

إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني

لدى طلاب جامعة عين شمس

د/ محمد سعيد عبد المطلب هلال

مدرس التربية المقارنة والإدارة التعليمية

بكلية التربية - جامعة عين شمس

د/ نهلة صلاح على

مدرس علم النفس بمعهد الدراسات

والبحوث البيئية - جامعة عين شمس

ملخص البحث

هدف البحث الحالى الى الكشف عن واقع إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس، وذلك من خلال عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من الشباب الجامعى من تخصصات عملية ونظرية مختلفة، وإعتمد البحث على المنهج الوصفى الارتباطى بحدوده المعروفة، وقد إشمط أدوات البحث على إستبيان إدارة وقت الفراغ، ومقياس الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان)، وقد توصلت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس، كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق بين (الذكور والاناث) من طلاب الجامعة، وذوى التخصصات (العملية والنظرية) فى كل من إدارة وقت الفراغ والادمان الإلكتروني، كما وجدت فروق دالة إحصائياً فى إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الفرقة الدراسية.

الكلمات المفتاحية: إدارة الوقت - إدارة وقت الفراغ- الإدمان الإلكتروني.

***Free time Management and its relationship to
electronic addiction among students of
Ain Shams University***

Dr. Nahla Salah Ali

*(Lecturer of psychology-Institute of Environmental Studies &
Research - Ain Shams University)*

Dr. Mohamed Said Abdul-Muttalib Helal

*(Lecturer of comparative education and educational administration
Faculty of Education - Ain Shams University)*

ABSTRACT

The aim of the current research is to reveal the reality of leisure time management and its relationship to electronic addiction among students of Ain Shams University, through a sample of (400) male and female university students from different practical and theoretical specializations. The research on the leisure time management questionnaire, and the electronic addiction scale among university students (prepared by the two researchers), and the results of the research found that there is a statistically significant correlation between leisure time management and electronic addiction among students of Ain Shams University, and the results indicated that there are no differences between (males). And females) of university students, and those with specializations (practical and theoretical) in both leisure time management and electronic addiction, and statistically significant differences in the management of leisure time and electronic addiction among university students were also found due to the variant of the study group

Keywords: time management - free time management- electronic addiction-

إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني

لدى طلاب جامعة عين شمس

د/ محمد سعيد عبد المطلب هلال

مدرس التربية المقارنة والإدارة التعليمية

بكلية التربية - جامعة عين شمس

د/ نهلة صلاح على

مدرس علم النفس بمعهد الدراسات

والبحوث البيئية - جامعة عين شمس

مقدمة

يشهد العالم اليوم عديد من التطورات العلمية والتكنولوجية التي إنعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، مما يتطلب من الفرد التعايش مع هذه التغييرات، وتطوير مهاراته للتعامل معها بالشكل الملائم.

(رامى عبد الله ورانية عيسى، ٠١٠٢ : ٠٢)

ولعل التقدم التكنولوجي الذي وصلنا اليه في عصرنا الحالى أدى إلى زيادة وقت الفراغ لدى الافراد وخاصة الشباب، الأمر الذى إمتد ليشمل مختلف الفئات والمراحل العمرية.

لذلك حظى موضوع وقت الفراغ باهتمام كثير من الباحثين وخاصة المعنيين بقضايا الشباب ودراسة مشكلاتهم المختلفة، لما يمثله الشباب من عصب المجتمع ومستقبله والأساس الذى يبنى عليه التقدم فى كافة المجالات، فالشباب هم ثروة المجتمع البشرية إذا ما أحسن إعدادها واستثماره، بما يضمن إستقرار المجتمع وتطوره.

هذا وتمثل زيادة ساعات الفراغ لدى الشباب في ظل التقدم التكنولوجي خطوة بالغة إذا لم يحسن استغلال هذا الوقت استغلال ايجابيا، فهم أكثر فئات المجتمع حيوية وقدرة ونشاط وإصرار على العمل والعطاء، لما لديهم من أساس جيد ورغبة حقيقية فى التغيير، وفى سبيل ذلك يعتمدون على ما لديهم من قدرات ابداعية وابتكارية فى مواجهة التغيرات العالمية والتطورات الحديثة.

ونظراً لأن مرحلة التعليم الجامعي مرحلة انتقالية بين الحياة الدراسية والحياة العملية، فإن مهارات إدارة الوقت وخاصة وقت الفراغ تلعب دوراً فعالاً في اجتياز هذه المرحلة والعبور إلى الحياة العملية بنجاح وتخطيط. (نعمة حسن، ٢٠١٥ : ٥٨)

وحيث أن وقت الفراغ لدى الطالب الجامعي يمثل جزءاً مهماً من الحياة الجامعية، لذلك يجب الانتباه إلى تنمية وتعزيز قدراتهم على استثماره بشكل فعال ونشط، مما يساعد على النمو الصحي وتنمية المهارات، وبذلك فإن إدارة الشباب الجامعي لآوقات فراغهم لا تفيد فقط في مستقبلهم المهني، ولكن تفيد أيضاً في صحتهم البدنية والعقلية. (Chunming Xu, et al., 2020, 23)

ويعد الاستخدام الفعال والمنتج للوقت مهماً جداً للطلاب الجامعي؛ حيث إن فهم وممارسة سلوك وقدرات إدارة الوقت لا يحل مشاكل الطالب ولكنه يساعده على تحقيق نتائج وحلول فعالة (Damla Ozsoy, 2014, 359)، كما أن التحصيل الأكاديمي يزداد عندما يتم التعامل مع مهارات إدارة الوقت بشكل جيد، مما يجعل تحديد أولويات المهام الدراسية أقل إرهاقاً وأكثر إمتاعاً، وبالتالي تعد إدارة الوقت ضرورية للغاية لأي طالب جامعي، فلا ينبغي تطبيق تقنيات إدارة الوقت الفعالة على الحياة الأكاديمية للطلاب فحسب، بل على جدولهم العام لتحقيق النجاح وراحة البال.

(Najnin Khanam et al., 2017, 4762)

ويمثل الاستخدام الفعال لوقت الفراغ وإدارته بالنسبة لطلاب الجامعة أمراً مهماً جداً، حيث تعد الكلية فترة مهمة للنمو الشخصي والاجتماعي وتحسين الذات، فضلاً عن أنها تمثل الفترة التحضيرية لدخول مجال العمل، كما أنها فترة حاسمة لتشكيل نظرة الطلاب للعالم ونظرتهم للحياة والقيم والقدرات الشاملة، فإذا تمكن الفرد من الاستفادة من وقت فراغه فيكون لديه المزيد من الآثار الإيجابية. (Chunming Xu, et al., 2020, 20)

وفي إطار ذلك يتخذ وقت الفراغ أهمية خاصة ووضعاً معيناً لدى طلاب الجامعة؛ لما لهذه المرحلة من أهمية وخطورة بالغة، فالطالب الجامعي حين يقضى أوقات الفراغ دون هدف واضح ومحدد، فإن الأمر قد يتطور ويصبح بداية لإنحرافات

وإضطرابات سلوكية عديدة، مما ينتج عنه الكثير من المشكلات سواء مع الذات أو مشكلات مع الاسرة أو مشكلات مع المجتمع.

ولعل من أهم المشكلات السلوكية التي بدت واضحة في مجتمعنا اليوم هي مشكلة الإدمان الإلكتروني، فقد أصبحت المواقع الالكترونية متداخلة في جميع مؤسسات المجتمع، بل وضرورة من ضروريات الحياة، فكل ما يحيط بنا أصبح يدار إلكترونياً، وبات الدخول الى المواقع الالكترونية أمراً سهلاً، بما يمكن الشباب من تجربة التطبيقات المختلفة في كافة المجالات التعليمية والاقتصادية والفنية وغيرها من المجالات التي تتيحها المواقع الالكترونية.

وفي ذلك تشير عديد من الدراسات مثل (Huang .Z. et al., 2007)، (كثير الحلو وآخرون، ٢٠١٨)، (Babakr, Zana H. et al., 2019)، (Gazo.et al.,2020) إلى أن استخدام الانترنت والمواقع الالكترونية بقدر ما يوفره من معارف ومعلومات لمستخدميه، إلا ان هناك مخاوف مما قد يسببه من آثار سلبية جسدية ونفسية وإجتماعية وثقافية، والتي قد تتمثل في ضعف التحكم الذاتي والسلوك المتهور والكذب والشعور بالصراع وتحول الحالة المزاجية، والاعتمادية، فضلا عن الشعور بالغيرة والاحباط والوحدة النفسية .

في ضوء ما سبق ينبغي توجيه سلوك الطالب الجامعي إلى كيفية التخطيط والتنفيذ والتقويم الجيد لوقت الفراغ، والانتفاع من الوسائط التكنولوجية الحديثة والمواقع الالكترونية في تحسين المهارات وتنمية الإتجاهات والتوجهات المستقبلية على نحو أفضل.

مشكلة البحث

تتعدد مشكلات الشباب فمنها ما يرتبط بالصحة والنمو، ومنها المشكلات الانفعالية والاجتماعية، والدراسية والمهنية، والجنسية والدينية والاخلاقية، ومنها مشكلات وقت الفراغ وسوء استغلاله، والتي أصبحت من أهم المشكلات التي يواجهها الطالب الجامعي اليوم، والتي قد يمتد تأثيرها إلى مختلف مناحي الحياة، حيث يقضي الشباب وقتاً

كبير جداً في ما لا يفيد حيث الجلوس في المقاهي والتسكع في الشوارع، وأماكن اللهو، فضلاً عن الإنترنت والمواقع الإلكترونية، التي أصبحت خطراً يهدد سلامة المجتمع وأمنه. وفي هذا الأمر يشير حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥ : ٤٤٦ - ٤٤٩) إلى أن مشكلات الشباب تتفاوت في حدتها وخطورتها، فبعضها سهل الحل وبعضها عسير، وبعضها يتناول موقفاً محدداً وبعضها يتعلق بمستقبل الشاب.

فقد بدا وقت الفراغ بمثابة مشكلة يعاني منها طلاب الجامعات تبعاً للظروف الاقتصادية والاجتماعية ودرجة تطورها، الأمر الذي اتخذ شكلاً مخيفاً، حيث دفع بالشباب إلى إدمان المواقع الإلكترونية المختلفة والانسحاق لتصفحها والاندماج مع من فيها بما تحمله من مواد إباحية وغرف دردشة في عالم افتراضي غير واقعي ومتاجر الكترونية ومواقع معلوماتية والعباب الكترونية وغيرها من العوامل التي تلعب دوراً هاماً في إستقطاب فئة الشباب على كافة المستويات، وقد زاد الأمر ما تمر به البلاد في الوقت الحالي من جائحة كورونا وما ترتب عليها من انعكاسات مباشرة على مختلف مناحي الحياة، الأمر الذي نتج عنه زيادة في أوقات الفراغ المتاحة لدى الشباب الجامعي، إضافة إلى زيادة الوقت المنقضي على شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، فقد اتسع وقت الفراغ لدى الشباب وخاصة بعد أن تم تعليق الدراسة بشكل كامل وأصبح التعليم الآن عن بعد من خلال (الاون لاين) .

ولعل المراقب للاوضاع الاجتماعية الحالية يدرك أن استخدام المواقع الإلكترونية الحديثة بدأ يأخذ منحنيًا خاصًا، وبدأ تأثيره يمتد إلى البناء الاجتماعي لما قد يتضمنه من خصائص قد تجعله وسيلة اتصال مفضلة وجذابة عن غيرها من الوسائل، الأمر الذي أدى إلى زيادة مستمرة وإقبالاً شديداً لمختلف فئات المجتمع وخاصة الشباب الجامعي، والذي قد يصل إستخدامهم فيه إلى درجة الإدمان مما يؤثر على السلوك وشبكة العلاقات الاجتماعية، وهو ما يسمى بالإدمان الإلكتروني.

وتتوقف نقمة أو نعمة هذه المواقع على كيفية إستخدامها، فهي نعمة لأنها أدوات اتصال جذرية تجمع القريب بالبعيد وتضيف إلى المعارف والمعلومات وتجعل الفرد

يشارك في جوانب الحياة المختلفة، وفي الوقت ذاته قد تكون نقمة حيث تعتبر منصة للشائعات والتهويل والصور المحرفة والسخرية التي يعتبرها البسطاء حقيقة.

(زكريا الشرييني ويسرية صادق، ٢٠٢٠ : ٣٢٥)

وهنا يمكن إجمال العوامل المعبرة عن مشكلات إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة فيما يلي:

أ. أوجدت السياسات الحالية تجاه الأنشطة والاتحادات الطلابية كيانات طلابية هشة، غير قادرة على المساهمة في حياة جامعية حقيقية تدعم الطلاب وتساعدهم على تطوير قدراتهم الذاتية، واقتصار معظم الأنشطة على الرحلات والحفلات الترفيهية (رئاسة الجمهورية، ٢٠٠٩ : ٢٩) بما ينعكس سلباً على قدرة الشباب الجامعي على استثمار وإدارة وقت فراغهم بفعالية نتيجة غياب الأنشطة والفعاليات التي تنمي المهارات والمواهب المختلفة والمتنوعة الموجودة لديهم.

ب. غياب الوعي وإفتقار الشباب الجامعي الى المعلومات الكافية حول أهمية استثمار وقت الفراغ، ويبدو ذلك واضحاً من خلال ضعف إقبال الشباب على ممارسة أوجه الأنشطة الرياضية المتاحة بالجامعة، وندرة تخصيص أوقات محددة لهم لممارستها، والانشغال بالمحاضرات والدروس والاختبارات، والذي يأخذ حيزاً كبيراً من أوقاتهم وخاصة الطلاب الجدد. (عامر رضا، ٢٠١٦ : ٢٠٣)

ج. قلة تقدير العديد من الطلاب لقيمة وأهمية الوقت، وتأخر العديد منهم في تقديم المهام والتكليفات الدراسية في الوقت المطلوب واختلاق الأعذار والتبريرات، نظراً لما قد يتعرضون له من ضغوط قد تكون نفسية أو اسرية أو إجتماعية تعوقهم عن الاستخدام الأمثل لوقتهم بالتنظيم والتخطيط وتحديد الأهداف والأولويات والتنفيذ والمتابعة والتقييم وغيرها من مهارات إدارة الوقت. (نعمة حسن، ٢٠١٥ : ٥٨)

هذا وقد أفرزت الخطة الاستراتيجية لجامعة عين شمس بعض نقاط الضعف التي قد تؤثر سلباً على إدارة الطالب لوقت فراغه بفاعلية، وقد تدفعه إلى الإدمان الإلكتروني السلبي، والتي من بينها ما يلي: (جامعة عين شمس، ١٠٤ : ٢٠١٤-١٠٥)

إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس

- القصور في الأنشطة الطلابية والترفيهية، والتي تقتصر على: (حفلة التخرج، ملتقى التوظيف، حفلة بداية العام الدراسي).
- محدودة تنمية مهارات التوظيف عند الطلاب.
- زيادة معدلات البطالة مما يؤثر سلباً على دافعية الطالب نحو التفوق والتميز.
- غياب وجود نظام للإرشاد الأكاديمي في غالبية الكليات لمساعدة الطلاب في توفير المعلومات اللازمة للمفاضلة والاختيار والتقدم في المسار العلمي أو الوظيفي.

وفى ضوء ما سبق يتضح مدى تأثير وقت الفراغ على طلاب الجامعة، إذ قد يواجه الطالب الى محاولة شغله بلون من ألوان النشاط بناءً أحياناً مما ينتج عنه شخصية متزنة تتسم بالنجاح والمستقبل الباهر، أو هداماً أحياناً وينتج عنه مشكلات وإضطرابات نفسية وسلوكية، وهنا تتلخص مشكلة البحث الحالي فى التساؤل الرئيس الآتى:

ما العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين

شمس؟، ومنه تتفرع التساؤلات التالية:

- ما الأسس النظرية لإدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعات؟
- هل توجد علاقة بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس؟
- هل يختلف الذكور والإناث فى إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس؟
- هل يختلف ذوى التخصصات العملية والنظرية فى إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس؟
- هل يختلف إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية؟
- ما التوصيات المقترحة لإدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس؟

حدود البحث:

يقصر البحث على الحدود التالية:

- ١- إقتصرت البحث الحالي على (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكليات (التربية - والتربية النوعية - والعلوم - والآداب - والتجارة) جامعة عين شمس؛ وذلك لأن هذه الكليات تمثل التخصصات العملية والنظرية وكليات تجمع ما بين النظرية والعملية.
- ٢- تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

أهداف البحث**١. يهدف البحث الحالي الى:**

- التعرف على الأسس النظرية لإدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني.
- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .
- الكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .
- الكشف عن طبيعة الفروق بين التخصصات العملية والنظرية في إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .
- الكشف عن طبيعة الفروق بين الفرق الدراسية في متغيري إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .
- التوصل إلى مجموعة من التوصيات المقترحة لإدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس.

أهمية البحث

- **الأهمية النظرية:** تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية فى:
 - التعرف على واقع إدارة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعات.
 - الكشف عن أنواع الممارسات التى يقوم بها الطالب الجامعى فى إدارة أوقات فراغهم.
 - التعرف على الدافع وراء الادمان الالكترونى لدى الطالب الجامعى .
 - الكشف عن العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعات.
 - بالرغم من وجود عديد من الدراسات والبحوث السابقة التى أجريت فى مجال وقت الفراغ وإدمان الانترنت غير أنه لم توجد دراسات سابقة- فى حدود علم الباحثان - جمعت بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.
- **الأهمية التطبيقية:** تكمن أهمية البحث من الناحية التطبيقية فى:
 - توجيه سلوك طلاب الجامعات لإدارة وقت الفراغ بطريقة سليمة.
 - تعزيز إتجاهات طلاب الجامعة نحو إكتساب خبرات جديدة على كافة المستويات بما يتفق مع ميولهم وقدراتهم الفردية.
 - تطوير مهارات طلاب الجامعة نحو الاستخدام الامثل للتطبيقات الالكترونية المختلفة والاستفادة منها فى التخطيط السليم للمستقبل.
 - الاستفادة من نتائج هذا البحث فى الوصول الى توجهات إرشادية لطلاب الجامعة بكيفية التعامل بشكل إيجابى مع التطورات التكنولوجية الحديثة وما يستجد من مواقع وبرامج وتوظيفها فى شتى المجالات الحياتية .

مصطلحات البحث:

١- إدارة وقت الفراغ- Free time management

يعرف الوقت Time بأنه "جزء محدد من فترة إجمالية أو فضاء زمني واسع يتم تخطيطه وتنظيمه وإدارته خلال ممارسة العمل".

أما إدارة الوقت Time Management فتعرف بأنها "الاستثمار الأمثل للوقت في تخطيط العمل وتنظيمه وتنفيذه والرقابة عليه، ومتابعة تطويره وفق الأولويات والمهام المحددة على كافة مستويات العمل الإداري".

(خبراء المنظمة العربية للتنمية الإدارية، ٢٠٠٧ : ٩٢٠)

وفي تعريف آخر يشار إليها بالتخطيط للاستخدام الأمثل للوقت وذلك من خلال إعادة تقييم أولويات العمل وتحديد المهام التي يمكن البدء بها وتلك التي يمكن تأجيلها والتأكد من أن الوقت لا يتم هدره في أنشطة غير منتجة.

(علي السيد الشخبي وآخرون، ٢٠١٢ : ٣٣٢)

ويمثل وقت الفراغ الفترة التي يمكن أن يقضيها الفرد بحرية خالياً من جميع التبعيات والمسئوليات أو المهام الإجبارية لنفسه وللآخرين، وهو الوقت الذي يقوم فيه بالنشاط الذي يرغب فيه دون أن يكون ملزماً بأداء أعمال مطلوبة منه".

(Emrah Serdar, et al., 2017, 73)

وتعرف إدارة وقت الفراغ بأنها "السلوكيات والأنشطة التي تحقق استخداماً فعالاً للوقت وهدفاً موجهاً، ويعطي هذا التعريف أساساً متيناً لما قد يتطلع غالبية طلاب الجامعة إلى اكتشافه، حيث يؤكد التعريف على أنه يمكن استخدام إدارة وقت الفراغ للاستفادة من الوقت الذي يقضيه في أداء الأنشطة الموجهة نحو الهدف بحيث يكون هناك وقت فراغ أكثر فعالية، وتعرف إدارة وقت الفراغ أيضاً على أنها تقنية لإدارة الوقت بفعالية ، ومساعدة الأفراد على تحقيق الأهداف.

(Andy Bertsch, et al., 2017, 64)

وفى تعريف آخر يشار إليه بأنها "الاستراتيجيات التي تساعد على زيادة الأداء الأكاديمي، وتعزيز الإنجازات الأكاديمية من خلال البدء في أداء المهام في وقت مبكر، وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة، والقيام بها بشكل مستمر وفقاً للخطة الموضوعية". (Pozdeeva, 2019, 72)

باستقراء ما سبق يمكن استخلاص كون إدارة وقت الفراغ عبارة عن:

- مجموعة من الممارسات المتعلقة بتحديد وصياغة الأهداف، وتحديد أولوياتها وتنظيمها في قائمة، وجدولة المهام، وتنفيذها.
 - فن الترتيب والتنظيم والجدولة ووضع ميزانيات لوقت الفرد لغرض توليد عمل وإنتاجية أكثر فعالية.
 - السلوكيات والأنشطة التي تحقق استخداماً فعالاً للوقت .
 - عملية مستمرة لتحليل وتقييم المهام التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية معينة مجموعة من المبادئ والمهارات والأدوات والأنظمة التي تعمل معاً لمساعدتك في الحصول على قيمة أكبر من وقتك بهدف تحسين جودة حياتك.
 - مجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد على زيادة الأداء الأكاديمي، وتعزيز الإنجازات الأكاديمية.
- وعليه يمكن تعريف إدارة وقت الفراغ إجرائياً بأنها "مجموعة الأنشطة والسلوكيات التي يقوم بها طلاب الجامعة، والتي تساعدهم على استثمار وقت فراغهم بشكل فعال يمكنهم من تحقيق أهدافهم".

٢- مفهوم الإدمان الإلكتروني - Electronic addiction

تعددت المسميات التي استخدمها الباحثين لوصف الإدمان الإلكتروني، فالبعض يصفها بإدمان الكمبيوتر، والبعض يطلق عليها الإدمان السيبراني أو الاستخدام المرضي للإنترنت، والبعض يعرفها بالاستخدام المشكل للإنترنت أو الاستخدام القهري للإنترنت.

وبالرغم من التنوع الظاهر في تلك المسميات إلا أنها في النهاية تشير إجمالاً إلى الإدمان الإلكتروني بما يشمل من مواقع وبرامج مختلفة تخاطب كافة المستويات والمراحل العمرية.

وقد اختلف الباحثون على اعتبار الاستخدام المفرط للانترنت يؤدي إلى اضطراب الإدمان، فالإدمان يركز في الأساس على الزيادة أو الارتفاع الناتج بسبب فرط استخدام (مادة أو نشاط) معين مما يؤثر على الإستجابة الكيميائية للمخ، وقد يؤدي إلى فقدان السيطرة أو القدرة على ضبط الاستخدام، والشعور بالأزمة في المواقف التي يكون الاستخدام فيها غير ممكن. (سلطان عاض مفرح، ٢٠١٠ : ٢٢)

ولهذا يعتبر مصطلح الإدمان الإلكتروني من أكثر المصطلحات استخداماً لوصف مشكلات استخدام المفرط للانترنت بكافة مجالاته والذي اعتبره جولدبرج Goldberg اضطراب مميز.

فالإدمان الإلكتروني أو كما يطلق عليه الاستخدام المشكل للانترنت يمثل "تمط من المعارف والسلوكيات المرتبطة بالانترنت، تشتمل على دافع متكرر للاتصال بالانترنت وعدم القدرة على التحكم فيه وخفض استخدامه، مع الشعور بالراحة عند استبدال العلاقات الاجتماعية والأسرية والشخصية بالاتصال بالانترنت".

(Caplan, S. et al., 2009)

وفي تعريف (Huang, 2010) يشير بأنه "سلوك قهري يتصف بالافكار المبالغ فيها والافراط في التحامل والرغبة الملحة في الانسحاب مما ينتج عنه صعوبات ومشكلات نفسية واجتماعية وأكاديمية".

فمدمن الانترنت هو "ذلك الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الإتصال بشبكة الانترنت وتظهر عليه أعراض اضطرابية في حالة التوقف والتقليل من استخدام شبكة الانترنت". (محمد النوبى محمد على، ٢٠١٠ : ٥٣)

وتعرفه إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥ : ٣) بأنه "الاستخدام الفائض للمواقع الإلكترونية مع الفشل في عملية الضبط للدرجة التي تصل إلى حد الكذب على المحيطين في حقيقة الوقت الذي يمضيه الفرد على تلك المواقع".
وفي تعريف اسامة عبد الرحمن (٢٠١٩ : ٥٦) يشار إليه بأنه "حالة من الاستخدام المرضى للإنترنت تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية".
وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف الإدمان الإلكتروني إجرائياً بأنه "إضطراب سلوكي يظهر في شكل افراط يومي في تصفح المواقع الإلكترونية المختلفة مما يؤثر سلباً على حياة الطالب الجامعي وعلاقاته بالآخرين وأدائه الأكاديمي".

دراسات سابقة

فيما يلي عرض لبعض الدراسات والبحوث المرتبطة بمتغيرات البحث الحالي:

أولاً: دراسات تناولت إدارة وقت الفراغ لدى الشباب وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- دراسة سميرة بنت سعد الدين المغربي (٢٠١٥) هدفت إلى التعرف على حجم وقت الفراغ الذي تمتلكه الطالبة الجامعية في مدينة جدة، والأنشطة الترويحية التي تمارسها، والعلاقة بين التخصص ونوعية الأنشطة الترويحية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبة من جامعة الملك عبد العزيز، ومن خلال النتائج وجدت كمية فراغ كبيرة لدى الطالبات، ففي أيام الدراسة لديهن (٤) ساعات وتزيد إلى أكثر من (٦) ساعات في أيام الأجازات في اليوم الواحد، كما أشارت إلى أن الأنشطة الترفيهية تأتي في مقدمة الأنشطة التي تمارسها الطالبة الجامعية، يليها الأنشطة الاجتماعية والرياضية، وأخيراً الأنشطة الثقافية، كما اتضح عدم وجود فروق في ترتيب الأنشطة الترويحية والتخصص الدراسي.
- دراسة أنس زهير الشميلة (٢٠١٢) هدفت إلى معرفة اتجاهات الطلبة نحو أوقات الفراغ ودورها في العنف داخل الجامعات الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٢) طالب وطالبة من جامعة مؤتة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة

دالة إحصائياً بين كل من (استثمار وقت الفراغ، الترويح، معوقات استثمار وقت الفراغ) والعنف الجامعي، وقد أوصت بضرورة زيادة حجم النشاطات الإيجابية الترويحية داخل الحرم لتعزيز التفاعل الاجتماعي بين الطلبة في الجامعة للحد من ظاهرة العنف.

- دراسة **Najnin Khanam وآخرون (٢٠١٧)** هدفت إلى التعرف على مهارة إدارة الوقت والإنجازات الأكاديمية المتصورة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلاب إحدى كليات الطب الخاصة في أوديشا، وتوصلت النتائج إلى أن أكثر من ٥١.٩٪ من الطلاب المشاركين يمتلكون درجات إدارة وقت متوسطة إلى منخفضة؛ مما يعني أن الطلاب يفتقرون إلى قدر كاف من المعرفة حول كيفية إدارة وقتهم بكفاءة، وأن الطلاب الذين حصلوا على نسب أعلى من الدرجات (٧٠-٨٠٪) حصلوا أيضاً على متوسط مرتفع في إدارة الوقت العام.
- دراسة **Emrah Serdar وآخرون (٢٠١٧)** هدفت إلى إبراز العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والنجاح الأكاديمي لطلاب الجامعة وفحص مستويات إدارة وقت الفراغ من منظور مختلف، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة إيجابية بين إدارة وقت الفراغ والنجاح الأكاديمي، وأن الطلاب الذكور سجلوا درجات أعلى في الهدف وتحديد الأسلوب في إدارة وقت الفراغ مقارنة بالإناث، وأن الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ٢١ - ٢٥ عاماً سجلوا درجات أعلى في الأبعاد الفرعية "التقييم" و "موقف وقت الفراغ" و "البرمجة" مقارنة بالطلاب في الفئات العمرية الأخرى.
- دراسة **عزيزة بلعزيفية (٢٠١٨)** هدفت إلى رصد أهم الأساليب والأنشطة المتبعة والممارسة من قبل الطلبة الجامعيين في وقت فراغهم، والوقوف على الفروق بين الطلبة في إدارة وقت فراغهم حسب متغير (النوع، المستوى التعليمي، والإقامة)، وأخيراً وضع اقتراحات بغرض الاستغلال الأمثل لوقت الفراغ لدى

الطلبة الجامعيين، وذلك من خلال عينة من (١٤٥) طالب وطالبة من جامعة ام البواقي، وقد توصلت النتائج الى عدم وجود فروق بين كل من الطلبة الذكور والإناث، طلبة الماستر والليسانس، والطلبة المقيمين بالاحياء الجامعية وغير المقيمين بالاحياء الجامعية فى اسلوب إدارة وقت الفراغ.

▪ **دراسة بن مولود كريمة والشرقي ام كلثوم (٢٠١٨)** هدفت إلى التعرف على علاقة سوء استغلال وقت الفراغ بمشكلة إدمان الإنترنت، والكشف عن الفروق بين استغلال وقت الفراغ ومشكلة إدمان الإنترنت تبعاً لمتغيرات (النوع، الشعبة الدراسية)، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالب وطالبة من جامعة إدرار، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين سوء استغلال وقت الفراغ ومشكلة إدمان الانترنت، بمعنى أنه كلما زاد سوء استغلال وقت الفراغ كلما خصص لاستخدام الإنترنت مما ينتج عنه مشكلة الإدمان.

ثانياً: دراسات تناولت الإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعي:

▪ **دراسة سهام مطشر معيجل وعلي عبد الحسن بريسم (٢٠١٦)** هدفت إلى التعرف على مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص، وذلك من خلال عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلا التخصصين (علمي، إنساني) بجامعة بغداد، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع في حين وجدت فروق وفقاً لمتغير التخصص لصالح ذوي التخصص الانساني، أي أن ذوي التخصص الانساني أكثر إدماناً على الإنترنت من ذوي التخصص العلمي.

▪ **دراسة فاتن محمد الحاج (٢٠١٧)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج علاجي للضبط الذاتي في خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت لعينة من طالبات جامعة القصيم، وتكونت العينة من (٤٠) طالبة تتراوح أعمارهن بين (١٨-٢٠) عاماً، وكشفت النتائج عن نجاح البرنامج

العلاجي في خفض الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما لم تتضح فروق في درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

■ **دراسة كلير الحلو وآخرون (٢٠١٨)** هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة على الحالة النفسية لطالب الجامعي العربي، وذلك من خلال عينة من (٦٦٨) فرداً ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٤) عاماً من بلدان مختلفة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الخصائص البيئية للشباب الجامعي العربي وفق البلد بالنسبة للإشباع المحققة عبر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، كما أشارت إلى أن استخدام هذه المواقع يعزز الإحساس بالحضور الاجتماعي، كما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعدل اليومي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان السيبراني، والغيرة والإحباط، أما بعض ممارسات الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي كالحجب والخداع والكذب والشتيمة والتشهير فتدفع إلى شعور الشباب الجامعي العربي بالإحباط.

■ **دراسة Babakr, Zana H. وآخرون (٢٠١٩)** هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات الأكراد وارتباطه بالتحكم الذاتي، وتكونت العينة من (٦٢٣) طالباً من ١٩ جامعة ومن كليات مختلفة، وكشفت النتائج عن انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات الكردية بدرجة مرتفعة للغاية، بالإضافة إلى أن الذكور والإناث معرضون بنفس القدر للإدمان على الإنترنت، كما أشارت إلى أن إدمان الإنترنت يرتبط سلباً بالتحكم الذاتي وإيجاباً بالسلوك المتهور.

■ **دراسة Erol, Osman; Cirak, Nese Sevim (٢٠١٩)** هدفت إلى دراسة مستويات الشعور بالوحدة والإدمان على الإنترنت لدى طلاب الجامعات في

ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت العينة من (٤٨٩) طالب وطالبة من إحدى الجامعات بتركيا، وقد تنوعت العينة ما بين طلاب مبتدئون وطلاب ثانوى وصغار وكبار، وكشفت النتائج أن المشاركين الصغار سناً شعروا بالوحدة أكثر من المشاركين الأكبر سناً، وبالمثل شعر الطلاب في الصفوف الدنيا بالوحدة أكثر من طلاب الصفوف العليا فيما يتعلق بالإدمان، كما أكدت أن الاستخدام المتكرر لأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والوسائط الاجتماعية يزيد من مستوى إدمان الطلاب للإنترنت.

- دراسة **Gazo, Ahmad M وآخرون (٢٠٢٠)** هدفت إلى بحث العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية والشعور بالوحدة وإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٨) طالب وطالبة بالجامعة الهاشمية، وأظهرت النتائج أن مستوى الفعالية الذاتية الاجتماعية كان متوسطاً، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الاجتماعية تعزى لمتغير النوع لصالح الطلاب الذكور، والمستوى الأكاديمي لصالح طلاب السنة الثانية، حيث كان مستوى الشعور بالوحدة ومستوى إدمان الإنترنت متوسطاً، كما إتضح وجود ارتباطاً سلبياً بين الفعالية الذاتية الاجتماعية والشعور بالوحدة وإدمان الإنترنت، في حين كانت العلاقة إيجابية بين الشعور بالوحدة وإدمان الإنترنت.
- دراسة **غالمى عديلة (٢٠٢٠)** هدفت إلى البحث عن سمات الشخصية التي يتميز بها مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) حالة مدمنة للإنترنت من طلاب جامعة باتنة بالجزائر، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم سمات الشخصية المميزة لطلاب الجامعة مدمني الإنترنت وفقاً للبروفيل النوعي المميز لكل طالب تضمنت ما يلي (الانطوائية، الخجل، الخيال، الدهاء والحكمة، عدم الأمان، التجديد، عدم الانضباط).

تعقيب على الدراسات السابقة :

في ضوء العرض السابق للدراسات والبحوث التي تناولت متغيرات البحث الحالي يتضح:

◆ مدى أهمية الأنشطة الترويحية لدى الشباب ودورها في تعزيز التفاعل الاجتماعي

وخفض العنف كما أشارت دراسات كل من سميرة بنت سعد الدين المغربي

(٢٠١٥)، أنس زهير الشمالية (٢٠١٦)

◆ أن سوء إستغلال وقت الفراغ قد ينتج عنه مشكلة الإدمان كما أشارت دراسة بن

مولود كريمة والشرقي ام كلثوم (٢٠١٨).

◆ عدم وجود فروق بين الشباب الجامعي من الذكور والاناث في كل من إدارة وقت

الفراغ والإدمان الإلكتروني كما اشارت دراسات كل من سهام مطشر معيجل

وعلى عبد الحسن بريسم (٢٠١٦)، عزيزة بلعيزية (٢٠١٨) و Babakr,

Zana H. وآخرون (٢٠١٩).

◆ أهمية البرامج العلاجية في خفض حدة الأعراض النفسية المصاحبة للإدمان

الإلكتروني كما اشارت دراسة فانتن محمد الحاج (٢٠١٧).

◆ أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة النفسية للشباب الجامعي، وبالرغم من

أنها تعزز الإحساس بالحضور الاجتماعي، إلا أن بعض ممارسات الاصدقاء

على مواقع التواصل الاجتماعي كالحجب والكذب والتتمر والتشهير فتعزز

الشعور بالاحباط كما في دراسة كلير الحلو وآخرون (٢٠١٨).

◆ أن المعدل اليومي لإستخدام أجهزة الكمبيوتر وزيادة وقت الفراغ لدى الشباب يزيد

من مستوى إدمان الانترنت، كما انه يرتبط ايجابا بالسلوك المتهور كما في

دراسة Erol, Osman; Cirak, Nese Sevim (٢٠١٩).

◆ أن إدمان الإنترنت يعزز الشعور بالوحدة النفسية كما اشارت دراسة كل

من Erol, Osman; Cirak, Nese Sevim (٢٠١٩) و Gazo, Ahmad

M وآخرون (٢٠٢٠).

◆ أهم سمات الشخصية المميزة لطلاب الجامعة مدمنى الإنترنت (الانطوائية، الخجل، الخيال، الدهاء والحنكة، عدم الأمان، التجديد، عدم الانضباط) كما اشارت دراسة غالمى عديلة (٢٠٢٠).

فروض البحث

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العملية والنظرية فى إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعى تعزى لمتغير الفرقة الدراسية.

إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لطلاب الجامعات (إطار نظرى)

يدور الإطار النظرى للبحث الحالى حول ثلاثة محاور أساسية، وهى كالتالى:

أولاً: إدارة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعات:

ويتناول هذا المحور ما يلى:

١- أنواع الوقت:

يقسم الوقت إلى عدة أقسام من حيث شكله واستغلاله كالتالى: (أحمد علي السيوف،

٢٠١٤ : ٩٦١)

- وقت الضياع: وهو الوقت المهدور غير المستغل لتحقيق أهداف مفيدة.
- الوقت الضائع: وهو الوقت غير المستغل بشكل صحيح من قبل الطالب والمنظمة والمجتمع على حد سواء، إلا أن هناك تخطيطاً للوقت بشكل عام.

- **وقت التخطيط:** وهو الوقت الواعي والمدرک لدى الطالب والمنظمة والمجتمع على حد سواء، حيث أن هناك علاقة طردية بين التخطيط كمهارة ادارية وبين استثمار الوقت بشكل أمثل.
- **الوقت التسهيلي:** وهو الوقت التمهيدي لإنجاز المهام والأعمال التي سبق وخطط لها وهنا تكون في مجال التنفيذ الحقيقي.
- **وقت الإنجاز الحقيقي:** وهو الوقت الفعلي المحدود لانجاز الأهداف المرسومة بكفاءة وفاعلية، ويتسم هذا النمط بأنه محدود ومحسوب بالساعة إن لم يكن بالدقائق كمحاضرة حول موضوع معين مثلاً.
- **وقت المتابعة:** وهو أيضاً وقت حاسم يتم من خلاله تقييم الأداء بشكل جدي، مما يعطى مؤشرات كمية ونوعية.

باستقراء ما سبق يمكن القول أن الوقت على إختلاف أشكاله يمكن استثماره حال فهم الطالب الجامعي لهذه الأشكال فهماً دقيقاً؛ حيث يمكن للشباب أن يسيطر على وقته ويستثمره بشكل أفضل كلما تمكن السيطرة على وقت الضياع، إلى جانب توظيف وقت التخطيط والمتابعة لزيادة مساحة وقت الإنجاز الحقيقي.

٢- فوائد إدارة الوقت للشباب الجامعي:

تعتبر مهارات إدارة الوقت ذات تأثيراً إيجابياً على تعلم الطلاب ونتائجهم، حيث أنها تساعد على:

- تطوير عادات دراسية جيدة واستراتيجيات للنجاح.
- توفير وسيلة لتنظيم الأنشطة والتحكم فيها .
- فهم الجهد المطلوب لمعالجة العديد من جوانب التعلم، ويتم تعزيزها من خلال التحفيز والتوجيه نحو الهدف.

(Richelle V. Adams & Erik Blair, 2019, 2)

وتضيف سندهس موسى (٢٠١٥ : ٣) أن أهمية إدارة الوقت للطالب الجامعي تتلخص في:

- إنقاذ الشباب من التردد والخبرة بشأن ما يقومون به من أعمال وتكليفات دراسية.

- تمكين الشباب من ممارسة أي نشاط في الوقت المناسب.
- توفير الوقت، ومن ثم إمكانية استخدامه في نشاط مفيد.
- ويشير عبد الكريم بن عبد العزيز (٢٠١٩ : ٣٤٢-٣٤٣) الى أن إدارة الشباب الجامعي الفعالة للوقت تسهم في تحقيق عديد من الفوائد منها:
- بناء مستقبل الفرد وتحقيقه لأهدافه وطموحاته والذي يرتبط بحسن تعامله مع الوقت المتاح لديه.
- الشعور بالرضا عن الأداء وتحقيق الذات.
- التوفيق بين المتطلبات الدراسية إذا تعددت وتنظيم الجهد المبذول في الدراسة.
- تجنب الازدواج والارتباك أثناء أداء المهام.
- تحقيق السرعة في الأداء وإنجاز أكبر قدر من المهام في أقل وقت.
- التخطيط للمستقبل بشكل أفضل.

ويضيف الباحثان أن إدارة واستثمار وقت الفراغ تمكن طلاب الجامعة من تحقيق جودة الحياة من خلال مساعدتهم على تحقيق التوازن بين دراستهم وحياتهم الخاصة بدون التأثير على أي منهما، وزيادة تحصيلهم الدراسي، فضلاً عن مساعدتهم في حل المشكلات الشائعة والتي تتمثل في ضعف القدرة على التعامل مع المشتتات ومضيعات الوقت وصعوبة إنجاز أكثر من مهمة في وقت واحد.

٣- عمليات إدارة وقت الفراغ:

تعد الإدارة الفعالة لوقت الفراغ مؤشراً أساسياً لقياس مدى قدرة الفرد على تنظيمه لوقته واستثماره وتوظيفه وتوزيعه بفعالية على المهام المختلفة، والتي لا تنطلق إلى تغييره أو تعديله بل إلى استثماره بالشكل الأمثل. (سندس موسى، ٢٠١٥ : ١)

وتشمل مهارات إدارة الوقت ثلاث مهارات أساسية، وهي:

١. مهارة التخطيط ويتضمن (تحديد الأهداف- تحديد الأولويات - تسجيل الوقت لتحديد الوقت المستغرق لإنجاز كل مهمة).
٢. مهارات التنظيم والتنفيذ .

٣. مهارة المراقبة ومتابعة الإنجاز في الوقت المحدد. (نعمة حسن، ٢٠١٥ : ٥٨) وفي ضوء ما سبق يركز الباحثان على العمليات الآتية:

أ- تخطيط وقت الفراغ

تحدد نقطة البداية في تطبيق إدارة الوقت بشكل فعال من التخطيط؛ ويرتبط التخطيط بالوقت وإدارته ارتباطاً وثيقاً؛ فالتخطيط يبدأ بزمن محدد وينتهي بزمن محدد، ويقاس مدى نجاح التخطيط بمدى نجاح الخطة في وقتها؛ فالتخطيط والخطة والإعداد والعمل بهما يتطلب إدارة للوقت، فهي عملية مرتبطة ومتكاملة تسير معاً لإنجاح أي تخطيط وفي أي إدارة. (محمد بن فوزي، ٢٠١٨ : ٣٦)

ويعد التخطيط لوقت الفراغ ضرورة ملحة من خلال الاهتمام بتنويع وسائل شغل هذه الأوقات لتتنمى مع الفروق الفردية بين الشباب واستعداداتهم، وقدراتهم وميولهم. هذا ويمكن التخطيط الجيد لوقت الفرد من إنجاز جميع أعماله ومسئوليته المتعددة في أقصر وقت، وبأقل جهد كما يرفع من مستوى كفاءته، ويجعله قادراً على التغلب على الكثير من مشكلاته الاجتماعية والنفسية.

(إبتسام سعدون ومنال عبد الله، ٢٠١٥ : ١٢٥، ١٣١)

يتطلب الاستخدام الفعال للوقت ضرورة التخطيط فلم يعد مقبولاً أن يدعي أي فرد أنه لا يملك الوقت للقيام بالتخطيط، فقضاء ساعة في تخطيط الوقت يمكن أن يساعد على توفير ساعات تنقضي على أشياء خاطئة أو في أعمال لا أهمية لها، وبالرغم أن التخطيط يأخذ وقتاً طويلاً أول الأمر فإنه يعوض ذلك، حيث ينمي نتائج أفضل ويوفر وقتاً في الإدارة الحقيقية للنشاطات؛ ولهذا على كل منا أن يأخذ وقتاً كافياً للتخطيط؛ حتى يمكن أن يخطط جيداً لتحديد الأهداف اليومية، ويحدد الأولويات بعد ترتيبها حسب أهميتها. (مدحت محمد أبو النصر، ٢٠١٥ : ٨٣)

ب- تنظيم وقت الفراغ

يرتبط التنظيم بالإدارة الجيدة للوقت ارتباطاً وثيقاً؛ إذ دلت الدراسات والتجارب التي قام بها عدد من العلماء على أن التنظيم الجيد يقلص الزمن المطلوب للإنتاج، إذ تبدو فاعلية التنظيم الجيد بشكل عام من خلال انعكاسه على مجموعة من السمات التي تظهر في كل واحدة منها أهمية الوقت في التنظيم: كالميل إلى التعاون، والولاء للجماعة، وتنظيم العمل بين أفراد الجماعة الواحدة، فيعرف الفرد الواحد مهمته بكل دقة، وتتوافق أهداف جماعة العمل مع أهداف التنظيم. (محمد بن فوزي، ٢٠١٨ : ٣٦)

ويعد تنظيم الوقت وتوافره من المشكلات الجادة التي تحتاج إلى إيجاد الحلول والاستراتيجيات المحددة لحلها وفقاً للتطور التكنولوجي، واتساع المهام الموجهة ومتطلبات الحياة لكل من الطالب والطالبة؛ ونتيجة التقدم السريع في كل مجالات الحياة؛ إذ يلاحظ الشكوى من ضيق الوقت وصعوبة تنظيمه كأحد المشاكل التي تنشأ عند الطلبة الذين لا يدركون أهمية وكيفية استثمار وتوظيف الوقت بما يعود عليهم بالفائدة في الأنشطة كافة؛ حيث لا يتسع الوقت لانجاز كل الأعمال المطلوبة منهم. (سندس موسى، ٢٠١٥ : ١)

ويعيش العديد من الأشخاص حياتهم دون أدنى تنظيم، ويعجزون عن التخطيط لحياتهم بشكل جيد؛ ولهذا إذا تم استخدام نظام لتنظيم وتخطيط المواعيد بشكل منتظم، فقد يساعدهم ذلك على اكتساب بعض المهارات التنظيمية التي تعينهم على إدارة وقتهم بشكل أكثر فاعلية. (ميريل دوجلاوس ودونا دوجلاوس، ٢٠٠٨ : ٥٩)

ويسعى الإنسان في تنظيمه لأوقات فراغه إلى تحقيق ثلاثة أهداف رئيسية هي:

- التخفيف من وطأة الضيق والتوتر النفسي الذي يعتري الإنسان إذا ابتعد عن العمل.
- تحرير الفرد من نزعاته الأنانية وتهيبته للنزعات الاجتماعية لاحترام قوانين المجتمع وأعرافها وإنماء روح التعاون والخلق الكريم.
- التخفيف من الضغوط الجنسية الملحة على الشباب وتوجيهها لخدمة مصلحة الأسرة والمجتمع. (عبد الباسط مبارك وآخرون، ٢٠٠٨ : ٦٢٢)

وفى ضوء ما سبق يرى الباحثان أن عملية تنظيم وقت الفراغ بالنسبة للطلاب الجامعى تساعد على التنسيق بين الأنشطة المختلفة التي يمكنه القيام بها في أوقات فراغه، كما تمكنه من اكتساب بعض المهارات التنظيمية لإدارة وقت الفراغ بفاعلية، حيث تقلص الزمن المطلوب لتحقيق الأهداف، وتقليل الضغط والتوتر والقلق الناتج عن الاحساس بضيق الوقت، بالإضافة الى التحرر من النزعات الأنانية.

ج- تقويم وقت الفراغ

تقوم عملية التقويم على فحص أو مرحلة شاملة يقوم بها الفرد بعد أن ينتهى من تنفيذ الخطة وذلك بمقارنة النتائج التى وصل إليها بالأهداف التى كان ينبغى تحقيقها للوقوف على مدى ما حققه من نجاح أو فشل، وليتبين أسباب النجاح أو الفشل، ويعقب التقييم اتخاذ قرارات لخطط جديدة فيها يتجنب الفرد الأخطاء التى وقع فيها أو نواحى ضعفه السابقة سواء كان ذلك فى الخطة أو التنفيذ. (وفاء شلبى وآخرون، ٢٠٠٨ : ٧٤)

ولكى يأتى التقييم بثماره المرجوة يجب أن يتضمن العناصر الآتية :

- فحص الأهداف (الأعمال والأنشطة) التى سبق تحديدها للوقوف على مدى موضوعيتها، وللاطمئنان على اتسامها بالواقعية، وتمشيها مع الوقت والظروف التى تمر بها .
- فحص الخطة التى سبق وضعها لتحقيق الأهداف من حيث الطرق التى تم اختيارها لتنفيذ العمل؛ للوقوف على مقدار النجاح فى تقدير هذه الأمور .
- التعرف على نواحى القصور فى الأداء فيعطى الفرصة لتلافيها فى المستقبل، وأيضاً التعرف على نواحى السلوك المقبول، والعمل على إتباعه.

وفيد التقويم أيضاً في إثبات نجاح خطة الوقت، وبذلك يمكن استخدامها مستقبلاً في مواقف مشابهة، وهكذا يزيد الرصيد من الخطط الجاهزة التى تساعد على التنظيم واختصار الوقت الضائع في خطط جديدة؛ وتبدأ عملية تقويم خطة الوقت أثناء وضع الخطة ذاتها، وتستمر أثناء التنفيذ وصولاً إلى تقييم النتائج، وعند تقييم الخطة يجب أن يوضع في الاعتبار القيم والأهداف المنشودة، والتي وضعت على أساسها الخطة، و

ذلك لكي تسنح الفرصة لتقييم ما اتخذ من قرارات بشأن توزيع الوقت، وأسباب نجاح أو فشل الخطط الموضوعة. (كوثر حسين كوجك، ٢٠٠٥)

هذا ويتم تقويم إدارة الوقت بعدة طرق مختلفة كوسيلة لرصد الوقت، والتحكم فيه، والتأكد من تحقيق الأهداف والمهام ضمن إطار زمني متوقع مع الحفاظ على جودة النتائج، ويتم تقييم إدارة الوقت من خلال عدد من المقاييس والاستبيانات الخاصة؛ حيث تظهر هذه المقاييس والاستبيانات مدى نجاح آليات إدارة الوقت من حيث التعامل مع التدفق الزمني، وتخطيط وتنظيم الوقت. (Ou Lydia Liu. et al., 2009, 175)

باستقراء ما سبق يتضح أهمية عملية تقويم وقت الفراغ في مساعدة الطالب الجامعي على التعرف على مدى نجاحه في تحقيق أهدافه وفي الوصول إلى النتائج المرجوة، وكذلك التعرف على نواحي القصور في الأداء فيعطى الفرصة لتلافيها في المستقبل، وأيضاً التعرف على نواحي السلوك المقبول ونقاط القوة، والعمل على إتباعه وتدعيم نقاط القوة الموجودة لديه.

٤- مضيعات الوقت:

تناولت العديد من الأدبيات العوامل التي قد تتسبب في ضياع وقت الطالب الجامعي، ومن أبرز هذه العوامل ما يلي: (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٥ : ٢٠٣-٢٠٤)، (محمد الغامدي، ٢٠١٨ : ٥٨-٦٣)

أ- عوامل تتصل بالتخطيط :

- غياب وجود أهداف واضحة قابلة للتنفيذ، أو محددة مسبقاً، وبالتالي ينشغل الفرد في تحقيق أهداف غير واضحة، الأمر الذي يؤدي إلى هدر الوقت في تنفيذ مهام غير مطلوبة.
- ندرة وجود أولويات مرتبة بشكل علمي سليم؛ مما يؤدي إلى تعارض الأولويات، وعدم استكمال المهام التي يتم تنفيذها، وتراكم المهام المطلوب إنجازها.

- اتباع أسلوب الإدارة بالأزمات ؛ مما يجعل الفرد لا يعمل إلا تحت الأزمات، ويؤدي إلى ضعف قدرته على احتمال الضغوط المتواصلة، وضعف دافعيته على الاستمرار في عمله، ما يهدر وقته ويزيد من عدم الكفاءة، والإنتاجية.
- أداء عدة مهام في وقت واحد، بغض النظر عن كونها متعارضة أو غير متوافقة؛ مما يؤدي إلى عدم التركيز وضياح الوقت دون تنفيذها، أو إعادة تنفيذها من جديد بعد فترة من الزمن.
- ندرة تحديد مواعيد نهائية لإنجاز المهام.
- التسرع، وعدم الصبر، أو إعطاء الأمور حقها من الدراسة والبحث؛ مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة وغير سليمة.
- غياب وجود خطة علمية متكاملة الجوانب والأبعاد، بما يتوافق مع الامكانيات والموارد المتاحة، مما يؤدي إلى تبديد الوقت.

ب- عوامل تتصل بالتنظيم:

- ميل الفرد إلى عدم التنظيم، والفوضى، وعدم انضباط الذات، وبالتالي قيامه بمهام لا تؤدي إلى تحقيق أهدافه، أو التهرب من مهام يجب عليه القيام بها.
- ازدواجية المهام، والجهد المبذول من جانب كثير من الأفراد، مثل عمل الشيء ونقيضه، أو إفساد شيء، وإصلاحه.
- سيطرة الأعمال الروتينية التافهة، واستنفادها للجزء الأكبر من وقت الفرد؛ مما يؤدي إلى محدودية وجود وقت كاف لإنجاز المهام الأخرى ذات الأهمية العالية.
- غياب توافر البيانات، والمعلومات الأساسية أحيانا عن الموضوعات، والمهام التي يسعى الفرد لإنجازها.
- وجود بيئة غير ملائمة يسيطر عليها القلق، والضغوط؛ مما يؤدي إلى فقدان الفرد لدافعيته الذاتية نحو أداء مهامه.

ج- عوامل تتصل بالرقابة والتقييم

- نقص المعلومات، والبيانات الأساسية اللازمة للرقابة.
- ندرة وجود تقارير للمتابعة، وعدم تحديد معايير واضحة للرقابة.
- كثرة الأخطاء، وتدني مستوى الأداء.
- ضعف القدرة على معالجة الأداء الضعيف.
- ضعف القدرة على قول (لا).

يتضح مما سبق أن مضيعات الوقت كثيرة ومتعددة، وهي على تنوعها تؤدي إلى نتيجة مفادها أن الطالب الجامعي محاط بالكثير من مضيعات الوقت، والتي تحول دون إدارة وقته ووقت فراغه بالشكل السليم؛ مما يحتم عليه أن يتعرف ويتعلم سبل السيطرة على هذه المضيعات من خلال حسن التخطيط والتنظيم والتقييم لوقته بشكل عام ووقت فراغه بشكل خاص؛ حتى يتمكن من تحقيق أهدافه، ورفع مستوى أدائه الأكاديمي، وتعظيم إنتاجيته العلمية والمهنية حالياً ومستقبلاً.

ثانياً: الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعات:

ويتناول هذا المحور ما يلي:

١- أسباب الإدمان الإلكتروني :

هناك العديد من الاسباب التي تدفع طلاب الجامعة لإدمان المواقع الإلكترونية والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

- عدم رقابة الاسرة فى المقام الأول .
- إغراءات هذه المواقع.
- الحالة الاقتصادية للأسرة وعدم القدرة على تلبية احتياجات الأبناء.
- إزدياد معدل البطالة.
- الأسباب الاجتماعية كالطلاق أو الانفصال الاسرى.
- الثقة الزائدة من قبل الأهل فى أبنائهم وإعطائهم الحرية الكاملة .

- السهولة في الدخول لهذه المواقع وتوفرها.
- أصدقاء السوء.
- التخبط السياسي وعدم وضوح المشهد الاجتماعي.
- البعد عن تعاليم الدين.
- وقت الفراغ وسوء إستغلاله.
- السياسات الغربية لتدمير الشباب.
- عدم وجود برامج تستوعب طاقات الشباب الهائلة وعدم فاعلية الانشطة الجامعية. (عادل رفاعى وفهد الوردان، ٢٠١٥ : ١٦٧)

كما أن هناك علاقة وثيقة بين الضغوط والانحرافات السلوكية التي تتمثل في الادمان الالكتروني لدى الطالب الجامعي، والتي تتضمن الخبرات والتجارب غير السارة التي يمر بها الشاب نتيجة أحداث الحياة، والتي يشعر معها بأن متطلباته الداخلية تحتاج الى إشباع يفوق موارده الشخصية.

بالإضافة الى وجود فجوة واسعة بين تطلعات الشباب وطموحاتهم المستقبلية والتي ترفع من شأن الإنجاز والنجاح وبين الفرص المتاحة والمحددة تماما بالظروف والعوامل البنائية، فالإلحاح المستمر على النجاح من جانب المجتمع يتناقض تماما مع الفرص الواقعية التي يجدها الشاب، ومن ثم تتراكم مشاعر الإحباط وخيبة الأمل الى جانب الضغوط المستمرة، فتتولد مشاعر الكراهية والحقد وبالتالي ظهور أشكالاً مختلفة من الإضطرابات والانحرافات السلوكية. (منال محمد عباس، ٢٠١٦ : ١٠٠-١٠١)

يتضح مما سبق وجود عديد من الاسباب التي تقف خلف إدمان الشباب الالكتروني التي تتلخص في عدم القدرة على مواجهة المشكلات والتعامل مع الضغوط الحياتية، والشعور بالوحدة النفسية وصعوبة إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والافتقاد الى الحب وعدم القدرة على مواجهة الآخر وجها لوجه والبحث عنه من خلال الانترنت، بالإضافة الى الهروب من الواقع وما يتضمنه من أعراف وقوانين منظمة قد يعتبرها الشباب نوعاً من القيود .

٢- أنواع الإدمان الإلكتروني :

- تتعدد أنواع الإدمان الإلكتروني وقد يظهر في أشكالاً مختلفة كما يلي:
- إدمان الجنس في السبير (حيث الاستخدام القهري لشبكات الراشدين بحثاً عن الفحش والجنس).
 - إدمان علاقات السبير (حيث الإفراط في العلاقات على الانترنت).
 - قهر النت (مثل القمار على الانترنت أو التسوق على الانترنت).
 - عبء المعلومات (أي البحث القهري على الويب أو قواعد البيانات).
 - إدمان الكمبيوتر (أي كثرة اللعب بالعباب الكمبيوتر المختلفة).

وقد حاول الباحثون تحديد الأنواع الفرعية للإدمان الإلكتروني في خمسة أنواع وهي:

- الإدمان على المواقع الجنسية Cyber sexual addiction .
- الإدمان على مواقع العلاقات Cyber relationship addiction .
- الإدمان على القمار أو التسوق عبر الانترنت gambling or shopping addiction .
- الإفراط في تحميل المعلومات (أي البحث القسري عن التحديث) information overload .
- الإدمان على الحاسوب (الإفراط في الألعاب) excessive game- playing (سهام مطشر وعلى عبد الحسن، ٢٠١٦ : ١٠)

وفي ضوء ما سبق يركز البحث الحالي على أنواع الإدمان الإلكتروني الآتية:

أ. إدمان العلاقات السبيرية (غرف الدردشة): وهو اضطراب سلوكي يظهر في شكل مشاركة ملزمة وملحة في غرف الدردشة للتواصل مع شخصيات افتراضية والسعي لإقامة علاقات معهم.

ويعتبر هذا النوع من الإدمان الإلكتروني أكثر إنتشاراً بعد تعدد وسائل التواصل الاجتماعي من "فيس بوك" وتويتر وإنستجرام"، حيث يقضى الفرد عديد من الساعات لمتابعة كل ما هو جديد ومشاركة لحظاته أول باول، دون الاهتمام بأى امور حياتية.

ب. إدمان الشراء عبر الإنترنت (اون لاين): وهو اضطراب سلوكي يظهر في شكل هوس شراء وإقتناء الأشياء عبر الإنترنت من خلال الاون لاين، والانفاق المتهور الخارج عن السيطرة، حيث يفضل بعض الافراد في التسوق من خلال الانترنت وعدم الرغبة في الشراء من المتاجر.

ج. إدمان تصفح شبكة الإنترنت (الافراط المعلوماتي): وهو اضطراب سلوكي يظهر في شكل إفراط زائد في البحث عن المعلومات عبر الإنترنت والتتبع المستمر للروابط غير ذات الصلة، إضافة الى الرغبة الملحة في التواصل مع الاخرين عبر الرسائل النصية وإرسال الرسائل وتبادلها مع الاخرين.

د. إدمان الألعاب الالكترونية: وهو اضطراب سلوكي يظهر في شكل إفراط زائد في استخدام الألعاب الالكترونية عبر الانترنت بما في ذلك الألعاب التفاعلية لمستخدمين متعددين، مما يهدر الوقت والمال، حيث يلجأ الفرد الى التركيز على أحدث إصدارات الألعاب الالكترونية وقضاء عديد من الساعات المتواصلة دون الشعور بالوقت.

٣- مخاطر الإدمان الإلكتروني :

نظراً إلى أن الإدمان الإلكتروني يتمثل في إستمرارية استخدام الإنترنت دون ضرورات أكاديمية ومهنية، فإن هناك عديد من الأعراض التي تمثل عوامل خطورة بالنسبة للفرد، وما قد يصاحب ذلك من أعراض إنسحابية من قبيل النمطية والتكرارية والتفكير القهري والحلم، وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية في الجوانب المهنية والصحية والاجتماعية. (إيمان مصطفى سرميني، ٢٠١٥ : ٦)

وبالنظر الى مستخدمى المواقع الالكترونية فى وقتنا الحالى نجدهم فى فئتين أساسيتين: مستخدمى الانترنت لإغراض واضحة ومحددة قد تكون أكاديمية، علمية، تجارية، إدارية، ومستخدمى الانترنت لأغراض ترفيهية ولشغل وقت الفراغ.

وهنا تكمن المشكلة فهم فى الغالب من الشباب والأطفال، الذين يجدون فى المواقع الالكترونية متعة وفائدة ترفيهية ولقضاء وقت الفراغ أكثر من أى شيء آخر، الأمر الذى

إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس

يرتبط ببعض الآثار الاجتماعية والنفسية والسلوكية، فهناك أمور مغرية تجذب الشباب الى الجلوس لساعات طويلة أمام تلك المواقع وضياع الوقت أمامها دون جدوى.

(أسامة عبد الرحمن، ٢٠١٨: ٢٤)

ونتيجة لذلك تظهر أعراض مختلفة على الشباب مدمنى المواقع الالكترونية تتمثل فى:

- الآلام الظهر أو العينين.
- الشعور بالعزلة والوحدة النفسية لعدم وجود إتصال مباشر مع الطرف الاخر.
- اضطرابات النوم والأكل.
- انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمى بسبب تشتت الذهن عن التكاليفات والمهام المطالب بها الشاب فى الجامعة.
- التوتر والقلق الشديد فى حالة الانقطاع عن شبكة الإنترنت ووجود أى عائق يحول دون الإتصال بالشبكة قد يصل الى حد الإكتئاب.
- التحدث المستمر عن الانترنت فى الحياة اليومية.
- إهمال الواجبات الاجتماعية والوظيفية.

(بن مولود كريمة والشرقى كلثوم، ٢٠١٨ : ٥٣)

وعلى غرار الأعراض السابقة تظهر كثر من المخاطر التي تتضمن :

- الاستدراج الى الأعمال الإباحية غير الاخلاقية: حيث اجتذاب الشباب الى سلوكيات منحرفة واسبابهم معلومات غير صحيحة عن الجنس .
- التحرشات الجنسية من خلال غرف الدردشة والبريد الالكتروني: حيث استغلال الشباب فى الأعمال الجنسية من خلال كاميرا غرف الدردشة .
- الاندماج فى عالم إفتراضى يسوده الحياة فى الخيال وقصص الحب الوهمية والصدقة الخيالية مع شخصيات مجهولة اغلبها متخفى باسماء مستعارة .
- التطرف الفكرى حيث نشر مفاهيم وأفكار غريبة متناقضة لقيم ومفاهيم المجتمع.
- إستخدام برامج الاختراق الهاكرز والتسلل للآخرين وارسال فيروسات بهدف التخريب والازعاج.

▪ الإحتيال المالى حيث إستخدام بطاقات الائتمان فى التسوق الإلكتروني من بعض المواقع غير الموثوق بها، فيتم نسخ المعلومات الخاصة بالحسابات البنكية وإساءة إستخدامها.(أسامة عبد الرحمن، ٢٠١٩ : ٣٨-٣٩)

وفى ضوء ما سبق يتضح كم المخاطر والأثار السلبية الناتجة عن الإدمان الإلكتروني، والتي تتنوع ما بين أضرار صحية، جسدية، نفسية، اسرية، إجتماعية، دراسية واكاديمية، اخلاقية وتربوية فضلا عن الأضرار المادية والتي تتضمن إهدار الاموال فى الإشتراك فى المواقع المختلفة التي تتطلب دفع اشتراك يومية او شهرى او سنوى للحصول على مواد مرئية أو مسموعة.

٤- علاج الإدمان الإلكتروني

فيما يلي بعض أنواع العلاجات التي يمكن ان تؤتى ثمارها فى خفض مشكلات الإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعى:

- أ. العلاج النفسى: ويشمل الكشف عن طبيعة المشكلة ومعرفة أسبابها والعمل على إزالة هذه الاسباب او التخفيف من حدتها، والقضاء على الاعراض، بالاضافة الى علاج مخاوف الشباب والإضطرابات العصبية التي قد تؤثر على حياتهم الانفعالية، وعدم ندهم أو السخرية منهم وتوجيههم الى حسن استخدام النشاط المتولد عن الغضب فى عمل ناجح واستخدام العواطف بحكمة.
- ب. العلاج السلوكى: ويتضمن تعليم الشباب الجامعى وإكسابهم المعايير السلوكية الاجتماعية السليمة والسلوك الاجتماعى السوى وكذلك المهارات الاجتماعية والقواعد الاخلاقية وتهيئة الفرص لعقد ندوات للمناقشات الجماعية حول شغل اوقات فراغ الشباب بطريقة مفيدة مدروسة، وإستغلال الميول والهوايات، ومساعدة الشباب فى إختيار الاصدقاء، فضلا عن الاهتمام بالتربية الجنسية العلمية وتوجيه وإمداد الشباب بالحقائق والمعلومات عن الحياة الاسرية، وكذا الاهتمام بالتربية الدينية والقيم الاخلاقية والضبط الذاتى للسلوك، مما يساعد الشباب فى تكوين فلسفة ناضجة للحياة والعمل على تحقيقها بمهارة ونجاح.

ج. الإرشاد النفسي: ويتضمن إرشاد الشباب علاجياً وتربوياً وأسرياً مع مراعاة حسن المدخل، وكذلك إرشاد الوالدين وتعريفهم بمتطلبات واحتياجات مرحلة الشباب، واعداد برامج إرشادية منظمة تهدف إلى مساعدة الشباب على استغلال قدراتهم إلى أقصى حد ممكن وتوجيههم إلى التخطيط الذكي للمستقبل وإدارة وقت فراغهم بالشكل الأمثل الذي يتيح لهم مستوى أرقى من التعليم بما يضمن استمرار الثقافة العامة. (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥ : ٤٥٠-٤٥١)

ثالثاً: العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني في ضوء الأطر النظرية المختلفة :

يتمتع طلاب الجامعة بشكل عام بحياة مزدحمة ومرهقة للغاية لأنهم يحضرون الفصول الدراسية ويكملون المهام ويدرسون للامتحانات، بالإضافة لما لديهم من روتين يومي وأنماط حياة مختلفة، ومن الضروري لكل طالب خلق التوازن بين الأنشطة الأكاديمية والأنشطة اللاأكاديمية، ومع ذلك فإن إيجاد الوقت للقيام بكل شيء في وقت واحد يمكن أن يكون أمراً صعباً ومرهقاً، وبالتالي يحتاج الشباب الجامعي تعلم مهارات إدارة الوقت؛ حيث يمنح امتلاك هذه المهارات للشباب القدرة على التخطيط المسبق وتحديد أولويات المهام والأحداث القادمة، وهذا عامل مهم في الحفاظ على الشباب منظمين ويؤدي في النهاية إلى النجاح الأكاديمي.

(A vences Cyril, 2015, 39)

وفى ذلك يمكن تفسير وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي في ضوء ثلاثة أبعاد رئيسية، فالبعد السلوكي يتمثل في النظر إلى وقت الفراغ على أنه سلوك غير العمل الذي يستخدمه الفرد خلال ممارساته للوقت الحر، وتشتمل وظائف وقت الفراغ السلوكية على الاسترخاء والتسلية وتطوير الشخصية، أما البعد النفسي لوقت الفراغ فيتمثل في الطريقة الكيفية لدراسة السلوك البشري للشخص بمفرده أو مع الجماعة حيث ينظر إلى وقت الفراغ على أنه حالة عقلية وليست الوقت الفائض عن وقت العمل، وتشتمل وظائف وقت الفراغ النفسية على تطوير الشخصية وتحقيق الذات، بينما يؤكد البعد الاجتماعي لوقت الفراغ

على عضوية الفرد في الجماعة، وتشتمل وظائف وقت الفراغ الاجتماعية على تثبيت وتقوية تماسك الفرد مع الجماعة وتشكيل جماعة الفرد على أساس الميول والأهداف المشتركة. (عبد الباسط مبارك وآخرون، ٢٠٠٨ : ٦٢٢)

وبهذا يعد وقت الفراغ وكيفية استثماره من أهم المشكلات التي يعاني منها شباب اليوم، حيث أن إساءة استخدام وقت الفراغ يؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات المحيطة بهم في المجتمع، كما أنه قد يؤدي إلى انتشار كثير من العادات والظواهر السلبية وبعض الانحرافات السلوكية.

(ابتسام سعدون ومنال عبد الله ٢٠١٥ : ١٢٥)

وهنا قد يأتي لجوء الشباب الى التردد على شبكة الانترنت والمواقع الالكترونية المختلفة كمحاولة لملىء وقت الفراغ او للتواصل مع العالم الافتراضى نتيجة الفشل فى التواصل مع العالم الواقعى الذى يجد فيه الشاب رفضاً أو عدم إستجابة لما يحلم به ويطمح فيه.

وفى ذلك تضيف منال محمد عباس (٢٠١٦ : ٢٤٨) أن تحليل ظاهرة لجوء الشباب الى المواقع الالكترونية وإدmanها قد يرجع الى عديد من الاسباب المرتبطة بالاوضاع الاقتصادية والاجتماعية فى مجتمعاتهم، والى أوقات الفراغ التى يعانى منها الكثير منهم نتيجة عدم إيجاد فرصة مناسبة تلبى متطلبات معيشتهم وحياتهم وطموحاتهم. ويتفق ذلك مع النظرية المعرفية والتي تركز على عملية تكيف الفرد مع ظروف البيئة المتغيرة، حيث أن الفرد يسعى الى محاولة التلاؤوم مع أحداث الحياة الخارجية والظواهر الجديدة التي لم يألفها من قبل، وهو ما يعرف بعملية "التلاؤوم" و"الاستيعاب" وهما مظهرين متكاملين لعملية "التكيف". (مهرة سالم محمد القاسمى، ٢٠١٠ : ٩٤)

وفى ظل الثورة التكنولوجية والتطور الحديث الذى امتد لكافة مجالات الحياة ادى بصورة ما الى تطور الافكار والبنى المعرفية الخاطئة التى جعلت من شبكة الانترنت محور حياة الشباب، للدرجة التى جعلتهم يستعيضوا بها عن الواقع.

وبالنظر الى الطالب الجامعي اليوم نجده فى محاولته للتكيف مع التطور التكنولوجى الحديث الذى يمر به المجتمع وفى محاولة لمواكبة العصر، فانه يقع فريسة لشبكة الانترنت، فيهرب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال والكلام، حيث يلعب عامل الافتراضية دوراً هاماً فى تدعيم الادمان الإلكتروني، فقد يستخدم الفرد كلمة مرور او بريد الكترونى مستعار وغير حقيقى يستطيع من خلاله ان يقول او يفعل ما يريده، مما يسمح له بالافصاح عن رغباته وهواياته وشخصيته التى يريد اخفائها عن الآخرين، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز باشباع الحاجة للحب والاهتمام والتقدير الذى قد لا يتحقق للفرد فى الحياة الحقيقية .

ويدعم ذلك الاتجاه السيكودينامى الذى يركز على خبرات الفرد ويعتبر أن الادمان الإلكتروني بمثابة إستجابة هروبية من الاحباطات، والرغبة فى الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الاشباع والرغبة فى النسيان، وكذلك فان الافراط فى ميكانيزم الانكار يعد منبئاً ومؤشر للإدمان الإلكتروني لدى الفرد. (سلطان عائض مفرح، ٢٠١٠ : ٤١)

ويؤكد هذا النظرية السلوكية التى تعتبر المواقع الإلكترونية بمثابة معزز قوى بالنسبة للفرد، لما توفره من مكافآت مختلفة قد يحصل عليها من خلال مواقع الانترنت، والتى تتراوح ما بين المرح واللعب الى المعلومات المفيدة. (Hinic, et al., 2008)

فضلاً عن الشعور بالارتياح والرضا عند مقابلة أناس جدد من خلال غرف الدردشة، الامر الذى يعتبر خبرة سرور بالنسبة للفرد الذى يشعر بالخلج من التفاعل المباشر وجها لوجه مع الآخرين، ومن ثم فهى خبرة معززة فى حد ذاتها .

وبذلك فان الإدمان الإلكتروني وفقاً للنظرية السلوكية يحدث نتيجة التكرار والممارسة لمرات عديدة، حيث أن هذا السلوك لا يتغير فى نوعه ولكنه يتغير فى شدته ويصبح أشد للدرجة التى تجعل الفرد عرضه للكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (بشرى أسماعيل أحمد أرنوط، ٢٠٠٧).

الإطار الميداني للبحث

أولاً: إجراءات الدراسة الميدانية: وتضمن ما يلي:

١- هدف البحث

تسعى الدراسة الميدانية الراهنة للوقوف على واقع إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس.

٢- منهج البحث

إعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الإرتباطي بحدوده المعروفة لملائمته لموضوع البحث وهو الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس .

٣- عينة البحث

في ضوء طبيعة البحث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وتكونت عينة البحث الحالي على (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية من جامعة عين شمس من ذوي التخصصات العملية والنظرية المختلفة بكليات (التربية - التربية النوعية - العلوم - الآداب - التجارة)، وقد تم الاقتصار على هذا العدد نظراً لكبر حجم المجتمع الأصلي، إضافة إلى ظروف جائحة كورونا والتي كانت أهم معوق في عملية التطبيق.

جدول (١) توزيع عينة البحث تبعاً للبيانات الأساسية

البيان	المتغيرات	ك	%	البيان	المتغيرات	ك	%	البيان	المتغيرات	ك	%	
النوع	الجنس	ذكور	١٣٣	٣٣.٣	البيانات	التخصصات	عملية	٢٧٢	٦٨.٠	الأولى	١١٥	٢٨.٧
		إناث	٢٦٧	٦٦.٧			نظرية	١٢٨	٣٢.٠	الثانية	٢٨٥	٧١.٣
		الإجمالي	٤٠٠	١٠٠٪			الإجمالي	٤٠٠	١٠٠٪			

يتضح من الجدول السابق لتوزيع عينة البحث تبعاً للبيانات الأساسية ما يلي:

- تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٤٠٠) مفردة فكان العدد الأكبر من عينة البحث من (الإناث) بعدد (٢٦٧) مفردة بنسبة (٦٦.٧٪)، بينما (الذكور) بعدد (١٣٣) مفردة بنسبة (٣٣.٣٪) من إجمالي العينة ؛ وقد يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة الدراسة في الكليات المختارة، والتي تمتاز بكثافة طلابية عالية بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور.
- غالبية عينة البحث من الكليات (العملية) بعدد (٢٧٢) مفردة بنسبة (٦٨.٠٪) وهي أعلى نسبة، بينما كانت العينة من الكليات (النظرية) بعدد (١٢٨) مفردة بنسبة (٣٢.٠٪).
- غالبية عينة البحث كانت من الفرقة (الثانية) بعدد (٢٨٥) مفردة بنسبة (٧١.٣٪)، يلي ذلك من (الأولى) بعدد (١١٥) مفردة بنسبة (٢٨.٧٪).

٤ - أدوات البحث

يعتمد البحث الحالي على مجموعة من الأدوات تضمنت ما يلي:

أ- إستبيان إدارة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان)

وقد تكون الإستبيان من قسمين: القسم الأول وإشتمل على البيانات الأساسية للطلاب (الاسم- النوع - الكلية - الفرقة الدراسية)، أما القسم الثاني إشتمل على ثلاثة محاور أساسية وهي : تخطيط وقت الفراغ، تنظيم وقت الفراغ وتقويم وقت الفراغ، حيث تضمن الإستبيان ثلاثة بدائل للاختيار للتحقق من واقع إدارة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة بدرجة كبيرة ، متوسطة ، ضعيفة.

جدول (٢) ثبات وصدق استبيان إدارة وقت الفراغ

أبعاد المقياس	قيمة ألفا	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة المعنوية
أولاً: تخطيط وقت الفراغ	٠.٦٥٢	٠.٨٤١	٠.٠٠١
ثانياً: تنظيم وقت الفراغ	٠.٥٠٧	٠.٧٣٨	٠.٠٠١

٠.٠٠١	٠.٨٢٧	٠.٥٣٦	ثالثاً: تقويم وقت الفراغ
		٠.٧٦٣	إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ

يتضح من خلال معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) ثبات الاستبيان، حيث بلغت قيم معامل ألفا (٠.٦٥٢، ٠.٥٠٧، ٠.٥٣٦، ٠.٧٦٣) لكل من (تخطيط وقت الفراغ، تنظيم وقت الفراغ، تقويم وقت الفراغ، إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ) على التوالي، وهي قيم جميعها تؤكد على ثبات الاستبيان لكونها أعلى من (٠.٥).

ويوضح الجدول السابق أيضاً صدق الاتساق الداخلي السابق للاستبيان، حيث إتضح أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لكل من (تخطيط وقت الفراغ، تنظيم وقت الفراغ، تقويم وقت الفراغ، إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ)، وبلغت قيم معامل الارتباط (٠.٨٤١، ٠.٧٣٨، ٠.٨٢٧) على التوالي وهي قيم تؤكد على صدق الاستبيان.

كما تم عرض الصورة المبدئية للاستبيان على مجموعة من المحكمين من الأساتذة المتخصصين بلغ عددهم (١١) محكماً للاسترشاد بأرائهم ومقترحاتهم حول بناء الاستبيان ومدى صلاحية وسلامة عباراته لتحقيق الأهداف المرجوه، وقد قام الباحثان بتعديل بعض العبارات وفقاً لإراء السادة المحكمين.

ب- مقياس الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان)

وقد إستعان الباحثان في إعداد المقياس الحالي ببعض المقاييس التي ارتبطت بإدمان الإنترنت والتي تمثلت في: مقياس إدمان الانترنت (إعداد/ بشرى إسماعيل أحمد، ٢٠١٣)، مقياس إدمان الانترنت (إعداد/ إيمان مصطفى سرميني، ٢٠١٥) وإختبار الإستخدام المشكل العام للانترنت (إعداد/ نهاد عبد الوهاب محمود، ٢٠١٨).

وتكون المقياس في صورته النهائية من أربعة أبعاد اساسية وهي: إدمان العلاقات السببرانية (غرف الدردشة)، إدمان التسوق والشراء (أون لاين)، إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي) وإدمان الألعاب الإلكترونية، حيث إشتمل كل بعد على (٧) عبارات يقابلها ثلاثة بدائل (دائماً - أحياناً - أبداً).

جدول (٣) ثبات وصدق مقياس الإدمان الإلكتروني

الدلالة المعنوية	معامل ارتباط بيرسون	قيمة ألفا	أبعاد المقياس
٠.٠٠١	٠.٨٤٩	٠.٧٢٥	إدمان العلاقات السيبرانية (غرف الدردشة)
٠.٠٠١	٠.٧١٨	٠.٨٥٣	إدمان التسوق والشراء (اون لاين)
٠.٠٠١	٠.٧٢١	٠.٧٢٣	إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)
٠.٠٠١	٠.٨٤٠	٠.٧٨٤	إدمان الألعاب الإلكترونية
		٠.٨٩٦	إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني

يتضح من خلال معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) ثبات المقياس، حيث بلغت قيم معامل ألفا (٠.٨١٨، ٠.٨٥٢، ٠.٨٩٥، ٠.٦٩٣، ٠.٩٣١) لكل من (إدمان العلاقات السيبرانية (غرف الدردشة)، إدمان التسوق والشراء (اونلاين)، إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)، إدمان الألعاب الإلكترونية، إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني) على التوالي، وهي قيم جميعها تؤكد على ثبات المقياس لكونها أعلى من (٠.٥).

ويوضح الجدول السابق أيضاً صدق الاتساق الداخلي السابق للمقياس، حيث وجدت أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لكل من (إدمان العلاقات السيبرانية (غرف الدردشة)، إدمان التسوق والشراء (اونلاين)، إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)، إدمان الألعاب الإلكترونية)، وبلغت قيم معامل الارتباط (٠.٧٢١، ٠.٧١٨، ٠.٨٤٩، ٠.٨٤٠) على التوالي وهي قيم تؤكد على صدق المقياس.

نتائج البحث ومناقشتها

فيما يلي وصفاً تفصيلياً لنتائج البحث ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة:

نتائج التحقق من صحة الفروض:

نتائج الفرض الأول:

١. نص الفرض: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس.

جدول (٤)

العلاقة الارتباطية بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعي

المتغيرات	تخطيط وقت الفراغ	تنظيم وقت الفراغ	تقويم وقت الفراغ	إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ
إدمان العلاقات السببرانية (غرف الدردشة)	معامل الارتباط	٠,٣١-	٠,٠٥	٠,٠٣
	الدلالة المعنوية	٠,٥	٠,٩	٠,٩٩
إدمان التسوق والشراء (اون لاين)	معامل الارتباط	٠,١٧	٠,٣٢	٠,٢٨
	الدلالة المعنوية	٠,٧	٠,٥	٠,٦
إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)	معامل الارتباط	٠,٠٩٢	**٠,١٤٤	**٠,١٤٦
	الدلالة المعنوية	٠,٠٧	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢
إدمان الألعاب الإلكترونية	معامل الارتباط	*٠,١٠٣	٠,٠١٣	*٠,١٠١
	الدلالة المعنوية	٠,٠٤	٠,٨	٠,٠٥
إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني	معامل الارتباط	٠,٠٩١	*٠,١١١	**٠,١٥٤
	الدلالة المعنوية	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٠٢

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق لنتائج العلاقة الارتباطية بين إدارة وقت الفراغ

والإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعي ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين

كل من (تنظيم وقت الفراغ، تقويم وقت الفراغ، إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ) و(إدمان تصفح شبكة الانترنت)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين (تخطيط وقت الفراغ) و(إدمان تصفح شبكة الانترنت).

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين كل من (تخطيط وقت الفراغ، تنظيم وقت الفراغ، تقويم وقت الفراغ) و(إدمان الألعاب الإلكترونية) أحد أبعاد الإدمان الإلكتروني، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين (إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ) و(إدمان تصفح شبكة الانترنت).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين كل من (تنظيم وقت الفراغ، تقويم وقت الفراغ، إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ) وإجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين (تخطيط وقت الفراغ) و(إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني).
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين أبعاد استبيان إدارة وقت الفراغ وكل من (إدمان العلاقات السببية، إدمان التسوق والشراء).

يتضح مما سبق صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، وقد يرجع ذلك إلى أن أفرزته جائحة كورونا (كوفيد 19)، من تحويل لعدد كبير من المحاضرات والمعامل خلال الفصلين الدراسيين الماضيين من النظام التقليدي إلى النظام الإلكتروني؛ مما نتج عنه قضاء الطلاب لأوقات طويلة على شبكة الإنترنت لحضور المحاضرات والمعامل العملية والتطبيقية من جهة أو للقيام بالتكليفات والمهام والواجبات المطلوبة منهم من جهة أخرى إضافة إلى قضاء وقت للبحث عبر شبكة الإنترنت أو في وسائل التواصل الاجتماعي.

وكذلك نتج عن الجائحة قضاء الطلاب لوقت طويل بالمنزل وبالتالي صار لديهم وقت فراغ أطول من الوقت الذي قد يتاح في حال الدراسة التقليدية وبالتالي صارت

أمام الطلاب فرص أكبر لقضاء الوقت على المواقع الإلكترونية ، ويتفق ذلك مع الاتجاه السيكودينامي، ففي محاولة الشباب للترويح وقضاء وقت الفراغ فانهم يلجأون الى المواقع الالكترونية والعالم الافتراضي فينجذبون اليه بما يحمله في طياته من برامج وتطبيقات مختلفة تخاطب كافة المستويات، الأمر الذي قد يصل الى الادمان الالكتروني .

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصلت اليها دراسات كل من بن مولود كريمة والشرقي كلثوم (٢٠١٨) فاتن محمد الحاج (٢٠١٧)، كلير الحلو وآخرون (٢٠١٨)، Babakr, Zana H.، وآخرون (٢٠١٩)، Erol, Osman; Cirak, Nese، Sevim (٢٠١٩)، Gazo, Ahmad M، وآخرون (٢٠٢٠) وغالبي عديلة (٢٠٢٠) .
ويدعم ذلك النظرية المعرفية التي أشارت الى أن الشباب الجامعي في محاولته للتكيف مع مستحدثات العصر يقع فريسة للإنترنت، فيعيش في عالم افتراضي بإسم قد يكون مستعار وغير حقيقي يستطيع من خلاله أن يقول أو يفعل ما يريد.

نتائج الفرض الثاني:

١. نص الفرض: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

جدول (٥)

اختبار ت لتوضيح الفروق الإحصائية بين الذكور والإناث في إدارة وقت الفراغ

المتغيرات	ذكور (ن=١٣٣)		إناث (ن=٢٦٧)		قيمة ت	الدلالة المعنوية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
أولاً : تخطيط وقت الفراغ	٢١.٤٤	٤.٠١	٢٠.٤٣	٣.٧٢	٢.٤٧١	٠.٠١
ثانياً : تنظيم وقت الفراغ	٢١.٢٦	٢.٦١	٢١.٠٦	٢.٤٤	٠.٧٣٨	٠.٥
ثالثاً: تقويم وقت الفراغ	١٩.٩٢	٣.٥٠	١٩.٦٦	٣.٢٦	٠.٧٥٩	٠.٤
إجمالي استبيان وقت الفراغ	٦٢.٦٢	٨.٩٣	٦١.١٥	٨.٠٥	١.٦٥٤	٠.١

*قيمة ت عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين الذكور والإناث في إدارة

وقت الفراغ ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الذكور والإناث في تخطيط وقت الفراغ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (20.471) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الذكور) (21.44) ومتوسط عينة (الإناث) (20.43) لصالح عينة (الذكور).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الذكور والإناث في كل من (تنظيم وقت الفراغ، تقويم وقت الفراغ، إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ) حيث كانت قيم (ت) أصغر من ت الجدولية.

جدول (٦)

اختبارات لتوضيح الفروق الإحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان الإلكتروني

الدلالة المعنوية	قيمة ت	إناث (ن=267)		ذكور (ن=133)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0,5	0,620-	2,98	11,85	3,24	11,65	إدمان العلاقات السببرانية (غرف الدردشة)
0,4	0,826-	2,90	12,87	2,87	12,62	إدمان التسوق والشراء (اون لاين)
0,07	1,854	2,94	15,63	2,74	15,06	إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)
0,1	1,967-	1,75	14,47	1,65	14,82	إدمان الألعاب الإلكترونية
0,2	1,173-	4,96	58,35	4,53	57,75	إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني

يتضح من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين الذكور والإناث في مستوى

- الإدمان الإلكتروني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) على جميع أبعاد مقياس الإدمان الإلكتروني وإجمالي المقياس حيث كانت قيم (ت) المحسوبة جميعها أصغر من ت الجدولية.

يتضح مما سبق عدم ثبوت صحة الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى التزام كلا من الذكور والإناث بنفس الواجبات (البحوث والمقالات البحثية) والتكاليف المطلوبة، والتزامهم بعمليات البحث المعلوماتي، والتقصي لإنجاز هذه التكاليفات، إضافة إلى حرصهم على زيادة معارفهم وثقافتهم العامة، فضلاً عن كونهم يدرسون نفس المقررات، وبالتالي فأوقات فراغ كلا منهم متقاربة، وهذا ما يتفق مع دراسات كل من: سهام مطشر معيجل وعلى عبد الحسن بريسم (٢٠١٦)، عزيزة بلعزيزية (٢٠١٨) و Babakr, Zana H. وآخرون (٢٠١٩).

نتائج الفرض الثالث:

٢. نص الفرض: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوى التخصصات العملية والنظرية في إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة. جدول (٧) اختبار ت لتوضيح الفروق الإحصائية بين ذوى التخصصات العملية والنظرية في إدارة وقت الفراغ

الدلالة المعنوية	قيمة ت	تخصصات نظرية (ن=١٢٨)		تخصصات عملية (ن=٢٧٢)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٠.٣	١.٠٦٧	٣.٩٤	٢٠.٤٧	٣.٨٠	٢٠.٩١	أولاً : تخطيط وقت الفراغ
٠.٠٢	٢.٤١٩	٢.٤٠	٢٠.٦٩	٢.٥٢	٢١.٣٣	ثانياً : تنظيم وقت الفراغ
٠.١	١.٦٥٢	٣.١٨	١٩.٣٤	٣.٤٠	١٩.٩٣	ثالثاً : تقويم وقت الفراغ
٠.٠٦	١.٨٧٠	٨.٢٤	٦٠.٥٠	٨.٤٠	٦٢.١٧	إجمالي استبيان وقت الفراغ

*قيمة ت عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين ذوى التخصصات العملية

والنظرية في إدارة وقت الفراغ ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين ذوى التخصصات العملية والنظرية فى تنظيم وقت الفراغ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤١٩) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (التخصصات العملية) (٢١.٣٣) ومتوسط عينة (التخصصات النظرية) (٢٠.٦٩) لصالح عينة (الكليات العملية).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين ذوى التخصصات العملية والنظرية فى كل من (تخطيط وقت الفراغ، تقويم وقت الفراغ، إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ) حيث كانت قيم (ت) أصغر من ت الجدولية.
- جدول (٨) اختبار ت لتوضيح الفروق الإحصائية بين ذوى التخصصات العملية والنظرية في

مستوى الإدمان الإلكتروني

المتغيرات	تخصصات عملية (ن=١٣٣)		تخصصات نظرية (ن=٢٦٧)		قيمة ت	الدلالة المعنوية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
إدمان العلاقات السببرانية (غرف الدردشة)	١١,٢٦	٢,٨٢	١٢,٩٠	٣,٢٩	٥,١٣٤ ⁻	٠,٠٠١
إدمان التسوق والشراء (اون لاين)	١٢,٧٢	٢,٧٥	١٢,٨٧	٣,١٧	٠,٦٨٧ ⁻	٠,٥
إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)	١٥,٥٦	٢,٨٩	١٥,١٧	٢,٨٥	١,٢٦٥	٠,٢
إدمان الألعاب الإلكترونية	١٤,٥١	١,٧٧	١٤,٧٥	١,٦١	١,٣١٦ ⁻	٠,٢
إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني	٥٧,٩٦	٤,٦١	٥٨,٥٦	٥,٢٥	١,١١٣ ⁻	٠,٣

*قيمة ت عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين ذوى التخصصات العملية والنظرية في مستوى الإدمان الإلكتروني ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين ذوى التخصصات العملية والنظرية لإدمان العلاقات السببرانية (غرف الدردشة) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٥.١٣٤) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (العملية) (١١.٢٦) ومتوسط عينة (النظرية) (١٢.٩) لصالح عينة (التخصصات النظرية).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين ذوى التخصصات العملية والنظرية لكل من (إدمان التسوق والشراء (اون لاين)، إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)، إدمان الألعاب الإلكترونية، إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني) حيث كانت قيم (ت) أصغر من ت الجدولية.

يتضح مما سبق عدم ثبوت صحة الفرض الثالث، والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوى التخصصات العملية والنظرية فى إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى التزام طلاب كلا التخصصين العلمي والأدبي بتقديم مقالات بحثية عوضاً عن التكاليفات العملية، وقضائهم وقت متقارب في البيت نتيجة الاعتماد على التعليم الإلكتروني ثم التعليم الهجين، مما نتج عنه قضاء الطلاب أوقات طويلة على شبكة الإنترنت، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة نهى سعدي (٢٠١٤).

نتائج الفرض الرابع:

٣. نص الفرض: وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعي تعزى لمتغير الفرقة الدراسية.

جدول (٩)

اختبارات لتوضيح الفروق الإحصائية بين
طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية في إدارة وقت الفراغ

الدلالة المعنوية	قيمة ت	الفرقة الثانية (ن=٢٨٥)		الفرقة الأولى (ن=١١٥)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٠.٠٠٩	٢.٦٤٣	٣.٧٥	٢١.٠٩	٣.٩٧	١٩.٩٧	أولاً : تخطيط وقت الفراغ
٠.٠٠١	٣.٩٨٤	٢.٦١	٢١.٤٤	٢.٠١	٢٠.٣٦	ثانياً : تنظيم وقت الفراغ
٠.٠٠١	٣.٦١٥	٣.٣٠	٢٠.١٢	٣.٢٨	١٨.٨١	ثالثاً : تقويم وقت الفراغ
٠.٠٠١	٣.٨٥٧	٨.٣٤	٦٢.٦٥	٧.٩٥	٥٩.١٤	إجمالي استبيان وقت الفراغ

*قيمة ت عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة

الثانية في إدارة وقت الفراغ ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية في تخطيط وقت الفراغ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٦٤٣) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الفرقة الأولى) (١٩.٩٧) ومتوسط عينة (الفرقة الثانية) (٢١.٠٩) لصالح عينة (الفرقة الثانية).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية في تنظيم وقت الفراغ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٩٨٤) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الفرقة الأولى) (٢٠.٣٦) ومتوسط عينة (الفرقة الثانية) (٢١.٤٤) لصالح عينة (الفرقة الثانية).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية في تقويم وقت الفراغ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٦١٥)

- وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الفرقة الأولى) (١٨.٨١) ومتوسط عينة (الفرقة الثانية) (٢٠.١٢) لصالح عينة (الفرقة الثانية).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية في إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٨٥٧) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الفرقة الأولى) (٥٩.١٤) ومتوسط عينة (الفرقة الثانية) (٦٢.٦٥) لصالح عينة (الفرقة الثانية).

جدول (١٠)

اختبار ت لتوضيح الفروق الإحصائية بين

طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية في مستوى الإدمان الإلكتروني

المتغيرات	الفرقة الأولى (ن=١٣٣)		الفرقة الثانية (ن=٢٦٧)		قيمة ت	الدلالة المعنوية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
إدمان العلاقات السببرانية (غرف الدردشة)	١٢,٨٢	٢,٤٢	١١,٣٧	٣,٢٠	٤,٩٠٧	٠,٠٠١
إدمان التسوق والشراء (اون لاين)	١٢,٠٣	٣,٠٠	١٣,٠٩	٢,٧٩	٣,٣٤١	٠,٥
إدمان تصفح شبكة الانترنت (الإفراط المعلوماتي)	١٤,٥٢	٢,٧٦	١٥,٨١	٢,٨٥	٤,١١٧	٠,٠٠١
إدمان الألعاب الإلكترونية	١٤,٧٤	١,٨١	١٤,٥٢	١,٦٩	١,١٣٨	٠,٣
إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني	٥٦,٦٣	٤,٥٩	٥٨,٧٧	٤,٧٩	٤,٠٩٨	٠,٠٠١

*قيمة ت عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة

الثانية في مستوى الإدمان الإلكتروني ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية في إدمان العلاقات السببرانية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٩٠٧) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الفرقة

الأولى) (١٢.٨٢) ومتوسط عينة (الفرقة الثانية) (١١.٣٧) لصالح عينة (الفرقة الأولى).

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية فى إدمان تصفح شبكة الانترنت، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٤.١١٧) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الفرقة الأولى) (١٤.٥٢) ومتوسط عينة (الفرقة الثانية) (١٥.٨١) لصالح عينة (الفرقة الثانية).

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية فى إجمالي مقياس الإدمان الإلكتروني حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٠٩٨) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وبلغ متوسط عينة (الفرقة الأولى) (٥٦.٦٣) ومتوسط عينة (الفرقة الثانية) (٥٨.٧٧) لصالح عينة (الفرقة الثانية).

• عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية فى كل من (إدمان التسوق والشراء، إدمان الألعاب الإلكترونية) حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أصغر من ت الجدولية كما بالجدول أعلاه.

يتضح مما سبق صحة الفرض الرابع والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى إدارة وقت الفراغ ومستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، تعزى لمتغير الفرقة الدراسية؛ وقد يرجع ذلك الى أن وقت الفراغ لدى الشباب الجامعى يتزايد فى كل مرحلة عن سابقتها، فطالب الفرقة الأولى يكون فى بداية مرحلة انتقالية جديدة الأمر الذى يجعله يستغرق وقتاً أطول من طالب الفرقة الثانية، فهو يتعرف ويستكشف الحياة الجامعية من حولة، وهذا يجعله مفتقر المهارة والقدرة على تنظيم وقت فراغه واستثماره بشكل منظم وسليم، ويؤكد ذلك دراسات كل من Najnin Khanam وآخرون (٢٠١٧)، Emrah Serdar وآخرون (٢٠١٧)، Gazo, Ahmad M وآخرون

(٢٠٢٠) والتي اشارت نتائجهم الى ان إدارة الشباب الجامعى لوقت الفراغ، والنجاح والانجاز الاكاديمى يرتبط بالمستوى الدراسى والفئة العمرية، فكلما تقدم الطالب فى المرحلة الدراسية كلما تمكن من تنظيم وتخطيط وقت فراغه.

ويتفق ذلك مع البعد السلوكى الذى يشير الى أن الشاب الجامعى يسعى إلى محاولة توظيف وقت فراغه فى تطوير شخصيته، وإن كان يفتقر المهارة فى ذلك إلا أنه بتقديم المرحلة التى يمر بها يكتسب مزيد من الخبرات والمهارات التى قد تدفع به الى التنظيم والتخطيط والتقويم الجيد لوقت الفراغ وإستثماره فيما يفيد فى حياته العملية والمستقبلية.

وهنا تبدو الحاجة ماسة الى تدريب الشباب وتنمية مهاراتهم من خلال البرامج المختلفة سعياً الى إكسابهم مهارات إدارة وقت الفراغ وتحويل مسارهم من الادمان الالكترونى الى اتباع الاستخدام الامثل للمواقع الالكترونية والانفتاح بما تقدمه فى توجيه المستقبل على نحو أفضل، ويؤكد ذلك ما توصلت اليه دراسة أنس زهير الشمائلة (٢٠١٦)، Najnin Khanam وآخرون (٢٠١٧)، فاتن محمد الحاج (٢٠١٧)، عزيزة بلعززية (٢٠١٨).

الاستنتاجات

باستقراء ما سبق يتضح أن التغيرات والتطورات الحديثة التى يمر بها مجتمعنا الحالى أصبحت من العوامل المهمة التى ساعدت فى وجود وقت فراغ كبير لدى الشباب فى مختلف المراحل والمستويات، ولعل مرور المجتمع بل والعالم بأكمله بجائحة كورونا أتاح الفرصة بشكل كبير لمضيعة الوقت، حيث أصبحت مجالات الدراسة الاكاديمية وكافة الاعمال والقطاعات تعتمد بشكل كبير على التطبيقات الالكترونية المختلفة (الاون لاين) وهو الامر الذى جعل لدى الشباب بل والراشدين أيضا الكثير من الوقت المهدر، الأمر الذى أصبح ضرورة ملحة لما فيه من أهمية حال حسن استثماره، وخطورة حال التغافل عنه.

وحيث أن المواقع الإلكترونية أصبحت واقعاً مفروضاً علينا، لذلك ليس من الصواب تجاهلها أو التغافل عنها، وعلى الرغم مما فيها من خير فإنها تحمل من المخاطر الشيء غير القليل، فهي سلاح ذو حدين، يمكن أن يكون مفيداً جداً إذا عرفنا كيف نستخدمه ونوظفه بشكل سليم في توجهاتنا المستقبلية.

توصيات البحث والإجراءات المقترحة:

توصل البحث الحالي لمجموعة من الإجراءات والتوصيات المقترحة أهم ما يلي:

أولاً: توصيات البحث

- فى ضوء النتائج التى توصل اليها البحث الحالى يرى الباحثان
- ضرورة تضمين مهارات إدارة وقت الفراغ ضمن المقررات والمناهج الدراسية الجامعية.
- العمل على تطوير البرامج والأنشطة والفعاليات الثقافية والعلمية والترفيهية الإيجابية التى تساعد الطلاب على تنمية شخصياتهم وإدارة أوقات فراغهم بشكل فعال.
- ضرورة تنظيم لقاءات دورية وندوات وورش عمل تركز على توجيه الشباب الجامعى الى كيفية إدارة وقت الفراغ ، والاستفادة من ذلك فى الاستخدام الامثل للمواقع والتطبيقات الالكترونية المختلفة من أجل مستقبل أفضل.
- نشر الوعي بين الشباب الجامعى لأهمية تخطيط وتنظيم وتقويم وقت الفراغ من خلال الوسائل المختلفة (كتيبات/ دلائل/ مجلات حائط) .
- حث الطلاب وتوعيتهم بأهمية المشاركة الفعالة فى الأنشطة والفعاليات الجامعية المختلفة.

ثانياً: الإجراءات المقترحة لإدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس بما يسهم في إدارة واستثمار جيد لوقت الفراغ وعلاج الإدمان الإلكتروني:

تتمثل أهم هذه الإجراءات المقترحة، فيما يلي:

أ- إجراءات خاصة بالجامعات، وتتضمن:

- ١) إضافة مقرر دراسي للخطة الدراسية المعمول بها بالجامعة تتضمن مهارات إدارة الوقت بشكل عام، ومهارات إدارة وقت الفراغ بشكل خاص.
 - ٢) تضمين مهارات إدارة وقت الفراغ ضمن المقررات والمناهج الدراسية الجامعية.
 - ٣) إقامة عدد من الفعاليات والمسابقات التي يتم من خلالها الكشف عن المواهب، والميول والإهتمامات والاتجاهات الخاصة بالطلاب وخاصة الجدد منهم، وتوجيههم نحو الأساليب والطرق والمنافذ التي يمكن من خلالها تنمية وتطوير هذه المواهب والميول.
 - ٤) إقامة مزيد من الأنشطة والفعاليات الثقافية والعلمية والترفيهية الإيجابية التي تساعد الطلاب على تنمية شخصياتهم، وتساعدهم على إدارة وقت فراغهم بشكل فعال.
 - ٥) عقد مجموعة من اللقاءات والندوات وورش العمل التي تركز على أهمية إدارة وقت الفراغ، والمهارات اللازمة لذلك.
 - ٦) تنفيذ مجموعة من البرامج التدريبية للطلاب تركز على اكساب الطلاب: مهارات إدارة وقت الفراغ، والأساليب العلمية الصحيحة للتعامل مع أوقات الفراغ، وطرق وضع برامج فعالة لإدارة وقت الفراغ.
 - ٧) طباعة وتوزيع مجموعة من الكتيبات على الطلاب تركز على أهمية إدارة وقت الفراغ. طباعة وتعليق مجموعة من الملصقات داخل الكليات والجامعات؛ تركز على أهمية إدارة وقت الفراغ، والمهارات اللازمة لذلك.
- ب- إجراءات خاصة بالطالب، وتتضمن:

- (١) وضع وتصميم خطة لإدارة وقت الفراغ تتضمن مايلي:
 - الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.
 - المهام والأنشطة المطلوبة منه ، والمهام التي يمكن ممارستها وقت الفراغ مرتين حسب الأولوية ومجدولة بشكل يومي وأسبوعي وشهري.
 - الزمن اللازم لأداء كل نشاط ومهمة.
- (٢) تجنب الأشياء التي يمكن أن تضيع وقت الطالب.
- (٣) تخصيص بعض الوقت للترفيه والاسترخاء.
- (٤) أن يوازن بين مهامه الدراسية واهتماماته الشخصية وهواياته.
- (٥) تقييم وقت الفراغ بشكل دوري؛ لمراجعة المهام المكتملة في الخطة الموضوعية.

المراجع

- ١- إبتسام سعدون محمد النوري ومثال عبد الله غني العزاوي (٢٠١٥): إدارة أوقات الفراغ لدى الشباب في العمل الاجتماعي التطوعي (مساعدة النازحين من مدينة الموصل)، المؤتمر السنوي الرابع "العلوم الانسانية والتنمية البشرية المعاصرة"، مجلة مداد الآداب، كلية الآداب، الجامعة العراقية.
- ٢- إحسان محمد الحسن (٢٠٠٥) : علم إجتماع الفراغ، الطبعة الاولى، عمان : دار وائل للنشر .
- ٣- أحمد علي السيوف (٢٠١٤): "استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية"، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤١، العدد ٢، عمادة البحث العلمي، الجامعة الاردنية.
- ٤- أسامة عبد الرحمن (٢٠١٩) : أثر الإنترنت على الأطفال، الطبعة الاولى، القاهرة : دار الحدث للنشر .
- ٥- أنس زهير الشمالي (٢٠١٦) : إتجاهات الطلبة نحو أوقات الفراغ ودورها في العنف داخل الجامعات الأردنية "جامعة مؤتة أنموذجاً" ، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة ، الاردن.
- ٦- إيمان مصطفى سرمينى (٢٠١٥) : مقياس إدمان الانترنت، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- ٧- بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٣) : مقياس إدمان الانترنت، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- ٨- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠٠٧) : إدمان الانترنت وعلاقته بكل من ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، العدد (٥٥)، جامعة الزقازيق.
- ٩- بن مولود كريمة والشرقي كلثوم (٢٠١٨): سوء استغلال وقت الفراغ وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير مقدمة لقسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية- جامعة أحمد دراية إدار - الجزائر .

إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس

- ١٠- جامعة عين شمس، الخطة الاستراتيجية لجامعة عين شمس ٢٠١٢-٢٠١٧، (القاهرة: جامعة عين شمس، ٢٠١٤)، ص ص ١٠٤-١٠٥.
- ١١- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، القاهرة : عالم الكتب.
- ١٢- خبراء المنظمة العربية للتنمية الإدارية (٢٠٠٧): معجم المصطلحات الإدارية، القاهرة : المنظمة العربية للتنمية الإدارية .
- ١٣- رامى عبد الله يوسف طشطوش ورائية عيسى يعقوب مزاهرة (٢٠١٠) : الضغوط النفسية لدى المرشد النفسى التربوى فى محافظة عجلون بالاردن، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٤، العدد ٢، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- ١٤- رئاسة الجمهورية، تقرير المجلس القومي للتعليم والبحث العلمي والتكنولوجيا- الدورة السادسة والثلاثون ٢٠٠٨-٢٠٠٩، القاهرة : المجالس القومية المتخصصة.
- ١٥- زكريا الشربيني ويسرية صادق (٢٠٢٠) : مهارات السلوك الانسانية وتصرفات خطرة بين الواقع والتبديل والتعديل، الطبعة الاولى، القاهرة : دار الفكر العربى.
- ١٦- سلطان عائض مفرح العصيمي (٢٠١٠): إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- ١٧- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٥): المهارات الحياتية، عمان: دار المسيرة .
- ١٨- سميرة بنت سعد الدين المغربى (٢٠١٥) : أوقات الفراغ وعلاقته بالأنشطة الترويحية لطالبات "دراسة ميدانية على عينة من جامعة الملك عبد العزيز"، مجلة إريد للبحوث والدراسات- العلوم التربوية، المجلد ١٨، العدد ١، جامعة إريد الأهلية، الاردن.
- ١٩- سندس موسى جواد (٢٠١٥): "دراسة مقارنة لفاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي بين طلاب وطالبات المرحلة الأولى والرابعة لكلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية"، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، المجلد (١٤)، العدد ١، الجامعة المستنصرية.

- ٠٢- سهام مطشر معيجل وعلى عبد الحسن بريس (٢٠١٠٢) : الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث ميسان ، المجلد ٢١، العدد ٤٢، كلية التربية، جامعة ميسان، العراق.
- ٢١- عادل رفاعى وفهد الوردان (٢٠١٥) : هاوية الإنحراف والجريمة على شبكة الانترنت، الطبعة الاولى، القاهرة : دار الفكر العربي.
- ٢٢- عامر رضا عبد الحميد عامر (٢٠١٦): "اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد نحو أوقات الفراغ والترويح"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٧)، جامعة حلوان .
- ٢٣- عبد الباسط مبارك عبد الحافظ وأمان صالح خصاونة وابراهيم عبد الغني بني سلامة (٢٠٠٨) : استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة الهاشمية "دراسة مقارنة"، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٣٥)، عمادة البحث العلمي، الجامعة الاردنية.
- ٢٤- عبد الكريم بن عبد العزيز بن أحمد المحرج (٢٠١٩) : إدارة الوقت لدى طلاب الدراسات العليا في قسم الإدارة والتخطيط التربوي بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم التربوية، العدد ٢٠، الجزء ١، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.
- ٢٥- عزيزة بلعززية (٢٠١٨) : إدارة وقت الفراغ لدى الطلبة الجامعيين "دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي.ام البواقي، الجزائر.
- ٦٢- علي السيد الشخبي وشاكر محمد فتحى وهناء عودة خضرى ودعاء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): معجم مصطلحات الحكامة التربوية: الحكم الرشيد، الرباط: المنظمة العربية للتربية والثقافة العلوم.
- ٢٧- غالى عديلة (٢٠٢٠) : سمات شخصية مدمنى الانترنت من طلاب الجامعة، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد ٦٣، مركز جيل البحث العلمي، الجزائر.

- ٨٢- فاتن محمد الحاج (٧١٠٢) : فاعلية برنامج للعلاج بالظبط ذاتى فى خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الانترنت لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية، العدد الرابع، الجزء ٢، جامعة القصيم.
- ٢٩- كلير الحلو ، طونى جريج ، جوزيف قرماز وايليان يوسف (٢٠١٨) : مواقع التواصل الاجتماعى وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعى "دراسة مقارنة متعددة الدول"، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد ٢، الجزء ٣.
- ٣٠- كوثر حسين كوجك (٢٠٠٥) : الإدارة المنزلية، القاهرة: عالم الكتب.
- ٣١- محمد النوبى محمد على (٢٠١٠) : إدمان الانترنت فى عصر العولمة، عمان: دار صفاء للنشر.
- ٣٢- محمد بن فوزي الغامدي (٢٠١٨) : إدارة الوقت، الدمام: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- ٣٣- مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٥) : إدارة الوقت: المفهوم والقواعد والمهارات، القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- ٣٤- منال محمد عباس (٢٠١٦) : الأمن الاجتماعى وجرائم الانترنت، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- ٣٥- مهرة سالم محمد القاسمى (٢٠١٠) : دور التنشئة الإجتماعية فى تشكيل السلوك السوى للابناء، القاهرة : دار الفكر العربى.
- ٣٦- ميريل دوجلاوس ودونا دوجلاوس (٢٠٠٨) : الطريق الفعال لإدارة الوقت والنفس والمال، ترجمة: خالد العمري، القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
- ٣٧- نعمة حسن (٢٠١٥) : " مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسى: دراسة ميدانية" ، مجلة التربية، العدد ١٦٣، الجزء الأول، جامعة الأزهر.
- ٣٨- نهاد عبد الوهاب محمود (٢٠١٨) : إختبار الاستخدام المشكل العام للانترنت، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.١.
- ٣٩- نهى سعدى احمد مغازى (٢٠١٤) : وقت الفراغ كمؤشر للسلوك الانحرافى للشباب الجامعى : دراسة من منظور خدمة الجماعة، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية ، العدد (٣٧) ، الجزء (٧) ، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان .

٤٠- وفاء فؤاد شلبي وإيناس ماهر بدير وحنان سامى محمد (٢٠١٠) : إدارة الموارد فى ظل متغيرات العصر، الطبعة الاولى، عمان : دار الفكر.

- 41- A.VENCES CYRIL (2015): "**time management and academic achievement of higher secondary students**", I-manager's Journal on School Educational Technology, Vol. 10 , No. 3.
- 42- Andy Bertsch, James Ondracek, M. Saeed, Cameron Stone, Krystal Erickson, Kara Opdahl, JDee Fitterer, Sergio Magana (2017): "**Free Time Management of University Students in The USA**", GE-International Journal of Management Research, Vol. 5, Issue 8M © Associated Asia Research Foundation, P63-91.
- 43- Babakr, Zana H.; Majeed, Kamaran; Mohamedamin, Pakstan; Kakamad, Karwan (2019): "**Internet Addiction in Kurdistan University Students: Prevalence and Association with Self-Control**", European Journal of Educational Research, Vol.8, No.3.
- 44- Caplan, S., Williams, D. Yee, N. (2009): "**Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players**". Computers in Human Behavior. p1-8.
- 45- Chunming Xu, Can Wang, and Nan Yang, (2020); "**Study on College Students' Spare Time Management**", Advances in Economics, Business and Management Research, vol.126, 5th International Conference on Financial Innovation and Economic Development.
- 46- Damla Ozsoy,(2014); "**University students' in the examination of skills and attitudes of time management**", Procedia- Social and Behavioral Sciences, Vol. 152, P358-361.
- 47- Emrah Serdar, Duygu Harmandar Demirel, Mehmet Demirel, Veli Ozan Çakır (2017): "**The relationship between university students' free time Management and academic success**", The Online Journal of Recreation and Sport, Vol.6, Issue (4), p72-81.
- 48- Erol, Osman; Cirak, Nese Sevim (2019): "**Exploring the Loneliness and Internet Addiction Level of College Students Based on Demographic Variables** , Contemporary Educational Technology Faculty of Communication Sciences, Anatole University, Turkey, v10 n2 p156-172.
- 49- Gazo, Ahmad M.; Mahasneh, Ahmad M.; Abood, Mohammed H.; Muhediat, Faten A.(2020): "**Social Self-Efficacy and Its Relationship to Loneliness and Internet Addiction among**

- Hashemite University Students**, International Journal of Higher Education, v9 n2 p144-155.
- 50- Hinić, D, Mihajlović, G. Špirić, Z. Dukić- Dejanović, S. Jovanović, M. (2008) :**Excessive Internet use– addiction disorder or not?** Vojnosanit etsk pregled. Military-medical and pharmaceutical review, Vol. 65, Broj 10. P 763-767.
- 51- Huang Z, Wang M, Qian M, Zhong J, Tao R. (2007) : **Chinese Internet addiction inventory: developing a measure of problematic Internet use for Chinese college students**, Cyber psychology Behavior, Vol. 10 (6).
- 52- Huang, C. (2010): **Internet addiction: stability and change**, European Journal of Psychology of Education, Vol. 25, No. 3 , p. 345-361.
- 53- Najnin Khanam, Trilochan Sahu, E. V. Rao, S. K. Kar, Syyed Zahiruddin Quazi (2017): "**A study on university student's time management and academic achievement**", International Journal of Community Medicine and Public Health, Vol.4 , Issue 12, P 4761-4765.
- 54- Ou Lydia Liu, Frank Rijmen, Carolyn MacCann, Richard Roberts (2009): "**The assessment of time management in middle-school students**", Personality and Individual Differences, Vol. 47, Issue3, P.174-179.
- 55- Pozdeeva E.S. (2019): "**students time management in higher education: review of the literature**", Conference Paper - 8th International Conference "Social Science and Humanity"23-29 March, available on line at:
<https://www.researchgate.net/publication/334093407>
- 56- Richelle V. Adams, Erik Blair (2019): "**Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students' Performance**", Vol. 9 issue 1, SAGE Open.

ملحق (١)

قائمة بأسماء المحكمين

م	أسماء المحكمين	الدرجة العلمية والوظيفية
١-	أ.د. إبراهيم عباس الزهيري	أستاذ التربية المقارنة والإدارة التعليمية بكلية التربية جامعة حلوان.
٢-	أ.د. أحلام رجب عبد الغفار	أستاذ أصول التربية والتخطيط - بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس.
٣-	أ.د. السيد عبد القادر زيدان	أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس.
٤-	أ.د. شاكر محمد فتحي أحمد	أستاذ التربية المقارنة والإدارة التعليمية المساعد بكلية التربية جامعة عين شمس.
٥-	أ.د. عبد الجواد السيد بكر	أستاذ التربية المقارنة والإدارة التعليمية كلية التربية جامعة كفر الشيخ.
٦-	أ.د. عبد العزيز أحمد داوود	أستاذ ورئيس قسم التربية المقارنة والإدارة التعليمية كلية التربية جامعة كفر الشيخ.
٧-	أ.د. فؤاد أحمد حلمي	أستاذ التخطيط والتطوير المؤسسي - لمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
٨-	أ.د. مرفت صالح ناصف	أستاذ الإدارة التعليمية بكلية التربية جامعة عين شمس.
٩-	أ.د. منى حسين الدهان	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس.
١٠-	أ.د. نادية السيد الحسيني	أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس.
١١-	أ.د. نهلة عبد القادر هاشم	أستاذ ورئيس قسم الإدارة التعليمية بكلية التربية جامعة عين شمس.

ملحق (٢)

استبيان إدارة وقت الفراغ

م	العبارة	درجة التحقق		
		كبيرة	متوسطة	ضعيفة
أولاً: تخطيط وقت الفراغ				
١.	أضع بنفسى مجموعة من الأهداف اليومية.			
٢.	أحدد المهام التى أمارسها فى وقت فراغى.			
٣.	أضع قائمة بالأولويات التى سأقوم بها خلال وقت فراغى			
٤.	أمتلك فكرة واضحة عما أريد تحقيقه خلال الأسبوع المقبل.			
٥.	أخطط لاستثمار وقت فراغى بشكل فعال.			
٦.	أعتقد أن التخطيط لوقت الفراغ يعنى استثمار وقتى على أكمل وجه.			
٧.	أحرص على جدولة وقت فراغى أسبوعياً.			
٨.	أستطيع التنبؤ بوقت الفراغ المتاح لى.			
٩.	أقضى وقت كبير فى التخطيط لمستقبلى.			
١٠.	أجد صعوبة فى الالتزام بالخطط التى وضعتها لإدارة وقت فراغى.			
ثانياً: تنظيم وقت الفراغ				
١١.	أوزع الوقت على الأنشطة المطلوب منى إنجازها يومياً.			
١٢.	أؤجل بعض المهام الدراسية لعدم توافر الوقت الكافى للقيام بها.			
١٣.	أنظم وقت فراغى لأتمكن من إنهاء كافة المهام المطلوبة منى.			
١٤.	أذهب للجامعة دون الانتهاء من المهام المكلف بإنجازها.			
١٥.	أشعر بالمسئولية عن إدارة وقت فراغى .			

م	العبارة	درجة التحقق		
		كبيرة	متوسطة	ضعيفة
١٦.	أخصص بعض الوقت للترفيه عن نفسي.			
١٧.	أقضي معظم وقت فراغي مع أصدقائي .			
١٨.	أخصص جزء من وقت فراغي في البحث على الانترنت.			
١٩.	أمتلك متسع من الوقت للاسترخاء .			
٢٠.	أقضى وقت طويل في اهتماماتي الشخصية أكثر من المهام الدراسية.			
ثانياً: تقويم وقت الفراغ				
٢١.	أجد صعوبة في إدارة وقت فراغي.			
٢٢.	أقوم بمراجعة المهام المكتملة في خطتي الزمنية .			
٢٣.	استثمر وقت فراغي بشكل بناء .			
٢٤.	أراجع أنشطتي اليومية لمعرفة مواضع ضياع الوقت.			
٢٥.	أشعر بالانجاز عندما انتهى من أداء الأعمال المطلوبة.			
٢٦.	استثمر وقت فراغي في ممارسة الرياضة لرفع كفاءتي البدنية .			
٢٧.	أمتلك الوقت الكافي لقضائه مع عائلتي.			
٢٨.	أحصل على الكثير من المعلومات المفيدة خلال وقت فراغي .			
٢٩.	أقوم بتقييم وقت فراغي للتأكد من تحقيق أهدافي.			
٣٠.	أتجنب الأشياء التي تضيع وقتي.			

ملحق (٣)

مقياس الإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعي

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
أولاً: إدمان العلاقات السببرانية (غرف الدردشة)				
١.	أفضل استخدام الإنترنت على الخروج مع أصدقائي.			
٢.	أسعى لإقامة علاقات مع الجنس الآخر من خلال غرف الدردشة.			
٣.	لدى أصدقاء كثيرين من خلال الإنترنت.			
٤.	عندما تعترضني مشاعر الغضب اتجه فوراً للاتصال بأحد أصدقائي على الإنترنت حتى أهدأ.			
٥.	أشعر بالمتعة في الشات مع الآخرين على الإنترنت.			
٦.	أجلس لساعات طويلة أمام المواقع المخصصة للدردشة.			
٧.	أواجه صعوبات في علاقتي بأفراد اسرتي والمحيطين بي بسبب الإنترنت.			
ثانياً: إدمان التسوق والشراء (اون لاين)				
٨.	أجد سهولة في الشراء أون لاين من الإنترنت عن الشراء من المحلات التجارية.			
٩.	يتيح الشراء من الإنترنت فرصة الاختيار دون ضغط البائعين.			
١٠.	أشعر بالمتعة في التسوق عبر الإنترنت مهما تكلف الأمر.			
١١.	أفضل التسوق عبر الإنترنت خلال فترة العروض المجانية.			
١٢.	أفضل الشراء من المتاجر الإلكترونية لاتباهي أمام أصدقائي.			
١٣.	أنفق الكثير من الأموال في اقتناء السلع المعلن عنها على الإنترنت.			

			١٤. اسعى الى مقارنة الاسعار على المواقع المختلفة لتحديد الارخص ثمنا.
ثالثا: إيمان تصفح شبكة الانترنت (الأفراط المعلوماتي)			
			١٥. افضل البحث في شبكة الانترنت عن البحث في المكتبات.
			١٦. تتيح لى شبكة الانترنت المعرفة في اى مجال اكثر من الكتب والمراجع.
			١٧. احرص على المتابعة الكاملة لكل جديد على الانترنت.
			١٨. اهتم بمواقع الهاكر والتدريب عليه في اختراق اجهزة ومواقع الاخرين.
			١٩. يفيدنى البحث على الانترنت كثيرا فى دراستى.
			٢٠. اسعى الى الحصول على اكبر قدر من المعلومات والخبرات من الاخرين عبر الانترنت.
			٢١. اقضى ساعات طويلة فى تصفح الاخبار عبر الانترنت.
رابعا: إيمان الألعاب الالكترونية			
			٢٢. اقضى ساعات طويلة فى إستخدام الانترنت.
			٢٣. انفق الكثير من الاموال لانجاز بعض الالعاب.
			٢٤. اشعر بالسعادة فى عالم الالعاب المرح على الانترنت.
			٢٥. اشعر بالمتعة فى اللعب على الانترنت اكثر من الخروج مع اصدقائى.
			٢٦. اسعى للوصول الى مستويات عالية فى العاب الانترنت.
			٢٧. أوجل بعض المهام لحين الانتهاء من اللعب على الانترنت.
			٢٨. احاول اقناع زملائى بالاشتراك فى اللعب معى على الانترنت.