

الفصل الخامس

- الاستنتاجات

- التوصيات

الاستنتاجات :

- أولاً : -

(١) جميع الأنشطة الترويحية (الاجتماعية ، الثقافية ، الرياضية ، الفنية ، التجوال والمعسكرات ، هوايات الجمع) لا تمارس بدرجة كبيرة بالنسبة لعينة البحث من الطلبة والطالبات .

(٢) الأنشطة التي تمارس بدرجة متوسطة كانت كالتالى : -

أ - النشاط الاجتماعى : -

(الحفلات (١) ، المشاركة فى دعوات الغذاء (٣) ، الرحلات (٢) ، المساعدة فى اعمال المنزل (٤) مصاحبة الاصدقاء (٥) ، زيارة المعارض (٦)) .

ب - النشاط الثقافى : -

(القراءة (١) ، ومشاهدة التلفزيون (٩) ، الاستماع الى الراديو (٨)) .

ج - النشاط الرياضى : -

النشاط الوحيد الذى يمارس بدرجة متوسطة هو التمرينات (٣٦) .

د - النشاط الفنى : -

لا يوجد نشاط تمارس بدرجة متوسطة .

و - التجوال والمعسكرات :

النشاط الذى تمارس بدرجة متوسطة هى زيارة المتاحف (٣) وأرتياد الحدائق (٤) ولكن نسبه عدم الممارسة أكبر من نسبة الممارسة بدرجة متوسطة ، وهنا يمكن القول بأن هناك الأنشطة قد تمارس بدرجة متوسطة . كما أنها قد لا تمارس .

د - هوايات الجمع : -

لا توجد أى نشاط بدرجة متوسطة .

- ثانياً : -

توجد فروق بين الطلبة والطالبات فى الممارسة بدرجة كبيرة ومتوسطة كالتالى : -

أ - النشاط الاجتماعى :

- الانشطة التى تمارس بدرجة كبيره لصالح الطلبة هى (زيارة المعارض (٦) والعباب المائده (٧)) .

- الانشطة التى تمارس بدرجة كبيره لصالح الطالبات هى (المساعدة فى اعمال المنزل) (٤) .

- الانشطة التى تمارس بدرجة متوسطه لصالح الطالبات هى (الحفلات) (١) .

ب - النشاط الثقافى :

- لاتوجد فرق بين الطلبة والطالبات فى المشاركه بدرجة كبيره .

- الانشطة التى تمارس بدرجة متوسطه هى (القراءة) (١) لصالح الطالبات .

ج - النشاط الرياضى : -

- الانشطة التى تمارس بدرجة كبيرة لصالح الطلبة هى (كرة القدم (١) - السلة (٢) - الطائرة (٤) -

وثب ثلاثى(١٢) ، الفطس(١٨) ، صيد السمك (١٩) ، تنس الطاولة (٢٤) ، المصارعة (٢٦) ، رفع

الأثقال (٢٧) ، البلياردو (٢٩) ، كارتية (٣٠) ، ركوب الدرجات (٣٢) ، الريشه الطائره (٣٣) ،

السهم (٣٤)) .

- الانشطة التى تمارس بدرجة كبيرة لصالح الطالبات هى (الرقص) (٣٥) .

- الانشطة التى تمارس بدرجة متوسطه لصالح الطلبة هى (كرة القدم (١) - السلة (٢) - جرى مسافات

قصيرة (٧) - رمى الرمح (٩) ، القفز بالزانة (١٤) ، اختبار الموانع (١٦) ، التنس ، (١٨) صيد

السك (١٩) ، التجديف (٢٠) ، الانزلاق على الماء (٢١) ، التنس الارضى (٢٤) ، الملاكمة (٢٥) ،
المصارعة (٢٦) ، رفع الاثقال (٢٧) ، البلياردو (٢٩) ، الكاراتية (٣٠) ، الجودو (٣١) ، ركوب
الدرجات (٣٢) ، الريشه الطائرة (٣٣) ، السهم (٣٤) .

- الانشطة التى تقامس بدرجة متوسطه لصالح الطالبات هى (الرقص) (٣٥) .

وهذا يعنى أن الاقبال على الانشطة الرياضية يكون من جانب الطلبة أكثر من الطالبات .

د - النشاط الفنى :

- لا يوجد أى نشاط من الانشطة الفنية يمارس بدرجة كبيرة أو متوسطة لصالح الطلبة .

- الانشطة التى تقامس بدرجة كبيرة لصالح الطالبات هى : (الخياطة (٢) - تصميم الازياء (٣) - الرسم
والتلوين (٤) - أعداد الملابس (١٣) - تنسيق الزهور (٢٢) .

- الانشطة التى تقامس بدرجة متوسطه لصالح الطالبات هى : (الخياطة (٢) ، تصميم الازياء (٣) - الرسم
والتلوين (٤) - إشغال القش (٩) ، أعداد الملابس (١٣) ، تصميم العرائس (٢٠) ، التطريز (٢١)
وتنسيق الزهور (٢٢) .

وهذا يعنى أن الاقبال على الانشطة الفنية يكون من جانب الطالبات أكثر من الطلبة .

هـ - نشاط التجوال والمعسكرات :

- الانشطة التى تقامس بدرجة كبيرة لصالح الطلبة هى : (الصيد (٦) ، حفلات السمر (٧))

- الانشطة التى تقامس بدرجة كبيرة لصالح الطالبات هى : (الطهى فى الخلاء (٨))

- الانشطة التى تقامس بدرجة متوسطه لصالح الطلبة هى : (الصيد (٦) والطهى فى الخلاء (٨))

وهذا يعنى أن الإقبال على أنشطة التجوال والمعسكرات يكون من جانب الطلبة أكبر من الطالبات .

و - هوايات الجمع : -

- الأنشطة التي تمارس بدرجة كبيرة لصالح الطلبة هي : (جمع المبدليات) (٤) .

- الأنشطة التي تمارس بدرجة كبيرة لصالح الطالبات هي (جمع الصور) (١) ، جمع القصص (٧) ، جمع

المجلات (٨) .

- لا توجد فروق في الممارسة بدرجة متوسطة بين الطلبة والطالبات .

وهذا يعنى أن هوايات الجمع يشترك فيها الطلبة والطالبات على حد سواء عدا (جمع الصور) (١) ، جمع

القصص (٧) وجمع المجلات (٨) التي يكون للطالبات أكثر من الطلبة .

ثالثاً : بالنسبة لدوافع الممارسة للأنشطة الترويحية جاء ترتيبها كالتالى : -

١ - لتمضية وقت فراغ مثمر ومفيد . (٢)

٢ - لمنح السعادة (٣)

٣ - نمو الشخصية بصورة متزنة (٧)

٤ - لاشباع ميولى ورغباتى (٨)

٥ - لتنمية قدراتى العقلية (١٣)

٦ - التسلية (١)

٧ - لاكتساب صداقات والفة وأخوه تجاه الآخرين (١١)

٨ - لاكتساب الكثير من الفوائد البدنية (٦)

٩ - لاكتساب الكثير من الفوائد الصحية (٥)

١٠ - لاكتساب معارف ومعلومات فى مختلف المجالات الثقافية ، أجماعيه ، فنية (١٦)

- ١١ - لاكتساب الكثير من الفوائد الخلقية . (٤)
- ١٢ - للشعور بالاسترخاء (١٠)
- ١٣ - لتجديد النشاط والحياة حتى اقبل على الحياة بذهن متفتح . (١٥)
- ١٤ - للتعبير عن الاحاسيس والمشاعر والتذوق الجمالى (١٩)
- ١٥ - لتنمية التذوق الجمالى (١٢)
- ١٦ - للتخلص من الطاقه الزائده (١٨)
- ١٧ - للقضاء على التوتر والقلق (٩)
- ١٨ - لاشباع الرغبة فى الاتصال بالآخرين وتبادل الاراء والافكار والمنافسة معهم (١٧)
- رابعاً : بالنسبة لمعوقات ممارسة الانشطة الترويحية جاء ترتيبها كالتالى : -
- ١ - تكديس الجدول الدراسى فى الفترة الصباحية (٢٦)
- ٢ - المقررات الدراسية المكثفة تمنعنى من مواصلة الانشطة الترويحية (٥)
- ٣ - كثرة البحوث والتقارير المطلوبه فى المقررات الدراسية (١٩)
- ٤ - الوقت المخصص لممارسه الانشطة الترويحية غير كافى (١٨)

التوصيات : -

فى حدود النتائج التى أمكن التوصل إليها فى حدود عينة البحث يمكن الخروج بالتوصيات التالية : -

- ١ - يجب عدم تكديس الجدول الدراسى فى الفترة الصباحية .
- ٢ - يجب تخصيص وقت معين لممارسة الأنشطة الترويحية فى وقت الفراغ أثناء اليوم الجامعى .
- ٣ - يجب العمل على حل المشاكل والمعوقات التى تمنع الطلبة والطالبات من ممارسة الأنشطة الترويحية .
- ٤ - يجب توفير المواصلات لنقل الطلاب الراغبين فى ممارسة الأنشطة الترويحية بعد انتهاء اليوم الدراسى
- ٥ - يجب على المسئولين عن الأنشطة الترويحية تشجيع الطلبة والطالبات على المشاركة الفعالة فى الممارسة.
- ٦ - يجب توفير القيادات المتخصصة فى مجال الترويح وأنشطة وقت الفراغ .
- ٧ - يجب إتاحة الفرص أمام الطلاب لتنمية مواهبهم ورغباتهم بطريقة ايجابية . وبناءً على ذلك من خلال المطبوعات والنشرات .
- ٨ - يجب الاهتمام من قبل الجامعة بوضع برامج لأنشطة منظمه لشغل وقت فراغ الطلاب خلال العطلات الصيفية وذلك لحاجتهم الماسة الى هذه البرامج لمواجهة احتياجاتهم واستثمار طاقاتهم .
- ٩ - يجب عقد دورات تدريبية لصقل وأعداد المسئولين عن الأنشطة الترويحية بالمرحلة الجامعية بغرض أكسابهم المعرفة والمعلومات الحديثة فى مجال الترويح .
- ١٠ - أجراء مثل هذا البحث فى مراحل التعليم الأخرى (ابتدائى - إعدادى - ثانوى) .
- ١١ - نظراً لأهمية الترويح فى عصرنا الحديث فإن الباحثه توصى بإنشاء كليه خاصة بعلوم الترويح .