

## رؤية استشرافية لتعزيز دور الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية في زيادة التحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة الحدود الشمالية

حمود محمد ناوي العنزي

جامعة الحدود الشمالية

قُدِّم للنشر في 14/12/17 1444 هـ - وقَبِل للنشر في 16/04/16 1445 هـ

**مستخلص الدراسة:** تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي تصقل شخصية الطالب وتحدد مستقبله المهني، ويُعبر التحصيل الأكاديمي عن قدرة الطالب العقلية ومدى استيعابه وقدرته على التعلم. لذا هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية على التحصيل الأكاديمي، كما وتبينت تقديم رؤية استشرافية (مستقبلية) لزيادة مستويات دور الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في زيادة التحصيل الأكاديمي. واعتمدت الدراسة على منهجية مركبة من شقين، هما: المنهج الوصفي؛ وذلك لمعرفة واقع العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي، والمنهج الاستشرافي باستخدام أسلوب دلفي (Delphi Technique)، وهو منهج قائم على وضع تصور وتنبؤ للمستقبل A forecasting process للتعرف على أهم المتطلبات المستقبلية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في رفع التحصيل الأكاديمي. تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية طبقية بلغت 408 طالباً وطالبة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأعلى تحصيلاً (ن=203 طالباً وطالبة)، والأقل تحصيلاً (ن=205 طالباً وطالبة). وطُبقت أداة أسلوب دلفي في ثلاث جولات على عينة من الخبراء بلغت (15 خبيراً). وتوصلت الدراسة إلى أن ارتفاع المعدلات الأكاديمية مرتبط بمستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية بين الطلبة الأعلى والأقل تحصيلاً لصالح الطلبة الأعلى تحصيلاً. وبينت النتائج فروق إحصائية تعزى لمتغير الجنس والتخصص في مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية لصالح الإناث والتخصصات النظرية. وقد ختم الباحث دراسته بروية استشرافية للمتطلبات المستقبلية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في زيادة التحصيل الأكاديمي.

**الكلمات المفتاحية:** أسلوب دلفي- المعدل التراكمي- الأنشطة الترويحية.

\*\*\*

## A Prospective Vision for Activating the Role of Leisure Satisfaction in Increasing Academic Achievement among Northern Border University Students

Homoud Mohammed Nawi Alanazi

Northern Border University

(Received 5/7/2023 ; accepted 31/10/2023)

**Abstract:** Academic achievement represents performance outcomes that indicate the extent to which a student, teacher, or university has attained their long-term educational goals. The aim of this study is to identify the factors influencing university students' academic achievement by studying the influence of leisure satisfaction on academic achievement. This study also aimed to build a forward-looking vision to increase the leisure satisfaction of Saudi university students, enhancing its positive role in academic achievement. To achieve the study's aims, two methodologies were used: a questionnaire was administered to a sample of 408 students from Northern Borders University's colleges located in Arar to explore the relationship between leisure satisfaction and academic achievement. Students were divided into two groups: high academic achievement (n = 203) and low academic achievement (n = 205). The Delphi Technique as a tool was used and administered to a sample of 15 recreational experts chosen purposefully to elicit their views and perspectives on the forward-looking vision to increase leisure satisfaction. In conclusion, differences in leisure satisfaction emerged: students with high academic achievements on average scored higher than students with low academic achievements' students. Significant gender differences were found in leisure satisfaction in favor of female students, and major-based dereferences were also found in favor of students of theoretical specializations. Numerous suggestions and recommendations were proposed.

**Keywords:** Delphi method, Grade point average, Recreation activities.



DOI: 10.12816/0061695

(\* ) Corresponding Author:

Associate Professor, Dep. of General Courses, Faculty of Humanities and Social Sciences, Northern Border University, P.O Box:1321, Postal Code: 91431, Arar, Kingdom of Saudi Arabia.

(\* ) للمراسلة:

أستاذ مشارك، قسم المقررات العامة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحدود الشمالية، ص ب: 1321، رمز بريدي: 91431، عرعر، المملكة العربية السعودية.

e-mail: : [halanazi@nbu.edu.sa](mailto:halanazi@nbu.edu.sa)

## المقدمة:

Self-acceptance، وزيادة مستوى الثقة بالنفس -autonomy، والقبول الذاتي -Self-acceptance.

وتأكيداً لذلك يتفق كلُّ من كيس (Kiss, 2017)، وبوهاكا (Puhakka, 2021) إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ تعمل على تحسين المزاج، وتحد من التوتر والقلق أثناء استقبال المعلومات الدراسية، وتساعد على خفض ما يسمى بقلق الامتحان أثناء أداء الاختبارات (بشير، 2019)، كما تعمل على تنشيط الذاكرة، وتعزيز دافعية الطلاب تجاه التعليم (Slade & Kies, 2015). ويُضيف متولي (2015) أن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعمل على تطوير العمليات والمهارات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتركيب والتحليل، وكذلك التصور والإدراك، كما تلعب دوراً مهماً في زيادة التفكير والانتباه، وبالتالي يكون لها دور إيجابي في زيادة التحصيل الأكاديمي.

وعلى النقيض ظهرت دراسات أخرى تشير إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية إيجاباً بالتحصيل الأكاديمي، وأن ذلك يختلف من شخص لآخر، وعلى حسب نوع النشاط الترويحي، والجنس (Urgelles & Frick, 2022; Erinjeri & Lobo, 2023). وتجدر الإشارة إلى أنه برزت مؤخراً العديد من الدراسات التي تنادي بأهمية أن يتحقق الرضا النفسي جراء ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ، كون الفوائد النفسية من ممارسة الأنشطة الترويحية لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال رضا الممارسين عن تلك الممارسة (Eskiler, 2019; Jang, 2021; Yalçinkaya et al, 2022). وأظهرت نتائج هذه الدراسات إلى أن عدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ Leisure Satisfaction ارتبط سلبياً بمؤشرات الصحة النفسية وفي عدم تحقيق المتعة والسعادة (Çetinkaya et al, 2017; Kaya, 2016; Argan et al, 2018; Jang, 2021).

وأشارت الدراسات العلمية في تحليلاتها النفسية Psychological explanations، بأن أنشطة وقت الفراغ الترويحية قد لاتصل بالأفراد إلى مستوى الرضا المطلوب في تحقيق السعادة والمتعة (Yalçinkaya et al, 2022)، بسبب أن تلك الأنشطة لا تتناسب مع ميولهم واحتياجاتهم النفسية

تعتبر الجامعة من أهم المؤسسات التعليمية التي تعمل على تأهيل الكوادر البشرية عالية الكفاءة والمهارة ليس من أجل تأهيلهم لسوق العمل فحسب، بل من أجل إعداد الخريج ليكون له دورٌ كبيرٌ في تنمية المجتمع ويصبح مواطناً مسؤولاً قادراً على التعامل مع قضايا التنمية المستدامة، وذلك لما يمتلكه الخريج من مقومات تجعله قادراً على تحمل المسؤولية والإسهام في حل المشكلات لمواجهة الحياة بمختلف تغيراتها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية (الرويلي، 2021).

ويعد التحصيل الأكاديمي في المرحلة الجامعية وسيلة لتقييم درجة استيعاب الطالب ومعرفة ما اكتسبه من معارف ومهارات وقيم بعد مروره بالخبرات والمواقف التعليمية (الجودة، 2016). ويعرفه الهويدي (2015) بأنه وسيلة نصل من خلالها إلى دلالات رقمية تُعبر عن مدى تحقق الأهداف التعليمية بشكل ناجح.

وعليه فقد سعى المختصون في كافة المجالات إلى تتبع مسببات انخفاض التحصيل الأكاديمي والبحث عن أهم العوامل المؤثرة فيه، وتوصل خبراء الترويح وأوقات الفراغ إلى أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية تلعب دوراً مهماً في زيادة التحصيل الأكاديمي (Slade & Kies, 2015; Aaltonen et al, 2016; Ishihara et al, 2021; Razo, 2020)، كونها تؤثر بشكل إيجابي وملحوظ على العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية psychological well-being، كالتحرر من الضغوط النفسية كالقلق anxiety، والاكتئاب depression، والانطوائية (Paggi et al, 2016; Rodríguez-Bravo et al, 2021; Petersen et al, 2020)، والتي تسهم بشكل فاعل في زيادة التحصيل الأكاديمي (Ruppel et al, 2015; Yu et al, 2018; Rapuano, 2019; Paloma et al, 2020; Puhakka, 2021).

وتوصل هولند وآخرون (Howland et al, 2018) بعد مراجعتهم للدراسات السابقة A Systematic Review إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تسهم برفع مستوى التحصيل الأكاديمي نتيجة لدورها في تعزيز وتنمية القيم النفسية الإيجابية كتقدير الذات self-esteem، ومفهوم الذات self-concept، والاستقلالية

الأكاديمي. أشارت نتائجها إلى أن نوعية الأنشطة الترويحية الرياضية التي يمارسها الفرد في مرحلة المراهقة تنتقل معه إلى مرحلة البلوغ. كما أشارت النتائج إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعد مؤشراً وعامل تنبؤ على النجاح والإنجاز الأكاديمي *academic performance*. قام كيس Kiss (2017) بالكشف عن تأثير مشاركة الطلبة الجامعيين في مراكز الأنشطة الترويحية *Participation in campus recreation programs* التابعة لجامعة Saginaw Valley Michigan State University بولاية ميشيغان الأمريكية. أشارت نتائج الدراسة أن الطلبة المشاركين في تلك البرامج والأنشطة الترويحية أعلى معدل تراكمي *a significantly higher GPA*، وأكثر ساعات اجتياز للمواد الدراسية *more credits* مقارنة بالطلبة غير الممارسين *nonparticipants*.

كما أجرى إيشهارا وآخرون Ishihara et al (2020) دراسة طولية تتبعية لمدة عامين *A 2-year longitudinal study* لمعرفة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التحصيل الأكاديمي. وطبقت الدراسة على 463 طالباً وطالبة (236 طالباً، و227 طالبة) من طلاب المرحلة الثانوية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تزيد من مستوى التحصيل الأكاديمي. وعزا الباحث ذلك للدور الكبير الذي تلعبه الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية الوظائف الإدراكية *cognitive function* لدى المراهقين.

وتوصل رازو Razo (2021) في دراسته على طلبة جامعة كاليفورنيا *California Polytechnic University* بمدينة سان لويس الأمريكية *San Luis* إلى نفس الخلاصة في أن ممارسة الأنشطة الترويحية أسهمت في التخفيف من الضغوط الدراسية وفي الحصول على المعدلات الأكاديمية *GPA* المرتفعة.

وعلى النقيض، توصلت الدراسة التي قامت بها زوجي (2017) إلى أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية ليس بالضرورة أن تسهم في زيادة التحصيل الأكاديمي ولكن قد تؤدي إلى انخفاضه. حيث قامت دراستها بتقسيم العينة إلى مجموعتين: عينة الطلاب المتفوقين (82 طالباً)، وعينة الطلاب المتعثرين دراسياً (73 طالباً). أظهرت النتائج

والاجتماعية، عندها سيشعرون بالملل وعدم الرضا عن تلك الأنشطة (العنزي، 2018، Kara, Serdar et al, 2022)، وبالتالي سيؤثر عدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية سلباً على مستوى الرضا عن الحياة *Life satisfaction*، وعلى صحتهم النفسية (Liu, 2021; Argan et al, 2018; Argan, 2021).

ودعم ذلك ما أكده موتاميدي وآخرون Motamedi et al (2020) بأنه ليست جميع الأنشطة الترويحية التي تتم ممارستها في وقت الفراغ محببة لدى الآخرين، وأن ممارستها كانت نتيجة لعدم وجود أنشطة ترويحية أخرى *Nothing else to do*. وعلل رومبولد وآخرون Rumbold et al (2021) ذلك بأن بعض الأنشطة الترويحية غير محببة لدى بعض الأفراد، كون ممارستها لاتصل بالفرد إلى المستوى المثالي للتحفيز *Optimal level of stimulation*، وعدم ملامستها لإحساسه وإثارته، وبالتالي تكون غير مرضية نفسياً *psychologically rewarding* من جراء ممارستها (العنزي، 2019، Chunmei, et al, 2021; Kelly et al, 2021;)، وينتج عن ذلك مستويات عالية من الملل وعدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية (العنزي، 2018؛ Serdar et al, 2022).

أجريت مجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية، ففي الدراسات التي تناولت أثر ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية على التحصيل الأكاديمي، قام سليد وكايس Slade & Kies (2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتحصيل الأكاديمي لطلبة السنة الأولى من الكليات الصحية *Medical students* بالولايات المتحدة *University of Illinois* الأمريكية، والبالغ عددهم 408 طالب وطالبة. أظهرت النتائج أن الطلبة الذين استخدموا المرافق الترويحية لممارسة الأنشطة الترويحية كانت درجاتهم في الاختبارات أعلى من غير الممارسين.

وفي دراسة تتبعية من مرحلة المراهقة *Adolescence* إلى مرحلة البلوغ *Young Adulthood*، قام بها التونين وآخرون Aaltonen et al (2016) لدراسة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التحصيل

في حين لم تتوصل الدراسة التي أجريت المملكة العربية السعودية على طلاب كلية الطب بجامعة المجمعة والتي قام بها غفار وآخرون Ghaffar et al (2020) على أي علاقة بين أي نوع من أنواع الأنشطة Lifestyle activities (والتي كان من بينها أنشطة وقت الفراغ الترويحية) وبين الإنجاز الأكاديمي Academic performance. تزامناً مع اختلاف نتائج الدراسات التي تبنت ضرورة إشغال أوقات فراغ الطلبة الجامعيين بأنشطة ترويحية وتأثير ممارستها على التحصيل الأكاديمي، ظهرت دراسات أخرى تنادي بأهمية أن يتحقق رضا الأفراد Leisure satisfaction عن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية (Eskiler, 2022; Yoo, 2019; etal)، وتكمن أهمية الرضا إلى ما أشار إليه أرجان Argan (2021) في أن الفوائد النفسية المرجوة من تلك الممارسة لا يمكن تحقيقها إلا من خلال تحقيق الرضا النفسي من جراء تلك الممارسة، ففي الدراسة التي قام بها كايا Kaya (2016) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ Leisure satisfaction وبين مستويات السعادة Happiness على عينة مكونة من 1464 من الطلبة الجامعيين (ذكور 664، إناث 800). أشارت نتائجها إلى أن السعادة تتحقق من خلال الرضا عن أنشطة وقت الفراغ، حيث أشارت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً إيجابية a significant and positive relationship بين الرضا والسعادة. وفي دراسة مشابهة قام أرجان وآخرون Argan et al (2018) هدفت إلى التعرف على العلاقة فيما بين: الرضا عن وقت الفراغ، الرضا عن الحياة، والسعادة. تكونت عينة الدراسة من الطلبة والطالبات في مختلف المراحل الدراسية (الابتدائية، المتوسطة، الثانوية، المرحلة الجامعية، والدراسات العليا). أشارت النتائج بأن المستويات العالية من الرضا عن وقت الفراغ تعد مؤشراً إحصائياً للمستويات العالية من السعادة والرضا عن الحياة. كما وتوصلت دراسة زهوا وآخرين Zhou et al (2021) التي أجراها على 940 فرداً من سكان مدينة Ningbo في الصين، إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وبين المحاور المرتبطة بجودة الحياة Quality of life.

وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية للطلاب المتفوقين، كما توصلت الدراسة إلى وجود نفس العلاقة الإحصائية ولكنها سلبية وفي الاتجاه المعاكس للطلاب المتعثرين دراسياً. وعلت الباحثة ذلك بأن ممارسة الأنشطة الترويحية شكلت لدى الطلاب المتفوقين وسيلة للتخلص من التعب الناتج عن التردد اليومي على المدرسة، وكسر الملل والروتين المترتب عن رتابة الأعمال المدرسية، بالإضافة إلى تجديدها للنشاط الذهني الذي ساعدهم على عمليات الاستذكار ومراجعة الدروس. أما الطلبة المتعثرين دراسياً فعلى الرغم من ممارستهم لأنشطة وقت الفراغ الترويحية، عللت الباحثة تعثرهم الدراسي بسبب إفراطهم في ممارسة الأنشطة الترويحية، وفي كون تلك الأنشطة لم تحقق لهم المتعة ولم تساعدهم في تفريغ الطاقة السلبية.

وفي دراسة مشابهة قام بها خان وشوهان Khan & Chauhan (2018) على عينة قوامها 551 طالباً، تم اختيارهم عشوائياً من خمس جامعات هندية. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي. أشارت نتائجها إلى أن لممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية تأثير إيجابي Positive impact، والبعض الآخر كان له تأثير سلبي Negative academic outcomes، على التحصيل الأكاديمي Academic Achievement.

كما توصلت دراسة أرجليس وفرك Urgelles and Frick (2022) على طلبة المرحلة الجامعية في ألمانيا إلى نفس الخلاصة، في أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية قد ترتبط وقد لا ترتبط بالتحصيل الأكاديمي، حيث أشارت النتائج أن ذلك يختلف من فرد لآخر، كما ويختلف باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، وعلى حسب نوعية النشاط الترويحي الممارس. حيث تبين من النتائج أن ممارسة الموسيقى والفنون music and arts participation ارتبطت إيجابياً بالتحصيل الأكاديمي لدى الإناث، بينما تأثر التحصيل الأكاديمي سلباً بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى الذكور، ولكن هذه العلاقة السلبية لم تكن دالة not significant.

وقد أجرى رايبو وهيو Ryu and Heo دراسة (2018) هدفت إلى التعرف على تأثير نوع نشاط وقت الفراغ (physical, hobbies, culture, social and volunteering activities) وأماكن ممارسته Indoor or outdoor activities، على مستويات الرضا، وعلى مدى إدراك الوضع الصحي health perception. لوحظ من نتائج دراستهم أن أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية recreational settings، ونوعيتها، تؤثر في مستويات الرضا، حيث تبين أن أماكن الممارسة في الهواء الطلق Outdoors recreation activities، وأن نوعية الأنشطة (الأنشطة الرياضية، الأنشطة التطوعية volunteer activities، والأنشطة cultural activities) ارتبطت إيجابياً بمستويات الرضا عن الحياة والتفاؤل optimism، كما ارتبطت بمستويات عالية على مقياس health perception، والذي أشار فيه المشاركون على أنهم يتمتعون بصحة جيدة.

وتوصلت دراسة Puhakk (2021) على الطلبة الجامعيين إلى نفس النتائج، في أن ممارسة الأنشطة الترويحية في الهواء الطلق Outdoor recreation تؤثر بشكل إيجابي على رضا الممارسين، وعلى تعزيز الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية (psychological, physical, and social well-being)، وعلل الباحث ذلك بأن ممارسة الأنشطة الترويحية في الهواء الطلق تساعد الممارسين على استنشاق الهواء النقي breathing fresh air، والاستمتاع بمناظر ورائحة النباتات والزهور seeing and smelling flowering plants، بالإضافة إلى الاستمتاع بأصوات الطيور hearing bird song.

وباستعراض الدراسات السابقة، يتضح أن بعضها أوصى بأهمية شغل أوقات الفراغ بأنشطة ترويحية نظراً لتأثيرها الإيجابي والمباشر على التحصيل الأكاديمي (Howland et al, Razo, 2021; Ishihara et al, 2020; Paggi et al, 2016; Rodríguez-Bravo et al, 2020; Petersen et al, 2021)، المؤثرة في زيادة التحصيل الأكاديمي (Ruppel et al, 2015; Yu et al, 2018; Rapuano, 2019; Paloma et al,

و هناك دراسات أخرى توصلت إلى أن أنشطة وقت الفراغ الترويحية قد تكون عامل من عوامل التفوق الدراسي أو الفشل والتعثر الدراسي، وأن العلاقة قد تكون سلبية أو إيجابية بينها وبين التحصيل الأكاديمي (غفار وآخرون، 2020، زوجي، Khan & Chauhan, 2018; Urgelles & Frick, 2022).

كما يشير إلى أنه من المحتمل أن يكون لتفاوت رضا الأفراد عن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية دورٌ في ذلك الارتباط من عدمه، كون أن الفوائد النفسية المرجوة من ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية لا تتحقق إلا من خلال رضا الممارسين عن ممارستها (Zhou et al, 2021; Argan, 2021; Urgelles & Frick, 2022)، بسبب أن بعضها قد لا يتناسب مع رغبات الأفراد ولا يقابل احتياجاتهم الترويحية (Weybright et al, 2020; Yoo, 2022)، مما يقلل من مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية، وبالتالي ينعكس ذلك سلباً على معدلات الصحة النفسية لديهم (Liu & Li, 2018; Ryu, 2022; Cho & Kim, 2018; Heo, 2018).

وأكدت الدراسات بأن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية لا يعني بالضرورة بأنها محببة لدى الممارسين، وقد تكون ممارستها نتيجة لعدم وجود أنشطة ترويحية أخرى يمارسونها (Nothing else to do, Motamedi et al, 2020)، حيث أن مؤشر الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية يختلف من فرد لآخر (Liu, 2014; Sahin, 2022; Xie et al, 2016)، باختلاف المرحلة العمرية (Weybright et al, 2020)، والجنس (Urgelles & Frick, 2022; Jang, 2021)، وكذلك نوعية أنشطة وقت الفراغ الترويحية التي يمارسونها (Shin & you, 2013; Ahn & Kim, 2022; Cho & Kim, 2021; Song, 2021)، وأماكن ممارستها (Çetinkaya et al, 2017; Chang, 2021; Puhakka, 2021; et al, 2019).

وفي ضوء ما تم عرضه، يلاحظ أن جميع الدراسات التي ناقشت العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي اقتصر على دراسة تأثير ممارستها على التحصيل الأكاديمي بغض النظر عن مدى رضا الممارسين

وقد أجرى رايبو وهيو Ryu and Heo دراسة (2018) هدفت إلى التعرف على تأثير نوع نشاط وقت الفراغ (physical, hobbies, culture, social and volunteering activities) وأماكن ممارسته Indoor or outdoor activities، على مستويات الرضا، وعلى مدى إدراك الوضع الصحي health perception. لوحظ من نتائج دراستهم أن أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية recreational settings، ونوعيتها، تؤثر في مستويات الرضا، حيث تبين أن أماكن الممارسة في الهواء الطلق Outdoors recreation activities، وأن نوعية الأنشطة (الأنشطة الرياضية، الأنشطة التطوعية volunteer activities، والأنشطة cultural activities) ارتبطت إيجابياً بمستويات الرضا عن الحياة والتفاؤل optimism، كما ارتبطت بمستويات عالية على مقياس health perception، والذي أشار فيه المشاركون على أنهم يتمتعون بصحة جيدة.

وتوصلت دراسة Puhakk (2021) على الطلبة الجامعيين إلى نفس النتائج، في أن ممارسة الأنشطة الترويحية في الهواء الطلق Outdoor recreation تؤثر بشكل إيجابي على رضا الممارسين، وعلى تعزيز الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية (psychological, physical, and social well-being)، وعلل الباحث ذلك بأن ممارسة الأنشطة الترويحية في الهواء الطلق تساعد الممارسين على استنشاق الهواء النقي breathing fresh air، والاستمتاع بمناظر ورائحة النباتات والزهور seeing and smelling flowering plants، بالإضافة إلى الاستمتاع بأصوات الطيور hearing bird song.

وباستعراض الدراسات السابقة، يتضح أن بعضها أوصى بأهمية شغل أوقات الفراغ بأنشطة ترويحية نظراً لتأثيرها الإيجابي والمباشر على التحصيل الأكاديمي (Howland et al, Razo, 2021; Ishihara et al, 2020; Paggi et al, 2016; Rodríguez-Bravo et al, 2020; Petersen et al, 2021)، المؤثرة في زيادة التحصيل الأكاديمي (Ruppel et al, 2015; Yu et al, 2018; Rapuano, 2019; Paloma et al,

ومن نشاط تروحي إلى آخر (Shin & you, 2013; Ahn & Song, 2021, Cho & Kim, 2022)، وعلى حسب نوع الجنس (Urgelles & Frick, 2022; Jang, 2021). لذا يعد الاهتمام بمعرفة مدى تحقيق ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية لرضا المشاركين أمراً ضرورياً، خصوصاً إذا علمنا بأن مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية ترتبط إحصائياً بعوامل الصحة النفسية الإيجابية (Paggi et al, 2016; Rodríguez-Bravo et al, 2020; Petersen et al, 2021)، والتي أثبتت الدراسات بأن زيادة مستويات تلك العوامل الإيجابية من الصحة النفسية تعد مؤشرات إحصائية على زيادة التحصيل الأكاديمي (Ruppel et al, 2015; Yu et al, 2018; Rapuano, 2019; Paloma et al, 2020; Puhakka, 2021). ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في محاولة الكشف إن كانت زيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعد مؤشراً إحصائياً على زيادة معدلات التحصيل الأكاديمي أو أن انخفاضها يؤثر سلباً على التحصيل الأكاديمي. حيث يلحظ المتتبع للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي أنها اقتصرت على معرفة تأثير ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية على التحصيل الأكاديمي، دون الكشف عن مدى تحقيق ممارسة تلك الأنشطة لرضا الطلاب عنها. ومن جهة أخرى تتجلى مشكلة الدراسة بأن شعور عدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية يعد من أكثر المشاكل التي تواجه طلاب المرحلة الجامعية، كون هذه المرحلة العمرية يصنفها العلماء بأنها مرحلة الوصول إلى الذروة peak during adolescence في احتياج أفرادها لأنشطة ترويحية مختلفة، تتصف بمستويات عالية من الاثارة Sensation seeking، حيث يميل أفرادها إلى سرعة إحساسهم بالملل Leisure Boredom، وعدم الرضا عن وقت الفراغ عندما لا تلبى أنشطة وقت الفراغ احتياجاتهم الترويحية (Spaeth et al, 2015; Evans-Polce et al, 2018; Weybright et al, 2020; Yoneda et al, 2019; Freund et al, 2021, Spoto et al, 2021). وبناء على جميع ما سبق، وبعد أن دأبت الدراسة في الكشف عن

عن تلك الأنشطة الترويحية، ولا يوجد أي دراسة على حد علم الباحث- تناولت العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي. كما وتميزت هذه الدراسة بأنها لم تقتصر على معرفة تلك العلاقة فحسب، بل أنها قدمت رؤية استشرافية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في رفع التحصيل الأكاديمي. وقد استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في استخدامها لمقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والذي أستخدم في العديد من الدراسات السابقة (Freire and Teixeira, 2018; Liu & Li, 2018; Eskiler et al, 2019; Tian et al, 2020; Koç & Yusuf, 2020)، وعلى البيئة السعودية كما في دراسة (الفاضل، 2019). كما استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة، وتوضيح الخلفية النظرية لها، واختيار المنهجية المناسبة، وفي بناء الاستبانة المفتوحة في الجولة الأولى للرؤية الاستشرافية، وكذلك في مناقشة النتائج وتفسيرها.

**مشكلة الدراسة:**

تمر المملكة العربية السعودية بتطور سريع في جميع الجوانب الحياتية، مما نتج عن ذلك استجابة الجامعات السعودية وتفعيل دورها لمواكبة تطلعات المملكة في خططها التنموية الشاملة والمستدامة وفق رؤية (2030)، وذلك من خلال بناء الشباب - أهم ثروات البلاد- وتزويدهم بسلاح العلم والمعرفة والمهارة (أبو عز وعيسى، 2018). ويقاس مدى تأهيل الشباب وتفوقهم في الجامعات من خلال تحصيلهم الأكاديمي، والذي يعبر عن مدى إلمامهم بالمعارف والمهارات المطلوبة. فالتحصيل الأكاديمي مهما تنوعت العوامل التي تؤثر فيه، فإن ذلك يتطلب من الباحثين الاهتمام بدراسته لتقديم التفسيرات العلمية وإيجاد الحلول لرفع مستوياته بين الطلبة الجامعيين. وتبرز مشكلة الدراسة في الاختلاف بين نتائج الدراسات السابقة بأن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية قد تؤثر وقد لا تؤثر على مستويات التحصيل الأكاديمي، مما يقودنا إلى الإشارة بأن ممارسة تلك الأنشطة قد تحقق وقد لا تحقق رضا الممارسين عنها، كون الرضا عن الأنشطة يختلف من فرد إلى آخر (Liu, 2014; Sahin, 2016; Weybright et al, 2020; Xie et al, 2022).

**أسئلة الدراسة:**

يتحدد السؤال الرئيس للدراسة في الآتي:  
ما المتطلبات المستقبلية لرفع مستوى الرضا عن  
أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في  
زيادة التحصيل الأكاديمي؟  
وتطلبت الإجابة عن التساؤل الرئيس، أهمية طرح  
التساؤلات التالية:

- 1- ما العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت  
الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين  
متوسطي درجات (الأعلى تحصيلاً،  
والأقل تحصيلاً) في مستويات الرضا عن  
أنشطة وقت الفراغ الترويحية؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في  
مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية تُعزى لمتغير الجنس  
والتخصص؟

**مصطلحات البحث:**

**الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية:** يعرفه  
يو Yoo (2022) أنه: درجة انعكاس شعور  
الأفراد Leisure experiences على مقياس  
الرضا والتي تعبر عن مدى رضاهم عن ممارسة  
أنشطة وقت الفراغ الترويحية.

**ويعرف الباحث الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية إجرائياً بأنه:** مواقف الطلاب والطالبات  
ومشاعرهم التي تبين مدى حبهم أو كراهيتهم  
ورضاهم عن الأنشطة الترويحية التي يمارسونها  
في أوقات فراغهم.

**الرؤية الاستشرافية****A forecasting process تعرف إجرائياً على**

**أنها:** متطلبات مستقبلية قائمة على دراسة واقع  
العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية والتحصيل الأكاديمي بغرض الوصول  
إلى جملة من المقترحات التي تعمل على زيادة  
مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية  
تعزيزاً لدورها الفاعل في زيادة التحصيل  
الأكاديمي للطلبة.

**حدود الدراسة:**

تقتصر الدراسة في إجراءاتها على الحدود الآتية:  
الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على موضوع  
الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية،  
والتحصيل الأكاديمي، وعلى المتطلبات المستقبلية

تأثير عدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية  
على التحصيل الأكاديمي، برزت الحاجة إلى تقديم  
رؤية استشرافية للمتطلبات المستقبلية التي تسهم في  
زيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية تعزيزاً لدورها في رفع مستويات  
التحصيل الأكاديمي. وبذلك تتحدد مشكلة الدراسة  
في السؤال الرئيس الآتي: ما المتطلبات المستقبلية  
لرفع مستوى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية لدى طلبة جامعة الحدود الشمالية؟

**أهمية الدراسة:**

تتضح أهمية الدراسة في جانبين، هما:  
**الأهمية النظرية:** تستمد هذه الدراسة أهميتها في  
أنها ستضيف للمكتبة التربوية تصوراً واضحاً عن  
مسببات انخفاض التحصيل الأكاديمي من خلال  
معرفة العلاقة بين التحصيل الأكاديمي وبين  
مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية.

**الأهمية التطبيقية:** يأمل الباحث بعد معرفة الدور  
الفاعل للرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية  
في زيادة التحصيل الأكاديمي بأن تتم الاستفادة من  
نتائج هذه الدراسة التي قدمت رؤية استشرافية  
للمتطلبات المستقبلية لزيادة مستويات الرضا عن  
أنشطة وقت الفراغ الترويحية، مما قد يدفع  
بالمختصين بتلبية تلك المتطلبات بغرض رفع  
مستويات التحصيل الأكاديمي.

**أهداف الدراسة:**

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الهدف الرئيس، هو:  
التوصل إلى رؤية استشرافية للمتطلبات المستقبلية  
لرفع مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية؛ تعزيزاً لدورها في زيادة التحصيل  
الأكاديمي، وذلك بعد الكشف عن:

- 1- العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ  
الترويحية والتحصيل الأكاديمي.
- 2- المقارنة بين متوسطات (الأقل تحصيلاً،  
والأعلى تحصيلاً) في مستويات الرضا  
عن الأنشطة الترويحية التي يمارسونها في  
أوقات فراغهم.
- 3- الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية عند  
مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات  
الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية  
تُعزى لمتغيري الجنس، والتخصص.

في أكثر من دورة للوصول إلى نتائج تفيد في حل مشكلة الدراسة.

ويعتمد هذا الأسلوب على أن كل عضو من الخبراء يبدي رأيه بعيداً عن تأثير رأي المجموعة من خلال إعطاء الفرصة للخبراء لمراجعة أفكارهم، وللتغذية الراجعة بغرض الحصول على إجماع أو أغلبية في الرأي حول صورة مستقبلية واحدة (الضيف والعبيد، 2021).

#### مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة من جميع طلبة المستويين الأخيرين لمرحلة البكالوريوس في كليات الفرع الرئيس (العلمية، والنظرية) بجامعة الحدود الشمالية والبالغ عددهم (3413) طالباً وطالبة بناء على إحصائية عمادة القبول والتسجيل بجامعة الحدود الشمالية عام (2022م)، وقد اقتصرت الدراسة على هذين المستويين الأخيرين فقط؛ وذلك كون الطلبة مروا بمرحلة التعليم الجامعي كاملة، واكتملت صورة الحكم على معدلاتهم التراكمية وتحصيلهم الدراسي في المرحلة الجامعية.

#### عينة الدراسة:

وفقاً لأهداف الدراسة تم تقسيم مجتمع الدراسة إلى مجموعتين، وذلك وفقاً للمعدل التراكمي (مجموعة الأعلى تحصيلاً، ومجموعة الأقل تحصيلاً). صُنفت مجموعة الحاصلين على معدل تراكمي (3 فأعلى من 5) على أنهم الأعلى تحصيلاً (ن=203 طالباً وطالبة). أما مجموعة الأقل تحصيلاً (ن=205 طالباً وطالبة) هم الذين حصلوا على معدل تراكمي أقل من 3.

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة. روعي في اختيارهم النسب التمثيلية للمعدل التراكمي (الأعلى تحصيلاً، والأقل تحصيلاً)، والجنس (ذكر، أنثى)، وكذلك التخصص (علمي، نظري). وبذلك شكل إجمالي عينة الدراسة (408 طالباً) ما نسبته (11.95%) من مجتمع الدراسة الكلي.

#### جدول رقم (1) عينة الدراسة

العينة	العدد	نسبة تمثيل العينة إلى المجتمع الكلي	نسبة تمثيل عينة الدراسة ككل للمجتمع الكلي
الطلبة الأعلى تحصيلاً	203 طالب	5.947%	11.954%
الطلبة الأقل تحصيلاً	205 طالب	6.006%	

لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية.

الحد البشري: اقتصرت الدراسة على طلبة المستويين الأخيرين لمرحلة البكالوريوس في كليات الفرع الرئيس بجامعة الحدود الشمالية، وذلك كون الطلبة مروا بمرحلة التعليم الجامعي كاملة، واكتملت صورة الحكم على معدلاتهم التراكمية وتحصيلهم الدراسي في المرحلة الجامعية، وعلى عينة من الخبراء الذين حققوا معايير اختيارهم في هذه الدراسة، كما هو موضح لاحقاً في عينة الدراسة.

الحد المكاني: اقتصرت هذه الدراسة على كليات الفرع الرئيس بجامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر.

الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1444 هـ (2022-2023 م).

#### منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهجية الذي تتسق مع طبيعتها وتحقق أهدافها، وتكونت من شقين:

- المنهج الوصفي Study Descriptive بأسلوبيه الارتباطي لدراسة واقع العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي، والأسلوب السببي المقارن Causal-Comparative Research، للتعرف على مستويات عدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ بين الطلبة الأعلى تحصيلاً أكاديمياً والأقل تحصيلاً.

- أسلوب دلفي (Delphi Method) بهدف محاولة استشراف سبل رفع مستوى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية لتعزيز دورها في زيادة التحصيل الأكاديمي. وتعرف عقابي (2017) أسلوب دلفي بأنه أحد أساليب الدراسات المستقبلية، وهو منهج علمي مصمم بطريقة علمية لاستطلاع رأي الخبراء حول موضوع ما للدراسة وإبداء الرأي، ويتم هذا



ويوضح الجدول (2) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التخصص):

جدول رقم (2) توزيع العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	197	48.28
	أنثى	211	51.71
التخصص	نظري	209	51.22
	علمي	199	48.77
المجموع		408	100.0

#### أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على جزأين:  
**الجزء الأول:** الأداة التي تم تطبيقها على عينة الطلاب والطالبات، واشتملت على متغيرات الدراسة وهي متغير الجنس، ومتغير التخصص، والمعدل التراكمي. كما اشتملت على مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية: قام بإعداد هذا المقياس كلٌّ من بيرد وراغب (Beard and Ragheb, 1980)، والذي تُرجم واستخدم في العديد من الدراسات الأجنبية، كاللغة البرتغالية Freire and Portuguese كما في دراسة (Freire and Portuguese, 2018)، واللغة التركية كما في دراسة (Teixeira, 2018)، واللغة الصينية كما في دراسة (Liu and Eskiler etal, 2019; Koç & Yusuf, 2020)، واللغة الصينية كما في دراسة (Liu and Tian etal, 2020). وأشار الفاضل (2019) إلى أن المقياس في نسخته العربية حقق درجة عالية من الصدق والثبات على البيئة السعودية. يتكون المقياس من (24) عبارة تقيس ستة أبعاد رئيسية Six dimensions ، هي: البعد النفسي Psychological، والتربوي Educational، والاجتماعي Social، والاسترخائي Relaxation، والبدني physiological، والبيئي Aesthetical، بواقع 4 عبارات لكل بعد، موزعة على الأبعاد، كما يلي:

ونظراً لطبيعة الدراسة ومتطلباتها في تطبيق أسلوب دلفاي، عمد الباحث إلى اختيار عينة قصدية من الخبراء (15 خبيراً)، ويعد اختيارهم بطريقة قصدية، وبهذا العدد، ليكون مقبولاً وكافياً عند تطبيق أسلوب دلفاي، استناداً إلى ما أشارت إليه الدراسات (Avella, 2016; عقابي، 2017) على أهمية اختيار عينة الخبراء بشكل عمدي Purposive sample، بما يضمن تحقيق معايير اختيارها selection criteria، وإلى ما أشار إليه كلٌّ من جونسون وشان Johnson & Chan (2023) على أنه يجب أن لا يقل عدد الخبراء المشاركين في أسلوب دلفاي عن 10 خبراء ولا يزيد عن 100 خبيراً.

وقد اختيرت عينة الخبراء وفقاً للشروط التالية:

- 1- أن تكون رتبته العلمية من أستاذ مشارك فما فوق.
- 2- أن يكون تخصصهم في مجال الترويج وأوقات الفراغ موضوع الدراسة الحالية.
- 3- ألا تقل خبرتهم في العمل بالجامعات عن 5 سنوات.
- 4- لديهم إسهامات علمية واهتمام بموضوع الدراسة.
- 5- إبداء استعدادهم للتعاون مع الباحث في جميع جولات الدراسة.

جدول رقم (3) أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والعبارات التي تمثلها

البعد	البعد النفسي	البعد التربوي	البعد الاجتماعي	البعد الاسترخائي	البعد البدني	البعد البيئي
أرقام عبارات البعد	4-1	8-5	12-9	16-13	20-17	24-21

(4)، أوافق بدرجة متوسطة (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق بشدة (1)، وبذلك كلما ارتفعت العلامة؛ كان

تتم الاستجابة على المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي التدرج (Likert scale) وأعطيت عباراتها الأوزان التالية: أوافق بشدة (5)، أوافق



جدول (6) معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لقياس ثبات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	قيمة معامل alpha
النفسي	4	0.880
التربوي	4	0.873
الاجتماعي	4	0.785
الاسترخائي	4	0.817
البدني	4	0.908
البيئي	4	0.752
ثبات المقياس الكلي	24	0.938

- (أ) المتطلبات الترويحية الثقافية، وعدد عباراتها: (5) عبارات.
- (ب) المتطلبات الترويحية النفسية، وعدد عباراتها: (5) عبارات
- (ت) المتطلبات الترويحية الاجتماعية، وعدد عباراتها: (6) عبارات.
- (ج) المتطلبات الترويحية الاقتصادية، وعدد عباراتها: (6) عبارات.
- (د) المتطلبات الترويحية المتعلقة بدور الجامعة، وعدد عباراتها: (7) عبارات.
- (ذ) المتطلبات الترويحية المتعلقة بالبرامج والمراكز الترويحية والترفيهية، وعدد عباراتها: (6) عبارات.

تم توزيع استبانة الجولة الثانية على الخبراء لإعطاء محاور المقياس وعباراته المستوى الذي يستحقه من الأهمية بتدرج تنازلي (مهم، إلى حد ما، غير مهم). كما طُلب منهم تعديل أو إدراج أي عبارات إضافية مهمة تحت تلك المحاور. ولتوضيح الأهمية النسبية لمدى موافقة الخبراء، تم اعتماد المقياس بناء على قيمة المتوسط الحسابي، وذلك على النحو التالي:

- من (3) إلى (2.34) تمثل درجة أهمية مرتفعة.
- من (2.33) إلى (1.67) تمثل درجة أهمية متوسطة.
- من (1.66) إلى (1) تمثل درجة أهمية منخفضة.

وأُسفرت نتائج الجولة الثانية على اتفاق معظم آراء الخبراء على بعض الملاحظات، منها: إعادة

يتضح من الجدول رقم (6) أن معامل الثبات الكلي للمقياس بلغ (0.938)، فيما تراوحت معاملات الثبات للمحاور بين (0.752) و (0.908) وهي معاملات ثبات عالية يمكن الوثوق بها ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

- الجزء الثاني: أداة أسلوب دلّفاي على عينة الخبراء للكشف عن الرؤية الاستشرافية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية: تم بناء الأداة وفق جولات دلّفاي كما يلي: (1) الجولة الأولى: اتبعت فيها الصورة الاستقرائية وهي عبارة عن توجيه سؤال مباشر ومفتوح عن المتطلبات المستقبلية الواجب توافرها في أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتي تحقق رضا الطالب الجامعي. وقد طُلب من الخبراء الإجابة عن الأسئلة بنقاط مستقلة في صورة عبارات تحمل كل منها فكرة واحدة. ومرفق مع السؤال استبانة حُدّد فيها عدد من المتطلبات أمام كل محور، تم إعدادها بناء على نتائج الدراسة الحالية بعد معرفة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وكذلك بعد الرجوع للإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة. وترك الباحث للخبراء حرية الاستفادة من هذه الاستبانة المرفقة للاستئناس بها، مع التعديل والحذف والإضافة متى ما رأى الخبير ذلك.

(2) الجولة الثانية: في هذه الجولة وبعد حصر المتطلبات الأكثر تكراراً لدى عينة الخبراء في الجولة الأولى، تم بناء استبانة مغلقة من الأفكار والرؤى التي أسفرت عنها الجولة الأولى، حيث اشتملت استبانة الجولة الثانية على المحاور التالية:

مقياس الأهمية النسبية في هذه الجولة ليكون خماسي التدرج؛ بهدف توسيع عملية الاختيار للخبراء. حرصت الدراسة على أن تكون درجة الاتفاق كبيرة، وكبيرة جداً بين الخبراء، على أن لا يقل متوسطها عن كبيرة (أي لا يقل عن 3.41 من 5). وتم تحديد طول الفئة في المقياس الخماسي من خلال المعادلة التالية: طول الفئة = (أكبر قيمة - أقل قيمة) ÷ عدد بدائل المقياس = (5 - 1) ÷ 5 = 0.8.

صياغة بعض العبارات، إضافة وحذف بعض العبارات، فأصبحت الاستبانة مكونة من (6) محاور يندرج تحتها (31) متطلباً للرؤية الاستشرافية لزيادة مستوى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية. الجولة الثالثة: هدفت الجولة الثالثة إلى قياس مستوى إجماع الخبراء على متوسطات درجات الأهمية على أداة الجولة الثالثة التي صممت وفقاً للنتائج التي ظهرت في الجولة الثانية، وقد عدل

#### جدول (7) طريقة تصحيح مقياس الجولة الثالثة ذي التدرج الخماسي.

التدرج	الدرجة المقابلة	الفئة المقابلة	أهمية توافرها لزيادة مستوى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية
مهمة جداً	5	5.00 - 4.21	عالية جداً
مهمة	4	4.20 - 3.41	عالية
مهمة إلى حد ما	3	3.40 - 2.61	متوسطة
غير مهمة	2	2.60 - 1.81	ضعيفة
غير مهمة جداً	1	1.80 - 1.00	ضعيفة جداً

جميع العبارات التي قلت نسبة الاتفاق على أهميتها عن 90%. تم حساب صدق الاتساق الداخلي، حُسبت معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل عبارة من عباراتها والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وبين كل محور والدرجة الكلية للأداة. جاءت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للأداة.

#### ثبات الأداة:

حُسب معامل ألفا كرونباخ في الجولة الثالثة، حيث بلغ معامل ثبات الأداة (0.95)، وهي قيمة ثبات مرتفعة، مما يشير إلى أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

حللت بيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث حُسبت معاملات ارتباط بيرسون، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، واختبار "ت" T- Test، للإجابة عن أسئلة الدراسة.

#### صدق الأداة:

لجأ الباحث في جولته الأولى إلى صدق البناء (Construct Validity)، الذي يعتمد على مدى تحقيق أداة الدراسة في وضع رؤية استشرافية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في زيادة التحصيل الأكاديمي، من خلال الاستعانة بالإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، وذلك للتأكد من أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه.

كما تم التحقق في صدق الأداة في جولتها الأولى من خلال اللجوء إلى مجموعة التركيز أو بما يسمى المجموعة البؤرية (Focus Group)، من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الدراسات المستقبلية (6 خبراء). وبناء على ملاحظاتهم تم التوصل إلى الصورة النهائية لاستبانة دلفي التي قُدمت في الجولة الأولى.

بعد تفريغ نتائج الجولة الثانية تم حساب نسبة الاتفاق بين الخبراء باستخدام النسبة المئوية، وذلك لكل محور من محاور الاستبانة، ولكل عبارة من عبارات تلك المحاور. كما أُستطلعت آراؤهم حول مدى وضوح صياغة كل عبارة، ومدى أهميتها ومناسبتها للمحور التي تنتمي إليه، وتم استبعاد

الأكاديمي بشكل أكثر تفصيلاً، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة الأعلى تحصيلاً والأقل تحصيلاً على أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية، واتضحت النتائج من الجدول الآتي:

**نتائج الدراسة ومناقشتها:**  
**نتيجة السؤال الأول:** والذي نصه: "ما العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي؟".  
لتفسير النتائج المتعلقة بالعلاقة بين درجة الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل

جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة الأعلى والأقل تحصيلاً على درجة الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية

الأقل تحصيلاً (ن= 205 طالب وطالبة)			الأعلى تحصيلاً (ن= 203 طالب وطالبة)			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الرضا	أبعاد الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية
الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة					
متوسطة	2	0.8647	3.372	عالية	1	0.9818	3.752		النفسي	
متوسطة	5	0.7554	3.015	متوسطة	6	0.9962	2.984		التربوي	
متوسطة	1	0.8106	3.399	عالية	2	0.8535	3.593		الاجتماعي	
متوسطة	6	0.9483	2.957	متوسطة	4	1.0386	3.323		الاسترخائي	
متوسطة	3	0.6953	3.251	عالية	3	0.9332	3.448		البدني	
متوسطة	4	0.7125	3.183	متوسطة	5	1.0112	3.269		البيئي	
متوسطة		0.723	3.196	متوسطة		0.948	3.394		الدرجة الكلية	

كما وتشير النتائج بارتفاع معدلات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية لدى مجموعة الطلبة الأعلى تحصيلاً (3.394) مقارنة بالطلبة الأقل تحصيلاً (3.196)، ولمعرفة طبيعة العلاقة بين مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية (النفسي، التربوي، الاجتماعي، الاسترخائي، البدني، البيئي) وبين التحصيل الأكاديمي. تم احتساب معامل ارتباط بيرسون، والجدول (9) يوضح ذلك:

يتضح من جدول (8) بأن البعد النفسي لاستجابات العينة (الأعلى تحصيلاً) جاء في صدارة ترتيب أبعاد مقياس الرضا وبدرجة عالية، وتُعزى هذه النتيجة إلى أن العامل النفسي يعتبر مكوناً مهماً من مكونات شخصية الطلبة المتميزين علمياً وتلعب دوراً بارزاً في زيادة التحصيل الأكاديمي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Paloma et al, 2020) إلى أهمية الصحة النفسية ودورها الكبير والمؤثر في زيادة التحصيل الأكاديمي.

جدول رقم (9) معامل ارتباط بيرسون Pearson's Correlation بين مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية وبين التحصيل الأكاديمي (ن= 408 طالب وطالبة)

أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ							المتغير	
درجة الرضا ككل	البعد البيئي	البعد البدني	البعد الاسترخائي	البعد الاجتماعي	البعد التربوي	البعد النفسي	معامل الارتباط	التحصيل الأكاديمي
0.338	0.231	0.304	0.433	0.312	0.294	0.458		
0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	مستوى الدلالة	

acceptance وكذلك التحرر من الضغوط النفسية كالقلق anxiety، والاكئاب depression، والانطوائية (Liu & Li, 2018; Puhakk, 2021; Argan, 2021; Yoo, 2022)، وبالتالي هذا يتفق مع ما أكدته نتائج الدراسات في أن ارتفاع معدلات تلك العوامل من الصحة النفسية يسهم وبشكل كبير في زيادة التحصيل الأكاديمي (Ruppel et al, 2015; Yu et al, 2018; Rapuano, 2019; Paloma et al, 2020; Puhakka, 2021).

**نتيجة السؤال الثاني:** والذي نصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات العينة (الأعلى تحصيلاً، والأقل تحصيلاً) في مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية؟".  
أستخدم اختبار "ت" لدلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (9) وجود ارتباط موجب جوهري بين التحصيل الأكاديمي والرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية بأبعاده الستة (النفسية، التربوي، الاجتماعي، الاسترخائي، البدني، والبيئي) وبمستوى دلالة (0.001) لدى جميع أبعاد مقياس الرضا، ويُفسر ذلك بأن ارتفاع التحصيل الأكاديمي مرتبط بزيادة درجة الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية يرتبط بالمعدلات العالية في تحقيق السعادة والبهجة، وتجديد النشاط الذهني من خلال شعورهم بتلبية احتياجاتهم النفسية (Kaya, 2016; Argan et al, 2018)، كما ويساهم بشكل كبير في رفع مستوى الصحة النفسية psychological well-being وتعزيز القيم الإيجابية كتقدير الذات self-esteem، ومفهوم الذات self-concept، والاستقلالية autonomy، وزيادة مستوى الثقة بالنفس Self-confidence، والقبول الذاتي Self-

جدول رقم (10) اختبار "ت" لدلالة الفروق في بين الطلبة الأعلى والأقل تحصيلاً في مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الأقل تحصيلاً (ن = 205) طالب وطالبة		الأعلى تحصيلاً (ن = 203) طالب وطالبة		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.016	*2.4246	0.723	3.196	0.948	3.394	الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

نتائج دراسة (Argan et al, 2018)، ودراسة (Liu & Li, 2018) والتي توصلت إلى أن الأشخاص الذين لديهم معدلات عالية من الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية كانوا أكثر امتلاكاً للمعدلات العالية من الصحة النفسية مقارنة بمن لديهم معدلات أقل. كما يؤكد (Argan, 2021) إلى أن الفوائد المرجوة من ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال تحقيق الرضا النفسي من جراء ممارستها، والتي بدورها تؤدي إلى زيادة التحصيل الأكاديمي من

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة 2.4246 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) بين متوسطات درجات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية للطلبة الأكثر تحصيلاً مقارنة بالأقل تحصيلاً، وكانت الفروق لصالح الأكثر تحصيلاً. وتعد هذه النتيجة منطقية، ويُفسر ذلك بأن الطلبة الأكثر تحصيلاً حصلوا على المعدلات الأكاديمية العالية نتيجة المعدلات العالية من درجات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية، ويعزو الباحث ذلك إلى ما أشارت إليه

وقت الفراغ الترويحية تُعزى لمتغير الجنس والتخصص؟".

خلال تحسين الوظائف الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتركيز والتذكر (متولي، 2015، السيد، 2018).  
نتيجة السؤال الثالث: الذي نصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرضا عن أنشطة

جدول (11) اختبار "ت" لدلالة الفروق في مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية وفقاً لمتغير الجنس والتخصص

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
ذكر	197	3.22	.769	2.012	406	.046
أنثى	211	3.36	1.081			
نظري	209	3.40	.682	2.246	406	.034
علمي	199	3.18	.726			

#### ثانياً: متغير التخصص:

يلاحظ من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a=0.05$ ) بين متوسطات استجابة عينة الدراسة في مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزى لمتغير التخصص، وجاءت الفروق لصالح التخصص النظري، مما يعني أن الطلبة في التخصصات النظرية سجلوا أكثر رضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية مقارنة بالتخصصات العلمية.

ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة التخصص، حيث تتطلب التخصصات العلمية جهداً أكبر في المذاكرة وتتسبب بضغط نفسي كبير نتيجة صعوبتها مقارنة بالتخصصات النظرية، مما يجعل طلبتها أكثر احتياجاً من طلبة التخصصات النظرية إلى ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقاتهم فراغهم، وذلك لتجديد نشاطهم الذهني والتخلص من الضغوط النفسية، وعندما لا تتوفر لهم احتياجاتهم الترويحية في وقت الفراغ ينعكس ذلك سلباً على درجة الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية، ويتفق هذا المقترح مع ما أشارت إليه دراسة (Argan, 2021) في أن الرضا عن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية يعد بمثابة وسيلة للتخفيف من الضغط النفسي وفي تحقيق الاسترخاء الذهني واستعادة النشاط والحيوية.

#### أولاً: متغير الجنس:

يلاحظ من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a=0.05$ ) بين متوسطات استجابة عينة الدراسة في مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزى لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الإناث، مما يعني أن الإناث أكثر رضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية مقارنة بالذكور، وقد يعود ذلك إلى طبيعة الفتاة السعودية واحتياجاتها الترويحية وسهولة توفيرها مقارنة بالذكور (العنزي، 2018 ج)، حيث إن الذكور يتميزون باحتياجات ترويحية تتميز بمستويات عالية من البحث عن الاثارة Sensation seeking مقارنة بالإناث (Klinar, 2017; Frick, 2020)، وعندما لا تسعى أنشطة وقت الفراغ الترويحية إلى تلبية احتياجاتهم النفسية وملامسه المستوى المثالي لديهم من التحفيز والاثارة Optimal level of stimulation يدفعهم إلى الشعور بالملل وتسجيل معدلات عالية من عدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية (Weybright et al, 2015; Frick, 2020; Freund et al, 2021).

**نتيجة السؤال الرابع:** الذي نصه: "ما المتطلبات المستقبلية لرفع مستوى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في زيادة التحصيل الأكاديمي؟".

جدول رقم (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات الخبراء عن المتطلبات الترويحية الثقافية (ن=15 خبيراً)

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	إلقاء الضوء على الأنشطة الترويحية المتوفرة والتعريف بها.	4.68	0.72	2
2	صياغة رسائل إعلامية تسلط الضوء على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ.	4.77	0.49	1
3	الترويج للمنشورات والكتيبات التي تهتم بنشر الثقافة الترويحية.	4.04	0.86	4
4	إعداد التصميمات الانفوجرافية التي تساعد على تعلم المهارات الترويحية.	4.25	0.84	3
	المتطلبات الترويحية الثقافية	4.436	0.54	

الترويحية يحدده مدى امتلاكهم لثقافة وقيم ممارسة الأنشطة الترويحية (عبدالرزاق وآخرون، 2022)، ومدى تعلمهم واثقانهم لمهارات ممارستها وبالتالي يؤدي ذلك إلى تنمية الاتجاهات والميول لدى الفرد وتخلق لديه دوافع ذاتية Self-Motivation لاختيارها برغبة شخصية ليمارسها في وقت فراغه (Tian et al, 2020; Kinczel, 2020)، ويكون من نواتجها اكتسابه الرضا من جراء تلك الممارسة (Yoo, 2022).  
ثانياً: المتطلبات الترويحية النفسية:

يتضح من الجدول (12) حصول المتطلبات الترويحية الثقافية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ على درجة أهمية عالية بين الخبراء. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أهمية اكساب الطلاب والطالبات ثقافة وقيم الأنشطة الترويحية ومهارات ممارستها، وذلك لتكوين دوافع ذاتية داخلية تُكسب الممارس الرضا عن ممارستها تحقيقاً لأهدافه وتلبية لاحتياجاته ورغباته نتيجة توافرها مع دوافعه الذاتية التي تم تكوينها. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه الدراسات إلى أن اتجاهات الأفراد ودوافعهم نحو المشاركة في الأنشطة

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات الخبراء عن المتطلبات الترويحية النفسية (ن=15 خبيراً)

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	الاهتمام باتجاهات وميول الطلبة والطالبات الترويحية.	4.69	0.53	1
2	حرية الممارس في اختيار النشاط الترويحي بدافع شخصي (وليس مفروضاً) وفقاً لرغبته.	4.61	0.58	2
3	توافر أنشطة ترويحية متعددة ومتنوعة لتجنب الملل الناتج عن تكرار ممارسة نشاط ترويحي محدد لمدة طويلة.	3.98	0.76	4
4	الاهتمام بتوفير الأنشطة الترويحية ذات الطابع تنافسي التي تشبع حاجات الممارس وتلاصق مستوى استشارته وحبه للتحدي.	3.98	0.83	4 مكرر
5	إجراء استفتاء بشكل دوري للجنسين لتحديد الأنشطة الترويحية التي تتصف بطابع التشويق والاثارة والسعي إلى توفيرها.	4.48	0.67	3
	المتطلبات الترويحية النفسية	4.348	0.51	



الاثارة sensation seeking ينتج عن ذلك مستويات منخفضة من الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية (Tukel, 2020; Rumbold etal, 2021).

كما تتفق مع دراسة (Motamedi etal, 2020)، ودراسة (Weybright etal, 2020)، والذين أشاروا إلى أن الملل في وقت الفراغ Leisure boredom ينتج عن تكرار ممارسة نشاط معين، نتيجة عدم وجود نشاط ترويحي آخر لممارسته Nothing else to do، والذي بدوره يقلل من مستويات الرضا عن الأنشطة الترويحية التي يمارسونها في وقت فراغهم (Serdar etal, 2022).

ثالثاً: المتطلبات الترويحية الاجتماعية:

يتضح من الجدول (13) استجابات الخبراء التي حصلت على درجة أهمية عالية للمتطلبات الترويحية النفسية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية. وتُعزى هذه النتيجة إلى ضرورة أن تتوافق الأنشطة الترويحية مع حاجات الممارسين النفسية على أن تتميز تلك الأنشطة بحرية اختيار الممارس لها وفقاً لرغبته. وكذلك أن تتميز بطابع التشويق والاثارة، مع أهمية التركيز على أن تكون تلك الأنشطة متنوعة ومتعددة تجنباً لحدوث الملل نتيجة تكرار ممارسة نشاط ترويحي محدد لفترة طويلة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kelly etal, 2021) والتي أشارت إلى أهمية أن تلامس الأنشطة الترويحية مستوى إثارة الافراد Optimal level of stimulation، وعندما لا تلبى الأنشطة الترويحية حاجات الأفراد ورغبتهم في البحث عن

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات الخبراء عن المتطلبات الترويحية الاجتماعية (ن=15 خبيراً)

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	تضمين أنشطة ترويحية تتناسب مع طبيعة المجتمع المحلي كالتي تتوافق مع ثقافة وتقاليد بيئة المنطقة الشمالية مثل الصيد والرحلات البرية.	4.23	0.81	3
2	توافر أنشطة ترويحية تتم بشكل جماعي وذات صبغة تفاعلية تضمن تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين.	4.57	0.76	1
3	تجنب الممارسات الترويحية السلبية كمشاهدة التلفزيون والجلوس على الجوال لفترات طويلة،	4.03	0.96	4
4	اشترك أفراد الأسرة بالأنشطة الترويحية المنزلية سعياً لزيادة الترابط الأسري وتحقيق التوافق والرضا بين أفرادها.	4.44	0.71	2
5	تذليل العقبات الاجتماعية أمام خروج الفتاة للمراكز الترويحية والترفيهية لممارسة الأنشطة الترويحية.	3.88	1.03	5
	المتطلبات الترويحية الاجتماعية	4.232	0.64	

و (Kinczel etal, 2020) إلى أن بيئة الأنشطة الترويحية الجماعية تتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية للطلبة الجامعيين وتلبي احتياجاتهم الترويحية، كونها تعد وسيلة لإرضاء حاجته إلى الانتماء Belonging وتقدير الذات-self esteem (Rodríguez-Bravo etal, 2020) وتشبع حاجاته للظهور وإثبات الذات، كما تعد وسيلة لجذب الانتباه وإثارة الإعجاب أمام الآخرين (Eskiler etal, 2019, Tukel, 2020). رابعاً: المتطلبات الترويحية الاقتصادية:

يتضح من الجدول (14) العبارات التي حصلت على الأهمية العالية للمتطلبات الترويحية الاجتماعية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية النابعة من قيم وثقافة المجتمع تحفز الأفراد على ممارستها، وتزيد من مستوى رضاهم، كونها تتناسب مع ثقافة وتقاليد الأفراد الممارسين، مع التركيز على أهمية الممارسة بشكل جماعي حتى يتم التفاعل بين الأفراد. حيث يشير كلٌّ من (العنزي، 2018 ج)

**جدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات الخبراء عن المتطلبات الترويحية الاقتصادية (ن=15 خبيراً)**

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	توفير الاعتمادات والإمكانات المادية اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية.	4.56	0.87	1
2	رصد مكافآت وحوافز و مادية ومعنوية للمشاركين الأنشطة الترويحية.	4.34	0.96	2
3	تقديم التسهيلات اللازمة التي تشجع رجال الاعمال والمستثمرين على التوسع في إنشاء المراكز والمنشآت الترويحية التي تناسب ذائقة المشتركين وتحقق رضاهم.	4.14	0.75	3
4	دعم الأسرة المالي لأفرادها لتوفير متطلبات ممارسة الأنشطة الترويحية من ملابس وأدوات ترويحية خاصة بالممارس.	3.93	0.78	5
5	التزام المراكز الترويحية والترفيهية بتوفير وسيلة نقل من وإلى أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية.	4.14	0.66	3 مكرر
	المتطلبات الترويحية الاقتصادية	4.224	0.61	

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Liu & Li, 2018) ودراسة (Petersen et al, 2021)، والتي توصلنا إلى أن المستوى الاقتصادي لممارسي الأنشطة الترويحية له كبير على مستويات الرضا عن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية، حيث سجل الأفراد ذوو المستوى الاقتصادي العالي درجة رضا أكبر مقارنة بالأقل مستوى اقتصادي، حيث أشارت دراساتهم إلى أن العامل الاقتصادي أسهم بقدرتهم على توفير الأنشطة الترويحية التي يرغبونها.

خامساً: المتطلبات الترويحية المتعلقة بدور الجامعة:

يشير الجدول رقم (15) إلى المتطلبات الترويحية الاقتصادية لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية. حيث كان للمتطلبات الاقتصادية دورٌ كبير ومهمٌ في التأثير على مستويات الرضا. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنه قد تكون للأفراد رغبة في ممارسة أنشطة ترويحية معينة يكون اختيارها بدافع شخصي بناء على تفضيلهم لها، ولكن بسبب قصور الجوانب الاقتصادية يحد ذلك من قدرتهم على ممارسة تلك الأنشطة المرغوبة، وبالتالي يتجهون إلى أنشطة ترويحية غير مرغوبة لا تلبى رغباتهم ولا تشبع احتياجاتهم الترويحية، مما يقلل من مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية.

**جدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات الخبراء عن المتطلبات الترويحية المتعلقة بدور الجامعة (ن=15 خبيراً)**

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	إنشاء إدارة ترويحية متخصصة داخل الجامعة.	4.22	0.68	2
2	توافر الإمكانيات الترويحية المادية والبشرية اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية داخل الجامعة .	4.27	0.64	1
3	وضع برامج وأنشطة ترويحية تسمح بالاشتراك بها داخل أو خارج اليوم الدراسي.	3.87	0.76	5
4	تخصيص وقت فراغ داخل الجدول الدراسي لممارسة الأنشطة الترويحية وتعلم مهارات ترويحية جديدة.	3.81	1.11	6
5	تضمين الخطط الدراسية بمقررات يرتبط توصيفها بالمفاهيم والقيم الترويحية.	3.99	0.58	4
6	عقد المحاضرات والدورات الثقافية الترويحية بصفة دورية ومنتظمة خلال العام الدراسي	4.11	0.60	3
	المتطلبات الترويحية المتعلقة بدور الجامعة	4.047	0.53	

كما تتفق هذه المتطلبات الترويحية المتعلقة بدور الجامعة مع دراسة الهويش (2020) التي توصلت إلى عدم وجود وقت فراغ كافٍ لممارسة الأنشطة الترويحية الجامعية، لذا أوصت بأهمية تخصيص وقت فراغ كافي في الجدول الدراسي لممارسة الأنشطة الترويحية، وبضيف العنزي (2022) إلى أن الاشتراك بالبرامج والأنشطة الترويحية الجامعية ينمي الوعي بأهمية الممارسة وتعلم المهارات الترويحية الجديدة، مما يسعى إلى تكوين دوافع ذاتية للممارسة، وبالتالي زيادة مستويات الرضا جراء ممارستها (Tian et al, 2020).

سادساً: المتطلبات الترويحية المتعلقة بالبرامج والمراكز الترويحية والترفيهية:

جدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات الخبراء عن المتطلبات الترويحية المتعلقة بالبرامج والمراكز الترويحية والترفيهية (ن=15 خبيراً)

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
2	0.64	4.59	تصميم برامج وأنشطة ترويحية تتناسب مع طبيعة أعمار الطلبة والطالبات الجامعيين من حيث قدراتهم ومستوى مهاراتهم.	1
1	0.44	4.67	أن تُراعي الأنشطة الترويحية المصممة طبيعة الجنس (ذكر، أنثى) من حيث الفروق الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية .	2
4	0.48	4.33	دعم المراكز والأماكن الترفيهية والترويحية بالمشرفين والمتخصصين في الأنشطة الترويحية للاستشارة وتقديم النصح.	3
6	0.65	4.19	العمل على إعداد قادة مؤهلين في الأنشطة الترويحية.	4
5	0.78	4.31	وضع برامج تدريبية موجهة للطلاب والطالبات الجامعيين على تعلم مهارات الأنشطة الترويحية.	5
3	0.57	4.47	وجود هيئات ترويحية تُعنى بالمراقبة المستمرة للأنشطة الترويحية المقدمة وتقييم مدى رضا الممارسين عنها.	6
	0.42	4.428	المتطلبات الترويحية المتعلقة بالبرامج والمراكز الترويحية والترفيهية	

الأطفال والكبار الترويحية مقارنة بأعمار الجامعيين. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Argan et al, 2018) عندما توصلت بأن مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تختلف على حسب أعمار الممارسين، كما تختلف على حسب طبيعة الجنس (Urgelles and Frick, 2022). كما يتضح من الجدول إلى أهمية دعم المراكز الترويحية والترفيهية بالقادة والمؤهلين في مجال الترويج لتقديم الاستشارة والنصح وتقييم مدى رضا الممارسين عن الأنشطة الترويحية المقدمة. ويعزو الباحث أهمية هذه المتطلبات إلى ما أشارت إليه

يشير الجدول رقم (16) إلى المتطلبات الترويحية المتعلقة بدور الجامعة لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أهمية أن يكون للجامعة دوراً كبيراً في زيادة الحوافز الذاتية تجاه الممارسات الترويحية من خلال زيادة الوعي ونشر ثقافة وقيم الممارسات الترويحية. وتتفق هذه النتيجة مع ما أوصت به دراسة العنزي (2022) بعد توصلها إلى ضعف دور الجامعة في زيادة الحافز تجاه الممارسات الترويحية، إلى أهمية أن يكون للجامعة دوراً كبيراً في نشر الثقافة الترويحية والتوعية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية من خلال إكسابهم قيم الممارسة عن طريق تضمين تلك القيم في المناهج الدراسية.

يشير الجدول رقم (17) إلى الأهمية العالية التي حصلت عليها المتطلبات الترويحية المتعلقة بالبرامج والمراكز الترويحية والترفيهية، حيث أشارت المتطلبات إلى أهمية أن تُراعي البرامج الترويحية عند تصميمها أعمار وطبيعة جنس الطلبة الجامعيين. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مستويات الرضا تزيد عندما تتلاءم الأنشطة الترويحية مع أدواق واحتياجات الطلبة الجامعيين من كلا الجنسين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوى قدراتهم ومهاراتهم، حيث تختلف احتياجات الذكور الترويحية عن الإناث، وكما تختلف احتياجات

الفاضل، أحمد محمد (2019) الرضا عن المنتزهات المطورة بمدينة الرضا وعلاقته بالرضا العام عن أنشطة وقت الفراغ: دراسة استطلاعية. *مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد*، (3)، 267-284.

العنزي، حمود محمد ناوي (2018). العلاقة بين العنف وعدم الرضا عن أنشطة وقت الفراغ لدى المراهقين. *مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود*، 30 (4): 669-699.

العنزي، حمود محمد ناوي (2018ب). الملل في وقت الفراغ وحب الإثارة وطبيعة التطلعات الترويحية الرياضية لدى المراهقين الجانحين مقارنة بغير الجانحين. *مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية*، (2)، 79-99.

العنزي، حمود محمد ناوي (2018ج). طبيعة استغلال وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية واتجاهاتهن نحو ممارسة الأنشطة الرياضية: دراسة ميدانية. *مجلة جامعة الجوف للعلوم التربوية، جامعة الجوف*، 4 (1): 89 - 126.

العنزي، حمود محمد ناوي (2022). تصور مقترح لتعزيز الوعي الترويحي الرياضي بجامعة الحدود الشمالية في ضوء رؤية المملكة 2030، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم*، (2)، 15-467-432.

العنزي، حمود محمد ناوي (2019). المخالفات المرورية لدى المراهقين وعلاقتها بمتغيرات وقت الفراغ والاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الخطرة، *المجلة الدولية للأبحاث التربوية، كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة*، (1): 259 - 292.

الحضيف، نجلاء، والعبيد، ابراهيم (2021) تصورات خبراء التربية لمتطلبات تفعيل الدراسات المستقبلية في البحوث التربوية: دراسة باستخدام أسلوب دلفاي، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (23)، 384-422.

الرويلي، سعود رغيان (2021). التوجهات المستقبلية للجامعات السعودية في ضوء رؤيتها وتحديات تحقيقها، *مجلة دراسات: العلوم التربوية، الجامعة الاردنية*، (2)، 48-73-88.

الجودة، ماجد محمود (2016) التقييم والتقويم في العملية التدريسية. *مكتبة الرشد، الطبعة الثالثة*.

السيد، هدى جمال محمد (2018) البقطة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، *دراسات نفسية*، (4)، 28-945-883.

الهويدي، زيد (2015) أساسيات القياس والتقويم التربوي. *دار الكتاب الجامعي، الطبعة الاولى*.

الهويش، فاطمة خلف (2018) دراسة تقويمية للأنشطة الطلابية في جامعة الدمام من وجهة نظر طلبة الجامعة، *دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الاردنية*، (4)، 45-331-350.

دراسة حشيش (2021) إلى ضرورة توافر القادة والمختصين في مجال الترويج، كونهم أكثر وعياً ودراية في تطبيق البرامج والخطط الترويحية وأكثر فهماً ومراعاة لاحتياجات الافراد الترويحية.

### التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

(1) توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة

احصائياً بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي. وبناء على هذه النتيجة يوصي الباحث بضرورة الأخذ بالمتطلبات الترويحية المستقبلية (الثقافية، النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية، المتعلقة بدور الجامعة، للبرامج والمراكز الترويحية والترفيهية) التي توصلت لها الدراسة لزيادة مستويات الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية تعزيزاً لدورها في زيادة التحصيل الأكاديمي.

(2) تميزت استجابات العينة الأعلى تحصيلاً

بمستويات عالية من الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية مقارنة بالأقل تحصيلاً، وبناء على هذه النتيجة يوصي الباحث بضرورة إجراء دراسة تجريبية لتقديم دليل علمي إجرائي للكشف عن أثر برنامج ترويحي مقترح مبني على أنشطته ترويحية من اختيار الطلبة الأقل تحصيلاً وتفضيلاتهم بما يتناسب مع رغباتهم ويحقق رضاهم، والكشف عن أثر ذلك في زيادة التحصيل الأكاديمي.

(3) إجراء المزيد من الدراسات المرتبطة

لدراسة العلاقة بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ الترويحية والتحصيل الأكاديمي على عينات مختلفة من مراحل التعليم العام كالمرحلة المتوسطة والثانوية.

### المصادر والمراجع

#### أولاً/ المصادر والمراجع العربية:

أبو عز، عيد وعيسى، سامي (2018). استراتيجية مقترحة للمشاركة المجتمعية في تحقيق رؤية 2030 بالجامعات السعودية "جامعة الامير سمام بن عبدالعزيز أنموذجاً"، *مجلة العلوم التربوية*، (3)، 27-52-4.

- patterns for South Korean adults, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 1-10.
- Alanazi, H, M. N. (2018A). The relationship between violence and unsatisfied leisure activities among adolescents (in Arabic), *Journal of educational sciences*, 30(4), 669-699.
- Alanazi, H, M. N. (2018B). Leisure boredom, sensation seeking, and recreational sports needs among delinquent adolescents compared to non-delinquent adolescents (in Arabic), *Journal of Jazan university for the humanities*, 7(2), 79-99.
- Alanazi, H, M. N. (2018C). Leisure Patterns of Northern Borders University female students and their attitudes towards physical activity (in Arabic), *Jouf University Educational Sciences Journal (JUESJ)*, 4(1), 89-126.
- Alanazi, H, M. N. (2019). Traffic offences among adolescents, and its relationship with leisure variables, and attitudes toward high risk sports (in Arabic), *International Journal for Research in Education*, 43(1), 259-292.
- Alanazi, H, M. N. (2022). A proposed visualization for developing consciousness towards recreation sport participation at Northern Border University in the light of Vision 2030 (in Arabic), *Journal of educational and Psychological Sciences*, Qassim University, 15(2), 432-467.
- Alfadhil, A. M. (2019). Satisfaction with Newly Improved Riyadh's parks and its relationship with leisure satisfaction: An Exploratory study (in Arabic), *The Journal of Physical Education*, University of Baghdad, 31(3), 267-284.
- Al-Hadeef, N. M., & Al-Obaid, I. A. (2021). Education experts' perceptions of the requirements for activating future studies in educational research: A study using the Delphi method (in Arabic), *Arabic journal for educational and Psychological Sciences*, 23, 384-422.
- Al-Hoish, F. K. (2018). Evaluation study of student activities at the University of Dammam from the viewpoint of the university students (in Arabic), *DIRASAT, Educational Sciences*, The university of Jordan, 45(4), 331-350.
- Alhweedy, Z. (2015). *Basics of educational measurement and evaluation* (in Arabic), published by University Book House. First edition.
- Al-Joudah, M. M. (2016). Evaluation and evaluation in the teaching process (in Arabic), published by Rushd Bookstore, Third Edition.
- Alrwaili, S. R. (2021). Future trends of Saudi universities in the light of vision and achievement challenges (in Arabic), *DIRASAT Journal*, 48(2), 73-88.
- بشير، كروم (2019) أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، *مجلة دراسات، الجزائر*، 8(1)، 159-174.
- حشيش، صفوت مبروك (2021) معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان*، 49 (1) ، 72-104.
- زوجي، أمينة (2017) الأنشطة الترويحية الممارسة خلال الوقت الحر وعلاقتها بالتحصيل الدراسي: دراسة مقارنة بين التلاميذ المتعثرين دراسيا والتلاميذ المتفوقين بمستوى الثانوي التأهيلي الثانوي التأهيلي بمدينة سلا- المغرب. *مجلة الطفولة العربية*، 18(72)، 51-75.
- عبد الرزاق، وليد أحمد، والسعيد، إيمان رفعت، وعبد الحميد، أحمد ماجد (2022) دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة "دراسة مقارنة"، *المجلة العلمية للتربية البننية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان*، 97، 50-65.
- عقابي، خميسة (2017) تقنية دلفي وأهميتها في الدراسات المستقبلية، *المجلة الجزائرية للأمن والتنمية*، 17، 97-109.
- متولي، فكري لطيف (2015) أثر الترويح المنظم في تنمية القدرة العقلية للموهوبين من المعاقين عقليا. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 11، 45 - 63.

## ثانياً/ المصادر والمراجع الأجنبية والعربية المترجمة للإنجليزية:

- Aaltonen, S., Latvala, A., Rose, R. J., Kujala, U. M., Kaprio, J., & Silventoinen, K. (2016). Leisure-time physical activity and academic performance: Cross-lagged associations from adolescence to young adulthood. *Scientific reports*, 6, 39215. <https://doi.org/10.1038/srep39215>.
- Abdulrazzak, W. A., Alsaeed, E., & Abdulhameed, A. M. (2022). Motivations for practicing recreational activities for middle school students in Cairo governorate: "A comparative study" (in Arabic), *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, Helwan University, 97, 50-65.
- Abu Az, E., & Issa, S. (2018). A proposed strategy for community participation in achieving Vision 2030 Saudi universities: Prince Sattam Bin Abdulaziz University for a model (in Arabic), *Journal of educational sciences*, 4(3), 27-52.
- Ahn, B., and Song, W. (2021). A Study of differences in leisure satisfaction of leisure activity

- Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1):16-20.
- Evans-Polce, R. J., Schuler, M. S., Schulenberg, J. E., & Patrick, M. E. (2018). Gender- and age-varying associations of sensation seeking and substance use across young adulthood. *Addictive behaviors*, 84, 271-277.
- Freire, T., & Teixeira, A. (2018) The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Front. Psychol*, 9, 1349. doi:10.3389/fpsyg.2018.01349
- Freund, V. A., Schulenberg, J. E., and Maslowsky, J. (2021). Boredom by sensation-seeking interactions during adolescence: Associations with substance use, externalizing behavior, and internalizing symptoms in a US national sample. *Prevention Science*, 22(3),
- Frick, B (2020). Gender differences in risk-taking and sensation-seeking behavior: Empirical evidence from "extreme sports", *De Economist*, 169(3),1-16
- Ghaffar, U., Sami, W., Aldawsari. A.A., Alazmi. M. M., Okasi, H. A., Ahmad Alsaleh, A., Alshammari, A. M., & Faraz, A. (2020). Association between lifestyle and academic performance among medical students, Majmaah, Saudi Arabia, *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 9(20),1579-1584.
- Hashish, S. M. (2021). Obstacles to the practice of sports recreational activities for the students of the faculty of physical Education Al - Azhar University (in Arabic), *The Scientific Journal of Sports Science and Arts*, Helwan University, 49(1), 72-104.
- Howland, W.H., Powell, R.R., Thomsen, J.M., and Monz, C. (2018). A systematic review of the psychological, social, and educational outcomes associated with participation in wildland recreational activities. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(3), 197-225.
- Ishihara, T., Nakajima, T., Yamatsu, K., Okita, K., Sagawa, M., & Morita, N. (2020). Relationship of participation in specific sports to academic performance in adolescents: A 2-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(8), 1471-1482.
- Jang, J. Y. (2021). The effect of leisure satisfaction and psychological well-being among screen Golf participants, *Journal of Advanced Researches and Reports*, 1(3), 75-82.
- Johnson, a., & Chan, t. c. (2023). Effectiveness of the Delphi technique as an educational planning tool, *Educational Planning*, 30(1), 43-57.
- Alsayed, H. J. M. (2018). Mental alertness and its relationship to life satisfaction (in Arabic), *psychological studies*, 28(4), 883-945.
- Argan, M. T. (2021) Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives In Psychiatric Care*, 57(2), 660-666.
- Argan, M., Argan, M, T., Dursun, M. T. (2018). Examining Relationships Among Well-being, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness. *International Journal of Medical Research and Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Avella, J. R. (2016). Delphi panels: Research design, procedures, advantages, and challenges. *International Journal of Doctoral Studies*, 11, 305-321.
- Basheer, K. (2019). The effect of a proposed recreational sports program on reducing exam anxiety among secondary school students (in Arabic), *DIRASAT Journal*, Algeria, 8(1), 159-174.
- Beard, J.G., & Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Çetinkaya, G., Şahin, K., and Yarız, K. (2017). Leisure satisfaction level of active and passive participation in outdoor recreation activities and its relationship with public health. *Acta Medica Mediterranea*, 2, 191-196.
- Chang, P. J., Lin, Y., & Song, R. (2019). Leisure satisfaction mediates the relationships between leisure settings, subjective well-being, and depression among middle-aged adults in urban China. *Applied Research in Quality of Life*, 14(4), 1001-1017.
- Cho, D., & Kim, S. K. (2022). Adolescents' Self-esteem associated with solitary, passive, and active leisure activities. *Sustainability*, 14, 4873. <https://doi.org/10.3390/su14094873>
- Chunmei, H., Lingling, H., Ning, G., & Yang, L. (2021). Relationships among extreme sports participation, sensation seeking, and negative risky behaviors of middle-school students. *Front Psychol*. <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.722769>. PMID: 34526940; PMCID: PMC8436974.
- Eqapi, K.(2017). Delphi technique and its importance in future studies (in Arabic), *Algerian Journal of Security and Development*, 17, 97-109.
- Erinjeri, M. J, & Lobo, L. (2023) The impact of leisure time activities on the academic performance among college students, *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology*, 11(1), 497-504.
- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction:

- Paloma, G. P., Antonio, P. C., & Daniel, C. (2020). Psychological well-being and academic performance in university students. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, 7(5), 173-186.
- Petersen, C. B., Bekker-Jepesen, M., Aadahl, M., & Lau, C. J. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive Medicine Reports*, 24, 1-7.
- Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 1-9.
- Rapuano, V. (2019). Psychological well-being and its relationship with the academic achievement of lithuanian students. *Socialiniai tyrimai / Social Research*, 42(2), 44-51.
- Razo, N. (2021). *Wellbeing of students who participate in campus recreation*. (Master Thesis, California State Polytechnic University).
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Frontiers in psychology*, 11, 543951. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>.
- Rumbold, J. L., Madigan, D. J., Murtagh-Cox, A., & Jones. L. (2021). Examining profiles of the big five and sensation seeking among competitive climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 55(3), 1951. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101951>
- Ruppel, F., Liersch, S., Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23(1), 15-24.
- Ryu, J., and Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342.
- Şahin, S. (2016). Examination of the leisure satisfaction levels of individuals partaking in recreational activities. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5807-5812.
- Serdar, E., Demirel, M., & Harmandar Demirel, D. (2022). The relationship between the leisure boredom, leisure satisfaction, and smartphone addiction: A study on university students. *International Journal of Technology in Education (IJTE)*, 5(1), 30-42.
- Shin, K., & you, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62.
- Sidik, K., & Chick, G. (2022). Predicting leisure satisfaction among the Han and Uyghur in Kara, F. M. (2019). Internet addiction: Relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *Higher Education Studies*, 9(2), 131-140.
- Kaya, S. (2016). The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.
- Kelly, T. H., Klebaur, J. E., Perry, A. S., Martin, C. A., Lynam, D. R., & Bardo, M. T. (2021). Recreational activities and d-Amphetamine effects in high and low sensation seekers. *Medical Research Archives*, 9(8), 1-21. <https://doi.org/10.18103/mra.v9i8.2508>.
- Khan, I., & Chauhan, P. (2018). Relationship between leisure time activities and academic achievement: an Indian perspective. *Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education*, 15(12), 38-45.
- Kinczel, A., Maklari, G., & Muller, A. (2020). Recreational activities and motivation among young people. *GeoSport for Society*, 12(1), 53-65.
- Kiss, J. E. (2017). *The relationship between participation in campus recreation programs and college student academic success*. (Doctoral dissertation, Michigan State University).
- Klinar, P., Burnik, S., Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, 47(1), 41-48.
- Koç, M. C., & Yusuf, E. (2020) Leisure satisfaction and job satisfaction: A research on academics. *African Educational Research Journal*, 8(2), 329-341
- Liu, B., and Li, L. (2018). A study on the well-being and the leisure satisfaction of Zhuhai residents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 283, 708-711.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 42(7), 1117-1126.
- Motamedi, M., Caldwell, L. L., Weybright, E. H., Jones, D., Wegner, L., & Smith, E. A. (2020). Doing a leisure activity because there is nothing else to do: Related outcomes and intervention effects for adolescents. *Journal of Leisure Research*, 51(1), 1-15.
- Motawaly, F. L. (2015). The effect of organized recreation in developing the mental capacity of gifted mentally handicapped (in Arabic). *Social Sciences Journal (SSJ)*, 11, 45-63.
- Paggi, M., Jopp, D., and Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62, 450-458.

- African adolescents. *Leisure Sciences*, 37(4), 311-331.
- Weybright, E.H., Schulenberg, J., & Caldwell, L.L. (2020). More bored today than yesterday? National trends in adolescent boredom from 2008 to 2017. *J Adolescent Health*, 66(3):360-365.
- Xie, X., Wang, X., & wang, Y. (2022). Leisure satisfaction, personality, and psychosexual adjustment among college students: A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 895411, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895411>.
- Yalçinkaya, N., Soyer, F., & Ayhan, C. (2022). The effect of leisure benefits on happiness. *Journal of Human Sciences*, 19(4), 641-647.
- Yoneda, T., Ames, M. E., Bonnie J. & Leadbeater, B. J. (2019). Is there a positive side to sensation seeking? Trajectories of sensation seeking and impulsivity may have unique outcomes in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 73(1), 42-52.
- Yoo, J. (2022). Attitude toward leisure, satisfaction with leisure policy, and happiness are mediated by satisfaction with leisure activities. *Scientific Reports*, 12(1), 11723 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16012-w>
- Yu, L., Shek, D. T., & Zhu, X. (2018). The influence of personal well-being on learning achievement in university students over time: mediating or moderating effects of internal and external university engagement. *Frontiers in Psychology*, 8, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02287>.
- Zaouji, A. (2017). The relationship between the academic achievement and the free time's recreational activities (in Arabic), *Journal of Arab Children*, 18(72), 51-75.
- Zhou, B., Zhang, Y., Dong, E., Ryan, C., & Li, P. (2021). Leisure satisfaction and quality of life of residents in Ningbo, China, *Journal of Leisure Research*, 52(4), 469-486.
- Xinjiang, China. *World Leisure Journal*, 23(2), 1-16.
- Slade, A. N., & Kies, S. M. (2015). The relationship between academic performance and recreation use among first-year medical students. *PubMed, Medical education online*, 20, 25105. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.25105>.
- Spaeth, M., Weichold, K., and Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental Psychology*, 51(10), 1380- 1394
- Spoto, A.; Iannatone, S.; Valentini, P.; Raffagnato, A.; Miscioscia, M.; Gatta, M. (2021). Boredom in Adolescence: Validation of the Italian version of the multidimensional state boredom scale (MSBS) in Adolescents. *Children*, 8, 314.
- Tian, H. B., Qiu, Y. J., Lin, Y. Q., Zhou, W. T., & Fan, C. Y. (2020). The role of leisure satisfaction in serious leisure and subjective well-being: Evidence from Chinese marathon runners. *Frontiers in psychology*, 11, 581908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581908>.
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between participation in recreational activities and sensation seeking among university students, *International Conference on Humanities, Social and Education Sciences*, Washington, D.C., Jul 15-19, 11-15.
- Urgelles, L., & Frick, B.(2022) The effects of leisure activities on academic performance, *working paper no. 2022-06*, <http://groups.uni-paderborn.de/wp-wiwi/RePEc/pdf/disap/DP88.pdf>
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., and Wegner, L. (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South