

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

القسم: علوم اجتماعية

الرقم التسلسلي: /ش.ع.اج./ق.ع.اج./ك.ع.اج.ان/2025

وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لدى طلبة الثانية ماستر علوم اجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر شعبة علم الاجتماع، تخصص علم الاجتماع الحضري.

إشراف الأستاذة:

د/ سمية شحاوي

إعداد الطالبة:

دعاء بوزيدي

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ.عبد الواحد بروكي	أستاذ مساعد قسم-أ-	رئيسا
أ.سمية شحاوي	أستاذ مساعد قسم-أ-	مشرفا ومقررا
د.سلوى عباسي	أستاذ محاضر قسم-ب-	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025



جامعة عباس لغرور خنشلة
ABBES LAGHROUR UNIVERSITY KHENCHELA

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عباس لغرور - خنشلة-



جامعة عباس لغرور خنشلة
ABBES LAGHROUR UNIVERSITY KHENCHELA

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

القسم: علوم اجتماعية

الرقم التسلسلي: /ش.ع.اج./ق.ع.اج./ك.ع.اج.ان/2025

وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لدى طلبة الثانية ماستر علوم اجتماعية

مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماستر شعبة علم الاجتماع، تخصص علم الاجتماع الحضري.

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبة:

د/ سمية شحاوي

دعاء بوزيدي

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ. عبد الواحد بروكي	أستاذ مساعد قسم-أ-	رئيسا
أ. سمية شحاوي	أستاذ مساعد قسم-أ-	مشرفا ومقررا
د. سلوى عباسي	أستاذ محاضر قسم-ب-	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025



شكر ومحرفان:

﴿وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

بعد. بسم الله الرحمان الرحيم، من لا يشكر الناس لا يشكر الله، وأن الاعتراف بالفصل لأهله من شيم الكرام وسمات أهل الوفاء. أتقدم بخالص الشكر وأصدق العبارات الإمتناء إلى كل من كان له دور في إنجاز هذا العمل المتواضع، علما توجهها ودعما معنويا وماديا. وأخص بالذكر أستاذتي الفاضلة المشرفة على هذا البحث الدكتور سمية شحاوي لما بذلته من جهد الكريم والتوجهات السديدة والملاحظات العلمية بناءة، كان لإشرافها الأثر البالغ في إنجاز هذا العمل.

كما أتوجه بجزيل الإمتنان إلى كل أساتذة قسم العلوم الاجتماعية، على كل مجهودات طيلة هذه السنوات أود أن أتقدم بخالص الشكر والإمتنان لعائلي وإخوتي الأعزاء، على دعمهم المتواصل وتشجيعهم الدائم ومجهوداتهم التي كانت سندا حقيقيا لي في مسيرتي حتى وصلت إلى لحظة التخرج هذه. وختاما، أتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل من قدم لي يد العون والدعم، وكل من كان سببا في تيسير طريقي خلال هذه الرحلة. جزاكم الله عني كل خير وبارك فيكم وفي جهودكم، وجعل ذلك في ميزان حسناتكم، اللهم أجزهم خير جزاء ووفقهم كما كانوا سببا في توفيقني وأرزقهم سعادة لا تزول.

2025



فهرس المحتويات:

/	شكر وعرفان
/	فهرس المحتويات
/	فهرس الجداول
/	فهرس الأشكال والرسومات البيانية
/	الملخص باللغة العربية
/	الملخص باللغة الانجليزية
أ-ب	مقدمة
الصفحة	الفصل الأول: التصور المفاهيمي للدراسة
2	تمهيد
3	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضية الدراسة
5	3- أسباب اختيار الموضوع
6	4- أهمية الدراسة
6	5- أهداف الدراسة
6	6- صعوبات الدراسة
7	7- تحديد مفاهيم الدراسة
9	8- الدراسات السابقة
12	9- المقاربة النظرية
14	خلاصة
الصفحة	الفصل الثاني: وقت الفراغ
16	تمهيد
17	1- وقت الفراغ من المنظور السوسولوجي
17	2- أهمية وقت الفراغ
18	3- الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ
20	4- أهم مضيعات وقت الفراغ
21	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: جودة الحياة الحضرية

23	تمهيد
24	1- خصائص الحياة الحضرية للمجتمع الحضري
25	2- جودة الحياة ومظاهرها
26	3- مؤشرات قياس جودة الحياة الحضرية
27	4- العوامل المؤثرة في تراجع مستوى جودة الحياة الحضرية وسبل حمايتها
28	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
30	تمهيد
31	1- مجالات الدراسة
33	2- منهج الدراسة
33	3- مجتمع البحث وعينة الدراسة
34	4- أدوات جمع البيانات
35	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج
37	تمهيد
38	أولاً: عرض البيانات وتحليلها
38	1- عرض وتحليل بيانات الاستبيان
72	2- عرض نتائج الدراسة
74	ثانياً: مناقشة النتائج
74	1- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة
75	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية
76	3- مناقشة النتائج في ضوء المقاربة النظرية
77	خلاصة
79	خاتمة
81	قائمة المصادر والمراجع
84	الملاحق

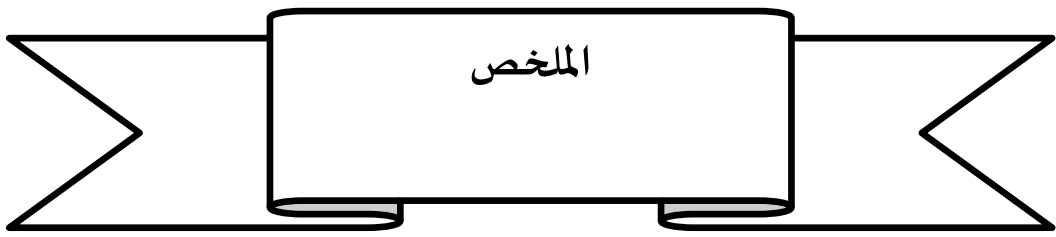
فهرس الجداول:

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
27	1	يمثل مسطرة قياس جودة الحياة
38	2	يمثل جنس العينة
39	3	يمثل سن المبحوثين
41	4	الحالة الاجتماعية
42	5	ما مفهوم وقت الفراغ بالنسبة لك؟
44	6	ماهي عدد الساعات التي تخصصها عادة لوقت الفراغ في اليوم؟
45	7	كيف تحدد وقت فراغك؟
47	8	يمثل ماهي الانشطة التي تمارسها في وقت الفراغ؟
49	9	كيف يؤثر وقت الفراغ على جودة حياتك؟
51	10	ما تقييمك لمستوى جودة حياة الطالب الجامعي في مدينة خنشلة
53	11	هل تجد نفسك توفق بين الدراسة والحياة الشخصية؟
54	12	هل توفر الجامعة فضاءات رئيسية هادئة ومناسبة لك
57	13	ما مستوى رضاك عن علاقاتك الاجتماعية داخل الوسط الحضري؟
58	14	ما هو مدى مشاركتك في الانشطة الثقافية والرياضية داخل الجامعة؟
59	15	هل يؤثر استغلالك لوقت الفراغ على شعورك بالرضى العام على حياتك الجامعية؟
61	16	في رأيك هل الانشطة التي تمارسها في وقت فراغك تؤثر في جودة حياتك الحضرية كطالب جامعي؟
62	17	في رأيك تحسين المرافق العامة تساهم في الاستغلال الحسن لوقت فراغ الطالب الجامعي؟
63	18	اذا كانت الاجابة بنعم كيف تساهم؟
64	19	هل تساهم وسائل النقل الجامعي في تسهيل استغلالك لوقت الفراغ؟
65	20	اذا كانت الاجابة بنعم كيف تساهم؟
66	21	هل تلاحظ تأثيرا ايجابيا على حالتك النفسية عندما تستغل وقت فراغك في أنشطة مفيدة خارج الدراسة؟
67	22	اذا كانت الاجابة بنعم لماذا؟
68	23	الى أي مدى يؤثر وضعك المالي على قدرتك في استغلال وقت فراغك من خلال المشاركة في الانشطة المفيدة؟

69	24	في رأيك هل تعتقد أنه كلما زاد وقت الفراغ زادت جودة الحياة الحضرية؟
70	25	إذا كانت الإجابة بنعم لماذا؟
71	26	إذا كانت الإجابة بلا لماذا؟

فهرس الأشكال والرسومات البيانية:

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
38	1	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس
40	2	توزيع عينة الدراسة حسب السن
41	3	توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية
43	4	توزيع عينة الدراسة حسب ما مفهوم وقت الفراغ بالنسبة لك
44	5	توزيع عينة الدراسة حسب ماهي عدد الساعات التي تخصصها عادة لوقت الفراغ في اليوم
46	6	كيف تحدد وقت فراغك؟
48	7	يمثل ماهي الانشطة التي تمارسها في وقت الفراغ؟
50	8	كيف يؤثر وقت الفراغ على جودة حياتك؟
51	9	ما تقييمك لمستوى جودة حياة الطالب الجامعي في مدينة خنشلة؟
53	10	هل تجد نفسك توفق بين الدراسة والحياة الشخصية؟



الملخص باللغة العربية:

في ظل التحولات الاجتماعية المتسارعة، أصبح وقت الفراغ يشكّل عنصرًا أساسيًا في جودة الحياة الحضرية، لا سيما لدى فئة الطلبة الجامعيين الذين يعيشون ضمن بيئات حضرية تتطلب تكييفًا نفسيًا واجتماعيًا عاليًا. تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كيفية استثمار الطالب الجامعي لوقت فراغه ومستوى جودة حياته الحضرية. وقد تم الاعتماد على منهج وصفي، مدعّم بدراسة ميدانية استهدفت عينة مكونة من 81 طالبًا وطالبة من السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية.

تناولت الدراسة الجانبين النظري والميداني، حيث تم عرض الإطار المفاهيمي لوقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية، مع التركيز على الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ، والعوامل المؤثرة في جودة الحياة، إضافة إلى نتائج الدراسة الميدانية التي أظهرت أن الطلبة الذين خصصوا وقت فراغهم لأنشطة هادفة ومخططة، خاصة الثقافية والرياضية، أظهروا درجات أعلى من الرضا النفسي والاجتماعي، وشعورًا أكبر بالانتماء والاندماج داخل الوسط الحضري.

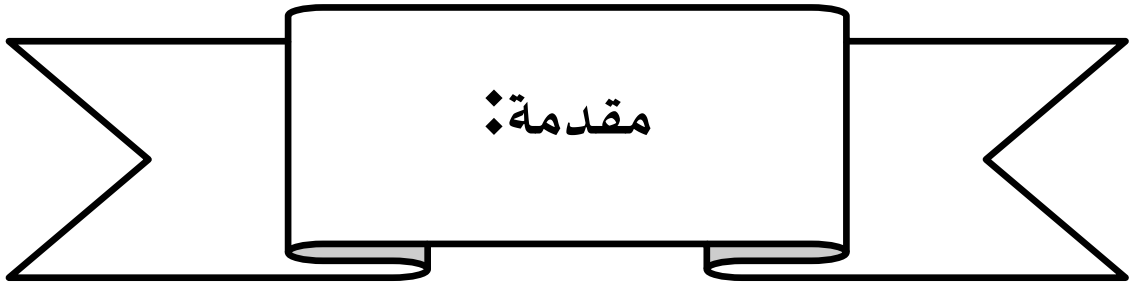
الكلمات المفتاحية: وقت الفراغ، جودة الحياة الحضرية، الطالب الجامعي

Abstract :

Amidst the accelerating social transformations, leisure time has become a central component of urban life quality, particularly among university students living in urban environments that demand high levels of psychological and social adaptation. This study aims to explore the relationship between how university students manage their leisure time and the quality of their urban life. A Descriptive Method was adopted, supported by a field study involving a sample of 81 second-year Master's students in Social Sciences.

The study covered both theoretical and empirical aspects, defining the conceptual framework of leisure time and urban life quality, focusing on leisure activities and the factors influencing quality of life. The field results revealed that students who engaged in purposeful and organized activities—especially cultural and sports-related—reported higher levels of psychological and social well-being, along with stronger feelings of belonging and integration within their urban environment.

Keywords: Leisure time, urban life quality, university student.



في ظل التحولات المتسارعة في وقتنا الحالي، أضى وقت الفراغ يمثل أحد المحاور الجوهرية في السياسات الاجتماعية، نظرا لما يحمله من أبعاد اجتماعية ونفسية تؤثر بشكل مباشر في جودة حياة الأفراد. فلم يعد وقت الفراغ مجرد فسحة زمنية خالية من المسؤوليات، بل أصبح ينظر إليه كفرصة حيوية يمكن توظيفها بشكل ايجابي وهادف، بما يتماشى مع إمكانيات الفرد وظروفه الاجتماعية والمادية، ووفقا لميوله من نشاطات فعاليات يمارسها، والتي تمكنه من الاحساس بالرضى وتحقيق التوازن الاجتماعي.

ولا شك في أن وقت الفراغ من المسائل المهمة التي تثير الحيرة لدى الأفراد، نظرا للصعوبة التي يواجهونها في استثماره بشكل فعال، بما فيهم الطالب الجامعي، الذي غالبا ما يفتقر إلى إستراتيجيات واضحة في تسيير أوقات فراغه. ومع ذلك فإن قدرة الطالب على توظيف هذا الوقت في ممارسة نشاطاته، وتنمية هواياته، والترويج عن ذاته، تمنح لوقت الفراغ بعدا إيجابيا بالغ الأهمية، ينعكس على حالته النفسية، ويعزز شعوره بالرضى الداخلي والسكينة والتوازن مع محيطه؛ أي تجعله يشعر بجودة حياته الحضرية، سواء داخل الوسط الجامعي أو خارجه.

فترتبط هذه الجودة بمجموعة من العوامل، كالحالة الاجتماعية، الوضع الصحي والنفسي للفرد، ومدى تمتعه بالاستقلالية، ونوعية العلاقات الاجتماعية التي يقيمها. كل هذا يساهم في تعزيز شعوره بالرضا العام اتجاه حياته.

كما يعد تكيف الطالب الجامعي مع بيئته الحضرية من أبرز المؤشرات الدالة على جودة الحياة الحضرية التي يعيشها، إذ أن شعوره بالرضا والارتياح اتجاه نمط الحياة الجامعية ينعكس ايجابا على مستواه الدراسي وتحصيله، ويتأثر بطبيعة الخدمات الجامعية المتاحة، والتي تعزز جودة الحياة غالبا من خلال الفرص التي تتيحها للتفاعل مع الزملاء، خصوصا خلال أوقات الفراغ، حيث يمكن للطالب أن يندمج في أنشطة علمية، ثقافية أو رياضية، تعزز شعوره بالسلام الداخلي والانسجام مع محيطه. فحين تكون تجربة الفراغ متكاملة ذات طابع مخطط ومدرّس فإنها مما لا شك فيه، يحقق للطالب اشباعا اجتماعيا ونفسيا مما ينعكس ايجابا على نظرتة العامة لحياته الجامعية.

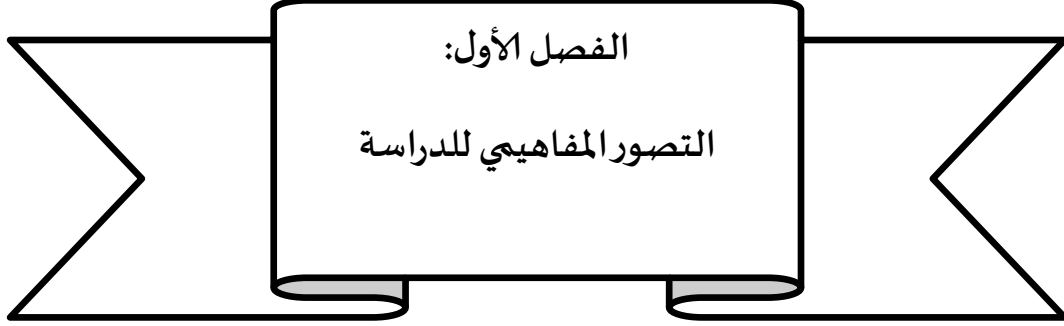
ولهذا كان منطلق هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية ومدى تأثيره على الطالب الجامعي، ولمعالجة هذا الموضوع تم تقسيم الدراسة إلى جانبين، جانب نظري وآخر ميداني، بحث يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول، من خلال الإطار العام للدراسة وفيه تناولنا تحديد إشكالية البحث،

وعرض التساؤلات وتحديد الفرضية مع تبيان الأسباب التي جعلتنا نقوم بدراسة هذا الموضوع وتحديد أهميته وأهدافه، كذلك قمنا بتحديد المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة مع التعقيب عليها كما قمنا بإضافة مقارنة نظرية لدراستنا.

الفصل الثاني: فهو بعنوان وقت الفراغ، تعرضنا فيه إلى تمهيد وكل ما يخص وقت الفراغ من موضوعه السوسيولوجي إلى أهمية الوقت ووقت الفراغ وصولاً إلى الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ مع المرور إلى أهم مضيعات وقت الفراغ.

تم التطرق بالفصل الثالث الذي يحمل عنوان جودة الحياة الحضرية العناصر الآتية: بحيث تعرضنا فيه إلى تمهيد وكل ما يخص جودة الحياة الحضرية كما تطرقنا إلى الخصائص الحضرية، ثم جودة الحياة ومظاهرها، مروراً بمؤشرات وقياس جودة الحياة الحضرية مع التطرق إلى العوامل المؤثرة في تراجع مستوى هذه الجودة وسبل حمايتها.

وللإحاطة بجميع جوانب الموضوع قمنا بتدعيم الجانب النظري في هذه الدراسة، بدراسة ميدانية طبقت على 81 طالب(ة) من السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية حيث شملت الجانب الميداني الإجراءات المنهجية التي اعتمدنا عليها في دراستنا، بالإضافة إلى النتائج المتوصل إليها ومناقشتها على ضوء فرضية الدراسة.



تمهيد

1- إشكالية الدراسة

2- فرضية الدراسة

3- أسباب اختيار الموضوع

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- صعوبات الدراسة

7- تحديد مفاهيم الدراسة

8- الدراسات السابقة

9- المقاربة النظرية

خلاصة

تطرقنا في هذا الفصل الخاص بالمجال الإطار التصوري لموضوع الدراسة إلى صياغة إشكالية البحث والمتضمنة لتساؤلات البحث وتم صياغة فرضيات البحث لنقوم بعد ذلك بتحديد المفاهيم الأساسية للبحث وتحديد لغويا واصطلاحيا وإجراءيا المتمثلة في المفاهيم التالية: الوقت، وقت الفراغ، الجودة، جودة الحياة الحضرية، الطالب الجامعي، و ثم تطرقنا إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث وأنهينا هذا الفصل بالمقاربة النظرية للدراسة.

يعتبر الوقت موردا مهما في حياة الإنسان، فهو أداة قياس لتنظيم المجتمعات المعاصرة، فهو أحد العوامل الأساسية التي تحدد مسار حياة الأفراد والمجتمعات لأنه غير قابل للتعويض ولا يمكن استرجاعه بمجرد انقضاءه مما يمنحه قيمة سوسولوجية خاصة داخل النظم الاجتماعية، خصوصا في الفضاءات الحضرية التي تعرف بتسارع الحياة اليومية لأن له قيمة كبيرة في عصرنا الحالي نظرا لما يمثله من إطار تنظيمي تتحرك ضمنه مختلف الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، فالوقت ليس مجرد بعد زمني فحسب، بل هو عامل مركزي يحدد أنماط العيش ويعكس طبيعة العلاقة التي تربط الإنسان بمحيطه، فهو يتحكم في أنماط حياته ويؤثر على إنتاجيته وجودة قراراته لهذا أولت العلوم الاجتماعية، وعلى رأسها علم الاجتماع أهمية خاصة للوقت باعتباره جزءا من البناء الاجتماعي، تتحدد من خلاله الممارسات اليومية للأفراد داخل مختلف السياقات الاجتماعية، لأن استثمار الوقت في ما هو نافع ومفيد أمر بالغ الأهمية فكل لحظة مدروسة تساهم في تحقيق الأهداف من خلال إستغلالها في العمل والتعلم أو الاستمتاع بالحياة، لأنه يساعد في تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية ويزيد من الإنتاجية، ويعزز الشعور بالانجاز وإدارة الوقت بشكل جيد وفعال. يمكن أن تحسن من نوعية الحياة وتقلل من الشعور بالتشتت والضياع لأن الكثير منا يضيع وقته دون يدرك ذلك سواء في التفكير المفرط أو الانشغال بالأمر الغير مهمة، فنحن في عصر السرعة والتكنولوجيا أصبح من السهل ضياع الوقت في أنشطة لا تفيد خصوصا في وقت الفراغ الذي يعتبر من العوامل المهمة في حياة الفرد حيث يمثل المساحة التي تتيح له الابتعاد عن التزامات الحياة، من واجبات عملية ودراسية وغيرها، لأن هذا الوقت الحر يتيح له تجديد نشاطه الذهني والجسدي فقد ارتبط مفهومه في الأدبيات السوسولوجية بجوانب الراحة والترويح عن النفس وتوفير فرصة للراحة والاسترخاء خصوصا للطلاب الجامعي الذي يعتبر فئة مهمة من فئات المجتمع ويعد في مرحلة انتقالية بين الحياة الدراسية والحياة العملية حيث تلعب مهارة إدارة وقت الفراغ دور فعال في قضاء وقت فراغهم من خلال القيام بأنشطة تساهم في التطوير الشخصي مثل: ممارسة الهوايات، أو قراءة الكتب، أو ممارسة الرياضة. إلا أن استغلال وقت الفراغ للطلاب الجامعي يتطلب التنظيم والوعي لأن قضاءه في أنشطة غير هادفة قد يؤدي إلى الشعور بالضياع لذلك من المهم أن يسعى الطالب إلى تحقيق توازن بين الراحة والإنتاجية وتحقيق أقصى استفادة منه لأنه يعتبر فرصة ثمينة لإعادة شحن الطاقة والتوازن بين الحياة العلمية والشخصية، لأن وقت الفراغ من أفضل الفرص لتطوير الذات واكتساب مهارات جديدة، ولكن في نفس الوقت يمكن ان يصبح سلاحا ذو حدين فإذا تم اهداره بلا فائدة قد يؤدي الى الشعور بالملل أو الإحساس بالفراغ، وإذا تم استغلاله بشكل جيد يمكن أن يساهم في تحسين الأداء العام وزيادة الإبداع وتحقيق العديد من الأهداف التي تخدمه وتخدم المجتمع الحضري. والعالم اليوم يشهد عدة تطورات وتغيرات وحياة متسارعة هذا ما جعل

الإنسان بحاجة إلى مواكبتها من أجل تحسين جودة الحياة، أي من أجل حياة أفضل تجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضى الاجتماعي من العلاقات التي يبنها الفرد داخل مجتمعه ومدى ترابط الأفراد داخل المجتمع الحضري ومدى شعورهم بالانتماء والتكافل مما يؤثر إيجابا على جودة حياتهم، وكذلك الرضى النفسي من خلال الشعور بالراحة والإحساس بالأمان في المحيط الحضري وكذلك ترتبط جودة الحياة لهم بتوفر الفضاءات العامة مثل الحدائق والمتنزهات والمراكز الاجتماعية كذلك تحسين الخدمات الأساسية مثل النقل العام والخدمات الصحية تؤدي إلى جودة الحياة لدى الأفراد أو الطالب الجامعي، ولكن كل منطقة تختلف عن الأخرى في قضاء وقت فراغها من خصائص المجتمع الحضري الخاص بها من أنماط اجتماعية من التفاعل الاجتماعي الذي يتشكل من خلالها العلاقات الاجتماعية، ففي المدينة تكون العلاقات سطحية أو ثانوية بينما سكان الريف تبني العلاقات على العائلة وصلة القرابة مما يؤدي إلى تماسك اجتماعي قوي، كذلك سلوكيات الأفراد تختلف من منطقة إلى أخرى بما فيها نظام الأسرة ففي المدينة يكون عمل الآباء في مجال الصناعة والتجارة على عكس سكان الريف يعملون في مجال الزراعة والفلاحة وكذلك ببنية الأسرة تختلف ففي الريف يعتمدون على السكن مع العائلة الكبرى من جدة وجد وأعمام وأب وأم وأطفال وكل هاته خصائص المجتمع الحضري تتعلق باستخدام الطلبة الجامعيين لوقت فراغهم مثل الأنشطة التي يمارسها الطلبة في الجزائر تكون مختلفة نوعا ما على الأنشطة التي يمارسها طلبة ولاية خنشلة، ففي ولاية الجزائر تكون الأنشطة مزيجا من التطورات الحديثة، والتقاليد وكذلك تنوع من حيث البنية التحتية، من شبكات النقل والمواصلات وخدمات المياه والكهرباء والفرص الاجتماعية، من إمكانيات متاحة مما يعكس التحديات والفرص التي يواجهها الطالب الجامعي؛ فهي مليئة بالفرص خصوصا في المدن الكبرى مثل: الجزائر العاصمة، وهران، عنابة، تمثل مراكز تعليمية وثقافية واقتصادية حيث يتفاعل الطلاب مع الواقع الحضري المليء بالمشاكل الاجتماعية والفرص التعليمية. فالجزائر تحضى بالعديد من الجامعات مثل: جامعة وهران، وجامعة قسنطينة وغيرها وهذه الجامعات تقدم برامج أكاديمية متنوعة للطلاب في مختلف التخصصات فهي تشهد تطورا في بنيتها التحتية من المكتبات وقاعات محاضرات، ولكنها تواجه تحديات بسبب الاكتظاظ والغلاء الفاحش يؤثر على الطلبة للوصول إلى الأنشطة الترفيهية المدفوعة كذلك وسائل النقل في الجزائر تشهد تطور فيها تسهل عملية تنقل الطلبة في التوجه لقضاء وقت فراغهم إلى المرافق العامة ونأخذ مثال على ولاية من ولايات الجزائر هي ولاية خنشلة فهي ولاية تتميز بنشاطاتها التقليدية التي يمارسها في أوقات فراغهم من زيارات عائلية وأنشطة ثقافية ولها مميزات متنوعة تجعل الطالب الجامعي يقضي أوقات فراغه بشكل حسن لكن أحيانا تواجه مشكلة في ندرة المواصلات ومشكلة صيانتها كذلك تؤثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية على الطالب الجامعي على حسب وضعيته المادية أي على حسب الدخل المحدود فالطلبة الذين دخلهم محدود اقل قدرة للوصول إلى النشاطات المدفوعة عكس

الطلبة الذين يحظون بطبقة اجتماعية عليا أي يستفيدون من الخيارات الأكثر تنوعا كذلك المؤسسات المحلية مثل الجمعيات الثقافية والنوادي الرياضية في توفير فرص لاستغلال وقت الفراغ بطريقة بناءة تجعل الطلبة يستمتعون بحياتهم من توفر المرافق العامة ووسائل النقل والنشاطات التي تقوم بها دار الشباب والرياضة وغيرها كل هذا له علاقة بتحسين جودة الحياة الحضرية أثناء وقت الفراغ الطلبة الجامعيين أما يحسن استثمار وقتهم فتنمو مواهبه وهواياته أو يسيء استثماره فيتعرض للانحراف وغيره غير أن سلوك الطلبة اليومي في الجامعة يبين عدم معرفة إدارة وقت فراغهم وتسييره لأن طبيعة العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية تظهر من خلال مدى قدرة الطالب على تنظيم وقته بما يعود عليه بالنفع، مما يساهم في تحسين جودة الحياة الحضرية لديه خاصة في الوسط الجامعي، وفي هذه الدراسة لدينا موضوع وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي وجاءت إشكالية البحث وتمحورت حول الإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي:

- ما طبيعة العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي؟

2-فرضية الدراسة:

- الترشيد الحسن لوقت الفراغ يؤثر ايجابا على جودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي.

3-أسباب اختيارالموضوع:

3-1-ذاتية:

- الميول للموضوع رغبة في دراسة وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية.

3-2-موضوعية:

- إبراز أهمية وقت الفراغ في تحسين جودة الحياة الحضرية.
- قلة الدراسات التي تناولت وقت الفراغ.

4-أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في تسليط الضوء على العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي فلها أهمية كبيرة في تبيان دور الأنشطة التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ في تحسين هذه الجودة

الفصل الأول. التصور المفاهيمي للدراسة

فالفهم العميق لهذه العلاقة يساعد في معرفة تأثير الأنشطة الترفيهية والاجتماعية والثقافية على مستوى رفاهية الطلاب وبالتالي تحسين نوعية حياتهم الحضرية.

5-أهداف الدراسة:

- التعرف على أين يقضي الطالب الجامعي وقت فراغه.
- التعرف على العلاقة القائمة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية.
- التعرف على دور الأنشطة الترفيهية في وقت الفراغ في تحسين جودة الحياة.

6-صعوبات الدراسة:

- قلة الدراسات التي تناولت موضوع الوقت ووقت الفراغ بشكل خاص.
- قلة المراجع العربية ذات الصلة بالموضوع.
- رغم أهمية موضوع وقت الفراغ إلا أن الخوض في تجربة البحث عن بحثا علميا جادا قليلة جدا على المستوى المحلي والعربي.

7-تحديد مفاهيم الدراسة:

1-7-الوقت:

لغة: هو مقدار من الزمان، فكل شيء قدرت له حين فهو مؤقت (محدود)، والتأقيت أو الوقت هو أن نجعل للشيء وقت يختص به وهو مقدار بيان المدة. (الصالح و الأحمد، دون تاريخ، ص 756)

اصطلاحا: يتحدد مفهوم الوقت من خلال العلاقة المنطقية لازتياب نشاط أو حدث معين بنشاط أو حدث آخر ويعبر عنه بصيغة الماضي أو الحاضر أو المستقبل لذلك يعتبر الوقت وحدة قياس. (سلامة، 1988، ص 16)

إجرائيا: الوقت من أهم الثروات الأساسية للإنسان، لأن استثماره بحكمة وبشكل فعال يؤدي إلى تحقيق الفوائد والأهداف.

2-7-وقت الفراغ:

اصطلاحا: هو وقت خال من العمل والالتزامات الأخرى وهو النشاط الذي يمارس خلال هذا الوقت يتسم هو الآخر بدرجة عالية من الشعور بالحرية النسبية.

جوردن داهل: إن الفراغ الذي يحتاجه الناس في عالم اليوم ليس هو الوقت الحر، وإنما الروح الحرة، وليس مزيدا من الهوايات ووسائل التسلية، ولكنه إحساس بالنعمة والسلام، ذلك الإحساس الذي يخلق بنا بعيدا عن مسؤوليات العمل ومتطلباته. (محمد، 1985، ص 96)

وقت الفراغ هو مشكلة عالمية أتاحت للمؤتمرات العالمية دراستها وتم مناقشة مواضيع هامة عن بدائل شغل وقت الفراغ وقد تبين أن وقت الفراغ هو الوقت الحر المتبقي بعد الانتهاء من أداء العمل، لكن هذا وقت الفراغ يجابه الإنسان بعدد من المشكلات المعقدة والمتعددة الوجوه أكثر بكثير مما كان متصورا.

(الزواوي، 2007، ص 13)

يعرف برات Prat وقت الفراغ بأنه الوقت المتبقي من 24 ساعة بعد التخصيص ساعات للمهام الأساسية

الضروريات اليومية بما في ذلك النوم ويستغله حسب حاجاته. (خطاب، 1990، ص 11)

هو التحرر من الشغل الذي يؤديه الفرد ويحصل على مقابل مادي كذلك التحرر من البرامج الدراسية. (درويش و الحماحي، 1997، ص 26)

إجرائيا: هو الوقت الذي يكون فيه الإنسان خالي من الواجبات التي تقيده بالمسؤوليات اليومية.

7-3- الجودة:

لغة: الجودة هي نقيض الرداءة، فهي الجيد، ويقال جاد جودة أو أجاد أي أتى بالجيد من القول أو الفعل.

(غضبان، 2015، ص 28)

اصطلاحا:

قديمًا كان يشير مصطلح الجودة إلى الدقة والإتقان في البناء، وتعد الجودة كمصطلح اتجاه جديد للكثير من الكتاب والباحثين في العديد من مجالات العلوم الاجتماعية والتجارية والصناعية. (غضبان، 2015، ص 29)

وتعرفها الجمعية الأمريكية بأنها تمثل الخصائص الشاملة لكيان ما، والذي يحمل داخله القدرة على إشباع الحاجات الصريحة والضمنية. (غضبان، 2015، ص 32)

إجرائيا: هي النوعية وقد تكون جودة عالية أي مثالية خالية من الأخطاء وقد تكون رديئة.

4-7- جودة الحياة:

تعني نوعية الحياة هو التمتع بحياة كريمة في بيئة صحية وهذا يعتبر مهم جدا وضروري لحياة السكان هي الدرجة التي يستمتع فيها السكان في إطار حياتهم الحضرية. (غضبان، 2015، ص 46)

كومنس: Cummins

يشير مفهوم الجودة إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضى عن الحياة أو الصحة النفسية.

ليتوين: Litwin

لا تقتصر جودة الحياة على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط بل يتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الايجابية.

بارجر: Barger

تناقش الدراسات في مجال جودة الحياة المستوى الوظيفي للفرد وتقييمه لشخصيته في تأثيرها على جودة الحياة. (غضبان، 2015، ص 48)

إجرائيا:

هي استمتاع الفرد بالإمكانيات المتاحة له مما تجعله يتمتع بحياة جيدة تمنحه الراحة والاستقرار النفسي والاجتماعي.

5-7- الحضرية:

اصطلاحا: هي نماذج الثقافة والتفاعل الاجتماعي التي تنجم عن تركيز عدد كبير من السكان في مناطق محدودة نسبيا وتعكس تقسيم العمل المعقد ومستويات التكنولوجيا المتفوقة. (مداس، 2003، ص 111)

6-7- الطالب الجامعي:

هو فئة من المثقفين في المجتمع بصفة عامة إذ يرتكز على الكثير من الشباب في نطاق المؤسسات التعليمية. (حسن، 2012، ص 317)

هو كل فرد التحق بمؤسسة التعليم العالي معترف بها ويتابع دراسته بها بهدف الحصول على شهادة جامعية ملتزما بالحضور والمشاركة والنجاح في مختلف النشاطات التعليمية (محمد، 2015، ص 45)

إجرائيا: هو الفرد الحائز على شهادة البكالوريا ويزاول دراسته في الجامعة لنيل الشهادات العليا سواء في الطور الأول ليسانس أو الطور الثاني ماستر ويشارك في الدراسة الميدانية الخاصة بالبحوث.

8-الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

8-1-الدراسة الأولى:

دراسة بعنوان وقت الفراغ في المجتمع الحديث (محمد، 1985)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة كيف يتم استخدام وقت الفراغ في ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية في المجتمعات الحديثة وخاصة بين الشباب الجامعي، وبما أن هذه الدراسة هدفت إلى عرض استخدامات وقت الفراغ بين الشباب الجامعي واختلاف هاته الاستخدامات باختلاف النوع الاجتماعي والمستوى الاقتصادي والثقافي، وهي بذلك تنتمي إلى الدراسات الوصفية التحليلية، فقد استخدم أدوات بحثية متعددة في الجزء الخاص بالدراسة الميدانية من أبرزها توزيع استمارة الاستقصاء كأداة جمع البيانات على عينة من الطلبة موزعة على إناث وذكور تم تصميمه بأسئلة مغلقة وأخرى مفتوحة لقياس مختلفة الجوانب السلوكية والاجتماعية من خلال جمع البيانات من عينة من الشباب الجامعي حول كيفية قضاء وقت الفراغ والأنشطة التي يمارسها، كذلك استخدام الملاحظة كأداة مساعدة لمعاينة انماط السلوك والأنشطة في أماكن تجمع الشباب مثل النوادي والمساحات، وفي الأخير كذلك استخدم المقابلة من أجل استطلاع الآراء وكل هذا استخدم التحليل الاحصائي من أجل تحليل البيانات الكمية المستخرجة من الاستبيانات بهدف الكشف عن العلاقة بين المتغيرات تمثلت العينة في فئة الشباب الجامعي عينة عشوائية بسيطة. وتتمثل أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فيما يلي:

أظهرت النتائج أن الشباب يخصصون وقت فراغهم لمجموعة متنوعة من الأنشطة الدينية والاجتماعية الثقافية أي تباين الأنشطة بين الطلبة وتوصلت الدراسة إلى أن البيئة الجامعية تؤثر على استخدام وقت فراغ الطلبة وأيضا توصلت إلى وجود اختلافات بين الذكور والإناث في اختيار أنشطة وقت الفراغ.

➤ جوانب الاستفادة من هذه الدراسة:

- ساعدتنا هذه الدراسة في معرفة كيف يمكن أن تؤثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية في اختيار أنشطة وقت الفراغ.
- معرفة كيفية تأثير الأنشطة المختلفة على الحالة النفسية وأن الأنشطة البناءة مثل العمل التطوعي أو الانخراط في الفنون يمكن أن تساهم في تحسين الصحة النفسية.

دراسة بعنوان جودة الحياة بالتجمعات الحضرية تشخيص مؤشرات التقييم (غضبان، 2015) هدفت الدراسة إلى معرفة كيفية تقييم جودة في المناطق الحضرية غير مجموعة من المؤشرات محددة لفهم التحديات والفرص التي تواجه السكان وكذلك تبيان أن استخدام مؤشرات تقييم جودة الحياة يمكن أن يساعد في تحسين السياسات العامة المتعلقة بالمدن والتجمعات الحضرية مثل الصحة العامة والأمن والبنية التحتية كما ناقش تأثير البيئة الحضرية مثل التلوث وجودة الهواء والماء على رفاهية السكان واعتمد في دراسته على استبيانات ومقابلات لجمع المعلومات من الأفراد لتقييم جودة حياتهم في المدن الكبرى فقد اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي من أجل تحليل وتوضيح مختلف عناصر القطاعات بالتجمعات الحضرية كذلك الاستطلاع على التجارب الدولية في الارتقاء بجودة الحياة وبعد كل هذا توصل إلى النتائج التالية:

_ أنه هناك علاقة قوية بين بعض المؤشرات الاجتماعية والاقتصادية وجودة الحياة في التجمعات الحضرية.

_ تبين أن تحسين الخدمات العامة مثل الصحة والتعليم والنقل يمكن أن يساهم بشكل كبير في رفع مستوى جودة الحياة بالمدن.

➤ جوانب الاستفادة من هذه الدراسة:

- ساعدتنا هذه الدراسة في التعرف أكثر على مفهوم جودة الحياة فهم واسع من خلال التعريفات المختلفة.
- معرفة أهم المؤشرات التي تبين مدى تقييم جودة الحياة من (الصحة-التعليم-النقل).
- الاطلاع على أهم التجارب من خلال كيف أو كيفية التعامل وفهم مفهوم جودة الحياة الحضرية.

8-3-الدراسة الثالثة:

دراسة بعنوان مهارات إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي (حسن، 2015)

يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي ما علاقة مهارات ادارة الوقت بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة الدمام؟ ومنه تتفرع لدينا اسئلة فرعية مفادها ما واقع مهارات ادارة الوقت لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام؟ ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام؟ حيث أسفرت الدراسة على أهداف مفادها معرفة علاقة مهارات إدارة الوقت بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة الدمام وقياس مهارات ادارة الوقت وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام. واعتمدت

الدراسة على المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 68 طالبة من طالبات كلية التربية بالدمام وذلك للتحقق من خصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية وقد اسفرت نتائج الدراسة ما يلي:

_ تمتع طالبات كلية التربية بمستوى متوسط من مهارات ادارة الوقت.

_ مهارات ادارة الوقت مبني جيد بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام.

الدراسة المحلية:

4-8-الدراسة الثالثة:

دراسة بعنوان عنوان الطالب الجامعي و قضاء وقت الفراغ فالجزائر (قرزيز و يحيياوي، 2012)

تهدف لمعرفة البدائل على مستوى الانشطة والوسائل والمؤسسات والمحفزات لقضاء الطالب الجامعي لوقت فراغه بشكل إيجابي كذلك معرفة الاحتياجات الأساسية التي يسعى الطالب الجامعي لتحقيقها عند قضاء وقت فراغه وتم استخدام أدوات جمع بيانات وهي الملاحظة البسيطة وهذا من أجل ملاحظة الطلاب أوقات فراغهم ثم تم توزيع استمارة الاستبيان بعد إجراء دراسة استطلاعية تم تطبيق المنهج الوصفي على عينة من الطلبة الجامعيين وهي العينة العرضية الغير عشوائية من أجل اعطاء احتمالات متساوية وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

_ تبين أن أغلب الطلبة يستخدمون وسائل ذات صلة بالتكنولوجيا والاعلام والاتصال الحديث (هاتف، انترنت، العاب فيديو) في أوقات فراغهم و تختلف من ذكور إلى إناث.

_ من بين الاحتياجات التي يسعى لها الطالب الجامعي لإشباعها الحاجة إلى الشغل وقت فراغه استثماره في مختلف النشاطات من شأنها تنمية قدرات واستعداداته وتجديد طاقته.

➤ جوانب الاستفادة من هذه الدراسة:

- ساعدتنا في معرفة مفهوم وقت الفراغ وتطوره التاريخي مع معرفة وظائف أنشطة وقت الفراغ الذي يقوم بها الطلبة الجامعيون من وظائف اجتماعية ونفسية وغيرها.
- التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ وكيفية تنظيم هذا الوقت.

❖ التعقيب على الدراسات السابقة:

ساهمت الدراسات السابقة في منحنا خلفية نظرية ساعدتنا في فهم الموضوع من جوانب مختلفة ما ساعدنا في تحديد الزاوية والمسار الذي يجب أن نأخذه حتى تكون دراستنا دراسة مكتملة لفجوة البحث واستغلالها في جعل دراستنا دراسة مكتملة في هذا المجال وذلك بدراسة وقت الفراغ عند الطالب الجامعي في مجتمع له خصوصيته الثقافية وخصوصيته الاجتماعية ومعرفة ما مفهوم وقت الفراغ عند الطالب الجامعي بمدينة خنشلة وكيف يساهم ذلك في جودة الحياة الحضرية من خلال الحياة اليومية لديهم.

9-المقاربة السوسولوجية:

قمنا بتبني المقاربة السوسولوجية الآتية: التفاعلية الرمزية التي تعد من أبرز النظريات السوسولوجية التي اهتمت بفهم السلوك الإنساني التي ركزت على التفاعلات اليومية والرموز التي تنبثق منها المعاني والتي تنتمي إلى مدرسة شيكاغو.

9-1-مدرسة شيكاغو:

9-1-1-مفهوم النظرية:

نشأت مدرسة شيكاغو في سياق فكري واجتماعي متميز، تميّز بوجود جامعة شيكاغو، التي تأسست في أواخر القرن التاسع عشر، كمؤسسة رائدة في مختلف مجالات المعرفة، لا سيما في علم الاجتماع والأنثروبولوجيا. وقد اتجه رواد هذه المدرسة، منذ بداياتها، إلى اعتماد البحث الميداني كمنهج أساسي لدراسة التحولات الديموغرافية والاجتماعية والاقتصادية التي شهدتها المدينة، والتي تمكنت خلال نصف قرن من استقطاب أكثر من ثلاثة ملايين مهاجر من داخل الولايات المتحدة وخارجها. وينطبق هذا التوجه على الجيل الأول من أعلام المدرسة مثل توماس، وبارك، وبيرجيس، ووورث، وماكنزي، كما استمر مع الجيل الثاني منذ منتصف خمسينيات القرن العشرين، ممثلاً في بيكر، وكرفينكل، وكوفمان، وأنسيلم ستراوس. (المالكي، 2016، ص 9)

9-1-2-رواد النظرية:

من أبرز رواد مدرسة شيكاغو ما يلي:

- ماكس فيبر: فيبر هو أول من خصّ المدينة بدراسة مفصلة، ضمن مشروعه لبناء نماذج مثالية. ركّز على المدينة الغربية وميزها عن باقي مدن العالم باستقلاليتها السياسية ومشاركة المواطنين في تسييرها، ما جعلها فضاءً للحرية والتنظيم المدني الحديث. وقد اعتُبر كتابه "المدينة" مرجعًا مؤسسًا إلى جانب أعمال مدرسة شيكاغو (المالكي، 2016، ص 23-24)

- لويس ويرث (Louis Wirth): نظر إلى المدينة كنمط للحياة، حيث التوافق يأخذ شكل علاقات غير شخصية وعقلانية. اهتم بتأثير الكثافة واللانمطية الحضرية على العلاقات الاجتماعية، مما يخلق نوعًا خاصًا من "الانسجام" المدني. (المالكي، 2016، ص 171)

9-1-3- مدرسة شيكاغو وعلاقتها بوقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي:

تناولت مدرسة شيكاغو من خلال مقاربتها الحضرية أهمية التفاعلات الاجتماعية داخل المدينة، ومنها أنشطة وقت الفراغ كجزء من البناء الرمزي للفضاء الحضري، فقد رأت أن المدينة ليست فقط مكانًا للسكن والعمل، بل فضاء حيًا تتشكل فيه أنماط الحياة والعلاقات، ويؤثر فيه وقت الفراغ في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للأفراد خاصة لدى فئة الشباب مثل الطلبة الجامعيين.

فأنشطة الفراغ في السياق الحضري—كالمشاركة في النوادي، الفنون، الترفيه، والممارسات الثقافية—تُعد مؤشرات مهمة على جودة الحياة، حيث تُسهم في بناء الهوية الفردية وتعزيز الاندماج الاجتماعي، بما يعكس تصورات مدرسة شيكاغو حول الوظيفة الاجتماعية للمجال الحضري كمنظومة ديناميكية تنمو من خلال التفاعل والتجربة.

خلاصة:

تناول هذا الفصل الإطار العام للدراسة من خلال عرض إشكالية البحث التي تمحورت حول وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي، كما تم اقتراح فرضية رئيسية التي تسعى الدراسة إلى التحقق من صحتها وقد تم تحديد المفاهيم الأساسية المرتبطة بالموضوع، مع توضيح الأسباب التي دفعت لاختياره، الى جانب ابراز اهميته وأهدافه، والتطرق إلى الصعوبات التي واجهتني أثناء تنفيذ الدراسة، وتم عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعات مشابهة، مع تقديم تعقيب عليها واختتم الفصل بعرض المقاربة النظرية للدراسة، وهذا الفصل يشكل الأساس المرجعي الذي يبني عليه باقي فصول البحث.



تمهيد.

1- وقت الفراغ من المنظور السوسيولوجي

2- أهمية وقت الفراغ

3- الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ

4- أهم مضيعات وقت الفراغ

خلاصة.

يعد وقت الفراغ من المفاهيم السوسولوجية الحديثة التي اكتسبت أهمية متزايدة في وقتنا الحالي نتيجة التحولات الاقتصادية الاجتماعية والثقافية التي أثرت على أنماط الحياة اليومية للأفراد وخاصة فئة الشباب فوقت الفراغ يمنح الفرد فرصة للابتعاد عن الالتزامات والمسؤوليات المحددة رسمياً ويجعله ينخرط في أنشطة تعكس ميوله واهتماماته فلم يعد ينظر إلى وقت الفراغ على أنه مجرد لحظة للراحة واللهو بل كمساحة لها دور فعال في بناء شخصية الشاب وتنمية مهاراته العقلية الاجتماعية والنفسية.

سنتناول وقت الفراغ من الزاوية السوسولوجية مبرزين أهميته مع التطرق إلى طبيعة الأنشطة التي يمكن ممارستها خلاله مع إبراز العوامل التي تساهم في هدره بشكل كبير.

1-وقت الفراغ من المنظور السوسولوجي:

لقد حققت دراسات علم الاجتماع تطورا واتساعا ملحوظا بحيث شملت ميادين البحث ودراسة جديدة تماما ومتسقة مع طبيعة العصر الذي نعيشه وتعد دراسة (الفراغ) في ميدان علم الاجتماع مثلا واضحا على ذلك فلقد كان الفراغ يمثل موضوعا فرعيا ضمن مجالات اهتمام فروع قديمة في علم الاجتماع مثل الاجتماع الصناعي وسوسولوجيا العمل على الرغم من أن دراسة الفراغ ذات صلة أكيدة بهذين الفرعين إلى أنها أصبحت الآن تمثل اهتماما في حد ذاتها لعلم الاجتماع خاصة بعد أن اتجه علم الاجتماع إلى دراسة الشباب من حيث اتجاهاتهم وأنماط تفكيرهم وحركاتهم الاجتماعية إذ يعد مفهوم الفراغ في هذا النوع من الدراسات واحدة من الأدوات التصورية والتحليلية إن لم يكن أحد المداخل الممكنة لدراسة الشباب.

والواقع أن علم الاجتماع حينما يدرس الفراغ يعتبره ظاهرة اجتماعية شأنها شأن ظواهر المجتمعات الأخرى لها جوانبها السليمة والمعتلة ولها أيضا ارتباطاتها بمختلف أجزاء وعناصر البناء الاجتماعي الأشمل وتتصل بحياة الأفراد والجماعات الذين يشكلون التنظيم الاجتماعي للمجتمع ككل ومن الأمور الهامة في هذا الصدد أن ندرك الحقيقة التي مؤداها أن الفراغ والعمل هما الأساس الذي تنهض عليه عملية التنمية والتطور الاجتماعي ككل والجدير بالذكر أن الدراسة السوسولوجية للفراغ تتضمن جانبا نظريا وآخر تطبيقيا والبحث هو عصب الجانبين والأساس الذي ينهض عليه التحليل بأكمله ويكشف التراث الخاص بالفراغ من اهتمام واضح بالمشكلات ذات الصبغة العلمية. (محمد، 1985، ص 35-39)

2-أهمية الوقت ووقت الفراغ:

إن أهمية الوقت معلومة عند كل إنسان ذلك أن وقت الإنسان هو رأس ماله وهو عمره فإذا ضاع رأس المال ضاعت الأرباح فإذا عرف الإنسان أن هذه الأيام رأس ماله حرص على أن يستغلها ويستفيد منه وألا يضيعها فإن الإنسان إذا معه نقود وأخذ يضيع بعضها فإنه لن يأمن أن تتلاشى ويبقى صفر اليدين وكذلك الوقت الذي هو ساعاته وأيامه لا بد أن يستغله ويحرص على الإستفادة منه ليكون بذلك رابحا وأن يكون هذا الاستغلال فيما ينفع ولقد إحتج الله على عباده بأن مدلهم في الأعمار يقول تعالى: مخاطبا أهل النار "أو لم نعمركم ما يتذكر فيه من تذكر وجاءكم النذير" سورة فاطر الآية 37

أي ما أعطيناكم أعمارا وكان فيها متسع لأن تتذكروا و تتعظوا أي ماذا قدمتم في هذه الأيام والأعمار. (الجبرين و لوز، د.ت، ص 7)

كما تتعاظم أهمية وقت الفراغ وتزداد في ضوء التطور التكنولوجي ولقد تطورت آليات ونظم العمل بحيث أصبحت تعتمد على الحاسب الآلي ونظم المعلومات ومن ثم فإن التخطيط الجيد للاستغلال الأمثل للوقت هو سبيلنا لضمان التنفيذ الدقيق لما تم التخطيط له ويجعلهم قادرين على تحمل المسؤولية في كل ما يقومون به وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. (المزين، 2012، ص 376-377)

ووقت الفراغ هو وقت ثمين لأن هناك العديد من الأفراد لا يجدونه بحكم طبيعة عمله الشاقة والساعات الطويلة فمن يملكه ويحسن تسييره فيعود عليه بالإيجاب والفائدة على صحته النفسية والجسمية ومن أهم هذه الفوائد مايلي:

- تقوية الروابط الاجتماعية بين أفراد العائلة والأصدقاء.
- التخفيف من ضغوط الحياة.
- تجديد النشاط.
- المساهمة في تطوير الذات والرفي بها. (مطر، 2018، ص 34)

3-1- الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ:

3-1-1- القراءة والاهتمام بالمكتبات:

إن القراءة من أكثر أنشطة وقت الفراغ شيوعا ولقد كشفت دراسات عديدة على أن الناس يعتبرون القراءة نشاطا رئيسا من أنشطة قضاء وقت فراغهم وتزايد الاهتمام بالقراءة مرتبط بعدد من العوامل الأخرى مثل المستوى التعليمي الدخل الاستقرار ونقص ساعات العمل ويصبح من الضروري في ضوء ذلك أن تعمل المكتبات العامة على توفير إمكانيات القراءة وتوجيه الناس في قراءاتهم.

3-2- الموسيقى والفنون:

من بين الأهداف التربوية الأساسية للتعليم تطوير الاهتمام بالموسيقى والفنون فالشخص المتعلم يجب أن يكون لديه القدرة على الاستمتاع بالجمال فالعالم المحيط به والقدرة على فهم ثقافة وهكذا يكون خلق الاحساس بالجمال وتنمية الذوق الفني من خلال الاهتمام بالموسيقى وألوان الفن الأخرى كالرسم والنحت ذلك أن تقديم هذه الفنون يحقق للمرء الاشباع والرضا النفسي ويعمل على تنمية المواهب لما تنطوي عليه هذه الأنشطة الفنية من قيمة عالية في قضاء وقت الفراغ إذ يعتقد البعض ان الفن أنتج أساسا لوقت الفراغ.

3-3- التمرينات الرياضية والألعاب والمسابقات:

لسنا بحاجة لذكر الاهتمام الواسع النطاق للتربية الرياضية والألعاب والمسابقات كوسيلة لقضاء وقت الفراغ سواء لتلاميذ المدارس أو طلاب الجامعات أو الجماهير بمختلف مستوياتها الاجتماعية والاقتصادية إذ تتمتع هذه الأنشطة بشعبية كبيرة هذا يجب أيضا الاهتمام بتنمية القدرات الرياضية منذ الطفولة المبكرة وإتقان رياضة معينة أو لعبة ما يزيد من الاستمتاع بها.

3-4- الترويح الطبيعي:

ويقصد به تنمية الاهتمام بالطبيعة الاستمتاع بها فكلما تقدمت الصناعة وازدادت معدلات الهجرة من الريف إلى الحضر قل اتصال الناس بالطبيعة ومن هنا فإن الاهتمام بالحدائق العامة والملاعب والمتنزهات ينمي الاحساس بالطبيعة وجمالها ويقلل من حدة المشكلات التي تواجهها الأحياء المكتظة بالسكان وتنمية الاهتمام بالطبيعة يمثل نوعا من التثقيف وترقية المهارات عند الناس ويشمل ذلك التنزه وصيد الأسماك وغيرها من الهوايات التي تسهم في شغل الفراغ بطريقة ايجابية وهذا كله يزيد من فهمنا للطبيعة ومن استمتعنا بالحياة.

3-5- الترويح الاجتماعي:

إن الألفة الاجتماعية هي فن الاستمتاع بالعلاقات الاجتماعية المتبادلة بحيث تحقق هذه العلاقات بين الناس إشباعا لحاجاتهم الاجتماعية والنفسية من خلال فن الاتصال الاجتماعي بالآخرين يمكن أن تنشأ أنشطة ممتعة لقضاء وقت الفراغ فالحياة الاجتماعية السعيدة تمثل إنجازا عظيما إذ استطعنا أن نحققه في عصر الألفة أمكننا القضاء على الكثير من الأمراض الاجتماعية والنفسية الشائعة في هذا الوقت ويعد تنمية الألفة الاجتماعية من بين الأساليب الأساسية للاستمتاع بالحياة الاجتماعية ولجعل العلاقات المتبادلة بين الناس أكثر إشباعا. (محمد، 1985 ص 223-227)

3-6- الأنشطة الاجتماعية: هو مشاركة الفرد بأنشطة مع الآخرين مثل حضور المناسبات الاجتماعية.

3-7- الأنشطة الخلوية: الانتقال بعيدا عن السكن والتجول في الأماكن بالسيارة أو غيرها.

3-8- الهوايات: هي تلك الهوايات التي يحب الفرد ممارستها نتيجة ميله لها مثل الأشغال الفنية. (بوحتيك، 2023/2022، ص 49)

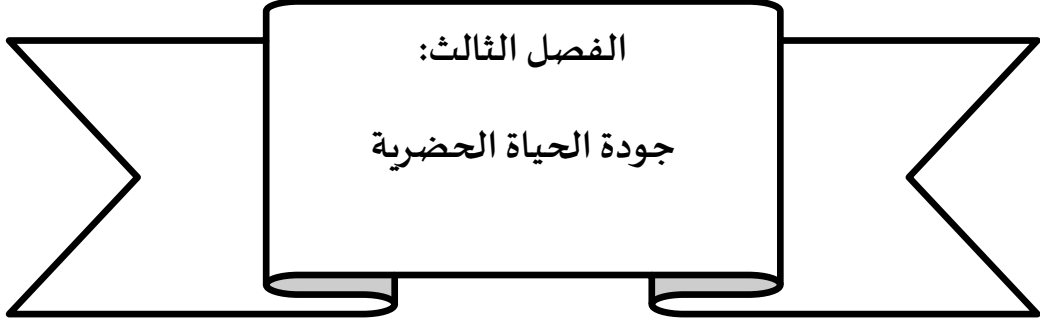
3-9- نشاط ثقافي: من الأنشطة التي يمكن ممارستها على اختلافها بأساليب متعددة متمثلة في الكتابة، المحاضرات، مشاهدة التلفاز. (علي، 1985، ص 73)

4- أهم مضيعات وقت الفراغ:

- _ ضياع الوقت في اللعب واللهو: كثيرا ما نشاهد أن هناك الكثير من الشباب يضيعون أوقاتهم باللعب واللهو.
- _ الغيبة والنميمة: من أكثر ما يشغل الناس هي إقامة تجمعات فيما بينهم والتي ما تكون غالبا تتمحور على المعصية والقذف في أعراض الناس.
- _ سماع الأغاني: هناك بعض الناس يلجئون في إستغلال أوقات فراغهم إلى الاستماع إلى الأغاني. (الجبرين و لوز، دون تاريخ، ص 16-19)
- _ المكالمات الهاتفية: قد يساء إستخدام الهاتف وذلك بإستخدامه في غير محلها ومن هنا يصبح الهاتف أداة لتضييع الوقت بدلا من توفيره. (علوان، 2009، ص 98)

خلاصة الفصل:

في ضوء ما تم تناوله يتبين أن وقت الفراغ لم يعد مجرد لحظة هامشية في حياة الأفراد بل تحول إلى عنصر فعال يعبر عن تحولات اجتماعية وثقافية عميقة خاصة لدى فئة الشباب فالفراغ الزمني يمثل فرصة لإعادة التوازن النفسي والاجتماعي ومجالاً لتعزيز الإبداع واكتشاف الذات غير أن غياب التوجيه وضعف البنية التحتية الملائمة يسهمان في تبديد هذا المورد الزمني مما يستدعي ضرورة الوعي بأهميته وتوفير الآليات التي تسمح باستثماره بشكل إيجابي.



تمهيد.

1- خصائص الحياة الحضرية للمجتمع الحضري

2- جودة الحياة وظاهرها

3- مؤشرات قياس جودة الحياة الحضرية

4- تراجع مستوى جودة الحياة الحضرية وسبل حمايتها

خلاصة.

تمهيد:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة في وقتنا الحالي حيث وجدت اهتمام كبير في معظم المجالات وعلى رأسها العلوم الاجتماعية وقد أولى لها أهمية كبيرة لأنها تعطي للفرد الشعور بالرضى والراحة فجودة الحياة الحضرية لا تقتصر فقط على الجانب المادي بل تشمل أيضا الأبعاد النفسية والاجتماعية والبيئية التي تؤثر على شعور الفرد بالأمان وبحياة متوازنة ومستقرة ذات معنى.

سنتناول جودة الحضرية من الجانب السوسولوجي بإبراز خصائص الحياة الحضرية وتبيان مظاهر جودة الحياة من إشباع الحاجات الشخصية ومن الصحة الجسمية للفرد وتحقيق الحاجات.

مع التطرق إلى أهم المؤشرات التي تستخدم في قياسها والعوامل المختلفة التي تؤدي إلى تراجع مستواها من سوء تخطيط وتسييره مع تقديم بعض السبل والاستراتيجيات التي تساهم في حماية هذه الجودة وتحسينها في ظل التحديات الحضرية.

1- خصائص الحياة الحضرية للمجتمع الحضري:

إن المجتمع الحضري هو المجتمع الذي يسود فيه التضامن العضوي والذي يرتبط أفراده كل منهم إلى آخر عن طريق مصالحهم ليس إلا وتقسيم العمل يكون نتيجة للمعانة من أجل البقاء.

وتتمثل خصائص المجتمع الحضري فيما يلي:

1-1- التفاعل الاجتماعي:

يتم التفاعل الاجتماعي في المدينة كبير كما أن الجماعات التي يتم على مستواها التفاعل في المدينة ذات حجم معتبر ومعقدة جدا في بعض الأحيان تكون غريبة جدا والأفراد يختلطون بأشخاص كثيرين كل يوم عكس الريف تكون العلاقات قوية ويرتبطون بالأرض أي يختلف التفاعل بين الأفراد من الريف إلى المدينة فسكان المدينة تظهر عندهم روح الفردية والتركيز على الذات ورغم ذلك فهم ملزمون بالبرامج الزمنية المحددة وهم أكثر حرية في تنظيم شؤون حياتهم الخاصة. (غضبان، 2014، ص 72)

1-2- نظام الأسرة:

تشكل الأسرة نظاما مرتبطا مع النظام العام للمجتمع فتتسع فالحضر ظاهرة الأسرة النووية إذ يعمل الآباء في أعمال غير زراعية بأجرة وفي الأنشطة الحرفية وتجارة أو صناعة مع ذهاب الأبناء إلى المدرسة أو التدريب وقد تعمل الأم أو تبقى بالمنزل ويواجه الأفراد الذين يعيشون في المناطق الحضرية مشكلات المدينة المتمثلة في النظم والتنظيم الاجتماعية التي تشكلها هيئات إتحاد العمال وهيئات تنظيم أوقات الفراغ.

ويلاحظ أن أفراد الأسرة في المناطق الحضرية يمتلكون وقت فراغ يمكنهم استغلاله في ممارسة أنشطة متنوعة من بينها أنشطة ترفيهية مثل: مشاهدة التلفاز، ممارسة ألعاب التسلية.

تتمتع الأسرة فالمناطق الحضرية بسيطرة شبه كاملة على أفرادها مع تقليص واضح لالتزاماتها اتجاه الأقارب والآخرين وتسود فيها النزعة الفردية مما يؤدي تدريجيا إلى الانتقال من القيم التقليدية نحو نمط حياة أكثر تحررا وتمتاز الأسرة الحضرية بعدة سمات من أبرزها ما يلي:

انخفاض معدل تعدد الزوجات وارتفاع معدل الطلاق في المدن.

تحسنت الحالة الصحية لربات البيوت وأصبحن يمتلكن المزيد من الوقت والمال بعدما تحررن تدريجيا من الأعباء المنزلية التقليدية هذا التغيير في نمط حياتهن أدى إلى انخفاض معدلات الولادة مما منحهن طاقة أكبر وفرصا أخرى للانخراط فالعمل وتحقيق الذات.

يعتبر التفكك الأسري من الظواهر البارزة التي تشهدها الأسر فالمجتمعات الحضرية حيث أصبحت العلاقات الأسرية أكثرهم هشاشة نتيجة لضغوط الحياة اليومية وتغير أنماط العيش. (غضبان، 2014، ص 74)

1-3- اللاتجانس أو التباين الاجتماعي:

اللاتجانس يعد نتيجة طبيعية لظاهرة التحضر وهو عملية تجمع أعداد كبيرة من السكان في مساحة جغرافية صغيرة ومحددة يظهر هذا الترابط بين الظاهرتين بشكل واضح إذ أخذنا بعين الاعتبار أن الكثافة السكانية المرتفعة تؤدي إلى زيادة المنافسة إلى أعلى مستوى ممكن سواء كانت هذه المنافسة على المساحة أو الموارد والفرص المتاحة.

وعلى حد تعبير لويس ويرث أنه كلما زاد عدد أفراد الذين يشتركون في عملية التفاعل كلما زادت إمكانات التمايز بينه ولذلك فإنه من المتوقع أن يندرج السمات الشخصية لسكان المجتمع الحضري وحياتهم الثقافية وأفكارهم وقيمهم على امتداد تتسع فيه الهوية بين طرفين وقطبيه على النحو أكثر وضوحاً عنه في المجتمع الريفي. (غضبان، 2014، ص 78-79)

2- جودة الحياة ومظاهرها:

إن لجودة الحياة في بعدها الموضوعي والذاتي عدد من المظاهر ونجد في البعد الموضوعي المظاهر الآتية:

- المظهر الأول: ويتمثل في العوامل المادية وهذه العوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة فهي ترتبط بثقافة المجتمع ومستوى تحضره وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع الثقافة التي يعيشون فيها.
- المظهر الثاني: هو إشباع الحاجات بمعنى أن جودة الحياة للأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن عندها مقابلة حاجاتهم بمدى إمكان إشباعها فعندما يتمكن الأفراد من إشباع حاجاتهم فإن جودة حياتهم ترتفع.
- المظهر الثالث: فهو القوى والمتضمنات الحياتية فإن حياة الفرد لكي تكون جيدة لا بد له من استعمال القدرات العقلية والإبداعية الكامنة لديه وينمي العلاقات الاجتماعية والعمل الهادف وهي من المؤشرات على جودة الحياة.
- المظهر الرابع: هو الصحة والبناء الجسدي للفرد وهي تعكس قدرته البدنية وسلامته الصحية.

أما مظاهر البعد الذاتي لجودة الحياة فنجد:

- حسن الحال وهو مظهر عام لجودة الحياة.

الفصل الثالث. جودة الحياة الحضرية

- الرضى عن الحياة وهو أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة لأن كون الفرد راضيا عن حياته يعتبر أن حياته تسير بشكل جيد.
- معنى الحياة لأنه كلما شعر الفرد بانجازاته ومواهبه لدى الآخرين وأن غيابه بسبب نقص الآخرين كلما شعر بجودة الحياة التي يحيهاها. (معمرية، 2020، ص 20-21)

3- مؤشرات وقياس جودة الحياة الحضرية:

من أهم مؤشرات قياس جودة الحياة فيما يلي:

(chouikhi, 2018, p. 315)

المؤشرات النفسية: تظهر في شعور الفرد بالقلق أو الشعور بالسعادة.

المؤشرات الاجتماعية: من خلال العلاقات الشخصية من ممارسات الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

المؤشرات المهنية: رضى الفرد وحبه لمهنته والقدرة على أدائه.

المؤشرات الجسمية والبدنية: هي رضى الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الألم.

الإحساس بجودة الحياة هي شعور الفرد بالرضى والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بها. (آدم و الجاجان، 2014، صفحة 352)

➤ أداة قياس جودة الحياة:

تشكل جودة الحياة في المناطق الحضرية من مجموعة من المؤشرات والمعايير كما هو موضح فالشكل رقم 1 وتعكس هذه المؤشرات الجوانب التي إتفقت عليها معظم الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال بإعتبارها عناصر أساسية في تقييم جودة الحياة. (غضبان، 2015، ص 120)

مسطرة قياس جودة الحياة:				
المعيار	الاقتصادي	الاجتماعي	العمراني	البيئي
الهدف	زيادة الأنشطة الاقتصادية	الإندماج الاجتماعي	توفير الخدمات	إدارة كفى للمخلفات
	زيادة الدخل السنوي	أمان في المجتمع	سهولة الانتقال	إدارة رشيدة للموارد
	تقليل معدل البطالة	التعلم مدى الحياة	توفير السكن الملائم	تحسين جودة الماء
	توفير فرص العمل	التمتع بصحة جيدة	توافق إستعمالات الأراضي	تحسين جودة الهواء

4- العوامل المؤثرة في تراجع مستوى جودة الحياة الحضرية وسبل حمايتها:

تتعرض جودة الحياة الحضرية للتراجع من خلال العوامل التالية: (غضبان، 2015، ص 56-57)

- الارتفاع المتسارع في عدد السكان يفوق قدرة الجهات المعنية على توفير الخدمات الأساسية بالقدر الكافي مثل: التعليم، الرعاية الصحية، التغذية السليمة، السكن والأمن.
- يؤدي ضعف إدارة النفايات المنزلية، والصناعية، ونفايات المستشفيات إلى تراكمها داخل المجال الحضري مما يؤدي إلى تلوث الهواء وانتشار الميكروبات والأوبئة.
- ضعف التحكم في مياه الصرف الصحي وسوء معالجتها ينعكس سلبا على البيئة الحضرية والصحة العامة.
- تلوث الهواء بسبب انبعاث الغازات من المركبات والأنشطة الصناعية يمثل أحد أبرز التحديات البيئية فالمدن.

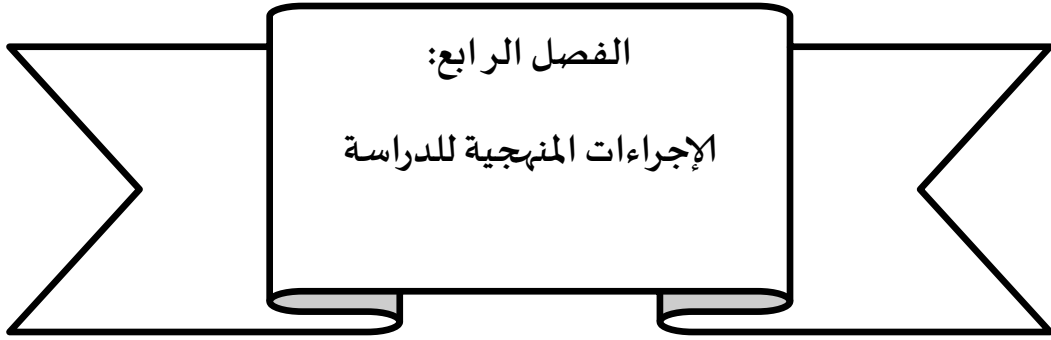
❖ سبل حمايتها:

ولتفادي تدهور جودة الحياة الحضرية، لا بد من:

- العمل على ضبط النمو الديموغرافي وتحسين نوعية الخدمات العمومية.
- يشكل رفع وعي السكان لدورهم في حماية التوازن البيئي عاملا مهما في الحد من التدهور البيئي.
- المحافظة على الغابات والمناطق المحمية (الحدائق الوطنية).
- التحكم الفعال في إدارة النفايات الحضرية، والمعالجة الصحية لمياه الصرف الصحي.
- تحسين وضعية الطرقات الحضرية.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، تبين أن جودة الحياة الحضرية متعددة المظاهر حيث تبين أنه عند اشباع الحاجات الأساسية للأفراد يتم الوصول إلى جودة حياتهم، لأنها لا تقتصر على الجوانب المادية فحسب بل تشمل كذلك الجوانب المعنوية والذاتية من سلامة صحية وغيرها فهي تعطي الفرد الشعور بالطمأنينة والراحة، كما حاولنا معالجة أبرز العوامل التي تؤدي إلى تراجع مستوى جودة الحياة الحضرية من ضعف البنية التحتية وغيرها، مع الإشارة إلى سبل حمايتها وتحسينها من طرف الأفراد.



تمهيد.

1-مجالات الدراسة

2-منهج الدراسة

3-مجتمع البحث وعينة الدراسة

4-أدوات جمع البيانات

خلاصة.

الفصل الرابع.الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

تعتمد دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على مدى صحة الإجراءات التي يتبعها والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه لبحثه وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى أبرز الإجراءات المنهجية المعتمدة في هذه الدراسة من خلال التطرق إلى المنهج المتبع مجتمع البحث إضافة إلى عينة الدراسة والأدوات التي تم استخدامها في جمع البيانات من أجل التوصل إلى النتائج.

1-مجالات الدراسة:

يعد تحديد مجالات الدراسة من الخطوات المنهجية التي لا يمكن تجاهلها في أي دراسة فمن خلالها يتم التعرف على المنطقة التي أجريت فيها الدراسة بالإضافة إلى المدة الزمنية التي استغرقتها مع التعرف على العينة التي شملتها الدراسة وفي دراستنا الحالية تم تحديد المجال المكاني والزمني والبشري كالتالي:

1-1-المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة في جامعة عباس لغرور خنشلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وفيما يلي نبذة مختصرة عنهما: <https://univ-khenchela.com>

1-1-1-جامعة عباس لغرور خنشلة:

تعتبر جامعة خنشلة مشروعاً مبتكراً متعدد التخصصات سميت على إسم الشهيد عباس لغرور أحد رموز الثورة الجزائرية.

تأسست أولاً كمركز جامعي بخنشلة سنة 2001 حيث ضم فقط معهدين هما: معهد الآداب واللغات ومعهد العلوم القانونية والاقتصادية. وفي عام 2006 أصبحت كمركز جامعي مكون من خمس معاهد وهي: معهد الآداب واللغات، معهد العلوم القانونية والإدارية، معهد العلوم الاقتصادية والتجارية، علوم التسيير ومعهد العلوم الطبيعية والحياة وفي عام 2012 تم ترقية المركز الجامعي إلى رتبة جامعة والمتكونة من ستة كليات:

- كلية الآداب واللغات.

- كلية العلوم القانونية والسياسية.

- كلية العلوم الاقتصادية والتجارية.

- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

وتضم الجامعة الآن حوالي 11,355 طالبا يؤطّره 774 أستاذ(ة) و500 موظف إداري موزعين على ستة كليات.

1-1-2-كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية:

تعد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية إحدى كليات جامعة عباس لغرور خنشلة الستة وقد تأسست رسمياً بموجب المرسوم التنفيذي رقم 12-246 المؤرخ في 4 يوليو 2012 تضم الكلية قسمين رئيسيين قسم العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية وتوفر التكوين فالطور الأول ليسانس خمسة شعب: علم الاجتماع، علم النفس، فلسفة، تاريخ، إعلام واتصال أما فالطور الثاني ماستر تقدم الكلية ستة تخصصات علم الاجتماع الحضري،

الفصل الرابع. الإجراءات المنهجية للدراسة

علم الاجتماع تنظيم وعمل، علم النفس العيادي، فلسفة عامة، تاريخ المقاومة الحركة الوطنية، السمعي البصري.

ويبلغ عدد طلبة الكلية حوالي 1,450 طالب وطالبة يشرف على تأطيرهم 101 أستاذ وأستاذة من مختلف الرتب والتخصصات.

2-1- المجال الزمني:

تم تحديد المجال الزمني لإعداد هذه الدراسة والتي تتمحور تحت عنوان وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية لدى طلبة سنة الثانية ماستر علوم اجتماعية جميع التخصصات فقد تم إسناد موضوع الدراسة في 21 أكتوبر 2024 وقمنا بالإطلاع على مواضيع ذات صلة بالعنوان وإعداد خطة عمل للدراسة في 20 نوفمبر 2024 وقد قسمت الدراسة إلى مرحلتين مرحلة الإعداد النظري ومرحلة الإعداد التطبيقي.

✓ مرحلة الإعداد النظري: تمت خلال الفترة الزمنية الممتدة من 1 ديسمبر 2024 إلى غاية 15 مارس 2025.

✓ مرحلة الإعداد التطبيقي: تمت خلال الفترة الزمنية الممتدة من 20 مارس 2025 إلى غاية 20 ماي 2025.

ومنه استغرقت الدراسة ككل 8 أشهر.

3-1- المجال البشري:

يعد هذا المجال المصدر الذي يتم خلاله اختيار عينة البحث حيث شملت الدراسة طلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية جميع التخصصات والذي بلغ عددهم 161 طالبا وطالبة بدون ديون والذين يمثلون فئة من طلبة هذه الجامعة.

2-منهج الدراسة:

قبل التطرق إلى المنهج المعتمد في دراستنا من الضروري أولا تقديم تعريف عام للمنهج وهي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة. (بوحوش، 2001، ص 137)

ويعرف المنهج العلمي بأنه طريقة جماعية لإكتساب المعارف القائمة على الإسدلال وعلى إجراءات معترف بها للتحقق فالواقع. (انجرس، 2006، ص 102)

الفصل الرابع. الإجراءات المنهجية للدراسة

ولطبيعة الموضوع المختار الذي يهدف إلى دراسة وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي إتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره من المناهج العلمية التي تهدف إلى وصف الواقع وذلك من خلال جمع المعلومات المتعلقة بوقت الفراغ لدى الطلبة الجامعيين وكذا مستوى جودة الحياة الحضرية التي يعيشونها تم توظيف هذا المنهج بهدف وصف العلاقة المرتبطة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية تم تطبيقه في هذه الدراسة من خلال تحليل البيانات وفقا لما يتم عرضه لاحقا لتحليلها وتفسيرها للوصول إلى التعميمات ويعرف المنهج الوصفي على أنه تمثيل مفصل وصادق لموضوع ظاهرة ما. (انجرس، 2006، ص 56)

3-مجتمع البحث وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث على أنه مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من الخصائص الأخرى التي يجرى عليها البحث. (انجرس، 2006، ص 298)

لقد تمثل المجتمع الأصلي لدراستنا في طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات قسم العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعة عباس لغرور خنشلة الذي بلغ عددهم 161 طالبا وطالبة بالسنة الجامعية 2024-2025.

3-2-عينة الدراسة:

تعتبر إختيار العينة من أهم الخطوات المنهجية وتعرف العينة على أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين. (انجرس، 2006، ص 301)

لقد تم الإعتماد على العينة القصدية في دراستنا التي تعرف على أنها مفيدة فالحالات التي يرغب فيها الباحث إلى الوصول إلى العينة المرغوبة بسرعة فهي تفيد في معرفة آراء المجتمع المستهدف. (مورسلي، 2005، ص 296)

بما أن دراستنا تهدف إلى التعرف على وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي وتمثل عينة دراستنا في طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات بقسم العلوم الاجتماعية وعليه إتمدنا على العينة القصدية حيث كان عددهم 161 طالبا وطالبة وتم توزيع الاستبيان على 50% من عينة البحث أي 81 استبيان تبعا لذلك.

4-أدوات جمع البيانات:

لقد تم جمع البيانات في دراستنا في مجموعة من الأدوات التي تمثلت في: الملاحظة والاستبيان

تعد الملاحظة لواقعة معينة متكررة بنفس الأسلوب وبنفس الشكل بحيث تمثل ظاهرة أول خطوة للباحث فالمنهج ومن مميزات هذه الواقعة يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية. (المشهداني، 2019، ص 145)

وقد إعتدنا في بحثنا على أداة الملاحظة من خلال ملاحظة سلوك الطلبة الجامعيين أثناء وقت فراغهم بحكم تواجدهم المستمر بالجامعة بهدف جمع المعلومات وضبط شغلهم لأوقات فراغهم فقد إستغرقت الملاحظة لمدة أسبوعين في شهر أبريل 2025 من الساعة 12:00 إلى 15 زوالاً.

4-2-الاستبيان:

يعد الاستبيان من أكثر أدوات البحث العلمي شيوعاً فهي أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استبيان يجرى تعبئتها من قبل المستجيب وذلك في ضوء مجموعة من الأسئلة يطلب من المبحوثين الذين يوجه لهم الاستبيان للإجابة عليها. (المشهداني، 2019، ص 170)

فقد إعتدنا في دراستنا هذه على أداة الاستبيان كأداة أساسية من خلالها تم جمع المادة العلمية المتعلقة بموضوع بحثنا وبيانات البحث فقد تم تحكيم هذا الاستبيان من طرف سبعة أساتذة محكمين من قسم العلوم الاجتماعية وقم تم توزيع الاستبيان إلكترونياً على 81 طالب (ة) في مدة إستغرقت أسبوع كامل.

وإعتدنا في هذا الاستبيان على مجموعة من الأسئلة وزعت على محاور أساسية نذكر منها:

المعطيات التعريفية بالمبحوث (النوع، السكن، الحالة الاجتماعية)

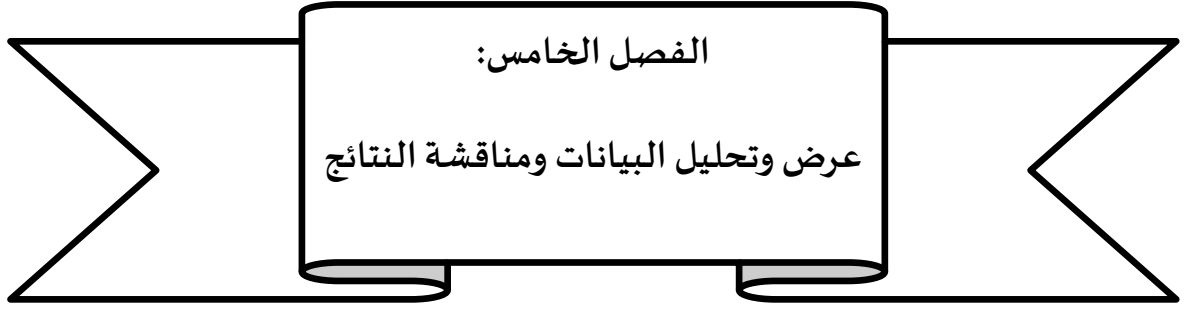
ثم بيانات حول وقت الفراغ بهدف التعرف على الكيفية التي يقضي بها الطالب الجامعي وقت فراغه مع طبيعة الأنشطة التي يمارسها.

ثم بيانات حول جودة الحياة الحضرية بهدف معرفة تقييم الطالب الجامعي لمستوى جودة حياته الحضرية في محيطه الجامعي من خلال توفر الخدمات الأساسية.

بينما المحور الثالث تم الربط بين المتغيرين وذلك بالتركيز على كيفية تأثير جودة الحياة على الإستفادة من وقت الفراغ لدى الطالب.

خلاصة:

في ختام هذا الفصل تم التطرق إلى المنهجية المعتمدة في دراستنا والإجراءات الميدانية التي قمنا بإتباعها حيث بدأنا بعرض المنهج الأساسي للدراسة وتبرير إختياره بما يتناسب مع طبيعة موضوعنا كما تم تسليط الضوء على العينة المدروسة من حيث حجمها لما في ذلك من أهمية في تفسير النتائج لاحقا إضافة إلى ذلك تم عرض البيانات المستخدمة في جمع البيانات مع توضيح مدى ملائمتها لموضوعنا وتشكل هذه الخطوات ركيزة أساسية لضمان مصداقية النتائج التي ستعرض لاحقا وتحقيق أهداف الدراسة بدقة وموضوعية.



تمهيد

أولاً: عرض البيانات وتحليلها

1- عرض وتحليل بيانات الاستبيان

2- عرض نتائج الدراسة

ثانياً: مناقشة النتائج

1- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية

3- مناقشة النتائج في ضوء المقاربة النظرية

خلاصة

تمهيد:

بعد التطرق إلى الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية سيتم في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها ومناقشتها على ضوء ما ورد في الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والمقاربات النظرية أو ما جاء في الجزء النظري.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

أولاً: عرض البيانات وتحليلها.

1- عرض وتحليل بيانات الاستبيان:

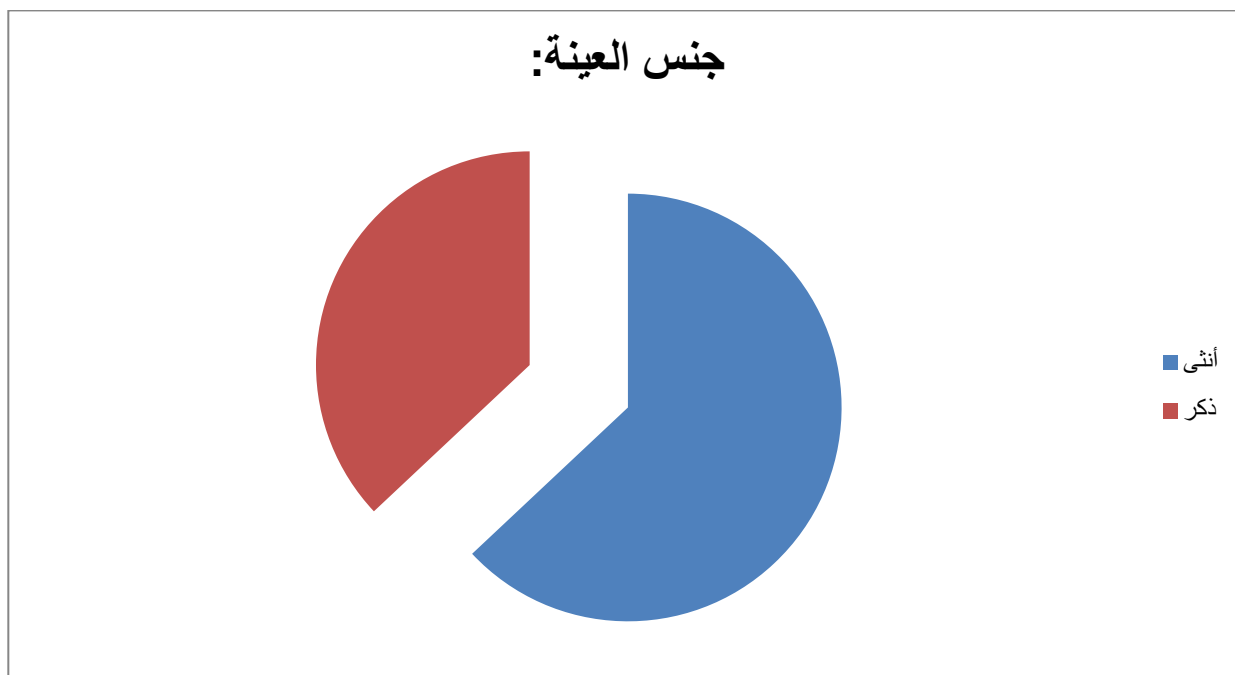
المحور الأول: البيانات الشخصية:

الجدول (1): مل جنس العينة:

الجنس	العدد	النسبة
أنثى	51	%63
ذكر	30	%37
المجموع	81	%100

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الأول من الاستمارة

الشكل (1): توزيع عينة الدراسة حسب السن:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

يتضح من الجدول أن الإناث يشكلن النسبة الأكبر من العينة بنسبة 63%، في حين أن الذكور يشكلون 37% فقط. هذا التفاوت في التمثيل قد يكون انعكاسًا للتركيبية الفعلية لطلبة السنة الثانية ماستر في تخصص العلوم الاجتماعية، حيث غالبًا ما تكون الإناث أكثر حضورًا في التخصصات الإنسانية والاجتماعية مقارنة بالذكور.

من منظور إنساني واجتماعي، يمكن القول إن الهيمنة العددية للطالبات قد تؤثر في طبيعة العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية، وذلك انطلاقًا من الفروق المحتملة في كيفية استثمار وقت الفراغ بين الجنسين. فقد تميل الطالبات، بحكم المسؤوليات الاجتماعية أو القيود الثقافية، إلى قضاء أوقات فراغهن بطرق مختلفة عن زملائهن الذكور، كالبقاء في المنزل أو ممارسة أنشطة داخلية أكثر، في حين قد يكون للذكور مجال أوسع للحركة والمشاركة في أنشطة حضرية متنوعة.

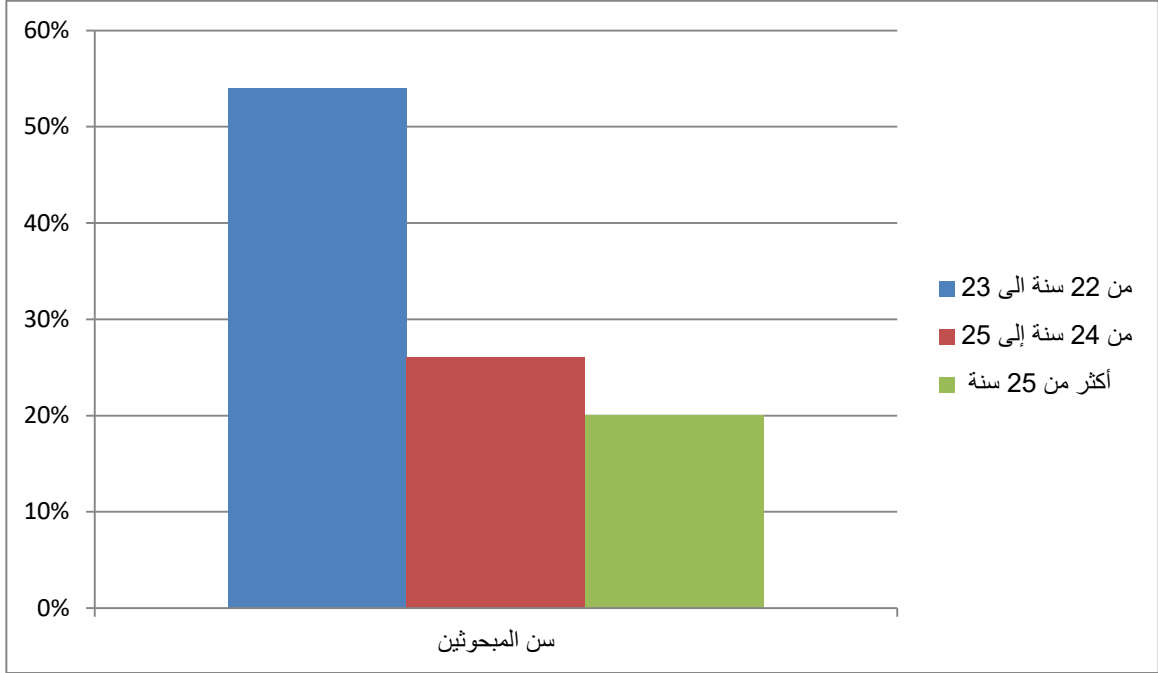
الجدول (2): يمثل سن المبحوثين:

السن	العدد	النسبة
من 22 سنة إلى 23	44	54%
من 24 سنة إلى 25	21	26%
أكثر من 25 سنة	16	20%
المجموع	81	100%

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفريغ السؤال الثاني من الاستمارة.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الشكل (2): توزيع عينة الدراسة حسب السن:



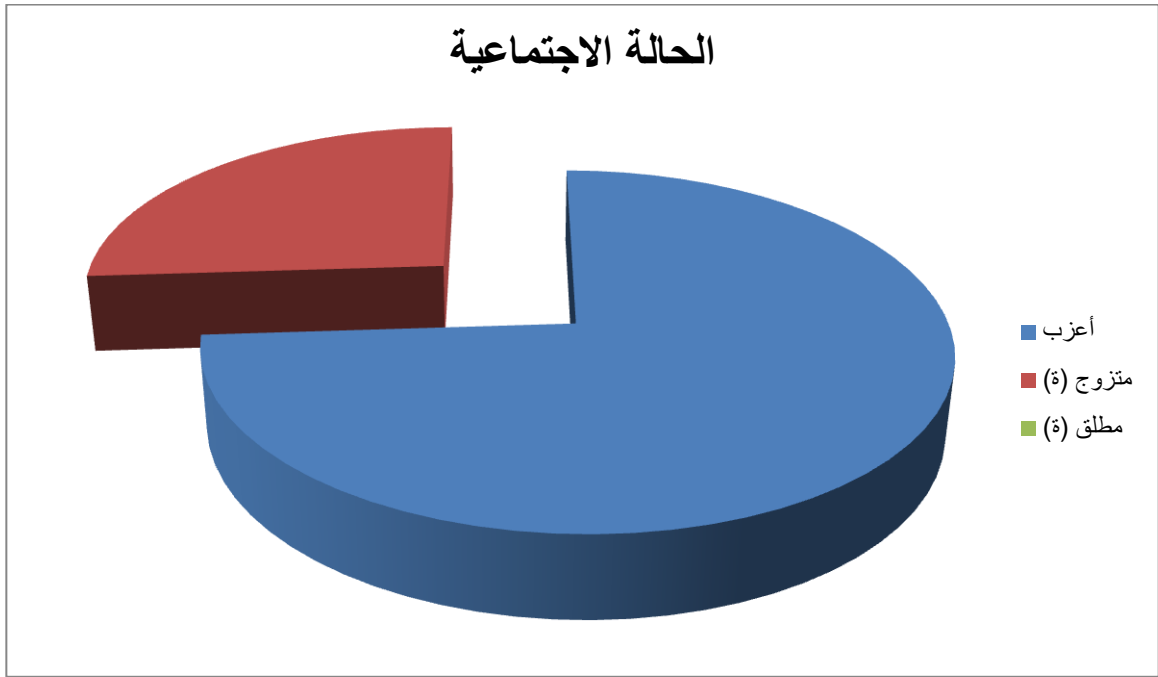
المصدر أمر خاص مبني على الطالبة.

يتضح من توزيع العينة حسب السن أن أغلب الطلبة ينتمون للفئة العمرية بين 22 و23 سنة بنسبة 54%، تليها فئة 24 إلى 25 سنة بنسبة 26%، ثم فئة من هم أكبر من 25 سنة بنسبة 20%، وهو ما يعكس تركيزاً ملحوظاً في الفئة العمرية الأصغر، التي غالباً ما تكون قد التحقت بالدراسة الجامعية مباشرة بعد الليسانس دون انقطاع، مما يجعلها أكثر تفاعلاً مع الأنشطة الترفيهية والانفتاح على الحياة الحضرية. أما الفئات الأكبر سناً، فغالباً ما تكون لديها تجارب مختلفة، قد تتسم بالنضج أو المسؤوليات الإضافية كالدراسة والعمل معاً، ما يؤثر على طبيعتهم استثمارهم لوقت الفراغ وتصورهم لجودة الحياة الحضرية. وعليه، فإن هذا التباين العمري في العينة يمكن أن يؤثر في نتائج الدراسة، ويبرز أهمية مراعاة الفروقات العمرية عند تحليل العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة.

النسبة	العدد	الحالة الاجتماعية
74%	60	أعزب
26%	21	متزوج (ة)
0%	0	مطلق (ة)
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفريغ السؤال الثالث من الاستمارة.

الشكل (3): توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة.

تشير نتائج الجدول إلى أن الغالبية الساحقة من أفراد العينة هم من الطلبة العزّاب بنسبة 74% (60 طالبًا)، مقابل 26% فقط (21 طالبًا) متزوجين، في حين لم يُسجّل أي وجود لحالات الطلاق (0%) ضمن العينة، وهو أمر منطقي بالنظر إلى خصوصية الفئة المستهدفة وهي طلبة السنة الثانية ماستر، الذين هم في الغالب في مقتبل العمر، ولم يمروا بعد بتجارب اجتماعية معقدة كالزواج ثم الطلاق، وتُبرز هذه المعطيات أهمية الحالة الاجتماعية في التأثير على طبيعة قضاء وقت الفراغ إذ يتمتع العزّاب عادة بقدر أكبر من الحرية الشخصية

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

والوقت غير المقيد بالالتزامات العائلية، مما يفتح أمامهم مجالات أوسع للانخراط في الأنشطة الترفيهية أو الاجتماعية داخل الفضاء الحضري، أما الطلبة المتزوجون فقد تكون أولوياتهم واهتماماتهم مختلفة وتميل أكثر نحو الاستقرار والمسؤوليات ما قد يحد من تفاعلهم مع بعض جوانب الحياة الحضرية.

وتدل هذه التركيبة الاجتماعية للعينة على أن نتائج الدراسة ستعكس بدرجة أكبر نظرة الفئة الأعزب إلى وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة.

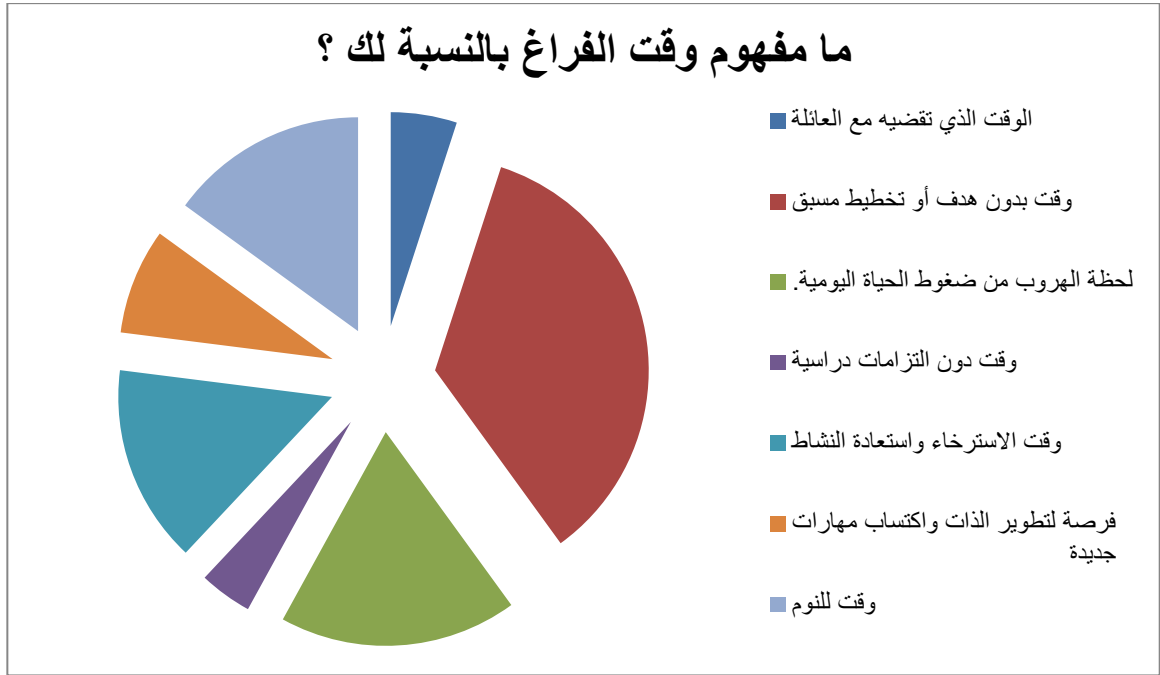
المحور الثاني: بيانات حول وقت الفراغ:

الجدول (4): ما مفهوم وقت الفراغ بالنسبة لك؟:

النسبة	العدد	ما مفهوم وقت الفراغ بالنسبة لك؟
5%	4	الوقت الذي تقضيه مع العائلة
35%	29	وقت بدون هدف أو تخطيط مسبق
18%	15	لحظة الهروب من ضغوط الحياة اليومية.
4%	3	وقت دون التزامات دراسية
15%	12	وقت الاسترخاء واستعادة النشاط
8%	6	فرصة لتطوير الذات واكتساب مهارات جديدة
15%	12	وقت للنوم
100%	81	المجموع

المصدر تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الرابع من الاستمارة..

الشكل (4): توزيع عينة الدراسة حسب ما مفهوم وقت الفراغ بالنسبة لك:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة.

يعكس توزيع إجابات الطلبة حول مفهوم وقت الفراغ تباينًا واضحًا في تمثيلاتهم لهذا الوقت، حيث يرى 35% من المبحوثين (29 فردًا) أن وقت الفراغ هو وقت بدون هدف أو تخطيط مسبق، وهو ما يدل على نظرة سلبية أو سطحية لهذا الوقت، وغياب الوعي بأهميته في بناء التوازن الشخصي والاجتماعي. في المقابل، اعتبر 18% (15 فردًا) أن وقت الفراغ هو لحظة للهروب من ضغوط الحياة اليومية، ما يشير إلى ارتباطه لديهم بالجانب النفسي والتنفيسي، وليس كفرصة للإنتاج أو النمو. كما رأى 15% من الطلبة (12 فردًا) أن وقت الفراغ هو وقت للاسترخاء واستعادة النشاط، وهي نظرة أكثر توازنًا، تعكس وعيًا بدور الفراغ في استرجاع الطاقة. وبنسبة مماثلة (15%) عرّف البعض الفراغ بأنه وقت للنوم، وهو ما قد يعكس إما حالة من الإرهاق أو غياب الأنشطة البديلة. أما النسب الأقل، فقد عبّرت عن رؤى أكثر إيجابية ووعيًا، حيث رأى 8% فقط (6 أفراد) أنه فرصة لتطوير الذات واكتساب مهارات جديدة، و5% (4 أفراد) اعتبروه وقتًا للعائلة، في حين اعتبره 4% فقط (3 أفراد) وقتًا خاليًا من الالتزامات الدراسية.

تعكس هذه النتائج تفاوتًا في إدراك الطلبة لقيمة وقت الفراغ، بين من يراه عبئًا أو فراغًا سلبيًا، وبين من يدركه كمساحة للنمو والتوازن، مما يشير إلى ضرورة تعزيز الوعي الطلابي بأهمية توظيف وقت الفراغ في تحسين جودة الحياة الحضرية والذاتية.

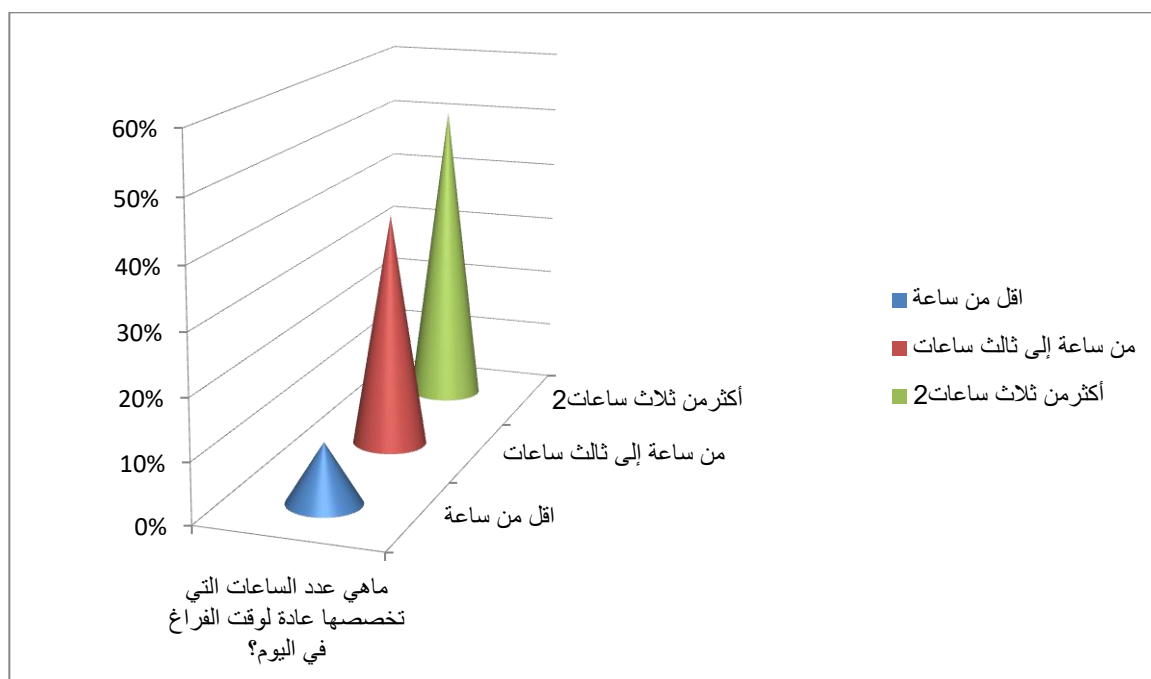
الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (5): ماهي عدد الساعات التي تخصصها عادة لوقت الفراغ في اليوم؟:

النسبة	العدد	ماهي عدد الساعات التي تخصصها عادة لوقت الفراغ في اليوم؟
10%	8	أقل من ساعة
39%	32	من ساعة إلى ثالث ساعات
51%	41	أكثر من ثلاث ساعات
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الخامس من الاستمارة.

الشكل (5): توزيع عينة الدراسة حسب ماهي عدد الساعات التي تخصصها عادة لوقت الفراغ في اليوم؟:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة..

تشير نتائج الجدول إلى أن غالبية الطلبة، بنسبة 51% (41 طالبًا)، يخصصون أكثر من ثلاث ساعات يوميًا لوقت الفراغ، وهي نسبة مرتفعة تعكس توفر مساحة زمنية واسعة خارج الإطار الأكاديمي، قد تكون نتيجة لتوزيع مرن للبرامج الدراسية أو لقلة الالتزامات الجامعية اليومية. بينما يخصص 39% من الطلبة (32 فردًا)

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

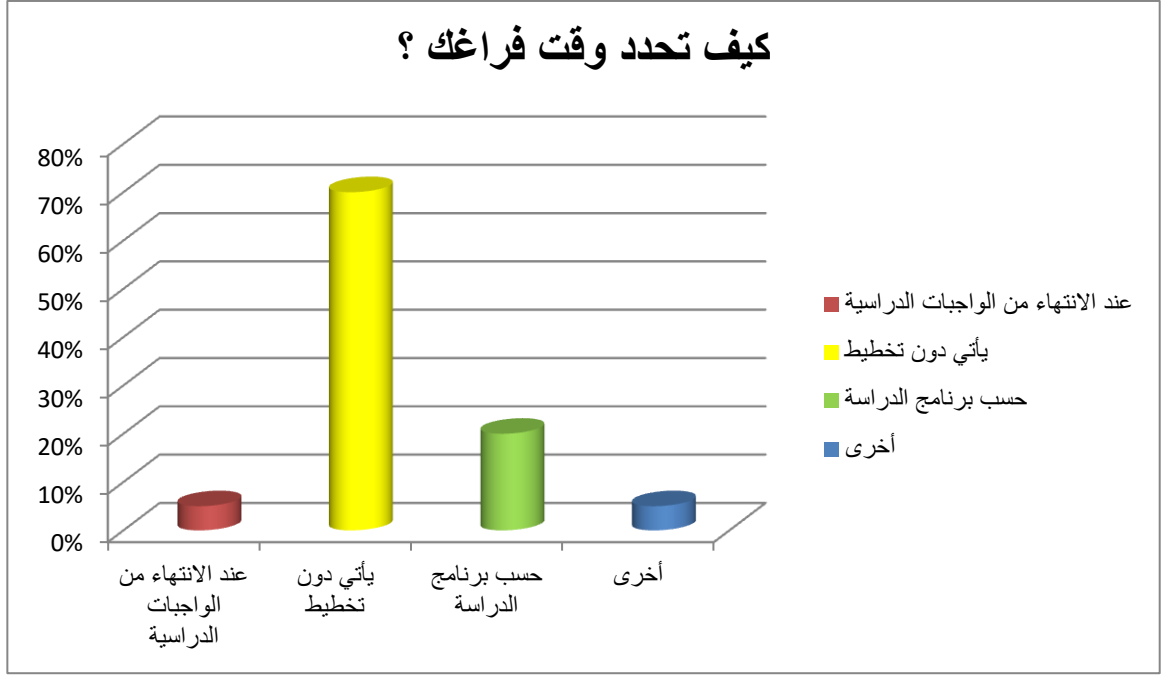
وقتًا يتراوح بين ساعة إلى ثلاث ساعات، وهي نسبة متقاربة مع الفئة السابقة، وتدل على وجود توازن نسبي بين الدراسة والنشاطات الترفيهية أو الشخصية. أما الفئة التي تخصص أقل من ساعة واحدة فقط لوقت الفراغ فلا تتجاوز 10% (8 طلبة)، ما قد يشير إلى انشغالهم الزائد بالدراسة أو ارتباطهم بالتزامات أخرى كالعمل أو المهام العائلية. هذا التفاوت في عدد الساعات اليومية المخصصة للفراغ يُعد مؤشرًا مهمًا في فهم العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية، حيث إن توفر الوقت لا يعني بالضرورة الاستفادة منه، بل يتوقف ذلك على نوعية النشاطات الممارسة خلاله ومدى وعي الطالب بأهمية استثماره في ما يعزز التوازن النفسي والاجتماعي.

الجدول (06): كيف تحدد وقت فراغك؟:

النسبة	العدد	كيف تحدد وقت فراغك ؟
5%	4	عند الانتهاء من الواجبات الدراسية
70%	57	يأتي دون تخطيط
20%	16	حسب برنامج الدراسة
5%	4	أخرى
100%	81	المجموع

المصدر تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال السادس من الاستمارة

الشكل (6): كيف تحدد وقت فراغك؟:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة..

تُظهر نتائج الجدول أن الغالبية الساحقة من الطلبة، بنسبة 70% (57 طالبًا)، يعيشون وقت فراغهم دون تخطيط مسبق، وهو ما يعكس طابعًا عفويًا وارتجاليًا في التعامل مع هذا الوقت، ويُشير إلى غياب ثقافة تنظيم الوقت أو استثماره بشكل فعّال. بينما أفاد 20% (16 طالبًا) بأنهم يحددون وقت فراغهم حسب برنامج الدراسة، ما يدل على نوع من الانضباط والتنظيم في التوفيق بين الالتزامات الأكاديمية ووقت الراحة. أما نسبة 5% (4 أفراد) فقد خصصوا وقت الفراغ فقط بعد الانتهاء من الواجبات الدراسية، وهي فئة تميل إلى ربط الفراغ بالأداء الأكاديمي أولًا. كما أجاب 5% آخرون (4 أفراد) بأنهم يحددون وقت فراغهم عند الانتهاء من التزاماتهم عمومًا، سواء كانت دراسية أو غيرها، ما يشير إلى وعي نسبي بأهمية إنجاز المهام قبل التفرغ للراحة أو النشاطات الأخرى. وتبرز هذه النتائج بشكل عام غلبة التعامل غير المنظم مع وقت الفراغ لدى أغلب الطلبة، مما قد يؤثر سلبيًا على استفادتهم من هذا الوقت في تحسين جودة حياتهم الحضرية، ويدعو إلى تعزيز الوعي بأهمية التخطيط كجزء من الحياة الجامعية المتوازنة.

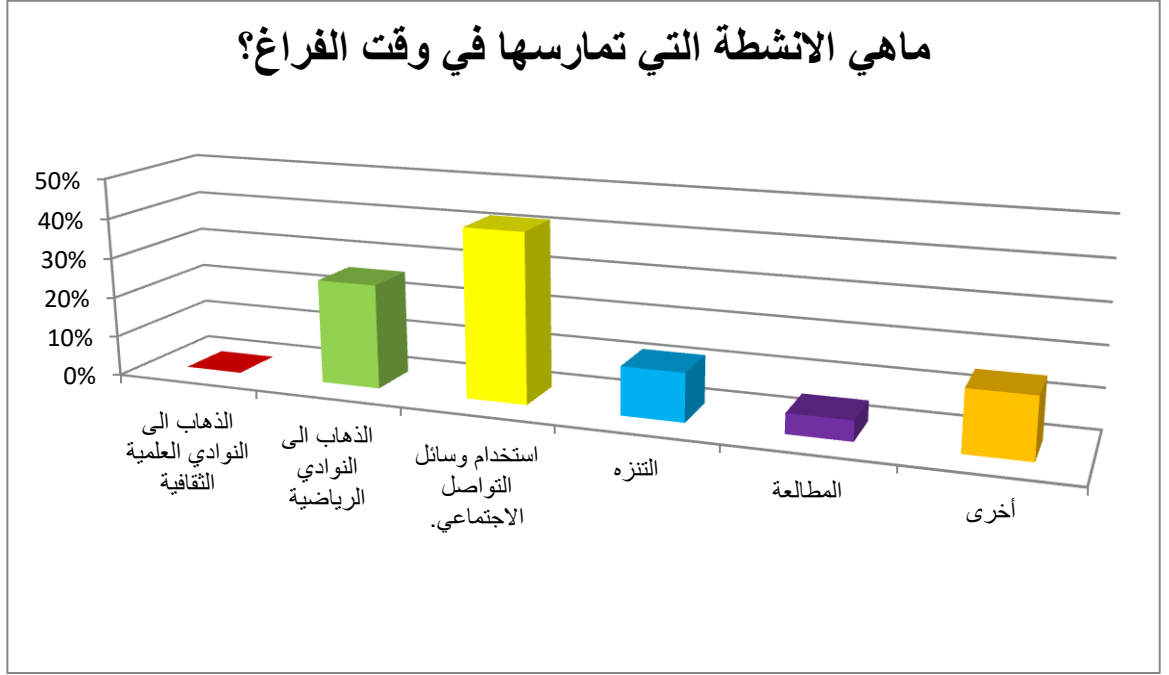
الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (07): يمثل ماهي الانشطة التي تمارسها في وقت الفراغ؟:

النسبة	العدد	ماهي الانشطة التي تمارسها في وقت الفراغ؟
0%	0	الذهاب الى النوادي العلمية الثقافية
26%	21	الذهاب الى النوادي الرياضية
42%	34	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
12%	10	التنزه
5%	4	المطالعة
15%	12	أخرى
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفريغ السؤال السابع من الاستمارة

الشكل (7): يمثل ماهي الانشطة التي تمارسها في وقت الفراغ؟:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة.

تعكس نتائج الجدول أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يحتل المرتبة الأولى بين الأنشطة التي يمارسها الطلبة في وقت الفراغ، بنسبة 42% (34 طالبًا)، وهو ما يشير إلى التأثير الكبير للعالم الرقمي في حياة الطالب الجامعي، خاصة في البيئة الحضرية التي توفر اتصالًا دائمًا بالإنترنت، غير أن هذا الاستخدام قد يكون في كثير من الأحيان سلبيًا أو غير منتج إذا لم يكن موجّهًا. تليها الأنشطة الرياضية بنسبة 26% (21 طالبًا)، ما يدل على وجود فئة لا بأس بها من الطلبة تولي اهتمامًا بصحتها البدنية وتستثمر وقت فراغها في نشاطات مفيدة على المستوى الجسدي والنفسي. أما الخروج للتنزه فجاء في المرتبة الثالثة بنسبة 12% (10 أفراد)، وهو نشاط يعكس ارتباطًا بالحياة الحضرية ومرافقها العامة، رغم أن النسبة تظل متواضعة. بينما لم تتجاوز نسبة المطالعة، التي تعتبر من أرقى أشكال استثمار الفراغ، 5% (4 أفراد) فقط، ما يكشف عن ضعف الإقبال على الأنشطة الثقافية والمعرفية. كما أن فئة "أخرى" مثلت 15% (12 فردًا)، وتشمل حسب الفرضيات أنشطة غير مصنفة كالأعمال المنزلية أو قضاء الوقت مع العائلة أو العمل الجزئي. المثير للانتباه هو أن 0% من الطلبة صرّحوا بممارسة أنشطة داخل النوادي العلمية والثقافية، وهو مؤشر سلبي يعكس ضعف الاهتمام أو غياب التوعية بهذه الفضاءات المهمة في تطوير المهارات وتعزيز جودة الحياة الجامعية.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

وبشكل عام، تُظهر النتائج أن معظم أنشطة وقت الفراغ تميل إلى الترفيه والراحة أكثر من تنمية الذات أو الاستفادة من الفضاءات الجماعية المنظمة، مما يدعو إلى ضرورة تفعيل دور الجامعة والبيئة الحضرية في توجيه الطالب نحو أنشطة أكثر إثراء وإفادة.

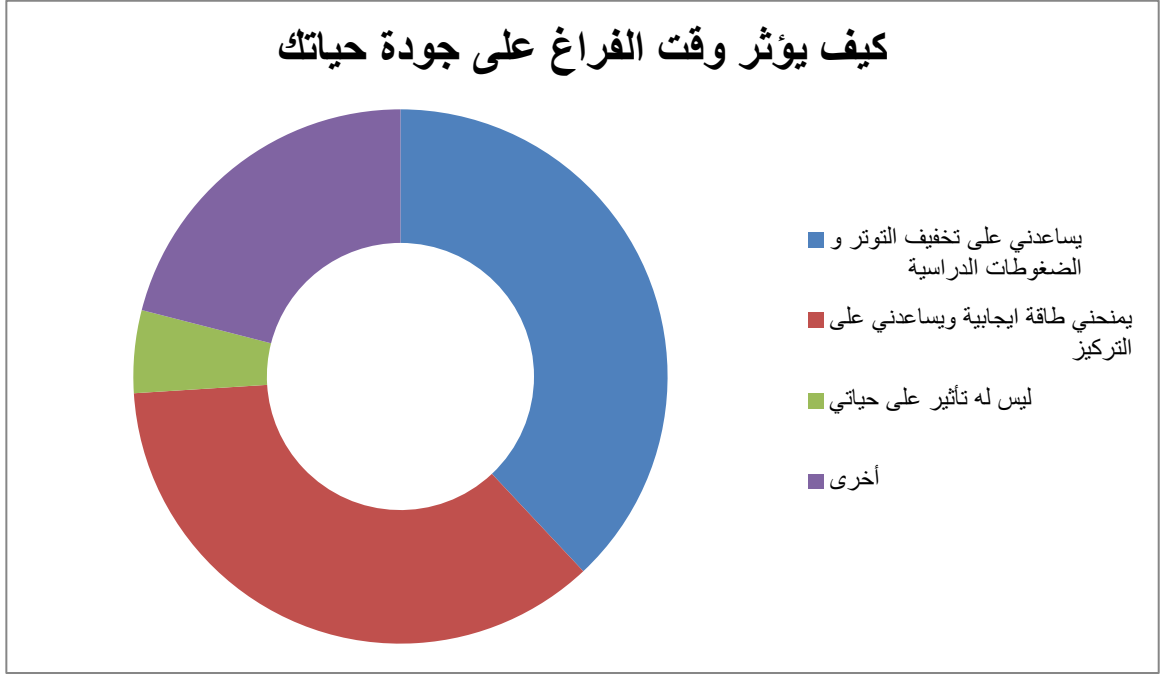
وبحكم تواجدها المستمر داخل الجامعة، من خلال الملاحظة المباشرة والمقصودة فإن أغلب الطلبة يقضون أوقات فراغهم في استخدام الهاتف مواقع التواصل الاجتماعي حيث يمكن ملاحظة تركيزهم المستمر على شاشات هواتفهم في ساحات الجامعة، كما ان المشاركة في الانشطة الرياضية او العلمية ضعيفة، مما يعكس محدودية الانخراط في أنشطة تطوير الذات.

الجدول (8): كيف يؤثر وقت الفراغ على جودة حياتك:

النسبة	العدد	كيف يؤثر وقت الفراغ على جودة حياتك
38%	31	يساعدني على تخفيف التوتر و الضغوطات الدراسية
36%	29	يمنحني طاقة ايجابية ويساعدني على التركيز
5%	4	ليس له تأثير على حياتي
21%	17	أخرى
100%	81	المجموع

المصدر تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الثامن من الاستمارة.

الشكل (8): كيف يؤثر وقت الفراغ على جودة حياتك:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة.

تُظهر نتائج الجدول أن غالبية الطلبة يربطون بين وقت الفراغ وجودة حياتهم بشكل إيجابي؛ حيث يرى 38% منهم (31 طالبًا) أن وقت الفراغ يساعدهم على تخفيف التوتر والضغوطات الدراسية، ما يشير إلى وعي واضح بدوره في تحقيق التوازن النفسي وتحسين القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية. وبنسبة قريبة جدًا، أكد 36% من الطلبة (29 فردًا) أن وقت الفراغ يمنحهم طاقة إيجابية ويساعدهم على التركيز، مما يبرز دور هذا الوقت في تعزيز الأداء الذهني والشعور بالراحة النفسية. في المقابل، صرّح 5% فقط (4 طلبة) أن وقت الفراغ ليس له أي تأثير على حياتهم، وهو ما قد يعكس إما عدم استثمار فعلي لهذا الوقت أو ضعف الوعي بأهميته. أما فئة "أخرى"، التي مثلت 21% (17 طالبًا)، فقد تحمل إجابات متنوعة تتراوح بين تأثيرات خاصة أو مشروطة بطريقة قضاء الفراغ.

تؤكد هذه النتائج أن وقت الفراغ يُعد عاملاً مهمًا في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، سواء من خلال التخفيف من الضغوط أو دعم الاستقرار النفسي والتركيز، ما يدعو إلى تعزيز استراتيجيات الاستفادة منه بشكل منظم وموجه داخل البيئة الحضرية الجامعية.

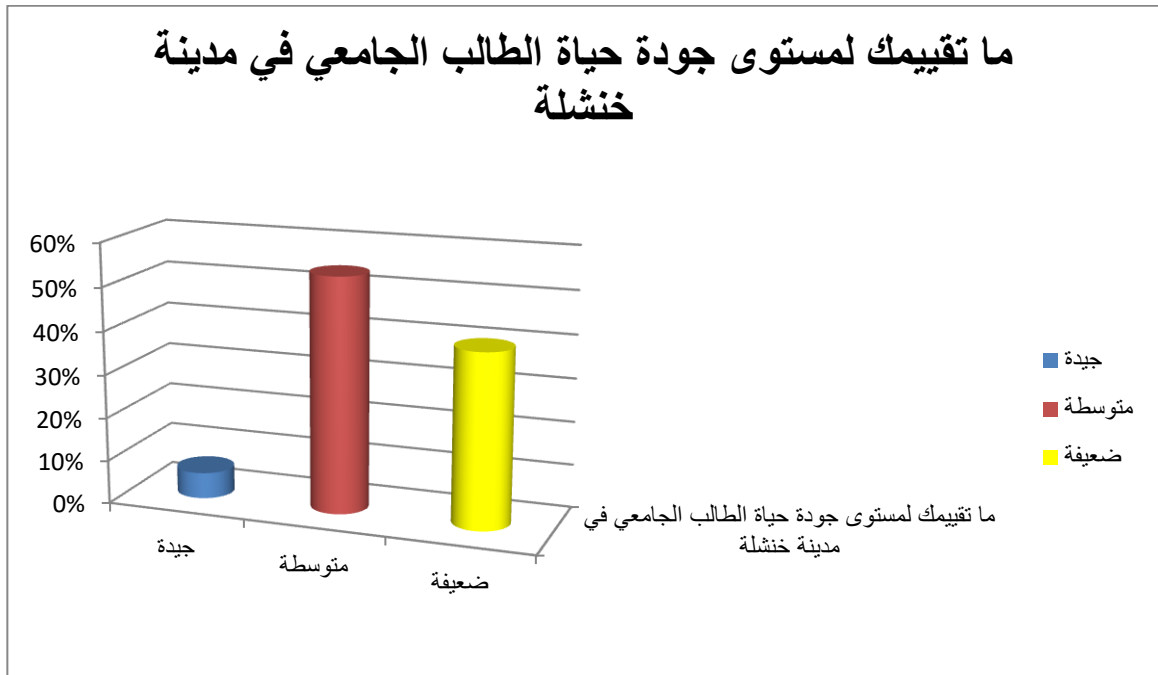
المحور الثالث: بيانات عن جودة الحياة الحضرية:

الجدول (09): ما تقييمك لمستوى جودة حياة الطالب الجامعي في مدينة خنشلة:

النسبة	العدد	ما تقييمك لمستوى جودة حياة الطالب الجامعي في مدينة خنشلة
6%	5	جيدة
54%	44	متوسطة
40%	32	ضعيفة
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفريغ السؤال التاسع من الاستمارة.

الشكل (9): ما تقييمك لمستوى جودة حياة الطالب الجامعي في مدينة خنشلة:



المصدر أمر خاص مبني على الطالبة.

عكس نتائج الجدول تقييمًا غير مُرضٍ لمستوى جودة حياة الطالب الجامعي في مدينة خنشلة من وجهة نظر أفراد العينة؛ إذ أشار 54% من الطلبة (44 طالبًا) إلى أن جودة الحياة "متوسطة"، وهو ما يدل على وجود نوع من التوازن النسبي، لكنه لا يرقى إلى المستوى المطلوب، وربما يرتبط ذلك بنقص بعض الخدمات أو ضعف

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

المرافق الجامعية والترفيهية. أما الفئة التي قيّمت جودة الحياة بأنها "ضعيفة" فقد شكّلت نسبة 40% (32 طالبًا)، وهي نسبة مرتفعة تعكس وجود انطباع سلبي لدى شريحة واسعة من الطلبة حول البيئة الجامعية أو الحضرية التي يعيشون فيها، سواء من حيث البنية التحتية، أو الخدمات، أو الحياة الثقافية والاجتماعية. في المقابل، لم تتجاوز نسبة من وصفوا جودة الحياة بـ"الجيدة" سوى 6% فقط (5 طلبة)، وهو ما يؤكد ضعف الإشباع العام لحاجات الطالب الجامعي في مدينة خنشلة.

وبناءً على هذه النتائج، يتضح أن هناك فجوة بين تطلعات الطلبة وظروفهم المعيشية داخل المدينة الجامعية، ما يستدعي تدخل الجهات المعنية لتحسين نوعية الحياة الطلابية بما يشمل الصحة النفسية، الفضاءات الترفيهية، والدعم الاجتماعي، من أجل بيئة جامعية أكثر توازنًا وتحفيزًا.

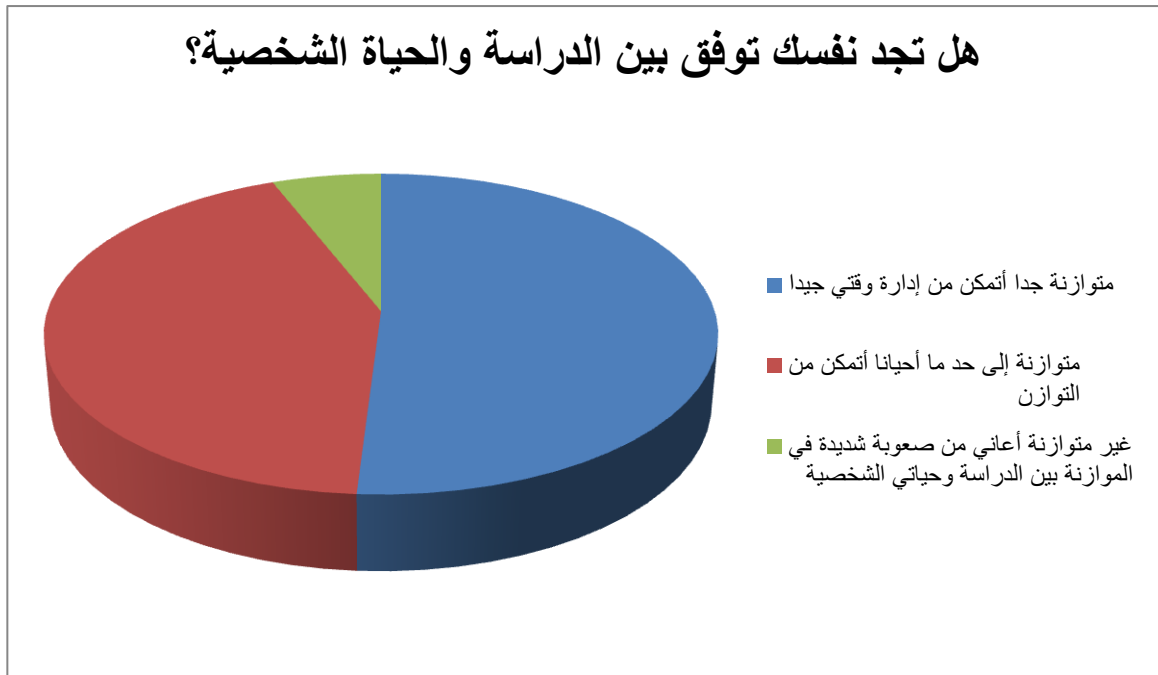
الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول(10): هل تجد نفسك توفق بين الدراسة والحياة الشخصية؟:

النسبة	العدد	هل تجد نفسك توفق بين الدراسة والحياة الشخصية؟
51%	41	متوازنة جدا أتمكن من إدارة وقتي جيدا
43%	35	متوازنة إلى حد ما أحيانا أتمكن من التوازن
6%	5	غير متوازنة أعاني من صعوبة شديدة في الموازنة بين الدراسة وحياتي الشخصية
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال العاشر من الاستمارة..

الشكل(10): هل تجد نفسك توفق بين الدراسة والحياة الشخصية؟:



المصدر: أمر خاص مبني على الطالبة.

تُظهر نتائج الجدول أن أغلب الطلبة يشعرون بقدرتهم على التوفيق بين الدراسة والحياة الشخصية بدرجات متفاوتة؛ حيث صرّح 51% من أفراد العينة (41 طالبًا) أن حياتهم متوازنة جدًا وأنهم يتمكنون من إدارة وقتهم بشكل جيد، وهو مؤشر إيجابي يدل على وعي كبير بأهمية تنظيم الوقت والقدرة على خلق توازن صحي بين المتطلبات الأكاديمية والاحتياجات الشخصية. كما عبّر 43% (35 طالبًا) عن شعورهم بأن حياتهم متوازنة إلى حد

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

ما، حيث ينجحون أحياناً في تحقيق هذا التوازن، مما يعكس وجود بعض التحديات التي تعيق استمرارية الانسجام بين الجانبين، مثل ضغط الدراسة أو نقص الوقت. في المقابل، فإن 6% فقط من الطلبة (5 أفراد) أفادوا بأن حياتهم غير متوازنة، ويواجهون صعوبات شديدة في تحقيق التوازن، وهي نسبة قليلة لكنها تعبر عن حالات قد تستدعي الدعم والتوجيه.

وعمومًا، تعكس النتائج توجهاً إيجابياً عاماً نحو التوازن بين الحياة الدراسية والشخصية في أوساط الطلبة، مع وجود حاجة لبعض التوعية والدعم لمن يعانون من مشكلات في إدارة وقتهم بشكل فعال.

الجدول (11): هل توفر الجامعة فضاءات رئيسية هادئة ومناسبة لك:

هل توفر الجامعة فضاءات رئيسية هادئة ومناسبة لك	العدد	النسبة
نعم	56	69%
لا	25	31%
المجموع	81	100%

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الحادي عشر من الاستمارة.

تعكس نتائج الجدول أن أغلبية الطلبة بنسبة 69% (56 طالباً) يرون أن الجامعة توفر فضاءات رئيسية هادئة ومناسبة لهم وهو ما يعد مؤشراً إيجابياً على توافر بيئة تساعد على التركيز والتحصيل العلمي والاسترخاء داخل الحرم الجامعي، مثل قاعات المطالعة أو الساحات الخضراء أو الأماكن الهادئة المخصصة للاستراحة والدراسة الفردية.

في المقابل يرى 31% من الطلبة (25 طالباً) أن الجامعة لا توفر فضاءات مناسبة وهادئة، مما يشير إلى وجود خلل أو قصور في بعض الجوانب المرتبطة بالبنية التحتية أو بتسيير هذه الفضاءات كالاكتظاظ أو الضوضاء أو سوء التنظيم هذه النسبة ليست قليلة وتدل على أن جزءاً من الطلبة لا يجد الظروف المكانية الملائمة داخل الجامعة، وهو ما قد ينعكس سلباً على جودة حياتهم الأكاديمية والنفسية.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

وبالتالي يمكن القول إن الجامعة مطالبة بالحفاظ على المكاسب المحققة في هذا الجانب، مع ضرورة العمل على تحسين الشروط المتعلقة بتوزيع، تنظيم، وصيانة الفضاءات لضمان استفادة جميع الطلبة من بيئة جامعية محفزة ومريحة.

الجدول (12): إذا كانت الاجابة بنعم:

النسبة	العدد	إذا كانت الاجابة بنعم
48%	25	ضعيفة
29%	15	متوسطة
23%	12	جيدة

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الثاني عشر من الاستمارة

تشير نتائج الجدول، الذي يخص تقييم الطلبة الذين أجابوا بـ"نعم" على سؤال توفر الفضاءات الرئيسية الهادئة والمناسبة في الجامعة (وعدددهم 52 طالبًا بحسب هذا الجدول)، إلى أن جودة هذه الفضاءات لا تلقى رضا كبيرًا رغم توفرها:

حيث يرى 48% من الطلبة (25 طالبًا) أن هذه الفضاءات ضعيفة، وهي نسبة مرتفعة تدل على أن معظم من اعترفوا بوجود هذه الفضاءات، يشعرون بعدم كفايتها من حيث التجهيز، أو الهدوء، أو الراحة النفسية، مما يفقدها وظيفتها الأساسية.

في حين صنّفها 29% (15 طالبًا) على أنها متوسطة، وهو ما يعكس تقييمًا متحفظًا، قد يشير إلى وجود بعض الإيجابيات، لكنها لا ترتقي لتلبية احتياجات الطلبة بشكل فعلي.

أما فقط 23% (12 طالبًا) فقيّموا هذه الفضاءات بأنها جيدة، وهي أقلية تعكس أن مستوى الرضا الحقيقي عن هذه الفضاءات ما يزال محدودًا، رغم الإقرار بوجودها.

هذه النتائج توضح وجود فجوة بين الوجود الفعلي للفضاءات الجامعية ومدى فعاليتها وجودتها من منظور الطلبة، مما يستدعي من إدارة الجامعة إعادة النظر في كيفية تجهيز هذه الفضاءات، وضمان توفرها في بيئة ملائمة من حيث الهدوء والنظافة والانضباط والمساحة، بما يضمن مساهمتها الحقيقية في دعم جودة الحياة الطلابية.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول(13): ما هو مستوى رضاك عن علاقاتك الاجتماعية داخل الوسط الحضري?:

النسبة	العدد	ما هو مستوى رضاك عن علاقاتك الاجتماعية داخل الوسط الحضري؟
51%	41	راض جدا لدي علاقات قوية.
49%	40	غير راض علاقاتي ضعيفة
100%	81	المجموع

المصدر : تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الثالث عشر من الاستمارة..

تعكس نتائج الجدول حالة من التوازن النسبي والانقسام شبه المتساوي بين الطلبة بخصوص رضاهم عن علاقاتهم الاجتماعية داخل الوسط الحضري:

حيث صرّح 51% من الطلبة (41 طالبًا) بأنهم راضون جدًا عن علاقاتهم، ويعتبرونها قوية، وهو ما يدل على شعورهم بالاندماج الاجتماعي والقدرة على بناء شبكة من العلاقات المتينة، سواء كانت داخل المحيط الجامعي أو خارجه، مما ينعكس إيجابًا على إحساسهم بالاستقرار والدعم النفسي والاجتماعي.

في المقابل، أفاد 49% من الطلبة (40 طالبًا) بأنهم غير راضين ويعتبرون علاقاتهم ضعيفة، وهي نسبة مرتفعة تُعبر عن وجود عزلة اجتماعية أو صعوبات في التفاعل والانخراط داخل المجتمع الحضري، وربما يعكس ذلك عوامل مرتبطة بالقرية، أو ضيق الوقت، أو صعوبة التأقلم مع إيقاع الحياة الحضرية.

هذه النتائج تُظهر أن البيئة الحضرية لا تضمن بالضرورة علاقات اجتماعية قوية لدى كل الطلبة، وأن الفروق في الرضا قد ترتبط باختلاف المهارات الاجتماعية، أو السياق الأسري، أو حتى نوعية الخدمات والأنشطة المتاحة التي تُعزز الروابط الاجتماعية. وهذا يدعو إلى التفكير في تعزيز برامج الحياة الطلابية والمبادرات الاجتماعية داخل الجامعة لمساعدة الطلبة على بناء علاقات أكثر صحة وتفاعلاً في محيطهم الحضري.

انطلاقاً من ملاحظة الباحثة من خلال تواجدها المستمر في الوسط الجامعي وملاحظتها الميدانية اليومية لتفاعلات الطلبة، أنه يوجد تفاوت في نوعية العلاقات الاجتماعية بينهم، حيث أن بعض الطلبة يتمتعون

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

بشبكات قوية من العلاقات ويجلسون في مجموعات في أوقات فراغهم، مما ينعكس على شعورهم بالراحة النفسية، بينما هناك طلبة آخرون يعانون من العزلة الاجتماعية.

الجدول (14): ما هو مدى مشاركتك في الأنشطة الثقافية والرياضية داخل الجامعة؟

النسبة	العدد	ما هو مدى مشاركتك في الأنشطة الثقافية والرياضية داخل الجامعة؟
17%	14	دائماً
37%	30	أحياناً
46%	37	أبداً
%100	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناءً على تفرغ السؤال الرابع عشر من الاستمارة.

تبرز نتائج الجدول ضعفا ملحوظا في مشاركة الطلبة في الأنشطة الثقافية والرياضية داخل الجامعة، حيث تشير البيانات إلى أن نسبة كبيرة من الطلبة (46%، أي 37 طالبا) لا يشاركون أبداً في هذه الأنشطة، ما يعكس عزوفا واضحا قد يكون مرتبطين بعدة عوامل، مثل نقص التحفيز، أو غياب التنوع في النشاطات، أو ضعف الترويج لها، أو حتى انشغال الطلبة بالجانب الأكاديمي.

في المقابل، نجد أن 37% من الطلبة (30 طالبا) يشاركون أحياناً، وهو ما يدل على وجود اهتمام جزئي أو انتقائي بالنشاطات قد يرتبط بطبيعة الفعالية أو توقيتها أو محتواها، أما فقط 17% (14 طالبا) فهم من يشاركون دائماً، وهي نسبة ضئيلة بالنظر إلى أهمية هذه الأنشطة في تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية وتعزيز جودة الحياة الجامعية.

بناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن الأنشطة الثقافية والرياضية داخل الجامعة لا تزال دون المستوى المطلوب من حيث الجاذبية أو التأثير، ويُستحسن العمل على تحسين محتواها وتنويعها، وتوفير الظروف المناسبة للمشاركة فيها، مع تعزيز التوعية بأهميتها في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للطلبة.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

المحور الرابع: بيانات عن العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية:

الجدول (15): هل يؤثر استغلالك لوقت الفراغ على شعورك بالرضى العام على حياتك الجامعية؟:

النسبة	العدد	هل يؤثر استغلالك لوقت الفراغ على شعورك بالرضى العام على حياتك الجامعية؟
51%	41	نعم
49%	40	لا
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الخامس عشر من الاستمارة.

تعكس نتائج الجدول توازنًا واضحًا بين الطلبة في مدى تأثير استغلال وقت الفراغ على شعورهم بالرضا العام عن حياتهم الجامعية:

إذ يرى 51% من الطلبة (41 طالبًا) أن استغلالهم لوقت الفراغ يؤثر إيجابيًا على شعورهم بالرضا العام، ما يعني أن فئة منهم تعتبر وقت الفراغ فرصة حقيقية لاستعادة التوازن، وتجديد الطاقة، وتحقيق نوع من الإشباع النفسي والاجتماعي، مما ينعكس على تجربتهم الجامعية بشكل إيجابي.

في المقابل، صرح 49% من الطلبة (40 طالبًا) بأنهم لا يشعرون بتأثير واضح لوقت الفراغ على رضاهم الجامعي، وهو ما قد يشير إلى أن استغلالهم لهذا الوقت إما غير فعّال، أو لا يُوظف بطريقة تنسجم مع احتياجاتهم الحقيقية، أو ربما لأنهم يعانون من توتر وضغوط لا يكفي وقت الفراغ لمعالجتها.

هذه النتيجة تدل على أن فعالية استغلال وقت الفراغ تختلف من طالب لآخر، وتعتمد على مدى وعي الطالب بأهمية هذا الوقت وكيفية توجيهه بشكل يخدم توازنه النفسي والأكاديمي. ومن ثم، يمكن اقتراح تفعيل برامج توجيهية وتوعوية داخل الجامعة حول إدارة وقت الفراغ وأثره على جودة الحياة الطلابية، لتشجيع الطلبة على توظيفه بشكل أكثر فاعلية ينعكس على تجربتهم الجامعية بشكل عام.

النسبة	العدد	اذا كانت الاجابة بنعم
69%	28	بشكل كبير
24%	10	بشكل متوسط
7%	3	بشكل ضعيف

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال السادس عشر من الاستمارة.

تُظهر المعطيات أن الأغلبية الساحقة من الطلبة الذين أجابوا بـ"نعم" (69%)، أي 28 طالبًا) يرون أن تأثير استغلال وقت الفراغ على حياتهم الجامعية كبير، ما يدل على وعي عالٍ بأهمية هذا الوقت في تحسين المزاج العام، وتخفيف الضغوط النفسية، ودعم الإحساس بالرضا عن الحياة الجامعية ككل.

كما أفاد 24% (10 طلاب) أن التأثير متوسط، وهو ما يعكس استفادة جزئية من وقت الفراغ، ربما بسبب محدودية الأنشطة أو الظروف الشخصية، بينما عبّر فقط 7% (3 طلاب) عن أن التأثير ضعيف، ما قد يُعزى إلى غياب الفاعلية في استغلال هذا الوقت، أو أن النشاطات التي يقومون بها لا تُحدث لديهم فارقًا نفسيًا أو اجتماعيًا ملموسًا.

بصورة عامة، تُبرز النتائج أن استغلال وقت الفراغ يمثل عاملاً مؤثرًا لدى شريحة كبيرة من الطلبة في تعزيز جودة تجربتهم الجامعية، وهو ما يُحتم على الجامعة ومحيطها الثقافي والاجتماعي توفير المزيد من المساحات والفرص التي تساعد الطلبة على ملء أوقات فراغهم بطرق بناءة ومُجدية.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (17): في رأيك هل الأنشطة التي تمارسها في وقت فراغك تؤثر في جودة حياتك الحضرية كطالب جامعي؟:

النسبة	العدد	في رأيك هل الأنشطة التي تمارسها في وقت فراغك تؤثر في جودة حياتك الحضرية كطالب جامعي؟
64%	52	لها تأثير إيجابي على جودة حياتي الجامعية.
20%	16	تؤثر سلباً لأنها تشغلني عن واجباتي الدراسية
16%	13	لا يمكنني تحديد ذلك
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال السابع عشر من الاستمارة.

تعكس نتائج الجدول نظرة الطلبة إلى العلاقة بين الأنشطة التي يمارسونها في وقت الفراغ وجودة حياتهم الحضرية كطلبة جامعيين، وتبرز أهمية هذا العامل كأحد مكونات الحياة الجامعية.

فقد أشار 64% من الطلبة (52 طالباً) إلى أن الأنشطة التي يمارسونها في وقت فراغهم تؤثر إيجابياً على جودة حياتهم الجامعية، وهو ما يدل على إدراك واضح لأهمية الترفيه، والاسترخاء، والمشاركة الاجتماعية في تعزيز الشعور بالراحة النفسية، والاندماج في الوسط الحضري، وتحقيق التوازن بين الدراسة والحياة اليومية.

في المقابل، أفاد 20% من الطلبة (16 طالباً) أن هذه الأنشطة تؤثر سلباً لأنها تُشغلهم عن واجباتهم الدراسية، ما يعكس صراعاً في إدارة الوقت أو ربما غياب وعي كافٍ بكيفية تحقيق التوازن بين الترفيه والمسؤولية، وهو جانب يستحق المعالجة من خلال التوجيه والدعم.

أما 16% (13 طالباً) فأوضحوا أنهم لا يستطيعون تحديد أثر تلك الأنشطة بشكل واضح، ما قد يشير إلى غموض في فهم العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة، أو إلى غياب تصور واضح عن ما يجعل الحياة الجامعية "جيدة" من وجهة نظرهم.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

بناءً عليه، تُبرز هذه النتائج أن الأنشطة الترفيهية والفراغية تُعد من محددات جودة الحياة الحضرية للطلاب الجامعي، وهو ما يستدعي تعزيزها في سياق الحياة الجامعية، مع ضرورة مراعاة التوازن مع المتطلبات الدراسية، عبر برامج إرشادية ومرافقة تربوية فعالة.

الجدول (18): في رأيك تحسين المرافق العامة (حدائق، مكتبات، أماكن الترفيه) تساهم في الاستغلال الحسن لوقت فراغ الطالب الجامعي؟:

النسبة	العدد	في رأيك تحسين المرافق العامة (حدائق، مكتبات، أماكن الترفيه) تساهم في الاستغلال الحسن لوقت فراغ الطالب الجامعي؟
81%	66	نعم
19%	15	لا
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الثامن عشر من الاستمارة.

تشير نتائج الجدول إلى أن أغلبية الطلبة (81%، أي 66 طالبًا) يرون أن تحسين المرافق العامة مثل الحدائق، المكتبات، وأماكن الترفيه يساهم بشكل كبير في الاستغلال الحسن لوقت الفراغ لدى الطالب الجامعي. وهذا يعكس وعيًا بأهمية البيئة الحضرية في دعم الحياة الجامعية وجودتها، حيث أن توفر فضاءات مهيأة ومحفزة يُمكن أن يشجع على ممارسة أنشطة مفيدة، سواء كانت ثقافية أو رياضية أو اجتماعية.

في المقابل، عبّر 19% فقط (15 طالبًا) عن عدم اعتقادهم بأن تحسين هذه المرافق له تأثير فعلي، وهو ما قد يعود إلى عوامل ذاتية، كالتفضيلات الفردية في قضاء وقت الفراغ، أو ضعف التجربة الشخصية مع هذه المرافق.

بناءً عليه، تُبرز هذه النتائج الحاجة إلى الاهتمام بالمرافق الحضرية داخل المحيط الجامعي وخارجه، وتطويرها بما يتلاءم مع حاجات الطلبة وتطلعاتهم، لأن تحسين جودة هذه الفضاءات يساهم بشكل مباشر في تحقيق توازن أفضل بين الحياة الأكاديمية والاجتماعية، وبالتالي في رفع جودة حياة الطالب الجامعي بشكل عام.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (19): إذا كانت الاجابة بنعم كيف تساهم؟:

النسبة	العدد	إذا كانت الاجابة بنعم كيف تساهم؟
40%	26	تحسن المزاج
30%	20	يمنحني طاقة ايجابية
24%	16	ينمي قدراتي العقلية
6%	4	أخرى

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال التاسع عشر من الاستمارة.

تشير النتائج إلى أن الطلبة الذين أجابوا بـ"نعم" على سؤال مساهمة تحسين المرافق العامة في الاستغلال الحسن لوقت الفراغ، قد توزعت آراؤهم حول طبيعة هذه المساهمة، حيث نجد أن:

40% (26 طالبًا) يرون أن تحسين المرافق يساهم في تحسين المزاج، وهو ما يعكس الحاجة إلى فضاءات مريحة تدعم الصحة النفسية للطلاب الجامعي وتوفر له لحظات هدوء بعيدًا عن ضغط الدراسة.

30% (20 طالبًا) أكدوا أن هذه المرافق تمنحهم طاقة إيجابية، ما يدل على تأثيرها في تحفيزهم واستعادة نشاطهم.

24% (16 طالبًا) رأوا أن الفضاءات العامة تساهم في تنمية قدراتهم العقلية، خاصة حين تتصل بالمكتبات أو الأماكن المهيأة للتركيز والإبداع.

أما الفئة التي اختارت "أخرى" (6%)، أي 4 طلبة)، فقد أوضحت أن تحسين المرافق يساهم في جميع الجوانب الثلاثة السابقة مجتمعة، أي أنها تدعم تحسين المزاج، وتمنح طاقة إيجابية، وتنمي القدرات العقلية في آن واحد. هذه الإجابة الشمولية تكشف عن وعي عميق بأهمية جودة الفضاء الحضري في تكامل أبعاد الحياة الجامعية.

بالتالي، يمكن القول إن هناك إجماعًا قويًا على الأثر المتعدد الأبعاد للمرافق العامة المحسنة في دعم جودة حياة الطالب الجامعي، مما يبرز الحاجة إلى سياسات عمرانية وخدمية تستهدف تطوير هذه الفضاءات بما يتلاءم مع حاجيات الطلبة النفسية، الذهنية، والاجتماعية.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (20): هل تساهم وسائل النقل الجامعي في تسهيل استغلالك لوقت الفراغ؟:

هل تساهم وسائل النقل الجامعي في تسهيل استغلالك لوقت الفراغ؟	العدد	النسبة
نعم	49	60%
لا	32	40%
المجموع	81	100%

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال عشرون من الاستمارة.

تشير نتائج الجدول إلى أن 60% من الطلبة (49 طالبًا) يرون أن وسائل النقل الجامعي تساهم في تسهيل استغلالهم لوقت الفراغ، وهو ما يعكس أهمية البنية التحتية الخدمية، وخاصة النقل، في تحسين تجربة الطالب الجامعي. فتوفر وسائل نقل منتظمة ومريحة يُقلل من الهدر الزمني والجهد، ويمنح الطلبة فرصة أكبر لتنظيم وقتهم وممارسة أنشطة في أوقات الفراغ سواء داخل الجامعة أو خارجها.

في المقابل، أفاد 40% من الطلبة (32 طالبًا) بأن وسائل النقل الجامعي لا تساهم في تسهيل استغلال وقت الفراغ، مما قد يشير إلى وجود مشكلات تتعلق بجودة الخدمة، أو مواعيد النقل، أو عدم تغطية كافة المناطق السكنية للطلبة، ما يدفعهم لقضاء وقت أطول في التنقل ويؤثر سلبيًا على استثمارهم لوقت الفراغ.

بناء على هذه المعطيات، يمكن القول إن تحسين خدمات النقل الجامعي وتوسيع نطاقها الزمني والجغرافي قد يكون له أثر مباشر على رفع مستوى جودة حياة الطلبة الجامعيين، من خلال منحهم وقتًا إضافيًا يمكن توجيهه نحو أنشطة ثقافية أو رياضية أو استرخائية تعزز من توازنهم النفسي والاجتماعي.

حيث لاحظنا أن خدمات النقل الجامعي تلعب دورًا مهمًا في تخفيف الأعباء اليومية على الطلبة، حيث يظهر الطلبة ارتياحًا أكبر.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (21): إذا كانت الاجابة بنعم كيف تساهم؟

النسبة	العدد	إذا كانت الاجابة بنعم كيف تساهم؟
41%	20	توفر لي وقت اكثر
47%	23	توفر لي مجهود
12%	6	لا تساهم اطلاقا

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ واحد وعشرون عشر من الاستمارة.

تشير نتائج الجدول إلى الكيفية التي يرى من خلالها الطلبة أن وسائل النقل الجامعي تساهم في تسهيل استغلالهم لوقت الفراغ، وجاءت الآراء موزعة على النحو التالي:

47% من الطلبة (23 طالبًا) أكدوا أن وسائل النقل توفر لهم مجهودًا، وهو ما يعكس الأثر الجسدي والنفسي المهم الذي تلعبه هذه الوسائل، حيث تتيح لهم الحفاظ على طاقتهم البدنية والتركيز على أنشطة أخرى مفيدة خلال يومهم الجامعي.

41% (20 طالبًا) يرون أن النقل الجامعي يوفر لهم وقتًا أكثر، ما يُمكنهم من تخصيص فترات أطول لأنشطة ترفيهية، ثقافية، أو حتى للراحة، وهو ما يعزز جودة الحياة الجامعية لديهم.

أما 12% (6 طلبة) فقد أفادوا بأن النقل لا يساهم إطلاقًا، رغم اختيارهم للإجابة بـ"نعم" في السؤال السابق، ما قد يشير إلى عدم انتظام الخدمة أو عدم كفايتها، أو إلى تجارب شخصية لم تتحقق فيها الفائدة المرجوة من وسيلة النقل.

هذه النتائج تعكس أن وسائل النقل الجامعي تلعب دورًا ملموسًا في تخفيف الأعباء اليومية للطلبة، سواء من حيث الوقت أو الجهد، لكنها تحتاج إلى تحسينات لضمان استفادة كل الطلبة منها بفعالية، وبما يُعزز استغلالهم الإيجابي لوقت الفراغ ويُسهّم في تحسين جودة حياتهم داخل الفضاء الحضري الجامعي.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (22): هل تلاحظ تأثيراً إيجابياً على حالتك النفسية عندما تستغل وقت فراغك في أنشطة مفيدة خارج الدراسة؟

النسبة	العدد	هل تلاحظ تأثيراً إيجابياً على حالتك النفسية عندما تستغل وقت فراغك في أنشطة مفيدة خارج الدراسة؟
100%	81	نعم
0%	0	لا
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال اثنان وعشرون من الاستمارة.

تشير نتائج هذا الجدول إلى أن جميع الطلبة (100% - 81 طالباً) الذين شملتهم الدراسة لاحظوا تأثيراً إيجابياً على حالتهم النفسية عندما استغلوا وقت فراغهم في أنشطة مفيدة خارج الدراسة. وهذا يعكس بشكل واضح أهمية التوازن بين الدراسة والأنشطة الأخرى في تحسين الصحة النفسية للطلاب الجامعي.

إمكانية استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة، مثل الرياضة أو الأنشطة الثقافية أو الاجتماعية، تساهم في تخفيف التوتر والضغوط الدراسية، مما يعزز من رفاهية الطالب ويسهم في تجديد طاقته الذهنية والجسدية.

وبناءً على هذه النتيجة، يمكن الاستنتاج أن وجود وقت فراغ يتم استغلاله بشكل إيجابي له أثر ملموس في تحسين جودة الحياة الجامعية، ويُعتبر جزءاً أساسياً في تهيئة بيئة جامعية داعمة للطلاب نفسياً وذهنياً.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (23): اذا كانت الاجابة ب "نعم" لماذا؟

النسبة	العدد	اذا كانت الاجابة ب "نعم" لماذا؟
56%	45	اشعر براحة نفسية بتجديد النشاط والطاقة.
43%	35	اشعر بتحسن في حياتي الاجتماعية باكتساب صداقات جديدة اثناء ممارسة هذه الانشطة
1%	1	لا الاحظ اي تأثير

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال الثالث وعشرون من الاستمارة.

تشير نتائج الجدول إلى أن الطلبة الذين لاحظوا تأثيرًا إيجابيًا على حالتهم النفسية نتيجة استغلال وقت فراغهم في أنشطة مفيدة خارج الدراسة قد أشاروا إلى الأسباب التالية:

56% من الطلبة (45 طالبًا) قالوا إنهم يشعرون براحة نفسية من خلال تجديد النشاط والطاقة. هذا يدل على أن الأنشطة التي يمارسها الطلبة خلال وقت فراغهم تساعدهم في الاسترخاء واستعادة قوتهم الذهنية والبدنية، مما يعزز من قدرتهم على التركيز والإنتاجية في الدراسة.

43% (35 طالبًا) أفادوا أنهم يشعرون بتحسن في حياتهم الاجتماعية بفضل اكتساب صداقات جديدة أثناء ممارسة هذه الأنشطة. هذا يُظهر أن الأنشطة الاجتماعية والرياضية والثقافية تساهم في توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية، مما يساهم في تعزيز الدعم الاجتماعي والتفاعل الإيجابي مع الزملاء.

1% (1 طالب) فقط قال إنه لا يلاحظ أي تأثير، وهو ما يعد استثناءً في ظل النسبة الكبيرة التي أفادت بتأثير إيجابي على حالتهم النفسية، وقد يعود ذلك إلى اختلاف تجارب الطلبة أو لأسباب فردية. بالتالي، تُظهر هذه النتائج أن استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة يساهم في تعزيز الراحة النفسية وتحسين الحياة الاجتماعية للطلاب، مما يعكس أهمية الأنشطة اللاصفية في تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (24): إلى أي مدى يؤثر وضعك المالي على قدرتك في استغلال وقت فراغك من خلال المشاركة في الأنشطة المفيدة؟

النسبة	العدد	إلى أي مدى يؤثر وضعك المالي على قدرتك في استغلال وقت فراغك من خلال المشاركة في الأنشطة المفيدة؟
60%	49	يأثر بدرجة كبيرة
30%	24	يأثر بدرجة ضعيفة
10%	8	لا يؤثر إطلاقاً
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفريغ السؤال الرابع وعشرون من الاستمارة.

تشير نتائج هذا الجدول إلى أن وضع الطالب المالي له تأثير واضح على قدرته في استغلال وقت فراغه من خلال المشاركة في الأنشطة المفيدة:

60% من الطلبة (49 طالباً) أفادوا بأن وضعهم المالي يؤثر بدرجة كبيرة على قدرتهم في المشاركة في الأنشطة المفيدة. هذا يعكس أن العوامل المالية تمثل عائقاً كبيراً بالنسبة لهم في المشاركة بأنشطة لا صفية أو ثقافية أو رياضية، خاصة إذا كانت هذه الأنشطة تتطلب تكاليف إضافية مثل رسوم النوادي أو الأنشطة الترفيهية.

30% (24 طالباً) ذكروا أن وضعهم المالي يؤثر بدرجة ضعيفة، مما يعني أن وضعهم المالي قد يؤثر قليلاً على خيارات الأنشطة التي يمكنهم المشاركة فيها، لكنهم لا يعتبرونه عائقاً كبيراً في حياتهم الجامعية.

10% (8 طالباً) أكدوا أن وضعهم المالي لا يؤثر إطلاقاً على قدرتهم في المشاركة في الأنشطة، مما يدل على أن هؤلاء الطلبة قد يكون لديهم دعم مالي كافٍ أو خيارات متنوعة من الأنشطة التي لا تتطلب نفقات إضافية.

بناء على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن العوامل المالية تُعد من أبرز العوامل المؤثرة في قدرة الطالب الجامعي على استثمار وقت فراغه بشكل مثمر. كما يمكن القول إن التحديات المالية قد تُقلل من الفرص المتاحة للطلاب للمشاركة في أنشطة تعزز من رفاهيتهم النفسية والاجتماعية، مما يستدعي إجراءات داعمة من الجامعات أو الجهات المعنية لتوفير أنشطة ميسرة ماليًا لجميع الطلبة.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

الجدول (25): في رأيك هل تعتقد أنه كلما زاد وقت الفراغ زادت جودة الحياة الحضرية؟

النسبة	العدد	في رأيك هل تعتقد أنه كلما زاد وقت الفراغ زادت جودة الحياة الحضرية؟
52%	42	نعم
48%	39	لا
100%	81	المجموع

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال خامس وعشرون من الاستمارة.

تشير نتائج هذا الجدول إلى أن آراء الطلبة حول العلاقة بين زيادة وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية جاءت متقاربة:

52% من الطلبة (42 طالبا) يرون أن زيادة وقت الفراغ يؤدي إلى زيادة جودة الحياة الحضرية. هذا يعبر عن الاعتقاد بأن الاستفادة الجيدة من وقت الفراغ من خلال الأنشطة الاجتماعية، الثقافية، والترفيهية يمكن أن تساهم في تحسين نوعية الحياة في البيئة الجامعية، مما يعزز من رفاهية الطلاب ويحفزهم على المشاركة في الحياة الحضرية بشكل أكثر إيجابية.

48% (39 طالبا) يعتقدون أن زيادة وقت الفراغ لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة جودة الحياة الحضرية. هذا يشير إلى أن بعض الطلبة قد يعتبرون أن تراكم وقت الفراغ دون تنظيم قد يؤدي إلى الشعور بالملل أو الفراغ، مما يؤثر سلبًا على حياتهم الحضرية. كما قد يُشير ذلك إلى أن الجودة الحضرية تعتمد على عوامل أخرى غير وقت الفراغ فقط، مثل توفر الخدمات، الأمن، أو الأنشطة المتاحة.

بناءً على هذه النتائج، يمكن استنتاج أن رأي الطلبة متباين حول تأثير وقت الفراغ على جودة الحياة الحضرية، مما يوضح أهمية التوجيه السليم لاستخدام وقت الفراغ بما يعود بالنفع على رفاهية الطلاب ويُحسن من تجربتهم الجامعية في المدينة.

الجدول (26): إذا كانت الاجابة ب "نعم" لماذا؟

النسبة	العدد	إذا كانت الاجابة ب "نعم" لماذا؟
36%	15	زيادة وقت الفراغ تساهم في رفع جودة الحياة اذا توفرت بيئة حضرية داعمة تسمح بإستغلاله بشكل إيجابي
7%	3	يحسن الحياة الاجتماعية باكتساب صداقات جديدة
19%	8	الشعور بالراحة وممارسة الانشطة المفضلة
24%	10	لانها تمنحني الطاقة وتحسن في المزاج
16%	6	يجعلني أشعر بالراحة والاستقرار ويحسن نفسياتي

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال السادس وعشرون من الاستمارة

تشير نتائج هذا الجدول إلى أن الطلبة الذين يعتقدون أن زيادة وقت الفراغ تؤدي إلى تحسين جودة الحياة الحضرية لديهم عدة أسباب لتأييد هذه الفكرة:

36% من الطلبة (15 طالبًا) أكدوا أن زيادة وقت الفراغ تساهم في رفع جودة الحياة إذا توفر بيئة حضرية داعمة، تسمح باستغلال وقت الفراغ بشكل إيجابي. هذا يشير إلى أن المرافق العامة والخدمات في المدينة تلعب دورًا مهمًا في تحسين تجربة الطلاب، إذ يمكن للبيئة الحضرية المناسبة أن تدفعهم للاستفادة من وقت الفراغ بطرق مفيدة.

7% (3 طلبة) أشاروا إلى أن زيادة وقت الفراغ تحسن الحياة الاجتماعية بفضل اكتساب صداقات جديدة. هذا يبرز أهمية الأنشطة الاجتماعية في تعزيز الروابط بين الأفراد داخل البيئة الحضرية.

19% (8 طلبة) قالوا إن زيادة وقت الفراغ يمنحهم الشعور بالراحة من خلال ممارسة الأنشطة المفضلة. هؤلاء الطلبة يرون أن التفرغ للأنشطة الشخصية المفضلة يساهم في تحسين نوعية حياتهم بشكل عام.

24% (10 طلبة) أكدوا أن زيادة وقت الفراغ تمنحهم الطاقة وتحسن مزاجهم، مما يعكس أهمية الاسترخاء والقيام بأنشطة مسلية لاستعادة النشاط والحيوية.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

16% (6 طلبة) أشاروا إلى أن زيادة وقت الفراغ يجعلهم يشعرون بالراحة والاستقرار ويسهم في تحسين حالتهم النفسية. هذا يدل على أن وقت الفراغ يمكن أن يكون فرصة للراحة النفسية والتخلص من الضغوطات اليومية.

بناء على هذه الأسباب، يتضح أن وقت الفراغ في البيئة الجامعية يمكن أن يكون مؤثراً إيجابياً في تحسين جودة الحياة الحضرية إذا تم استغلاله بشكل صحيح وداعم بيئة حضرية مهيئة لتوفير أنشطة مفيدة تساهم في رفاهية الطالب الجامعي.

الجدول (27): إذا كانت الإجابة بلا لماذا ؟

النسبة	العدد	إذا كانت الإجابة بلا لماذا ؟
15%	6	لا استغل وقت الفراغ في ممارسة نشاطات مفيدة دائما فأحيانا اقضي وقت الفراغ في نشاطات ليس لها صلة بحياتي الحضرية
28%	11	لان الفرد في وقت الفراغ المتواصل يشعر بالملل لهذا يفضل إن يكون وقت الفراغ نسبيا ليتمشى مع متطلبات الحياة
8%	3	لان وقت فراغ الذي نعيشه لا يزيد من الحياة الحضرية فهو يذهب في امور ليست لها فائدة للحياة
10%	4	الفراغ يؤدي الى الافكار السلبية و الشيطانية اي التسكع و الانحراف
39%	15	اعتقد ان وقت فراغ اذا ازداد بشكل اكبر يؤثر سلب

المصدر: تم بناء الجدول بناء على تفرغ السؤال السابع والعشرون من الاستمارة.

تشير نتائج هذا الجدول إلى أن الطلبة الذين يرون أن زيادة وقت الفراغ لا تؤثر بشكل إيجابي على جودة الحياة الحضرية لديهم مجموعة من الأسباب التي تبرر هذا الرأي:

15% من الطلبة (6 طلبة) ذكروا أنهم لا يستغلون وقت الفراغ دائمًا في نشاطات مفيدة، بل في أنشطة ليست لها صلة بحياتهم الحضرية. هذا يعكس عدم التنظيم في استغلال وقت الفراغ، مما يؤدي إلى إهدار الوقت في أنشطة قد لا تساهم في تحسين جودة الحياة.

28% (11 طالبًا) أشاروا إلى أنهم يشعرون بالملل عندما يكون وقت الفراغ مستمرًا، ولهذا يفضلون أن يكون وقت الفراغ محدودًا ليتمشى مع متطلبات الحياة اليومية. هذا يشير إلى أن زيادة وقت الفراغ بشكل مفرط قد يؤدي إلى تسرب الإحساس بالملل وعدم الاستفادة منه بطرق مفيدة.

8% (3 طلبة) أكدوا أن زيادة وقت الفراغ لا يزيد من جودة الحياة الحضرية، بل ينقض في أمور غير مفيدة. هؤلاء الطلبة يرون أن تراكم وقت الفراغ يمكن أن يؤدي إلى الركود أو فقدان للأهداف.

10% (4 طلبة) ذكروا أن الفراغ يمكن أن يؤدي إلى الأفكار السلبية والتوجه نحو التسكع والانحراف. هذا يشير إلى أن عدم وجود نشاطات مناسبة لملء وقت الفراغ قد يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية للطلاب.

39% (15 طالبًا) أشاروا إلى أنهم يعتقدون أن زيادة وقت الفراغ بشكل أكبر قد يؤثر سلبيًا على جودة الحياة الحضرية. هؤلاء الطلبة يرون أن التوازن بين الدراسة والأنشطة الأخرى هو الأفضل للحفاظ على جودة الحياة.

بناء على هذه الآراء، يمكن الاستنتاج أن زيادة وقت الفراغ قد تكون ضارة إذا لم تُستغل بشكل مفيد، حيث يمكن أن يؤدي إلى الملل أو السلبية أو حتى السلوكيات غير المرغوب فيها إذا لم يتم توفير إرشاد مناسب أو أنشطة تساهم في تطوير الطالب

2- عرض نتائج الدراسة:

من خلال النتائج التي تم جمعها وتحليلها، يمكن استخلاص مجموعة من النتائج العامة المتعلقة بوقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية لدى الطلبة الجامعيين في مدينة خنشلة، على النحو التالي:

- تظهر النتائج أن الطالبات يشكلن نسبة أكبر من الطلاب الذكور في العينة، مما يعكس تباينًا في التفاعل مع موضوع الدراسة حسب الجنس.
- كما تشير النتائج إلى أن معظم الطلبة أعزب، مما يحد من تأثير المسؤوليات الأسرية على استغلال وقت الفراغ مقارنة بالطلبة المتزوجين.

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

- يُظهر الطلبة فهمًا متنوعًا لوقت الفراغ، حيث يراه البعض فرصة للإسترخاء واستعادة النشاط، بينما يعتبره آخرون لحظة للهروب من ضغوط الحياة اليومية. كما يُلاحظ أن بعضهم يرى وقت الفراغ كفرصة لتطوير الذات واكتساب مهارات جديدة.
- يشير العديد من الطلبة إلى أنهم لا يخصصون وقتًا محددًا لفراغهم، حيث يأتي هذا الوقت بشكل غير مخطط له، مما يساهم في تضاؤل فعالية استغلاله. فقط نسبة قليلة يحددون وقت فراغهم بناءً على التزامات الدراسة أو الواجبات الأكاديمية.
- يُظهر الطلبة تفضيلًا كبيرًا لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في وقت الفراغ (42%)، مع تزايد الاهتمام بالأنشطة الرياضية (26%) والتنزه (12%). هذا يعكس تراجعًا في المشاركة في الأنشطة الثقافية والعلمية مقارنة بالأنشطة الاجتماعية الرقمية والرياضية.
- غالبية الطلبة يعتقدون أن استغلال وقت الفراغ له تأثير إيجابي على جودة حياتهم الجامعية، حيث يساعدهم في تخفيف التوتر وتحقيق توازن نفسي. ومع ذلك، البعض يرى أن زيادة وقت الفراغ قد يؤثر سلبًا ويؤدي إلى الملل أو السلوكيات السلبية.
- تشير النتائج إلى أن غالبية الطلبة لا يشاركون بانتظام في الأنشطة الثقافية أو الرياضية داخل الجامعة، حيث يعبر 46% منهم عن عدم المشاركة نهائيًا، ما يعكس تراجعًا في الاهتمام بالأنشطة الجامعية التي من المفترض أن تساهم في تحسين جودة الحياة الحضرية.
- الغالبية العظمى من الطلبة راضون عن وجود فضاءات هادئة في الجامعة، مع تقييم جيد للبيئة الجامعية في هذا الصدد. كما تلعب وسائل النقل الجامعي دورًا مهمًا في تسهيل استغلال وقت الفراغ، حيث تساهم في توفير الوقت والجهد للطلبة.
- تظهر النتائج أن التحسينات في المرافق العامة مثل الحدائق والمكتبات يمكن أن تساهم بشكل كبير في تحسين جودة حياة الطلبة من خلال تحسين المزاج وزيادة الطاقة الإيجابية، بالإضافة إلى تنمية القدرات العقلية.
- يؤثر الوضع المالي للطلبة بشكل كبير على قدرتهم في ممارسة الأنشطة المفيدة خلال وقت الفراغ، حيث يعاني 60% من الطلبة من صعوبة في الاستفادة من الأنشطة بسبب القيود المالية.

- من الملاحظ أن جميع الطلبة الذين استغلوا وقت فراغهم في أنشطة مفيدة خارج الدراسة شعروا بتأثير إيجابي على حالتهم النفسية والاجتماعية، حيث ساعدتهم هذه الأنشطة في تحسين مزاجهم وتعزيز تواصلهم الاجتماعي.
- يتضح أن وقت الفراغ هو عنصر أساسي في حياة الطلبة الجامعيين، وله علاقة واضحة بجودة حياتهم الحضرية.
- إن استغلال وقت الفراغ بشكل مفيد يمكن أن يساهم في تقليل التوتر وتحسين الحالة النفسية، بشرط أن تكون الأنشطة التي يمارسها الطالب ذات طابع اجتماعي أو ثقافي أو رياضي.
- التحديات المالية ونقص الأنشطة الجامعية المنظمة يمكن أن يكونا من العوامل المعيقة لاستغلال وقت الفراغ بشكل مثمر.
- التنظيم والتخطيط الجيد لوقت الفراغ يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الحياة الجامعية والرفاهية النفسية للطلبة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة.

- أ تتقاطع دراستنا مع ما توصل إليه الدكتور محمد علي محمد في كتابه "وقت الفراغ في المجتمع الحديث"، حيث أكد أن استخدامات وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي تتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، وهي ذات العوامل التي تنعكس على كيفية استغلال هذا الوقت في تحسين جودة الحياة، كما أبرزت دراسته تنوع الأنشطة التي يمارسها الطلبة، ما يدعم فرضيتنا القائلة إن الترشيد الجيد لوقت الفراغ يمكن أن يكون وسيلة لتعزيز التوازن النفسي والاجتماعي داخل البيئة الحضرية الجامعية، خاصة في ظل اختلاف الأنماط السلوكية بين الجنسين.
- ب أما دراسة الدكتور فؤاد بن غضبان المعنونة "جودة الحياة في التجمعات الحضرية: تشخيص مؤشرات التقييم"، فقد ساعدتنا في فهم السياق الأوسع لمفهوم جودة الحياة. إذ أظهرت أن تحسين الخدمات العامة والبنية التحتية الحضرية له أثر مباشر في تعزيز الرفاه العام، وهي رؤية تتكامل مع طرحنا حول أهمية استثمار وقت الفراغ في بيئة حضرية داعمة، باعتباره أحد أبعاد جودة الحياة، خاصة إذا ارتبط بالأنشطة الصحية والثقافية والاجتماعية.
- ج ومن خلال دراسة الدكتورين قرزيز محمود ويحياوي مريم حول "الطالب الجامعي وقضاء وقت الفراغ في الجزائر"، نجد دعمًا واضحًا لفكرة أن استثمار وقت الفراغ في أنشطة إيجابية يساهم في

الفصل الخامس. عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج

بناء شخصية الطالب وتنمية قدراته. إذ توصل الباحثان إلى أن الطالب الجامعي يبحث عن وسائل محفزة لشغل وقت فراغه، وأن التكنولوجيا والإعلام الرقمي باتت جزءًا أساسيًا من هذا الاستغلال، مع تباين بين الذكور والإناث. وهو ما يعزز أهمية توجيه هذا الفراغ نحو أنشطة أكثر إنتاجية، في سياق حضري يوقّر الإمكانيات والفرص الملائمة.

د وأخيرًا، تشير دراسة نعمة حسن المعنونة "مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام"، إلى وجود علاقة طردية بين إتقان مهارات إدارة الوقت وارتفاع مستوى جودة الحياة. هذا الاستنتاج يعزز منطق فرضيتنا، إذ يفهم منه أن حسن إدارة وقت الفراغ ليس مجرد كفاءة تنظيمية، بل آلية لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للطلبة، وتحسين تحصيلهم العلمي وحياتهم اليومية.

2. مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية.

أظهرت النتائج أن غالبية الطلبة الجامعيين يستثمرون وقت فراغهم في أنشطة ترفيهية وثقافية وإعلامية، ويشعرون بأثر إيجابي لذلك على حالتهم النفسية والاجتماعية.

كما بيّنت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تنظيم الوقت وجودة الحياة، خاصة في مجالات مثل الشعور بالرضا، الاندماج الاجتماعي، والتحصيل الدراسي.

هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية، حيث أن الاستخدام الرشيد والإيجابي لوقت الفراغ يرتبط فعليًا بارتفاع جودة الحياة في سياق الحياة الحضرية الجامعية، من خلال تعزيز التوازن النفسي، والرضا الذاتي، والإنتاجية الشخصية.

3. مناقشة نتائج الدراسة في ضوء المقاربات النظرية.

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج، نجد أن ترشيد وقت الفراغ لا يؤثر فقط في ملء أوقات الطلبة، بل في تحسين نظرتهم للحياة داخل المدينة، وشعورهم بالانتماء والراحة النفسية. وهنا تحضر بقوة مقاربة مدرسة شيكاغو التي ترى أن المدينة ليست مجرد بنايات وشوارع بل فضاء اجتماعي تتشكل فيه علاقات وسلوكيات وتظهر فيه احتياجات الناس الحقيقية.

في ضوء هذه النظرية، يمكن القول إن وقت الفراغ بالنسبة للطلاب الجامعي في المدينة وقت يتنفس من خلاله وسط كل الضغط والديناميكية، وحين يُستثمر هذا الوقت في نشاط رياضي أو تطوعي أو ثقافي، فإن الطالب لا يملأ الفراغ فقط بل يبني نفسه ويتعرف على محيطه ويدمج في شبكة اجتماعية تمنحه توازناً.

مدرسة شيكاغو لاحظت أن المدينة تخلق شعوراً بالوحدة والانعزال خصوصاً عندما تكون العلاقات سطحية وسريعة، هذا ما أشار إليه "لويس ويرث" عندما وصف نمط الحياة الحضرية. وهنا تبرز أهمية الأنشطة المنظمة خلال وقت الفراغ التي تُخفف من هذا الانعزال وتعيد للطلاب نوعاً من التواصل الإنساني وتمنحه شعوراً بأنه جزء من مجتمع حقيقي وليس مجرد فرد وسط زحام.

النتائج أيضاً أظهرت أن هناك تفاوتات في كيفية قضاء وقت الفراغ حسب الجنس والوضع الاقتصادي. هذا يعيدنا إلى نقطة أساسية في فكر مدرسة شيكاغو: المدينة لا توزع فرصها بشكل عادل ومن يعيشون في أطرافها أو ضمن فئات أقل حظاً، يكونون أقل استفادة من مواردها، وهذا ما يفسر لماذا يشعر بعض الطلبة بجودة حياة أقل، رغم أنهم يعيشون في نفس المدينة. منه فنتائج الدراسة لا تنفصل عن الرؤية التي تبنتها مدرسة شيكاغو: الإنسان في المدينة بحاجة إلى ما يجعله يتوازن ويعيد الاتصال بذاته وبالآخرين، وترشيد وقت الفراغ كما رأينا قد يكون من أنجع الوسائل لتحقيق ذلك إن أُحسن استثماره ووفرت له المؤسسات الحضرية البيئة المناسبة.

خلاصة :

أظهرت نتائج الدراسة أن وقت الفراغ يُعد عنصرًا أساسيًا في حياة الطلبة الجامعيين، حيث يؤثر بوضوح على جودة حياتهم النفسية والاجتماعية داخل البيئة الحضرية. وقد كشفت البيانات عن ميل الطلبة، خاصة الطالبات، إلى قضاء وقت فراغهم في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من الأنشطة الثقافية أو الرياضية، مع وجود ضعف عام في التخطيط والتنظيم لهذا الوقت. كما أبرزت الدراسة أن العوائق المالية ونقص المرافق الجامعية الترفيهية تحدّ من إمكانية استغلال هذا الوقت بشكل فعال، رغم اعتراف الطلبة بفوائده الكبيرة في التخفيف من التوتر وتعزيز التوازن النفسي.

في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، تأكد وجود علاقة طردية بين تنظيم وقت الفراغ وارتفاع جودة الحياة الجامعية، من خلال تحسين الاندماج الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي. كما دعمت نتائج الدراسة الطروحات النظرية لمدرسة شيكاغو، التي تعتبر المدينة فضاءً اجتماعيًا يمكن أن يعيد فيه الأفراد توازنهم عبر الأنشطة الهادفة، مما يخفف من آثار العزلة التي قد تفرضها الحياة الحضرية. وبذلك، يتبين أن ترشيد وقت الفراغ يشكل ركيزة أساسية لتحسين الحياة الجامعية، ويستلزم تدخلًا مؤسسيًا جادًا لتوفير بيئة داعمة ومحفزة داخل الفضاء الجامعي.

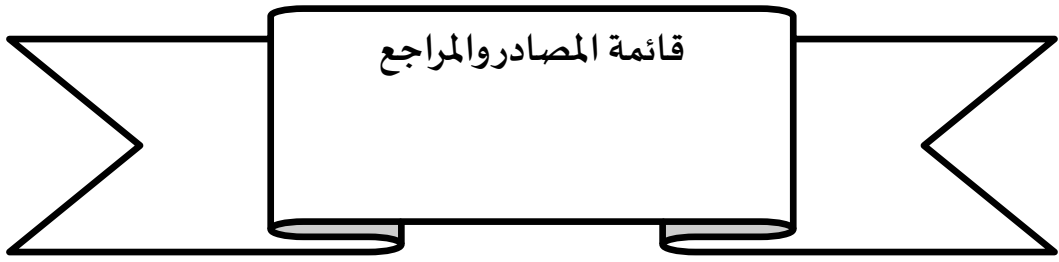


خاتمة

يتبين من خلال هذه الدراسة أن وقت الفراغ لا يعد مجرد فصحة زمنية بين المسؤوليات، بل تشكل مجالا اجتماعيا حيويا يحمل في طياته إمكانات متعددة لدعم توازن الطالب واستقراره النفسي والاجتماعي. ويعتبر من الأنساق الاجتماعية الفاعلة في تشكيل تجربة الطالب الجامعي داخل البيئة الحضرية، خاصة وأنه يمر بمرحلة تتقاطع فيها متطلبات التحصيل الأكاديمي مع تحديات التكيف الحضري.

الطريقة التي يدير بها الطالب وقت فراغه تعكس مدى اندماجه فالنسق الجامعي وقدرته على التفاعل مع محيطه، خاصة عبر الأنشطة الثقافية أو الرياضية أو التطوعية، ما يساهم في تعزيز رأس ماله الاجتماعي وتقوية شعوره بالانتماء والرضا النفسي وهو ما يمثل أحد المؤشرات الأساسية لجودة الحياة الحضرية. وبالتالي، فإن استثمار وقت الفراغ يعد بعدا سوسولوجيا مهما في فهم وتحليل رفاهية الطالب الجامعي.

وقد كشفت نتائج الدراسة، التي أجريت على عينة مكونة من 81 طالبا وطالبة، أن الطلبة الذين استثمروا وقت فراغهم في أنشطة هادفة خارج المجال الأكاديمي شعروا بتحسن واضح في حالتهم النفسية والاجتماعية. كما ساعدتهم هذه الأنشطة في تقليل مستويات التوتر وتعزيز التفاعل الاجتماعي خاصة عندما كانت هذه الأنشطة منظمة وتحمل طابعا ثقافيا أو رياضيا. مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم الحضرية.



أولاً: الكتب.

- 1- أحمد السيد مطر. (2018). *الترويج لكبار السن*. (ط1). دار الكتاب الحديث.
- 2- أحمد عبد الله أحمد علي. (1985). *الشباب والفراغ*. (ط1). ذات السلاسل للنشر والتوزيع.
- 3- أحمد مورسلي. (2005). *مناهج البحث في علوم الإعلام والاتصال*. (ط2). ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 4- سهيل فهد سلامة. (1988). *إدارة الوقت: منهج متطور للنجاح*. المنظمة العربية للعلوم الإدارية.
- 5- صالح العلي الصالح، و أمينة الشيخ سليمان الأحمد. (د.ت) *المعجم الصافي في اللغة العربية*. الرياض.
- 6- عبد الحميد محمد. (2015). *مدخل إلى علم النفس التربوي*. دار الفكر العربي.
- 7- عبد الرحمان المالكي. (2016). *مدرسة شيكاغو: نشأة سوسولوجيا التحضر والهجرة*. أفريقيا الشرق.
- 8- عبد الله بن عبد الرحمان الجبرين، و أبو أنس علي بن حسين أبو لوز. (د.ت). *الشباب والفراغ*. دار الوطن للنشر.
- 9- عطيات محمد خطاب. (1990). *أوقات الفراغ والترويج*. (ط1). جامعة حلوان.
- 10- عمار بوحوش. (2001). *منهاج البحث العلمي وطرق إعداد البحث*. (ط3). ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- فاروق مداس. (2003). *قاموس مصطلحات علم الاجتماع*. دار مدني.
- 12- فؤاد بن غضبان. (2014). *علم الاجتماع الحضري*. (ط1). دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- 13- فؤاد بن غضبان. (2015). *جودة الحياة للتجمعات الحضرية: تشخيص مؤشرات التقييم*. دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- 14- قاسم نايف علوان. (2009). *إدارة الوقت: مفاهيم، عمليات، تطبيقات*. (ط1). دار الثقافة.
- 15- كمال درويش، و محمد الحماحي. (1997). *رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ*. مركز الكتاب للنشر.
- 16- محمد علي محمد. (1985). *وقت الفراغ في المجتمع الحديث*. دار النهضة العربية.
- 17- موريس إنجرس. (2006). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات علمية*. دار القصة.

18-المزين، س. ح. (2012). فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1)، 376-377.

19-بسماء، أ.، والجاجان، ي. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسبي علم النفس والإرشاد النفسي. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 36(5).

20-حسن، ن. (2015). مهارات إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالبات بكلية التربية جامعة الدمام، وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (163).

21- خالد الزواوي. (2007). الشباب والفراغ ومستقبل البحث العلمي. الإسكندرية.

22-قرزيز، م. ويحيوي، م. (2012). الطالب الجامعي وقضاء وقت الفراغ في الجزائر: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة برج بوعرييج. مجلة الحقيقة، (33).

ثالثا: أطروحات.

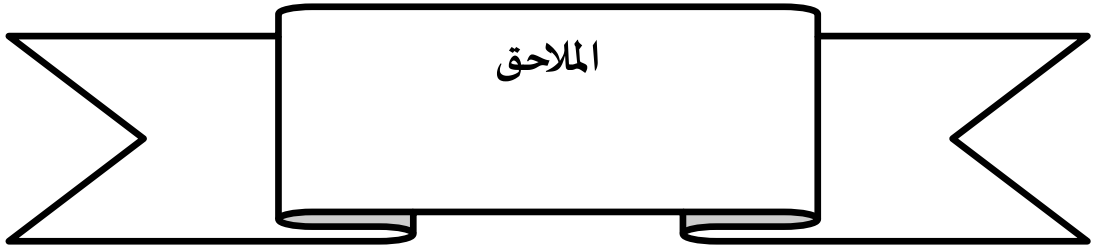
23-بوحتيك، ع. ع. (2023/2022). إدارة وقت الفراغ وعلاقته بمستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويج الرياضي [أطروحة دكتوراه.

رابعا: أعمال ملتقيات.

24-بشر، م. (2020). أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات. جامعة محمد الأمين دباغين، ص 20-21.

مصادر أجنبية:.

25- amel chouikhi. (2018). quality of life of university students. route educational and social science journal ،5(5).



الملاحق

الملاحق

ملحق رقم 01: تحكيم استمارة الاستبيان.

الرتبة العلمية	الإسم واللقب
أستاذ محاضر قسم -ب-	أسماء نصيب
أستاذ محاضر قسم -أ-	عبود فلاح
أستاذ محاضر قسم -ب-	عادل زرمان
أستاذ محاضر قسم -أ-	مفيدة عنصر
أستاذ مساعد قسم -أ-	سامية كواشي
أستاذ محاضر قسم -ب-	ريمة طباع



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عباس لغرور خنشلة
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية



قسم العلوم الاجتماعية
تخصص: علم الاجتماع الحضري

وقت الفراغ وعلاقته بجودة الحياة الحضرية لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لدى طلبة سنة الثانية ماستر علوم اجتماعية

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

إشراف:

د/ سمية شيجاوي

إعداد:

دعاء بوزيدي

تحية طيبة وبعد.

أضع بين أيديكم الأمانة هذه الاستمارة راجية منكم الإجابة على أسئلتها بكل صراحة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة، والتي تعبر عن مدى واقعية كل عبارة من وجهة نظركم.

السنة الجامعية: 2024-2025

المحور الأول: البيانات الشخصية.

1-النوع: ذكر أنثى

2-الفئة العمرية:]23-22]]25-24]]25-24] فما فوق

3-الحالة الاجتماعية: أعزب متزوج (ة) مطلق (ة)

المحور الثاني: بيانات حول وقت الفراغ.

4-ما مفهوم وقت الفراغ بالنسبة لك؟

الوقت الذي تقضيه مع العائلة.

وقت بدون هدف أو تخطيط مسبق.

لحظة الهروب من ضغوط الحياة اليومية.

وقت دون التزامات دراسية

وقت الاسترخاء واستعادة النشاط

فرصة لتطوير الذات واكتساب مهارات جديدة

وقت للنوم

5-ماهي عدد الساعات التي تخصصها عادة لوقت الفراغ في اليوم؟

اقل من ساعة من ساعة إلى ثلاث ساعات

أكثر من ثلاث ساعات

6-كيف تحدد وقت فراغك؟

عند الانتهاء من الواجبات الدراسية.

يأتي دون تخطيط.

حسب برنامج الدراسة.

.....أخرى تذكر

7- ماهي الأنشطة التي تمارسها في وقت الفراغ؟

الذهاب الى النوادي العلمية الثقافية.

الذهاب الى النوادي الرياضية

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

التنزه

المطالعة.

.....أخرى تذكر

8- كيف يؤثر وقت الفراغ على جودة حياتك؟

يساعدني على تخفيف التوتر والضغطات الدراسية.

يمنحني طاقة ايجابية ويساعدني على التركيز.

ليس له تأثير على حياتي.

.....أخرى تذكر

المحور الثالث: بيانات عن جودة الحياة الحضرية.

9- ما تقييمك لمستوى جودة حياة الطالب الجامعي في مدينة خنشلة؟

جيدة متوسطة ضعيفة

10- هل تجد نفسك توفق بين الدراسة والحياة الشخصية؟

متوازن جدا أتمكن من إدارة وقتي جيدا.

متوازن إلى حد ما أحيانا أتمكن من التوازن.

غير متوازن أعاني من صعوبة شديدة في الموازنة بين الدراسة وحياتي الشخصية.

الملاحق

11-هل توفر الجامعة فضاءات رئيسية هادئة ومناسبة لك؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم هل هي:

ضعيفة متوسطة جيدة

12-ما هو مستوى رضاك عن علاقاتك الاجتماعية داخل الوسط الحضري؟

راض جدا لدي علاقات قوية.

غير راض علاقاتي ضعيفة.

13-ما هو مدى مشاركتك في الأنشطة الثقافية والرياضية داخل الجامعة؟

دائما.

أحيانا

أبدا.

المحور الرابع: بيانات عن العلاقة بين وقت الفراغ وجودة الحياة الحضرية.

14-هل يؤثر استغلالك لوقت الفراغ على شعورك بالرضى العام على حياتك الجامعية؟

نعم. لا

إذا كانت الإجابة ب نعم كيف:

بشكل كبير بشكل متوسط بشكل ضعيف

15-في رأيك هل الأنشطة التي تمارسها في وقت فراغك تؤثر في جودة حياتك الحضرية كطالب جامعي؟

لها تأثير إيجابي على جودة حياتي الجامعية.

تؤثر سلبا لأنها تشغلني عن واجباتي الدراسية.

لا يمكنني تحديد ذلك.

الملاحق

16- في رأيك تحسين المرافق العامة (حدائق، مكتبات، أماكن الترفيه) تساهم في الاستغلال الحسن لوقت فراغ الطالب الجامعي؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة ب نعم كيف تساهم؟

تحسن المزاج

يمنحني طاقة ايجابية

ينمي قدراتي العقلية

اخرى تذكر.....

17- هل تساهم وسائل النقل الجامعي في تسهيل استغلالك لوقت الفراغ؟

نعم لا

في حالة الاجابة ب نعم كيف تساهم؟

توفر لي وقت اكثر

توفر لي مجهود

لا تساهم اطلاقا

18- هل تلاحظ تأثيرا إيجابيا على حالتك النفسية عندما تستغل وقت فراغك في أنشطة مفيدة خارج الدراسة؟

نعم لا

في حالة الاجابة ب نعم:

اشعر براحة نفسية بتجديد النشاط والطاقة.

اشعر بتحسن في حياتي الاجتماعية باكتساب صداقات جديدة اثناء ممارسة هذه الانشطة.

لا ألاحظ اي تأثير واضح

الملاحق

19- إلى أي مدى يؤثر وضعك المالي على قدرتك في استغلال وقت فراغك من خلال المشاركة في الأنشطة المفيدة؟

يؤثر بدرجة كبيرة .

يؤثر بدرجة ضعيفة.

لا يؤثر إطلاقاً.

20- في رأيك هل تعتقد أنه كلما زاد وقت الفراغ زادت جودة الحياة الحضرية؟

نعم

لا

إذا كانت الإجابة ب نعم لماذا؟

.....
.....

إذا كانت الإجابة ب لا لماذا؟

.....
.....