر إنتاجية وفاعلية ، فالوقت هو الحياة ومن أعظم ما سنسأل عنه يوم القيامة ، بل وأصبح يقياس تقدم الأمم وإزدهار حضارتها بمدى إستغلالها لوقت أفرادها وإدارتهم له ، ويقدر ما نبذل من جهد في الوصول لإدارته وتنظيمه واستغلاله بقدر ما تزداد قيمته. (٥ : ٧)

وأشار محمد ابراهيم (٢٠٢٠م) إلى أنه بسبب وباء كورونا فرضت الحكومات الحجر الصحي المنزلي علي أكثر من مليار شخص حول العالم وهو أمر لا يستهان به لأنه إجراء استثنائي غير مسبوق ، وهذا الأمر يتسبب في مشاكل نفسية واجتماعية كثيرة لغالبية الأفراد حول العالم ، ولتجنب الوقوع في تلك المشكلات يجب الإستغلال الأمثل لهذا الوقت. (١١ : ١)

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الثالث و الذي ينص على : - كيف يمكن ادارة الوقت في ظل الحاجة الى التباعد الاجتماعي ؟"

جدول (٧)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا لإراء عينة البحث في المحور الرابع

في تحقيق مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي ن=١٤٠٠

| م | العبارات | الاستجابة | | | الوزن النسبي | نسبة متوسط الاستجابة % | كا |
|----|--|----------------------------|-----------|--------------------|-------------------------------|------------------------|--------|
| | | لا | إلى حد ما | نعم | | | |
| ١ | التوقف عن زيارة الاقارب والاصدقاء | ٢٠٥ | ٥٠٤ | ٦٩١ | ٣٢٨٦ | ٪٩٤,٤٠ | *٨٣,٨٧ |
| ٢ | تقدير قيمة الصحة والحياة بصفة عامة | ٨٦ | ٤٥٠ | ٨٦٤ | ٣٥٧٨ | ٪٩٠,٣٠ | *٩٤,٩٩ |
| ٣ | اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية | ١٠٥ | ٤٣٨ | ٨٥٧ | ٣٥٤٣ | ٪٨٦,٢٠ | *٧٩,١٣ |
| ٤ | اكتساب معارف ومعلومات طبية وتداولها بين الاخرين | ٥٢ | ٤٦٤ | ٨٨٤ | ٣٦٣٢ | ٪٩٠,٤٠ | *٩٤,٤٥ |
| ٥ | الالتزام بالإجراءات الاحترازية داخل المنزل وخارجه | ٥٠ | ٥٥٠ | ٨٠٠ | ٣٥٥٠ | ٪٩٠,٤٠ | *٨٤,٩٣ |
| ٦ | تجنب الخروج في الاماكن المزدحمة | ٨٨ | ٤٧٩ | ٨٣٣ | ٣٤٥٤ | ٪٩٠,٦ | *٩٧,٨٨ |
| ٧ | اكتساب خبرات الحياة والتأقلم مع الظروف الاستثنائية | ٢٠٢ | ٤٥٢ | ٧٤٦ | ٣٣٠٨ | ٪٩٤,٤٠ | *٩٩,٣٤ |
| ٨ | الاستفادة من الخبرات العالمية المرتبطة بالتباعد الاجتماعي | ٩٩ | ٤٤٩ | ٨٥٢ | ٣٥٥٣ | ٪٩٦,٢٠ | *٩٦,٣٨ |
| ٩ | تقدير قيمة الحرية | ٧٠ | ٣٧٠ | ٩٦٠ | ٣٦٩٠ | ٪٩٥,٩٠ | *٩٠,٢٢ |
| ١٠ | يساعد الترويج في تحقيق الاهداف التربوية وتكوين شخصيه متزنة | ١٤٣ | ٤٨٧ | ٧٧٠ | ٣٤٢٧ | ٪٨٩,٩٠ | *٨٤,٩١ |
| ١١ | يساعد الترويج في تخفيف الانغلاق على الذات | ١٤٠ | ٥٠٨ | ٧٥٢ | ٣٤٠٦ | ٪٨٩,٩٠ | *٩٢,٠٩ |
| ١٢ | اشباع الدافع للمنافسة وممارسة النشاط الحركي | ١٢٨ | ٥٣٩ | ٧٧٣ | ٣٥٢٥ | ٪٨٩,٩٥ | *٩٢,٠٥ |
| ١٣ | اشباع الدافع للمغامرة | ١٨٥ | ٦٣٣ | ٥٨٢ | ٣١٩٧ | ٪٩٤,٤٠ | *٨٣,٠٨ |
| ١٤ | ممارسة الحياه الاجتماعية | ١٤٧ | ٥٥٣ | ٧٠٠ | ٣٣٥٣ | ٪٨٩,٩٥ | *٩٤,٨١ |
| | | متوسط الدرجة الكلية للمحور | | | ٣٤٦٤,٢٨ | ٧٤,٩١ | |
| | | حدود الثقة | | اقل من ٥٩٪ لا تحقق | من ٥٩٪ إلى ٧٥٪ تحقق إلى حد ما | من ٧٥٪ فأكثر تحقق | |

قيمة كا ٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

مناقشة محور الرابع : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي:

يتضح من جدول (٧) أن قمية كا^٢ المحسوبة لإستجابات الأفراد عينة البحث فى محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي قد تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (٥٨٢ : ٩٦٠) ، بينما تكرر الإجابة (إلى حد ما) تراوح ما بين (٣٧٠ : ٤٣٣) وكذلك تكرر الإجابة (لا) قد تراوح ما بين (٥٠ : ٢٠٥) كما يتضح الوزن النسبى لإستجابات الأفراد عينة البحث فى محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي حيث تراوح التكرار ما بين (٣٦٩٠:٣١٩٧) كما بلغ متوسط الدرجة الكلية للمحور (٣٤٦٤.٢٨)، بلغت و تراوحت متوسط الاستجابة الأفراد عينة البحث فى محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي قد تراوحت ما بين (٨٦.٢٠ : ٩٦.٢٠) ، كما بلغ متوسط الإستجابة للمحور (٩١.٧٤٪) كما يتضح من جدول (٧) أن بعض العبارات قد حققت نسبة أعلى من ٧٥٪ ونصها (اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية ، يساعد الترويح فى تحقيق الاهداف التربوية وتكوين شخصيه مترنة ، يساعد الترويح فى تخفيف الانغلاق على الذات) وكانت اقل نسبة ، بينما كانت أعلى العبارات نسبة (الاستفادة من الخبرات العالمية المرتبطة بالتباعد الاجتماعي) مما يدل على أهمية اكتساب المفاهيم المرتبطة بالتباعد الاجتماعي.

كما اتضح أن قيم كا^٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) لجميع عبارات المحور الرابع مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي حيث تراوحت ما بين (٧٩.١٣ : ٩٩.٣٤) فقد جاءت عبارات (اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية ، اشباع الدافع للمغامرة ، الالتزام بالإجراءات الاحترازية داخل المنزل وخارجه) كأقل قيم، بينما جاءت عباره (اكتساب خبرات الحياة والتأقلم مع الظروف الاستثنائية) كأعلى قيم ومن العرض السابق ترى الباحثة من خلال درجه استجابة أفراد عينة البحث أن محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي تميل درجاته إلى (نعم) مما يشير الى تحقق مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسه محمد السيد اسماعيل(٢٠٢٠)(١١) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الترويحي قبل الجائحة وغير لممارسين في الدوافع العقلية و الدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا كانت لصالح الممارسين ، دراسة احمد محمد شوقي(٢٠٢١)(١) التي اسفرت عن وجود وعى و إدراك من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا بأهمية ممارسة الانشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لدورها الهام في تنمية الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية .

وفى هذا الصدد اشار كرستوفر Christopher (٢٠٠٠م) إلى أن زيادة وقت الفراغ نتيجة لإنخفاض عدد ساعات العمل يسبب مشكلات اجتماعية ونفسية علي اعضاء الاسرة لذلك يجب الاهتمام بالانشطة الترويحية للحد من الآثار السلبية أو التخفيف من القلق المرتبط بهذه المشكله . (١٧ : ٢٤) وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الرابع و الذي ينص على : - ما هي المفاهيم المرتبطة بالتباعد

الاجتماعي؟"

جدول (٨)

معامل الارتباط بين محاور الإستبان قيد البحث

الترويج الاسري وادارة الوقت على افراد الاسرى في ظل التباعد الاجتماعي ن=١٤٠٠

| محاور الإستبان قيد البحث | | | | المحاور | محاور الإستبان قيد البحث |
|--|----------------------|------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------|
| الرابع : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي | الثالث : ادارة الوقت | الثاني : دور الترويج المنزلي | الاول : أنشطة الترويج المنزلي | | |
| ٠,٤٩٠ | ٠,٤٨٣ | ٠,٥٥٢ | | الاول : أنشطة الترويج المنزلي | |
| ٠,٥٦٨ | ٠,٥٥٩ | | | الثاني : دور الترويج المنزلي | |
| ٠,٥٠٣ | | | | الثالث : ادارة الوقت | |
| | | | | الرابع : مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي | |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يتضح من جدول (٨) وجود معامل إرتباط بين محاور أنشطة الترويج المنزلي و دور الترويج المنزلي ومحاور ادارة الوقت ومفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي وكلها موجبه .

يتضح من جدول (٨) معامل الإرتباط المحور الاول أنشطة الترويج المنزلي والمحور الثاني دور الترويج المنزلي حيث بلغت (٠.٥٥٢) ، بينما المحور الاول أنشطة الترويج المنزلي والمحور الثالث ادارة الوقت بلغت (٠.٤٨٣) ، كما بلغت المحور الاول أنشطة الترويج المنزلي والمحور الرابع مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي بلغت (٠.٤٩٠) حيث وجدت الارتباطات طردية موجبه.

كما يتضح من معامل الإرتباط للمحور الثاني دور الترويج المنزلي والمحور الثالث ادارة الوقت حيث بلغت (٠.٥٥٩) ، بينما المحور الثاني دور الترويج المنزلي والمحور الرابع مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي بلغت (٠.٥٦٨) ، وجاءت للمحور الثالث ادارة الوقت والمحور الرابع مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي بلغت (٠.٥٠٣) وجدت الارتباطات طردية موجبه .

وفى هذا الصدد حيث اشار محمد ابراهيم (٢٠٢٠م) (١١) إلى أنه بسبب وباء كورونا فرضت الحكومات الحجر الصحي المنزلي علي أكثر من مليار شخص حول العالم وهو أمر لا يستهان به لأنه إجراء استثنائي غير مسبوق ، وهذا الأمر يتسبب في مشاكل نفسية واجتماعية كثيرة لغالبية الأفراد حول العالم ، ولتجنب الوقوع في تلك المشكلات يجب الإستغلال الأمثل لهذا الوقت.

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

كما أكد طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م) (٦) على ان استثمار وقت الفراغ بشكل بناء وذلك من خلال ممارسة أنشطة ترويحية هادفة لها مردود ايجابي على الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من " احمد محمد شوقي(٢٠٢١) (١) ، " محمد حمدي الصاوي(٢٠٢١) (١٣) ، محمد السيد اسماعيل(٢٠٢٠) (١١) ، عادل مكي ، وليد عبد الحفيظ (٢٠٢٠) (٧) ، كريمان محمد بدير(٢٠٢٠) (٨) ، زيتاي بلال (٢٠١٨) (٣) ، ليم كونج شيو lim Kong chio (٢٠٠٩) (١٨) .

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الخامس والذي ينص على : - هل توجد علاقة بين الترويح الاسري وادارة الوقت على افراد الاسرة في ظل التباعد الاجتماعي ؟

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

اولا :- محور أنشطة الترويح المنزلي :-

واسفرت النتائج إلى الاتي:-

- كانت أعلى العبارات عبارة (الردشة والمحادثة بين الاسر والاصدقاء عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي) ، و عبارة (استرجاع العاب قديمة مثل صناعة الطيارة الورق واللعب بها في الشرفات وفوق اسطح المنازل) .
- كانت أقل العبارات عبارة (زيادة الرغبة في الاطلاع والثقافة بين افراد الاسرة) ، و عبارة (مشاركة جميع افراد الاسرة في المهام المنزلية التي اتخذت الطابع الترويحي) .

ثانياً :- محور دور الترويح المنزلي:- واسفرت النتائج إلى الاتي:-

- كانت أعلى العبارات عبارة (الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الكبير) ، وعبارة (الحفاظ علي اللياقة البدنية والحركية للأفراد الاسرة و تجتمع الأسرة ليلا لسرد القصص والتحدث العائلي) .
- كانت أقل العبارات عبارة (الحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء في المنزل طلب قومي) ، و عبارة (الحد من الملل الروتيني اليومي و اكتشاف سمات شخصية جديدة بين افراد الاسرة) .

ثالثاً :- محور ادارة الوقت:- واسفرت النتائج إلى الاتي:-

- كانت أعلى العبارات عبارة (تمكنت من تنظيم اوقات النوم لضبط الساعة البيولوجية) ، وعبارة (تم انجاز الكثير من المهام التي تم تأجيلها عن طريق وقت الفراغ المتاح) .
- كانت أقل العبارات عبارة (تم التخطيط لبعض الاعمال العائلية خلال جائحة كورونا) ، و عبارة (كان هناك حرص علي تقليل عدد ساعات التواجد خارج المنزل) .

رابعاً :- محور مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي:- واسفرت النتائج إلى الاتي:-

- كانت أعلى العبارات عبارة (تقدير قيمة الحرية و الاستفادة من الخبرات العالمية المرتبطة بالتباعد الاجتماعي) ، وعبارة (الالتزام بالإجراءات الاحترازية داخل المنزل وخارجه و اشباع الدافع للمغامرة) .
- كانت أقل العبارات عبارة (اكتساب خبرات ترتبط بالتعامل مع الحالات الوبائية)، وعبارة (يساعد الترويح في تخفيف الانغلاق على الذات و يساعد الترويح في تحقيق الاهداف التربوية وتكوين شخصيه متزنة) .

خامساً:- اسفرت النتائج عن وجود معامل إرتباط بين محاور أنشطة الترويح المنزلي و دور الترويح المنزلي ومحاور ادارة الوقت و مفاهيم ترتبط بالتباعد الاجتماعي وكلها موجبه .

ثالثاً : التوصيات :

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

1. ضرورة اهتمام المؤسسات التعليمية وبرامج التلفزيون وصفحات وقنوات على مواقع التواصل الاجتماعي وعمل دورات تدريبية وورش عمل الكترونية لزيادة الوعي الترويحي لدى الافراد .
2. ضرورة ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لما لها من دور ايجابي ودورها في تنمية الشخصية من جميع الجوانب ودورها في مواجهة الازمات .
3. التقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في ظل الحجر المنزلي واستبداله بأنشطة ترويحية جامعة بين افراد الاسرة لزيادة الترابط الاسري سعيا للقضاء والقضاء على العزلة الاجتماعية.
4. على الاسرة ان توفر الامكانيات والتمويل الكافي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية .
5. ان تراعى الاسرة المصرية الاجراءات الاحترازية الوقائية أثناء الممارسة الترويحية المنزلية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. احمد محمد شوقي (٢٠٢١م) : الانشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، بحث نشر، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢. إسماعيل أحمد الحسن (١٩٩٤م) : دراسة تحليلية لأنشطة وقت الفراغ لأحداث الجانحين بالطبقات الاجتماعية المختلفة ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
٣. زيتاي بلال (٢٠١٨م) : دور النظام الاجتماعي الأسري في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية لدي المراهقين، بحث منشور، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣٣٤، مارس.
٤. زينب محمد حسين ، ونادية حسن أبو سكينه (٢٠٠٢م) : العلاقات الاسرية بين النظرية والتطبيق ، مكتبة عين شمس ، اولاد عتمان للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٥. طارق سويدان ، ومحمد اكرم العدلوني (٢٠٠٤م) : ادارة الوقت ، الطبعة الثانية ، قرطبة للنشر والتوزيع ، الرياض
٦. طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م) : مدخل الى الترويح ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية
٧. عادل مكي، وليد عبد الحفيظ (٢٠٢٠م) : خطة مقترحة لإدارة الأزمات الرياضية بالإتحاد المصري العام للرياضة للجميع في ضوء إدارة أزمة كورونا (COVID19) ، بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، ع ٢٥ .
٨. كريمان محمد بدير (٢٠١٨م) : استخدام أنشطة الترويح في ادارة وقت فراغ اطفال الروضة من وجهة نظر الامهات، بحث نشر، مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس
٩. كمال درويش وأمين الخولي (٢٠٠١م) : الترويح وأوقات الفراغ ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٠. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان ، عبد المحسن مبارك العزمي (٢٠١٢م) : الترويح الرياضي للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة
١١. محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٠) : دوافع ممارسة الانشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا (COVID-19)، بحث نشر، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

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

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

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

١٥. مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٥م): إدارة الوقت المفهوم والقواعد والمهارات ، الطبعة الثالثة ، المجموعة العلمية للنشر والتوزيع ، العراق

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

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. **Christopher R : Edginton, other (2000).** leisure and life, satisfaction foundational perspectives by UM. C. Brown communications. Inc, library of congress catalog card number 94-71285

18. **Lim Khong Chiu (2009) :** University Students Attitude, Self-Efficacy And Motivation Regarding Leisure Time Physical Participation, Jurnal Pendidik dan Pendidikan, Jil .