

## الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية

د. منى الألفي  
المدرس بقسم علم النفس التربوي  
كلية التربية جامعة قناة السويس

د. ايمان عطية حسين  
المدرس بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية جامعة قناة السويس

### ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب وطالبات السنة الأولى من كلية التربية بأقسامها العلمية والأدبية بجامعة قناة السويس. والكشف عن الفروق بين كلا القسمين في تلك الأنشطة وكذا الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات والأمن النفسي في نوعية الأنشطة التي تُمارس. تكونت عينة الدراسة من (٤٩٦) طالب وطالبة تم اختيارها عشوائيا. توصلت نتائج الدراسة الى: عدم وجود اختلاف بين الأنشطة التي تمارس من قبل التخصصات العلمية والأدبية في حين احتلت الأنشطة الانفعالية المرتبة الأولى لكل منهما من وجهة نظر العينة يليها الأنشطة الاجتماعية ثم الأنشطة الترفيهية وفي المرتبة الاخيرة تأتي الأنشطة الشخصية. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العلمي والأدبي على كل من الانشطة الحركية والثقافية والترفيهية والاجتماعية والشخصية لصالح التخصص الأدبي. ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي على الانشطة الحركية والاجتماعية والترفيهية والشخصية وكذا الثقافية لصالح مرتفعي التنظيم الذاتي كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي على الأنشطة الحركية والثقافية والاجتماعية لصالح مرتفعي الأمن النفسي.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية - التنظيم الذاتي - الأمن النفسي.

## Recreational Activities and Its Relation to Faculty of Education Undergraduates' Psychological Security and Self-Regulation

**Dr. Mona El Alfy**

Lecturer in Educational Psychology Department  
Faculty of Education- Suez Canal University

**Dr. Iman Hussein Attia**

Lecturer in Mental Health Department  
Faculty of Education- Suez Canal University

### **Abstract:**

The research aimed to identify the nature of recreational activities practiced by first year students of the faculty of education with its two sections, science and literature, at Suez Canal University. It also aimed to reveal the differences between the two sections in these activities as well as the differences between high and low self-regulated and psychological security of undergraduates in the quality of activities practiced. The research sample consisted of 496 undergraduates chosen randomly. Study results revealed that there were no differences between the two sections, science and literature, regarding activities practiced. In addition, emotional activities were the first on most practiced activities followed by social activities and recreational activities respectively. The results also showed statistically significant differences between high and low self-regulated in favor of high self-regulated on all activities except emotional activities. Results also showed differences between high and low psychological security in kinetic, social and cultural activities in favor of high psychological security levels.

**Keywords:** recreational activities, self-regulation , psychological security.

## الأنشطة الترويحوية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وظالبات كلية التربية

د. إيمان عطية حسين  
المدرس بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية جامعة قناة السويس

د. منى الألفي  
المدرس بقسم علم النفس التربوي  
كلية التربية جامعة قناة السويس

### المقدمة

للوقت أهمية خاصة في حياة البشر ومعاني وقيم لا يستطيع أحد أن يغفلها، فهو العمر والإنجازات، العمل والأمل، هو الخبرة الماضية والحاضر المعاش والمستقبل المنتظر، لذا فكل إنسان يهتم اهتماماً خاصاً بإدارة وقته تبعاً لما يضفي عليه من معنى، إلا أن هناك الكثيرين ممن ينظرون لوقت العمل بأن له أهمية خاصة في حياة البشر ويغفلون عن إدراك أن لوقت الفراغ كذلك أهمية لا يمكن إغفالها، فهو الوقت الذي يجدد فيه الفرد نشاطه ويستعيد طاقته.

وإن أهم ما يميز هذا العصر تنامي وقت الفراغ إثر التطور المادي الذي يعيشه الأفراد والمجتمعات نتيجة لعوامل اجتماعية واقتصادية عدة وهذا يستدعي الوقوف عند هذه الظاهرة لدراستها ومعرفة مدى تأثيراتها في الأفراد والمجتمعات على حد سواء. ولقد صاحب هذه الظاهرة تزايد وتطور واستحداث لوسائل ترويحوية جديدة فأصبح لدى المجتمعات العديد من الوسائل الترويحوية انطلق معها الإنسان بحثاً عن الراحة والمتعة وتخفيفاً من العناء الذي يصيبه في حياته (السدحان ، ٢٠٠٦).

ويستمد الترويح وسائله من البيئة التي يوجد فيها وإلا أصبح عاجزاً عن تحقيق الأهداف التي يسعى إليها المجتمع (الخليفة والحسن، ١٩٨٨) لذا فلا يمكننا التعامل مع الأنشطة الترويحوية التي يمارسها الإنسان في أي مجتمع بمعزلٍ عن خصوصيته التي يتميز بها وبخاصة عند وضع الخطط للمناشط الترويحوية فيه، فالعادات والتقاليد والأعراف تؤثر إلى حد كبير في تلك المناشط. فطبيعة المجتمع وخصائصه العقديّة

والثقافية التي تميزه عن غيره من المجتمعات الأخرى لها دور كبير في تحديد نوعية  
المناشط الترويحية في المجتمع (غالي والملا ، ١٩٨٧).

ويعتبر وقت الفراغ في المجتمع المتحضر هو الوقت المهم الذي ينبغي تخطيطه  
وبرمجته واستثماره بطريقة تساعد على تنمية ذاتية الفرد وتطوير قدراته الفكرية  
والجسمانية والإبداعية، وهو لا ينفصل عن وقت الترويح في المجتمع المعاصر، فوقت  
الترويح إنما هو الوقت الذي يستثمره المواطن في الممارسة الفعلية لنشاطات الفراغ  
المختلفة التي تنفصل عن عمله الوظيفي الذي يعتاش عليه كمنشآت السفر والسياحة  
والراحة والاستجمام وزيارة الأهل والأقارب ومشاهدة التلفزيون ومزاولة الألعاب الرياضية  
والفنية (الحسن ، ١٩٨٦).

وتكمن أهمية الأنشطة الترويحية في كونها إحدى العناصر الهامة للشعور بالرضا  
عن الحياة حيث أنها من أفضل الأساليب لتقوية الإشباع الاجتماعي ومن الأنشطة التي  
تمارس في وقت الفراغ: النشاط البدني - الفكري - الفني - الاجتماعي - العملي  
فالشخصية تنمو من خلال النشاط الذي يوفر الظروف ويهيئها لاكتساب قيم ومهارات  
وثقافة انسانية، وإن الشخصية التي تعيش ظروف خالية من الأنشطة هي عادة شخصية  
غير سوية (الجلاد ، ١٩٩٨). هذا إلى جانب الدور الذي تقوم به في تحقيق جودة  
الحياة لدى الأفراد لما تقوم به من تحقيق السعادة بإدخال المتعة والبهجة والسرور على  
نفوسهم ورفع الروح المعنوية لديهم (Onishi,et al. ,2006). كما أن ممارسة الأنشطة  
الترويحية يقضي بدوره على القلق وعدم الارتياح واللامبالاة وفتور المشاعر وتهيجها  
Agitation كما ينمي بدوره الثقة والجوانب الاجتماعية للشخصية (Low,et al. ,  
2015). هذا بالإضافة للتقليل من فرص الإصابة بالأمراض كأمراض القلب والأوعية  
الدموية (Kawada, 2013). فضلاً عن أن ممارسة الأنشطة البدنية باستمرار يقي  
الأشخاص من التعرض للإصابة بالأمراض كالأمراض السرطانية (Cash ,et al.,  
2013).

وإن اشترك الطلاب في جماعات النشاط له دور في ارتفاع مستوى الأمن النفسي والاجتماعي لديهم، فممارسة الطلاب للأنشطة يساعدهم على اكتساب مهارات جديدة وينقلهم من نهج برمجة العقل إلى ثقافة الإبداع حيث الانطلاق والمرح والتجديد، ومن خلال جماعات النشاط يتشرب الأفراد القيم الايجابية التي تغرس في نفوسهم قيمة الانتماء الوطني والإحساس بالأمن النفسي والاجتماعي (العززي ٢٠٠٤).

ويُعد الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية الأساسية للإنسان اللازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد، لأنه من خلاله يشع بالاستقرار النفسي والبعد عن الآلام النفسية، ويتمتع بالتقبل النفسي والاجتماعي والشعور بالكفاءة الذاتية مما يجعله يتمتع بحالة من الرضا والطمأنينة والسعادة في حياته ويجعله على أهبة الاستعداد لمستقبل أفضل (النجار ، ٢٠١٢)، وتُشبع الحاجة للأمن إذا ما استشعر الإنسان بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة وأن الآخرين يحترمونه ويتقبلونه (زهرا، ٢٠٠٠).

فالعلاقات الاجتماعية القوية والواسعة النطاق لها تأثيرها الإيجابي على تنظيم الذات ، حيث يتطلب تنظيم الذات في بعض الأحيان تلقي المساعدة من الآخرين (Finkel & Fitzsimons, 2011) ، كما أن تنظيم الذات يؤثر في العلاقات الاجتماعية ، حيث إن تنظيم الذات الناجح يمثل أمراً حاسماً للنجاح الاجتماعي في الأوساط الرسمية وغير الرسمية ، وإن مرتفعي تنظيم الذات هم أقل تعرضاً للصراعات الأسرية كما أنهم أقل إظهاراً للعنف والغضب وذلك لأن لديهم مهارات اتصال جيدة ، كما أنهم أكثر تسامحاً وأكثر حرصاً في المحافظة على الصداقات (Fitzsimons & Finkel, 2011).

ومن ثم تتضح مشكلة الدراسة الحالية في توضيح نوعية الأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي مرتفعو ومنخفضو الأمن النفسي وتنظيم الذات، إذ تبحث الدراسة الحالية في طبيعة الفروق في الأنشطة الترويحية التي يُساهم المجتمع في تحديد نوعيتها لدى مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي "من جهة" و تتمثل في القدرة على البحث عن المعلومات وتعلمها من أجل تحديد الهدف والوصول اليه أثناء أداء مهمة ما سواء

أكانت مهمة علمية أم مهنية، ولدى مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي "من جهة أخرى" تتمثل الأنشطة الترويحية في إشباع حاجات الفرد المرتبطة بالاستقرار والطمأنينة في شتى مجالات الحياة الفكرية والاجتماعية والنفسية والمعلوماتية والخلقية بما يعكس على توافقه النفسي والاجتماعي واتزانه الانفعالي والفكري ومشاركته كمواطن فعال .ومن ثم يمكن عرض تساؤلات البحث كالتالي :

### تساؤلات البحث:

يحاول البحث الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ما الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية في جامعة قناة السويس بقسميها العلمي والأدبي؟
  - ٢- هل توجد فروق جوهرية بين طلاب الفرقة الأولى الشعب العلمية والفرقة الأولى الشعب الأدبية في الأنشطة الترويحية التي يمارسها كل منهم؟
  - ٣- هل توجد فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية في نوعية الأنشطة الترويحية التي تُمارس؟
  - ٤- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية في نوعية الأنشطة الترويحية التي تُمارس؟
- أهداف البحث: يمكن إجمال أهداف البحث في الآتي:
- ١- التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بجامعة قناة السويس بقسميها العلمي والأدبي.
  - ٢- التعرف على دلالة الفروق لدى عينه البحث الشعب الأدبية والشعب العلمية في الأنشطة الترويحية.
  - ٣- التعرف على دلالة الفروق لدى عينة البحث مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات في الأنشطة الترويحية.

٤- التعرف على دلالة الفروق لدى عينة البحث مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي في الأنشطة الترويحية.

### أهمية البحث:

أولاً الأهمية النظرية: وتتمثل في الحاجة الماسة لمزيد من الأبحاث الميدانية عن الأنشطة الترويحية التي يمارسها شباب الجامعات من وقت لآخر لمتابعة التطور وما يستجد وما يلزم توجيه الشباب إليه لتقويم الدور التكاملي بين الجامعة والمجتمع وفهم أكبر لمعرفة نوعية تلك المناشط وكيفية ارتباطها بالشخصية والدوافع وتأثيرها على السلوك خاصة في وقت تتزايد فيه البطالة والتطرف وبالتالي الاهتمام بالأنشطة الترويحية أصبح طوال الوقت من القضايا التي يجب الاهتمام بها على مستوى الدولة. كما تبرز أهمية الدراسة فيما ستضيفه من المعرفة حيث بيّن الأدب التربوي قلة الدراسات العربية بل ندرتها التي تناولت العلاقة بين المتغيرات الثلاثة (الأنشطة الترويحية والتنظيم الذاتي والأمن النفسي).

ثانياً الأهمية التطبيقية: حيث تكمن أهمية البحث في كونه يركز على شريحة هامة من الشباب وهم الشباب الجامعي دعائم نمو المجتمع وسواعد تنميته والارتقاء به. وتتجلى أهمية البحث الحالي في توجيه الشباب نحو أنشطته ترويحيه معدة من قبل المعنيين بالعملية التربوية ككل حيث يمكن أن يستفيدوا من نتائج هذه الدراسة بالعمل على تصميم أنشطته ترويحية ملائمة لاهتمامات الطلاب وميولهم تعمل على التخطيط الجيد لوقت الفراغ وزيادة التنظيم الذاتي والأمن النفسي لديهم وما يترتب على ذلك من صقل شخصياتهم والارتقاء بمستوى التحصيل لديهم. بالإضافة للدور الذي يقوم به الترويج للإنسان من إعادة شحذ القوى وتنقية النفس وكسر روح الرتابة والملل والمساعدة على البعد عن التطرف، وكذلك إلقاء الضوء على الأمن النفسي للطالب الجامعي ودوره في إدارة الشباب للوقت ليس فقط في وقت العمل ولكن في وقت الفراغ أيضاً.

### حدود البحث:

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلاب وطالبات الفرقة الاولى بأقسامها العلمية والأدبية بكلية التربية بجامعة قناة السويس.  
الحدود المكانية: كلية التربية جامعه قناة السويس بمحافظة الإسماعيلية.  
الحدود الزمانية: اجريت هذه الدراسة في العام الدراسي (٢٠١٢- ٢٠١٣ م)

### مصطلحات البحث

الأنشطة الترويحية Recreational Activities: ويمكن تعريفها في الدراسة الحالية بأنها تتمثل في الأنشطة الحركية والانفعالية والثقافية والترفيهية والاجتماعية والشخصية التي يمارسها الشباب الجامعي بشكل اختياري بهدف الاستمتاع بوقت الفراغ، والتي تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في صقل مهارات الشخص وتنمية قدراته وتحقيق التكامل في شخصيته.

التنظيم الذاتي Self-Regulation: هو قدرة الفرد على السيطرة على البيئة المحيطة به وإدارتها وكذا تنظيم سلوكه والقدرة على البحث عن المعلومات وتعلمها من أجل تحديد الهدف والوصول إليه اثناء أداء مهمة ما سواء كانت مهمة علمية أو مهنية. ولهذا التنظيم ثلاثة أبعاد هي "ادارة البيئة، وتنظيم السلوك، والبحث عن المعلومات وتعلمها" (رضوان، ٢٠١٢).

الأمن النفسي Psychological Security: يمكن تعريفه في الدراسة الحالية بأنه: نجاح الشاب الجامعي في إشباع ميوله واهتماماته وتلبية احتياجاته المرتبطة بتكوين علاقات اجتماعية إيجابية ناجحة مع الآخرين، واستشعاره بقيمة وأهمية ما يدرسه، ورضاه عن مهنته المستقبلية وحالته الاقتصادية، ووسطيته وتفاؤله وتقبله لذاته مما ينعكس على تمتعه بالاستقرار النفسي. (حسين، ٢٠١٢)



## الإطار النظري:

### أولاً: الأنشطة الترويحية:

لقد تعددت الأبحاث من قبل علماء الاجتماع وعلماء التربية لمعرفة أصول الترويح وتفسير طبيعته وتوضيح دوره الوظيفي في حياة البشرية ويؤكد ذلك ميثاق الفراغ والترويح في مادته السادسة والتي تنص على أن لكل فرد الحق في تعلم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها في استثمار أوقات الفراغ ، وبالتالي فللفرد الحق في اختيار الأنشطة الترويحية المناسبة لشخصيته وبناءً على البيئة التي يعيش فيها حيث إنه يستمد وسائله منها ، وبالتالي الأسرة والمدرسة والجامعة كل منهم له مسئولية في توجه الأجيال إلى ما هو يجب أن يمارسه وقت الفراغ وبما يعود بالنفع عليه وعلى مجتمعه.

وتشير عبد السلام (١٩٨١) أن الدافع من ممارسه الأنشطة الترويحية هو السعادة الشخصية وأن تتوفر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط وأن تكون هذه الأنشطة بناءة ولا تهدف للكسب المادي أو المنافسة وأن ترتقي وترتفع بمستوى الاخلاقيات والقيم لدى الممارسين. ويذكر (السدحان، ٢٠٠٦) أن الهدف من الأنشطة الترويحية تنمية الفرد بديناً وصحياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ومن ثم الأهم من ذلك تنمية روح التفاعل والتماسك وتدعيم روح الانتماء للجماعة والمجتمع لديه والحفاظ على الجميع بالبعد عن أي اتجاه للانحراف يكون له تأثيره في سلامه البناء الاجتماعي.

وتتأثر الأنشطة الترويحية بقيم المجتمع العقدية والثقافية فهي نابعة منها أو متأثرة بها وبالتالي يجب إلا تمارس بعيداً عن خصوصية المجتمع. كما إن الأنشطة الترويحية تتأثر بعده متغيرات منها الداخلية مثل الجنس وعمر الإنسان والمستوى التعليمي واتجاهات الفرد الدينية وميوله الاجتماعية، وخارجية مثل المستوى التعليمي وطبيعة المجتمع وخصائصه العقدية والثقافية والعادات والتقاليد (السدحان، ٢٠٠٥).

فمنذ عام (١٩٨٥) حيث بدأت تتزايد البطالة والتقاعد المبكر بدأت محاولات منهجية للوصول الى فهم أكبر لكيفية اختيار الأفراد أوقات فراغهم وآثار ذلك عليهم وصنفت

مصالح الترفيه وكيف ترتبط هذه المصالح بالشخصية والدوافع والعوامل المحتملة الأخرى السببية (Nias , 1985).

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق بين الجنسين ممن يقومون بالأنشطة الترويحية الرياضية ومن لا يقومون بها وعلاقة ذلك بموضع الضبط كبعد للشخصية متعلق بالتكيف أشارت النتائج أن النساء المنتظمة في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أكثر في مركز ضبط داخلي فهم أكثر سيطرة على حياتهم من اللائي لا يقمن بها ومعظم الذكور هم الأكثر موضع ضبط خارجي (Kleiber& Hemmer .1981).

كما أن اشترك طلاب الجامعة في الأنشطة الطلابية يؤثر على مدى تحقق الهوية لديهم، فالمشاركة في الأنشطة الطلابية تشعر الطالب بتقدير الذات الذي ينشأ من خبرات النجاح العديدة التي يخبرها في أنواع النشاطات التي يشارك فيها، ومن إدراكه لمغزى هذه الأعمال، ويصحب ذلك إحساس الشاب أنه يتحرك نحو مستقبله، يفهمه ويتوقع خطواته، ذلك المستقبل الذي سيجد فيه دوراً محدداً يقوم به ويرى نفسه وهو ينتمي ويسير في طريق من الأمن والتأكد (عبد المعطي. ٢٠٠٤: ٢٤٣).

ثانياً: تنظيم الذات Self-Regulation:

فسر باندورا السلوك البشري بكونه لا ينتج عن القوى الداخلية في الفرد فحسب ولا عن المؤثرات الخارجية وإنما ينتج عن التفاعل بين العمليات الداخلية والمؤثرات الخارجية، وتعتمد هذه العمليات على خبرات الفرد السابقة إلى حد كبير، وتصورها باعتبارها أحداثاً كاملة قابلة للقياس والمعالجة، وأن هذه الأحداث الوسيطة يتم السيطرة عليها بواسطة الأحداث الخارجية المثيرة، وهي بدورها تنظم الاستجابات الظاهرة. أي أن هناك تبادلية ثلاثية تعبر عن أن السلوك ناتج عن تفاعل دينامي بين التأثيرات البيئية، والسلوكية، والشخصية (Bandura ,1986). لذا فعند دراسة تنظيم الذات لابد من الاهتمام بالجوانب (السلوكية - والبيئية "سياق أداء المهمة" - والمعرفية)، وكيف يدبر الإنسان سلوكياته ويديرها، وبذلك يمكن النظر لتنظيم الذات بكونه مجموعة من الكفاءات المعرفية

والسلوكية والانفعالية اللازمة لأداء المهارة، وفي ضوء ذلك وضع زيمرمان Zimmerman, (2000) تصوراً مستمداً من نظرية ألبرت باندورا؛ وفيه تنظيم الذات يتمثل في العلاقات التبادلية بين (الشخص وسلوكه وبيئته). لذا يفترض زيمرمان أن الجميع قادر على تنظيم الذات إلى حد ما ، ولكن يختلف الناس في كم وكيف إتمام عمليات تنظيم الذات، وبذلك فإنه لم يعد يُنظر لتنظيم الذات بكونه سمة ثابتة ، بل أصبح يتمثل في العمليات التي يستخدمها الفرد بشكل انتقائي ليحقق النجاح في تحقيق أهدافه، كما أنه يترتب على مدى الجهد الذي يبذله الفرد ليكون شخصاً فعالاً على النحو الأمثل ، وبذلك فإن تنظيم الذات يتطلب وعي الفرد بذاته وأدائه التكيفية ، كما أنه يستلزم التجهيز المعرفي المسبق لهذه القضايا ، واعتماداً على ما سبق ذكره فإنه يمكن التدريب على تنظيم الذات من خلال النمذجة والمحاكاة. (Zimmerman & Risemberg , 1997) ؛ ( Zimmerman , 1998 ) .

وبذلك فإن تنظيم الذات هو تلك العملية التي يركز فيها الفرد انتباهه حول المعتقدات والدوافع، وتلك عملية تتمثل في (توليد الأفكار والانفعالات نحو تحقيق الأهداف) مما يستلزم (وضع أهداف واضحة واقعية -استخدام استراتيجيات ذاتية للأداء والمتابعة -تقييم الذات للأداء المحرز -إنهاء المهام في الوقت المحدد) (Zimmerman, 2000). ثم تطور فكر زيمرمان بأن فسر تنظيم الذات بأنه يتمثل في العمليات التي بموجبها ينظم الأفراد (أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم وبيئاتهم) ويستمررون في ذلك من أجل تحقيق أهدافهم؛ وإن لتنظيم الذات عدة مجالات تتمثل في:

- الجانب المعرفي: متمثلاً في استراتيجيات التعلم.
- الجانب الدافعي: " المتعلق بالدافعية " ويتمثل في فعالية الذات وتقييم المهمة "
- الجانب الميتمعرفي: " متمثل في " مراقبة الذات والتأمل الذاتي " (Ramdass & Zimmerman, 2011).

ويميز تنظيم الذات الإنسان على مدار حياته وباختلاف المواقف التي يمر بها سواء كانت تلك المواقف أكاديمية تعليمية أو وظيفية أو اجتماعية، وتتمثل عمليات تنظيم الذات في (تحديد الهدف ، واستراتيجيات أداء المهمة ، وإدارة الوقت ، وتقييم الذات ، وتوجيه الذات ، والفخر بالذات ، والهيكل البيئية ، والمساعدة في البحث عن المعلومات ) ، تلك التي تمثل تقنيات يستخدمها الفرد ليس فقط كمجرد وسائل للحصول على المعلومات والمعارف واستخدامها في التعلّم النظامي ؛ بل إنها تمتد لتستخدم في جميع مراحل الحياة وفي سياقات العمل الفعلية الرسمية وغير الرسمية (Zimmerman, 1998).

ثم قدم بوميستر وآخرون (Baumeister et al., 2006)؛ (Baumeister et al., 2007) نموذجاً يسمى "نموذج القوة لتفسير تنظيم الذات" وفيه أشاروا إلى أنه لكي يتمتع الإنسان بدرجة مرتفعة من تنظيم الذات فذلك يستلزم المزيد من بذل القوة والطاقة ، كما أنه يمكن تنمية تنظيم الذات لدى الأفراد وذلك بتنمية قوة الإرادة لديهم .ولقد فسروا مفهوم تنظيم الذات بصورة تبادلية مع مصطلح ضبط النفس ، ويعرفونه على أنه القدرة على تغيير الاستجابات الذاتية لتكون متناسقة مع المعايير المتمثلة في ( المثل والقيم والأخلاقيات والتوقعات الاجتماعية ) لتحظى بدعم الآخرين ، سعياً لتحقيق الأهداف طويلة المدى .وإن انخفاض مستويات تنظيم الذات يؤثر سلباً على القدرة على تكوين علاقات اجتماعية متممة بالجودة، كما أن العلاقات الاجتماعية السيئة تستنفذ القدرة على تنظيم الذات (Bauer & Baumeister , 2011).

ومما سبق يمكن القول بأن العلماء اختلفوا في تفسيرهم لتنظيم الذات؛ حيث فسره البعض في ضوء وعي الفرد بذاته وردود أفعاله، والبعض الآخر في ضوء الجوانب المعرفية للشخصية، والبعض الآخر في ضوء القيم والمعايير الاجتماعية، والبعض الآخر يفسره في ضوء كونه مهارة يمكن تنميتها بالممارسة، والبعض الآخر أكد على دور قوة الإرادة في تفعيل تنظيم الذات.

### ثالثاً: الأمن النفسي Psychological Security:

ظهر مصطلح الأمن النفسي ضمن هرمية الحاجات التي وضعها أبراهام ماسلو Abraham Maslow التي تضم خمس طبقات عريضة وهي (الحاجات الفسيولوجية - حاجات الأمن والأمان - حاجات الحب والانتماء - حاجات التقدير - الحاجة لتحقيق الذات)، وتأتي الحاجة للأمن والأمان في المرتبة التالية للحاجات الفسيولوجية، حيث يبحث المرء عن الاستقرار والحماية، للتحرر من الخوف والقلق بصوره المختلفة (هريدي ، ٢٠١١). وتظهر هذه الحاجة واضحة في تجنب الخطر والمخاطرة، وفي اتخاذ الحذر والمحافظة على الحياة (زهران ، ٢٠٠٠).

ويرتكز مفهوم الأمن الإنساني بالأساس على صون الكرامة الإنسانية، وكذلك تلبية الاحتياجات المعنوية بجانب الاحتياجات المادية (الشرجي ، ٢٠٠٥). فافتقاد الفرد للأمن النفسي يضعف من قدراته على التواصل ثقافياً مع الآخرين مما يهدد كرامته وهويته . (Tananuraksakul& Hall, 2011)

ويتضمن مفهوم الأمن البشري محورين هما: الأول: التحرر من العوز: بتأمين حاجات الإنسان الأساسية من حاجات (اقتصادية وصحية وغذائية واجتماعية وبيئية) بتوفير حقوق الرعاية الصحية والتربية والحريات الأساسية. والثاني: التحرر من الخوف: بتأمين الأفراد من أن يصبحوا أصحاب قرار في العمليات الاجتماعية والاقتصادية التي لها تأثير فيهم ويتوافر المزيد من الحوار وذلك كله في إطار احترام القانون، ولا يمكن إنجاز التحرر من العوز بدون العمل أيضاً تجاه إنجاز التحرر من الخوف (كراوز ، ٢٠٠٥ ، ٧١ - ٧٣). فالأمن النفسي هو شعور الفرد أنه يعيش ويحيا في بيئة متحررة من الخطر بحيث يمكن أن ينتفع بكثير من معطياتها ويتخلص مما يساوره من شك وريبة تجاهها (زيدان ، ٢٠٠٨).

هذا ومن أهم المظاهر التي يحتاج فيها الفرد إلى الأمن النفسي عند إقامته العلاقات الاجتماعية التي تصله بالأفراد الآخرين وبالثقافة القائمة. فالحاجة إلى الأمن تدفع

الشخص إلى التجمع مع الآخرين، وعمل ما من شأنه تحقيق تقبل الآخرين له ليشعر الفرد بكيانه، ويتحقق له الأمن والطمأنينة. (زهران، ٢٠٠٠). وبذلك فإن مفهوم الأمن النفسي يتضمن الشعور بالراحة النفسية والاستقرار والتقاؤل والأمل وتقبل الذات والأمن في الجماعة والتحرر من الخوف والقلق وتقبل الآخرين وحب الخير لهم وبالتالي الشعور بالرضا والقناعة (القاسم، وسلطان، ٢٠٠٨)

أما عن التبعات الإيجابية لتحقيق الأمن النفسي:

فإن الحاجة إلى الأمن حاجة سيكولوجية ضرورية لتحقيق التوافق النفسي، فإذا تحققت هذه الحاجة لدى الفرد تدفعه وتوجهه لتحقيق غاياته وأهدافه، فالإنسان الأمن يستطيع أن يتصدى لجميع الظروف الحياتية التي تواجهه بثقة، ويستطيع أن يتجاوز الظروف الحياتية الطارئة التي قد تقلقه (مالكي وأحمد، ٢٠١٣).

كما أن تحقق الأمن النفسي للفرد ينتج عنه العديد من الإيجابيات منها:

- ١- الثقة بالنفس (سلامة ومقداد، ٢٠١٢).
- ٢- التحرر من التمرکز حول الذات (عبد الله، ٢٠١٠).
- ٣- تجنب الشعور بالاغتراب والوحدة النفسية (نعيسة، ٢٠١٢)؛ (مصطفى والشرفين، ٢٠١٣،
- ٤- الكفاءة الوظيفية (الصريرة، ٢٠٠٩).
- ٥- تنمية الموهبة والإبداع (Mulyadi, 2010).
- ٦- تحقق الهوية (حسون، ٢٠١٠)

وعلى الصعيد الآخر فقد ذكر ماسلو (Maslow, 1942) أن الشخصية التي تفتقد للأمن النفسي هي شخصية أقل فعالية في التفكير الناقد وأقل إبداعاً من الشخصية الآمنة، فالشخص غير الأمن نفسياً يشعر بالرفض والعزلة والقلق والعدوانية والتشاؤم، وتظهر عليه علامات التوتر والصراع النفسي، ويميل للانغلاق، ويظهر لديه اضطرابات في الثقة بالنفس.

وبرهنت على قوله شقير (١٩٩٦) حين أثبتت من خلال دراستها التي أجرتها على (٤٥٠) من طلاب الجامعة أن أصحاب الأمن النفسي المرتفع لديهم درجة عالية من التفاؤل، كما أن منخفضي الأمن النفسي هم الأكثر عرضة للاضطرابات السيكوسوماتية، والاكتئاب، وقلق الموت، كما أنهم الأكثر تعصباً فكرياً من أقرانهم.

### الدراسات السابقة:

اولاً: عن الأنشطة الترويحية:

هدفت دراسة راغب (١٩٩٩) الى التعرف على اتجاهات ٧١٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان نحو وقت الفراغ وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلاب نحو وقت الفراغ لصالح طلاب الكليات العملية، كما أوضحت النتائج أن متغير الجنس (ذكر-أنثى) هو المعيار الأساسي في مجالات الرياضة والأنشطة الحرفية. ووضحت دراسة حسين (١٩٩٩) الأنشطة الترويحية المفضلة عند طلبة جامعه النجاح الوطنية بنابلس حيث أجري دراسته على ٩٠٠ طالب وطالبة من كليات العلوم والهندسة والتربية والآداب وظهرت النتائج إن أكثر الأنشطة الترويحية تفضيلاً لدى الطلبة كانت في مجالات النشاط الاجتماعي والثقافي وانشطه الخلاء ودرجه تفضيل قليله على المجال الفني وقليله جدا على مجال النشاط الرياضي واكثر الاماكن ممارسه للأنشطة هو المنزل تليه الجامعة تليها النادي كما اشارت النتائج الى وجود فروق داله احصائيا على مستوى دلالة (٠, ٠١) لصالح الكليات الإنسانية على جميع المجالات . وقام الناهي والناهي (٢٠٠٦) بدراسة هدفت الى التعرف على نشاطات أوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي و الفروق في تلك النشاطات حسب متغيري الجنس والتخصص الدراسي وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٣١٢) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة البصرة بالعام الدراسي (٢٠٠٣-٢٠٠٤م) بتخصصاته العلمية والإنسانية وظهرت نتائج الدراسة : عدم وجود فروق داله احصائيا بين افراد العينة من التخصصات العلمية والإنسانية سوى في أبعاد النشاطات ( المنزلية-العلمية-الترفيهية ) لصالح تخصص

الدراسات الإنسانية كما اشارت النتائج إلى أن بعد النشاطات الاجتماعية أحتل المرتبة الأولى من وجهه نظر العينة ككل يليه بعد النشاطات التليفزيونية يليه بعد النشاطات الدينية في حين احتلت الأنشطة الفنية المرتبة الاخيرة .واكدت دراسة والي ( ٢٠٠٨ ) والتي اهتمت ببناء برنامج مقترح للأنشطة الترويحية في ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعات المصرية على افتقار المجتمع المصري لفلسفه ومفهوم واهميه وقت الفراغ ودوره في رقى الافراد والمجتمعات وقله عدد الأنشطة الممارسة في اوقات الفراغ وقله عدد الممارسين لتلك الأنشطة اضافه الى افتقار الممارسة على الرجال دون السيدات وشارت الدراسة من خلال تحليل اراء الطلاب حول الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ الى جهل الشباب بقيمه واهميه الوقت وكيفية استثماره الامر الذى ادى الى فقد العديد من القيم التربوية التي يجب ان يتحلى بها شبابنا والتي اثرت سلبا على الفرد والمجتمع .ويتضح من دراسة عيسى ( ٢٠٠٩ ) ما للجامعة وإدارة الشباب بها من دور هام في إدارة وقت الفراغ لدى الشباب حيث هدفت الى الكشف عن العلاقة بين ادارة شباب المرحلة الجامعية من الجنسين و الريف والحضر لمورد الوقت وممارسه انشطه وقت الفراغ في القيام بالسياحة الداخلية وذلك على عينه قوامها ٤٨٠ طالب وطالبة من كليات جامعه قناه السويس من اهم نتائجها وجود علاقه ارتباطيه موجبه بين ادارة الطلبة والطالبات لمورد الوقت وممارسه انشطه وقت الفراغ في السياحة الداخلية بأنواعها المختلفة (ثقافيه - سياحه المعالم الأثرية - سياحه ترفيهيه - سياحه رياضيه ) ووجود تفاعل دال احصائيا لممارسه انشطه وقت الفراغ في السياحة الداخلية بأنواعها المختلفة باختلاف مكان السكن (ريف وحضر) .

وعن ممارسه الأنشطة الترويحية وعلاقتها ببعض المتغيرات نجد دراسة خيرى (٢٠٠٥) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين حجم ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ والضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضيين. والكشف عن العلاقة بين حجم ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ والدافع للإنجاز لدى الأخصائيين الرياضيين



الاهتمامات الترويحية واشتمل مجتمع البحث على الأخصائيين الرياضيين بالكليات والإدارة والمدن الجامعية والبالغ عددهم ١٠٢ أخصائي رياضي اختيروا بالطريقة عمدية وقوامها (٦٣) أخصائي رياضي بجامعة المنيا تتراوح أعمارهم ما بين ٢٢ - ٣٥ سنة . اظهرت الدراسة النتائج الأتية كلما زاد وقت الفراغ المستثمر في الأنشطة الترويحية البناءة قلت حدة الضغوط النفسية وزاد مستوى الدافع للإنجاز ، وكلما زاد وقت الفراغ الغير مستثمر زادت حدة الضغوط النفسية وقل مستوى الدافع للإنجاز .

وقامت زغلول ومصطفى (٢٠٠٩) بدراسة عن اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة وقد حددت الدراسة الأنشطة التي تمارس في النشاط البدني والفكري والفني والاجتماعي والعملية ومن نتائج الدراسة ان النشاط الذي يقوم به الطالب في وقت الفراغ واحدا من العناصر الهامة للشعور بالرضا عن الحياة فيما يفعله وان نشاطات وقت الفراغ من أفضل الاساليب لتقوية الاشباع الاجتماعي فوقت الفراغ لا معنى له عند اشخاص لا يعملون ولا قيمه له حين لا يكون هناك وقت للاستمتاع .

كما قام عبد العال (٢٠١٣) بدراسة عن أساليب ممارسه الأنشطة الترويحية وعلاقتها بمستوى الإبداع لدى طلاب بعض المدارس بالقاهرة الكبرى واطهرت النتائج وجود ارتباط دال احصائيا بين طبيعة النشاط الذي يمارس ومستوى الإبداع . نجد ان الدراسات قديما وحديثا أهتمت بوقت الفراغ والأنشطة الترويحية بخاصه لدى طلاب وطالبات الجامعة بهدف التعرف على اتجاهات الطلاب نحو وقت الفراغ وماهيه الأنشطة الترويحية التي تمارس فيه والمفضلة لديهم وذلك تبعا لنوع الكلية والتخصص وكذا الجنس ويمكن استنتاج ان فلسفه مفهوم وقت الفراغ والأنشطة الترويحية واهميتها في اثناء شخصيه الطالب وتنمته لم تتوافر بعد على الرغم من اثبات بعض الدراسات اهميه الدور الذي يمكن ان تقوم به رعاية الشباب في تحريك اتجاهات الطلاب نحو قضاء وقت الفراغ في السياحة الداخلية ولعل هذه الدراسة تساهم في وقتنا الحالي في التعرف على الأنشطة

الترويحية التي يمارسها شريحه من طلاب كليه التربية بأقسامها العلمية والأدبية بجامعة قناه السويس .وذلك لا هميه هذا المفهوم وارتباطه بالعيد من المتغيرات كما اوضحت الدراسات السابقة ارتباطه بالرضا عن الحياة ومستوى الدافع للإنجاز وكذا تقويه الاشباع الاجتماعي ومستوى الابداع .

وتستعرض الدراسة هنا ايضا دراسات سابقة جمعت بين الأنشطة الترويحية والأمن النفسي كمتغير اساسي من متغيرات الدراسة :حيث أثبت العنزي (٢٠٠٤) من خلال دراسته التي أجراها على (١٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض أن اشتراك الطلاب في جماعات النشاط له دور في ارتفاع مستوى الأمن النفسي والاجتماعي لديهم، فممارسة الطلاب للأنشطة يساعدهم على اكتساب مهارات جديدة وينقلهم من نهج برمجة العقل إلى ثقافة الإبداع حيث الانطلاق والمرح والتجديد، ومن خلال جماعات النشاط يتشرب الأفراد القيم الايجابية التي تغرس في نفوسهم قيمة الانتماء الوطني والإحساس بالأمن النفسي والاجتماعي.

كما نجحت الدهان وآخرون (٢٠١١) في تحسين مستوى الأمن النفسي لدى (٢٤) من الأطفال المعاقين عقلياً والمُساء إليهم والمُهملين بالمدرسة التجريبية للتربية الفكرية، وذلك من خلال تطبيق برنامج التعبير الابتكاري الذي تضمن مجموعة من الأنشطة المتمثلة في " التعبير اللفظي، والتعبير الدرامي، والتعبير الحركي والتعبير الفني". ولقد قامت نافا والتهاوي (Nafaa&Eltanahi, 2011) بدراسة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية علي الأمن النفسي ومستوى الطموح لدى (٤٦) في دور الأيتام، حيث أثبتت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية (كالكاراتيه) وبين الأمن النفسي ومستوى الطموح لدى الأطفال الايتام.

كما قامت التهاوي وقاسم (Eltanahi&Kassem, 2014) بدراسة أثر الأنشطة الترويحية على الذكاء الانفعالي والأمن النفسي وتأثير ذلك على التحصيل الدراسي لدى (٨٠) من الجانحين بأعمار تتراوح بين (١٢ : ١٨) سنة، وكانت تلك الدراسة تجريبية

حيث كان مسموح للمشاركين ممارسة الأنشطة الترويحية المتمثلة في "المخيمات والانشطة الثقافية والاجتماعية والفنية والرياضية"، واستمرت تلك الدراسة التجريبية لمدة (١٤) أسبوع، وجاءت نتائج الدراسة تؤكد أن الأنشطة الترويحية لها تأثير على الأمن النفسي بأبعاده.

ومن الدراسات السابقة التي جمعت بين الأنشطة الترويحية وتنظيم الذات المتغير الثالث في الدراسة المطروحة أثبتت الدراسات ان هناك علاقة تبادلية بين تنظيم الذات والأنشطة الترويحية خاصة ما يتعلق منها بالعلاقات الاجتماعية ، ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة عمليه للعلاقة بين الأنشطة الترويحية والتنظيم الذاتي دراسة زيميرمان وكيثسانتس (Zimmerman & Kitsanats , 1997) التي أجريها على (٩٠) طالبة بالمرحة الثانوية ، والتي أثبتا فيها أنه مما يعزز من تنظيم الذات ممارسة مهارات تحسن من آداءات المهارات المختلفة ( مثل : الشطرنج والرياضة والموسيقى ) التي تنمي بدورها من الدافعية الذاتية وتنظيم الذات ( في Zimmerman , 2002).

وكذلك أشار زيمرمان (Zimmerman , 2002) بأن لتنظيم الذات دوره في تنمية مهارات الترفيه والترويح وأداء الهوايات (مثل الهوايات الرياضية)، بتنمية الوعي بالذات وتنمية الدوافع الذاتية، وتحليل تفاصيل المهارة، والسلوكيات المتبعة في تنفيذ هذه المهارة. ولقد قام كل من أوتين وشينج (Oaten & Cheng, 2006) بدراسة أثر برنامج لممارسة الرياضة البدنية والتمارين والأنشطة الرياضية بصورة منتظمة على تنظيم الذات ، ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة تجريبية تمثلت في ( ٢٤ ) من طلاب جامعة ماكوري (٦ ذكور و ١٨ إناث) ، بمتوسط عمر (٢٤) سنة ، وأمد البرنامج لمدة أربعة أشهر بواقع ثلاث مرات أسبوعياً ، التدريب كل مرة (٣٠ دقيقة ) ، ولقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية تقدماً ملحوظاً في تنظيم الذات والعمليات المرتبطة به والمتمثلة في (انخفاض كبير في تصور الضغوط وانخفاض الاضطرابات الانفعالية والضبط الانفعالي

، بالإضافة لزيادة الاهتمام و الانتباه للالتزامات بدلاً من التسويف ، والمحافظة على المواعيد بدلاً من المماطلة ، كما ظهر تحسن في عادات الاستذكار.

ولقد قام هانفستينجال وآخرون (Hanfstingl et al., 2010) بدراسة دور تنظيم الذات وضبط النفس كمتغيرات وسيطة بين الحاجات الأساسية وبين دافعية المعلم، ولقد تمت تلك الدراسة على (٢٥٨٠) معلماً، بمتوسط عمر (٤٦) عاماً ممن تراوح أعمارهم بين (٢٧ - ٦٢) عاماً، وكان من أبرز نتائج الدراسة أن أثبتت نتائج المعادلة البنائية أن تنظيم الذات يمثل وسيط للعلاقة بين الحاجات الأساسية المتمثلة في (الحاجة للاستقلالية والحاجة للكفاءة والحاجة للعلاقات الاجتماعية والشمولية الاجتماعية) وبين الدافعية لدى المعلم.

وبذلك فإن هناك علاقة تبادلية بين تنظيم الذات والعلاقات الاجتماعية : فالعلاقات الاجتماعية القوية وواسعة النطاق لها تأثيرها الإيجابي على تنظيم الذات ، حيث يتطلب تنظيم الذات في بعض الأحيان تلقي المساندة من الآخرين (Finkel & Fitzsimons, 2011) ، كما أن تنظيم الذات يؤثر في العلاقات الاجتماعية ، حيث أن تنظيم الذات الناجح يمثل أمراً حاسماً للنجاح الاجتماعي في الأوساط الرسمية وغير الرسمية ، وإن مرتفعي تنظيم الذات هم أقل تعرضاً للصراعات الأسرية كما أنهم أقل إظهاراً للعنف والغضب وذلك لأن لديهم مهارات اتصال جيدة ، كما أنهم أكثر تسامحاً وأكثر حرصاً في المحافظة على الصداقات . (Fitzsimons & Finkel, 2011).

كما أشار بايور وباوميسثير (Bauer & Baumeister , 2011) أن من العوامل التي تساعد على تجديد تنظيم الذات (محاولة الحصول على مزاج إيجابي) من خلال "مشاهدة فيديو كوميدي أو تلقي هدية مفاجأة" ، التي بدورها تنشط الانفعالات الإيجابية التي لها دور في أن تستعيد التنظيم الذاتي بعد استنزافه.

كما أشار مورجان (Morgan, 2012) في دراسة التي كان الهدف منها المقارنة بين عينه من الشباب الذين تلقوا التوجيه للأنشطة الترويحية التي لها سمات تنمية وعددهم

٢٩ والشباب الذين لم يتلقوا التوجيه وعددهم ٣٥ وظهرت النتائج أن الشباب الذين تلقوا التوجيه بمعدل أكبر مع مرور الوقت أدي إلى التغيير في التنظيم الذاتي مما يعنى ان التوجيه المنظم هو أليه مهمه لتعزيز التنظيم الذاتي للشباب وقامت الباحثة بعمل برنامج إرشادي للشباب لتوضيح الطرق المستخدمة لأنشطه الترفيه المختلفة.

كما قامت سبينا وآخرون (Sebena et al., 2013) بدراسة كان الهدف منها دراسة العلاقة بين تنظيم الذات والمشكلات المتعلقة باستخدام الانترنت، أجريت على (٨١٧) من طلاب الفرقة الأولى من التعليم الجامعي، (٧٥.٢% منهم إناث) وأثبتت نتائج الدراسة أنه لم تكن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في تنظيم الذات أو مشكلات استخدام الانترنت، كما أثبتت النتائج أن تنظيم الذات منبأ سلبى بمشكلات استخدام الانترنت (المتمثل في ضعف التواصل المباشر مع الآخرين وإدمان الانترنت والانشغال عن العمل الجاد).

ولقد أجرى مونتروي وآخرون (Montroyet al.,2014) دراسة على (١١٨) من أطفال ما قبل المدرسة ، منهم (٧٨) ذكور ، وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة أن المهارات الاجتماعية المتمثلة في (مهارات التواصل والتعاون والتعاطف مع الآخرين ومشاركة الآخرين) وكذلك المشكلات السلوكية المتمثلة في "العدوان والاندفاع والتحدي ونوبات الغضب " تمثل متغيرات وسيطة بين تنظيم الذات وانخفاض التحصيل الأكاديمي لدي هؤلاء الطلاب ، مما يثبت أن الأطفال الأقل تنظيمياً ذاتياً هم الأكثر عرضة للمشكلات السلوكية التي تؤثر بالسلب على تحصيلهم الأكاديمي ، وكذلك فإن علاقاتهم الاجتماعية داخل الفصل تكون سلبية مما ينعكس بالسلب أيضاً على تحصيلهم الأكاديمي .وعلي ذلك فإن تنظيم الذات يلعب دوراً في أن يعزز أو يحول دون تفاعل الطفل مع الآخرين .

وذكر فارلي و كيمسبون (Farley & Kim-Spoon, 2014) في دراستهما التي اعتمدت على تقنية ما وراء التحليل لمجموعة من الدراسات عددها ( ١٥٤ ) دراسة عن المراهقين ،وأكدت نتائجها على أن هناك علاقات ثنائية الاتجاه بين تنظيم الذات لدى

المراهقين والعلاقات الاجتماعية المتمثلة في علاقة المراهق (بوالديه - بأقرانه - العلاقات الرومانسية) ، وإن المفكرين لهذه العلاقات لديهم انخفاض في قدرات تنظيم الذات ، وهذا يؤكد ما اقترحه ألبرت باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي عام ١٩٧٧ بأن هناك علاقات ثنائية الاتجاه بين تنظيم الذات للمراهقين وعلاقاتهم الاجتماعية ، ويتمثل ذلك في المشاركة النشطة وجودة هذه العلاقات الاجتماعية ، وبذلك فإن جودة العلاقات الاجتماعية يمكن أن تعزى إلى قدرات تنظيم الذات ؛ فالأفراد المنظمين ذاتياً من المتوقع أن يكون لديهم علاقات اجتماعية عالية الجودة " بغض النظر عن نوع هذه العلاقات". كما أن للآباء والأمهات دور في تنمية مهارات تنظيم الذات لدى أبنائهم، إلا أن هناك ندرة في البحوث التي تناولت تأثير الآباء على تنمية تنظيم الذات لدى المراهقين.

ويمكن التعقيب على نتائج الدراسات السابقة بأن التنظيم الذاتي تتميز فيه القدرة على تخطيط وتوجيه ومراقبه الافكار والمشاعر نحو السلوك والدافع لتحقيق الأهداف المنصوص عليها وتشير الأدلة إلى أن عدداً من السياقات للشباب كالأسرة والمدرسة وألعاب القوى وغيرها يمكن أن تعزز مهارات التنظيم الذاتي للشباب وهناك أدله قليلة جداً حول كيفية عمل البرامج الترفيهية على تعزيز التنظيم الذاتي حيث يتم وضع تلك البرامج بشكل جيد لتكون بمثابة السياق الهام الذي يعزز تنميته تلك المهارات. كما أن الأمن النفسي يساعد الفرد على حُسن تنظيم الوقت والتوجه نحو اختيار الأنشطة الترويحية الإيجابية البناءة التي تسهم في بناء شخصيته .

#### الطريقة والاجراءات

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظواهر النفسية في وضعها الحالي وجمع أوصاف دقيقة عنها، ودراسة العلاقات التي توجد بينها وبين الظواهر النفسية الأخرى بطريقة علمية.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات السنة الأولى بكلية التربية، جامعة قناة السويس بالإسماعيلية بجميع الاقسام العلمية والادبية والبالغ عددهم ١٠٨١ طالب وطالبة

عينه الدراسة اشتمت عينة الدراسة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة حيث تكونت من (٤٩٦) طالب وطالبة من طلاب السنة الاولى من كلية التربية جامعة قناة السويس بالإسماعيلية، ويتضح توصيف عينة الدراسة في الجدول رقم (١) الجدول (١) يبين توزيع افراد العينة حسب متغير الشعبة

م	الشعب العلمية	العدد	م	الشعب الادبية	العدد
١	الكيمياء	١٠	١	عربي عام	٣٥
٢	طفولة	٤٦	٢	عربي ابتدائي	٤٧
٣	موسيقى	٦	٣	ابتدائي دراسات	٢٤
٤	تكنولوجيا التعليم	٤	٤	تاريخ	٢٣
٥	أساسي رياضة	٤١	٥	تربية خاصة	٧
٦	رياضه عام	١١	٦	إنجليزي	٣٠
٧	اقتصاد منزلي	٢٤	٧	فرنسي	٣٩
٨	تربية فنية	٤٥	٨	علم نفس	١٠٤
	المجموع الكلي(٤٩٦)	١٨٧			٣٠٩

### أدوات الدراسة:

استخدمت في هذه الدراسة المقاييس الآتية:

أولاً: استبيان الانشطة الترويحية:

قامت الباحثة منى الألفي بتصميم استبانة للتعرف على الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب جامعة قناة السويس حيث قامت أولاً بتطبيق استطلاع للرأي مفتوح الهدف منه الحصول على قائمه بالممارسات الترويحية التي يقوم بها الطلاب وقت الفراغ على عينة استطلاعية تكونت من ٤٢ طالب وطالبة اثناء العام الدراسي (٢٠١٢ - ٢٠١٣ م) وتعد العينة من العينة الاحتمالية غير معلومة القانون الاحتمالي حيث لم يتم اختيار طلاب بعينهم في كل من السنة الدراسية الاولى والرابعة، كما هو موضح بالملحق رقم (٢).

وباستخدام منهج التحليل الكيفي Qualitative analysis بلغت عدد الممارسات الترويحية التي يقوم بها طلاب السنة الرابعة وعددها (١٩) ممارسة، موضحة كما بالملحق رقم (٣)

ومن الملحق (رقم ٣) نجد أن أكثر الأنشطة الترويحية تكررًا لدى طلاب السنة الرابعة هي استخدام الكمبيوتر والانترنت ومشاهدة التلفزيون بنسب تكرارية متساوية. بينما بلغ عدد الممارسات الترويحية لطلاب السنة الأولى ٣٤ ممارسة تلخصت في الملحق (٤).

ومن الملحق (٤) نجد ان أكثر الأنشطة الترويحية تكررًا لدى طلاب السنة الاولى هي:

مشاهدة التلفزيون بنسبة تكراربه اعلى من استخدام الكمبيوتر والانترنت ولا فرق في الأنشطة الترويحية التي يمارسها كل من الفرقة الأولى والفرقة الرابعة.

ثم تم تجميع هذه الممارسات الموجودة بكل من الملحقين (٤,٣) والتي بلغت (٥٣) نشاط في ست اقسام رئيسية وهي: الأنشطة الحركية - الأنشطة الانفعالية - الأنشطة الثقافية - الأنشطة الترفيهية - الأنشطة الاجتماعية - الأنشطة الشخصية. وقد حسبت تكراراتها ومن ثم حساب النسبة المئوية لها كما بالملحق (٥)

ونلاحظ من الملحق (٥) أن الأنشطة الأكثر تكررًا هي الأنشطة الانفعالية - ولقد اضيفت الممارسات التي جمعت من خلال الاستبيان مع بعض الممارسات الترويحية الأخرى التي ذكرت في الدراسات السابقة والتي تتناسب مع البيئة المصرية وتم وضع قائمة كأداة للتعرف على المناشط الترويحية لدى طلاب الجامعة

اشتمل الاستبيان على (٥٨فقرة) شملت الأنشطة الاتية:

الانشطة الحركية: وتشمل ممارسه الأنشطة الرياضية بشتى أنواعها وزراعة النباتات والزهور والعناية بها - وتربية الطيور والحيوانات الاليفة - ممارسة الاعمال اليدوية كالنجارة والسباكة والدهان والخزفية او الفنية والديكور ممارسه الخياطة والتطريز والتريكو - الرحلات - الصيد - السفر - انشطه الكشافة.



الانشطة الحركية تمثلت في ١٣ فقرة وهي: ٢- ٧- ١١- ١٢- ٢٤- ٣١- ٣٤- ٣٧- ٤٢- ٥١- ٥٤- ٥٨.

الأنشطة الانفعالية: وتشمل مشاهدة الأفلام والمسلسلات في التلفزيون - الذهاب الى السينما - التردد على الاسواق والمحلات - الذهاب الى مقاهي الانترنت - الى مدن الملاهي - الحدائق العامة والمقاهي والنوادي - الاستماع الى الأغاني - سماع الموسيقى. الذهاب للإستاد الرياضي

وفد تمثلت تلك الانشطة في ٧ فقرات وهي ٣-٥-١٣- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٥٣- ٥٧.

الأنشطة الثقافية: وتشمل مشاهدة البرامج الثقافية في التلفزيون - قراءة الكتب والمجلات - او الكتابة -وممارسه الرسم والفنون التشكيلية-الفنون التمثيلية -ممارسه التصوير -- العزف على الآلات الموسيقية-الذهاب الى مدارس تحفيظ القران الكريم - حضور المحاضرات والندوات - قراءة القران الكريم - الاستطلاع عن السياسة.

وقد تمثلت في ١٣ فقرة هي: ١-٤-١٨-١٩-٣٢-٣٦-٣٨-٣٩-٤٠-٤٥-٤٩-٥٥-٥٦  
الأنشطة الترفيهية: وتشمل الذهاب للمطاعم العامة - الذهاب للكوافير للاهتمام بالبشرة والشعر - الخروج مع الاصدقاء - استخدام برامج الالعاب في الكمبيوتر والانترنت - العاب البلاي ستيشن-لعب الكوتشينه والدومينو -التحدث في الهاتف مع الاصدقاء والقربيات -الخروج والاجتماع مع الاصدقاء-زيارة الاصدقاء-الصدقات. مداعبه الاطفال وتمثلت في ١١ فقرة: ٦- ٨- ١٧- ٢٢- ٢٦- ٢٩- ٣٣- ٤٣- ٤٦- ٥٠- ٥٢.

الأنشطة الاجتماعية: وتشمل التحدث مع الاب او الام - الاجتماعات الاسرية - الخروج مع العائلة - الزيارات العائلية (الاقارب) -مساعدة الام في المنزل - ترتيب المنزل - الاهتمام بالطبخ - المشاركة في الاعمال التطوعية-المشاركة في الجمعيات.

وتتمثل في ١٠ فقرات هي: ٩- ١٠- ١٤- ١٥- ١٦- ٢٠- ٢٣- ٣٥- ٤١- ٤٧.

الأنشطة الشخصية: وهي أنشطة غير منشرة ولكنها خاصة بشخصيات معينة ولكن ذكرت من قبل العينة الاستطلاعية وأرادت الباحثة عدم تجاهلها وان كانت تكراراتها بسيطة للغاية

وهي: النوم - الجلوس بمفردي في الغرفة - الجلوس فوق سطح المنزل لمشاهدة الناس - لا امارس أي نوع من الانشطة. وتمثلت في اربعة فقرات ٢١-٢٥ - ٤٤-٤٨.

تم وضع ثلاثة مستويات للتعرف على مقدار ممارسة الطلاب لهذه المناشط وهي دائما - احيانا - ابدا واعطاء قيمة لكل مستوى لتحديد قيمة الممارسة الترويحية وتحديد أي المناشط الترويحية أكثر ممارسة من قبل الطلاب وذلك على النحو التالي:(دائما = ٣ درجات) (احيانا = ٢ درجتين) (ابدا = ١ درجة واحدة).

### الخصائص السيكو مترية لاستبانة الانشطة الترويحية:

تم اختيار مجموعة من الطلاب عددهم ٦ من طلبة وطالبات السنة الاولى -عينة عشوائية وقرأ عليهم الاستبيان عبارة تلو الاخرى وطلب منهم تحديد مدى فهم ووضوح كل عبارة وادخلت الباحثة تعديلا على بعض العبارات.

صدق المحكمين: عرضت الاستبانة في صورتها الأولية على سبعة من اساتذة علم النفس التربوي وعلم النفس الاجتماعي حيث تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض المفردات لتكون أكثر وضوحا.

الاتساق الداخلي: كنتقدير للثبات تم حساب معاملات ألفا كرو نباخ الكلية لاختبار الأنشطة الترويحية وقد بلغت قيمته (٠.٨٧٥) وبلغت قيمه معامل ألفا للبعد الأول (٠.٧٩٦) بينما بلغ معامل ألفا للبعد الثاني القيمة "(٠.٧٥٠) وبلغ معامل ألفا للبعد الثالث القيمة (٠.٧٨١)، وبلغ معامل ألفا للبعد الرابع القيمة (٠.٧٦٣) وقد بلغ معامل ألفا للبعد الخامس (٠.٧١٤) وأخيراً بلغ معامل ألفا للبعد السادس (٠.٦٨٧) كما يتضح بملحق (٦) وملحق (٧).

الصدق العملي الاستكشافي: تم استخدام التحليل العملي الاستكشافي لمفردات استبيان الأنشطة الترويحية باستخدام طريقة (PAF) Principle Axis factoring، ثم إعادة إجراء التحليل العملي الاستكشافي بنفس الطريقة واستخدام التدوير العمودي بطريقة فاريماكس

Varimax، ويتضح قيم الجذور الكامنة كما بالملحق (٨) والتباين المفسر قبل وبعد التدوير.

ويلاحظ من الملحق (٨) ارتفاع قيم الجذور الكامنة، وكم التباين المفسر، كما يوضح ملحق (٩) قيم تشبعات المفردات على العوامل الستة.

٢- مقياس الامن النفسي: من اعداد الباحثة (عطية، ٢٠١٤) تكون من (٥٧) مفردة يستجيب الطالب لكل فقرة علي أحد البديلين (تتطبق أو لا تتطبق)، ويتم التصحيح بإعطاء درجة لتتطبق وإعطاء صفر للا تتطبق فيما عدا العبارات العكسية بالمقياس وتوزعت العبارات على ثمانية أبعاد كالتالي:

١- الأمن الاجتماعي: ويعبر عن النجاح في تكوين علاقات اجتماعية إيجابية، والشعور بالرضا عن تلك العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والثقة بهم.

٢- الأمن الاقتصادي: والمقصود به رضا الفرد عن حالته الاقتصادية، وقدرته على إدارة دخله بحكمة.

٣- الأمن الأسري: " ما يتحقق للفرد من طمأنينة نفسية نتيجة شعوره بالاستقرار الأسري وسعيه للحفاظ على ذلك الاستقرار".

٤- الأمن المهني: ويعبر عن مدي رضا الفرد عن مهنته المستقبلية وانتمائه لها، وإشباعها لميوله واهتماماته، وسعيه لتطوير نفسه مهنياً ليحقق نجاحاً بتلك المهنة.

٥- الأمن الأكاديمي: ويعبر عن مدى ما يتحقق للفرد من استشعار بقيمة وأهمية ما يدرسه، وميوله تجاهه.

٦- الوسطية: وتعبر عن " وسطية الفرد وقوة عقيدته، ويقينه بالله عز وجل وتوكله عليه.

٧- الانتماء: شعور الفرد بالانتماء لوطنه، ووعيه بمعني الحرية والمسئولية الوطنية.

٨- الضمير المتفائل: بأن يكون الفرد متفائلاً متقبلاً لذاته، ولضميره دور في الحكم على المواقف.

وتحقت الباحثة من صدق البناء للمقياس وذلك بتطبيقه على عينه تكونت من (٣٠) حيث حسبت معاملات الاستقرار والاتساق الداخلي لأبعاد المقياس حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨١٢)، أما في الدراسة الحالية تم حساب الصدق التقاربي حيث تم حساب معامل الارتباط الجزئي بين المجموع الكلي لدرجات الطلاب على مقياس الأمن النفسي والأبعاد الداخلية للمقياس وذلك بعد ضبط أثر العمر الزمني لعينة الدراسة، وكان معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية: البعد الأول "٠.٦٣٢"، البعد الثاني "٠.٣٥٧"، البعد الثالث "٠.٥٩٢"، البعد الرابع "٠.٧٢٧"، البعد الخامس "٠.٦٦٠"، البعد السادس "٠.٥٩٣"، البعد السابع "٠.٥٧٢"، البعد الثامن "٠.٥٩٠".

وقامت الباحثتان بحساب الثبات لمقياس الأمن النفسي على عينه الدراسة بطريقة Bootstrapping وذلك عند حجم عينة ٣٣% تم اختيارها بطريقة عشوائية باستخدام برنامج SPSS، بالتزامن مع استخدام اختبار هوتلنج ت وقد حسبت معامل ألفا للبعد الأول وبلغ "٠,٧٠٣"، وبلغ معامل ألفا للبعد الثاني "٠,٥٩٨" وقد بلغ معامل ألفا للبعد الثالث "٠,٧٥٠"، وبلغ معامل ألفا للبعد الرابع "٠,٩٩٨"، وبلغ معامل الثبات ألفا للبعد الخامس "٠,٦٥٥"، وأخيراً بلغ معامل الثبات ألفا للبعد السادس القيمة "٠.٦٤١".

-مقياس تنظيم الذات: استخدمت الباحثتان مقياس التنظيم الذاتي لرضوان (٢٠١٢) حيث يتضمن ثلاثة أبعاد هي:

أ - إدارة البيئة: وتعني الطرق والأساليب والمجهودات التي يتبعها الفرد من أجل تحقيق الأهداف المرجوة. ويتم من خلال اتباع الفرد أسلوباً خاصاً من أجل تنظيم وضبط بيئة العمل وتوفير مكان مناسب بعيداً عن مصادر الضغوط النفسية أو مصادر الإزعاج وتشتت الانتباه التي تعوق أداءه ويقاس من يقاس من خلال (١٣) عبارة.

ب-تنظيم السلوك: سيطرة الفرد على اتباع الخطوات الخاصة بإنجاز هدف أو مهمة ما من خلال التنظيم المسبق والإنجاز في الوقت المحدد، بالإضافة إلى اتباع سلوك طبقاً للأولوية وتقييم ما أنجزه، الأمر الذي يؤدي إلى تميز في الأداء ويقاس من خلال (١٢) عبارة.

ج - البحث عن المعلومات وتعلمها: الجهود التي يبذلها الفرد بغرض الحصول على معلومة أو اكتسابها للوصول إلى الهدف المحدد وذلك من خلال مصادر متعددة (وثائق - مراجع - وسائل تكنولوجية حديثة) ويقاس من خلال (١٥) عبارة.

ولقد تحققت (رضوان، ٢٠١١) من ثبات المقياس على عينه تكونت من (٢٢٦) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بطريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين استجابات الطلاب على المفردات الفردية والزوجية وحساب الثبات باستخدام معادلة سبيرمان - براون فكان معامل الثبات (٠.٨٨) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس. وفي الدراسة الحالية تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الذات: أولاً: الصدق التقاربي: تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتحقق من مدى ارتباط هذه الأبعاد بالعامل العام، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط (٠.٦٩٤-٠.٧٣٤ - ٠.٧٢١) على الترتيب وجميعها دال عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠١). وفي الدراسة الحالية قامت الباحثتان بحساب الثبات لمقياس تنظيم الذات على عينه البحث بطريقة المعامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته للمقياس ككل (٠.٥٣١).

#### نتائج الدراسة ومناقشتها

فيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها الباحثتان باستخدام ادوات الدراسة وبعد إجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات الدراسة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصه " ما الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب السنة الاولى بكلية التربية جامعة قناة السويس بقسميها العلمي والأدبي؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية للأنشطة التي تمارس من قبل التخصصات الأدبية والعلمية كلا على حدة حيث رتب تنازلياً وكل من الجدول رقم ٥ و ٦ يوضح النتائج على النحو التالي:

جدول (١) الأنشطة الترويجية التي يمارسها طلاب الأقسام العلمية مرتبة تنازليا حسب درجه ممارستها من وجهه نظر أفراد العينة تبعا للمتوسط

م	الأنشطة	الوسط الحسابي
1	الانشطة الانفعالية	20,47
2	الانشطة الاجتماعية	19,04
3	الانشطة الترفيهية	16,65
4	الانشطة الثقافية	15,15
5	الانشطة الحركية	13,20
6	الانشطة الشخصية	9,24

جدول (٢) الأنشطة الترويجية التي يمارسها طلاب الأقسام الأدبية مرتبة تبعا للمتوسط

م	الأنشطة	الوسط الحسابي
1	الأنشطة الانفعالية	20,43
2	الأنشطة الاجتماعية	19,91
3	الأنشطة الترفيهية	17,41
4	الأنشطة الثقافية	16,46
5	الأنشطة الحركية	15,43
6	الأنشطة الشخصية	10,20

تشير نتائج الجدول (١ و ٢) إلى عدم وجود اختلاف بين الأنشطة التي تمارس من قبل كل من التخصصات العلمية والأدبية حيث احتلت الأنشطة الانفعالية المرتبة الأولى لكل منهما من وجهه نظر العينة بنسبه مئوية تكاد تكون متقاربة (٢٠.٤٧) للشعب العلمية و(٢٠.٤٣) للشعب الأدبية ثم يليها الأنشطة الاجتماعية ثم الأنشطة الترفيهية وتأتي الأنشطة الثقافية في المرتبة الرابعة في حين احتلت الأنشطة الحركية المرتبة قبل الأخيرة وفي المرتبة الأخيرة تأتي الأنشطة الشخصية وذلك ربما لأنها خاصة جدا ونسبتها المئوية وتكراراتها هي الأخرى في المرتبة الأخيرة.

شملت الأنشطة الانفعالية مشاهدة الأفلام والمسلسلات في التلفزيون - الذهاب الى السينما - التردد على الاسواق والمحلات - الذهاب الى مقاهي الانترنت - الى مدن الملاهي - الحدائق العامة والنوادي - الاستماع الى الأغاني - سماع الموسيقى والدافع من

ممارسه هذه الأنشطة هو السعادة الشخصية وتستهدف الراحة العصبية ولا تستهدف بصورة مباشرة تربيته وتعليم الفرد وتنميته نفسيا واجتماعيا بالإضافة الى انها ايضا انشطه استقباليه كما انها قد لا ترتقي بمستوى الاخلاقيات والقيم لدى الممارسين.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسة الميدانية ل (محمد، ١٩٨٥) فأكثر انماط استغلال وقت الفراغ شيوعا بين الشباب مشاهدة التلفزيون والتردد على دور السينما وربما وبعد مرور ٢١ عاما على نتائج تلك الدراسة الا ان نتائج الدراسة الحالية تتفق معها فمازالت العوامل الاقتصادية والوعى الثقافي وهما من اهم العوامل المؤثرة في اتجاهات الشباب وحاجاتهم وطريقتهم في قضاء وقت الفراغ لم تتغير الا اذا اضفنا مقاهي الانترنت التي تأتي في المقام الثاني في العينة الاستطلاعية ولا نستطيع الجزم ان كان ذلك يتناسب مع ما تمر به مصر الان من احداث سياسيه متلاحقة حيث الاتجاه الغالب متابعه البرامج السياسية في التلفزيون وبالتالي الابتعاد عن الأنشطة الترويحية الاخرى .

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة هد هودة ١٩٨٧ حيث الأنشطة العقلية واللغوية تحتل المرتبة الاولى وكذا تختلف عن نتائج دراسة مصطفى جابر (١٩٨٣) حيث الأنشطة والهوايات التي يفضل (طلبة - طالبات) الجامعة ممارستها خلال أوقات فراغهم هي: الذهاب إلى دور العبادة - قراءة الصحف والمجلات - مساعدة الأسرة في العمل - مشاهدة التلفزيون - سماع الموسيقى.

وتلي الأنشطة الانفعالية الأنشطة الاجتماعية في المرتبة الثانية حيث مازال المجتمع المصري يحافظ على تماسك العائلة والزيارات العائلية ومساعدة الأم وترتيب المنزل ولعل ذلك مؤشر على سلامه البناء الاجتماعي في المجتمع حيث ينمى روح التفاعل والتماسك وتدعيم روح الانتماء للأسرة وبالتالي تهدف إلى تنميه الشباب اجتماعيا.

ولعل ممارسه الطلاب لكل من الأنشطة الانفعالية والاجتماعية هو الاختيار الذي لا بديل عنه نتيجة للظروف المعيشية السائدة وقيم المجتمع المصري العفدية والثقافية والاجتماعية. ويؤكد ذلك نتائج دراسة محمد ١٩٨٥ عن وجود علاقة موجبة بين المستوى

الاقتصادي وبين القدرة على استثمار وقت الفراغ ولكن هذه العلاقة يحكمها متغير ثالث هو مستوى الوعي الثقافي للشباب وكذا استشعار الشباب الجامعي ضرورة الاهتمام بأوقات فراغهم وكذا وجود اتجاه عام بين الشباب الجامعي بضرورة استثمار وقت الفراغ في أهداف اقتصادية وتدرج وقت الفراغ على أنه وقت مخصص للترويج وتنمية الاهتمامات الخاصة. ان الانشطة الترويحية التي تمارس من قبل الشباب ليست مجتمعية نفعية فالمشاركة في أنشطة الخدمات العامة او الاعمال التطوعية غير واردة على الاطلاق زيارة المعارض وما اكثر الاثار المصرية أيضا غير وارد ممارسة المهارات والأعمال اليدوية مثل الفنون التشكيلية ، الخزفية التفصيل والخياطة والكانفاة والتطريز والتريكو والكانفاة أعمال السباكة والنجارة والدهان ( الترويج الاقتصادي ) التصوير واعمال الديكور كل ماله اهمية اقتصادية ويحتاج الى مهارات ايضا غير وارد لدى عينه البحث ولعل ذلك يرجع الى سوء ادارة نظمنا التعليمية الذي لا يركز على تنمية المهارات لدى الطالب في نواح كثيرة ومتعددة وتؤكد تلك النتائج وبقوة عدم وجود دور للجامعة في توجيه الشباب نحو ممارسة أنشطته ترويحية تهدف إلى تنميتهم بدنياً وصحياً وعقلياً وثقافياً.

ثانيا النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ونصه هل توجد فروق جوهريه بين طلاب الفرقة الأولى الشعب العلمية والفرقة الأولى الشعب الأدبية في الانشطة الترويحية التي يمارسها كل منهم؟

وللتعرف على الفروق في استجابة افراد العينة من التخصصات العلمية والأدبية في الأنشطة الترويحية التي يمارسها كل منهم " تم استخراج الفروق بحساب القيمة التائية للعينات المستقلة كما هو موضح في الجدول رقم (٣).



الجدول (٣) يبين الفروق في استجابة افراد العينة حسب متغير التخصص الدراسي على مدى ممارستهم لنشاطات وقت الفراغ

انواع الأنشطة	التخصص	ن	متوسط	انحراف معياري	ت	مستوى الدلالة
الانشطة الحركية	علمي	٢٣٧	١٣.٢٠	٣.٢٩	٦.٧٥	دالة عند ٠.٠١
	أدبي	٢٣٤	١٥.٤٣	٣.٨٧		
الانشطة الانفعالية	علمي	٢٣٧	٢٠.٤٧	٣.٣٥	٠.٧٨٥	غير دالة
	أدبي	٢٣٤	٢٠.٢٣	٣.٤٢		
الانشطة الثقافية	علمي	٢٣٧	١٥.١٥	٣.٦٢	٣.٥٩٥	دالة عند ٠.٠١
	أدبي	٢٣٤	١٦.٤٦	٤.٢٨		
الانشطة الترفيهية	علمي	٢٣٧	١٦.٦٥	٣.٦٩	٢.٠٩	دالة عند ٠.٠١
	أدبي	٢٣٤	١٧.٤١	٤.٠٩		
الانشطة الاجتماعية	علمي	٢٣٧	١٩.٠٤	٢.٨٢	٣.٤٩	دالة عند ٠.٠١
	أدبي	٢٣٤	١٩.٩١	٢.٦١		
الانشطة الشخصية	علمي	٢٣٧	٩.٢٤	٢.١٢	٥.٠٩	دالة عند ٠.٠١
	أدبي	٢٣٤	١٠.٢٠	٢.٠٧		

وقد أسفرت النتائج عن:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العلمي والأدبي على الأنشطة الحركية لصالح التخصص الأدبي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العلمي والأدبي على الأنشطة الانفعالية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العلمي والأدبي على الأنشطة الثقافية لصالح الأدبي

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العلمي والأدبي على الأنشطة الترفيهية لصالح الأدبي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العلمي والأدبي على الأنشطة الاجتماعية لصالح الأدبي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العلمي والأدبي على الأنشطة الشخصية لصالح الأدبي.

هذه النتائج تتفق وبشكل عام مع ما هو معلوم حيث طلاب الدراسات الإنسانية لديهم أوقات فراغ أكثر من الكليات العملية، ولا تتفق تلك النتائج مع دراسة محمد ١٩٨٥ وجود علاقة ذات دلالة بين نوعية الكلية وتحديد مفهوم وقت الفراغ لصالح الكليات العملية. ويؤكد ذلك راغب ١٩٩٩ حيث وجود فروق داله إحصائية نحو وقت الفراغ لصالح الكليات العملية. وبالتالي فطلاب الكليات العملية يدركون قيمه وقت الفراغ وأهمية استثماره ورغم ذلك فالفروق لصالح الكليات الأدبية في مختلف الأنشطة ماعدا الأنشطة الانفعالية حيث لا توجد فروق. ولا تتفق أيضا نتائج تلك الدراسة مع دراسة جابر ١٩٨٣ حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في الأنشطة الترويحية بين طلبة الكليات العملية وطلبة الكليات الإنسانية ولا تتفق أيضا مع دراسة يوسف ٨٠ و ٨٩ حيث إن طلاب الكليات النظرية لديهم اتجاه إيجابي نحو ممارسه الأنشطة الرياضية وهو من ضمن الأنشطة الحركية والتي تأتي في المرتبة قبل الاخيرة.

في حين اتفقت مع دراسة حسين ١٩٩٩ حيث وجود فروق بين الكليات العملية والأدبية داله احصائيا عند مستوى دلالة (٠,١) لصالح الكليات الإنسانية على جميع المجالات ( الاجتماعي والثقافي أنشطه الخلاء المجال الرياضي والفني ) كما تتفق مع دراسة الناهي بتول والناهي هاله ٢٠٠٦ حيث طلبه التخصصات الإنسانية اكثر اهتماما بممارسه الأنشطة الترفيهية والمنزلية وهذه تشملها الأنشطة الاجتماعية ولعل إتاحة بعض المجال لطلاب الكليات العملية لممارسه الأنشطة الترويحية من خلال تقليل ساعات الدراسة او تنظيمها ربما يعطى لهم الفرصة لمزاولة بعض الأنشطة الترويحية.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ونصه هل توجد فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية في نوعيه الأنشطة الترويحية التي تمارس؟ وللتعرف على الفروق في استجابة افراد العينة من منخفضي ومرتفعي تنظيم الذات في نوعيه للأنشطة الترويحية " التي تمارس تم استخراج الفروق بحساب القيمة التائيه للعينات المستقلة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٤) يبين الفروق في استجابة أفراد العينة مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي في نوعيه الأنشطة الترويحية التي تمارس

نوع الأنشطة	التنظيم الذاتي	ن	متوسط	انحراف معياري	ت	الخطأ من النوع الاول
الانشطة الحركية	منخفض	١٤٩	١٣.١٣	٢.٩٩	٤.٧٦	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٣٢٢	١٤.٨٥	٣.٩٤		
الانشطة الانفعالية	منخفض	١٥٥	٢٠.١٦	٣.١	٠.٨٦١	غير دالة
	مرتفع	٣١٨	٢٠.٤٥	٣.٥		
الانشطة الثقافية	منخفض	١٥٠	١٤.٨٠	٣.٤٦	٣.٧٢	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٣١٩	١٦.٢٦	٤.١٧		
الانشطة الترفيهية	منخفض	١٥٥	١٦.٤٠	٣.٣٠	٢.٣٩	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٢٩٥	١٧.٣٢	٤.١٤		
الانشطة الاجتماعية	منخفض	١٥٨	١٨.٦٦	٢.٧٧	٤.٥٦	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٣١٥	١٩.٨٦	٢.٦٦		
الانشطة الشخصية	منخفض	١٥٨	٩.٠١	١.٩٦	٥.١٦	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٣٣١	١٠.٠٥	٢.١٦		

وقد أسفرت النتائج عن:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي علي الأنشطة الحركية لصالح مرتفع التنظيم الذاتي عند مستوى دلالة إحصائية ٠.٠٥ .،

ويتضح من تلك النتيجة أن مرتفعي تنظيم الذات هم الأكثر ممارسة للأنشطة الحركية عن غيرهم لما يمتلكون من مهارات (التخطيط والتنفيذ والتقييم الذاتي)، وقد يرجع ذلك لأنهم الأجدر على التخطيط للترويح في مناشط مفيدة لصحة البدن والعقل كالأنشطة الحركية والتي من بينها " ممارسة الأنشطة الرياضية، والقيام بالتنزه والسفر والرحلات ، وممارسة الهوايات ومنها الأعمال اليدوية والخزفية " ، وتلك النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة أوتين وشينج (Oaten&Cheng,2006) بأن ممارسة الأنشطة الرياضية يكون مُصاحب بارتفاع تنظيم الذات وما يتضمنه ذلك من زيادة الاهتمام والانتباه للالتزامات بدلاً من التسويف ، والمحافظة على المواعيد بدلاً من المماطلة وتحسُن عادات الاستذكار وزيادة عادات العناية بالذات ، كما يترتب على ذلك انخفاض كبير في تصور الضغوط

والاضطرابات الانفعالية إلى جانب ارتفاع مستوى الضبط الانفعالي . كما تتفق تلك النتيجة مع ما أكده زيميرمان (Zimmerman, 2000) بأن لتنظيم الذات دوره في تنمية مهارات الترفيه والترويح وأداء الهوايات (مثل الهوايات الرياضية)، بتنمية الوعي بالذات وتنمية الدوافع الذاتية، وتحليل تفاصيل المهارة والسلوكيات المتبعة في التنفيذ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي على الأنشطة الانفعالية.

فلا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات في ممارسة الأنشطة الانفعالية المتمثلة في " الاستمتاع بالحدائق العامة والنادي والتردد على الأسواق والمحلات" فتلك المناشط يمارسها البشر على اختلاف مستويات تنظيم الذات لديهم حيث يمارسها البعض بناءً على تخطيط وتنظيم للوقت والبعض الآخر قد يمارسها كمضيعة للوقت وهروباً من مشكلاتهم وصراعات الحياة لديهم.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي على الأنشطة الثقافية لصالح مرتفعي التنظيم الذاتي عند مستوى دلالة إحصائية .,٠٥

فكون الطالب الجامعي يتمتع بتنظيم الذات والقدرة على التخطيط والتنظيم والتقييم لبيئته وسلوكياته ومعتقداته وانفعالاته ومصادر المعرفة من حوله فذلك يجعل منه شخص حريص على ممارسة الأنشطة الثقافية متضمنة " الاستطلاع عن الأحوال السياسية، ومتابعة البرامج التليفزيونية الثقافية، والحرص على حضور المحاضرات والندوات التي تساعده على تنمية معارفه وتدعيم البنية المعرفية لديه فيزداد وعيه وتتعمق ثقافته ويتسع أفقه حتى يستطيع أن يحقق التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار بوميستر وآخرون (Baumeister, et al., 2006) بأن الفرد الذي يتمتع بتنظيم الذات هو شخص يغير من نفسه كي يرتقي إلى المعايير الاجتماعية والآداب والقيم الأخلاقية والقوانين والأعراف الاجتماعية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي على الأنشطة الترفيهية لصالح مرتفع التنظيم الذاتي. عند مستوى دلالة إحصائية ٠٠٥.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أكده (Fitzsimons & Finkel, 2011) و فوهس وآخرون (Vohs, et al., 2005) بأن مرتفعي تنظيم الذات هم الأقدر على اكتساب الانطباعات الإيجابية للآخرين عنهم لذا فهم يلجئون لقضاء وقت أطول لممارسة الأنشطة الترفيهية المتمثلة في الخروج والاجتماع مع الأصدقاء والأقارب والتحدث معهم . مما يؤثر على مدى فاعليتهم في المشاركة داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه (Raver, 2004). حيث أن تنظيم الذات الناجح يمثل أمراً حاسماً للنجاح الاجتماعي في الأوساط الرسمية وغير الرسمية، وإن مرتفعي تنظيم الذات هم الأكثر حرصاً في المحافظة على الصداقات (Fitzsimons & Finkel, 2011).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي على الأنشطة الاجتماعية (الأسرية) لصالح مرتفع التنظيم الذاتي عند مستوى دلالة إحصائية ٠٠٥.

فارتفاع تنظيم الذات يكون مُصاحب بالمشاركة الإيجابية الفعالة داخل محيط الأسرة وربما يرجع ذلك لقدرتهم على إدارة البيئة من حولهم، وتلك النتيجة تتفق مع ما عرضه فيتزيمان وفينكيل (Fitzsimons & Finkel, 2011) بأن مرتفعي تنظيم الذات هم أقل تعرضاً للصراعات الأسرية كما أنهم أقل إظهاراً للعنف والغضب وذلك لأن لديهم مهارات اتصال جيدة، كما أنهم أكثر تسامحاً.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الذاتي على الأنشطة الشخصية لصالح مرتفعي التنظيم الذاتي عند مستوى دلالة إحصائية ٠٠٥.

حيث أن مرتفعي تنظيم الذات يفضلون ممارسة الأنشطة الشخصية كأشطة جلوس الشخص بمفرده مما يسمح لهذا الفرد بالتأمل والتدبر ، وكما أشار ماككولوغ وكارتير (McCullough & Carter, 2011) بأن التأمل يبسر التنظيم الانفعالي والسلوكي وتنظيم القدرات المعرفية لدى الفرد ، وكما ذكر زيميرمان (Zimmerman, 2002) ثم عاد فأكد كليري وزيميرمان و (Cleary & Zimmerman , 2004) بأن التروي والتأمل العميق يمثلان مرحلتان من مراحل تنظيم الذات ، وفيهما يستحضر الفرد أهدافه ومعتقداته الحافزة للأداء ، ثم يقيم آداءاته وتفكيره ويجري حكماً وتقييماً ذاتياً في ضوء معايير التي وضعها لرصد السببية والمسئولية .

رابعا: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ونصه هل توجد فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية في نوعيه الأنشطة الترويحية التي تمارس؟ وللتعرف على الفروق في استجابة أفراد العينة من منخفضي ومرتفعي الأمن النفسي في نوعيه للأنشطة الترويحية " التي تمارس تم استخراج الفروق بحساب القيمة التائية للعينات المستقلة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٥) يبين الفروق في استجابة افراد العينة مرتفعي ومنخفضي الامن النفسي في

نوعيه الأنشطة الترويحية التي تمارس

انواع الأنشطة	الامن النفسي	ن	متوسط	انحراف معياري	ت	الخطأ من النوع الاول
الأنشطة الحركية	منخفض	١٥٩	١٣.٣٥	٣.٢٩	٤.٠٥	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٣١٢	١٤.٨٠	٣.٨٨		
الأنشطة الانفعالية	منخفض	١٥٩	٢٠.٣٨	٣.٤٥	٠.١٤٠	٠.٨٨٩ غير دالة
	مرتفع	٣١٤	٢٠.٣٤	٣.٣٥		
الأنشطة الثقافية	منخفض	١٥٤	١٥.١٦	٣.٧٥	٢.٤١	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٣١٥	١٦.١٠	٤.١٠		
الأنشطة الترفيهية	منخفض	١٥٤	١٦.٩٠	٤.١٠	٠.٣٩١	٠.٦٩٦ غير دالة
	مرتفع	٢٩٦	١٧.٠٥	٣.٧٩		
الأنشطة الاجتماعية	منخفض	١٥٧	١٨.٩٦	٢.٧٠	٢.٨٥	دالة عند ٠.٠١
	مرتفع	٣١٦	١٩.٧١	٢.٧٥		
الأنشطة الشخصية	منخفض	١٦٥	٩.٥٣	٢.٠٣	١.٣٢٥	٠.١٨٦ غير دالة
	مرتفع	٣٢٤	٩.٨١	٢.٢٠		

وقد أسفرت النتائج عن:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي علي الأنشطة الحركية لصالح مرتفع الأمن النفسي عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥. وتشير تلك النتيجة إلى أن مرتفعي الأمن النفسي يميلون إلى ممارسة الأنشطة الترويحية الحركية كممارسة الأنشطة الرياضية والقيام بالرحلات والتنزه والسفر.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه التناهي وقاسم (Eltanahi & Kassem, 2014) بأن ممارسة الأنشطة الترويحية المتمثلة في إقامة المخيمات والقيام بالأنشطة الرياضية يرتبط بالأمن النفسي وبأبعاده.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي على الأنشطة الانفعالية.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الدراسة الحالية بأن اختلاف مستوى الأمن النفسي لا يكون مقرونا بالفروق بين الطلاب في ممارسة الأنشطة الانفعالية المتمثلة في مشاهدة الأفلام والمسلسلات التلفزيونية أو الذهاب إلى مقاهي الأنترنت أو إلى مدن الملاهي أو الحدائق العامة والنوادي أو الاستماع إلى الموسيقى أو الأغاني.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي علي الأنشطة الثقافية لصالح مرتفع الأمن النفسي عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥. وهذا يعني أن مرتفعي الأمن النفسي يميلون لممارسة الأنشطة الثقافية كمشاهدة البرامج التلفزيونية الثقافية وقراء الكتب والمجلات وحضور المحاضرات والندوات، كما أنهم يتسمون بارتقاء الجانب الروحي لديهم فارتفاع الأمن النفسي يرتبط بمدى تقرب الفرد لربه سبحانه وتعالى ويظهر ذلك في حرصه على أداء العبادات وقراءة القرآن الكريم.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أكدته نتائج دراسات (القاسم وسلطان ، ٢٠٠٨) و (عبد الصمد ، ٢٠٠٢) و (العزري ، ٢٠٠٤) بأن الأمن النفسي يرتبط بعقيدة الإنسان وقيمه.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي على الأنشطة الترفيهية. فليس هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي في ممارسة الأنشطة الترفيهية المتمثلة في الذهاب للمطاعم العامة، والاهتمام بالبشرة والشعر، والخروج مع الأصدقاء، واستخدام برامج الألعاب في الكمبيوتر والانترنت وألعاب البلاي ستيشن، والتحدث مع الأصدقاء والخروج والاجتماع معهم. ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الدراسة الحالية وتوقيت إجرائها بأن تلك الأنشطة الترفيهية المذكورة تمثل مسابرة لسمات مسيرة حياة جيل من الشباب في ظل معطيات عصر التكنولوجيا والقنوات المفتوحة والقرية الكونية الصغيرة، يمارسها الجميع دون فرق بين مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي علي الأنشطة الاجتماعية (الأسرية) لصالح مرتفعي الأمن النفسي عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥. وهذا يُظهر أن مرتفعي الأمن النفسي يميلون أكثر إلى التحدث مع آبائهم، ويحرصون على حضور الاجتماعات الأسرية ويفضلون الخروج مع عائلاتهم، وزيارة أقاربهم، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه (عبد الله ، ٢٠١٠) بأن الأمن النفسي يحزر الإنسان من التمرکز حول ذاته وذلك بأنه ينمي لدى الفرد الاهتمامات الاجتماعية ويسهم في إبراز روح التعاون لديه والاهتمام بالآخرين. فبيّتعد بذلك عن الشعور بالاغتراب (نعيسة ، ٢٠١٢)، والوحدة النفسية (مصطفى والشرفين ، ٢٠١٣). وكذلك تتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي أكدت على العلاقة الوثيقة بين تحقق الأمن النفسي والمناخ الأسري السوي، ومن بينها نتائج دراسات ((Cummingeet al., 2006)، (Davies &woitach, 2008)، (مالكي وأحمد، ٢٠١٣).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي على الأنشطة الشخصية. ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء طبيعة الأنشطة الشخصية بأنها أنشطة غير منتشرة ولكنها خاصة بشخصيات معينة.



### مناقشه النتائج:

مما سبق عرضه من نتائج يمكن القول أن الطالب الجامعي يجب ان تتاح له الفرصة لممارسه برامج ترفيهيه جيدة مقصودة ومصممة من قبل خبراء في مجال الترفيه لها سمات تنموية وتكون بمثابة السياق الهام الذي يعزز تنمية وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي لديه، بما يتضمنه من قدرة على إدارة للذات أي "تخطيط للمستقبل وتنظيم للبيئة المحيطة به ، و قدرة على وضع الأهداف وتنفيذها ومتابعتها ، إلى جانب القدرة على تقييم الذات " إن ذلك الطالب الجامعي يكون جدير ليس فقط بإدارة وقت فراغه بل بإدارة حياته كلها خاصة إذا ما أستشعر بالأمن النفسي والطمأنينة مما ينعكس بالنفع المباشر و غير المباشر على ذاته والآخرين وعلى المجتمع ككل . . .... مما يثير تساؤل جديد يفتح الآفاق لأبحاث جديدة ألا وهو: ما هي طبيعة العلاقة بين كلاً من تنظيم الذات والأمن النفسي وبين إدارة الوقت؟؟

## التوصيات

- محاولات منهجية للوصول إلى فهم أكبر لكيفية اختيار طلاب الجامعة أنشطة أوقات فراغهم وآثار ذلك عليهم وتصنيف مصالحي الترفيه وكيفية ارتباط تلك المصالح بالشخصية والدوافع والعوامل المحتملة السببية الأخرى.
- أن تكون هناك برامج مقترحة من قبل المتخصصين في مجال الترويج بمجموعة معدة بشكل جيداً من البرامج الترويجية التتموية والتي تتناسب وطبيعة المجتمع المصري بعاداته وتقاليده واعرافه ومع خصائص طلاب الجامعات بحيث تعمل على تعزيز تنميته التنظيم الذاتي لدى هؤلاء الطلاب بكافة المراحل والتخصصات. ،ويجب ان يراعى القائمون على هذه الأنشطة ان هناك فروق فرديه في قوه التنظيم الذاتي فالأفراد يختلفون في درجه التنظيم الذاتي التي يمكن أن تعمل على نجاحهم في الحياة اليومية.
- على الرغم من أن التنظيم الذاتي أمر حاسم للنجاح الاجتماعي حتى في الأوساط الاجتماعية غير الرسمية إلا أن أكثر البحوث التجريبية على التنظيم الذاتي أهملت آثاره على العلاقات مع الآخرين وهذا المجال الخصب في حاجة الى المزيد من الاهتمام من قبل الدراسات العربية.

## المراجع

- جابر، مصطفى خليل (١٩٨٣). بناء استفتاء لتحديد أنواع الأنشطة الترويحية والهوايات التي يفضل طلاب جامعه الإسكندرية ممارستها في وقت الفراغ مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، مصر.
- الجداد، احمد (١٩٩٨). البيئة والترويح واوقات الفراغ. مكتبة عين شمس. القاهرة.
- الحسن، محمد احسان (١٩٨٦). الفراغ ومشكلات استثماره -دراسة مقارنة في علم اجتماع الفراغ، ط ١، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت
- حسون، عنان حاتم (٢٠١٠). مستوى الهوية النفسية والأمن النفسي لدى طلبة الكلية العربية الأكاديمية في منطقة الجليل. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة اليرموك، الأردن- حسين، عطية (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بكل من الضغوط المهنية والمساندة الاجتماعية والكفاءة الذاتية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة قناة السويس.
- الخليفة، ابراهيم والحسن، ادريس (١٩٨٨). الترويح في المجتمع السعودي، لرياض: مركز البحوث، كلية الآداب، جامعه الملك سعود، الرياض.
- خيرى، فيفي عبد الصمد (٢٠٠٥). اوقات الفراغ والترويح لدى الاخصائيين الاجتماعيين الرياضيين بجامعه المنيا وعلاقتهمما بكل من الضغوط النفسية والدافع للإنجاز، جامعة المنيا قسم الترويح الرياضي كلية التربية الرياضية.
- الدهان، منى حسين ورشدي، سلوى أحمد والسحراوي، آية الله معتر (٢٠١١). فاعلية برنامج للتعبير الابتكاري في تحسن اضطراب الانتباه والأمن النفسي لدى الطفل ذي الإعاقة العقلية المساء إليه انفعاليا والمهمل، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٢٨، ص ١: ٦٦.
- راغب. تيمور احمد (١٩٩٩). اتجاهات طلاب جامعة حلوان نحو وقت الفراغ، إنتاج علمي كلية التربية -الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان

- رضوان، فوقية حسن (٢٠١٢): مقياس تنظيم الذات، القاهرة، دار الكتاب الحديث
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٠). علم النفس الاجتماعي، الطبعة السادسة، عالم الكتب القاهرة- زيدان، حنان السيد عبد القادر (٢٠٠٨). فعالية برنامج للأنشطة الحياتية للمسنين وعلاقته بإشباع حاجاتهم النفسية، مجلة دراسات تربوية ونفسية، الزقازيق، (٦٠)، ١٧٠:١٢٥- السدحان، عبد الله بن ناصر(٢٠٠٥). التطلعات الترويحية لدى الفتاة الجامعية وعوائق تحقيقها. دراسة على طالبات المرحلة الجامعية بمدينة الرياض. مجلة الشؤون الاجتماعية العدد ٨٧. السنة ٢٢، الشارقة.
- السدحان، عبد الله بن ناصر(٢٠٠٦). بعض الخصائص الاجتماعية والاقتصادية المؤثرة في انشطه الترويح لدى الفتاه الجامعية: دراسة تطبيقية على عينه من الطالبات الجامعيات في مدينه الرياض، مجله العلوم الاجتماعيه، المجلد ٣٤.العدد ٢، جامعه الكويت.
- سلامة، جمال عبد الله ومقداد، يوسف فرحان (٢٠١٢). الأمن النفسي لدى الطلبة المعاقين بصرياً في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٢٨، (٣)، ٢٤٣: ٢٨٧
- الشرجي، عبد الحكيم (٢٠٠٥). الفقر - التحدي الرئيس للأمن الإنساني، المؤتمر الدولي للأمن الإنساني في الدول العربية ، ١٤- ١٥ مارس، اليونسكو، عمان، الأردن
- شقير، زينب محمود (١٩٩٦). القيمة التنبؤية لبعض الحالات الإكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ( ٢٣ )، ٢٩٣ : ٢٤٠- الصريرة، خالد أحمد (٢٠٠٩). الإحساس بالأمن لدى أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات الأردنية الرسمية وعلاقته بأدائهم الوظيفي من وجهة نظر رؤساء أقسامهم،المجلة العربية لضمان الجودة، جامعة مؤتة الأردن، العدد ٣،المجلد الثاني،ص:١ :٣٦.
- عبد الله، بشير (٢٠١٠). الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدي طلاب معهد إعداد المعلمين، مجلة التربية والعلم، ١٧ (٣) ، ٣٦٠- ٣٨٤.

- عبد السلام، تهاني محمد السيد (١٩٨١). فلسفة الترويح والتربية الترويحية. مؤسسة المعارف للطباعة والنشر

- عبد الصمد، فضل إبراهيم (٢٠٠٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، دراسة سيكو مترية إكلينيكية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد ١٧ (٢) ، ٢٢٩ : ٢٨٤

- عبد العال، هشام سلامه يونس (٢٠١٣م). اساليب ممارسه الأنشطة الترويحية وعلاقتها بمستوى الابداع لدى طلاب بعض المدارس بمحافظة القاهرة الكبرى (دراسة مقارنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعته حلوان كليه التربية الرياضية قسم الترويح الرياضي.  
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٤). النمو النفسي والاجتماعي وتشكيل الهوية. القاهرة، زهراء الشرق.

- العنزي، منزل عسران جهاد (٢٠٠٤). علاقة اشتراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.  
- عيسى، عواطف محمود ٢٠٠٩: ادارة الشباب لمورد الوقت وعلاقته بممارسه انشطه وقتالفراغ في السياحة الداخلية، جامعته المنصورة، مجله بحوث التربية النوعية. ١٣، ٣١٧ - ٣٤٦.

- غالى، محمد والملا، سلوى (١٩٨٧). التنمية في مجال انشطه وقت الفراغ بين طلاب جامعة الكويت البحرين مكتب المتابعة لمجلس وزراء العمل والشؤون الاجتماعية بالدول العربية الخليجية: سلسله الدراسات الاجتماعية.

- القاسم، أزهار يحيى وسلطان، أحمد عامر (٢٠٠٨). الأمن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القرآن الكريم. مجلة أبحاث التربية الأساسية، المجلد ٨، العدد ١، ص ٢٢

- القحطاني عائض & مذكر غانم (٢٠١١). المتغيرات البيئية وتوكيد الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، العدد ١، ص ٤٧:

٧٦

- كراوز، كيت (٢٠٠٥). الأمن البشري في العالم العربي: كيف يبدو إلى ملاحظ خارجي، المؤتمر الدولي للأمن الإنساني في الدول العربية، ١٤ - ١٥ مارس، اليونسكو. عمان. الأردن.

- مالكي، حمزة خليل وأحمد علي عبد الرحمن (٢٠١٣). التنبؤ بالأمن النفسي من المناخ الأسري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة دراسات نفسية وتربوية، الزقازيق، (٨٧)،

٣٩٠ : ٢٨٩

- محمد، على محمد (١٩٨٥). وقت الفراغ في المجتمع الحديث، دار النهضة العربية للطباعة والنشر. بيروت

- مصطفى، منار سعيد والشريفين، أحمد عبد الله (٢٠١٣). الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك، المجلة

الأردنية في العلوم التربوية، ٩، (٢)، ١٤١، ١٦٢:

- الناهي، بتول غالب والناهي، هاله غالب (٢٠٠٦). نشاطات أوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي ومعوقات ممارستها، مجله آداب البصرة، (٤٠)، ٢٣١-٢٤٨.

- النجار، يحي محمود (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى المعوقين حركياً، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الأول، ص ٥٥٧ : ٥٩٤

- نعيصة، رغداء (٢٠١٢). الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي، مجلة جامعة دمشق، ٢٨ (٣)، ١١٣ - ١٥٨.

- هدهودة. محمد السيد (١٩٨٧). الفراغ والترويح وعلاقته بالتوافق النفسي، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

- هريدي، عادل محمد (٢٠١١). نظريات الشخصية، ط٢، إيتراك، القاهرة.
- والي، محمد ابراهيم الذهبي سعيد (٢٠٠٨): برنامج مقترح للأنشطة الترويحية في ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعات المصرية رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعه المنصورة، كليه رياض الأطفال قسم الترويح الرياضي.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Bauer, I.M. & Baumeister, R.F. (2011). Self-Regulatory Strength. In Vohs, K.D. & Baumeister, R.F. (Eds.), Handbook of Self-Regulation Research, Theory, and Applications, Second edition, (pp. 64-82). New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M. (2007). The strength model of Self-control. Current Directions in Psychological Science, 16, 351-355
- Baumeister, R. F; Gailliot, M.; DeWall, N. & Oaten, M. (2006). Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. Journal of Personality, 74 (6), 1773 -1802
- Cash, S.W., Ma, H., Horn-Ross, P.L., Reynolds, P., Canchola, A.J., Sullivan-Heagerty, P.J., Berstein, L. (2013). Recreational physical activity and

Risk of papillary thyroid cancer among in the California Teachers study, *Cancer Epidemiol .* 37 (1), 46–53

–Cleary, T.J. & Zimmerman, B.J. (2004). SELF-REGULATION EMPOWERMENT PROGRAM: A SCHOOL-BASED PROGRAM TO ENHANCE SELF-REGULATED AND SELF-MOTIVATED CYCLES OF STUDENT LEARNING, *Psychology in the Schools*, 41 (5), 537–550.

–Cummings, E.M; Schermerhorn, A.C; Davies, P.T; Goeke–Morey, M.C. & Cummings, J.S (2006). " Interparental Discord and Child Adjustment: Prospective Investigations of Emotional Security as an Explanatory Mechanism ", *Child Development*, 77, p 132–152

–Davies, P.T & Woitach, M.J ( 2008). Children's Emotional Security in the Inter parental Relationship, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 17, (4): 269–274

–Eltanahi, N. & Kassem, K. (2014). The Effect Of Recreational Activities On Emotional Intelligence and Psychological Security Level and Their Relationship to The Level of Academic Achievement of The Juvenile Crime in The Eastern Region (DAMMAM) in Saudi Arabia , *Science, Movement and Health*, , 14 (2): 243–250

–Farley, J. P. & Kim–Spoon, J. (2014). The development of adolescent self– regulation: Reviewing the role of parent, peer,



- friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37, 433-440
- Finkel,E.J&Fitzsimons,G.M.(2011). The Effects of Social Relationships on Self-Regulation. In Vohs,K.D. &Baumeister,R.F. (Eds.),*Handbook of Self-Regulation Research, Theory, and Applications* , Second edition , (pp. 390-406) . New York: The Guilford Pres.
- Fitzsimons, G.M. &Finkel,E.J.(2011) . The Effects of Self-Regulation on Social Relationships. In Vohs, K. D. &Baumeister,R.F. (Eds.),*Handbook of Self-Regulation Research, Theory, and Applications*, Second edition, (pp. 407-421). New York: The Guilford Pres.
- Hanfstingl, B., Andreitz, I.; Müller, F.H. & Thomas, A. (2010). Are self- regulation and self-control mediators between psychological basic needs and intrinsic Teacher Motivation? *Journal for Educational Research Online*, 2 (2), 55-71
- , T., (2013).Recreational and occupational physical -Kawada activities as risk factors for cardiovascular disease, *International Journal of Cardiology*, 165(3), 559-560
- kliber,D. A & hemmer,J. D. (1981). Sex differences in relationship of

- locus of control and recreational sport participation, sex roles , 7,  
(8), 801-810
- Low,L.F., Baker,J.R., Harrison,F. , e Jeon,Y.H., Haertsch,M.,M.  
Camp,  
C. &Skropeta,M.(2015). The Lifestyle Engagement Activity  
Program (LEAP): Implementing Social and Recreational Activity into  
Case-Managed Home Care, JAMDA, (16), 1069-1076  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jamda.2015.07.002>
- Maslow, A. H. (1942). "The Dynamics of Psychological Security  
Insecurity"  
. Journal of Personality, 10 (4), 331-344
- McCullough, M.E. &Carter,E.C. (2011). Waiting, Tolerating, and  
Cooperating Did Religion Evolve to Prop Up Humans' Self- Control  
Abilities? . In Vohs,K.D. &Baumeister,R.F. (Eds.), Handbook of  
Self-Regulation Research, Theory, and Applications , Second  
edition , (pp. 422-440) . New York: The Guilford Pres.
- Montroy ,J.J ; Bowles, R.P. Skibbe,L.E. ; Foster, T.D. (2014) .  
Social skills  
And problem behaviors as mediators of the relationship between  
behavioral self-regulation and academic achievement. Early  
Childhood Research Quarterly, 29, 298-309
- Morgan, Cass A.( August 2012) . Youth development in  
community recreation programs: leveraging context to promote self-

- regulation. A dissertation submitted to the faculty of The University of Utah in partial fulfillment of the requirements PhD, Department of Parks, Recreation, and Tourism, The University of Utah
- Mulyadi, S. (2010). “Effect of the Psychological security and Psychological freedom on verbal creativity of Indonesia homeschooling students “, International journal of business and science, 1 (2), p 72: 79
- Nafaa ,N. &Eltanahi, N.,( 2011), Effect of cardio karate on some of tension and psychological security indications and its relationship with the aspiration level to the orphans, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science ,Movemwnt and Health . 11 ( 1) ,100–105
- Nias,B&David,k( 1985). Personality and recreational behavior. Purchase on springer.com
- Oaten,M. & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self–regulation from Regular physical exercise. British Journal of Health Psychology, 11, 717–733.
- Onishi, J; Masuda, Y; Suzuki, Y; Gotoh, T; Kawamura, T. & Iguchi, A.,

- (2006), the pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults, Archives of Gerontology and Geriatrics, 43(2), 147 –155-  
[.http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2005.10.003](http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2005.10.003)
- Ramdass, D. & Zimmerman, B. J. (2011). Developing self-regulation skills: The important role of homework. Journal of Advanced Academics, 22, 194–218.
- Raver ,C.C.(2004). Placing Emotional Self-Regulation in Socio cultural and Socioeconomic Contexts. Child Development, 75( 2), 346 – 353.
- Sebena,R: Orosova,O. &Benka, J. (2013) . Are self-regulation and Depressive symptoms predictors of problematic Internet use Among first year university students? Psychology Journal, 11 (3), 235 – 249.
- Tananuraksakul,N. &Hall,D.(2011). " International students' emotional Security and dignity in an Australian context: An aspect of psychological well-being", Journal of Research in International Education, 10 (2), 189–200.
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F. &Ciarocco, N.J. (2005). Self-Regulation And Self-Presentation: Regulatory Resource Depletion Impairs

- Impression Management and Effortful Self-Presentation Depletes Regulatory Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 632-657.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Over view. *Theory into Practice*, 41(2), 64 -70.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (1998). Academic Studying and the Development of Personal Skill: A Self-Regulatory Perspective. *Educational Psychologist*, 15 (2/3), 73-86.
- Zimmerman, B. J. & Risemberg, R. (1997). Caveats and Recommendations about Self-Regulation of Writing: A Social Cognitive Rejoinder. *Contemporary Educational Psychology*, 22, 115-122.