

## الاية قضاء اوقات الفراغ لدى طلبة الاقسام الداخلية (الذكور والاناث) في جامعة واسط

م.م غسان فرحان خضير

\*الايمل: [mayahyg@gmail.com](mailto:mayahyg@gmail.com)

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/07/18

### الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على الطريقة الحالية لقضاء اوقات الفراغ لطلبة الاقسام الداخلية في جامعة واسط من الذكور والاناث ومعرفة هل هناك فروق ذات الدلالة الاحصائية لقضاء اوقات الفراغ تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث). تكونت عينة البحث من (40) طالب وطالبة من طلبة جامعة واسط بواقع (23) طالب و (17) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم تطبيق مقياس الدراسة الذي قام الباحث ببنائه وبعد تحقيق صدق الاداة وثباته وبعد المعالجات الاحصائية، اظهرت الدراسة ان طلبة الجامعات لديهم تصور عن اوقات الفراغ وكيفية قضاء اوقات الفراغ، و ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات في قضاء اوقات الفراغ. اوصت الدراسة بتوفير امكان ترفيهية وملاعب رياضية داخل مجمع الاقسام الداخلية للطلاب لقضاء اوقات فراغهم، وللطالبات اوقات فراغ اكثر من اقرانهن من الطلاب، فتح دورات تعليمية او رياضية و فنية وثقافية بعد اوقات الدوام استغلالا لوقت الفراغ والابتعاد عن الروتين اليومي والابتعاد عن موقع التواصل .

### الكلمات المفتاحية:

الترفيه - اوقات الفراغ - طلبة الجامعات.



## Leisure time management among male and female dormitory students at Wasit University

Asst. Dr. Ghassan Farhan Khudhair

\*Corresponding author: [mayahyg@gmail.com](mailto:mayahyg@gmail.com)

Received: 18-07-2025

Publication: 25-10-2025

### Abstract

The study aimed to identify the current method of spending leisure time for students of internal sections at Wasit University, males and females, and to determine if there are statistically significant differences in spending leisure time according to the gender variable (male, female). The study sample consisted of (40) male and female students from Wasit University, (23) males and (17) females, who were selected randomly. The study scale was applied, which was built by the researcher, and after verifying the validity and reliability of the tool and after statistical analysis, the study showed that university students have a perception of leisure time and how to spend it, and there are no statistically significant differences between male and female students in spending leisure time. The study recommended providing recreational facilities and sports fields within the complex of internal sections for students to spend their leisure time, and for female students to have more leisure time than their male peers. It also recommended opening educational, sports, artistic, and cultural courses after working hours to utilize leisure time and avoid daily routine and social media.

### Keywords:

Entertainment - Leisure Time - University Students.



## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعتبر الشباب الجامعي من أهم الشرائح الاجتماعية في المجتمع لما لهم دورا هاما ومهم في المستقبل في عملية التنمية العلمية والاقتصادية والاجتماعية والصناعية، خاصة اذا توفرت لهم الدعم المالي والمعنوي من الحكومة او القطاع الخاص. " ولهذا فقد اهتم المربون باستثمار وقت الفراغ منذ الطفولة حتى الشيخوخة لبناء فرد صالح في أسرته ومجتمعه ووطنه فهو ملازم للفرد طوال حياته، ولكنه يتخذ في كل مرحلة أهمية خاصة ووضعاً معيناً ووقت الفراغ هو الوقت الفائض عن ما يحدده الفرد من وقت القيام بالعمل أو للقيام بالمسؤوليات والالتزامات والواجبات المنوطة به، وهو بمثابة الوقت الحر الذي يمارس فيه الإنسان الأنشطة بطريقة اختيارية " (خاطر، 1989: 18).

" اخطر شيء يعاني منه الشباب في الوقت الحالي هو صديق السوء الذي يدفعه الى الانحراف من خلال إغوائه في اتباع الشهوات او تعاطي المخدرات، حيث " تمثل مرحلة الشباب أكثر المراحل العمرية تأثراً بأوقات الفراغ لخصوصية هذه المرحلة التي تتميز بالحماسة والروح الثورية وميلها الأكيد إلى التغيير " (عبد المجيد ، جيلاني، 2018: 18).

" فلم تكن المجتمعات في السابق تهتم باستثمار اوقات فراغ أفرادها ولا تدرك أهمية هذا الاستثمار تربوياً واجتماعياً.... ولكن ومن خلال التصنيع والتغيير والتحديث، وادراك المسؤولين والمربين مزايا التربية والاجتماعية والنفسية، برزت الحاجة إلى استثمار أوقات فراغ الأفراد استثماراً هادفاً وموجهاً" (حسن، 2008: 215).

**من هنا جاءت أهمية الدراسة** حيث تعتبر هذه محاولة لإثراء معرفته وتسلط الضوء على جوانب محددة لها تأثير عميق على الكيفية التي يستثمر فيها طلبة الاقسام الداخلية أوقات فراغهم. وللمجتمع يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في معالجة بعض الصعوبات والمشكلات التي ترتبط بطلبة الاقسام الداخلية وكيفية الاستفادة من استثمار أوقات فراغهم.

### 1-2 مشكلة البحث :

" من أخطر إفرازات حضارة المادة والصناعة والتكنولوجيا، وسيادة مفاهيم الإشباع المظهري الخارجي للمتطلبات الغريزية المادية، ذلك الأخدود الخطير الذي يفصم الممارسة الحياتية للأفراد والجماعات، والمتمثل فيما يطلق عليه الفراغ عند كافة البشر : الكبار والصغار، النساء والرجال، الأغنياء المتقدمون، والفقراء " (خليل، 2001 : 17).

" ان ممارسة أنشطة متعددة لشغل وقت فراغهم وتشجيعهم على العادات الطيبة والايجابية كالمطالعة والقراءة والبحث وتدريبهم على تعلم الهوايات النافعة التي يستثمرون فيها اوقات فراغهم اذ



ان شغل اوقات الفراغ ليس بالأمر الهين بالنسبة لحياتنا فأوقات فراغنا تشغل جزءاً كبيراً من هذه الحياة " (محمد، 2015: 394).

" ولقد أظهر شبابنا مشاعره رائعة في بحثهم عن استقلاليتهم واستقلال مجتمعاتهم ومن الملحوظ كم ان الوعي بالمسؤولية تجاه الانسان في العالم وتجاه القيم صار وعياً عميقاً متسعاً ويمدح في شبابنا الاتجاه المتزايد صوب تبني قيم العمل والمثابرة " (زيغور، 1986: ٥٨).

ومن خلال مشكلة البحث نطرح السؤال التالي: هل للطلاب تصورات ايجابية في قضاء اوقات الفراغ ؟ ومن خلال تحليل نتائج الاستبيان سوف يجد الباحث اجابات على هذا السؤال يستطيع من خلالها استخلاص نتائج دراسته هذه.

### 1-3 اهداف البحث :

1. فهم احتياجات طلبة الجامعة فيما يتعلق بقضاء اوقات الفراغ.
2. تحديد الأنشطة التي يفضلها طلبة الجامعة لقضاء اوقات الفراغ.
3. تحسين البرامج والمبادرات التي تدعم طلبة الجامعة في قضاء اوقات الفراغ.
4. معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أنشطة اوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

### 1-4 فرض البحث :

1. يفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).
2. يفترض الباحث ان للطلاب تصورات ايجابية في قضاء اوقات الفراغ.

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلبة الاقسام الداخلية في جامعة واسط (طلاب، طالبات).

2-5-1 المجال الزمني: 2025/3/1 – 2025/5/7

3-5-1 الزمان المكاني : جامعة واسط

### 1-6 مصطلحات البحث:

اوقات الفراغ :

- الوقت لغة: إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من أصل لاتيني **Licere** ويعني التحرر من قيود ومن كل الارتباطات (عبد المجيد و جيلاني، 2018: 6).

الوقت اصطلاحاً: يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد بأدائه ويحصل منه على مقابل مادي وكذلك التحرر من البرنامج المدرسي التي تكون جزءا من المقررات التعليمية ( كمال الدين و محمد، 1997 : 26).



**تعريف إجرائي للوقت :** الوقت الذي يبقى من طرح ساعات العمل الإجباري أو الدراسة الإجبارية للفرد ، وقت النوم ليلا ، والوقت ضروري لأداء الواجبات المنزلية الضرورية. وهناك عدة تعريفات لأوقات الفراغ منها :

- هو الوقت الذي يقضيه الفرد في نشاط مفيد يتمكن اثناءه من تحقيق بعض ما يرغب فيه ويميل اليه (محمود، ١٩٨١، ص ١٥٥).

- انه وقت غير مكرس لشئ اساسي انه وقت للتحرر من العمل يخصص للراحة الاسترخاء (Mc Dawell, 1981:31).

- هو الوقت الحر الذي ندخره للراحة والتأمل والترويح (Vickerman, 1975 : 10)

- وقت الفراغ بأنه حصة الوقت في اليوم التي لا تستعمل في مقابلة الاحتياجات الملحة أو الضرورية لوجود الإنسان (جمال، 2012: 82).

- هو مجموعة من الوظائف أو المناشط التي ينغمس فيها الفرد بمحض ارادته ، وذلك بحثا عن راحة أو متعة أو لغرض تنمية معلوماته (الحمامي، 1997: 12).

- يعرفه الباحث : هو الوقت الذي يخصص له بعيدا عن العمل والاسرة وبقية الالتزامات لغاية الاسترخاء والترويح عن النفس وضغوطات الحياة.

**الترويح :** هي عملية منظمة لإحداث تغيرات مرغوب فيها في سلوك الفرد من أجل تطور متكامل لشخصيته في جوانبها الجسمية و العقلية والاجتماعية (البديري، 2005 : 47).

هو نشاط يهدف إلى تنمية قدرات الفرد و اتجاهاته و غيره من أشكال السلوك ذات القيمة الإيجابية في مجتمعه حتى يمكنه أن يحيا فيها حياة سوية (جرجس و حنا الله، 1998: 159).

**يعرفه الباحث :** هي عملية مقصودة الغرض منها الابتعاد عن الروتين اليومي للفرد والخروج من مسكن الفرد مع الاسرة او الاصدقاء سواء كان داخل او خارج المدينة .

**تعريفات علماء الترويح لمفهوم الترويح في أوقات الفراغ:**

- أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و أنه سلوك و طريقة لتفهم الحياة (الحمامي و مصطفى، 1997 : 29).

- أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخص لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية و الاجتماعية و المعرفية (درويش والحمامي، 1997: 54).

- يرى أن الترويح نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ و دوافعه الأولية الرضا أو السرور الناتج عن هذا النشاط(خطاب، 1976: 19).



**الطلبة الجامعيين : لغة: الطالب جمع طلبة وطلاب وطلب .**

**اصطلاحا :** هي فترة من حياة الإنسان يتميز فيها بمجموعة من الخصائص تجعلها أهم فترات الحياة وأخصبها وأكثرها صالحية للتجاوب مع المتغيرات السريعة المتلاحقة التي يمر بها المجتمع الانساني المعاصرة وهي الفترة التي ينضم فيها الشباب إلى الجامعة وتكون أعمارهم من 17 - 31 عاما ( جيلاني و بوسكين، 2018: 6)

**اهمية اوقات الفراغ:**

يقسم " دومازيه " العالم الفرنسي في علم الاجتماع ومؤلف كتاب " نحو حضارة الفراغ " اوقات الحياة الى اربعة اقسام : وقت العمل ووقت التعب بعد العمل ووقت الترفيه والمرح ووقت الانشطة التي تؤدي الى نمو وازدهار الشخصية وتطورها (دومازيه، 2002: 12) .

" إن الوقت أغلى النعم التي منحها الله تعالى للإنسان ورغم ذلك نهمل كثيرا في استخدامه بفاعلية وكفاءة، واستغلال الوقت يزيد من قيمته إن المهام العظام يمكن إنجازها حين يستغل المرء وقته بكفاءة أن مقياس تقدم الأمم وازدهارها هو حسن استغلالها لوقت أفرادها وإدارتهم له الاهتمام الدولي بوقت الفراغ (عبد المجيد و جيلاني، 2018: 33) .

**خصائص اوقات الفراغ: من الخصائص الهامة لوقت الفراغ الآتية:**

1. التحرر من الواجبات والالتزامات التنظيمية مثل العمل والدراسة و الأسرة.
2. يخلو وقت الفراغ من المنفعة المادية وينبغي ألا يتخذ وقت الفراغ وسيلة لأي منفعة، وإلا فقد إحدى خواصه الأساسية (عبد المجيد و جيلاني، 2018: 34).

## **2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**

**1-2 منهج البحث :** اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر ملائمة لطبيعة البحث " إذ يهدف المنهج الوصفي تحديد الظروف والقيم والعلاقات الإنسانية المتعددة لخلق مضامين عمل بناء مستقر " (فليح، 2025: 369) فهو الطريق أو الطريقة التي توصل الإنسان من نقطة إلى أخرى أو هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر الفكرية والسلوكية (العنزي وآخرون، 1999: 135). ويعتمد الأسلوب المسحي على جمع البيانات من أفراد المجتمع الغرض منها تحديد الحالة الراهنة والمستقبلية لعينة البحث بما يخدم الأهداف التربوية والتعليمية في المجال الذي يسعى الباحث للوصول اليه (جني، 1994: 62).

**2-2 مجتمع البحث وعينته :** تم اختيار عينة البحث من (40) طالبا وطالبة بواقع (23) طالب (17) طالبة بالطريقة العشوائية من طلاب الأقسام الداخلية في جامعة واسط.



**2-3 اداة البحث :** لغرض تحقيق أهداف البحث وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة المشابهة ، قمنا ببناء مقياس عن طريق استبانة مكونة من (20) سؤال تم توزيعها على عينة البحث، وبعدها تم عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمحكمين وذلك لغرض التعديل بحذف او اضافة فقرات اخرى، وتمت الاجابة بكلمة (نعم) او (لا)..

**2-4 استمارة الاستبانة :** تعد الاستبانة من الادوات المهمة في جمع البيانات والمعلومات التي يركز بها البحث " (فليح، 2025: 366)، " وهي الاداة الاكثر استعمالا في الحصول على المعلومات من العينة المبحوثة مباشرة ومعرفة آرائهم واتجاهاتهم" (ابراهيم، 2002: 11).

**2-5 مؤشرات صدق الاداة:** يتحقق الباحث من صدق المقياس عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء ويستعمل تعبير الصدق الظاهري للإشارة الى مدى ما يبدو ان الاختبار يتضمن فقرات تكون على صلة بالمتغير الذي يقاس (محمد، 2015: 402). ومن خلال التحليل لاختبار (Cronbach's Alpha) لصدق وثبات الاستبيان لوحظ قيمته هي (0.971). وبما انها اكبر من (0.6) وهي نسبة جيدة ومعمل ارتباط قوي جدا وثابت وهذه ما يلائم مع اهداف البحث وان عبارات المحور قابلة للقياس (المياحي، 2025: 89).

**2-6 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (Spss) لغرض استخراج الوسط الحسابي (Mean) والانحراف المعياري (Std. Deviation) ومعامل الفكرونباخ (Cronbach's Alpha) ومعامل الارتباط (Pearson).

**3 . عرض النتائج ومناقشتها:** بعد تفريغ اجابات الطلبة المبحوثة لغرض تحليلها حسب فرضيات البحث، وحسب الجدول رقم (1) يوضح اجابات العينة على فقرات البحث والتحليل الاحصائي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري. من اعداد الباحث

الترتيب من حيث الاهمية	Std. Deviation	Mean	الاجابات				الاسئلة
			%	لا	%	نعم	
8	.50574	1.4750	47.5	19	52.5	21	VAR00001
1	.46410	1.3000	30	12	70	28	VAR00002
7	.50383	1.4500	45	18	55	22	VAR00003
4	.49029	1.3750	37.5	15	62.5	25	VAR00004
2	.47434	1.3250	32.5	13	67.5	27	VAR00005
6	.50064	1.4250	42.5	17	57.5	23	VAR00006



3	.48305	1.3500	35	14	65	26	VAR00007
7	.50383	1.4500	45	18	55	22	VAR00008
2	.47434	1.3250	32.5	13	67.5	27	VAR00009
3	.48305	1.3500	35	14	65	26	VAR00010
1	.46410	1.3000	30	12	70	28	VAR00011
5	.49614	1.4000	40	16	60	24	VAR00012
6	.50064	1.4250	42.5	17	57.5	23	VAR00013
8	.50574	1.4750	47.5	19	52.5	21	VAR00014
8	.55412	1.5250	47.5	19	52.5	21	VAR00015
6	.50064	1.4250	42.5	17	57.5	23	VAR00016
2	.47434	1.3250	32.5	13	67.5	27	VAR00017
2	.47434	1.3250	32.5	13	67.5	27	VAR00018
7	.50383	1.4500	45	18	55	22	VAR00019
9	.50637	1.5000	50	20	50	20	VAR00020

تحليل فرضيات البحث:

**VAR00001** : لديك معرفة تامة بمعنى وقت الفراغ : جاءت هذه الفرضية بالمرتبة الثامنة مكرر من حيث الاهمية بمعدل (21 صوت بنعم)، وبنسبة مئوية (52.5). ومتوسط حسابي (1.4750) وانحراف معياري (50574).

**VAR00002** : تبتكر دائما أنشطة لقضاء اوقات الفراغ :جاءت هذه الفرضية بالمرتبة الاولى مكرر حيث حصل على اعلى نسبة مئوية ب (70%) بواقع (28) صوتوا ب (نعم). ومتوسط حسابي (1.3000) وانحراف معياري (46410).

**VAR00003** : تشعر ان اوقات الفراغ تساعدك على تحسين جودة حياتك : جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (السابعة) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (22 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (55%) ومتوسط حسابي (1.4500) وانحراف معياري (50383).

**VAR00004** : تشعر بالرضا عن مستوى الترفيه وقضاء اوقات الفراغ في حياتك: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الرابعة) من حيث الاهمية النسبية ب (25 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (62.5 %) ومتوسط حسابي (1.3750) وانحراف معياري (49029).





- VAR00005 :** الأنشطة الاجتماعية من اهم الأنشطة لقضاء اوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثانية) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (27 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (67.5 %) ومتوسط حسابي (1.3250) وانحراف معياري (47434).
- VAR00006 :** تبحث دائما عن موارد او معلومات حول أنشطة اوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (السادسة) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (23 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (57.5 %) ومتوسط حسابي (1.4250) وانحراف معياري (50064).
- VAR00007 :** تشعر ان اوقات الفراغ تساعدك على تحسين صحتك النفسية: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثالثة) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (26 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (65 %) ومتوسط حسابي (1.3500) وانحراف معياري (48305).
- VAR00008 :** هناك عوائق تمنعك من ممارسة انشطتك التي تفضلها في اوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (السابعة) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (22 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (55 %) ومتوسط حسابي (1.4500) وانحراف معياري (50383).
- VAR00009 :** تبحث عن أنشطة جديدة لتجربتها في اوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثانية) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (27 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (67.5 %) ومتوسط حسابي (1.3250) وانحراف معياري (47434).
- VAR00010 :** تقضي معظم اوقات الفراغ على مواقع التواصل الاجتماعي: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثالثة) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (26 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (65 %) ومتوسط حسابي (1.3500) وانحراف معياري (48305).
- VAR00011 :** تعتقدون ان البنات لديهن اوقات فراغ اكثر من البنين: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الاولى) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (28 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (70 %) ومتوسط حسابي (1.3000) وانحراف معياري (46410).
- VAR00012 :** السفر افضل مجال ترويح لقضاء اوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الخامسة) من حيث الاهمية النسبية ب (24 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (60 %) ومتوسط حسابي (1.4000) وانحراف معياري (49614).
- VAR00013 :** المستوى الاقتصادي له علاقة قوية في قضاء اوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (السادسة) مكرر من حيث الاهمية النسبية ب (23 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (57.5 %) ومتوسط حسابي (1.4250) وانحراف معياري (50064).



**VAR00014 :** للسياحة الدينية جانباً فعالاً للتنفيس والترويح وقضاء أوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثامنة) مكرر من حيث الأهمية النسبية ب (21 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (52.5%) ومتوسط حسابي (1.4750) وانحراف معياري (50574).

**VAR00015 :** تفضل الخروج مع الاصدقاء دائماً لقضاء أوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثامنة) مكرر من حيث الأهمية النسبية ب (21 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (52.5%) ومتوسط حسابي (1.5250) وانحراف معياري (55412).

**VAR00016 :** قضاء أوقات الفراغ في الأنشطة الراضية تحمي المراهقين من سلوكيات الجروح: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (السادسة) مكرر من حيث الأهمية النسبية ب (23 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (57.5%) ومتوسط حسابي (1.4250) وانحراف معياري (50064).

**VAR00017 :** الأنشطة الترفيهية لها تأثير ايجابي على صحتك الجسدية: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثانية) مكرر من حيث الأهمية النسبية ب (27 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (67.5%) ومتوسط حسابي (1.3250) وانحراف معياري (47434).

**VAR00018 :** صحة الجسم من اهم العوامل هي التي تؤثر على اختيارك لأنشطة أوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (الثانية) مكرر من حيث الأهمية النسبية ب (27 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (67.5%) ومتوسط حسابي (1.3250) وانحراف معياري (47434).

**VAR00019 :** القراءة والمشي والرياضة من اهم الأنشطة التي تمارسها في أوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (السابعة) مكرر من حيث الأهمية النسبية ب (22 صوت) ب نعم وبنسبة مئوية (55%) ومتوسط حسابي (1.4500) وانحراف معياري (50383).

**VAR00020 :** الأنشطة الفنية والأنشطة الاجتماعية و الأنشطة الترفيهية من اهم الأنشطة التي تمارسها في أوقات الفراغ: جاءت هذه الفرضية بالمرتبة (التاسعة والاخيرة) من حيث الأهمية النسبية ب (20 صوت) لكل الاحتمالين ( نعم و لا ) وبنسبة مئوية (50%) ومتوسط حسابي (1.5000) وانحراف معياري (50637).

جدول (2) قيم (F) ومعنوياتها بين عبارات المحور ومتغير الجنس لبيان هل توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس (طلاب/طالبات)؟

إذا كانت قيمة (F) اكبر من (0.05) يعني لا توجد فروق ذات دلالة احصائية.

إذا كانت قيمة (F) اصغر من (0.05) يعني توجد فروق ذات دلالة احصائية .



اوقات الفراغ والجنس	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.557	1	.557	.865	.358

يتضح من الجدول ( 2 ) اعلاه ان قيمة (F) اكبر من (0.05) وهذا يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس ( طلاب / طالبات ).

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### اولا: الاستنتاجات:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس ( طلاب / طالبات ).
2. الطلاب يبتكرون دائما أنشطة لقضاء اوقات فراغهم.
3. ان البنات لديهن اوقات فراغ اكثر من البنين.
4. ان اوقات الفراغ تساعد على تحسين صحتهم النفسية.
5. معظم الطلاب يقضون اوقات الفراغ على مواقع التواصل الاجتماعي.

##### ثانيا : التوصيات:

1. نوصي المسؤولين عن ادارة الاقسام الداخلية للطلاب بالاهتمام ورعاية الطلبة من حيث توفير ما يمكن الطلبة من شغل وقت فراغهم بعيدا عن كرسي الدراسة وضغط الحياة وبعد الالهل وتنمية مواهبهم الرياضية او الفنية او التعليمية.
2. توفر الملاعب والاجهزة الرياضية والمكتبات والمتنزهات ووسائل الترفيه.
3. للطالبات اوقات فراغ اكثر من اقرانهن من الطلاب، وهذ يتطلب الاهتمام الاكثر بهن وتوفير فرص قضاء اوقات فراغهن بما يتلاءم مع ميولهن النفسية والثقافية والتعليمية.
4. فتح دورات تعليمية او رياضية و فنية وثقافية بعد اوقات الدوام استغلالا لوقت الفراغ والابتعاد عن الروتين اليومي والابتعاد عن المواقع الالكترونية وموقع التواصل.



## المصادر العربية والاجنبية :

1. ابراهيم، مروان عبد المجيد (2002)، "طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة"، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، (عمان).
  2. الحسن، احسان محمد و الجابري، خالد، (١٩٨٦) " مشكلات الشباب في العراق وطرق علاجها"، مجلة آداب المستنصرية. العدد الثالث عشر (بغداد).
  3. العنزي، يوسف واخرون (1999) " منهاج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق " ، مطبعة الفلاح للنشر، (الكويت).
  4. المياحي، غسان فرحان (2025) "التسويق الرياضي ودوره في تطوير أداء الأندية الرياضية بكرة القدم في محافظة واسط، مجلة جامعة واسط للعلوم الرياضية، العدد الثاني، مجلد 24: ص 88، (بغداد)
- DOI: <https://doi.org/10.31185/wjoss.864>
5. جني، سعيد اسماعيل، (1994) "قواعد اساسية في البحث العلمي"، مؤسسة الرسالة للطبع، (بيروت).
  6. حسن، زينب ابراهيم (2008)، " استثمار اوقات الفراغ عند الشباب"، مجلة دراسات تربوية، العدد 3، (بغداد) .
  7. خاطر، احمد مصطفى (1989)، "انشطة استثمار اوقات الفراغ ودعم الانتمائية في المجتمع"، المجلة العربية للعلوم الانسانية (الكويت).
  8. خطاب، عطيات محمد (1976)، "اوقات الفراغ والترويح"، دار النهضة العربية ، (القاهرة)
  9. خليل، عثمان سيد احمد، (2001)، "الشباب واوقات الفراغ دور التربية ووسائل الاعلام من المنظورين الاسلامي والوضعي"، مركز الدراسات والبحوث، الطبعة الاولى، (الرياض).
  10. زيعور، عمي (1986) " احاديث نفسانية اجتماعية ومبسطات في التحميل النفسي والصحة العقلية"، دار الطميلة (بيروت).
  11. كمال درويش، محمد الحمامي، (1997)، " رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ، الكتاب للنشر. (القاهرة).
  11. عبد المجيد، سنوسي سيف و جيلاني، بوسكين (2018) " اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو استثمار اوقات الفراغ" رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد باديس (الجزائر).
  12. فليح، علي رضا (2025) "النشاطات الكشفية وعلاقتها بخفض الضغوط المدرسية للطلاب في المدارس الثانوية والمتوسطة من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية"، مجلة واسط للعلوم الرياضية، العدد 1، مجلد 23 (بغداد).



13. محمد، سلمى عبيد(2015) " أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة "جامعة بغداد كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم قسم العلوم التربوية والنفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 45(بغداد) .
14. محمد الحمامي، عائدة مصطفى(1997)، "الترويح بين النظرية والتطبيق"، الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، (القاهرة).
15. مرازقة، جمال(2012)، "اهمية استثمار اوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي واثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر". اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر.
16. ميشال ت كلا جرجس، رمزي كامل حنا الله (1998)، "معجم المصطلحات التربوية الانكليزية عربي"، مكتبة لبنان، لبنان.
17. Vickerman, R.W. (1975) The Economics of leisure and recreation, London.
- 18 . Mc Dawell,C.F (1981): Leisure: consciouness, Well-Being and Counseling, The Counsling Psychologist.

