- يشير كلاً من " كمال درويش " و " محمد الحماحمى " نقلاً عن " هاربر ريد – Reed " بأنه الوقت الذى توفره للراحة والتأمل والترويح (١٧ : ٢٧) .
- وتتفق " تهانى عبد السلام " مع " أرسطو " فى أن الفراغ يوفر الفرص للتأمل وأن التأمل يعتبر من أحسن الطرق لاكتشاف الحقائق وأن التأمل يصاحبه الإحساس بالراحة وأن القادرين على التأمل هم أكثر الناس سعادة (٨ : ٨٨) .

٣ – وقت الفراغ بمثابة نشاط :

كذلك تشير بعض الآراء إلى وقت الفراغ على أنه نشاط ومن هذه الآراء :

- يرى كلاً من " كمال درويش " و " محمد الحماحمى " نقلاً عن " فريد مان – fried man " بأنه النشاط الذى يختاره الفرد بكامل حريته والذى يؤديه بطريقته الخاصة ويتوقع منه إحساساً بالرضا والمتعة والنمو (١٧ : ٢٧) .
- ويتفق كلاً من " عايدة عبد العزيز " و " محمد الحماحمى " مع " نويمر ونويمر – Neuemayer & Neuemayer " على تعريف وقت الفراغ بأنه أى نشاط حر بعيداً عن القيود والإلزام (١١ : ٢٤) .

٤ – وقت الفراغ بمثابة الوقت الفائض :

يعرف بعض المفكرين والفلاسفة وقت الفراغ على أنه الوقت الفائض ومن هذه التعريفات :

- تشير " عطيات خطاب " نقلاً عن " برات Prat " بأنه الوقت المتبقى من الأربع وعشرين ساعة اليومية بعد حذف الوقت الذى يحتاجه الإنسان لضرورات الحياة اليومية بما فى ذلك النوم ويقضيه الفرد فى راحة وهدوء ويستغله حسبما يريد . (١٤ : ١٧)
- الوقت الفائض يقصد به فى " قاموس علم الاجتماع " الوقت الغير مخصص للعمل والنوم والحاجات الأخرى مستقطعاً من الأربع والعشرين ساعة التى هى مجمل وقت الإنسان اليومى (٤ : ١٠٩) .

٥ – وقت الفراغ بمثابة الوقت المضاد للعمل :

هناك بعض الآراء التى تناولت تعريف وقت الفراغ بأنه الوقت المضاد للعمل ومن هذه الآراء :

- يشـــير كلاً من " كمال درويش " و " محمد الحماحمى " بأنه الوقت الذى يتحرر فيه الفـــرد مـــن العمـــل أو من أى التزامات أخرى بحيث يمكن للفرد الاستفادة منه فى الاسترخاء أو الترويح أو النشاط الاجتماعى أو فى تطوير الشخصية (١٧ : ٣٠) .
- وتشير " دائرة معارف العلوم الاجتماعية " إلى وقت الفراغ بأنه الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من المهام الملزم بأدائها بصورة مباشرة أو غير مباشرة نظير أجر معين وهـــذا يعـــنى أن وقت الفراغ هو الوقت الزائد عن حاجة العمل الذى يقوم به الفرد لغرض كسب العيش (١٤ : ١٧) .

يتضـــح مـــن الـــتعريفات السابقة لوقت الفراغ أن معظمها يكاد يتفق على أن وقت الفـــراغ هـــو الوقت الذى لا يرتبط بضرورة أداء واجب معين والذى يتحرر فيه الإنسان من التزامات وضرورات الحياة ، وتكون له حرية قضائه كيفما يريد ويرغب .

مفهوم الترويح :

أن مصطلح الترويح " Recreation " مشتق من أصل لاتينى " Recreat " ويعنى " إعـــادة الخلق " إذا أن المقطع الأول من المصطلح " Re " يعنى إعادة بينما الجزء المتبقى منه " Creat " يعنى تجديد طاقة الفرد (١٧ : ٥٤) ، (١١ : ٢٩) .

وبوجـــه عـــام فقد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح ، لذا توجد العديد من الطرق التى تناولته بالتعريف فمنهم من عرفه على أنه نشاط ، والبعض الآخر عرفه على أنه خبرة ، وأنـــه بمـــثابة حالـــة إنفعالية ، أنه أسلوب للحياة ومنهم من عرفه على أنه نشاط وخبرة وحالة إنفعالية وأسلوب للحياة كل ذلك معاً وسوف تقوم الباحثة بعرض موجز لتلك المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالترويح والمتمثلة فيما يلى :

١ - **الترويح بمثابة النشاط :**

أتفق العديد من المفكرين على تعريف الترويح على أنه نشاط نذكر منهم :

- يشير كلاً من " كمال درويش " و " محمد الحماحمى " نقلاً عن " بتلر - Petller " بأنه نوعاً من أوجه النشاط التى تمارس فى وقت الفراغ والتى يختارها الفرد بدافع شخصـــي لممارســـتها والـــتى يكـــون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (١٧ : ٥٥) .
- اتفقـــت " عطيات خطاب " مع " برات Pratt " فى تعريف الترويح بأنه مزاولة أى نشـــاط فـــى وقـــت الفراغ سواء أكان نشاطاً فردياً أم اجتماعياً وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أى مكافأة (١٤ : ٢٦) .

٢ – الترويح بمثابة خبرة :

بينما اتفق البعض الآخر على تعريف الترويح على أنه خبرة نذكر منهم :

- تشـــير " عطيات خطاب " نقلاً عن ' كارلسون – Carlson ' أنه الخبرة فى قضاء وقـــت فـــراغ ممتع يشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فورى (١٤ : ٢٦ ، ٢٧) .
- بينما اتفق كلاً من " كمال درويش "و" محمد الحماحمى " مع " جون ديوى – John Dewey " فـــى أن الخـــبرات المتمثلة فى المناشط الترويحية تعد خبرات تربوية ، وأن تلك المناشط تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية فى العصر الحديث (١٧: ٥٥)

٣ – الترويح بمثابة حالة :

وهـــناك بعض الآراء التى عرفت الترويح على أنه حالة إنفعالية ووجدانية ورد فعل عاطفى نذكر منهم :

- اتفـــق كلاً من " عايـــدة عبد العزيز " و " محمـــــد الحماحمى " و " كمال درويش " و" أمين الخولى "مع" جراى – Gray "و" جربين – Greben " فى تعريف الترويح علـــى أنـــه حالـــة إنفعالية يمر بها الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب فى الحياة وبالرضـــا ، وهو يتصف بمشاعر الإجادة ، الإنجاز ، الانتعاش ، القبول ، النجاح ، القيمة الذاتية ، السرور ، التدعيم الإيجابى لصورة الذات "Sell magen" ، كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعياً (١١ : ٣٠)،(٤ : ١٢٢)

٤ – الترويح بمثابة أسلوب للحياة :

اتفقت بعض الآراء على تعريف الترويح بأنه أسلـــوب للحياة أو نمط اجتماعى نذكر منهم :

- يشـــير كلاً من " كمال درويش " و " محمد الحماحمى " نقلاً عن " تشارلز برايتبل – Charles brightbill " أنـــه أسلوباً للحياة يعمل على تنمية شخصية الفرد الذى يختاره مناشطه بدافع شخص ليمارسها فى أوقات الفراغ (١٧ : ٥٥) .

٥ – الترويح بمثابة نشاط وخبرة وحالة إنفعالية ونمط للحياة :

وقـــــد اتفقـــت بعض الآراء فى وضع تعريف للترويح يتضمن جميع الآراء السابقة نذكر ويتضح ذلك فى تعريف كل من :

- يعرفه كلاً من " كمال درويش " ، " محمد الحماحمى " نقلاً عن " كراوس – Kraw " و" بربارا باتس – Barbara Bats " أنه نشاط وخبرة وحالة إنفعالية تطرأ على الفرد نتيجة لمشاركته فى مناشط وقت الفراغ ويدافع شخص ، يرتبط ببعض الممارسات العابرة أو الوقتية لمناشطه أو قد يرتبط ببعض أنواع الممارسات لمناشطه طوال الحياة (١٧ : ٥٥) .

ومن خلال التعريفات السابقة للترويح اتفقت الباحثة مع تعريف " عطيات خطاب " بأنه نشاط اختياري هادف وبناء يمارسه الفرد فى وقت فراغه ويدافع من داخله وأن يكون مقبولاً من المجتمع ويسهم فى بناء الفرد وتنميته ويعود عليه بالسعادة والرضا عن النفس"

خصائص الترويح :

يشير كل من " كمال درويش ، محمد الحمامى " أن من أهم الخصائص التى يتسم بها النشاط الترويحى والتى تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ما يلى (١٧ : ٥٦) :

- الهادفية : بمعنى أن الترويح يعد نشاطاً هادفاً وبناءاً ، إذ يسهم فى تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لمناشطه ، ومن ثم فإن الترويح يسهم فى تنمية وتطوير الشخصية لدى الفرد .
- الدافعية : بمعنى أن الفرد يقبل على ممارسة الأنشطة الترويحية بدافع من ذاته ووفقاً لرغبته .
- الاختيارية : بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذى يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه وأنه يختار من داخل هذه المناشط النشاط الذى يفضل ممارسته .
- يتم فى وقت الفراغ : وذلك يعنى أن الترويح يعد من أهم المناشط التربوية والاجتماعية التى تسهم فى استثمار أوقات الفراغ للأفراد .
- حالة سارة : وهذا يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تجلب للأفراد الممارسين لها السعادة والسرور .
- التوازن النفسى : وذلك يعنى أن المشاركة فى مناشط الترويح تؤدى إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسى وإشباع ميول وحاجات الأفراد النفسية مما يحقق لهم التوازن النفسى .

الترويح في المدارس :

يعـد التعلـيم من أهم الأنظمة الإنسانية فى المجتمعات المعاصرة فهو يتناول الأفراد بالتشـكيل والتوجـيه بهدف تنشئتهم وفقاً لأسس ومبادئ التربية الحديثة التى تهتم بتنمية جميع جوانب الشخصية الإنسانية ، كما أن نظريات التربية الحديثة تؤكد على أهمية مناشط أوقات الفراغ والترويح فى العملية التربوية والتنموية (١١ : ١٨٤) .

وتعتـبر المدرسـة مـن أنسب المؤسسات الترويحية التى يمكنها أن توفر الفرص للتلميذات لكي يتعلمن المهارات التى يمكنهم ممارستها فى أوقات فراغهن ، أى أن للمدرسة دورهـا الهام فى التربية الترويحية لما تهيئه من برامج ترويحية لمقابلة احتياجات الأطفال والشباب ، فالأطفال يقضون ساعات يومهم فى مدرستهم وكذلك الشباب فى كلياتهم .
(٨ : ٢٩٥)

ويعـد الترويح المدرسى استثماراً لوقت الفراغ ، حيث أن زيادة وقت الفراغ من أهم المشـكلات الـتى ظهـرت فى عصرنا الحديث والذى يطلق عليه " عصر الفراغ " ، لذا فقد اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية بدراسة وقت الفراغ وكيفية اسـتثماره من خلال الترويح ومعالجة المشكلات الناجمة عن عدم استثمار وقت الفراغ ، لذا فـإن للمدرسـة أهميتها فى تحقيق أهداف التربية ، وأن للترويح أهدافاً يسعى إلى تحقيقها متمشـياً مـع فلسـفة التربـية . وفيما يلى توضيح لأهم الأهداف التربوية للترويح فى المدارس والتى تتمثل فى (١١ : ١٨٤ – ١٨٥) :

- تنمية اتجاهات المتعلمين نحو مناشط أوقات الفراغ والترويح .
- إكساب المتعلمين المهارات والهوايات المرتبطة بأوقات الفراغ والترويح .
- تجديـد حـيوية المتعلميـن أثـناء اليوم الدراسى من خلال اشتراكهم فى المناشط الترويحية المختلفة .
- تنمية شخصية المتعلمين من خلال اشتراكهم فى المناشط الترويحية .
- إشباع ميول وحاجات المتعلمين للمناشط التربوية .
- تزويد المتعلمين بالمعرفة والقيم المصاحبة للنشاط .
- اكتشاف المواهب المختلفة .
- تحقيق التوازن الانفعالي للمشاركين .
- تنمـية الـروابط الاجتماعية والصداقات بين التلميذات وبعضهم ، وبين التلميذات ومدرسيهم .

مناشط الترويح المدرسي بالنسبة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي :

تختلف مناشط الترويح المدرسي باختلاف المرحلة التعليمية أو المرحلة السنية ، وذلك نظراً لخصائص مراحل النمو التي تختلف من مرحلة لأخرى ، لذا يجب على المدارس أن تهتم بتوفير المناشط الترويحية التالية : النشاط الرياضي ، النشاط الفني ، النشاط الثقافي ، النشاط الاجتماعي ، لما لهذه المناشط من أهمية في التربية الحديثة ، ويجدر الإشارة إلى أن أهم المناشط التي تمارس داخل المدرسة حالياً هي (١١ : ١٨٥ – ١٨٧) :

١ – النشاط الرياضي :

يتمثل النشاط الرياضي في برامج النشاط الداخلي ، مباريات الفرق المدرسية بين الفصول وهي تشتمل على العديد من الألعاب والرياضات الفردية والجماعية كألعاب القوة وكرة السلة وكرة الطائرة ، وكرة اليد والكاراتيه والجمباز .

٢ – النشاط الفني :

يتمثل النشاط الفني في عمل مجلات للحائط وتابلوهات لتزيين طرقات المدرسة والاشتراك في مسابقات وزارة التربية والتعليم وكذلك عمل نماذج بالصلصال والطباعة على المفارش وعمل لوحات من خامات البيئة وكذلك الرسم والتصوير .

٣ – النشاط الثقافي :

يتمثل النشاط الثقافي المدرسي في القراءة في المكتبات والصحافة المدرسية وفي الندوات والمناظرات وحلقات البحث وفن الكتابة والخطابة والإذاعة المدرسية .

٤ النشاط الاجتماعي :

يهدف النشاط الاجتماعي إلى تنمية السلوك السوي وتنمية العلاقات الإنسانية بين التلميذات وبعضهن ، ومن أوجه النشاط الاجتماعي في المدارس الإعدادية ما يلي : مشروعات الخدمة العامة وخدمة البيئة المدرسية ، الاحتفالات بالأعياد القومية والدينية ، العروض والمسابقات الرياضية ، الرحلات ، الهلال الأحمر ، البرلمان المدرسي ، المعسكرات ، أمسيات أولياء الأمور ، المرشدات .

٥ – النشاط الترويحي في الخلاء :

يتمثل النشاط الترويحي في الخلاء :

- في نشاط الكشافة والمرشدات والمعسكرات والخدمة العامة .

دور المدرسة التربوي نحو استثمار أوقات الفراغ والترويح :

يشـير " أحمـد عبد العزيز سلامه " و " عبد السلام عبد الغفار " إلى المدرسة بأنها مؤسسة اجتماعية اتفق المجتمع على إنشائها بقصد المحافظة على ثقافته ونقل هذه الثقافة مـن جيل إلى جيل ، كما أنها تقوم بتوفير الفرص المناسبة للفرد كي ينمو جسمانياً وعقلياً وإنفعالـياً واجتماعياً إلى المستوى المناسب الذى يتفق مع ما يتوقعه المجتمع من مستويات وما يستطيعه الفـرد (١ : ١٠٧) .

ويشـير " تشـارلز بيوتشر – Charfess Bucher " إلى أن المدرسة مسئولة عن استخدام كافة الإمكانات المادية والبشرية من أدوات وسجلات وموظفين والبرامج المساعدة فـى تحقـيق أغراض الترويح ، كما أن من مسئوليتها أيضاً توفير الخبرات الترويحية فى نطاق البرنامج التربوى (٧ : ٢٥٥) .

وتـرى " تهـاني عبد السلام " أن المدرسة تعد من أنسب المؤسسات التربوية التى يمكـنها أن توفر لطلابها الفرص لكي يتعلموا العديد من المهارات التى يمكن ممارستها فى أوقـات فراغهم إذا أن للمدرسة دورها الهام فى التربية الترويحية أو التربية لوقت الفراغ ، لما تهيئه من برامج ترويحية لمقابلة احتياجات الأطفال والنشء والشباب من خلال الإسهام فـى تنمـية فلسفة تربوية عن الفراغ لدى التلميذات وتدريس المهارات والمعلومات وتنمية الاتجاهـات الإيجابية نحو وقت الفراغ والعمل على إرشادات التلميذات نحو كيفية استثماره والإشـراف علـى برامج النشاط وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية حتى يمكن للتلميذات ممارسة أوجه النشاط المختلفة فى أوقات فراغهن (٨ : ١٨٣ – ١٨٤) .

أوجه الصرف على الأنشطة المدرسية :

وتقـوم المدرسـة بالصرف على أوجه الأنشطة المختلفة وذلك من خلال تخصيص ميزانـية لـتلك الأنشـطة من خلال المصروفات التى تقوم التلميذات بدفعها فى بداية العام الدراسى وهى على النحو التالى (٦ : ١٤٨ – ١٥٢) :

– النشاط الاجتماعي	١.٠ جنيه	لكل تلميذة	يورد منه لحساب الإدارة ٣٠%
– النشاط الرياضى	١,٥٠ جنية	لكل تلميذة	يورد منه لحساب الإدارة ٣٠%
– النشاط الفنى	٢.٠ جنيه	لكل تلميذة	يورد منه لحساب الإدارة ٣٠%
– اتحاد الطلاب	١.٠ جنيه	لكل تلميذة	يورد منه لحساب الإدارة ٥٠%
– المكتبات	٢,٥ جنيه	لكل تلميذة	يورد منه لحساب الإدارة ٥٠%

التعريف ومرحلة المراهقة :

تشـير " آمـال صادق ، وفؤاد أبو حطب " أنه كان من المعتقد حتى وقت قريب أن المـراهقة مرحلة واحدة متجانسة تبدأ بوصول الفتاة إلى البلوغ وتنتهي بوصولها إلى سن الرشد إلا أن البحوث الحديثة التي أجريت على التغيرات في السلوك خلال هذه المرحلة تؤكد أن التغيرات التي تحدث في بداية مرحلة المراهقة أسرع منها في المراهقة المتأخرة ، ولذا لجأ الباحثون إلى تقسيم هذه المرحلة إلى مرحلتين هما :

المراهقة المبكرة (من سن ١٢ أو ١٣ : ١٥ أو ١٦ سنة) :

تبدأ بوصول الفتاة إلى النضج الجنسي أو البلوغ وتنتهي بانتهاء التغيرات الجسمية والنفسية وهذه المرحلة تقابل المرحلة الإعدادية في جمهورية مصر العربية ، وتبدأ بعد ذلك مرحلة المراهقة المتأخرة التي يسودها قدر من البطء النسبي في التغير (٢ : ٢٤١) .

المراهقة المتأخرة (من سن ١٥ أو ١٦ : مطلع الرشد) :

تبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية وتمتد إلى سن الرشد الحقيقي حوالي ١٨ سنة أو السن القانوني ٢١ سنة ، وقد تمتد إلى المرحلة الجامعية (٢ : ٢٧١ – ٢٧٣) .

خصائص مراحل النمو للمراهقة المبكرة (من سن ١٢ أو ١٣ : ١٥ أو ١٦ سنة) :

١ – النمو الجسمي :

تتميز مرحلة المراهقة بطفرة في نمو الطول والوزن ، وينعكس أثر ذلك على إتساع الكتفيـن والصـدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين ، وفي هذه المرحلة يكون متوسـط وزن الجسم عند البنات أكبر منه للبنين ، كما يزيد متوسط طول البنات عن البنين وتظهـر الأعراض الجنسية الثانوية والتي تتلخص في نمو شعر العارضين فوق الشفة عند الولـد ، وبـروز النهدين واستدارة الإليتين ونزول الطمث عند الفتاة وكذلك تضخم الصوت عند البنين (١٩ : ١٤١) ، (١٢ : ١٤٠) .

٢ – النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركـي والجسـماني فيشير " همبورجر " إلى المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركـية ، كما يرى " ميكلمان ، ونويهاوس " أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية حيث أنه في هذه المرحلة تتميز حركات المراهقين بالإضطراب والارتباك ويظهر ذلك أثناء المشي

والجـــري ، كمـــا أن حـــركاته تفـــتقر إلى الرشاقة خاصة في الحركات التي تتطلب التوافق العضـــلي العصبي ، وعدم قدرة المراهق على توجيه حركات أطرافه حيث لا يستطيع التحكم فـــيها ويظهر ذلك عند أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدراً كبيراً من الدقة والـــتوازن ، وكذلك يظهر اضطراب في حركته حيث أنه يستخدم الكثير من العضلات التي لا يحتاجها ، كما أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة .
(١٢ : ١٤١ – ١٤٣)

٣ – النمو العقلي :

اتفـــق كل من " آمال صادق ، وفؤاد أبو حطب ، محمد حسن علاوى " على أن النمو العقلـــي يستمر في مرحلة المراهقة سواء من الناحية الكمية أو الكيفية بمعنى أن المراهقة تصبح أكثر قدرة على إنجاز المهام العقلية على نحو أكثر سهولة وسرعة وكفاءة من الطفل ، وكذلـــك تـــنمو لديهـــا القـــدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة والتذكر الواعي والقدرة على النقد وإدراك العلاقات وكذلك القدرة على حل المشكلات .
(٢ : ٢٥٢) ، (١٩ : ١٤٤)

٤ – النمو الانفعالي :

تتمـــيز هـــذه المرحلة بالاضطراب الانفعالي والحساسية الشديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات التي تحدث في الصوت ومظهر الجسم ومحاولات المراهقة للتكيف مع هذه التغيرات (١٩ : ١٤٤) .

وأيضـــاً تشـــعر المراهقة بالكثير من مشاعر الإحباط حين تعاق عن إشباع حاجاتها وخاصـــة حاجاتها إلى الاستقلال وتستخدم المراهقة بعض الاستجابات الصريحة للتعبير عن العدوان كالصراخ والبكاء (٢ : ٢٥٦) .

ويتمـــيز الـــنمو الوجداني لدى المراهقين بحب الزعماء وأبطال التاريخ فهم يتخذون مـــنهم مـــثلهم العلـــيا ، ويميل المراهقين في هذه المرحلة إلى قراءة القصص وخاصة فيما يـــتعلق مـــنها بأعمال البطولة ، كما يميلون إلى الرحلات والتجوال وكذلك يفضل المراهقون الذهاب إلى السينما ومشاهدة الأفلام الرومانسية والاستماع إلى الراديو والكاسيت ، كما أن المراهقين ينمو لديهم الخيال واتجاه تفكيرهم إلى ما وراء الطبيعة وكذلك ميلهم إلى التفكير الديني (١٩ : ١٤٥) ، (٢ : ٢٦٥) ، (٢٣ : ٣٦) .

٤ – النمو الاجتماعي :

إن أهـم تغـير يطـرأ على السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة هو تحول اهتمامات المراهقيـن من نشاط اللعب في الطفولة إلى الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية ، حيث يتم تكوين جماعـات من الرفاق فيما يعرف " بالشلل " أو الرفقة الحميمة وتكون من نفس الجنس حيث تقضـي معها المراهقة معظم وقت فراغها ، وفي هذه المرحلة تميل المراهقة إلى الاشتراك في النشاط الاجتماعي المدرسي وخاصة مشروعات الخدمة العامة (١٩ : ٢٦١ – ٢٦٢) .

العوامل التي تعوق التلميذات عن ممارسة الأنشطة الترويحية بالمدرسة :

هـناك العديد من الدراسات التي قامت بدراسة معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية بالمدرسة مثل دراسة " عفاف خليل الجلاد " (١٩٨٩)(١٥) ، كما قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية للتعرف على المعوقـات التي تواجهها التلميذات أثناء ممارستهن للأنشطة الترويحية المدرسية والتي كان من أهم نتائجها ما يلي :

- تكدس الأيام الدراسية بالحصص .
- عدم وجود مشرفات على الأنشطة الترويحية بالمدرسة .
- عدم توفر المنشآت والأدوات والأجهزة الخاصة بالأنشطة الترويحية .
- قلـة الوعي بأهمية استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية خاصة في مجتمع الصعيد .

ثانياً : الدراسات السابقة

قامـت الباحـثة بإجـراء مسح شامل للدراسات السابقة التى أجريت فى المجال من دراسات عربية وأجنبية وتم ترتيبها من الأحدث إلى الأقدم كما يلى :

• الدراسات العربية :

الدراسة الأولى :

قامت " نجلاء إبراهيم جبر " (١٩٩٩)(٢٤) بدراسة استهدفت التعرف على كم وقت الفراغ لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة بور سعيد وأوجه النشاط والهوايات التي تقبل عليها الطالبات ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وقامت الباحثة بـأعداد اسـتمارة استفتاء عن وقت الفراغ وأوجـه النشاط المرتبطة به ، وضمت عينة البحـث (٨٠٠) طالـبة من طالبات المدارس الثانوية بمنطقة بور سعيد التعليمية بالصفوف الدراسـية الثلاث تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وكان من أهم نتائجها : توفر وقت فراغ

لدى تلميذات المرحلة الثانوية بشكل منتظم في العطلات الدراسية أكثر من باقي أيام الأسبوع ، وأهم أوجه النشاط التي تقبل عليها طالبات المرحلة الثانوية .

الدراسة الثانية :

قـام " هشام حسين محمود " (١٩٩٨) (٢٦) بدراسة استهدفت التعرف على الوضع الحـالى للـترويح المدرسـى لتلامـيذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية من حيث تحديد الأنشـطة الـتى يمارسـها تلامـيذ المـرحلة الإعدادية ومعرفة مدى تفهم كلاً من مدرسي وموجهـي الأنشطة الترويحية فى المدارس الإعدادية لمفهوم الترويح بمحافظة الشرقية وقد اسـتخدم الباحـث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى واستمارة الاستبيان الخاصة بالطالب وتتضـمن الأنشـطة الترويحـية ودوافـع الممارسـة وعدم الممارسة للأنشطة الترويحية واستمارة الاستبيان الخاصة بالمدرسين وموجهي الأنشطة الترويحية كأدوات لجمع البيانات وضـمت عينـة البحـث (٢٩٠٠) طالـب من الصفين الثانى والثالث الإعدادى من مدارس المـرحلة الإعداديـة بالشـرقية تم اختيارهم عشوائياً وعينة عشوائية من المسئولين عن الأنشـطة الترويحية بالمدارس الإعدادية وكان من أهم النتائج أن ترتيب الأنشطة الترويحية وفقاً للأهمية النسبية فى كل من الريف والحضر جاء كالترتيب التالى : (الفنى – الرياضى – الجمع الترويحى – الثقافى – الاجتماعي – الترويح فى الخلاء) .

الدراسة الثالثة :

قـام " محمد أحمد عبد السلام " (١٩٩٦) (١٨) بدراسة استهدفت التعرف على أهم المعوقـات الـتى تواجه الطلبة وطالبات الممارسين للأنشطة الترويحية بكليات جامعة قناة السويس وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى والاستبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحـث (٢١٤٨) طالـب وطالـبة من كليات جامعة قناة السويس وكان من أهم نتائجها أن بـرامج الأنشطة الترويحية تقليدية وغير متنوعة ولا تتناسب جميع الطلاب وأن الإمكانيات الموجـودة حالـياً لا تتناسب مع أعداد الطلاب بالكليات وأن نظام الدراسة الحالى لا يساعد على ممارسة الأنشطة الترويحية بالكليات .

الدراسة الرابعة :

قـام " وائل جلال الأسيوطى " (١٩٩٥) (٢٧) بدراسة استهدفت التعرف على أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية وأوقاتها بأنشطة المنازلات لطلاب جامعة الزقازيق وقد استخدم

الباحث المنهج الوصفى والاستبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحث (٤٠٧٩) طالب وطالبة من جامعة الزقازيق وكان من أهم نتائجها بالنسبة للنشاط الرياضى الترويحى جاءت كـرة القـدم وتـنس الطاولة لطلاب الكليات النظرية العملية وفى المرتبة الأولى بينما جاء المشى وتنس المضرب الخشبي والرمى لطالبات الكليات النظرية فى المرتبة الأولى وجاءت الأنشطة الفنية بمختلف أنواعها فى المرتبة الثالثة .

الدراسة الخامسة :

قام " محمود إسماعيل طلبة " (١٩٩٣) (٢١) بدراسة استهدفت المقارنة بين كل من طلـبة الـريف والحضـر أثـناء الإجـازة الصيفية فى حجم كل من وقت الفراغ والأنشطة الترويحـية والسـلوكيات اليومية والنسبة المئوية الميزانية الوقت والاهتمامات الترويحية وعضـوية الأنديـة الرياضـية ومراكـز الشباب وأماكن قضاء وقت الفراغ والأفراد الذين يفضـلون قضاء وقت فراغهم معهم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى واسـتمارة ميزانـية الوقـت المقفلـة واستمارة البيانات الشخصية واستمارة الاهتمامات الترويحية كأدوات لجمع البيانات وضمت عينة البحث (٥٠٠) طالب مقسمة إلى مجموعتين متسـاويتين وكـان من أهم نتائجها اختلاف ميزانية الوقت بين كلاً من طلبة الريف وطلبة الحضـر عـند العمـل لكسب الرزق ، واختلاف حجم الممارسة لبرامج الأنشطة الترويحية الرياضـية والفنـية بيـن كـلاً من طلبة الريف والحضر وكذلك اختلاف ترتيب الاهتمامات الترويحـية وفقـاً لتفضـيل كـلاً من طلبة الريف والحضر بدرجة كبيرة فى بعض الأنشطة وبدرجة أقل فى البعض الآخر .

الدراسة السادسة :

قـام " محمـد محمـد الضهراوى " (١٩٩٢) (٢٠) بدراسة استهدفت التعرف على الأنشـطة الترويحية التى يفضلها العاملون فى مدينة العاشر من رمضان ومعرفة المشكلات التى تعوق العاملين عند ممارستهم للأنشطة الترويحية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى والاسـتبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحث (١٢٠) فرداً من عمال المصانع وكان من أهم نتائجها أن ترتيب الأنشطة وفقاً للأهمية كما يلى : (نشاط الخدمة العامة – الترويح الاجتماعي – الترويح الخلوي ثم الفنى ثم الرياضى) .

الدراسة السابعة :

قامت " آمنة مصطفى الشيوكشى " (١٩٩١) (٣) بدراسة استهدفت التعرف على مدى الفروق فى المستوى الاقتصادى فى ممارسة الأنشطة الترويحية ونوعية الأنشطة الترويحية الممارسة وحجم وقت الفراغ ومعوقات الممارسة وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى للاستبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحث (٦٠٠) فرداً بواقع (٣٠٠) فرد من رواد الأندية بواقع (١٠٠) فرد من كل نادى وكذا (٣٠٠) فرد من رواد مراكز الشباب بمعدل (١٠٠) فرد من كل مركز غير المتزوجين وكان من أهم نتائجها تختلف الأنشطة الترويحية التى يمارسها رواد الأندية عن التى يمارسها رواد مركز الشباب ويعتبر عدم وجود الوقت الكافي للممارسة من أهم معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية للأفراد عينة البحث .

الدراسة الثامنة :

قامت " هدى مصطفى درويش " (١٩٩٠) (٢٥) بدراسة استهدفت التعرف على الأنشطة التى يشغل بها طلاب وطالبات جامعة قطر وقت فراغهم وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى والاستبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحث (١٦٠) طالب وطالبة من جامعة قطر وكان من أهم نتائجها وجود بعض العقبات التى حاولت دون ممارسة الذكور للرياضة وهى عدم وجود وقت فراغ لديهم أما الإناث فكانت تقاليد المجتمع وعدم وجود أماكن للممارسة وصعوبة اشتراكهم فى الأندية كانت من أهم العقبات .

الدراسة التاسعة :

قامت " عفاف خليل الجلاد " (١٩٨٩) (١٥) بدراسة استهدفت التعرف على الوضع الحالى للترويح المدرسى لطالبات المرحلة الثانوية من حيث الأسباب التى تدفعهم لممارسة الأنشطة الترويحية فى وقت فراغهم والأسباب التى تحول دون ممارستها وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى والاستبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحث (٦٦٦) طالبة بالمرحلة الثانوية ، (١١٠) مدرس ومدرسة وكان من أهم نتائجها أن تحددت دوافع عدم الممارسة للطالبات للأنشطة الترويحية فى وقت الفراغ فيما يلى : (قلة الإمكانيات – انشغال الطالبات بالمذاكرة – عدم وجود من يوجههن للنشاط الترويحى الملائم) .

الدراسة العاشرة :

قامت " إيمان محمد السيد " (١٩٨٧) (٥) بدراسة استهدفت التعرف على الوضع الحالى للترويح الجامعى لطلبة وطالبات كليات جامعة حلوان من حيث مفهوم الترويح والتربية الترويحية لدى المسئولين وقد استخدمت الباحث المنهج الوصفى والاستبيان والمتابعة كأدوات لجمع البيانات وضمت عينة البحث (١٣٢٥) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية و(١٤٥) مسئول عن الأنشطة الترويحية من مجتمع البحث وكان من أهم نتائجها جاء ترتيب الأنشطة الترويحية التى تفضلها الطالبات كما يلى : (الفنون اليدوية – أنشطة ترويحية اجتماعية – الموسيقى – أنشطة الرياضات والألعاب) أما بالنسبة للطلاب فكملا يلى : (الأنشطة العقلية واللغوية – الموسيقى – الرياضات والألعاب – الأنشطة الترويحية الاجتماعية) .

الدراسة الحادية عشر :

قام " طه عبد الرحيم محمد " (١٩٨٤) (١٠) بدراسة استهدفت دراسة الأنشطة الترويحية فى المرحلة السنية من ٦ – ١٢ سنة فى محافظة الإسكندرية ودراسة مفهوم النشاط الترويحى ومفهوم الترويح لدى مدرسى ومدرسات المرحلة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى والاستبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحث (١٠٠) مدرس ومدرسة وعينة عشوائية بنسبة (٥%) من تلاميذ وتلميذات الصف الخامس والسادس وكان من أهم النتائج أن الفنون اليدوية احتلت المرتبة الأولى فى ممارسة الأنشطة الترويحية وأن هناك نقص فى الإمكانات والمنشآت الترويحية بالمدارس .

الدراسة الثانية عشر :

قام " مصطفى خليل جابر " (١٩٨٣) (٢٢) بدراسة استهدفت بناء استفتاء لتحديد نوع الأنشطة والهوايات التى يفضل طلاب الجامعة ممارستها خلال أوقات فراغهم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى والاستبيان كأداة لجمع البيانات وضمت عينة البحث (٨٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة اختيروا بالطريقة العشوائية وكان من أهم النتائج أن ترتيب الأنشطة كالتالى الذهاب إلى دور العبادة ، قراءة الصحف والمجلات ، مساعدة الأسرة فى العمل ، مشاهدة التليفزيون ، سماع الموسيقى .

* الدراسات الأجنبية :

الدراسة الأولى :

قامت كل من " كارول ، سى ، هوستيتر ، إستيمن ، دبليو – Carroll , C, Hostetter, R, Eastman, W " (١٩٩٧)(٣٠) بدراسة استهدفت التعرف على مدى تأثير كل من السن والجنس والحياة المدنية ودرس التربية الرياضية في المدارس الثانوية على النشاط الرياضي وقت الفراغ للتلاميذ ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي واستمارة الاستبيان للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ ، وقد ضمت العينة طلبة معهد الفنون التطبيقية والمعد التكنولوجي ، وكان من أهم النتائج أن كل من السن والجنس والحياة المدنية ودرس التربية الرياضية لهما الأثر الكبير على مستوى المشاركة في النشاط الرياضي لوقت الفراغ ، وأن الجنس هو أكثر العوامل تأثيراً على مستوى المشاركة في النشاط الرياضي لوقت الفراغ .

الدراسة الثانية :

كما قام كل من " ويزر إيه ، أم بازافانت – Waser, - A. - M, Passavant " (١٩٩٧)(٣٤) بدراسة استهدفت التعرف على مستويات مشاركة الشباب في " كان وفرنسا " في الأنشطة الرياضية الرسمية والغير رسمية أثناء أوقات فراغهم بعد المدرسة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي واستمارة استطلاع رأي تلاميذ المدارس كأداة لجمع البيانات ، وقد ضمت العينة (٧٢٨) تلميذاً من تلاميذ المدارس الثانوية ، وكان من أهم النتائج أن الأولاد يشاركون في الأنشطة الرياضية أكثر من البنات ، بينما شاركت غالبية البنات النشيطات في الرياضات الرسمية ، كما أن للطبقة الاجتماعية الأثر الكبير في التأثير على رغبة التلاميذ في المشاركة في الأنشطة الرياضية سواء الرسمية وغير الرسمية .

الدراسة الثالثة :

كما قامت كل من " رافيفا ، جيرون - Raviv,S,. Geron,E,. " (١٩٩٦)(٣١) بدراسة استهدفت التعرف على دور الرياضة التنافسية كنشاط ترويحي للمراهقين والشباب ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي ، والاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وقد ضمت