



## واقع الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة\*

مرام بنت مشحن البلوي

البريد الإلكتروني Maram.meshhen1@gmail.com

أ.د. علي حسين نجمي

أستاذ بقسم التربية وعلم النفس، كلية التربية والآداب، جامعة تبوك، المملكة العربية السعودية

البريد الإلكتروني: A.najmi@ut.edu.sa

### المخلص

يُعدّ البناء الإنساني هو الثروة الحقيقية لبناء الأمم، وتُعتبر قضية التنمية الإنسانية والتنمية المستدامة من أهم القضايا التي تُوليها الدول اهتمامها، وهي تتطلب تكاتف جميع مؤسسات الدولة التعليمية، والصحية، والاجتماعية، والرياضية، والثقافية، والترفيهية؛ من أجل الارتقاء بالصحة الإنسان الجسدية، والعقلية، والنفسية، وتنمية القيم الحياتية الإيجابية؛ مما يُفسح المجال أمام الإنسان ليعيش حياة مديدة.

ولكي يعيش الإنسان حياة هانئة لا بد من أن تُوفّر له كل سبل المعيشة المتوازنة بين مُتطلبات الروح واحتياجات العقل والجسد، وذلك يتم من خلال توفير بيئة أسرية صالحة، ومناخ تعليمي ملائم، ومحيط اجتماعي تتوفّر فيه جميع ضرورية الحياة من تدرّس، وفضاء يقضي فيه وقت فراغه، ويمارس فيه كل أشكال مناشط الترويح والترفيه، باعتبار أنه حقٌّ من حقوق الإنسان؛ وهذا ما أكدته قوانين حقوق الإنسان والمواثيق الدولية. وهذا ما ينسجم مع الأهداف التي يرسمها برنامج جودة الحياة؛ وصولاً إلى توفير الفرص المُعينة على تكوين المواطن المثقف، والمشارك في الحراك الثقافي والاجتماعي الذي تقوده المملكة، وذلك من خلال تعزيز مشاركته في الفعاليات الاجتماعية، وخدمة مجتمعه، وتنمية قدرته الذهنية والجسدية، وإعلاء القيم المجتمعية داخله، والتي تخدم بالدرجة الأولى ذاته وتنعكس إيجاباً على محيطه الاجتماعي والبيئي.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الطلابية، وقت الفراغ، طلبة جامعة تبوك، برنامج جودة الحياة.

\* مشروع بحثي مقدم الى قسم التربية وعلم النفس كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية تخصص أصول التربية بإشراف الدكتور علي بن حسن النجمي، أستاذ أصول التربية الإسلامية المشارك، كلية التربية والآداب في جامعة تبوك.



# The Reality of Activities Practiced in Leisure Time among Tabuk University Students in light of the Requirements of the Life Quality Program

Maram bint Mishhen Al-Balawi  
Email: Maram.meshhen1@gmail.com

Prof. Dr. Ali Hussein Najmi  
Professor, Department of Education and Psychology, College of Education and Arts,  
University of Tabuk, Kingdom of Saudi Arabia  
Email: A.najmi@ut.edu.sa

## ABSTRACT

Humanitarian building is the real wealth of building nations, and the issue of human development and sustainable development is considered one of the most important issues that countries pay attention to, and it requires the solidarity of all the state's educational, health, social, sports, cultural, and recreational institutions. In order to improve human physical, mental, and psychological health, and develop positive life values; Which paves the way for a person to live a long life.

In order for a person to live a happy life, he must be provided with all means of balanced living between the requirements of the soul and the needs of the mind and body. This is done by providing a good family environment, a suitable educational climate, and a social environment in which all the necessities of life are available, including studying and a space in which he spends his free time. In which all forms of recreation and entertainment activities are practiced, considering that it is a human right. This is confirmed by human rights laws and international conventions. This is consistent with the goals set by the Quality of Life Programme. In order to provide opportunities to help form an educated citizen who participates in the cultural and social movement led by the Kingdom, by enhancing his participation in social activities, serving his community, developing his mental and physical ability, and upholding societal values within him, which primarily serve himself and reflect positively on his surroundings. Social and environmental.

**Keywords:** student activities, free time, University of Tabuk students, quality of life.



## المقدمة

ويظهر تقرير هيئة الإحصاء الصادر عام (2019) أن نسبة السعوديين الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 34 ( تُشكّل ) 36,7% ( من التعداد السكاني، كان نصيب منطقة تبوك منهم ( 37.3% ) وهي بذلك تزيد عن نسبة بقية السكان، كما أظهر التقرير أن نسبة ممارسة الشباب عموماً ما في المملكة للأنشطة الرياضية كانت ( 60.75% )، أما الأنشطة الثقافية فكانت ( 37.84% ) .

وبذلك فإن فئة الشباب، لا سيما الجامعيين منهم، تحظى بساعات طويلة من الوقت الفارغ، غير المستغل، وذلك وُفق ما توصّلت إليه نتائج عدّة دراسات، منها دراسة الكنانى و الخمشى (2020) التي أظهرت أنّ عدد ساعات الفراغ لدى الطلبة الجامعيين في جامعة الأميرة نورة وجامعة الملك سعود تتراوح ما بين (4 - 6) ساعات، ودراسة العززي (2018) التي نتج عنها أن الطالبات يمتلكن من 4-5 ساعات فراغ يومياً في أيام الدراسة، ويزداد إلى (6-7) ساعات في أيام إجازة نهاية الأسبوع.

وعلى الرغم من ذلك فإن هناك قصور في الدراسات العلمية التي تناولت موضوع وقت الفراغ وطبيعة الأنشطة الممارسة فيه، إضافة إلى القصور في تعزيز الاتجاهات الإنسانية نحو استثمار وقت الفراغ كذلك قلّة الاهتمام العالمي عموماً بتوفير البنية التحتية المُجهّزة التي تُسهم في ممارسة الأنشطة، وقضاء وقت الفراغ بنهج يعود على الحياة بالفائدة (Veal,2021؛ Durha2020).

ومن جهة أخرى يواجه الشباب الجامعي عداد من المعوقات التي تحدّ من فرص ممارسة اهتماماتهم في وقت فراغهم، كان أبرزها: الظروف الاقتصادية، وقلّة توفّر وقت الفراغ بسبب الظروف الدراسية، وقلّة توفّر المرافق المخصّصة لقضاء وقت الفراغ، وذلك وُفق ما نتج عن الدراسات الآتية: (أبو سريع وآخ رين، 2014؛ العجال، 1820؛ العززي، 2015؛ Chen &Liu,2020؛ Ibrahim &Hamdard 201)

وللتغلب على الهدر الحاصل في وقت الفراغ لدى الشباب أصبحت تنمية اتجاهات الألف ا رد والجماعات وإرشادهم نحو استثمار أوقات فراغهم بشكل إيجابي وبطريقة واعية ومثمرة بهدف تحسين جودة حياتهم؛ ضرورة كما ذكر كلٌّ من الحمامي، (2016)؛ عبد المجيد وجبالي، 2018 وأضافت المغربي (2015) أن الاهتمام بأوقات الفراغ يتم من خلال توفير الأنشطة والبنية التحتية التي يستفيد منها المجتمع بصفة عامّة.

وبما أن التربية على استثمار وقت الفراغ تُعتبر من أنماط المسؤوليات التربوية؛ أوصى كلٌّ من (2012) Yankholmes and Lin بضرورة قيام الجامعات بتعزيز ثقافة ممارسة الهوايات والأنشطة لدى طلابها، وذلك بتهيئة البنية التحتية للجامعة لمزولتها، إضافة إلى تضمين ثقافة الترفيه والترويح عن النفس في المناهج الدراسية، كما أوصت دراسة حمد (2020) بضرورة العمل على نشر المؤلفات والأبحاث التي تهتمّ بدراسة مواضيع وقت الفراغ لدى طلبة الجامعات.

وفي ضوء ما تم استعراضه من دراسات يُلاحظ قلّة الدراسات التي كشفت عن واقع الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ لدى طلبة الجامعات، واقتصار أغلب منها على الأنشطة الرياضية فقط، ومن منطلق الأهداف التي يتبناها برنامج جودة الحياة، ولما لممارسة أنشطة وقت الفراغ من تأثير على جودة حياة الإنسان، ولأهمية هذا الحيز في حياة الشباب عامة والطلبة الجامعيين خاصة، وانطلاقاً من أنّ الدراسات التربوية تستهدف تقييم الإنسان في جميع شؤون حياته، وتزامناً مع الرؤية المتجددة نحو وقت الفراغ؛ استشعرت الباحثة ضرورة توظيف البحث العلمي لتقصّي واقع الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ لدى الطلبة، من حيث الأنشطة المزاولة فيه، والمعوقات التي تحدّ من ممارستها ومن هنا تحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما واقع الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة؟  
ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1-ما درجة ممارسة طلبة جامعة تبوك (للأنشطة الرياضية، والثقافية والفنية، والترفيهية والترفيهية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة؟

2-ما معوقات ممارسة طلبة جامعة تبوك (للأنشطة الرياضية، والثقافية والفنية، والترفيهية والترفيهية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول واقع الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة والتي تعزى



**للمتغيرات الآتية: (النوع، الكلية، المعدل التراكمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة، عدد ساعات الفراغ اليومية خلال أيام الدراسة، عدد ساعات الفراغ اليومية خلال الإجازات) أهداف الدراسة:**

- 1- الكشف عن درجة ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية والفنية، والترفيهية والترويحية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة.
- 2 - الكشف عن معوقات ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية والفنية، والترفيهية والترويحية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة.
- 3 - الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول واقع الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة والتي تعزى للمتغيرات الآتية: (النوع الكلية، المعدل التراكمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة، عدد ساعات الفراغ اليومية خلال أيام الدراسة، عدد ساعات الفراغ خلال الإجازات).

### أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها:

#### الأهمية النظرية:

-تعتبر من الدراسات القليلة حسب علم الباحثة التي تناولت موضوع وقت الفراغ والأنشطة التي يزاولها طلبة الجامعات خلال وقت فراغهم، لذا تتأمل الباحثة بأن تكون هذه الدراسة نواة للباحثين للقيام بدراسات مستقبلية حول ذات الموضوع بحدود مختلفة عن الدراسة الحالية.

-تمثل هذه الدراسة إضافة جديدة للحراك البحثي في المجالات الإنسانية عموماً، والتربوية خصوصاً رؤية - أكثر وضوحاً بتسليطها الضوء على موضوع وقت الفراغ أولية قضاؤه لدى الشباب وهو أحد قضايا الشباب المتجددة في هذا العصر.

-تشكل إضافة علمية جديدة للمكتبة البحثية العربية عموماً، والسعودية خصوصاً - تبنى أداة هذه بناء على الأنشطة المتضمنة في وثيقة برنامج جودة الحياة أحد برامج رؤية المملكة -

(2030)

-تسلط الضوء على فئة عمرية واجتماعية تحتاج الى التوجيه، والإرشاد لاستثمار وقت فراغها في مسارات إيجابية.

-تسلط الضوء على المعوقات التي تحد من التحاق الطلبة بالأنشطة خلال وقت فراغهم.

#### الأهمية التطبيقية:

-تقدم نتائج يمكن من خلالها الخروج بتوصيات عملية يمكن أن تتبناها الجهات المعنية مثل: القائمين على - برنامج جودة الحياة، وأمانة منطقة تبوك، وجامعة تبوك.

-ويؤمل بأن تسهم هذه الدراسة من خلال مقترحاتها في إيجاد أماكن تشجع الشباب عموماً ليقضوا فيها -أوقات فراغ ممتعة، ومفيدة تنعكس بشكل إيجابي على جودة حياتهم.

### أولاً: منهج الدراسة:

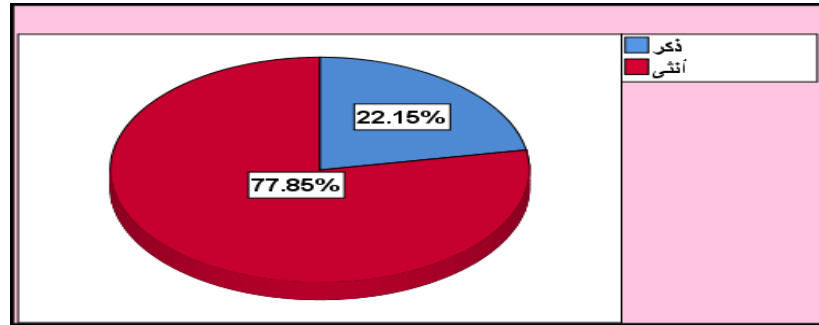
لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.

### مجتمع الدراسة:

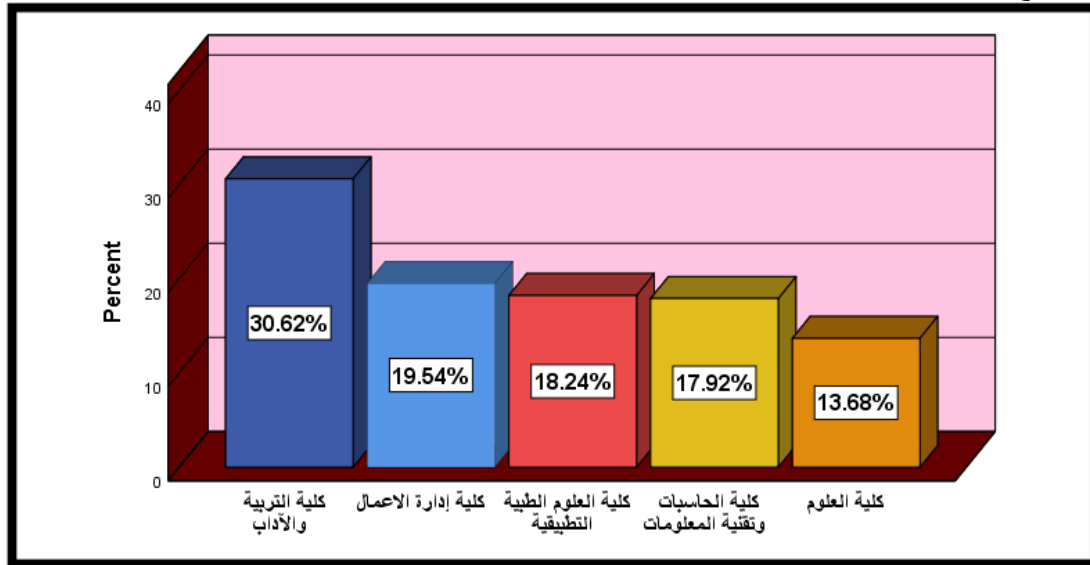
وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مرحلة البكالوريوس، بكلاً من كلية التربية والآداب، وكلية العلوم، وكلية العلوم الطبية التطبيقية، وكلية إدارة الأعمال، وكلية الحاسبات وتقنية المعلومات (بجامعة تبوك من العام الجامعي 1442 هـ - 2021 م والبالغ عددهم ( 15,739 ) طالباً، وطالبة وفقاً لإحصائية جامعة تبوك لعام 1442 هـ - 2021 م.



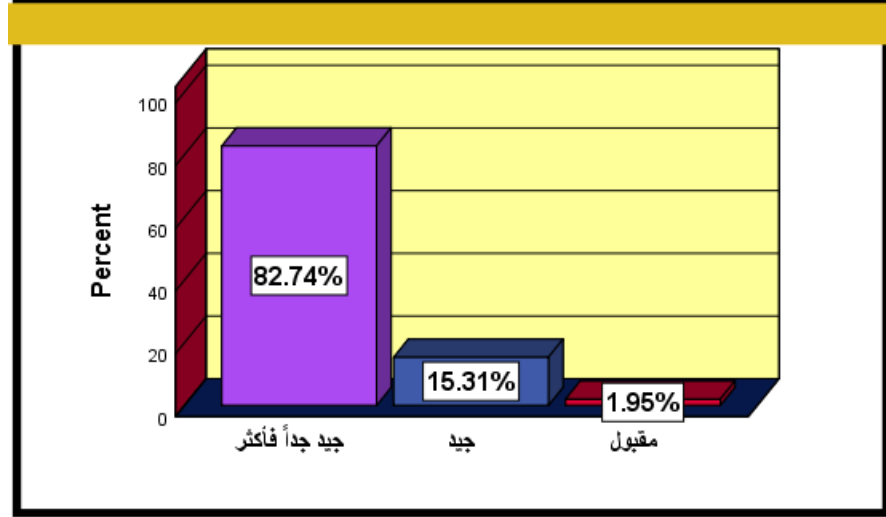
تكونت عينة الدراسة من ( 307 ) طالبا وطالبة، وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية الطبقية من طلبة كلية: (التربية والآداب، وكلية العلوم، وكلية العلوم الطبية التطبيقية، وكلية إدارة الأعمال، وكلية الحاسبات وتقنية المعلومات ) بجامعة تبوك للفصل الدراسي الثاني لعام 1442 هـ. حيث تم إرسال الاستبانة إلكترونياً منهم ( 68 ) طالب، و ( 239 ) طالبة



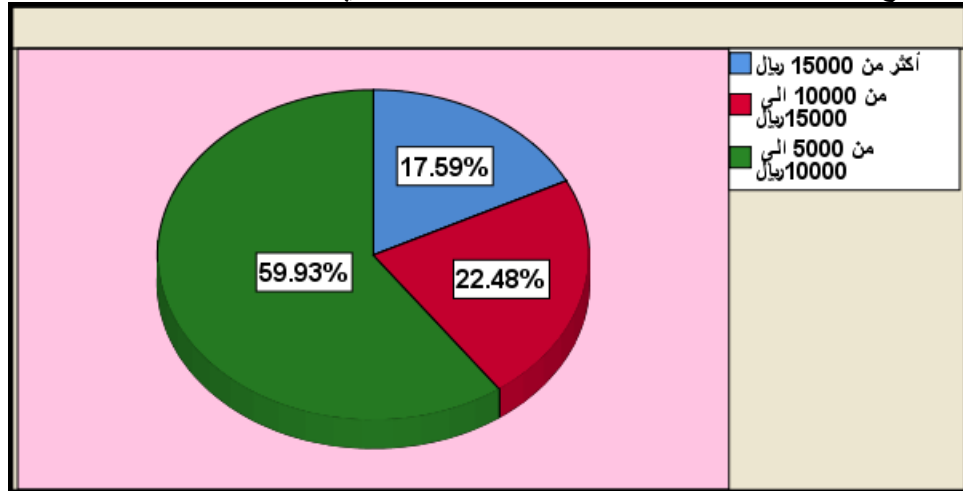
2- توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الكلية



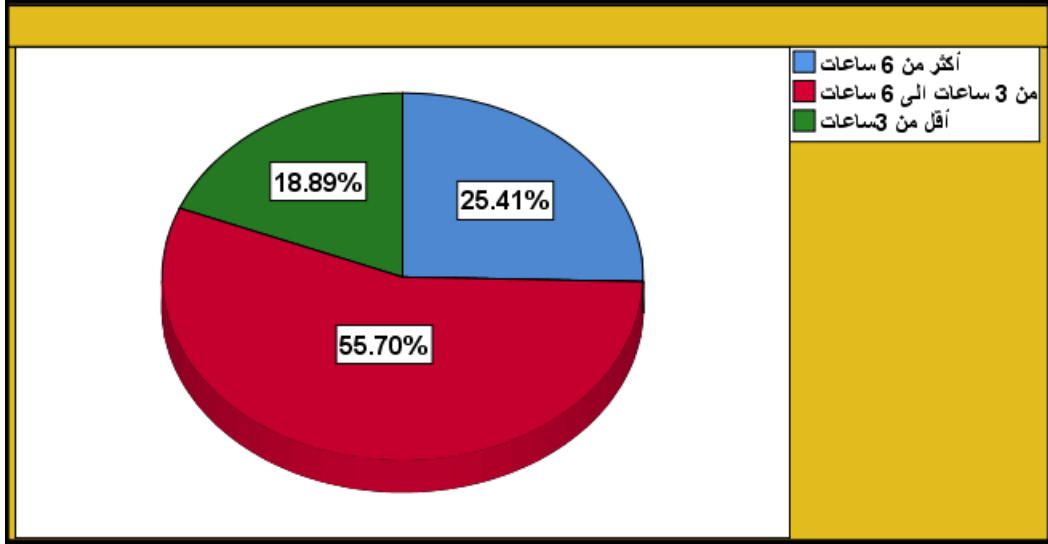
3- توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المعدل التراكمي



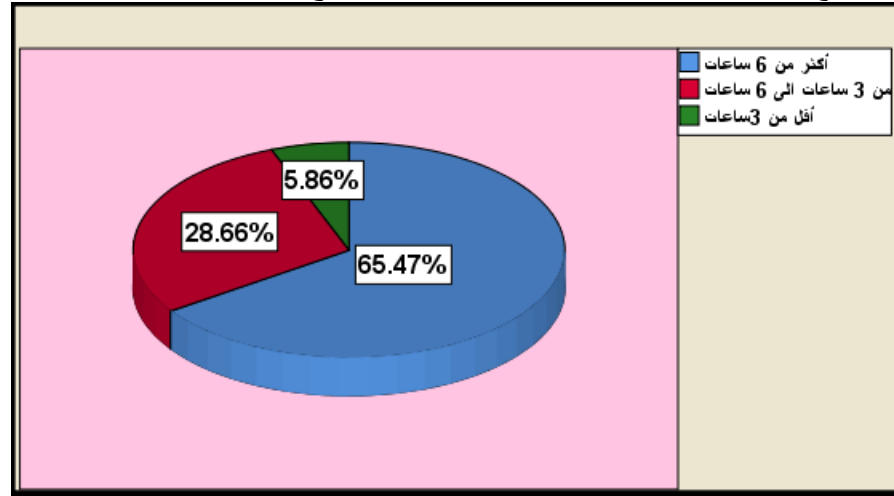
4- توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير مستوى الدخل الشهري للأسرة:



5- توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد ساعات الفراغ اليومية خلال أيام الدراسة:



6- توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد ساعات الفراغ اليومية خلال الإجازات



#### رابعاً: أداة الدراسة:

تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من قسمين:

**القسم الأول:** يتضمن البيانات الشخصية والتنظيمية عن أفراد عينة الدراسة والتي شملت: (النوع، والكلية، المعدل التراكمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة، عدد ساعات الفراغ اليومية خلال أيام الدراسة، عدد ساعات الفراغ اليومية خلال الإجازات).

**القسم الثاني:** ويتضمن مجالين، تمثلت في الآتي:

**المجال الأول:** درجة ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية والفنية والترفيهية والترويحية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة، ويتضمن ثلاثة محاور، هي:

المحور الأول: الأنشطة الرياضية، ويتكون من 4 عبارات.

المحور الثاني: الأنشطة الثقافية والفنية، ويتكون من 6 عبارات.

المحور الثالث: الأنشطة والترفيهية والترويحية، ويتكون من 8 عبارات.

**المجال الثاني:** معوقات ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية



والفنية، والترفيهية والترويحية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة، ويتضمن محورين، هما:

المحور الأول: المعوقات المرتبطة بطلبة ويتضمن 3 محاور هي:  
المحور الأول: المعوقات الذاتية، ويتكون من 5 عبارات.  
المحور الثاني: المعوقات الأسرية، ويتكون من 4 عبارات.  
المحور الثالث: المعوقات الدراسية، ويتكون من 2 عبارتين

المحور الثاني: المعوقات المرتبطة بالأنشطة، ويتكون من 12 عبارة. والملحق رقم ( 3 ) يبين الاستبانة بصورتها النهائية:

### صدق وثبات الأداة:

#### صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بالصدق الداخلي للأداة، مدى ارتباط كل عبارة من عبارة المحور مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمحور، وقد استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون للتأكد من ارتباط العبارات، وكانت نتائج كما هي مبينة بالجدول الآتية:

معوقات الممارسة لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة				درجة الممارسة لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة			
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**0,79	13	**0,62	1	**0,88	13	**0,64	1
**0,53	14	**0,66	2	**0,85	14	**0,71	2
**0,81	15	**0,76	3	**0,75	15	**0,81	3
**0,85	16	**0,53	4	**0,55	16	**0,84	4
**0,74	17	**0,55	5	**0,53	17	**0,77	5
**0,74	18	**0,58	6	**0,74	18	**0,61	6
**0,83	19	**0,69	7	-	-	**0,61	7
**0,80	20	**0,78	8	-	-	**0,69	8
**0,77	21	**0,84	9	-	-	**0,55	9
**0,63	22	**0,86	10	-	-	**0,62	10
**0,76	23	**0,81	11	-	-	**0,65	11
-	-	**0,75	12	-	-	**0,87	12

تبين من الجدول السابق أن كافة عبارات المجال الأول ذات ارتباط مع الدرجة الكلية للمجال. حيث ت ا روح معامل ارتباط عبارات المجال الأول مع الدرجة الكلية للمجال بين ( 0,53 - \*\* 0,88 ) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( 0.01 ) لكافة عبارات المجال. كما بينت نتائج التحليل بالجدول أن كافة عبارات المجال الثاني ذات ارتباط مع الدرجة الكلية للمجال، حيث ت ا روح معامل ارتباط عبارات المجال الثاني مع الدرجة الكلية للمجال بي ( 0,53 - \*\* 0,86 ) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( 0.0 ) ( لكافة عبارات المجال).



#### ثبات الأداة:

لمعرفة ثبات أداة الدراسة يتم إجراء اختبار ألفا كرونباخ (s Alpha ' Cronbac) لمعرفة ثبات عبارات الاستبانة ومصداقيتها وأسلوب ألفا كرونباخ يعتمد على مدى تقارب استجابات عينة الدراسة على عبارات الأداة، فكلما تقاربت الإجابات لدى عينة الدراسة ارتفعت درجة الثبات، حيث أن الحد الأدنى لثبات الاستبانة هو أن تكون درجة الثبات (0.65)، وكلما اقترب الرقم من الواحد قيمة معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات أداة الدراسة (ن=30)

المجال	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كرونباخ
درجة ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية والفنية، والترويحية والترفيهية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة؟	18	0,83
معوقات ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية والفنية، والترويحية والترفيهية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة؟	23	0,88
الثبات الكلي	41	0,85

يتبين من الجدول (8) أن قيم معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات لمجالي أداة الدراسة بلغت (0,83) و(0,88)، بينما بلغ الثبات الكلي لأداة الدراسة (0,85)؛ مما يدل على تمتع أداة الدراسة بثبات مقبول يؤكد صلاحيتها لجمع بيانات الدراسة.

#### بوضوح كيفية احتساب التقدير اللفظي للاستجابة على مؤشرات الأداة

درجة	كيفية احتساب التقدير اللفظي
منخفضة جداً	أقل من 1.80
منخفضة	من 1.80 - أقل من 2.59
متوسطة	من 2.60 - أقل من 3.39
عالية	من 3.40 - أقل من 4.19
عالية جداً	من 4.20 - 5

#### خامساً: الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) Statistical Package for Social Sciences في عملية تحليل البيانات وفي اختبار الفرضيات استخدمت الباحثة الاختبارات المعملية نظراً لأن البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً وقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- معامل ارتباط بيرسون 'Person s Correlation'، وقد استخدمته الباحثة لقياس الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة.
- 2- اختبار ألفا كرونباخ 's Alpha ' Cronbach: للتأكد من ثبات أداة الدراسة.
- 3- التكرارات والنسب المئوية: لوصف المتغيرات الديموغرافية لعينة الدراسة.
- 4- اختبار التائي (t-test) للتأكد من الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول مجالي الأداة بالنسبة لمتغير النوع (ذكر، أنثى).
- 5- اختبار التباين الأحادي (one way a nova) للتأكد من الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة بالنسبة لمتغيرات (الكلية، المعدل التراكمي، الدخول، عدد ساعات الفراغ)
- 6- اختبار المقارنة البعدية شيفيه (Secheffe) للفروق بين متغيرات متوسطات لمتغير (الدخول، عدد ساعات الفراغ اليومية خلال أيام الدراسة)



## ملخص نتائج الدراسة

توصلت الدراسة الحالية لنتائج الآتية:

- جاءت درجة ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية والفنية، والترفيهية والترويحية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة بدرجة متوسطة؛ حيث حصل المجال ككل على متوسط حسابي مقداره 2.62 .

- احتلت "الأنشطة الثقافية والفنية" المرتبة الأولى حيث حصلت على متوسط حسابي مقداره (2.92) ، أي ممارسة من قبل طلبة جامعة تبوك بدرجة متوسطة، تلاها في المرتبة الثانية "الأنشطة الترفيهية والترويحية" بمتوسط حسابي مقداره (2.70) ، ثم تلتها في المرتبة الثالثة والأخيرة "الأنشطة الرياضية" بأقل درجة ممارسة، حيث حصلت على متوسط حسابي مقداره (2.23) ، أي ممارسة من قبل طلبة جامعة تبوك بدرجة منخفضة.

- جاءت معوقات ممارسة طلبة جامعة تبوك للأنشطة (الرياضية، والثقافية والفنية، والترفيهية والترويحية) أثناء وقت فراغهم في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة بدرجة عالية؛ حيث حصل المجال ككل على متوسط حسابي مقداره (3.82) .

- احتلت المعوقات المرتبطة بالأنشطة المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقداره (3.90) ، وجاءت المعوقات المرتبطة بطلبة بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي مقداره (3.74)

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً للنوع في محور درجة ممارسة الأنشطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً للنوع في محور معوقات ممارسة الأنشطة لصالح الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً للكلية في محور درجة ممارسة الأنشطة، ومحور معوقات ممارسة الأنشطة. ( عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً للمعدل التراكمي في محور درجة ممارسة الأنشطة، ومحور معوقات ممارسة الأنشطة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً للدخل الشهري للأسرة في درجة ممارسة الأنشطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة في محور معوقات ممارسة الأنشطة بين من (10000 الى 15000 ريال) وأكثر من (15000 ريال) لصالح من (10000 الى 15000 ريال).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أف ا رد عينة الدراسة تبعاً لعدد ساعات الفراغ اليومية خلال أيام الدراسة في محور درجة ممارسة الأنشطة بين من 3 إلى 6 ساعات وأقل من 3 ساعات لصالح من (3 إلى 6 ساعات).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لعدد ساعات الفراغ اليومية خلال أيام الدراسة في محور معوقات ممارسة الأنشطة بين من (3 إلى 6 ساعات) و(أقل من 3 ساعات) لصالح من (3 إلى 6 ساعات).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لعدد ساعات الفراغ اليومية خلال الإجازات محوري درجة ممارسة الأنشطة، ومحور معوقات ممارسة الأنشطة.

## التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، فإنه تم طرح التوصيات الآتية:

- تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متطلبات برنامج جودة الحياة وفق الآتي:

□ الأنشطة الرياضية:

العمل على تنمية اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك من خلال الآتي:

إدراج مقرر يهتم بممارسة الأنشطة الرياضية كمادة مشتركة لكافة التخصصات الدراسية أسوة - بتعليم العام.



-افتتاح قسم للتربية البدنية في جامعة تبوك يعنى بتأهيل الكوادر المتخصصة في الرياضي.  
-التوسع في إقامة البطولات الرياضية المتنوعة داخل الجامعة.  
-الاستفادة من الملاحق الرياضية الجامعية وفتح باب الاستفادة منها لكافة أفراد المجتمع في المنطقة مقابل رسوم رمزية.

#### □ الأنشطة الترفيهية، والترويحية:

**العمل على تنمية اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية، والترويحية وذلك من خلال الاتي:**  
-التوسع في الأماكن الترفيهية والترويحية، والعناية بجودتها.  
-إنشاء مراكز ترفيهية وترويحية داخل الأحياء السكنية.  
-العمل على نشر الاستبيانات الإلكترونية التي تقيس رضا المستفيدين على الأنشطة الترفيهية، والترويحية، والاستفادة منها في عملية التطوير.

#### الأنشطة الثقافية، والفنية:

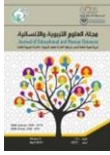
**العمل على تنمية اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو ممارسة للأنشطة الثقافية، والفنية وذلك من خلال الاتي:**  
-تفعيل المزيد من الندوات والمسابقات واللقاءات الثقافية، والفنية، وإشراك الطلاب في إدارتها، وتقييمها.  
-العمل على إقامة الملتقيات التي تجمع الموهوبين من طلبة الجامعة، وصقل مواهبهم، وإبداعاتهم - بما يعود عليهم بالعائد المادي، والمعنوي.  
-تنظيم دورات تدريبية مجانية أو رمزية لتنمية مهارات الشباب الفنية وغيرها من المهارات.  
**العمل على التغلب على معوقات ممارسة أنشطة وقت الفراغ لدى الطلبة في ضوء -**  
**متطلبات برنامج جودة الحياة وفق الاتي:**

#### المعوقات المرتبطة بالأنشطة:

-مراقبة أسعار الخدمات الترفيهية والترويحية، ورصد مدى التطور، والرضاء عن جودتها.  
-توفير المعامل، والمستلزمات الفنية داخل الجامعات والسماح للطلبة باستخدامها والاستفادة منها مقابل رسوم رمزية.  
-الشراكة ما بين الجامعات والمؤسسات المعنية في المجالات الرياضية والثقافية والفنية والترفيهية والترويحية لتقديم خدماتها للطلبة مقابل أسعار محددة كنوع من أنواع الخدمة الاجتماعية.  
-نشر التوعية الإعلامية من خلال المنصات الرقمية بأهمية الأنشطة التي يقضي فيها أفراد المجتمع وقت فراغهم وانعكاساتها الإيجابية على جودة حياتهم.  
-رفع الوعي الأسري في المجتمع نحو أهمية تحفيز أبنائهم نحو ممارسة الأنشطة والهوايات خلال وقت فراغهم وفوائدها الإيجابية لهم ولأبنائهم.  
-تعريف المجتمع ببرنامج جودة الحياة والأنشطة التي يتبناها.

#### المعوقات المرتبطة بطلبة:

-التنظيم الجيد للجدول، والخطط الدراسية والتقليل من المحاضرات المسائية تفعيل دور الجامعات التوعوي بأهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ وانعكاساتها الإيجابية على جودة حياتهم.  
-تدريب الطلبة على مهارة (إدارة الوقت) ما بين مهامهم كطلبة، ومتطلبات الحياة الأخرى.  
-تفعيل دور الجامعات الإرشادي وفتح باب الاستشارات للطلبة الذين يواجهون صعوبات في تنظيم أوقاتهم ما بين الدراسة وممارستهم لهوايتهم الشخصية.



### مقترحات الدراسة:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية وتوصياتها، فإنه تم طرح المقترحات الآتية:  
- إجراء دراسات ميدانية مشابهة على جامعات أخرى في المملكة العربية السعودية؛ للتحقق من مدى إمكانية تعميم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في مجتمعات أخرى.
- إجراء دراسات ميدانية مشابهة على مراحل عمرية أخرى في المملكة العربية السعودية؛ للتحقق من مدى إمكانية تعميم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في مجتمعات أخرى.
- إجراء دراسات تستهدف التعرف على العلاقة ما بين ممارسات وقت الفراغ والتحصيل الدراسي لدى الطلبة.

### المراجع

1. حمادي، فتيحة. (2016). وقت الفراغ والترويح وعلاقتهما بانحراف الشباب. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (46)، 85-105.
2. العلان، إلهام عبد الرحيم (2020). وثيقة برنامج جودة الحياة 2020 وأثرها في تعزيز الانتماء الوطني. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. (14) 287-307.
3. العنزي، حمود بن محمد. (2018). العلاقة بين العنف وعدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ لدى المراهقين. *مجلة العلوم التربوية*، (4) 30، 669-699.
4. الكنانى، إيمان بنت أحمد، و الخمشي، جواهر بنت صالح (2020). اتجاهات الشباب والفتيات نحو الترفيه في المجتمع السعودي في ضوء رؤية 2030. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، (4) 14، 493 - 549.
5. محمود، عماد سمير، علي، جمال محمد، الدوسري، بادي حسيان، والغصاب، عبدالله عيد. (2011). الرياضة والتربية الرياضية في العصر الحديث. دار الفكر العربي.
6. المغربي، سميرة بنت سعد الدين. (2015). أوقات الفراغ وعلاقته بالأنشطة الترويحية للطلبات: دراسة ميدانية على عينة من جامعة الملك عبد العزيز. *مجلة اربد للبحوث والدراسات*، (1) 18، 243 - 286.
7. الهيئة العامة للإحصاء. (2019). تقرير الشباب السعودي في أرقام. <https://www.stats.gov.sa/ar/6470-0>
8. Durhan, T., A. (2020). The effect of leisure literacy on leisure exercise in university students. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 381 – 391
9. Ibrahim, M., R., & Hamdard, A., J. (2018). The ways of spending leisure time by students of Bamyam university. <https://www.researchgate.net/publication/340173706>
10. -Veal, A., J. (2015). human rights, leisure and leisure studies. *World Leisure Journal*, 57(4), 249-272.
11. Yankholmes, A. K. B., & Lin, S. (2012). Leisure and education in Ghana: An -
12. exploratory study of university students' Ghana: An exploratory study of
13. university students' leisure ifestyles. *World Leisure Journal*, 54(1), 58-68