

فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض.

And its The effectiveness of leisure time management for the practice of recreational activities relationship to the quality of life of university center students with eggs.

بن سميشة العيد¹

المركز الجامعي نور البشير- البيض/ الجزائر / l.bensemicha@cu-elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/06/06

تاريخ الاستلام: 2021/05/03

ملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية وشملت عينة الدراسة (200) طالبا وطالبة، وطبق البحث مقياسي (مقياس فاعلية أوقات الفراغ، مقياس جودة الحياة). وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي البيض جاء بدرجة فاعلية متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي البيض بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع مجالات المقياس، كما تميز مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض بدرجة متوسطة، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض. وأوصى الباحث بضرورة توجيه الطلبة إلى أهمية الوقت واستثماره بفاعلية والمشاركة في الأنشطة الترويحية. واستثارة دافعية الطلبة بممارسة الأنشطة الترويحية لتعزيز لديهم الشعور بالأمن والطمأنينة وجودة الحياة. الكلمات الدالة: إدارة الوقت؛ أوقات الفراغ؛ الأنشطة الترويحية؛ جودة الحياة؛ الطالب الجامعي.

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of leisure time management for practicing recreational activities and its relationship with the quality of life of university students with eggs. The researcher used the descriptive method of the analytical study. The study sample included (200) male and female students, and the research applied two scales (leisure time effectiveness measure, quality of life measure).

The study found that the level of effectiveness of leisure time management for practicing recreational activities among white university center students was of moderate effectiveness, and there were no statistically significant differences in the level of effectiveness of leisure time management for practicing sports recreational activities among white university center students due to the difference in the level of sex in all fields. The scale, and the quality of life for university center students was characterized by eggs with an average degree, and that there is a correlation between managing leisure time for practicing recreational activities and quality of life among university center students with eggs.

The researcher recommended the necessity of directing students to the importance of time, investing it effectively, and participating in recreational activities.

And stimulating students' motivation to engage in recreational activities to enhance their sense of security, reassurance and quality of life.

-Key words: (time management; leisure time; recreational activities; quality of life; university student).

مقدمة:

تعتمد سياسة وقت الفراغ في المجتمعات المعاصرة على مبدأ إنساني يطمح إلى تحويل وقت الفراغ إلى وقت ممارسة أنشطة ترويحية، بما يتناسب مع أوضاع الفرد المادية والاجتماعية، وقيمة ومعتقداته، وعمره وجنسه، أي أن وقت الفراغ يعتمد على طبيعة النشاطات والفعاليات المتنوعة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية ويختارها بإرادة حرة تلائم ميوله واتجاهاته وظروفه وطبيعته الاجتماعية والنفسية بهدف المتعة والسرور (Iscan & Tanriogen، 2009، صفحة 97).

ولا شك أن قضية شغل أوقات الفراغ من القضايا أو المشاكل وثيقة الصلة بقضية الزمان أو بقيمة الزمان ونجد في هذا الإطار أن برتراند راسل "Bertrand Russell" يؤكد على أن الاستخدام الواعي لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة، كما يؤكد رالف جليسر "Ralph G." على أن اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع في التعبير عن الذات (السخن، 2001، صفحة 49).

وبتقدم العلم والتكنولوجيا الحديثة ظهرت أوقات الفراغ التي استلزمت ظهور الأنشطة الترويحية والتي أصبحت أحد الحقوق الإنسانية لكل فرد، فهو يتيح لنا الحياة بكل من مباحج وسعادة وتوازن بين العمل والراحة، فلا يمكن اعتبار وقت الفراغ في الوقت الحاضر من المسائل الثانوية غير المهمة، ولا يمكن التقليل من أهميته للإنسان و المجتمع بأي صورة من الصور، ولا يمكن إهماله وعدم التخطيط له بغية استثماره والاستفادة منه، فقد أصبح وقت الفراغ بالنسبة لعدد لا يستهان به من الأفراد والجماعات والشرائح الاجتماعية في أقطار ومجتمعات مختلفة حقيقة ملموسة وشيئا ظاهرا ومشكلة تحتاج إلى الدراسة والتفكير العميق والمعالجات الموضوعية (الحسن، 2005، صفحة 83).

ولوقت الفراغ أهمية كبرى في حياة الطالب الجامعي، وذلك إذا استطاع الطالب استثمار هذا الوقت في إشباع هواياته والترويح عن نفسه، حيث تظهر قيمة وقت الفراغ في أي مجتمع من خلال ما يمارسه أفراد المجتمع من نشاط حيث أن برامج شغل أوقات الفراغ يجب أن تعد إعدادا جيدا لتقابل وتشبع حاجات محددة وإلا فإنها تتحول إلى مضار، وإذا كانت خبرة الفراغ متكاملة ومعدة جيدا فإنها تترك الطالب منتعشا ومنجزا وراضيا، يشعر بسلام مع نفسه ومع بيئته لأنها تشبع حاجات هامة لديه وكذلك تحقيق التوازن النفسي في داخله، وهذه هي أهم علامات جودة الحياة (الوشاحي، 2007، صفحة 119).

ويرى بونومي وآخرون "Bonomi, et a" (2003) أن جودة الحياة تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية، والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يحظى بها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها (Bonomi، 2000، صفحة 3). وقد اتسع مفهوم جودة الحياة ليشمل مفهوم الصحة النفسية، ومفهوم التوافق، والتفاؤل بالمستقبل، والسعادة والرضا عن الحياة، تمشياً مع النظرة الإيجابية التي يشملها علم النفس الإيجابي، فجودة الحياة هي نتاج لتفاعلات فريدة بين الفرد والمواقف الحياتية وتعكس أيضاً مواقف الحياة المرغوبة لدى الفرد للمجالات الحياتية الرئيسية (شقير، 2009، صفحة 150).

ويعد تكييف الطالب الجامعي في هذا المجتمع واحداً من أهم مظاهر جودة الحياة، فشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجه وتحصيله، والخدمات الجامعية التي تحدث أثراً كبيراً في جودة الحياة للطالب تكون عادة نتيجة فرص التواصل مع الطلاب الآخرين والانخراط في الأنشطة الترويحية، خصوصاً إذا استطاع الطالب استثمار وقت فراغه في إشباع هواياته والترويح عن نفسه، فإذا كانت خبرة الفراغ متكاملة ومعدة جيدا فإنها تترك الطالب منتعشا ومنجزا وراضيا، يشعر بسلام مع نفسه ومع بيئته لأنها تشبع حاجات هامة لديه وكذلك تحقيق التوازن النفسي في داخله، وهذه هي أهم علامات جودة الحياة.

- مشكلة الدراسة:

تشير دراسات عديدة إلى أن وقت الفراغ يمثل مشكلة بالنسبة لأفراد المجتمع الجزائري حيث يرى طلاب وطالبات الجامعات أن هناك حاجة إلى وجود أندية رياضية وترفيهية في البيئات المحلية واحتياجهم إلى الأنشطة الترويحية

ويضيف أبو دنيا (2003) أن التخطيط الجيد للوقت يمكن الفرد من إنجاز جميع أعماله ومسؤولياته المتعددة ويرفع من مستوى كفاءته ويجعله قادرا على التغلب على الكثير من مشكلاته الاجتماعية والنفسية.

ويري مرسى (1997) أن مرحلة الجامعة فهي مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو تحقيقها، كما أنها مرحلة البحث عن نوعية الحياة، ويمثل طلاب الجامعة قوة دعم ومساندة لمجتمعهم، ومن ثم فإن نظرتهم إلى جودة حياتهم تزيد في أدايم وتنظيم أوقات فراغهم، وبناء على ذلك فإن محاولة تقدير الطلاب لجودة الحياة وإدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة وتقدير متطلباتها (مرسى، 1997، صفحة 326).

فالعديد من الدول المتقدمة أعطت أولوية لموضوع جودة الحياة وذلك لارتباطها بإدارة أوقات الفراغ والمشاركة في الأنشطة الترويحية، حيث يمكن للطلاب الجامعي أن يستثمر طاقته وإمكاناته الكامنة، وفضلاً عن ذلك تشير الأدبيات إلى وجود ندرة في البيئة الجزائرية في هذا الصدد، الأمر الذي دفع الباحث للقيام بهذه لدراسة لمعرفة العلاقة بين إدارة أوقات الفراغ وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء.

- أسئلة الدراسة:

- ما درجة فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لفاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية تعزى لمتغير الجنس.
- ما درجة مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء؟.
- هل هناك علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء؟
- أهداف الدراسة:
- التعرف إلى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لفاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف إلى درجة مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة أوقات الفراغ وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء.
- فرضيات الدراسة:
- تتميز فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء بدرجة متوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لفاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية تعزى لمتغير الجنس.
- يتميز مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء بدرجة متوسطة.
- هناك علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء.
- أهمية الدراسة:
- السعي إلى الكشف عن أهمية إدارة أوقات الفراغ وتنظيمها بكفاءة وفاعلية للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها.
- تنظيم الوقت الجيد واستثماره وعلاقته برفع جودة الحياة للطلاب الجامعي.

- تضمين الخطط الدراسية الجامعية وحدات دراسية وتدريبية حول إدارة أوقات الفراغ.
- قلة الدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع درجة فاعلية أوقات الفراغ في بيئة الجامعات الجزائرية.
- توفير مقياس يهتم بتقدير جودة الحياة لدى طلبة الجامعة لتلبية للحاجة الملحة الناتجة عن نقص المقاييس في هذا المجال في البيئة الجزائرية.
- المقياس الحالي لجودة الحياة يمكن من اكتشاف مستوى الطلبة في هذا المجال، مما يسمح بتقديم برامج وقائية وعلاجية والإرشاد النفسي والتربوي المقدم للطلبة والتحقق من مدى نجاعتها.
- الاستفادة من نتائج البحث في توجيه برامج تنمية استراتيجيات إدارة أوقات الفراغ.
- المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في الدراسة:
- إدارة الوقت:
- العملية أو الطريقة والكيفية التي يتبعها طلبة الجامعة في أداء مهامهم وواجباتهم ومختلف الأنشطة الترويحية المتواجدة بالجامعة كل حسب طبيعته ودرجة وإدارته واستغلاله لأوقاته (بني سلامة، 2015، صفحة 21).
- أوقات الفراغ:
- يعرف وقت الفراغ بأنه الابتعاد عن القيام بالأعمال الإجبارية، وهو عبارة عن وقت خالٍ من واجبات ومسؤوليات العمل، يمارس فيه الطلبة الأنشطة الفردية والجماعية اجتماعية أو ثقافية أو هوايات بطابعها الترويحي (حسين وآخرون، 2020، صفحة 120).
- الأنشطة الترويحية:
- نشاط ضمن الأنشطة التربوية التي تهدف إلى تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، من خلال برامج وأنشطة عديدة تسهم في تحقيق الأهداف العامة للمؤسسة التعليمية، وهي نشاط اختياري ممتع للفرد من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته (بن سميثة، 2015).
- جودة الحياة:
- يقصد بجودة الحياة في هذه الدراسة شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الرضا عن الحياة، والأمل في المستقبل، والدعم والمساندة الاجتماعية، والكفاية الاقتصادية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (كتلو وعبد الله، 2009، صفحة 123).
- وتشمل كل المؤشرات القابلة للقياس ويظهر من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب لمقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي وتشمل الأبعاد التالية: الرضا عن الحياة، والأمل في المستقبل، والدعم والمساندة الاجتماعية، والكفاية الاقتصادية.
- الطالب الجامعي:
- لقد عرف الطلبة على أنهم شريحة من المثقفين في المجتمع بصفة عامة إذ يرتكز الكثير من الشباب في نطاق المؤسسات التعليمية (الزين، 2012، صفحة 371)، ويعرفه الباحث أنه الشخص الذي نجح في الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة ليتابع دراسته وبحثه في تخصصه العلمي.
- 2. الإجراءات المنهجية:
- 1.2- منهج الدراسة:
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية لملاءمته لأغراض الدراسة.
- 2.2- مجتمع الدراسة:
- تمثل مجتمع الدراسة في طلبة المركز الجامعي بالبيضاء للموسم الدراسي 2021/2020.

3.2 - عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة طلبة بعض التخصصات (علم النفس، الحقوق، التاريخ، التكنولوجيا) بالمركز الجامعي البيض والبالغ عددهم (200) طالبا وطالبة كما يوضحه الجدول رقم (01).

- جدول رقم (01): يبين مواصفات عينة الدراسة.

النسبة المئوية	العينة الأساسية المختارة	عينة البحث الاستطلاعية	الجنس	التخصصات
%25,00	20	02	الذكور	تخصص الحقوق
	30	02	الإناث	
%25,00	20	02	الذكور	تخصص علم النفس
	30	02	الإناث	
%25,00	20	02	الذكور	تخصص التكنولوجيا
	30	02	الإناث	
%25,00	20	02	الذكور	تخصص التاريخ
	30	02	الإناث	
%100	80	08	الذكور	المجموع
	120	08	الإناث	

4.2- مجالات الدراسة:

1.4.2- المجال البشري: طلبة المركز الجامعي نور البشير- البيض.

2.4.2- المجال الزمني: الموسم الدراسي 2020 / 2021.

3.2.2- المجال المكاني: المركز الجامعي نور البشير- البيض.

5.2 - وسائل جمع المعلومات:

أ- مقياس فاعلية أوقات الفراغ لدى الطالب الجامعي:

أعد الباحث مقياس فاعلية أوقات الفراغ لدى الطالب الجامعي المكونة من (50) فقرة موزعة على خمسة مجالات (مجال التخطيط (09) عبارات، مجال التنظيم (11) عبارة، مجال التوجيه (09) عبارات، مجال الرقابة (12) عبارة، مجال معوقات إدارة الوقت (09) عبارات)، وذلك بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة، مثل دراسة الروسان (2010)، ودراسة الشاوي وأبو سلطانه (2003)، ودراسة فخرو (2005)، ودراسة الفريجات وآخرون (2010)، ودراسة المزين (2012)، وقد تم تحديد الاستجابات بخمسة بدائل هي (بدرجة كبيرة جداً وتأخذ الرقم (5)، وبدرجة كبيرة وتأخذ الرقم (4)، وبدرجة متوسطة وتأخذ الرقم (3)، وبدرجة قليلة وتأخذ الرقم (2)، وبدرجة قليلة جداً وتأخذ الرقم (1)).

ب- مقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي:

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بجودة الحياة في الجامعة، كدراسة أريج أحمد (2020)، ودراسة الثنيان (2009)، ودراسة العادلي (2006)، ودراسة منسي وكاظم (2006)، أعد الباحث مقياساً لجودة الحياة للطالب الجامعي ليتناسب مع البيئة الجزائرية، تكون من (38) عبارة موزعة على أربعة محاور (محور الرضا عن الحياة (13) عبارة، محور الأمل في المستقبل (09) عبارات، محور الدعم والمساندة الاجتماعية (09) عبارات، محور الكفاية الاقتصادية (07) عبارات)، وقد تم تحديد الاستجابات بخمسة بدائل هي (بدرجة كبيرة جداً وتأخذ الرقم

(5)، وبدرجة كبيرة وتأخذ الرقم (4)، وبدرجة متوسطة وتأخذ الرقم (3)، وبدرجة قليلة وتأخذ الرقم (2)، وبدرجة قليلة جداً وتأخذ الرقم (1).

- معيار التصحيح للمقياسين:

واعتمد الباحث المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة، لتكون مؤشراً على درجة التقدير بالاعتماد على المعيار التالي في الحكم إلى تقدير المتوسطات الحسابية، وذلك بتقسيم درجات التقدير إلى ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) بالاعتماد على معيار التصحيح.

- المدى الأول: (1,00 إلى 2,33) مؤشراً منخفضاً

- المدى الثاني: (2,34 إلى 3,67) وأقل من أو تساوي (3,67) مؤشراً متوسطاً.

- المدى الثالث: (3,68 إلى 5,00) أكبر من أو تساوي (3,68) مؤشراً مرتفعاً.

- صدق المحكمين:

تمّ التحقق من صدق أدوات الدراسة بطريقة الصدق الظاهري، وذلك بعرضها على عدد من المحكمين والبالغ عددهم (11) محكماً من ذوي الاختصاص والخبرة من أساتذة ودكاترة، من أجل تنقيح ومراجعة المقياسين من حيث درجة وضوح الفقرات، وجودة الصياغة اللغوية، ودرجة انتمائها للمحور الذي تقيسه، وتعديل، أو حذف أي فقرة يرون أنها لا تحقق الهدف من المقياس حيث جمعت البيانات من المحكمين، وبعد ذلك تمّ إعادة صياغتها وفق ما وافق عليه (80%) من المحكمين، حيث استقرت غالبية آرائهم وفق ما يناسب مجالات الدراسة، حيث كانت عدد الفقرات (50) فقرة بالنسبة لمقياس فاعلية أوقات الفراغ لدى الطالب الجامعي، و(38) فقرة بالنسبة لمقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي، والجدول رقم (02) يبين ذلك.

- جدول رقم (02): يبين محاور وعدد العبارات (مقياس فاعلية أوقات الفراغ ومقياس جودة الحياة) لدى الطالب الجامعي المتفق عليها.

عدد العبارات	محاور مقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي	عدد العبارات	محاور مقياس فاعلية أوقات الفراغ لدى الطالب الجامعي
13	الرضا عن الحياة	09	محور معوقات إدارة الوقت
09	الأمل في المستقبل	12	محور الرقابة
09	الدعم والمساندة الاجتماعية	09	محور التخطيط
07	الكفاية الاقتصادية	11	محور التنظيم
		09	محور التوجيه

6.2- الدراسة الاستطلاعية:

لغرض التأكد من مصداقية المقياسين (فاعلية أوقات الفراغ وجودة الحياة) لدى الطالب الجامعي قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها (16) طالبا وطالبة بالمركز الجامعي البيض كمرحلة أولى، وبعد أسبوعين أعاد تطبيق المقياسين على نفس أفراد العينة الأولى.

- جدول رقم (03): يبين درجات الصدق والثبات لمحاور مقياسي (فاعلية أوقات الفراغ وجودة الحياة) لدى الطالب الجامعي.

درجات الصدق والثبات لمحاور مقياس فاعلية أوقات الفراغ لدى الطالب الجامعي			
محاور المقياس	حجم العينة	معامل الارتباط المحسوب	معامل الصدق الذاتي
محور معوقات إدارة الوقت	16	0,91	0,95
محور الرقابة		0,89	0,94
محور التخطيط		0,90	0,95

0,93	0,86		محور التنظيم
0,91	0,84		محور التوجيه
درجات الصدق والثبات لمحاور مقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي.			
معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط المحسوب	حجم العينة	محاور المقياس
0,91	0,84	16	الرضا عن الحياة
0,90	0,81		الأمل في المستقبل
0,994	0,89		الدعم والمساندة الاجتماعية
0,93	0,87		الكفاية الاقتصادية
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (15) = 0,497			

7.2- الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي المرجح.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (ت).
- معامل الصدق الذاتي.

3. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

- جدول رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمحاور مقياس فاعلية أوقات الفراغ لدى الطالب الجامعي (ن = 200).

الترتيب	درجة الموافقة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات	محاور المقياس
1	متوسطة	57,60%	0,53	2,88	5184	محور معوقات إدارة الوقت
3	متوسطة	53,60%	0,38	2,68	6432	محور الرقابة
2	متوسطة	54,60%	0,47	2,73	4914	محور التخطيط
4	متوسطة	51,80%	0,40	2,59	5698	محور التنظيم
5	متوسطة	49,80%	0,36	2,49	4482	محور التوجيه
/	متوسطة	53,40%	0,39	2,67	/	الدرجة الكلية للمقياس

يبين الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي لمستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي البيض ككل (2,67)، وانحراف معياري بلغ (0,39)، وبدرجة فاعلية متوسطة، وتراوح المتوسطات الحسابية للمجالات ما بين (2,49- 2,88)، حيث جاء مجال معوقات إدارة الوقت في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2,88)، وانحراف معياري بلغ (0,53)، وبدرجة فاعلية متوسطة، تلاه في المرتبة الثانية مجال التخطيط بمتوسط حسابي بلغ (2,73)، وانحراف معياري بلغ (0,47)، وبدرجة فاعلية متوسطة، تلاه في المرتبة الثالثة مجال الرقابة بمتوسط حسابي بلغ (2,68)، وانحراف معياري بلغ (0,38) وبدرجة فاعلية متوسطة، بينما جاء مجال التنظيم في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ (2,59)، وانحراف معياري بلغ (0,40) وبدرجة فاعلية متوسطة، في حين جاء مجال التوجيه في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ (2,49)، وانحراف معياري بلغ (0,36) وبدرجة فاعلية متوسطة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى اهتمام طلبة المركز الجامعي بالبيض بإدارة الوقت، ومدى امتلاكهم لاستراتيجيات إدارته، واستثماره وتوجيهه من خلال وضع خطة يومية، وترتيب المهام بحسب أولوياتها، للإفادة منه بشكل فعال، مما يسمح لهم بممارسة الأنشطة الترويحية وقت فراغهم، وهذه المهارة بحاجة إلى تدريب، حتى يتمكنوا من إدارة وقتهم بكفاءة وإنجاز، كما يرى على أن وقت الفراغ له أهمية عظيمة إذا تم استغلاله بطريقة تربوية حيث تتمثل هذه الأهمية في اكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية، واكتساب المهبة والنبوغ والإبداع والابتكار، واكتساب اللياقة البدنية، وتحقيق التوازن النفسي، وتجديد حيوية الفرد والشعور بالمرح والسعادة والسرور. واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة تانريوجن واسكان "Tanriogen & Iscan" (2009)، التي توصلت إلى أن درجة فاعلية إدارة الوقت لدى عينة الدراسة كانت متوسطة على جميع محاور الدراسة. واختلفت مع نتيجة دراسة بني سلامة (2015)، التي أظهرت أن هناك علاقة كبيرة بين إدارة الوقت على جميع محاور الدراسة.

3.2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

- جدول رقم (05): يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لفاعلية إدارة أوقات الفراغ تعزى لمتغير الجنس.

محاو المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
معوقات إدارة الوقت	الذكور	80	2,78	0,43	1,20	غير دال إحصائيا
	الإناث	120	2,71	0,38		
التخطيط	الذكور	80	2,64	0,29	1,33	غير دال إحصائيا
	الإناث	120	2,58	0,32		
التوجيه	الذكور	80	2,43	0,35	1,77	غير دال إحصائيا
	الإناث	120	2,35	0,28		
الرقابة	الذكور	80	2,50	0,47	0,92	غير دال إحصائيا
	الإناث	120	2,44	0,43		
التنظيم	الذكور	80	2,47	0,44	1,33	غير دال إحصائيا
	الإناث	120	2,39	0,38		
المقياس ككل	الذكور	80	2,56	0,39	1,27	غير دال إحصائيا
	الإناث	120	3,49	0,35		
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (198) = 1,98						

من خلال الجدول رقم (05) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة لاستجابات عينة الدراسة على مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي البيض بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع المجالات.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعزى إلى تكافؤ مستوى الطلبة من الذكور والإناث في إدارة وتنظيم وقتهم، وتقارب اهتماماتهم الفردية، بالإضافة إلى تشابه الأدوار والمهام والواجبات التي يقوم بها الطلبة في موضوع إدارة الوقت، والتخطيط الجيد له من أجل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أوقات فراغهم. واختلفت هذه الدراسة مع نتيجة دراسة دالي (Dalli, 2014)، التي توصلت إلى أن الإناث أفضل في إدارة الوقت من الذكور، ودراسة فيصل (2017) توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى وعي الطلبة بأهمية إدارة الوقت تعزى لمتغير

الجنس، ودراسة ابتسام (2009) التي أظهرت عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في إدارة وقت الفراغ.

3.3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

جدول رقم (06): يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمحاور مقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي (ن = 200).

الترتيب	درجة الموافقة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات	محاور المقياس
1	متوسطة	58,20%	0,53	2,91	7566	الرضا عن الحياة
3	متوسطة	52,60%	0,38	2,63	4734	الأمل في المستقبل
2	متوسطة	57,00%	0,47	2,85	5130	الدعم والمساندة الاجتماعية
4	متوسطة	50,20%	0,40	2,51	3514	الكفاية الاقتصادية
/	متوسطة	54,40%	0,39	2,72	/	الدرجة الكلية للمقياس

من خلال الجدول رقم (06) يتبين أن ترتيب أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي جاءت على الترتيب التالي: في المرتبة الأولى جاء محور الرضا عن الحياة بمتوسط حسابي بلغ (2,91) بدرجة موافقة متوسطة، وفي المرتبة الثانية جاء محور الدعم والمساندة الاجتماعية بمتوسط حسابي بلغ (2,85) بدرجة موافقة متوسطة، وفي المرتبة الثالثة جاء محور الأمل في المستقبل بمتوسط حسابي قدر ب(2,63) بدرجة موافقة متوسطة، وفي المرتبة الرابعة جاء محور الكفاية الاقتصادية بمتوسط حسابي بلغ (2,51) بدرجة موافقة متوسطة، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي فقد بلغ متوسط الاستجابات (2,72) بدرجة موافقة متوسطة. واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة أريج أحمد (2020)، التي توصلت أن مستوى جودة الحياة لدى طالبات الجامعة كانت متوسطة، ودراسة الثنيان (2009) التي أظهرت أن مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية جاء بدرجة متوسطة، ودراسة العادلي (2006) أن مستوى الإحساس لدى طلبة كلية التربية بجودة الحياة كان متوسطا، ودراسة منسي وكاظم (2006) أن درجة جودة الحياة لدى طلبة الجامعة جاءت متوسطة.

4.3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

- جدول رقم (07): يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين إدارة أوقات الفراغ وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض.

المتغيرات	قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	الدلالة الإحصائية
مقياس إدارة أوقات الفراغ	0,59	0,05	0,197	دال إحصائيا
مقياس جودة الحياة				
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (199) = 0,197				

من خلال الجدول رقم (07) يتبين وجود علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض، حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0,59) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (199) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية البالغة (0,197).

ويرى الباحث أن لاستثمار وقت الفراغ أهمية كبرى في حياة الطالب الجامعي في إشباع هواياته والترويح عن نفسه، ويجب أن تعد برامج شغل أوقات الفراغ إعدادا جيدا لتقابل وتشبع حاجات الطالب، وكلما كانت خبرة الفراغ متكاملة ومعدة جيدا فإنها تترك الطالب منتعشا ومنجزا وراضيا، يشعر بسلام مع نفسه ومع بيئته لأنها تشبع حاجات هامة لديه وكذلك تحقيق التوازن النفسي في داخله، وهذه هي أهم علامات جودة الحياة.

ودراسة غانم (2003) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، ودراسة سلوى وفاتن (2009) التي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من اتجاهات وممارسات الطلاب خلال وقت الفراغ والرضا من الحياة لدى طلاب الجامعة، ودراسة حسان (2015) توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية، ودراسة إبراهيم وصديق (2006) والتي أشارت للدور الفعال للأنشطة الترويحية والرياضية في تحقيق جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

4. الاستنتاجات والتوصيات

1.4- الاستنتاجات:

- مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي البيضا جاء بدرجة فاعلية متوسطة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي البيضا بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع مجالات المقياس.
- تميز مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا بدرجة متوسطة.
- توجد علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا.

2.4- التوصيات:

- توجيه الطلبة إلى أهمية الوقت واستثماره بفاعلية والمشاركة في الأنشطة الترويحية.
- الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية لطلبة الجامعة لتنمية مهارة إدارة الوقت واستثماره بشكل جيد
- استثارة دافعية الطلبة بممارسة الأنشطة الترويحية لتعزيز لديهم الشعور بالأمن والطمأنينة وجودة الحياة.
- التأكيد على أهمية برامج تنمية الصحة النفسية في مجالاتها المختلفة الوقائية والعلاجية والنمائية كأحد أبعاد جودة الحياة.

5. خاتمة:

يشهد العالم اليوم عدة تطورات وتغيرات متسارعة هذا ما جعل الإنسان بحاجة إلى مواكبتها وإدارتها عن طرق تنظيم الوقت وآلياته عبر مراحل وخطوات فهو من الموارد الهامة إن لم يكن أهمها على الإطلاق، ولإدارة وقت الفراغ أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع نظرا لتعدد الأنشطة الترويحية واختلافها وطريقة ممارستها كل حسب طبيعته، ولا يمكن اعتبار وقت الفراغ في الوقت الحاضر من المسائل الثانوية غير المهمة، ولا يمكن التقليل من أهميته للإنسان والمجتمع بأي صورة من الصور، ولا يمكن إهماله وعدم التخطيط له بغية استثماره والاستفادة منه وامتلاك مهارات إدارة أوقات الوقت لها تأثير على حياة الطالب الجامعي من جميع الجوانب فهي تزيد من إنتاجيته وترفع من مستوى أدائه العام وتحسين معنوياته لشعوره بجودة الحياة. وجاءت هذه الدراسة التي هدفت إلى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا، وشملت عينة الدراسة (200) طالبا وطالبة، وطبق البحث مقياسي (مقياس فاعلية أوقات الفراغ، مقياس جودة الحياة). وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي البيضا جاء بدرجة فاعلية متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي البيضا بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع

مجالات المقياس، كما تميز مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض بدرجة متوسطة، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض. وأوصى الباحث بضرورة توجيه الطلبة إلى أهمية الوقت واستثماره بفاعلية والمشاركة في الأنشطة الترويحية. واستثارة دافعية الطلبة بممارسة الأنشطة الترويحية لتعزز لديهم الشعور بالأمن والطمأنينة وجودة الحياة. والتأكيد على أهمية برامج تنمية الصحة النفسية في مجالاتها المختلفة الوقائية والعلاجية والنمائية كأحد أبعاد جودة الحياة.

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- إبراهيم، محمد عبد الله وصادق، سيدة عبد الرحيم (2006) دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عُمان في 17-19 ديسمبر، ص ص 277-288.
- الثنيان، أحمد عبد الله (2009) جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية. رسالة دكتوراه (غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- أريج، أحمد سعيد آل عقران (2020) ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (2)، ص ص 137-163.
- الحسن، إحسان محمد (2005) علم اجتماع الفراغ، داروائل للنشر والتوزيع ط1 عمان، الأردن.
- السخن، أيمن حسني (2001) أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية لدى الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، جامعة الأردن.
- العادلي، كاظم خلف (2006) مدى إحساس طلبة كلية التربية بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس، ص ص 37-47.
- الروسان، فريدة. (2010) فاعلية إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية العامة في الأردن، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- الشاوي، رعد وأبو سلطانه، نجلاء (2003) مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم التربوية والاجتماعية، جامعة اليرموك، المجلد(33)، العدد(1)، 125-161.
- الفريجات، عمار عبد الله والرابعة، عمر ودعوم، حامد. (2010) درجة فاعلية إدارة الوقت لدى طالبات كلية عجلون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة العلوم الإسلامية، غزة، فلسطين، المجلد(8)، العدد(2)، ص ص 447-478.
- المزين، سليمان حسين. (2012) فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة، فلسطين، (20)، (1)، 369-404.
- الوشاحي، إيمان عبد الحميد عبد الله (2007) فاعلية برنامج إرشادي لزيادة وعي وممارسات طلاب الجامعة لوقت الفراغ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- بن سميشة العيد (2018) محددات الترويح الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، مجلة التحدي، المجلد (11)، العدد (1)، ص ص 157-168.
- بني سلامة، نور محمد. (2015) إدارة الوقت لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- حسين، بن زيدان ومقراني، جمال وتواتي، بن قلاوز (2020) إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لدى كبار السن (4-5) سنة، مجلة التحدي، المجلد (12)، العدد (2)، ص ص 117-131.

- سلوى، محمد زغلول وفاتن، مصطفى كمال (2009) اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، المؤتمر العلمي العربي (4)، الدولي (1) لكلية التربية النوعية، مصر، المجلد (2)، ص ص - 1442-1462.
- شقير، زينب محمود (2009) الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة، المؤتمر السنوي (6) لقسم علم النفس "جودة الحياة وعلم النفس"، كلية الآداب، جامعة طنطا، ص ص 149-187.
- فخرو، حصة (2005) مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتهما بالتحصيل الدراسي والرضا عن الحياة، مجلة جامعة قطر، المجلد (14)، العدد (27)، ص ص 28-45.
- فيصل، بن عبدالله الرويس (2017) مستوى وعي الطلبة بأهمية الوقت ومضيقاته الذاتية والبيئية كلية التربية بمحافظة عفيف، الرياض.
- كتلو، كامل حسن وعبد الله، تيسير (2009) جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل، المؤتمر الإقليمي الأول "نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية"، قسم علم النفس، جامعة القاهرة، في 19-21 أكتوبر ص ص 119-151.
- غانم، إيناس محمد محمد (2003) المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، بحوث التربية الرياضية، مصر، المجلد (26)، العدد (63)، ص ص 188-220.
- نعمة، حسان (2015) مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (163).
- مرسي، أبو بكر (1997) أزمة الهوية والاكتماب النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات نفسية، مجلد (7)، العدد (3)، ص ص 323-352.
- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (2006) مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان في 17-19 ديسمبر، ص ص 63-78.
- Bonomi,A.; Patrick, D. & Bushnel, D. (2000): Validation of the United States' version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) instrument, *Journal of Clinical Epidemiology*, Vol. 53 (1), pp. 1-12.
- Carstensen,I.& Isaacowitz, D. & Charles, S. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, (54), (3), 166-181.
- Cemaloglu, N & Filiz, S. (2010). The Relation between Time Management Skills and Academic Achievement of potential Teachers, *Educational Research Quarterly*, (33), (4), 3-23.
- Clara, A; Antonio, P; Antonio, C & Gennaro, P (2014) Regulatory modes and time management: how locomotors and assessors plan and perceive time. *International Journal of Psychology*, (49), (3), 192-199.
- Dalli, M (2014). The University students time management skills in terms of their academic satisfaction and academic achievement Levels. *Educational Review Journal*, (9),(20), 1090-1096.
- Tanriogen, A & Iscan, S. (2009). Time Management Skills of Pamukkale University Students and their Effects on Academic Achievement, *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (35), (16), 93-108.
- Wang ,w. CH., Kao, CH.H., Huan,T.CH& Wu, CH.(2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness stud.*, vol.12, pp 561-573.