

## فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالإدمان الإلكتروني د/ سارة عاطف عبد العال الصافوري<sup>(\*)</sup>

### المقدمة :

يشهد العالم اليوم العديد من التطورات العلمية والتكنولوجية التي إنعكست علي الكثير من جوانب الحياة المختلفة الاجتماعية والإقتصادية، مما يتطلب من الفرد التعايش مع هذه التغييرات، وتطوير مهاراته للتعامل معها بالشكل الملائم. (١١ : ٢)

ولعل التقدم التكنولوجي الذي وصلنا اليه في عصرنا الحالي أدى الي زيادة وقتالفراغ لدي الأفراد وخاصة الشباب، الأمر الذي إمتد ليضم مختلف الفئات والمراحل العمرية، لذلك حظي موضوع وقتالفراغ بإهتمام كثير من الباحثين وخاصة المعنيين بقضايا الشباب ودراسة مشكلاتهم المختلفة، لما يمثله الشباب من عصب المجتمع ومستقبله والأساس الذي يبني عليه التقدم في كافة المجالات، فالشباب هم ثروة المجتمع البشرية إذا ما أحسن إعدادها وإستثماره بما يضمن إستقرار المجتمع وتطوره. (٢٣ : ٤١٣)

وتمثل سياسة وقتالفراغ لدي الشباب في ظل التقدم التكنولوجي خطورة بالغة إذا لم يحسن إستغلال هذا الوقت إستغلالاً إيجابياً، فهم أكثر فئات المجتمع حيوية وقدرة ونشاط وإصرار علي العمل والعطاء، لما لديهم من أساس جيد ورغبة حقيقة في التغيير، في سبيل ذلك يعتمدون علي ما لديهم من قدرات إبداعية وإبتكارية في مواجهة التغييرات العالمية والتطورات الحديثة. (٢٣ : ٤١٣)

ويشير *Tanriogen, A & Iscan, S.* (٢٠٠٩م) الي أن سياسة وقت الفراغ في المجتمعات المعاصرة تعتمد علي مبدأ إنساني يطمح إلى تحويل وقت الفراغ إلى وقت ممارسة أنشطة ترويحية، بما يتناسب مع أوضاع الفرد المادية والاجتماعية، وقيمه ومعتقداته، وعمره وجنسه، أي أن وقت الفراغ يعتمد علي طبيعة الأنشطة والفعاليات المتنوعة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية ويختارها بإرادة حرة ثلاثم ميوله وإتجاهاته وظروفه وطبيعته الاجتماعية والنفسية بهدف المتعة والسرور. (٣٤ : ٩٧)

ويؤكد رضا الأشرم (٢٠١٥م) إن الوقت له أهمية كبيرة في حياتنا إلا أنه في كثير من الأحيان يتم إهداره وعدم التحكم فيه نتيجة لتدخل العديد مضيعات الوقت، وما يميز عصرنا الحالي أنه عصر التكنولوجيا والاتصال الذي جعل من العالم قرية صغيرة تسهل كيفية

<sup>(\*)</sup>مدرس بقسم الترويح والتنظيم والإدارة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

الوصول للأشخاص من خلال العديد من مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي بديلاً للتفاعل الاجتماعي المباشر مع الرفاق والأقارب، وأصبح إهتمام الفرد البحث على مواقع التواصل وإيجاد أصدقاء جدد. (١٢ : ١٠)

ونظراً لأن مرحلة التعليم الجامعي مرحلة إنتقالية بين الحياة الدراسية والحياة العملية، فإن مهارات إدارة الوقت وخاصة وقت الفراغ تلعب دوراً فعالاً في اجتياز هذه المرحلة والعبور الي الحياة العملية بنجاح وتخطيط. (٢٢ : ٥٨)

حيث أشار *Chunming Xu* (٢٠٢٠م) أن وقت الفراغ لدى الطالب الجامعي يمثل جزءاً مهماً من الحياة الجامعية، لذلك يجب الإنتباه إلى تنمية وتعزيز قدراتهم على إستثماره بشكل فعال ونشط مما يساعد على النمو الصحي وتنمية المهارات، وبذلك فإن إدارة الشباب الجامعي لأوقات فراغهم لممارسة الأنشطة الترويحية لا تفيد فقط في مستقبلهم المهني، ولكن تفيد أيضاً في صحتهم البدنية والعقلية (٢٨ : ٢٣)

وفي إطار ذلك يتخذ وقتالفراغ أهمية خاصة ووضعاً معيناً لدي طلاب الجامعة لما لهذه المرحلة من أهمية وخطورة بالغة، فالطالب الجامعي حين يقضي أوقات فراغه 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 الأسرة أو مشكلات مع المجتمع.

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

وفيهذا الصدد أشارت نتائج العديد منالدراساتأمثال نهله صلاح، محمد عبد المطلب (٢٠٢١م) (٢٣)، *Huang. et al.* (٢٠٠٧م) (٣٣)، وكلييرالحو وآخرون (٢٠١٨م) (١٦)، *Gazoet al.*

(2020م) (٣١) *Babakretal.* (٢٠١٩م) (٢٦) إلى أن إستخدام الإنترنت والمواقع الإلكترونية بقدر ما يوفره من معارف ومعلومات لمستخدميه، إلا أن 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، والإعتمادية، فضلا عن الشعور بالغيرة والإحباط والوحدة النفسية، إضافة الي إنعدام الحركة.

كما أظهرت الدراسات أن المجموعة التي تغوص في عالم الإنترنت تعاني من مشاكل عدم اتزان الشخصية ووجود مشاكل شتى تغزو حياتهم الواقعية، فلذا يعتبر الفضاء المعلوماتي هو ملاذهم الوحيد للهروب من الواقع ومشاكله التي لا يمكن أن يعبر عنها إلا في عالم الإنترنت التي تعتبر أرضاً ملائمة لتحقيق أحلامهم عليها دون الحاجة إلى توافر الإمكانيات المادية والمعنوية التي تتطلبها حياتنا. (٢: ١١٥)

ولذا تعتبر الجامعات والكليات من أبرز مؤسسات المجتمع التي تهتم بالأنشطة وتعمل علي تفعيلها، نظراً لأهمية الفئات التي تضمها هذه المؤسسات وهم الطلاب، الذين يعول عليهم في الإنتاج وتنمية المجتمع، حيث أن الطلاب بحاجة الي إشباع بعض الحاجات النفسية والاجتماعية وغيرها.

فطلاب الجامعة من الشباب يمثلوا مركز إهتمام الباحثين لدورهم المحوري في العملية التنموية لأي مجتمع، وتذكر هيام خليل (٢٠٠١م) (٢٤) أنمسئولية الطلاب الإجتماعية تتكون من ثلاث عناصر هم "المشاركة والاهتمام والفهم"، فالمشاركة هي إشراك الطالب مع الآخرين في عمل يمليه الإهتمام ويتطلبه الفهم من أعمال تساعد الجماعة علي إشباع حاجاتها وحل مشكلاتها، والإهتمام هو الارتباط العاطفي بالجماعة التي ينتمي إليها الطالب والحرص علي إستمرار تقدمها والخوف من أن يصاب بأي ضعف يؤدي الي تفككها أو إضعافها، والفهم هو فهم الطالب للجماعة وفهم الطالب للمغزى الاجتماعي لأفعاله.

ويوضح كلاً من كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٧م)، تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م) أن اشتراك الأفراد في برامج الترويج بوجه عام وبرامج الترويج الرياضي بوجه خاص يؤدي إلي الحفاظ علي الصحة العامة للجسم وتطويرها وإكتساب العديد من الخبرات التربوية والإجتماعية وتنمية القدرة علي التعبير عن الذات والتعامل مع الآخرين والثقة بالنفس مما يؤدي الي رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان والإطمئنان والاستمتاع بالحياة. (١٧: ٥٧) (٧: ١٠٤، ١٠٣)

ويؤكد محمد الحماحمي وعائدة عبدالعزيز (٢٠١٥م) أن لممارسة أوجه النشاط الترويحي العديد من التأثيرات النفسية، والتي من أهمها : إشباع الميول والدوافع، تنمية الثقة بالنفس، التحرر من الخوف، التخلص من الميول العدوانية، إثبات الذات، تحقيق التوازن الانفعالي، مما يؤدي إلي زيادة القدرة علي الإنجاز وتحقيق السعادة والسرور وتحسين جودة الحياة. (٢٠: ٣٥)

ولأهمية مشاركة الطلاب في الأنشطة الترويحية فقد أكد كلاً من راشد الباز (٢٠٠٢م) (١٠)، (F, Marcia & B, Michael, ٢٠٠٧م) (٣٠) علي رغبة غالبية الشباب المشاركة في

التطوع وخدمة المجتمع، حيث أن المشاركة في البرامج والأنشطة الترويحية وسيلة ناجحة للترويج النفسي للفرد، فهو يكسبه خبرات تساعد علي التمتع بالحياة، تحقيق الصحة النفسية، تنمية الثقة بالنفس، التفاؤل، عمل صداقات إذ تمنح الشعور بالسعادة والرضا فيتم تحقيق جودة الحياة والسعادة الشخصية من خلال استثمار أوقات الفراغ في شكل ممارسة أنشطة ترويحية. وتضيف تهاني عبدالسلام (٢٠١١م) أن الأنشطة الترويحية تتيح الفرصة للتواصل بين الأفراد والشعور بالاطمئنان وتنمية الثقة بالنفس، وتنمية بعض الإتجاهات مثل : التعاون، والصدق، وتكوين صداقات بين الأفراد مما يعود علي العمل بالنفع، وكذلك إرساء قيم الإخاء، والاحترام، والسعادة، والإبتكار، وتقبل الآخرين، والحياة في تناسق وتناغم مع النفس ومع الجماعة. (٧: ١١٨)

#### مشكلة البحث وأهميته:

تتعدد مشكلات الشباب فمنها ما يرتبط بالصحة والنمو، ومنها المشكلات الإنفعالية والإجتماعية، والدراسية والمهنية، والجنسية والدينية والأخلاقية، ومنها مشكلات وقت الفراغ وسوء إستغلاله، والتي أصبحت من المشكلات التي يواجهها الطالب الجامعي اليوم والتي قد يمتد تأثيرها الي مختلف مناحي الحياة، حيث يقضي الشباب وقتاً كبيراً جداً في ما لا يفيد في المقاهي والتسكع في الشوارع وأمان اللهو، فضلاً عن الإنترنت والمواقع الإلكترونية، التي أصبحت خطراً يهدد سلامة المجتمع وأمنه.

وتعد مشكلات وقت الفراغ بمثابة قضية يعاني منها الشباب بالجامعات تبعاً للظروف الإقتصادية والإجتماعية ودرجة تطورها، الأمر الذي إتخذ شكلاً مخيفاً، حيث دفع بالشباب الي إدمان المواقع الإلكترونية المختلفة والإنسياق لتصفحها والإندماج مع من فيها بما تحمله من مواد إباحية وغرف دردشة في عالم إفتراضي غير واقعي ومتاجر الكترونية ومواقع معلوماتية والعباب الكترونية وغيرها من العوامل التي تلعب دوراً هاماً في إستقطاب فئة الشباب علي كافة المستويات، وقد زاد الأمر خلال فترة ما مرت به البلاد من جائحة كورونا وما ترتب عليه من إنعكاسات مباشرة علي مختلف مناحي الحياة، الأمر الذي نتج عنه زيادة الوقت المنقضي علي شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي، وإقبالاً شديداً لمختلف فئات المجتمع وخاصة الشباب، والذي قد يصل الي درجة الإدمان مما يؤثر علي السلوك وشبكة العلاقات الإجتماعية وهو ما يسمى بالإدمان الإلكتروني.

وفي هذا الإطار يؤكد برتراندراسل "*Bertrand Russel*" على أن الإستخدام الواعي لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة، كما يضيف رالفجيسر "*Ralph. G*" على أن



إختيار طرق إستثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع في التعبير عن الذات. (٥ : ٤٩)

وبتقدم العلم والتكنولوجيا الحديثة أيضا أصبح من الضروري ممارسة الأنشطة الترويحية والتي أصبحت أحد الحقوق الإنسانية لكل فرد، فهو يتيح لنا الحياة بكل من مباحج وسعادة وتوازن بين العمل والراحة، ولا يمكن إهماله وعدم التخطيط له بغية استثماره والاستفادة منه. (١ : ٨٣)

ولوقت الفراغ أهمية كبرى في حياة الطالب الجامعي، وذلك إذا إستطاع الطالب إستثمار هذا الوقت في إشباع هواياته والترويح عن نفسه، حيث تظهر قيمة وقت الفراغ في أي مجتمع من خلال ما يمارسه أفراد المجتمع من نشاط وإلا فإنها تكون مضره له. (٤ : ١١٩) وتتوقف نقمة أو نعمة المواقع علي كيفية إستخدامها، فهي نعمة لأنها أدوات إتصال جذرية تجمع بين القريب والبعيد وتضيف الي المعارف والمعلومات وتجعل الفرد يشارك في جوانب الحياة المختلفة. (٩ : ٣٢٥)

وقد يكون وقت الفراغ نقمة على صاحبه إذ يشغله بلون من ألوان النشاط الهدام، إذ يؤثر على حياة الفرد، بحيث يتجلى عنه العديد من المشاكل الإجتماعية التي تمس جميع شرائح المجتمع، ومن بين هذه المشاكل هي مشكلة ادمان الإنترنت التي سيطرت على كل المجتمعات، بحيث أصبحنا أكثر تمسكا بها واقبالاً عليها والغوص في نطاقها الشاسع لما جاءت به من مزايا وفوائد، كما استحوذت على واقعنا وشبابنا بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة، مما يسعى إلى إستغلاله في أمور تحقق وتشبع حاجاته وذلك من خلال الإقبال الغير محدود على هذه الشبكة لأجل تزويد معارفه وتحقيق متطلباته وتنمية مؤهلاته العلمية والمعرفية من جهة أو لأغراض أخرى بشكل ملفت للنظر، سواء داخل وخارج الجامعة على حد سواء وحتى وإن لم تكن هناك أوقات فراغ فأنهم يسعون دائما إلى خلقها وإستغلالها على الشبكة وذلك لعدم القدرة على الإستغناء عنها، وعلى أثر هذا نطرح سؤال الإشكالية: هل هناك علاقة إرتباطية بين سوء إدارة وإستغلال وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني ؟

وفي ضوء ذلك فإن غياب الوعي وإفتقار الشباب إلى المعلومات الكافية حول أهمية إدارة وإستثمار وقت الفراغ، وذلك يبدو واضحا من خلال ضعف إقبال الشباب على ممارسة أوجه الأنشطة الرياضية المتاحة بالجامعة، وندرة تخصيص أوقات محددة لهم لممارساتها، والإنشغال بالمحاضرات والدروس والإختبارات، والذي يأخذ حيزا كبيرا من أوقاتهم وخاصة الطلاب الجدد. (١٤ : ٢٠٣)

وبإيمان الباحثة لأهمية دور ممارسة الأنشطة الترويحية رأت أنه لابد من توجيه سلوك الطالب الجامعي إلى كيفية إدارة وقت الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية والإستفادة منه بشكل جيد، والانتفاع من الوسائط التكنولوجية الحديثة والمواقع الإلكترونية في تحسين المهارات وتنمية الإتجاهات والتوجهات المستقبلية على نحو أفضل بدلاً من أن يصبح إدمان وإهدار للوقت، وهذا ما دفع الباحثة الي دراسة فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالإدمان الإلكتروني لدي الشباب من الطلاب الجامعيين.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالإدمان الإلكتروني، وذلك من خلال التعرف على:

- ١- فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدي طلاب الجامعه عينة البحث.
- ٢- درجات إستخدام الإنترنت والمواقع الإلكترونية لدي طلاب الجامعه عينة البحث.
- ٣- الفروق بين متوسطات تقديرات إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية ودرجات الإدمان الإلكتروني تبعاً لمتغير الجنس لدي طلاب الجامعه عينة البحث.
- ٤- طبيعة العلاقة بين إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني لدي طلاب الجامعه عينة البحث.

#### تساؤلات البحث:

- ١- ما مدي فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدي طلاب الجامعه عينة البحث؟
- ٢- ما مستوي درجات الإدمان الإلكتروني لدي طلاب الجامعه عينة البحث؟
- ٣- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية ودرجات الإدمان الإلكتروني تبعاً لمتغير الجنس لدي طلاب الجامعه عينة البحث؟
- ٤- ما هي طبيعة العلاقة بين إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني لدي طلاب الجامعه عينة البحث؟

#### مصطلحات البحث:

- إدارة الوقت

هو التخطيط للإستخدام الأمثل للوقت وذلك من خلال إعادة تقييم أوليات العمل وتحديد المهام التي يمكن البدء بها وتلك التي يمكن تأجيلها والتأكد من أن الوقت لا يتم هدره في أنشطة غير منتجة. (١٥: ٣٢٣)

**- إدارة وقت الفراغ:**

هو "السلوكيات والأنشطة التي تحقق إستخداماً فعالاً للوقت وهدفاً موجهاً". (٢٥: ٦٤)

**- الإدمان الإلكتروني:**

وهو مصطلح يطلق علي الإستخدام المفرط للإنترنت يمثل " نمط من المعارف والسلوكيات المرتبطة بالإنترنت، تشتمل علي دافع متكرر للإتصال بالإنترنت وعدم القدرة علي التحكم فية وخفض أستخدامه، مع الشعور بالراحة عند إستبدال العلاقات الاجتماعية والأسرية والشخصية بالإتصال بالإنترنت". (٢٧: ٨)

**- الأنشطة الترويحية :**

هي مجموعة من الأنشطة والخبرات والمهارات التي تعمل علي تنمية إتجاهات الفرد نحو إستثمار أوقات الفراغ بصورة إيجابية وهادفة تساعد علي النمو الشامل لشخصية الفرد وإعداده لحياته المستقبلية. (١٩: ١٠٥)

**الدراسات المرجعية:**

١- أجري ريمه محاوشي وآخرون (٢٠٢٣م) (١٣) بدراسة تهدف التعرف على واقع الاتجاه نحو الترويح و أوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية، استخدم المنهج الوصفي المسحي، على عينة مكونة من ٣٠٠ طالبة، تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا أداة الاستبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن الاتجاه نحو الترويح يتأثر بثقافة وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية، للترويح أثر ايجابي على تخطيط البرامج الترويحية أثناء أوقات الفراغ، كما يساهم الترويح في استثمار وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية.

٢- أجرت نهله صلاح ومحمد هلال (٢٠٢١م) (٢٣) دراسة تهدف الكشف عن واقعية إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدي طلاب جامعة عين شمس، واستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي، واستخدم استبيان إدارة وقت الفراغ، ومقياس الإدمان الإلكتروني، ومن أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة الي وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدي طلاب جامعة عين شمس، وعود وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من إدارة وقت الفراغ، والإدمان الإلكتروني.

٣- أجري حسين أبو رياش (٢٠٢١م) (٨) دراسة هدفت بحث دور إدارة وقت الفراغ، ومهارات الاتصال بالتنبؤ بالدافعية الأكاديمية عند طلبة الجامعة، وعن الارتباط بين إدارة

وقت الفراغ، ومهارات الاتصال بالدافعية الأكاديمية. وتضمنت العينة (٥٤٩) طالباً وطالبة، وتم استخدام استبيان إدارة وقت الفراغ، ومقياس مهارات الاتصال، ومقياس الدافعية الأكاديمية، وأظهرت النتائج أن إدارة وقت الفراغ، ومهارات الاتصال تتنبأ بالدافعية الأكاديمية لطلبة الجامعة، وقدمت بعض التوصيات ذات العلاقة بالتدريب على المهارات الحياتية، وإجراء بعض الدراسات ذات العلاقة.

٤- أجري العبد بن سميشة (٢٠٢١م) (٣) دراسة هدفت التعرف علي فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا، إستخدم المنهج الوصفي التحليلي وشملت العينة (٢٠٠) طالباً وطالبة، وأستخدم مقياسي (فاعلية أوقات الفراغ، وجودة الحياة)، وتوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي البيضا بسبب إختلاف مستوى الجنس في جميع مجالات المقياس، وأوصى بضرورة توجيه الطلبة إلى أهمية الوقت واستثماره بفاعلية والمشاركة في الأنشطة الترويحية.

٥- أجري محمود مرعي (٢٠٢١م) (٢١) بدراسة أبعاد معوقات ممارسات أنشطة أوقات الفراغ في الحياة الأكاديمية وعلاقته بمشكلة تعاطي المخدرات لطلبة جامعة الملك فيصل، وذلك علي عينة عشوائية قوامها (٩٣٣) طالبا وطالبة، وتم استخدام الاستبيان المقنن متضمنا محوري الدراسة (معوقات ممارسة الطلبة لأنشطة وقت الفراغ الترويحية- مشكلة تعاطي المخدرات)، وقد عكست النتائج اتفاق الآراء على الإقرار بمشكلة تعاطي المخدرات واعتبارها واقعا بين طلبة الجامعة. كما تشير دلالات الارتباط الدالة معنويا، وتوصى الدراسة في المقابل بتبني استراتيجيات وقائية-نمائية للتصدي لمشكلة تعاطي المخدرات، انطلاقا من تعظيم الدور التفاعلي للأنشطة الطلابية كمنهج مواجهة للمشكلة، بالاستغلال الأمثل لوقت الفراغ لطلبة الجامعة.

٦- أجري محمد الصاوي (٢٠٢١م) (١٨) بدراسة تهدف إلى وضع تصور لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية، استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعا الأسلوب المسحي، بلغ عدد أفراد العينة (٥٥٠) فرداً تم اختيارها بالطريقة العمدية، وتم استخدام مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة وتم إعداد استمارتين استبيان، توصل الباحث إلى وضع تصور مقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية.

- ٧- دراسة *Babakrana et al.* (٢٠١٩) (٢٦) هدفت الكشف عن مدى انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات الأكراد وارتباطه بالتحكم الذاتي، وتكونت العينة من (٦٢٣) طالبا من ١٩ جامعة، 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 سلبا بالتحكم الذاتي وإيجابا بالسلوك المتهور.
- ٨- أجري كل من *Erol, et al.* (٢٠١٩م) (٢٩) دراسة هدفت تحديد مستويات الشعور بالوحدة والإدمان على الإنترنت لدى طلابالجامعات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت العينة من (٤٨٩) طالب وطالبة من إحدى جامعات تركيا، وكشفت النتائج أن المشاركين الصغار سنا شعروا بالوحدة أكثر من المشاركين الأكبر سنا، 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.
- ٩- دراسة *بنمولودكريمة والشرقي ام كلثوم* (٢٠١٨) (٦) والتي هدفت التعرف على علاقة سوء إستغلال وقت الفراغ بمشكلة إدمان الإنترنت، والكشف عن الفروق بين إستغلال وقت الفراغ ومشكلة إدمان الإنترنت تبعا لمتغيرات (النوع-الشعبة الدراسية)، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالب وطالبة من جامعة إدرار، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين سوء إستغلال وقت الفراغ ومشكلة إدمان الإنترنت، بمعنى أنه كلما زاد سوء استغلال وقت الفراغ كلما خصص لاستخدام الإنترنت مما ينتج عنه مشكلة الإدمان.
- ١٠- دراسة *كليرالحووآخرون* (٢٠١٨) (١٦) والتي هدفت الكشف عن أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة على الحالة النفسية للطلاب الجامعي العربي، وذلك من خلال عينة من (٦٦٨) فردا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٤) عاما من بلدان مختلفة، وقد أظهرت النتائج 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 بالاحباط.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعه الأسلوب المسحي، لملائمته لطبيعة إجراءات البحث.

**مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على جميع الطلاب والطالبات الممارسين للأنشطة الطلابية التي تنظمها جامعة الزقازيق والبالغ عددهم (٩٧٢) طالباً وطالبة للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

**عينة البحث:**

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين الطلاب والطالبات الممارسين للأنشطة الطلابية بجامعة الزقازيق، حيث تم إختيار عينة بلغ عددها (٣٧٠) طالباً وطالبة بنسبة مئوية بلغت (٣٨,٠٦%) من إجمالي مجتمع البحث، وتم إختيار عدد (٤٠) منهم كعينة إستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٣٠) طالباً وطالبة، والجدول التالي رقم (١) يوضح تصنيف عينة البحث:

**جدول (١)  
تصنيف عينة البحث**

عينة البحث						الجنس
إجمالي العينة		الإستطلاعية		الأساسية		
عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	
٢٢٨	%٦١,٦٢	٢٢	%٥,٩٥	٢٠٦	%٥٥,٦٧	طلاب
١٤٢	%٣٨,٣٨	١٨	%٤,٨٦	١٢٤	%٣٣,٥٢	طالبات
٣٧٠	%١٠٠	٤٠	%١٠,٨١	٣٣٠	%٨٩,١٩	المجموع

**مصادر جمع البيانات:**

إعتمدت الباحثة في جمع المعلومات على المصادر التالية:

- القراءات النظرية والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث الحالي.
- المقابلة الشخصية: مع الخبراء في مجال الترويج الرياضي.
- الإستبيان: استخدمت الباحثة إستمارتي إستبيان لقياس جوانب البحث (من إعداد الباحثة).

**تصميم إستبيانات البحث :**

بعد إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية التي تناولت جوانب الدراسة الحالية، وفي ضوء القراءات التي تناولتها الدراسات المرتبطة بتلك الجوانب في مجالات (إدارة الوقت- وقت الفراغ- الترويج الرياضي- الإدمان الإلكتروني) وفي ضوء هدف البحث قامت الباحثة بإتباع الخطوات العلمية في إعداد استمارة إستبيان لقياس الجوانب التالية للبحث :-

- إستبيان قياس إدارة أوقات الفراغ للطلاب  
 - إستبيان قياس مستوى الإدمان الإلكتروني للطلاب.  
 أ- إستبيان قياس إدارة أوقات الفراغ للطلاب:  
 وقد إتبعت الباحثة الخطوات التالية في إعداد استمارة إستبيان إدارة أوقات الفراغ.  
 - تحديد محاور إستبيان إدارة أوقات الفراغ:  
 في ضوء آراء الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الوقت بشكل عام وأوقات الفراغ  
 علي وجه الخصوص إختارت الباحثة (٣) ثلاث محاور رئيسية لإستبيان إدارة وقت الفراغ  
 قيد البحث، ثم قامت الباحثة بإعداد استمارة تتضمن محاور الإستبيان تمهيداً لعرضها علي  
 السادة الخبراء، حيث تضمنت المحاور التالية:  
 - المحور الأول : تخطيط إدارة وقت الفراغ.  
 - المحور الثاني : تنظيم إدارة وقت الفراغ.  
 - المحور الثالث : تقويم إدارة وقت الفراغ.  
 - عرض محاور الاستبيان علي الخبراء: مرفق (٢)

قامت الباحثة بعرض هذا المحاور على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال الترويج الرياضى- مرفق (١)- للحكم على مدى ملاءمة تلك المحاور لقياس إدارة أوقات الفراغ لدي الطلاب والطالبات عينة البحث، وكذلك إيداء الرأى فى الحذف أو الإضافة أو التعديل. والجدول رقم (٢) يوضح نتائج إستطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور الإستبيان:  
**جدول (٢)**

النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء على المحاور الرئيسية لاستبيان إدارة أوقات الفراغ ن=١٠

م	المحاور الرئيسية للإستبيان	درجة الموافقة		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	- تخطيط إدارة وقت الفراغ	١٠	-	٪١٠٠
٢	- تنظيم إدارة وقت الفراغ	١٠	-	٪١٠٠
٣	- تقويم إدارة وقت الفراغ	١٠	-	٪١٠٠

يتضح من نتائج الجدول رقم (٢) إتفاق السادة الخبراء على جميع محاور الإستبيان الرئيسية لقياس إدارة أوقات الفراغ، حيث بلغت نسبة الإتفاق (١٠٠٪). وبذلك أصبح عدد المحاور المقترحة (٣) محاور.

- تحديد عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ:

في ضوء إتفاق الخبراء حول المحاور المقترحة، ولتحديد العبارات التي تمثل كل محور من المحاور، وبالإسترشاد بآراء بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة، قامت

الباحثة بإختيار وصياغة العبارات المناسبة لكل محور من محاور الإستبيان - مرفق (٣)، حيث بلغ عدد العبارات المقترحة (٣٦) عبارة موزعة على محاور الإستبيان الثلاث تمهيداً لعرضها علي السادة الخبراء، حيث تضمنت عدد العبارات التي تدرج تحت كل محور وهي كما يلي:-

المحور الأول: تخطيط إدارة وقت الفراغ. وعدد عباراته (١١ عبارة)

المحور الثاني: تنظيم إدارة وقت الفراغ. وعدد عباراته (١٤ عبارة)

المحور الثالث: تقويم إدارة وقت الفراغ. وعدد عباراته (١١ عبارة)

- عرض الإستبيان (في صورته المبدئية) علي الخبراء: مرفق (٣)

تم عرض الإستبيان في صورته المبدئية على عدد (١٠) خبراء مرفق (١) وذلك بهدف مراجعة صياغة أو حذف أو تعديل أو دمج أو إضافة أية عبارات أخرى مقترحة تكون غير مدرجة بالإستمارة، والجدول رقم (٣) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة:

### جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول مناسبة عبارات محاور إستبيان إدارة أوقات الفراغ ن = ١٠

المحور	م	رقم العبارة	توافق مهاكم	توافق عائلك	النسبة المئوية
المحور الأول - تخطيط إدارة وقت الفراغ	١	تضع بنفسك خطة لأهدافك اليومية.	١٠	-	٪١٠٠
	٢	تحدد الأنشطة الترويحية التي تحب ممارستها في وقت فراغك.	٨	٢	٪٨٠
	٣	تمتلك فكرة عن ماتريد تحقيقه طوال الأسبوع.	١٠	-	٪١٠٠
	٤	تقضي وقت طويل للتخطيط في وياختيار نوع النشاط الذي تود ممارسته.	١٠	-	٪١٠٠
	٥	تستطيع التنبؤ بوقت الفراغ المتاح لديك وكيفية استغلاله.	٨	٢	٪٨٠
	٦	تعجز عن تحديد أولويات يومك لتستفيد من وقت الفراغ.	١٠	-	٪١٠٠
	٧	تقوم بإنجاز وقت المذاكرة حتى تستطيع ممارسة نشاطك المفضل.	١٠	-	٪١٠٠
	٨	تستطيع التخطيط الجيد لما تريد ممارسته في وقت فراغك.	٩	١	٪٩٠
	٩	تجد صعوبة في انجاز خطط مهامك اليومية لإدارة وقت فراغك.	١٠	-	٪١٠٠
	١٠	تعتمد التخطيط لوقت الفراغ هو استثمار للوقت والإستفادة منه على أكمل وجه.	١٠	-	٪١٠٠
	١١	تحدد أوقاتك مسبقاً قبل بدء الدراسة	٤	٦	٪٤٠
المحور الثاني - تنظيم إدارة وقت الفراغ	١	تقوم بتنظيم وقت فراغك حتى تتمكن من إنجاز كافة مهامك.	١٠	-	٪١٠٠
	٢	تستطيع القيام بالزيارات العائلية في وقت فراغك بعد تنظيم يومك.	٥	٤	٪٩٠
	٣	تذهب للجامعة بدون الإنتهاء من وظائفك المكلف بها.	١٠	-	٪١٠٠
	٤	تشعر بالمسئولية تجاه وقت فراغك	٨	٢	٪٨٠
	٥	تستطيع في وقت فراغك إختيار نشاط محبوب وممارسته.	١٠	-	٪١٠٠
	٦	تقوم بتوزيع الوقت على الأنشطة المطلوبة منك يوميا.	١٠	-	٪١٠٠
	٧	تخصص بعض الوقت للراحة ومشاهدة التلفزيون.	١٠	-	٪١٠٠
	٨	تمتلك وقت كافي للاسترخاء.	١٠	-	٪١٠٠
	٩	تقضي معظم أوقاتك في الخروج مع أصدقائك.	١٠	-	٪١٠٠



## تابع جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول مناسبة عبارات محاور إستبيان إدارة أوقات الفراغ ن = ١٠

المحور	م	رقم العبارة	الوقت المتاح	الوقت المتاح	النسبة المئوية
المحور الثاني: تنظيم إدارة وقت الفراغ	١٠	تشعر بالراحة عند تنظيم وقتك للخروج وشراء أشياء جديدة.	١٠	-	٪١٠٠
	١١	تقضي وقت طويل في ممارسة هوايتك المفضلة أكثر من مهامك اليومية.	٨	-	٪٨٠
	١٢	أوقات فراغك كثيرة ولا تستغلها.	١٠	-	٪١٠٠
	١٣	وقت الدراسة صغير صعب الترفيه به.	١٠	-	٪١٠٠
	١٤	تقوم بتنظيم وقت فراغك للذهاب للنادي والرحلات.	١٠	-	٪١٠٠
	١	تستثمر وقت فراغك في الرياضة لرفع كفاءتك البدنية.	٩	-	٪٩٠
	٢	تمتلك الوقت الكافي لقضائه مع العائلة.	١٠	-	٪١٠٠
	٣	ترجع يومك باستمرار لمعرفة أسباب ضياع الوقت.	١٠	-	٪١٠٠
	٤	تجد صعوبة في إدارة وقت فراغك لممارسة الأنشطة الترويحية.	١٠	-	٪١٠٠
	٥	تشعر بالإجاز عند الانتهاء من واجباتك الدراسية اليومية.	١٠	-	٪١٠٠
	٦	تقوم بتقييم وقت فراغك للتأكد من تحقيق أهدافك.	١٠	-	٪١٠٠
	٧	تتجنب الأشياء المضیعة للوقت.	١٠	-	٪١٠٠
	٨	تستغل وقت فراغك في الذهاب للتسوق وروية الآخرين.	١٠	-	٪١٠٠
	٩	تعتبر ممارسة الأنشطة الإجتماعية مضیعة للوقت.	١٠	-	٪١٠٠
١٠	تقضي وقت كبيراً في المذاكرة.	٨	-	٪٨٠	
١١	تحصل على الكثير من المعلومات من خلال القراءة لكيفية إستغلال وقت الفراغ.	١٠	-	٪١٠٠	

يتضح من جدول (٣) آراء السادة الخبراء علي عبارات إستبيان "إدارة أوقات الفراغ"، حيث تراوحت نسبة الإتفاق ما بين (٤٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة (٧٠٪) فأكثر من إتفاق الخبراء، وبذلك تم حذف العبارة رقم (١١) من المحور الأول، وتعديل العبارة رقم (٢) من المحور الثاني، وبذلك يصبح إستبيان إدارة أوقات الفراغ يشتمل على عدد (٣٥) عبارة موزعة على ثلاثة محاور.

## - الإستبيان في صورته النهائية: مرفق (٤)

قامت الباحثة بعرض إستمارة الإستبيان علي الخبراء مرة ثانية بعد إجراء التعديلات المطلوبة حيث تمت الموافقة عليها وأصبحت في صورتها النهائية مرفق (٤)، حيث حدد الخبراء ميزان تقدير ثلاثي (نعم- الي حد ما- لا) يقابل درجات (٣-٢-١) لقياس إستجابة الأفراد عينة البحث لعبارات الإستبيان، وقد إستخلصت الباحثة أن عدد عبارات الإستبيان في صورته النهائية (٣٥) عبارة، وتم ترتيب العبارات تبعاً للمحاور التي تنتمي إليها.

## ب- إستبيان قياس مستوي الإدمان الإلكتروني للطلاب:

وقد إتبعت الباحثة الخطوات التالية في إعداد استمارة إستبيان مستوي الإدمان

الإلكتروني:

## - تحديد محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني:

في ضوء آراء الدراسات السابقة التي تناولت مشكلة إدمان الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لدي الشباب بشكل عام وطلاب الجامعات علي وجه الخصوص، إختارت الباحثة عدد (٤) أربع محاور رئيسية لإستبيان الإدمان الإلكتروني قيد البحث، ثم قامت الباحثة بإعداد استمارة تتضمن محاور الإستبيان تمهيداً لعرضها علي السادة الخبراء، حيث تضمنت المحاور التالية:

- المحور الأول: إدمان الألعاب الإلكترونية.

- المحور الثاني: إدمان التسوق اون لاين.

- المحور الثالث: إدمان غرف الدردشة.

- المحور الرابع: إدمان تصفح المعلومات.

## - عرض محاور الاستبيان علي الخبراء: مرفق (٥)

قامت الباحثة بعرض هذه المحاور على عدد (١٠) من السادة الخبراء في مجال الترويج الرياضي - مرفق (١) - للحكم على مدى ملاءمة تلك المحاور لقياس مستوى الإدمان الإلكتروني لدي الطلاب والطالبات عينة البحث، وكذلك إبداء الرأي في الحذف أو الإضافة أو التعديل. والجدول رقم (٤) يوضح نتائج إستطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور الإستبيان:

## جدول (٤)

النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي المحاور الرئيسية لإستبيان الإدمان الإلكتروني ن=١٠

م	المحاور الرئيسية للإستبيان	درجة الموافقة		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	- إدمان الألعاب الإلكترونية	١٠	-	٪١٠٠
٢	- إدمان التسوق اون لاين	١٠	-	٪١٠٠
٣	- إدمان غرف الدردشة	١٠	-	٪١٠٠
٤	- إدمان تصفح المعلومات	١٠	-	٪١٠٠

يتضح من نتائج الجدول رقم (٤) إتفاق السادة الخبراء على جميع محاور الإستبيان الرئيسية لقياس مستوى الإدمان الإلكتروني، حيث بلغت نسبة الإتفاق (١٠٠٪). وبذلك أصبح عدد المحاور المقترحة (٤) محاور.

## - تحديد عبارات إستبيان بالإدمان الإلكتروني:

في ضوء إتفاق الخبراء حول المحاور المقترحة، ولتحديد العبارات التي تمثل كل محور من المحاور، وبالإسترشاد بآراء بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة، قامت الباحثة بإختيار وصياغة العبارات المناسبة لكل محور من محاور الإستبيان - مرفق (٦)، حيث

بلغ عدد العبارات المقترحة (٣٢) عبارة موزعة على محاور الإستبيان الأربع تمهيداً لعرضها علي السادة الخبراء، حيث تضمنت عدد العبارات التي تدرج تحت كل محور وهي كما يلي:-

المحور الأول- إدمان الألعاب الالكترونية. وعدد عباراته (٧ عبارات)

المحور الثاني- إدمان التسوق اون لاين. وعدد عباراته (٩ عبارات)

المحور الثالث- إدمان غرف الدردشة. وعدد عباراته (٩ عبارات)

المحور الرابع- إدمان تصفح المعلومات. وعدد عباراته (٧ عبارات)

- عرض الإستبيان (في صورته المبدئية) علي الخبراء: مرفق (٦)

تم عرض الإستبيان في صورته المبدئية علي السادة الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء مرفق (١) وذلك بهدف مراجعة صياغة أو حذف أو تعديل أو دمج أو إضافة أية عبارات أخرى مقترحة تكون غير مدرجة بالإستمارة، والجدول رقم (٥) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة:

## جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول مناسبة عبارات محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني

ن = ١٠

المحور م	رقم العبارة	وافق موافق	تخيل موافق	نظ موافق	النسبة المئوية
الأول- إدمان الألعاب الالكترونية	١	١٠	-	-	٪١٠٠
	٢	١٠	-	-	٪١٠٠
	٣	٨	-	٢	٪٨٠
	٤	١٠	-	-	٪١٠٠
	٥	١٠	-	-	٪١٠٠
	٦	٨	-	٢	٪٨٠
	٧	٩	-	١	٪٩٠
الثاني- إدمان التسوق اون لاين	١	١٠	-	-	٪١٠٠
	٢	٨	-	٢	٪٨٠
	٣	٣	-	٧	٪٣٠
	٤	١٠	-	-	٪١٠٠
	٥	١٠	-	-	٪١٠٠
	٦	١٠	-	-	٪١٠٠
	٧	١٠	-	-	٪١٠٠
	٨	١٠	-	-	٪١٠٠
	٩	١٠	-	-	٪١٠٠

## جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول مناسبة عبارات محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني  
ن = ١٠

المحور	م	رقم العبارة	موافق	تأييد	معارض	النسبة المئوية
الثالث - إدمان غرف الدردشة	١	تشعر بالمتعة في التحدث مع أصدقائك عن طريق الإنترنت.	٩	-	١	٪٩٠
	٢	تجلس لساعات طويلة أمام مواقع التواصل الإجتماعي.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٣	تعتقد علاقاته الإجتماعية ضعيفة في الواقع.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٤	تجلس على مواقع التواصل الإجتماعي حتى بوجود أصدقائك.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٥	تشعر بالملل عند ان إبتعدت عن الإنترنت.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٦	تواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين وجها لوجها.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٧	يوجد فتور بينك وبين عائلتك بسبب كثرة استخدام الإنترنت.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٨	لديك أصدقاء كثيرون على مواقع التواصل بعكس الحياة الطبيعية.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٩	تفضل الجلوس على الإنترنت عن الالتقاء بالأصدقاء.	١٠	-	-	٪١٠٠
الثالث - إدمان تصفح المحطيات	١	تشعر بالسعادة عند استخدام الألعاب الإلكترونية.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٢	تنفق كثير من الأموال لإنجاز بعض الألعاب.	٢	-	٨	٪٢٠
	٣	تقضى أغلب وقت على الألعاب وتؤجل مهامك.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٤	تقاوم النوم عندما تلعب بالألعاب الإلكترونية.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٥	تحاول إشراك زملائك في اللعب معك الكترونياً.	٩	-	١	٪٩٠
	٦	تقضى ساعات طويلة في استخدام الإنترنت.	١٠	-	-	٪١٠٠
	٧	تشعر بالعصبية إذا تعطل الهاتف لاي سبب.	١٠	-	-	٪١٠٠

يتضح من جدول (٥) آراء السادة الخبراء علي عبارات إستبيان "الإدمان الإلكتروني"، حيث تراوحت نسبة الإتفاق ما بين (٢٠٪ - ١٠٠٪) وقد إرتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة (٧٠٪) فأكثر من إتفاق الخبراء، وبذلك تم حذف العبارة رقم (٣) من المحور الثاني، والعبارة رقم (٢) من المحور الرابع، وبذلك يصبح إستبيان الإدمان الإلكتروني يشتمل على عدد (٣٠) عبارة موزعة على أربعة محاور.

## - الإستبيان في صورته النهائية: مرفق (٧)

قامت الباحثة بعرض إستمارة الإستبيان علي الخبراء مرة ثانية بعد إجراء التعديلات المطلوبة حيث تمت الموافقة عليها وأصبحت في صورتها النهائية مرفق (٤)، حيث حدد الخبراء ميزان تقدير ثلاثي (نعم- الي حد ما- لا) يقابل درجات (٣-٢-١) لقياس إستجابة الأفراد عينة البحث لعبارات الإستبيان، وقد إستخلصت الباحثة أن عدد عبارات الإستبيان في صورته النهائية (٣٠) عبارة، وتم ترتيب العبارات تبعاً للمحاور التي تنتمي إليها.

## المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

## أ- حساب معامل الصدق:

استعانت الباحثة بالطرق الأتية لحساب معامل صدق إستمارة الإستبيان وهي :

- صدق المحكمين.

- صدق الإتساق الداخلي.

- صدق المحكمين:

إستخدمت الباحثة آراء المحكمين للتعرف علي صدق المضمون (المحتوي) من خلال عرض الإستبيان في صورته المبدئية وصورته بعد التعديل وفقاً لأرائهم وقد بلغ عددهم (١٠) محكمين مرفق (١) ممن لديهم خبرات في مجال (الإدارة الرياضية - الترويج الرياضي) حيث تعد موافقتهم دليلاً علي صدق المضمون.

- صدق الإتساق الداخلي:

لحساب معامل الصدق للإستبيانات المستخدمة قيد البحث "إدارة أوقات الفراغ" و"الإدمان الإلكتروني" إستخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي، حيث تم تطبيق الإستبيانات على العينة الإستطلاعية والتي يبلغ عددها (٤٠) طالب وطالبة خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/٩ إلى ٢٠٢٣/٤/١٢م، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور وبين المجموع الكلي لعبارات كل محور، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية لاستبيان والجدول أرقام (٦)، (٧)، (٨)، (٩) توضح ذلك.

## جدول (٦)

## صدق الإتساق الداخلي لعبارات محاور استبيان إدارة أوقات الفراغ = ٤٠

معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
المحور الأول: تخطيط إدارة وقت الفراغ									
١	*٠,٤٦٢	٣	*٠,٤٧٩	٥	*٠,٥٣٢	٧	*٠,٤٨٨	٩	*٠,٥٨١
٢	*٠,٤٧٥	٤	*٠,٥١٠	٦	*٠,٥١٩	٨	*٠,٤٢٦	١٠	*٠,٥٦٤
المحور الثاني: تنظيم إدارة وقت الفراغ									
١	*٠,٤٩٩	٤	*٠,٥٢٠	٧	*٠,٥٥٢	١٠	*٠,٤٦٦	١٣	*٠,٥٣٣
٢	*٠,٥٢٤	٥	*٠,٥٤١	٨	*٠,٥٩٤	١١	*٠,٥٢٥	١٤	*٠,٥٩٠
٣	*٠,٤٨٥	٦	*٠,٥٦٣	٩	*٠,٤٨٧	١٢	*٠,٥٧١		
المحور الثالث: تقويم إدارة وقت الفراغ									
١	*٠,٥٧٢	٣	*٠,٤٥٠	٥	*٠,٤٩٥	٧	*٠,٤٨١	٩	*٠,٥٠٨
٢	*٠,٥٤٤	٤	*٠,٤٧٨	٦	*٠,٥٦٣	٨	*٠,٤٩٧	١٠	*٠,٥٧٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

تشير نتائج الجدول رقم (٦) الخاصة بحساب معامل الصدق "الإتساق الداخلي" لعبارات الإستبيان، أن هناك علاقات إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي لعبارات محاور إستبيان إدارة أوقات الفراغ قيد البحث.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين محاور إستبيان إدارة أوقات الفراغ والدرجة الكلية للإستبيان ن = ٤٠

م	محاور الإستبيان	محاور استبيان إدارة أوقات الفراغ		
		١	٢	٣
١	تخطيط إدارة وقت الفراغ		*٠,٧٨	*٠,٥٤
٢	تنظيم إدارة وقت الفراغ			*٠,٦٨٥
٣	تقويم إدارة وقت الفراغ			*٠,٧٥٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود إرتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لكل محور مع باقي محاور إستبيان إدارة أوقات الفراغ، حيث تراوح ما بين (٠,٥٤) الي (٠,٧٨) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود إرتباط دال بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للإستبيان، حيث تراوح ما بين (٠,٦٨٥) الي (٠,٧٥٢) مما يشير إلى صدق الإستبيان.

### جدول (٨)

صدق الإتساق الداخلي لعبارات محاور استبيان الخاص بالإدمان الإلكتروني ن = ٤٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
المحور الأول: إدمان الألعاب الإلكترونية									
١	*٠,٤٨٢	٣	*٠,٤٣٦	٥	*٠,٣٩١	٧	*٠,٤٨٥		
٢	*٠,٥١٢	٤	*٠,٤٦٥	٦	*٠,٤١٧				
المحور الثاني: إدمان التسوق أون لاين									
١	*٠,٥٤١	٣	*٠,٥٦١	٥	*٠,٤٣٤	٧	*٠,٤٢٥		
٢	*٠,٤٠٩	٤	*٠,٥١١	٦	*٠,٣٩٨	٨	*٠,٥٥١		
المحور الثالث: إدمان غرف الدردشة									
١	*٠,٤٩٨	٣	*٠,٥٤٢	٥	*٠,٤٨٩	٧	*٠,٥٨٣	٩	*٠,٥٩٩
٢	*٠,٤١٩	٤	*٠,٥٠١	٦	*٠,٤٣١	٨	*٠,٤٣٥		
المحور الرابع: إدمان تصفح المعلومات									
١	*٠,٤٤٣	٢	*٠,٤٩٩	٣	*٠,٤٢٢	٤	*٠,٥١٣	٥	*٠,٤٨٨
						٦	*٠,٤٠٨		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

تشير نتائج جدول (٨) الخاص بحساب معامل الصدق "الإتساق الداخلي" لعبارات الإستبيان، أن هناك علاقات إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي لعبارات محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني قيد البحث

### جدول (٩)

معامل الارتباط بين محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني والدرجة الكلية للإستبيان ن = ٤٠

م	محاور الإستبيان	محاور استبيان إدارة أوقات الفراغ			
		١	٢	٣	٤
١	إدمان الألعاب الإلكترونية		*٠,٥٥	*٠,٥٠	*٠,٥٤
٢	إدمان التسوق اون لاين			*٠,٦٣	*٠,٤٩
٣	إدمان غرف الدردشة				*٠,٧٦
٤	إدمان تصفح المعلومات				*٠,٧٩٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود إرتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لكل محور مع باقي محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني، حيث تراوح ما بين (٠,٤٩) الي (٠,٧٦) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود إرتباط دال بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للإستبيان، حيث تراوح ما بين (٠,٧٠٦) الي (٠,٧٩٢) مما يشير إلى صدق الإستبيان.

### ب- حساب معامل الثبات:

إستخدمت الباحثة الطرق الآتية لحساب معامل الثبات للإستبيانات قيد البحث وهي :

- بإستخدام معامل الإرتباط "ألفا كرونباخ".

- بإستخدام أسلوب التطبيق - إعادة التطبيق.

- الثبات بإستخدام معامل الإرتباط "ألفا كرونباخ"

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بإستخدام معامل الإرتباط "ألفا كرونباخ" وذلك بين درجات كل محور ودرجات الإستبيان ككل، لكل من "إستبيان إدارة أوقات الفراغ" و"إستبيان الإدمان الإلكتروني"، كما هو موضح بالجدول رقم (١٠) و(١١).

### جدول (١٠)

معامل الفاكرونباخ بين المحاور والدرجة الكلية لاستبيان إدارة أوقات الفراغ ن = ٤٠

م	المحاور / الاستبيان	الفاكرونباخ
١	تخطيط إدارة وقت الفراغ	*٠,٦٢٣
٢	تنظيم إدارة وقت الفراغ	*٠,٦٣٥
٣	تقويم إدارة وقت الفراغ	*٠,٦١٤
	الدرجة الكلية للإستبيان	*٠,٦٤٢٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) الخاص بحساب معامل ثبات الاستبيان وجود قيم ثبات مرتفعة حيث بلغت في إجمالي الاستبيان (٠,٦٤٣٧) وتراوحت محاور إدارة أوقات الفراغ ما بين (٠,٦١٤ : ٠,٩٨٣) مما يدل على ثبات إستمارة إستبيان إدارة أوقات الفراغ قيد البحث.

### جدول (١١)

معامل الفاكرونباخ بين المحاور والدرجة الكلية لإستبيان الإدمان الإلكتروني ن = ٤٠

م	المحاور/ الاستبيان	الفاكرونباخ
١	إدمان الألعاب الإلكترونية	*٠,٦١٩
٢	إدمان التسوق أون لاين	*٠,٦٠٢
٣	إدمان غرف الدردشة	*٠,٥٧٨
٤	إدمان تصفح المعلومات	*٠,٥٩٧
	الدرجة الكلية للاستبيان	*٠,٦٧٣٥

يتضح من جدول (١١) الخاص بحساب معامل ثبات الاستبيان عن وجود قيم ثبات مرتفعة حيث بلغت في إجمالي الاستبيان (٠,٦٧٣٥) وتراوحت محاور إدارة أوقات الفراغ ما بين (٠,٥٧٨ : ٠,٦١٩) مما يدل على ثبات إستمارة إستبيان الإدمان الإلكتروني قيد البحث.

- الثبات باستخدام أسلوب التطبيق "إعادة التطبيق"

قامت الباحثة بإجراء معامل الثبات للاستبيانات قيد البحث "إدارة أوقات الفراغ" و"الإدمان الإلكتروني" على عينة الدراسة الاستطلاعية باستخدام أسلوب التطبيق - إعادة التطبيق (*Retest-Test*) خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/٩ م إلى ٢٠٢٣/٤/٢٥ م بفواصل زمني قدره ١٥ يوم بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، والجدول أرقام (١٢) و(١٣) توضح ذلك.

### جدول (١٢)

معامل الثبات لاستبيان إدارة أوقات الفراغ ن = ٤٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١		
*٠,٧٦٩	١,١٣١	١٩,٣٥	١,١٣٥	١٩,٢٧	درجة	تخطيط إدارة وقت الفراغ
*٠,٧٩١	١,٣٩٠	٣٠,٧٠	١,٣٩٨	٣٠,٦٣	درجة	تنظيم إدارة وقت الفراغ
*٠,٦٧٨	١,١٤٢	٢١,١٥	١,١٤٧	٢١,١٠	درجة	تقويم إدارة وقت الفراغ
*٠,٧٠٤	٣,٦٦٣	٧١,٢٠	٣,٦٨٠	٧١,٠٠	درجة	استبيان إدارة أوقات الفراغ ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $\alpha = ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥$  دال عند مستوى  $\alpha = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور استبيان إدارة أوقات الفراغ عند مستوى  $\alpha = ٠,٠٥$ ، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات الاستبيان.



جدول (١٣)  
معامل الثبات لاستبيان الإدمان الإلكتروني ن = ٤٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١		
*٠,٧١٩	١,٤٢٧	١٤,١٧	١,٤٣٠	١٤,٢٠	درجة	إدمان الألعاب الإلكترونية
*٠,٧٤٦	١,٥١٢	١٥,٦٣	١,٥٢٠	١٥,٨٨	درجة	إدمان التسوق أون لاين
*٠,٦٧٨	١,٦١٤	١٧,٨٥	١,٦٢٢	١٧,٩٨	درجة	إدمان غرف الدردشة
*٠,٦٤٣	٠,٨٥٩	١١,٢٥	٠,٨٦٢	١١,٣٠	درجة	إدمان تصفح المعلومات
*٠,٦٨٢	٥,٤١٢	٥٨,٩٠	٥,٤٣٤	٥٩,٣٦	درجة	استبيان الإدمان الإلكتروني ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور استبيان الإدمان الإلكتروني عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات الاستبيان.

#### تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد أن تأكدت الباحثة من توافر المعايير العلمية للإستبيانات قيد البحث وتوافر شروط (الصدق - الثبات) قامت الباحثة بتطبيق إستبيانات "إدارة أوقات الفراغ" و "الإدمان الإلكتروني" علي عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٥/١ - ٢٠٢٣/٥/١٥ م.  
المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط
- معامل ألفا كرنباخ.
- إختبار "كا".

#### عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول (إدارة أوقات الفراغ) :

#### جدول (١٤)

إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الأول تخطيط إدارة وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		كا*	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	تضع بنفسك خطة لأهدافك اليومية	١٦٨	٥٠,٩١	١٣٩	٤٢,١٠	٢٣	٦,٩٩	*١٠,٦,٩	٨٠٥	٨١,٣١	٢

تابع جدول (١٤)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الأول تخطيط إدارة  
وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		ك <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك				
٢	تحدد الأنشطة الترويحية التي تحب ممارستها في وقت فراغك	٤٥	١٣,٦٤	٨٥	٢٥,٧٦	٢٠٠	٦٠,٦١	*١١٧,٧	٥٠٥	٥١,٠١	١٠
٣	تمتلك فكرة عن ماتريد تحقيقه طوال الأسبوع	١٥٠	٤٥,٤٥	١١٤	٣٤,٥٥	٦٦	٢٠,٠	*٣٢,٣	٧٤٤	٧٥,١٥	٤
٤	تقتضي وقت طويل للتخطيط في اختيار نوع النشاط الذي تود ممارسته	١٢٩	٣٩,٠٩	١٦٤	٤٩,٧٠	٣٧	١١,٢١	*٧٨,٢	٧٥٢	٧٥,٩٦	٣
٥	تستطيع التنبؤ بوقت الفراغ المتاح لديك وكيفية استغلاله	١١١	٣٣,٦٤	١٦٧	٥٠,٦١	٥٢	١٥,٧٦	*٦٠,١	٧١٩	٧٢,٦٣	٧
٦	تعجز عن تحديد أولويات يومك لتستفيد من وقت الفراغ	١١٤	٣٤,٥٥	١٥٦	٤٧,٢٧	٦٠	١٨,١٨	*٤٢,١	٧١٤	٧٢,١٢	٨
٧	تقوم بإنجاز وقت المذاكرة حتى تستطيع ممارسة نشاطك المفضل	١٠٢	٣٠,٩١	١٤٩	٤٥,١٥	٧٩	٢٣,٩٤	*٢٣,١	٦٨٣	٦٨,٩٩	٩

تابع جدول (١٤)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الأول "تخطيط إدارة وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
٨	تستطيع التخطيط الجيد لما تريد ممارسته في وقت فراغك	٢٠٤	٦١,٨٢	٧٣	٢٢,١٢	٥٣	١٦,٠٦	*١٢٢,٣	٨١١	٨١,٩٢	١
٩	تجد صعوبة في إنجاز خطط مهامك اليومية لإدارة وقت فراغك	١٨٣	٥٥,٤٥	٢٥	٧,٥٨	١٢٢	٣٦,٩٧	*١١٥,٤	٧٢١	٧٢,٨٣	٦
١٠	تعنت التخطيط لوقت الفراغ هو استثمار للوقت والاستفادة منه على أكمل وجه	١٤٧	٤٤,٥٥	١٠٨	٣٢,٧٣	٧٥	٢٢,٧٣	*٢٣,٦	٧٣٢	٧٣,٩٤	٥
مجموع المحور											
٧٢,٥٩											
٧١٨٦											

قيمة "كا<sup>٢</sup>" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
توضح نتائج جدول رقم (١٤) إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة وقت الفراغ المحور الأول "تخطيط إدارة أوقات الفراغ" لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث ما بين (٥١,٠١% الي ٨١,٩٢%).

جدول (١٥)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الثاني "تنظيم إدارة وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	تقوم بتنظيم وقت فراغك حتى تتمكن من إنجاز كافة مهامك	١٠٠	٣٠,٣٠	٣١	٩,٣٩	١٩٩	٦٠,٣٠	*١٢٩,٧	٥٦١	٥٦,٦٧	١٢

تابع جدول (١٥)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الثاني "تنظيم إدارة وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلحدا		لا		ك <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك				
٢	تقوم بالزيارات العائلية بوقت فراغك بعد تنظيم يومك	٣٦,٣٦	١٢٠	٥٤,٥٥	١٨٠	٩,٠٩	٣٠	*١٠٣,٦	٧٥٠	٧٥,٧٦	١
٣	تذهب للجامعة بدون الإنتهاء من وظائفك المكلف بها	٤١,٨٢	١٣٨	٣٦,٠٦	١١٩	٢٢,١٢	٧٣	*٢٠,٣	٧٢٥	٧٣,٢٣	٣
٤	تشعر بالمسئولية تجاه وقت فراغك	٤٩,٩	١٦٢	٢٣,٠٣	٧٦	٢٧,٨٨	٩٢	*٣٨,٠	٧٣٠	٧٣,٧٤	٢
٥	تستطيع في وقت فراغك إختيار نشاط محبب وممارسته	٣٠,٣٠	١٠٠	٩,٣٩	٣١	٦٠,٣٠	١٩٩	*١٢٩,٧	٥٦١	٥٦,٦٧	١٣
٦	تقوم بتوزيع الوقت على الأنشطة المطلوبة منك يوميا	٣٠,٩١	١٠٢	٢٩,٧٠	٩٨	٣٩,٣٩	١٣٠	٥,٥١	٦٣٢	٦٣,٨٤	٧
٧	تخصص بعض الوقت للراحة ومشاهدة التلفزيون	٣١,٦	١٠٤	٢٣,٩٤	٧٩	٤٤,٤٦	١٤٧	*٢١,٣	٦١٨	٦٢,٤٢	٨

تابع جدول (١٥)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الثاني "تنظيم إدارة وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلحدا		لا		ك <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب	
		%	ك	%	ك	%	ك					
٨	تمتلك وقت كافي للإسترخاء	٩٦	٢٩,٠٩	١٣٥	٤٠,٩١	٩٩	٣٠,٠٠	*٨,٦	٦٥٧	٦٦,٣٦	٦	
٩	تقضى معظم أوقاتك فى الخروج مع أصدقائك	٩١	٢٧,٥٨	١٥٠	٤٥,٤٥	٨٩	١٦,٩٧	*٢١,٨	٦٦٢	٦٦,٨٧	٥	
١٠	تشعر بالراحة عند تنظيم وقتك للخروج وشراء أشياء جديدة	٩٣	٢٨,١٨	٩٥	٢٨,٧٩	١٤٢	٤٣,٠٣	*١٤,٠	٦١١	٦١,٧٢	١٠	
١١	تقضى وقت طويل فى ممارسة هوايتك المفضلة أكثر من مهاماتك اليومية	١٠٤	٣١,٦٠	٧٩	٢٣,٩٤	١٤٧	٤٤,٤٦	*٢١,٣	٦١٨	٦٢,٤٢	٩	
١٢	أوقات فراغك كثيرة ولا تستغلها	٩٠	٢٧,٢٧	٦٣	١٩,٠٩	١٧٧	٥٣,٦٤	*٦٤,٥	٥٧٣	٥٧,٧٨	١١	
١٣	وقت الدراسة صعب الترفيه به	١٤٦	٤٤,٢٤	٧٤	٢٢,٤٢	١١٠	٣٣,٣٣	*٢٣,٦	٦٩٦	٧٠,٣٠	٤	
١٤	تقوم بتنظيم وقت فراغك للذهاب للنوادي والرحلات	١٠٠	٣٠,٣	٣١	٩,٣٩	١٩٩	٦٠,٣٠	*١٢٩,٧	٥٦١	٥٦,٦٧	١٤	
مجموع المحور										٦٤,٦١	٨٩٥٥	

قيمة "كا" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
توضح نتائج جدول رقم (١٥) إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة وقت الفراغ المحور الثاني "تنظيم إدارة أوقات الفراغ" لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث ما بين ( ٥٦,٦٧% الي ٧٥,٧٦%).

### جدول (١٦)

إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الثالث "تقويم إدارة وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلحدا		لا		كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك				
١	تستثمر وقت فراغك في الرياضة لرفع كفاءتك البدنية	٩١	٢٧,٥٨	١٥٠	٤٥,٤٥	٨٩	٢٦,٩٧	*٢١,٨	٦٦٢	٦٦,٨٧	٩
٢	تمتلك الوقت الكافي لقضائه مع العائلة	٥٦	١٦,٩٧	٦٨	٢٠,٦١	٢٠,٦	٦٢,٤٢	*١٢٦,٣	٥١٠	٥١,٥١	١١
٣	تراجع يومك باستمرار لمعرفة أسباب ضياع الوقت	١٣٠	٣٩,٣٩	١٢٨	٣٨,٧٩	٧٢	٢١,٨٢	*١٩,٧	٧١٨	٧٢,٥٣	٦
٤	تجد صعوبة في إدارة وقت فراغك لممارسة الأنشطة الترويحية	١٠٤	٣١,٦	٧٩	٢٣,٩٤	١٤٧	٤٤,٤٦	*٢١,٣	٦١٨	٦٢,٤٢	١٠
٥	تشعر بالإحباط عند الانتهاء من واجباتك الدراسية اليومية	١٠٢	٣٠,٩١	١٤٩	٤٥,١٥	٧٩	٢٣,٩٤	*٢٣,١	٦٨٣	٦٨,٩٩	٨
٦	تقوم بتقييم وقت فراغك للتأكد من تحقيق أهدافك	١١٤	٣٤,٥٥	١٥٦	٤٧,٢٧	٦٠	١٨,١٨	*٤٢,١	٧١٤	٧٢,١٢	٧
٧	تتجنب الأشياء المضيق للوقت	١٢٠	٣٦,٣٦	١٨٠	٥٤,٥٥	٣٠	٩,٠٩	*١٠٣,٦	٧٥٠	٧٥,٧٦	٤
٨	تستغل وقت فراغك في الذهاب للتسوق ورؤية الآخرين.	١٥١	٤٥,٧٦	٨٨	٢٦,٦٧	٩١	٢٧,٥٨	*٢٣,٠	٧٢٠	٧٢,٧٣	٥

تابع جدول (١٦)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة أوقات الفراغ المحور الثالث "تقويم إدارة وقت الفراغ" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب	
		%	ك	%	ك	%	ك					
٩	تعتبر ممارسة الأنشطة الاجتماعية مضيعة للوقت	٤٣,٦٤	١٤٤	٥٠,٦١	١٦٧	٥,٧٦	١٩	*١١٥,٣	٧٨٥	٧٩,٢٩	١	
١٠	تقضى وقت كبيراً في المذاكرة	٤٥,٤٥	١٥٠	٤٥,٤٥	١٥٠	٩,٠٩	٣٠	*٨٧,٣	٧٨٠	٧٨,٧٩	٢	
١١	تحصل على الكثير من المعلومات من خلال القراءة لكيفية إستغلال وقت الفراغ	٤٨,٤٨	١٦٠	٣٥,٧٦	١١٨	١٥,٧٦	٥٢	*٥٣,٩	٧٦٨	٧٧,٥٨	٣	
مجموع المحور										٧٣,٥٤	٨٠٠,٨	

قيمة "كا<sup>٢</sup>" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

توضح نتائج جدول رقم (١٦) إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة وقت الفراغ المحور الثالث "تقويم إدارة أوقات الفراغ" لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث ما بين (٦٢,٤٢% الي ٨١,٨٢%).  
مما سبق إتضح للباحثة في ضوء ما أسفرت عنه النتائج المستخرجة من الجداول أرقام (١٤) (١٥) (١٦) الخاصة بإستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة وقت الفراغ لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث لعبارات المحور الأول "تخطيط إدارة وقت الفراغ" ما بين (٥١,٠١% الي ٨١,٩٢%)، والمحور الثاني "تنظيم إدارة وقت الفراغ" ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٥,٧٦%)، والمحور الثالث "تقويم إدارة وقت الفراغ" ما بين (٥١,٥١% الي ٧٩,٢٩%).

كما جاءت إستجابات عينة البحث التي حققت أعلى وأقل الدرجات في محاور إستبيان إدارة وقت الفراغ علي النحو التالي :

- المحور الأول "تخطيط إدارة وقت الفراغ": العبارة رقم (٨) والتي تنص على "تستطيع التخطيط الجيد لما تريد ممارسته في وقت فراغك" حققت أعلى قيمة وجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (٨١,٣١%) في اتجاه الإستجابة "نعم" بينما أقل قيمة جاءت العبارة رقم (٢) والتي تنص على "تحدد الأنشطة الترويحية التي تحب ممارستها في وقت فراغك" جاءت في الترتيب الأخير بوزن نسبي (٥١,٠١%) في اتجاه الإستجابة "لا".
- المحور الثاني "تنظيم إدارة وقت الفراغ": العبارة رقم (٢) والتي تنص على "تقوم بالزيارات العائلية بوقت فراغك بعد تنظيم يومك" حققت أعلى قيمة وجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (٧٥,٧٦%) في اتجاه الإستجابة "الي حد ما" بينما أقل قيمة جاءت العبارة رقم (١٤) والتي تنص على "تقوم بتنظيم وقت فراغك للذهاب للنوادي والرحلات" جاءت في الترتيب الأخير بوزن نسبي (٥٦,٦٧%) في اتجاه الإستجابة "لا".
- المحور الثالث "تقويم إدارة وقت الفراغ": العبارة رقم (٩) والتي تنص على "تعتبر ممارسة الأنشطة الاجتماعية مضيعة للوقت" حققت أعلى قيمة وجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (٧٩,٢٩%) في اتجاه الإستجابة "الي حد ما" بينما أقل قيمة جاءت العبارة رقم (٢) والتي تنص على "تمتلك الوقت الكافي لقضائه مع العائلة" جاءت في الترتيب الأخير بوزن نسبي (٥١,٥١%) في اتجاه الإستجابة "لا".
- وتعزو الباحثة ذلك الي أن التخطيط نظام داعم لإدارة أوقات الفراغ وحتى يتمكن الطلاب والطالبات بالجامعة الإستفادة منه فلا بد من التخطيط الجيد لما يمارس في وقت الفراغ وتحديد خطة للأهداف اليومية التي أسفرت عنها عملية التخطيط لوقت الفراغ هو إستثمار للوقت والاستفادة منه على أكمل وجه.
- كما نستنتج من خلال البيانات انه كلما امتلك الطلبة لوقت فراغ اكبر كلما خصصوه واستغلوه في اشباع حاجاتهم وتحقيق رغباتهم ونظرا لملاحظتنا المباشرة لاحظنا ان اكثر الأنشطة استخداما في وقت الفراغ هي الإنترنت سواء من خلال مواقع التواصل كالفيس بوك، والتويتتر، أو من خلال شبكة اليوتيوب، او جوجل او كروم، وهذا راجع لعدم تنظيم الوقت وعدم الشعور باهميته مما يجعلهم اكثر ترددا على شبكة الإنترنت أي انه كلما ازداد وقت الفراغ كلما ازداد الإدمان على الإنترنت.
- وهذا يتفق مع رأي ريمه محاوشي وآخرون (٢٠٢٣م) (١٣) من أن الاتجاه نحو الترويج يتأثر بثقافة وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية، للترويج أثر ايجابي على تخطيط البرامج الترويحية أثناء أوقات الفراغ، كما يساهم الترويج في استثمار وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية.



كما أشارت نتائج حسين أبو رياش (٢٠٢١م) (٨) الي الارتباط بين إدارة وقت الفراغ، ومهارات الاتصال بالدافعية الأكاديمية وأن إدارة وقت الفراغ، ومهارات الاتصال تتنبأ بالدافعية الأكاديمية لطلبة الجامعة، وقدمت بعض التوصيات ذات العلاقة بالتدريب على المهارات الحياتية، وإجراء بعض الدراسات ذات العلاقة.

في حين أوصت دراسة محمود مرعي (٢٠٢١م) (٢١) بتبني استراتيجية وقائية-نمائية للتصدي لمشكلة تعاطى المخدرات، انطلاقاً من تعظيم الدور التفاعلي للأنشطة الطلابية كمنهج مواجهة للمشكلة، بالاستغلال الأمثل لوقت الفراغ لطلبة الجامعة.

وبذلك يتضح لنا أنه قد تم الإجابة علي التساؤل الأول من تساؤلات البحث والذي ينص على "ما مدي فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدي طلاب الجامعة عينة البحث؟".

## ٢- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني (الإدمان الإلكتروني):

### جدول (١٧)

إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الأول "إدمان الألعاب الإلكترونية" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		ك	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك				
١	تتابع مواقع تعليمية جديدة ومفيدة	٤٩,٩	١٦٢	٢٣,٠٣	٧٦	٢٧,٨٨	٩٢	*٣٨,٠	٧٣٠	٧٣,٧٤	١
٢	يفيدك التصفح الإلكتروني في دراستك	٣٠,٣٠	١٠٠	٥٠,٦١	١٦٧	١٩,٠٩	٦٣	*٥٠,٥	٦٩٧	٧٠,٤٠	٤
٣	الجلوس على الإنترنت يهدر كثير من الوقت	٣٩,٣٩	١٣٠	٣٦,٦٧	١٢١	٢٣,٩٤	٧٩	*١٣,٥	٧١١	٧١,٨٢	٣
٤	تسعى للحصول على اكبر قدر من المعلومات عن طريق الإنترنت أكثر من المكتبات والكتب	٣٢,٧٣	١٠٨	٢٤,٢٤	٨٠	٤٣,٠٣	١٤٢	*١٧,٥	٦٢٦	٦٣,٢٣	٦

تابع جدول (١٧)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الأول "إدمان الألعاب  
الإلكترونية" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب	
		ك	%	ك	%	ك	%					
٥	تقضى كثير من الوقت على الإنترنت لمعرفة أخبار العالم	١٠٠	٣٠,٣٠	٣١	٩,٣٩	١٩٩	٦٠,٣٠	*١٥٩,٧	٥٦١	٥٦,٦٧	٧	
٦	أغلب حديثك مع أصدقائك عن الإنترنت ومستجداته	١٦٤	٤٩,٧٠	٦٤	١٩,٣٩	١٠٢	٣٠,٩١	*٤٦,٣	٧٢٢	٧٢,٩٢	٢	
٧	يصنفك أصدقائك بأنك مدمن إنترنت	١١٩	٣٦,٠٦	٧٢	٢١,٨٢	١٣٩	٤٢,١٢	*٢١,٥	٦٤٠	٦٤,٦٥	٥	
مجموع المحور										٦٧,٦٣	٤٦٨٧	

قيمة "كا<sup>٢</sup>" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

توضح نتائج جدول رقم (١٧) إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الأول "إدمان الألعاب الإلكترونية" لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٣,٧٤%).

جدول (١٨)

إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الثاني "إدمان التسوق أون لاين" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	تشعر بالمتعة أكثر عند الشراء أون لاين عن التجول والشراء من المحلات	١٣٤	٤٠,٦١	١٣٠	٣٩,٣٩	٦٦	٢٠,٠٠	*٢٦,٥	٧٢٨	٧٣,٥٣	١

تابع جدول (١٨)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الثاني "إدمان التسوق أون لاين" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		البحر		لا	ك	%	ك	%	ك	التقديري	المجموع	الوزن النسبي %	الترتيب	
		ك	%	ك	%											
٢	تفضل التسوق عبر الانترنت وقت العروض	١٣٨	٤١,٨٢	١١٩	٣٦,٠٦	٧٣	٢٢,١٢	٢٠,٣*	٧٢٥	٧٣,٢٣	٢					
٣	تشعر بالرغبة الملحة للرجوع للانترنت بعد تركة	١٠٠	٣٠,٣	٣١	٩,٣٩	١٩٩	٦٠,٣٠	١٢٩,٧*	٥٦١	٥٦,٦٧	٧					
٤	تتجاهل واجباتك اليومية بسبب الانترنت	١٠٤	٣١,٦٠	٧٩	٢٣,٩٤	١٤٧	٤٤,٤٦	٢١,٣*	٦١٨	٦٢,٤٢	٦					
٥	تجد سهولة في الشراء اون لاين عن الشراء من المحلات التجارية	١٤١	٤٢,٧٣	١٠٢	٣٠,٩١	٨٧	٢٦,٣٦	١٤,١*	٧١٤	٧٢,١٢	٣					
٦	تنفق الكثير من الأموال في الشراء عن طرق الانترنت	١٣٢	٤٠,٠	٨٠	٢٤,٢٤	١١٨	٣٥,٧٦	١٣,٢*	٦٧٤	٦٨,٠٨	٤					
٧	تشعر بالندم بعد الشراء من الانترنت	١١٩	٣٦,٠٦	٧٢	٢١,٨٢	١٣٩	٤٢,١٢	٢١,٥*	٦٤٠	٦٤,٦٥	٥					
٨	تشعر بضيق الكثير من الوقت عند تصفح الانترنت	١٠٠	٣٠,٣٠	٣١	٩,٣٩	١٩٩	٦٠,٣٠	١٢٩,٧*	٥٦١	٥٦,٦٧	٨					
مجموع المحور											٥٢٢١	٦٧,٦٣				

قيمة "كا" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

توضح نتائج جدول رقم (١٨) إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الثاني "إدمان التسوق أون لاين" لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت

قيمة كآ المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٣,٥٣%).

## جدول (١٩)

إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الثالث "إدمان غرف الدردشة" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلحدا		ك <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك				
١	تشعر بالمتعة في التحدث مع أصدقائك عن طريق الإنترنت	٣٥,٧٦	١١٨	٢٢,٤٢	١٣٨	*١٩,٥	٦٤٠	٦٤,٦٥	٨
٢	تجلس لساعات طويلة أمام مواقع التواصل الإجتماعي	٣٠,٣٠	١٠٠	٥٠,٦١	١٦٧	*٥٠,٥	٦٩٧	٧٠,٤٠	٦
٣	تعقد علاقاته الإجتماعية ضعيفة في الواقع	٣٢,٧٣	١٠٨	٢٤,٢٤	١٤٢	*١٧,٥	٦٢٦	٦٣,٢٣	٩
٤	تجلس على مواقع التواصل الإجتماعي حتى بوجود أصدقائك	٣٩,٠٩	١٢٩	٤٩,٧٠	١٦٤	*٧٨,٢	٧٥٢	٧٥,٩٦	١
٥	تشعر بالملل عندما أبتعد عن الإنترنت	٣٣,٦٤	١١١	٥٠,٦١	١٦٧	*٦٠,١	٧١٩	٧٢,٦٣	٥
٦	تواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين وجها لوجها	٣٦,٣٦	١٢٠	٥٤,٥٥	١٨٠	*١٠٣,٦	٧٥٠	٧٥,٧٥	٢

تابع جدول (١٩)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الثالث "إدمان غرف  
الدرشة" ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلحدا		لا	كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك					
٧	يوجد فتور بينك وبين عائلتك بسبب كثرة استخدام الإنترنت	٤١,٨٢	١١٩	٣٦,٠٦	٧٣	٢٢,١٢	*٢٠,٣	٧٢٥	٧٣,٢٣	٣
٨	لديك أصدقاء كثيرون على مواقع التواصل بعكس الحياة الطبيعية	٤٤,٢٤	٧٤	٢٢,٤٢	١١٠	٣٣,٣٣	*٢٣,٦	٦٩٦	٧٠,٣٠	٧
٩	تفضل الجلوس على الإنترنت عن الإلتقاء بالأصدقاء.	٤٩,٧٠	٦٤	١٩,٣٩	١٠٢	٣٠,٩١	*٤٦,٣	٧٢٢	٧٢,٩٣	٤
مجموع المحور										
٧١,٠١										
٦٣٢٧										

قيمة "كا<sup>٢</sup>" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

توضح نتائج جدول رقم (١٩) إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الثالث "إدمان غرف الدرشة" لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة جميعها دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث ما بين (٦٣,٢٣% الي ٧٥,٩٦%).

جدول (٢٠)

إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الرابع إدمان تصفح  
المعلومات ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلحدا		لا	كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك					
١	تشعر بالسعادة عند إستخدام الألعاب الإلكترونية	٤٥,٤٥	١٥٠	٤٥,٤٥	٣٠	٩,٠٩	*٨٧,٣	٧٨٠	٧٨,٧٩	٢

تابع جدول (٢٠)  
إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الرابع إدمان تصفح  
المعلومات ن = ٣٣٠

م	العبارات	نعم		إلرحدا		لا		كا	المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب	
		%	ك	%	ك	%	ك					
٢	تقضى أغلب وقت على الألعاب وتؤجل مهامك	٤٨,٤٨	١٦٠	٣٥,٧٦	١١٨	١٥,٧٦	٥٢	*٥٣,٩	٧٦٨	٧٧,٥٧	٣	
٣	تقاوم النوم عندما تلعب بالألعاب الإلكترونية	٥٠,٩١	١٦٨	٤٢,١٠	١٣٩	٦,٩٩	٢٣	*١٠٦,٩	٨٠٥	٨١,٣١	١	
٤	تحاول إشراك زملائك في اللعب معك الكترونيا	٣٩,٠٩	١٢٩	٤٩,٧٠	١٦٤	١١,٢١	٣٧	*٧٨,٢	٧٥٢	٧٥,٩٦	٤	
٥	تقضى ساعات طويلة في استخدام الإنترنت	٤٤,٥٥	١٤٧	٣٢,٧٣	١٠٨	٢٢,٧٣	٧٥	*٢٣,٦	٧٣٢	٧٣,٩٤	٥	
٦	تشعر بالعصبية إذا تعطل الهاتف لاي سبب	٤٩,٩	١٦٢	٢٣,٠٣	٧٦	٢٧,٨٨	٩٢	*٣٨,٠	٧٣٠	٧٣,٧٤	٦	
مجموع المحور										٧٦,٨٨	٤٥٦٧	

قيمة "كا" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

توضح نتائج جدول رقم (٢٠) إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني المحور الرابع "إدمان تصفح المعلومات" لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث ما بين (٧٣,٧٤% الي ٨١,٣١%).

مما سبق إتضح للباحثة في ضوء ما أسفرت عنه النتائج المستخرجة من الجداول أرقام (١٧) (١٨) (١٩) (٢٠) الخاصة بإستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان

الإلكتروني لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كلاً المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

وقد تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث لعبارات المحور الأول "إدمان الألعاب الإلكترونية" ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٣,٧٤%)، والمحور الثاني "إدمان التسوق أون لاين" ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٣,٥٣%)، والمحور الثالث "إدمان غرف الدردشة" ما بين (٦٣,٢٣% الي ٧٥,٩٦%)، والمحور الرابع "إدمان تصفح المعلومات" ما بين (٧٣,٧٤% الي ٨١,٣١%).

كما جاءت إستجابات عينة البحث التي حققت أعلى وأقل الدرجات في محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني علي النحو التالي :

- المحور الأول "إدمان الألعاب الإلكترونية": العبارة رقم (١) والتي تنص على "تتابع مواقع تعليمية جديدة ومفيدة" حققت أعلى قيمة وجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (٧٣,٧٤%) في إتجاه الإستجابة "نعم" بينما أقل قيمة جاءت العبارة رقم (٥) والتي تنص على "تقضى كثير من الوقت على الانترنت لمعرفة أخبار العالم" جاءت في الترتيب الأخير بوزن نسبي (٥٦,٦٧%) في إتجاه الإستجابة "لا".
- المحور الثاني "إدمان التسوق أون لاين" : العبارة رقم (١) والتي تنص على "تشعر بالمتعة أكثر عند شراء أون لاين عن التجول والشراء من المحلات" حققت أعلى قيمة وجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (٧٣,٥٣%) في إتجاه الإستجابة "نعم" بينما أقل قيمة جاءت العبارة رقم (٨) والتي تنص على "تشعر بضيق الكثير من الوقت عند تصفح الإنترنت" جاءت في الترتيب الأخير بوزن نسبي (٥٦,٦٧%) في إتجاه الإستجابة "لا".
- المحور الثالث "إدمان غرف الدردشة": العبارة رقم (٤) والتي تنص على "تجلس على مواقع التواصل الإجتماعي حتى بوجود أصدقائك" حققت أعلى قيمة وجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (٧٥,٩٦%) في إتجاه الإستجابة "الي حد ما" بينما أقل قيمة جاءت العبارة رقم (٣) والتي تنص على "تعتقد علاقاته الإجتماعية ضعيفة في الواقع" جاءت في الترتيب الأخير بوزن نسبي (٦٣,٢٣%) في إتجاه الإستجابة "لا".
- المحور الرابع "إدمان تصفح المعلومات": العبارة رقم (٣) والتي تنص على "تقاوم النوم عندما تلعب بالألعاب الإلكترونية" حققت أعلى قيمة وجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (٨١,٣١%) في إتجاه الإستجابة "نعم" بينما أقل قيمة جاءت العبارة رقم (٦) والتي

تنص على "تشعر بالعصبية إذا تعطل الهاتف لاي سبب" جاءت في الترتيب الأخير بوزن نسبي (٧٣،٧٤%) في اتجاه الإستجابة "نعم".

بعد العرض السابق لمؤشرات الإدمان الإلكتروني لدى طلاب وطالبات الجامعة والتي أسفرت عنها قياس إستجابات عينة البحث والتي وضحتها الجداول أرقام (١٧)(١٨)(١٩)(٢٠) والتي تمثلت في تتابع مواقع تعليمية جديدة ومفيدة، وأن أغلب الأحاديث مع الأصدقاء عن الإنترنت ومستجداته، والشعور بالمتعة أكثر عند الشراء اون لاين عن التجول والشراء من المحلات، وتفضيل التسوق عبر الانترنت وقت العروض، ووجود سهولة في الشراء اون لاين عن الشراء من المحلات التجارية، الجلوس على مواقع التواصل الإجتماعي حتى بوجود الأصدقاء، ومواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين وجها لوجها، مقاومة النوم عند اللعب بالألعاب الإلكترونية، الشعور بالسعادة عند إستخدام الألعاب الإلكترونية.

ويتفق هذا مع ما أشارت اليه نهله صلاح ومحمد هلال (٢٠٢١م) (٢٣) من وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني، ومع دراسة *Babakrana et al.* (٢٠١٩) (٢٦) التي كشفت 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.

وتضيف نتائج دراسة *Erol, et al.* (٢٠١٩م) (٢٩) التي أكدت أن الاستخدام المتكرر لأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والوسائط الاجتماعية يزيد من مستوى إدمان الطلاب للإنترنت، في حين أكد بنمولود كريمة والشرقي ام كلثوم (٢٠١٨) (٦) عن وجود علاقة طردية بين سوء إستغلال وقت الفراغ ومشكلة إدمان الإنترنت، بمعنى أنه كلما زاد سوء استغلال وقت الفراغ كلما خصص لاستخدام الإنترنت مما ينتج عنه مشكلة الإدمان.

في حين تؤكد نتائج دراسة *كلير الحلو وآخرون* (٢٠١٨) (١٦) أن استخدام هذه المواقع الإلكترونية 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 والشتم والتشهير فتدفع إلى شعور الشباب الجامعي العربي بالإحباط.

وبذلك يتضح لنا أنه قد تم الإجابة علي التساؤل الثاني من تساؤلات البحث والذي

ينص على "ما مستوي درجات الإدمان الإلكتروني لدى طلاب الجامعه عينة البحث؟".



- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث : (الفروق بين الجنسين في إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني)

## جدول (٢١)

## دلالة الفروق بين الجنسين (طلاب وطالبات) في إدارة أوقات الفراغ

المحاور	وحدة القياس	طلاب (ن=٣٠٦)		طالبات (ن=١٣٤)		قيمة "ت"
		س <sup>١</sup>	ع ±	س <sup>٢</sup>	ع ±	
المحاور	درجة	٢٢,٤٤	١,٣٥	٢٠,٣٥	١,٥٤	*٢,٧٦١
	درجة	٢١,٦٣	٢,٣٩	٢١,٧٠	٢,٢٤	٠,٧٩٩
	درجة	١٩,١٠	٢,٧٨	١٩,١٥	٢,٤٣	٠,٩٧٨
	درجة	٦٣,١٧	٣,٦٥	٦١,٢٠	٣,٦٦	١,٧٠٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05$  \*  $1,98$  دال عند مستوى  $0,05$ .

يوضح جدول (٢١) الخاص بحساب دلالة الفروق بين الجنسين في درجات إستجابات طلاب وطالبات الجامعة في محاور إستبيان إدارة أوقات الفراغ ودرجات الإستبيان ككل، حيث إتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية ( $0,05$ ) بين الطلاب والطالبات في المحور الأول "تخطيط وقت الفراغ" ولصالح الطلاب، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ( $2,761$ ) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ولصالح عينة الطلاب، في حين لم توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية ( $0,05$ ) علي باقي محاور مقياس إدارة أوقات الفراغ وإجمالي المقياس ككل.

مما سبق تستنتج الباحثة أن كل من الطلبة الذكور والإناث في العينة الأساسية للبحث يعانون من سوء إدارت لوقت الفراغ على حد سواء. حيث أظهرت النتائج عدم وجود أي فروق معنوية بينهم في جميع محاور مقياس إدارة أوقات الفراغ فيما عدا المحور الأول الخاص بتخطيط وقت الفراغ، حيث كانت هناك فروق معنوية لصالح الطلاب البنين.

ويتفق هذا مع ما أكدت اليه نتائج دراسة نهله صلاح ومحمد هلال (٢٠٢١م) (٢٣) عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من إدارة وقت الفراغ، وقد أكدت نتائج دراسة العيد بن سميثة (٢٠٢١م) (٣) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي البيض بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع مجالات المقياس، وأوصى بضرورة توجيه الطلبة إلى أهمية الوقت واستثماره بفاعلية والمشاركة في الأنشطة الترويحية.

أما فيما يتعلق بوجود فروق معنوية لصالح الطلاب البنين في إستجابات المحور الأول الخاص بتخطيط وقت الفراغ، فتري الباحثة أن هذه الفروق ترجع الي عوامل من بينها :

"تميز الطلاب عن الطالبات بـ "التخطيط الجيد لما يريدون ممارسته في أوقات الفراغ"، والقدرة علي "وضع خطط للأهداف اليومية بأنفسهم"، بالإضافة الي "قضاء وقت طويل للتخطيط في إختيار نوع النشاط الذي يودون ممارسته"، في حين أن الطالبات تجد صعوبة في انجاز خطط المهام اليومية لإدارة وقت الفراغ" كما لاتستطيع التنبؤ بوقت الفراغ المتاح لديهن وكيفية استغلاله، أيضاً "عجز الطالبات عن تحديد الأولوياتاليومية لتستفيد من وقت الفراغ".

وتؤكد نتائج دراسة بن مولود كريمة والشرقي ام كلثوم (٢٠١٨) (٦) أن ظهور التكنولوجيا كان لها اثر بالغ وقوي على المجتمعات في جميع مجالاتها المختلفة، بحيث أصبحت الركيزة التي يقومعليها تطور المجتمعات وتقدمها، فهي تضم جميع الفئات بصفة عامة وشريحة الطلبة بصفة خاصة، فقد خلقت الشبكة لديهم بما يسمى فجوة الفراغ من أجل جعلهم متعبدين ومداومين لها، فهذه الفجوة تعتبر كتأمين لمستخدميها ما لم يعي بمدي خطورة الإقترام في شبابيكها، كالدخول المتأخر الذي ينتج عنه اضطرابات في النوم والشعور بالعزلة. بحيث يتفق هذا مع نتائج دراسة ريمه محاشي وآخرون (٢٠٢٣) (١٣) التوصل إلى أن الاتجاه نحو الترويح يتأثر بثقافة وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية، وأن للترويح أثر ايجابي على تخطيط البرامج الترويحية أثناء أوقات الفراغ، كما يساهم الترويح في استثمار وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية.

### جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين الجنسين (طلاب وطالبات) في الإدمان الإلكتروني ن=٤٠

قيمة "ت"	طالبات (ن=١٣٤)		طلاب (ن=٢٠٦)		وحدة القياس	المحاور
	ع ±	س٢	ع ±	س١		
٠,٧١٩	٢,٤٢٧	١١,٨١	٣,٤٣٠	١١,٧٢	درجة	إدمان الألعاب الإلكترونية
٠,٩٤٦	٢,٦٩٤	١٢,٦٦	٢,٥٢٠	١٢,٨٣	درجة	إدمان التسوق اون لاین
١,٦٧٨	٢,٨٧٠	١٥,٥٥	٢,٦٢٢	١٥,٦١	درجة	إدمان غرف الدردشة
١,٦٤٣	١,٨٥٣	١٤,٦١	١,٨٦٢	١٤,٧٩	درجة	إدمان تصفح المعلومات
١,٦٨٢	٤,٤١٢	٥٤,٦٣	٤,٤٣٤	٥٤,٩٥	درجة	استبيان الإدمان الإلكتروني ككل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يوضح جدول (٢٢) الخاص بحساب دلالة الفروق بين الجنسين في درجات إستجابات طلاب وطالبات الجامعة في محاور إستبيان الإدمان الإلكتروني ودرجات الإستبيان ككل، حيث إتضح عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) علي جميع محاور مقياس الإدمان الإلكتروني وإجمالي المقياس ككل، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة جميعها أصغر من "ت" الجدولية.

مما سبق تشير الباحثة أن كل من الطلبة الذكور والإناث في العينة الأساسية للبحث يعانون من الإدمان الإلكتروني على حد سواء. حيث أظهرت النتائج عدم وجود أي فروق معنوية بينهم في جميع محاور مقياس الإدمان الإلكتروني (إدمان الألعاب الإلكترونية- إدمان التسوق أون لاين- إدمان غرف الدردشة- إدمان تصفح المعلومات).

وترى الباحثة أن عدم وجود أي فروق معنوية بين الطلبة الذكور والإناث في جميع محاور مقياس الإدمان الإلكتروني يرجع الي تساوي كل من الطلاب والطالبات في: "تتابع مواقع تعليمية جديدة ومفيدة، وأن أغلب الأحاديث مع الأصدقاء علي الإنترنت ومستجداته، الشعور بالمتعة أكثر عند الشراء أون لاين عن التجول والشراء من المحلات، تفضيل التسوق عبر الانترنت وقت العروض، الجلوس على مواقع التواصل الإجتماعي حتى بوجود الأصدقاء، مقاومة النوم عند اللعب بالألعاب الإلكترونية".

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه نتائج دراسة نهله صلاح ومحمد هلال (٢٠٢١م) (٢٣) الي وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدي طلاب جامعة عين شمس، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من إدارة وقت الفراغ، والإدمان الإلكتروني.

وبذلك يتضح لنا أنه قد تم الإجابة علي التساؤل الثالث من تساؤلات البحث والذي ينص على "ما هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية ودرجات الإدمان الإلكتروني تبعاً لمتغير الجنس لدي طلاب الجامعة عينة البحث؟".

٤- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع: (طبيعة العلاقة بين إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني)

### جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين متغيرات إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طالبة الجامعة  
ن = ٣٣٠

العلاقات الارتباطية								الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس والمحاور
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢			
								٠,٨٣٢	٧٢,٥٩	تخطيط إدارة وقت الفراغ
								*٠,٧٣٨	٠,٩١١	تنظيم إدارة وقت الفراغ
								*٠,٦١٠	*٠,٦٧٢	تقويم إدارة وقت الفراغ

إدارة أوقات الفراغ

تابع جدول (٢٣)  
معاملات الارتباط بين متغيرات إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني لدى طلبة الجامعة  
ن=٣٣٠

العلاقات الارتباطية									الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس والمطور
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
						*٠,٦٠٥	*٠,٦٦٥	*٠,٥٩١	٠,٨٥٦	٧٠,٢٤	درجات الإستهين ككل
					*٠,٦٧٨	*٠,٧٠٦	*٠,٧١٠	*٠,٦٤٧	٠,٨٣٦	٦٧,٦٣	إدمان الألعاب الإلكترونية
					*٠,٥٩٩	*٠,٦٥٤	*٠,٦٥٤	*٠,٧٣٤	٠,٩٦٣	٦٧,٦٣	إدمان التسوق أون لاين
					*٠,٩١١	*٠,٥٨٧	*٠,٧٦٣	*٠,٧٠٣	٠,٨٧٧	٧١,٠١	إدمان غرف الدردشة
					*٠,٦٩٥	*٠,٨١٩	*٠,٦٨٤	*٠,٦٩٥	٠,٧٠٧	٧٦,٨٨	إدمان تصفح المعلومات
					*٠,٦٧٢	*٠,٦٠١	*٠,٨٠٣	*٠,٦٤٤	٠,٨٩٩	٧٠,٧٨	درجات الإستهين ككل

الإدمان الإلكتروني

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

تشير نتائج الجدول رقم (٢٣) الي قيم معاملات الارتباط بين نتائج إستجابات عينة البحث لمتغيرات مقياس إدارة أوقات الفراغ وبين متغيرات مقياس الإدمان الإلكتروني وذلك لتحديد علاقة إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية بالإدمان الإلكتروني "للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي"، حيث إتضح وجود علاقات ارتباطية داله عند مستوي معنوية ٠,٠٥ وذلك كما يلي :

- أن مستوي أبعاد إدارة أوقات الفراغ كانت متوسطة حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي لها ما بين (٦٤,٦١) الي (٧٣,٥٤).
- أن مستوي أبعاد الإدمان الإلكتروني كانت أيضاً متوسطة حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي لها ما بين (٦٧,٦٣) الي (٧٦,٨٨).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين متغيرات إدارة أوقات الفراغ فيما بينها، حيث كان أعلي ارتباط (٠,٧٣٨) بين "تنظيم إدارة وقت الفراغ" و"تخطيط إدارة وقت

- الفراغ"، بينما كان أقل ارتباطاً (٠,٥٩١) بين "تقويم إدارة وقت الفراغ" و"درجات الإستهيبان ككل".
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات الإدمان الإلكترونيينما بينها، حيث كان أعلى ارتباطاً (٠,٩١١) بين "إدمان التسويق أون لاين" و"إدمان غرف الدردشة"، بينما كان أقل ارتباطاً (٠,٥٨٧) بين "إدمان الألعاب الإلكترونية" و"إدمان غرف الدردشة".
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغير "تخطيط إدارة وقت الفراغ" وأبعاد الإدمان الإلكتروني (إدمان الألعاب الإلكترونية- إدمان التسويق أون لاين- إدمان غرف الدردشة- إدمان تصفح المعلومات) ودرجات الإستهيبان ككل حيث بلغ قيم معامل الارتباط بينهما (٠,٦٤٧ - ٠,٦٧٢ - ٠,٧٨٤ - ٠,٩٠١ - ٠,٧٢٣) علي التوالي.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغير "تنظيم إدارة وقت الفراغ" وأبعاد الإدمان الإلكتروني (إدمان الألعاب الإلكترونية- إدمان التسويق أون لاين- إدمان غرف الدردشة- إدمان تصفح المعلومات) ودرجات الإستهيبان ككل حيث بلغ قيم معامل الارتباط بينهما (٠,٧١٠ - ٠,٧٢٤ - ٠,٧٤٤ - ٠,٨١٩ - ٠,٦٧١) علي التوالي.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغير "تقويم إدارة وقت الفراغ" وأبعاد الإدمان الإلكتروني (إدمان الألعاب الإلكترونية- إدمان التسويق أون لاين- إدمان غرف الدردشة- إدمان تصفح المعلومات) ودرجات الإستهيبان ككل حيث بلغ قيم معامل الارتباط بينهما (٠,٧٠٦ - ٠,٦٥٤ - ٠,٧٠٢ - ٠,٧٧١ - ٠,٦٤٣) علي التوالي.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين "درجات إستهيبان إدارة وقت الفراغ ككل" وأبعاد الإدمان الإلكتروني (إدمان الألعاب الإلكترونية- إدمان التسويق أون لاين- إدمان غرف الدردشة- إدمان تصفح المعلومات) ودرجات الإستهيبان ككل حيث بلغ قيم معامل الارتباط بينهما (٠,٦٨٧ - ٠,٦٥٤ - ٠,٧٦٢ - ٠,٦٩٥ - ٠,٦٨٢) علي التوالي.
- وترى الباحثة أنه في ضوء النتائج المستخرجة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني فلا بد أن ترتبط ثقافة وقت الفراغ لكل من الطلاب والطالبات بالاتجاه نحو الترويج وذلك للحد من درجة الإدمان الإلكتروني وإستهيبان وقت الفراغ بفاعلية والمشاركة في الأنشطة الترويجية.
- وهذا ما إتفقت عليه نتائج دراسة ريمه محاشي وآخرون (٢٠٢٣م) (١٣) التي توصلت إلى أن الاتجاه نحو الترويج يتأثر بثقافة وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية،

كما للترويح أثر إيجابي على تخطيط البرامج الترويحية أثناء أوقات الفراغ، كما يساهم الترويح في استثمار وقت الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية.

وأكدت نتائج دراسة نهله صلاح ومحمد هلال (٢٠٢١م) (٢٣) التي أشارت الي وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني لدي طلاب جامعة عين شمس، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من إدارة وقت الفراغ والإدمان الإلكتروني.

في حين كشفت نتائج دراسة *Babakrana et al.* (٢٠١٩) (٢٦) 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.

وهنا إتفقت الباحثة مع نتائج دراسة بنمولود كريمة والشرقي ام كلثوم (٢٠١٨) (٦) والتي توصلت إلى وجود علاقة طردية بين سوء إستغلال وقت الفراغ ومشكلة إدمان الانترنت، بمعنى أنه كلما زاد سوء استغلال وقت الفراغ كلما خصص لاستخدام الإنترنت مما ينتج عنه مشكلة الإدمان.

وبذلك يتضح لنا أنه قد تم الإجابة علي التساؤل الرابع من تساؤلات البحث والذي ينص على "ما هي طبيعة العلاقة بين إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني لدي طلاب الجامعة عينة البحث؟".

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته ومن خلال ما تم التوصل إليه مننتائج إستخلصت الباحثة ما يلي :

أ- بالنسبة لإدارة أوقات الفراغ للطلاب والطالبات:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان إدارة وقت الفراغ لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة كلاً المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث لعبارات المحور الأول "تخطيط إدارة وقت الفراغ" ما بين (٥١,٠١% الي ٨١,٩٢%)، والمحور الثاني "تنظيم إدارة وقت الفراغ" ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٥,٧٦%)، والمحور الثالث "تقويم إدارة وقت الفراغ" ما بين (٥١,٥١% الي ٧٩,٢٩%).

## ب- بالنسبة للإدمان الإلكتروني للطلاب والطالبات:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في عبارات إستبيان الإدمان الإلكتروني لدي طلاب وطالبات الجامعة، حيث جاءت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥).
- تراوح الوزن النسبي لإستجابات عينة البحث لعبارات المحور الأول "إدمان الألعاب الإلكترونية" ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٣,٧٤%)، والمحور الثاني "إدمان التسوق أون لاين" ما بين (٥٦,٦٧% الي ٧٣,٥٣%)، والمحور الثالث "إدمان غرف الدردشة" ما بين (٦٣,٢٣% الي ٧٥,٩٦%)، والمحور الرابع "إدمان تصفح المعلومات" ما بين (٧٣,٧٤% الي ٨١,٣١%).

## ج- الفروق بين الجنسين في إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) بين الطلاب والطالبات في المحور الأول "تخطيط وقت الفراغ" ولصالح الطلاب، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٢,٧٦١) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ولصالح عينة الطلاب،
- عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) علي باقي محاور مقياس إدارة أوقات الفراغ وإجمالي المقياس ككل.
- عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) علي جميع محاور مقياس الإدمان الإلكتروني وإجمالي المقياس ككل، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة جميعها أصغر من "ت" الجدولية.

## د- العلاقة الارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ والإدمان الإلكتروني:

- وجود علاقات ارتباطية داله عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج إستجابات عينة البحث لمتغيرات مقياس إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وبين متغيرات مقياس الإدمان الإلكتروني "للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي"، علي النحو التالي:
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات إدارة أوقات الفراغ فيما بينها، حيث كان أعلى ارتباط (٠,٧٣٨) بين "تنظيم إدارة وقت الفراغ" و"تخطيط إدارة وقت الفراغ"، بينما كان أقل ارتباط (٠,٥٩١) بين "تقويم إدارة وقت الفراغ" و"درجات الإستبيان ككل".
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات الإدمان الإلكتروني فيما بينها، حيث كان أعلى ارتباط (٠,٩١١) بين "إدمان التسويق أون لاين" و"إدمان غرف الدردشة"، بينما كان أقل ارتباط (٠,٥٨٧) بين "إدمان الألعاب الإلكترونية" و"إدمان غرف الدردشة".

- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين "درجات إمتحان إدارة وقت الفراغ ككل" وأبعاد الإدمان الإلكتروني (إدمان الألعاب الإلكترونية- إدمان التسوق أون لاين- إدمان غرف الدردشة- إدمان تصفح المعلومات) ودرجات الإمتحان ككل حيث بلغ قيم معامل الإرتباط بينهما (٠,٦٨٧ - ٠,٦٥٤ - ٠,٧٦٢ - ٠,٦٩٥ - ٠,٦٨٢) علي التوالي.

#### التوصيات :

في ضوء ما تم التوصل اليه من إستخلاصات توصيات الباحثة بمايلي:

- ١- تطبيق مقياس إدارة أوقات الفراغ علي جميع طلاب وطالبات الجامعة للوقوف علي الواقع الفعلي لكيفية الإستغلال الأمثل لأوقات الفراغ.
- ٢- تطبيق مقياس مستويات الإدمان الإلكتروني علي جميع طلاب وطالبات الجامعة للوقوف علي مدى تأثيره علي الممارسات الترويحية للأنشطة في أوقات الفراغ.
- ٣- ضرورة توفير برامج خاصة بالأنشطة الترويحية بالجامعات تسهم في حسن التخطيط والتنظيم الأمثل لإستغلال أوقات الفراغ في الممارسات الترويحية الإيجابية.
- ٤- عقد ورش عمل وندوات دورية للمدراء والإداريين والأخصائيين الرياضيين والإجتماعيين بالجامعات لتحديث أساليب جذب الطلاب للممارسات الترويحية وكيفية الإستفادة من أوقات الفراغ لحل مشكلات الإدمان الإلكتروني.
- ٥- عقد وندوات علمية توعوية للطلاب والطالبات بالجامعات عن إدمان الإنترنت ومدى خطورتها بغرض تغيير معتقداتهم الخاطئة وتصحيحها.
- ٦- ضرورة إجراء دراسات أخرى مماثلة في مجال إستثمار أوقات الفراغ لدعم ونشر سياسات بناء الصحة للطلاب والطالبات في مراحل تعليمية أخرى.

### (( المراجع ))

#### أولاً : المراجع العربية:

- ١- إحسان محمد الحسن (٢٠٠٥م): علم اجتماع الفراغ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن.
- ٢- العباجي عمر موفق بشير (٢٠٠٦م): الإدمان على الأنترنت، الطبعة الأولى، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان- الأردن.
- ٣- العيد بن سميثة (٢٠٢١م): فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالببيض، مجلة التحدي،



- مجلد (١٣)، عدد (٢)، معهد علوم وتقنيات الشاطات البدنية والرياضية،  
جامعة العربي بن مهدي أم البواقي، الجزائر.
- ٤- إيمان عبد الحميد عبدالله الوشاحي (٢٠٠٧م): فاعلية برنامج إرشادي لزيادة وعي  
وممارسات طلاب الجامعة لوقت الفراغ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية  
الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- ٥- أيمن حسن السنخ (٢٠٠١م): أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية لدى الجامعة الأردنية،  
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الأردن.
- ٦- بنمولود كريمة والشرقي كلثوم (٢٠١٨م): 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 إدرار - الجزائر.
- ٧- تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار الفكر  
العربي.
- ٨- حسين محمد أبو ريش (٢٠٢١م): إدارة وقت الفراغ ومهارات الاتصال كمنبئات  
للدافعية الأكاديمية عند طلبة الجامعة، مجلة تحاد الجامعات العربية للبحوث  
في التعليم العالي، المجلد (٤١)، العدد (١)، الأردن
- ٩- زكريا الشربيني ويسرية صادق (٢٠٢٠م): مهارات السلوك الإنسانية وتصرفات خطرة  
بين الواقع والتبديل والتعديل، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- راشد الباز (٢٠٠٢م): الشباب والعمل التطوعي، مجلة كلية العلوم الاجتماعية، جامعة  
الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- ١١- رامي عبد الله يوسف ورائية عيسى يعقوب (٢٠١٠م): الضغوط النفسية لدى المرشد  
النفسي التربوي في محافظة عجلون بالأردن، مجلة الدراسات النفسية،  
المجلد ٤، العدد ٢، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- ١٢- رضا محمد إبراهيم الأشرم (٢٠١٥م): التأثير الاجتماعي لوسائل التواصل الاجتماعي  
لدى الشباب الجامعي، مؤتمر وسائل التواصل الاجتماعي للتطبيقات  
والإشكالات المنهجية، السعودية.

- ١٣- ريمه محاوشي ومحمد بوراس وجريدل أحمد حسين (٢٠٢٣م): تقييم واقع الاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد (١٤)، عدد (١)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- ١٤- عامر رضا عبد الحميد عامر (٢٠١٦م): إتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد نحو أوقات الفراغ والترويح، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٥- علي السيد الشخبي وشاكر محمد فتحي وهناء عوض خضري ودعاء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): مجمع مصطلحات الحكامة التربوية، الحكم الرشيد، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، الرباط.
- ١٦- كلير الحلو، طوني جريج، جوزيف قرقماز وإيليان يوسف (٢٠١٨م): مواقع التواصل الإجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي "دراسة مقارنة متعددة الدول"، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ع٢، ج٣.
- ١٧- كمال درويش، محمد الحماحمي (٢٠٠٧م): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد حمدي الصاوي ابراهيم (٢٠٢١م): تصور مقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمان الوبائية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٥٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد كمال السمنودي (٢٠١٦م): الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٢٠- محمد محمد الحماحمي، عابدة عبدالعزيز (٢٠١٥م): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٨، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمود إبراهيم أحمد مرعي (٢٠٢١م): علاقة معوقات ممارسات أنشطة أوقات الفراغ الترويحية في الحياة الأكاديمية بمشكلة تعاطي المخدرات لطلبة الجامعة: دراسة تحليلية من واقع الآراء الطلابية بجامعة الملك فيصل، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد الرابع، العدد (٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

- ٢٢- **نعمة حسن (٢٠١٥م):** مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياه لدي طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك علي تحصيلهن الدراسي: دراسة ميدانية، مجلة التربية، العدد ١٦٣، الجزء الأول، جامعة الأزهر.
- ٢٣- **نهله صلاح علي، محمد سعيد عبد المطلب هلال (٢٠٢١م):** إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدي طلاب جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية، العدد (٤٥)، الجزء الأول، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٢٤- **هيام خليل (٢٠٠١م):** المشاركة في جماعات التطوع وتنمية المسؤولية الاجتماعية، المؤتمر العلمي الرابع عشر، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- **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", GEInternational Journal of Management Research, Vol. 5, Issue 8M © Associated Asia Research Foundation, P63-91.
- 26 -**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.
- 27- **Caplan, S., Williams, D. Yee, N. (2009):** Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. Computers in Human Behavior. p1-8.
- 28-**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.

- 29 -Erol, Osman: Cirak, Nese Sevim (2019):** "Exploring the Loneliness and Internet Addiction Level of College Students Based on Demographic Variables Contemporary Educational Technology Faculty Communication Sciences. Anatole University. Turkey. v10 n2 p156-172
- 30-F,Marcia and B,Michael (2007):** applying Theories of institutional Helping to informal volunteering : Motives ,role identity ,and prosaically , university of south florida ,Tampa , FL, usa, social behavior and personality,35,1,101-114A,.
- 31-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,Sciences. Anatole University
- 32- Hashemite University Students,** International Journal of Higher Education, v9 n2 p144-155.
- 33- 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).
- 34- Tanriogen, A & Iscan, S. (2009):** Time Management Skills of Pamukkale University Students and their Effects on Academic Achievement, Eurasian Journal of Educational Research (EJER), (35), (16), 93-108.