

دور الملل الأكاديمي كمتغير وسيط بين إدمان الإنترنت ومواجهة ضغوط الوقت لدى طالبات الجامعة

**The role of academic boredom as a mediating variable Between Internet addiction and time pressures Among university female students**

Layla Abed Hassan Tokhi

ليلى عابد حسن طوخي

Assistant professor

أستاذ مساعد

Umm Al Qura University -  
College of Education

جامعة أم القرى - كلية التربية

Lat\_3311@hotmail.com

تاريخ القبول

تاريخ الاستلام

2024/05/09

2024/04/28

الكلمات المفتاحية: الملل الأكاديمي - إدمان الإنترنت - ضغوط الوقت - طالبات الجامعة

**Keywords: Academic Boredom- Internet Addiction- time pressure- University female students**

**ملخص البحث:**

يهدف البحث إلى التحقق من توسط الملل الأكاديمي بين تأثير إدمان الإنترنت على مواجهة ضغوط الوقت، وذلك لدى (254) من طالبات جامعة أم القرى، وبعد تطبيق أدوات البحث على العينة، كشفت النتائج أن العلاقة بين الملل من المحاضرات ومكونات إدمان الإنترنت يختلف بدلالة إحصائية عن العلاقة بين الملل من المحاضرات ومكونات مواجهة ضغوط الوقت لدى طالبات الجامعة، فضلاً عن وجود فروق بين علاقة الملل من الاستذكار ومكونات إدمان الإنترنت وعلاقة الملل من الاستذكار ومكونات مواجهة ضغوط الوقت لدى طالبات الجامعة. ويعد ذلك مؤشراً على وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للمتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة من خلال الملل الأكاديمي كمتغير وسيط. إذ اتضح وجود تأثير موجب مباشر لضيق الوقت في التخطيط والالتزام بالمواعيد، وتقبل دعم ومساندة الآخرين، فضلاً عن وجود تأثير موجب غير مباشر في تحديد الوقت المناسب لأداء المهام، وتقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت. كما اتضح وجود تأثير موجب مباشر لضعف العلاقات الأسرية في الملل من المحاضرات، والثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء، فضلاً عن وجود تأثير سالب مباشر في التخطيط والالتزام بالمواعيد. كما يوجد تأثير موجب غير مباشر لضعف العلاقات

الأسرية في الملل من الاستنكار. ومن جهة أخرى فقد كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب مباشر للإنشغال بالإنترنت في الملل من المحاضرات والملل من الإستنكار، فضلاً عن تأثير موجب غير مباشر للإنشغال بالإنترنت على الملل من الإستنكار. كما اتضح وجود تأثير سالب مباشر للملل من المحاضرات على الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء. كما يوجد تأثير موجب غير مباشر للملل من المحاضرات على تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت. فضلاً عن وجود تأثير موجب مباشر للملل من الإستنكار على الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء، وعلى تحديد الوقت المناسب لأداء المهام، وعلى تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت، كما اتضح وجود تأثير موجب غير مباشر للملل من الإستنكار على تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت. وقد تم تفسير دلالة هذه التأثيرات في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

### Abstract

The research aims to examine the mediating role of academic boredom in the relationship between internet addiction and coping with time pressure among (254) female students at Umm Al-Qura University. After applying the research tools to the sample, the results revealed that the relationship between boredom from lectures and internet addiction components differs statistically from the relationship between boredom from lectures and coping with time pressure components among university students. In addition, there are differences between the relationship between boredom from studying and internet addiction components and the relationship between boredom from studying and coping with time pressure components among university students. This indicates the presence of direct and indirect effects of independent variables on the dependent variable through academic boredom as a mediator. It was found that wasting time has a direct positive effect on both planning and meeting deadlines, as well as accepting support from others. Additionally, there is a positive indirect effect of wasting time on determining the appropriate time for task performance and accepting support from others to cope with time pressure. It also became evident that weak family relationships have a direct positive effect on boredom from lectures and self-confidence in speed and accuracy of performance, as well as a direct negative effect on planning and meeting deadlines. There is also an indirect positive effect of weak family relationships on boredom from studying. On the other hand, the results revealed a direct positive effect of internet engagement on both boredom from lectures and boredom from studying, as well as an indirect positive effect of

internet engagement on boredom from studying. It also became evident that boredom from lectures has a direct negative effect on self-confidence in speed and accuracy of performance. There is also a positive indirect effect of boredom from lectures on accepting support from others to cope with time pressure. In addition, there is a direct positive effect of boredom from studying on self-confidence in speed and accuracy of performance, determining the appropriate time for task performance, and accepting support from others to cope with time pressure. It also became evident that there is a positive indirect effect of boredom from studying on accepting support from others to cope with time pressure. The significance of these effects was interpreted in light of the results of previous studies.

#### مقدمة:

أصبح الإنترنت مكوناً أساسياً في الحياة المعاصرة، إذ أعاد تشكيل أنماط التواصل وإنجاز المهام التقنية بصورة جذرية. ومع ما يوفره من مزايا فإن الإفراط في استخدامه يرتبط بجملة من التداعيات السلوكية والنفسية، ويبرز من بينها نمط الاستخدام القهري الذي يظهر بوضوح لدى شريحة الطلاب. ويُلاحظ أن الشعور بالملل، خاصة في السياقات الدراسية، يمثل عاملاً دافعاً نحو الانخراط المكثف في البيئة الرقمية.

ويُفترض أن الملل الأكاديمي لا يعمل كمتغير عارض، بل كحلقة وسيطة تفسر الكيفية التي يؤثر بها الاستخدام المفرط للإنترنت في كفاءة إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة. وتزداد حساسية هذه العلاقة في المجتمعي الحالي، حيث يميل الطلاب الذين يفتقرون إلى الإشباع المعرفي أو الدافعية الدراسية إلى اللجوء للإنترنت كبديل ترفيهي، مما يرفع احتمالية تشكل أنماط استخدام غير منضبطة.

ويعد الملل الأكاديمي مشكلة من المشكلات التربوية التي تواجه المنظرين من علماء النفس وعلوم التربية المعنيين بقضايا التعلم الذي يترجم هذا الشعور عند الكثير من الطلاب، بغياب المتعة في التعليم، وانعدام الحيوية والفاعلية، والشعور بانخفاض قيمة النتاجات التعليمية مما يكبح إقدامهم على الرغبة في الدراسة.

ومن جهة أخرى فتعتبر المرحلة الجامعية فترة انتقالية مهمة في حياة الطالب وهي إحدى المراحل التي يرافقها الكثير من التغيرات والمطالب والمظاهر النفسية والاجتماعية والحاجات

الجديدة التي تتطلب منه التكيف معها أو تحقيقها من أجل بلوغ الاتزان النفسي والتكيف السوي من أجل إكمال مسيرته الأكاديمية (أبو راسين، 2015)، وتعد مرحلة التعليم الجامعي من أكثر المراحل التي تؤثر في حياة الطلاب إذ يواجهون فيها العديد من المشكلات وضغوطات الحياة التي قد تؤثر سلباً على حياتهم المهنية والاجتماعية (Abdellatif, 2022)، وأجريت العديد من الدراسات التي استهدفت الوقوف على المشكلات والعقبات التي يواجهها الطالب الجامعي، بعضها متعلق بقدرته وتحصيله الأكاديمي، وبعضها الآخر متعلق بجوانب حياته الشخصية والانفعالية والشخصية، مما يؤثر على تقدمه ونموه وتحقيق أهدافه.

كما حظيت مشكلة الملل الأكاديمي باهتمام الباحثين في مجال علم النفس، وأجريت دراسات عديدة لمعرفة أسباب هذه الظاهرة ومدى تفاقمها في المجتمع وارتباطها بغيرها من الظواهر فمثلاً أجريت في الولايات المتحدة دراسة شملت أكثر من (250) ألف طالب وطالبة، يدرسون في سنتهم الجامعية الأولى في (464) كلية جامعية، وتبين من نتائجها أن المتعلمين كانوا أكثر تعرضاً للملل من زملائهم الذين سبقوهم، وأن ثلثهم شعروا بالملل كثيراً (قادري، 2021)، وذكرت دراسة (Mann and Robinson, 2009) أن (59%) من طلبة الجامعة كان ما يقرب من نصف محاضراتهم غير ممتع، بينما 30% منهم اعترفوا بأنهم شعروا بالملل خلال أغلب الأوقات في محاضراتهم، فضلاً عن أن 40% إلى 59% من طلاب الجامعة عبروا عن شعورهم بالملل (Finkielsztein, 2020). ويؤيد ذلك ما خلصت إليه دراسة "شارب وزملاؤه" (sharp et al., 2020) بأن غالبية الطلاب يعانون من مستويات عالية من الملل، مما يؤثر سلباً على أداء الطلاب الجامعيين وإنجازهم. ويرى فهلمان (Fahlman, 2013) أن الملل كالمريض يصيبنا دون أن نشعر به، فالأطفال والمراهقون والكبار يملون فجميعنا يمكن أن يشعر بالملل، كما يشير كيلي وماركوس (Kelly and Markos, 2001) إلى أن الملل عادة يأتي من البيئة غير المثيرة، والوسط الرتيب، والمحيط غير الممتع للمتعلم، فالمناهج والمقررات الدراسية من أهم عناصر العملية التعليمية، وهي قلبها النابض الذي يعطي لها معنى الحياة ويمدها بالحيوية والنشاط، وأساليب التدريس القادرة على تكوين عقلية قادرة على جمع المعلومات من مصادرها المتعددة، و يتأتى الإبداع في التدريس بتنوع طرائق وأساليب التدريس، والبعد عن الأساليب التي لا يتفاعل فيها الطالب، مثل طريقة الإلقاء والمحاضرة (بحيص، 2016).

ومن جهة أخرى فقد أشارت الدراسات والبحوث العلمية إلى وجود علاقة بين الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت (Young, 1998)، وأصبح من أهم مضيعات الوقت هو الوقت الكثير الذي يمضيه الأفراد وهم متصلون بالإنترنت، وأصبح قضاء الساعات الطويلة في استخدام مواقع التواصل الهدف المنشود (الاشرم، 2015)، ونتيجة لانتشار الإنترنت بهذا الشكل الواسع بادر المتخصصون في مجال علم النفس والطب النفسي إلى التأكيد بأن إدمان الإنترنت نمط من الإدمان الحقيقي الذي تتكافأ خصائصه وعلاماته الإكلينيكية وآثاره الفسيولوجية والنفسية مع الإدمان التقليدي (سحاب وحمودة، 2018). وأضاف نوران (Noran, 2000) إلى أن ضعف إدارة الوقت وتنظيمه بحكمة يتضمن غموض الأولويات والأهداف، مما يدفعه إلى تأجيل إنجاز بعض مهماته الأكاديمية، والتركيز على نشاطات غير منتجة، من بينها إدمان الإنترنت (جاب الله، 2017).

بناءً على ذلك، يُعد الملل الأكاديمي من القضايا الملحوظة داخل البيئة التعليمية، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى دراسات ميدانية للكشف عن حجم إسهامه، إلى جانب الاستخدام المفرط للإنترنت، في كيفية تعامل طلبة الجامعة مع ضغوط الوقت. ومن المتوقع أن تقدم نتائج هذا النوع من البحوث إضافة نوعية تسهم في تعميق الفهم العلمي لهذه الظاهرة، وتمهّد لاتخاذ تدابير وقائية تحدّ من انعكاساتها السلبية، سواء على المستوى الدراسي أو السلوكي، وكذلك من ظاهرة الإفراط في استخدام الإنترنت.

واستناداً إلى ما عرضته الأدبيات من روابط بين الملل الأكاديمي ومتغيرات متعددة، جاء هذا البحث ليفحص الدور التفسيري للملل الأكاديمي بوصفه متغيراً وسيطاً في العلاقة بين إدمان الإنترنت وقدرة طالبات الجامعة على التعامل مع ضغوط الوقت.

#### مشكلة البحث:

أحد جوانب مشكلة الدراسة الحالية تتمثل في أهمية دراسة المشكلات الأكاديمية التي تواجه طالبات الجامعة وتعوّق تحقيق أهدافهم وإشباع حاجاتهم ومعرفة العوامل التي قد ترتبط بها وإيجاد حلول لها، ويشير "الطاهر والنوي" (2020) إلى أن الطالب يتعرض خلال هذه المرحلة إلى العديد من الضغوط والمشكلات النفسية والاجتماعية سواء داخل الجامعة أو خارجها، وهذه المشكلات تؤثر بشكل سلبي في الصحة النفسية والجسدية وعلى أدائهم الأكاديمي، وتذكر "الشافعي" (2016) أن الملل الأكاديمي من أهم تلك المشكلات نظراً لانتشار هذه المشكلة

بين طلاب الجامعة بصورة تستدعي القلق، ويؤيد ذلك ما أوضحه "بيكرون وزملاؤه" (Pekrun et al, 2010) بأن (42.2%) من الطلاب يعانون من الملل خلال التعلم، وهو أكبر من نسبة الطلاب الجامعيين الذين يعانون من القلق (28.0%)، الغضب (19.3%)، واليأس (13.6%). وفي ضوء ذلك، فإن قصور إشباع الاحتياجات النفسية والمعرفية والبدنية للطلاب قد يمهّد لظهور الملل في السياق الدراسي. فالطالب يحتاج إلى مناخ تعليمي داعم يستجيب لمتطلباته الانفعالية، ويتيح له فرص التقدم والإنجاز. وعندما تغيب هذه المقومات، يتراجع اندماجه، ويتولد لديه عزوف تدريجي عن الأنشطة الأكاديمية، وهو ما يفاقم شعوره بالملل ويعمّق حدته. ومن جهة أخرى فإن كلاً من المعلمين والمختصين يواجهون العديد من الطلاب الذين لا رغبة لهم مطلقاً في الدراسة وذلك أمام إجراءات التطور التكنولوجي، الإنترنت، والخوف من المستقبل المدرسي، وضغوط الوقت، وفي الوقت نفسه يجد المعلم نفسه في بيئة لا تواصل فيها بين المعلمين والطلاب ولا مودة ولا تجديد فتصبح مهنة التدريس مهنة التكرار التي تؤدي إلى الملل مما يستدعي البحث عن العوامل التي تخلق متعة التعليم لدى الطلاب (بوخطة وجعفرور، 2018).

وقد تناولت الدراسات والبحوث العلمية آثار الملل وانعكاساته، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الملل وكلاً من القلق، والاكتئاب، واليأس، والوحدة، والغضب، والغياب عن المدرسة، ونقص الدافعية، والإدمان على الإنترنت (السورطي، 2008)، وهذا ما أكدته دراسة اكسوز وزملاؤه (Aksoz et al, 2013) بأن الطلبة يعانون من إدمان للإنترنت مع تزايد استخدام الإنترنت في السنوات الأخيرة، ويضيف (Raza et al., 2020) أنه ينتج عنه ضعف التحصيل الدراسي والفشل الدراسي وإضاعة الوقت والشعور بالأرق لدى الطلبة وصعوبة النوم وهذا يؤدي إلى الشعور المستمر بالتوتر لسوء استخدام الإنترنت، ويشير "هياجنة" (2012) إلى أن شباب اليوم يواجه الكثير من التحديات التي يتحتم عليه مواجهتها، وكيفية التعامل معها، نظراً للانفتاح الكبير الناجم عن التوسع في استخدام التقنيات الحديثة، والتي أدت إلى طوفان هائل من المعلومات، ووسائل جيدة للتواصل، كما أكدت بعض الدراسات ان الطلاب الجامعيين لديهم مزيد من الاستقلالية والوقت غير المنظم، إلى جانب سهولة الوصول إلى الإنترنت وعدم ضبط النفس، وبالتالي يكونون أكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت (Cleary et al., 2011; Didelot et al., 2012).

ونظراً لأهمية هذه المرحلة في حياة الطالب واحتياجه للتركيز على تحصيله الدراسي للوصول إلى أعلى درجة ممكنة، فقد يشعر الطالب بالملل والعجز في إتمام مهامه الأكاديمية، وإن ما يؤكد أهمية الملل الأكاديمي هو ارتباطه بكثير من المشكلات والسلبيات التي توقع "بارجال" (2000) زيادة حدتها في المستقبل، مما يجعل دراستها أمراً مهماً وإن إهمال الكثير من الباحثين التربويين لمسألة الملل يزيد من أهمية التركيز عليه ومعالجته، وكذلك عدم تركيز الدارسين على الملل في المؤسسات التربوية يضيف مزيداً من الأهمية على هذا البحث الذي قد يساعد من خلال نتائجه صانعي السياسات التربوية، وخاصة على المستوى الجامعي، على فهم الملل والمتغيرات المرتبطة به، وكما تتبع أهمية دراسة الملل في المؤسسات التعليمية في بيان تأثيره وانعكاساته على التعليم في الجامعة، وعلى الطلبة وإنجازهم الدراسي، إذ إن شيوع الملل عند الطلبة يرتبط بكثير من المشكلات السلوكية، مما يؤثر على تحصيلهم وفهمهم للمادة الدراسية (Bargdil, 2000).

ومن جانب آخر أظهرت نتائج "كيرشنر وكاربينسكي (Kirschner & Karpinski)" (2010) أن الإفراط في استخدام فيسبوك ينعكس سلباً على التحصيل الدراسي، ومن ثم يمكن تصميم آليات لتنظيم استخدام المنصة ودعم الإدارة الرشيدة للوقت لدى الطلاب. كما أشارت نتائج "كوك وجولياجي (Koc, & Gulyagci, 2013)" إلى وجود علاقة إيجابية بين إدمان الفيسبوك وقضايا الصحة النفسية. وكشفت نتائج "روزين وزملاؤه (Rosen et al., 2013)" عن وجود علاقة إيجابية بين استخدام الفيسبوك وأعراض الاضطرابات النفسية، ويشير إلى أن الاستخدام المفرط للمنصة يمكن أن يسهم في تطور الحالات المرضية أو تفاقمها. كما أسفرت نتائج "تشن وزملاؤه (Chen et al., 2016)" عن وجود علاقة إيجابية بين إدمان الهاتف المحمول والمشاعر السلبية، فضلاً عن الدور الوسيط للمشكلات الشخصية في هذه العلاقة، وأشارت النتائج إلى أن إدمان الهاتف المحمول يمكن أن يؤدي إلى مشاعر سلبية والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية لدى الأفراد، كما خلصت النتائج إلى أن المشكلات الشخصية تتوسط العلاقة بين إدمان الهاتف المحمول والمشاعر السلبية.

كما أوضحت دراسة "زهانغ وآخرون (Zhang et al., 2017)" إلى وجود ارتباط طردي بين الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت، مع وجود دور وسيط جزئي لإشباع الحاجات النفسية في هذه العلاقة، وبينت النتائج أن تلبية الحاجات النفسية تتوسط الصلة بين الملل الأكاديمي المدرك

وإدمان الإنترنت، كذلك أظهرت نتائج "فاهيدي وسايغو (Vahedi & Saiphoo, 2018)" علاقة موجبة بين الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت، وعلاقة سالبة بين الملل الأكاديمي والقدرة على التكيف مع ضغوط الوقت، وأكدت النتائج أن الملل الأكاديمي يعمل كمتغير وسيط بين إدمان الإنترنت وكفاءة الطلاب في التعامل مع ضغوط الوقت لدى طلبة الجامعة.

ومن ناحية أخرى أظهرت نتائج "وانغ وزملاؤه" (Wang et al., 2018) أن إدمان الإنترنت يرتبط سلباً بمهارات إدارة الوقت، وأن الملل الأكاديمي يتوسط هذه العلاقة جزئياً، بما يعني أن الملل الأكاديمي يلعب دوراً محورياً في تفسير تأثير الاستخدام الإدماني للإنترنت على قدرة الطلاب في تنظيم وقتهم بفاعلية، وقد خلصت النتائج إلى أن الملل الأكاديمي يمثل حلقة وسيطة بين إدمان الإنترنت وإدارة الوقت لدى طلاب الجامعات.

وعلى ضوء ذلك فقد خلصت الباحثة الى أن ظاهرة الملل الأكاديمي منتشرة بشكل مثير للقلق والانتباه لدى طلبة الجامعة ولها تأثيرها السلبي على جوانب كثيرة من شخصية الطالب وترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية لديه، ولذا فقد كان من الضروري إجراء هذه الدراسة التي تسهم في فهم مشكلة الملل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، والتعرف على المتغيرات المرتبطة بها أو التي قد تكون مرتبطة بها وتؤثر عليها، فقد تؤثر ضغوط الوقت وإدمان الإنترنت على الملل الأكاديمي، كما قد يختلف دور الملل الأكاديمي كوسيط بين إدمان الإنترنت ومواجهة ضغوط الوقت، وموضوع ضغوط الوقت لم يستوفِ حقه من الباحثين إلا في جانب إدارة الوقت، الشيء الذي يعطيه أهمية بالغة كونه يمكن أن يعد جانباً مهماً من جوانب الضغط ككل، وفي ضوء قلة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

(1) هل تختلف العلاقة بين مكونات إدمان الإنترنت والملل الأكاديمي عن العلاقة بين

ضغوط الوقت والملل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة؟

(2) هل يختلف دور الملل الأكاديمي كمتغير وسيط بين مكونات إدمان الإنترنت ومواجهة

ضغوط الوقت لدى طالبات الجامعة؟

#### أهداف البحث:

(1) الكشف عن العلاقات بين مكونات إدمان الإنترنت والملل الأكاديمي ومواجهة ضغوط

الوقت.

(2) التحقق من الدور الوسيط للملل الأكاديمي بين تأثير إدمان الإنترنت في مواجهة ضغوط الوقت.

#### أهمية البحث:

على ضوء مشكلة البحث تتضح الأهمية النظرية والتطبيقية فيما يأتي:

#### الأهمية النظرية:

1. يكتسب البحث أهميته من خلال بناء اختبارات موضوعية لمتغيرات البحث.
2. تعد نمذجة المعادلات البنائية من الموضوعات ذات الأهمية، والتي لم تطل اهتماماً كافياً من الباحثين في علم النفس، إذ إنها توضح العلاقات الخطية المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث، ويمكن باستخدامها تحليل وتفسير مسار العلاقة بين متغيرات البحث في نماذج سببية، وبالتالي يمكن وصف وتفسير علاقة السبب والنتيجة المفترضة بين متغيرات البحث وصفاً كمياً.

#### الأهمية التطبيقية:

1. إعداد مقاييس لقياس إدمان الإنترنت ومواجهة ضغوط الوقت يمكن الاستفادة بهما في مجال التربية وعلم النفس ومعرفة البناء العاملي لهما.
2. محاولة فهم الدور الذي تؤديه مكونات الملل الأكاديمي كوسيط في التأثير المباشر وغير المباشر لمكونات إدمان الإنترنت على مكونات مواجهة الضغوط لدى طالبات الجامعة، وبالتالي يمكن مساعدة الباحثين على تصميم برامج تدريبية علاجية وإرشادية لمواجهة المشكلات الأكاديمية.
3. قد تساعد نتائج هذه الدراسة مقرري السياسات التربوية وخاصة على المستوى الجامعي على فهم الملل والمتغيرات المرتبطة به لدى طلبة الجامعة من أجل اتخاذ الإجراءات المناسبة بشأنه.

#### المفاهيم الإجرائية للبحث:

### 1) الملل الأكاديمي (Academic Boredom)

هو استعداد نفسي غير سار يشعر فيه الطلاب بالرتابة وفقدان الإثارة، والإحساس بالتعب، وفقدان الاهتمام بالدراسة، وذلك نتيجة عدم القدرة على مواجهة أساليب وطرق التدريس التي يتبعها المعلمون، وما ينتج عنها من رتابة المحاضرات التي يتلقاها الطلاب،

فضلاً عن صعوبة المحتوى العلمي في المقررات الدراسية، والرغبة في الانصراف عن استذكار الدروس". ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في مقياس الملل الأكاديمي من إعداد (الخولي، 2019) المستخدم في هذا البحث.

## (2) إدمان الإنترنت (Internet Addiction)

هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطراب في السلوك، ويستدل عليها بظواهر عدة منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية" (الحاج، 2020). ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في مقياس إدمان الإنترنت المعد في هذا البحث.

## (3) ضغوط الوقت (time pressure)

هي نوع من أنواع الضغط النفسي الذي يحدث عندما يكون للفرد أقل قدر من الوقت المتوفر عن الوقت الضروري لإتمام المهمة والوصول إلى النتيجة (Phil Davis, 2016). ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في مقياس ضغوط الوقت المعد في هذا البحث.

## الإطار النظري ودراسات سابقة ذات صلة:

### أولاً: الملل الأكاديمي Academic Boredom

يُنظر إلى الملل الأكاديمي بوصفه من أبرز التحديات التي تعوق تحسين جودة مخرجات التعليم في الوقت الراهن، خاصة في ظل تراحم المثيرات وتشعب الوسائط التقنية التي تستنزف انتباه المتعلمين. فحين تتراجع دافعية الطالب للتعلم ويتسلل إليه الإحساس بالفقر، ينعكس ذلك مباشرة على مستوى أدائه الدراسي في مختلف المراحل التعليمية (الحري، 2022). وقد سعى عدد من الباحثين إلى توضيح هذا المفهوم بوصفه من المفاهيم الحديثة نسبياً في الحقل التربوي، فتباينت تعريفاته؛ إذ يرى (Pekrun et al., 2002) أنه من الانفعالات الأكاديمية المرتبطة بسياق التعلم وبيئة الصف، وله أثر سلبي مباشر في التحصيل. كما يُوصف بأنه حالة من الضيق وعدم الرضا واللامبالاة، تتسم بانخفاض مستوى الإثارة النفسية أثناء الانخراط في أنشطة دراسية تتسم بالرتابة وضعف الجاذبية (Vogel et al., 2012).

وترى عبدالعال (2012) أن الملل الأكاديمي يتمثل في مشاعر سلبية تُلقى بظلالها على الفرد فتدخله في حالة من الخمول والانكفاء والصمت الذهني، بحيث يفقد الإحساس بالحياة والمتعة في مجريات الحياة.

كما يعرفه (عبد الكريم، 2017) بأنه "حالة من نقص الاستعداد للعمل والحماس مع ضعف الاهتمام بما يدور حوله وقلق وفتر الاحساس بما يحتاجه في المستقبل". وتعرفه "قاسم وآخرون" (2021) بأنه "حالة انفعالية سلبية يصاحبها ضعف الاهتمام بالمهام التعليمية وصعوبة التركيز فيها والرغبة في الانصراف عنها والشعور ببطء مرور الوقت فضلاً عن عدم قدرة الفرد على الاستفادة من الوقت وتوظيفه بما يعود على الذات بالنفع، وذلك بسبب عوامل داخلية مرتبطة بالفرد أو عوامل خارجية مرتبطة بالبيئة المحيطة بالفرد". كما يعرفه الخوالدة (2013) بأنه "مجموعة الأفعال والممارسات التي يمارسها المعلم تكون في وسط رتيب يفتقد الإثارة والدافعية للأداء والإنجاز، مما ينعكس سلباً على تلك الأفعال والممارسات".

وعلى ضوء التعريفات السابقة يلاحظ أن مفاهيم الملل الأكاديمي تختلف باختلاف الأساس النظري الذي يتبناه الباحثون، إلا أن أغلبها يتفق على أن الملل الأكاديمي هو شعور الطالب بعدم وجود ما يثير انتباهه في الموقف التعليمي، مما يؤدي إلى فقدان الاستمتاع والرضا والحماس.

ومن جهة أخرى فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود أسباب عدة للملل الأكاديمي منها الافتقار إلى الأشياء المثيرة في أوقات الفراغ، وعدم وجود الدافعية الداخلية، وعدم الانسجام بين مهارات الفرد والتحديات التي تواجهه، وحدوث الملل رداً للفعل على السيطرة الخارجية، أو حدوثه استجابة سلبية للنشاطات الروتينية المتكررة، أو نتيجة طبيعية لفرض عمل أو نشاط على الفرد رغماً عن إرادته (Caldwell et al., 1999)، وتذكر (عبدالعال، 2012) أن الضجر الأكاديمي ينشأ حينما لا تستطيع المناهج الدراسية ونوع التعليم الذي يتلقاه الفرد أن يحقق بعضاً من حاجات الفرد وطموحاته وتطلعاته أو وجود أفكار واعتقادات وتعبيرات ذاتية سلبية، ويذكر (القرني، 2022) أن من أسباب الملل في التعليم: التصميم التعليمي وخصائصه، وقلة التنوع في الاستراتيجيات التدريسية، وخصوية المعلم، والتفاعل بين الطلاب، ويضيف فوجل وآخرون (Vogel et al., 2012) أسباباً أخرى من

أبرزها الأنشطة والمهام الأكاديمية الاعتيادية، وتدني مستوى الدافعية، والشعور بالاضطرار لفعل مهام وواجبات مدرسية غير مرغوبة، ونقص الإرشاد والتوجيه.

وبناءً على ذلك تذكر (الشافعي، 2016) أن الأسباب السابقة هي جزء من العديد من العوامل التي لا يمكن إغفالها، والتي قد تؤثر بصورة متفاوتة على إحساس الطالب بالملل الأكاديمي، ومنها ما يرتبط بالطالب نفسه حيث مستوى دافعيته ومدى ملائمة دراسته لإشباع حاجاته وقدراته، ومنها ما يرتبط بالمناخ الذي يسود الجامعة من مقررات دراسية وأنشطة جامعية وأساتذة وطرق تدريس وأساليب تقويم.

### ثانياً: إدمان الانترنت Internet Addiction

تعد مشكلة إدمان الانترنت من المشكلات التي شاعت بصورة كبيرة وبصفة خاصة في المجتمعات التي يتزايد فيها استخدام الانترنت، فيمكن ان يكون الانترنت أداة تثقيف أو مصدرًا للمعارف أو أداة للترفيه، في حين تكون تلك المزايا مجرد مخاطر تهدد الآخرين (حسن، 2008)، ويذكر "جلال ومحمد" (2005) أن أول من أطلق مصطلح "إدمان الانترنت" هو "إيفان جولدبرج" (E. Goldberg) عام 1995، ثم تحمست له عالمة النفس الأمريكية "كمبيرلي يونج" "Kimberly young" وأستاذة الطب النفسي بجامعة بتسجرح بيرادفورد بالولايات المتحدة الأمريكية، وتعد أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة، وأسست أول مركز لبحوث وعلاج إدمان الانترنت، وتعرف يونج (1998) Young إدمان الانترنت بأنه "اضطراب السيطرة على الاندفاع في استخدام الانترنت"، كما يعرفه مقادي وسمور (2008) بأنه "عدم قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في استخدامه للانترنت، حيث يصبح استخدام الانترنت أمراً إلزامياً ومن أولى الأولويات، مما يؤثر على حياة الشخص النفسية والاجتماعية والأسرية والجسمية، وقد يصاب الشخص بأعراض انسحابية عند محاولة ترك الانترنت أو إغلاقه"، ويشير (عزب وآخرون، 2016) إلى أن أسباب ادمان الانترنت تتحدد في ضعف القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية ومواجهة المشكلات، ونقص القدرة على قضاء وقت الفراغ بهوايات متنوعة، وضعف العلاقات الاجتماعية بسبب الخجل أو الانطواء على النفس والوحدة والهروب من الواقع، إلى جانب المعاناة من بعض الأمراض النفسية المتمثلة بالقلق والاكتئاب واضطرابات النوم، والافتقار إلى الحب والعاطفة وغيرها من المسببات.

كما أشارت (ابريعم، 2015) أنه مع انتشار إدمان الانترنت في الأونة الأخيرة وخاصة في أوساط طلاب المرحلة الجامعية، وظهور نتائج الكثير من الدراسات التي تؤكد على أن إفراط طلاب الجامعة في استخدام الانترنت يجعلهم أكثر اكتئاباً وأكثر شعوراً بالعزلة الاجتماعية وبالاعتراب النفسي، ويشير (حسن، 2008) إلى أن الإدمان يتضمن بعض أعراض الانسحاب وخاصة الإصابة بالرعشة والقلق والتوتر وتقلب المزاج، فضلاً عن بعض الاضطرابات العصبية مثل الاكتئاب والعصبية وسهولة الاستثارة وتدمير العلاقات الاجتماعية، ويكون ذلك بانحسارها وتغير نوعية العلاقة ومدى التقارب، أو الانتهاء بانفصال المدمن نهائياً عن المجتمع الخارجي، كما تضيف (عليوة، 2021) أن إدمان الانترنت منتشر بين الشباب الجامعي وتكثر لديهم مخاطر الاستخدام المفرط للإنترنت كزيادة الخجل والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية ومشاعر القلق.

ومن جهة أخرى تذكر التيمي (2018)، كما ورد في (Sato, 2006) بعض المعايير التشخيصية لإفراط استخدام الإنترنت ألا وهي الشعور بانشغال البال حول الشبكة المعلوماتية وما قامت به وما ستقوم به لاحقاً. والشعور بحاجة إلى زيادة وقت الجلوس على الشبكة لكي تحقق الرضا النفسي، والفشل بصورة متكررة في ضبط استخدام الإنترنت أو في التوقف عنها. والشعور بالضجر وحدة المزاج والاكتئاب والغضب عندما تحاول التقليل من استخدام الشبكة المعلوماتية أو التوقف عنها. والجلوس على الشبكة المعلوماتية أكثر مما هو مخطط له. وفقدان علاقة مهمة أو عمل أو فرصة مهنية أو دراسية أو الخوف من فقدانها بسبب استخدام الشبكة المعلوماتية، والكذب على أفراد الأسرة أو المعالجين أو الآخرين لتخفي مدى جلوسك وإفراطك في استخدام الشبكة المعلوماتية، واستخدام الإنترنت كوسيلة للهروب من المشكلات أو للتخلص من حدة المزاج أو من مشاعر اليأس والذنب والقلق والاكتئاب، ووفقاً لهذه المعايير إذا أجاب المبحوث بنعم على خمسة أو أكثر منها فإنه يعاني مشكلة إدمان الإنترنت.

### ثالثاً: ضغوط الوقت time pressure

يعيش الأفراد في عصرنا الحاضر في بيئة تسودها سمة السرعة وعدم كفاية الوقت بحيث أصبح الكل في سباق مع الزمن من أجل إنجاز أشغالهم وواجباتهم والتزاماتهم، إذ نجد الكثير من هؤلاء الأفراد يشكون من ضيق الوقت أو عدم كفايته مقارنة بواجباتهم والتزاماتهم،

الشيء الذي يولد لديهم إحساساً نفسياً بما يسمى بالضغط (قحوق، 2019)، وضغوط الوقت أصبحت سمة تميز عالمنا الحالي، إذ يتعرض طلبة الجامعة إلى أنواع مختلفة من الضغوط مثل: الضغوط الأكاديمية والاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية، وتأتي الضغوط الأكاديمية في مقدمة هذه الضغوط حيث يكون مطلوباً منهم إنجاز العديد من المهام والتكليفات وتسليمها في مدة زمنية محددة (Konig & Kleinmann, 2006)، وتزداد أهمية إدارة الوقت في وقتنا الحاضر لأنه يمثل المورد الرئيسي لأي منظمة وهو أساس ابداعها وسر نجاحها، لذا يجب ادارته والمحافظة عليه (مهدي، 2017)، وتساعد مهارات إدارة الوقت على القيام بالمهام والأعمال والأنشطة المختلفة المرغوب فيها والمطلوب القيام بها، وكذلك الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة وإنجاز الأهداف والطموح والتخفيف من ضغوط الحياة المختلفة، فالإدارة الجيدة للوقت تزيد الإنتاجية والأداء العام، ويمكنها أيضاً أن تحسن من الحالة النفسية للطلاب وغيرهم وتزيد من رضاهم عن الدراسة (فضل، 2014)، ويعرف ديفو (Devoe, 2011) ضغوط الوقت بأنها نوع من أنواع الضغط النفسي الذي يحدث عندما يكون للفرد أقل قدر من الوقت المتوفر (حقيقي أو مدرك) عن الوقت الضروري لإتمام المهمة والوصول إلى النتيجة، كما يعرفها فارليكس (Farlex, 2009) في القاموس الطبي الالكتروني على أنه: الضغط النفسي الذي ينتج من خلال ضرورة القيام بعمل في وقت أقل من الوقت الضروري أو المرغوب.

#### دراسات سابقة ذات صلة:

برغم تعدد وتنوع الدراسات التي أجريت حول ادمان الانترنت والملل الأكاديمي في البيئة الأجنبية، إلا أن هناك نقصاً واضحاً في الاهتمام به في البيئة العربية، هذا فضلاً عن قلة الدراسات التي درست الملل الأكاديمي على انه متغير وسيط بين إدمان الانترنت ومواجهة ضغوط الوقت سواء عربية أو أجنبية.

وقد أعدت "بيكرون وزملاؤها" (2002) برنامجاً بحثياً متكاملًا لدراسة الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً والتحصيل الدراسي لدى الطلاب. وركزت الدراسة على استكشاف الصلة بين مشاعر الطلاب داخل المواقف التعليمية وبين الأساليب التي يديرون بها تعلمهم، مع اهتمام خاص بدور الملل ضمن بقية الانفعالات المرتبطة بخبرات التعلم، وأظهرت النتائج

أن الملل الأكاديمي يرتبط ارتباطاً سلبياً بكل من استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ومستوى التحصيل.

كما استهدف العويضي (2004) دراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام الانترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة، وتألقت عينة البحث من (200) أسرة، وتوصلت النتائج إلى أن تأثير استخدام الانترنت في العلاقات الأسرية محدود ويسير، كما أن الآباء يرون أن العلاقة بينهم وبين أبنائهم تقل كلما زادت مدة استخدام أبنائهم للانترنت.

كما قامت الدندراوي (2005) بدراسة هدفت لتقصي العلاقة بين إفراط المراهقين في استخدام الكمبيوتر والانترنت وتعرضهم للقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية واللامبالاة، وأجريت الدراسة على (300) فرد، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس: مقياس الأعراض الاكتئابية، ومقياس العزلة الاجتماعية، ومقياس اللامبالاة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين الاكتئاب والعزلة الاجتماعية واللامبالاة.

وأجرى السورطي (2008) دراسة هدفت لتقصي درجة تعرض طلبة تخصص معلم صف في الجامعة الأردنية للملل الأكاديمي، ولتحقيق هدف الدراسة تم اعداد استبانة من (32) فقرة، طبقت على عينة من (216) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة تعرضوا لدرجة عالية من الملل الأكاديمي، وبينت أن مصادر الملل كانت أساليب التقويم ثم طرق التدريس وأخيراً محتوى المناهج الدراسية.

كما استهدف "كوك وجولياجي" (Koc & Gulyagci, 2013) التحقق من علاقة العوامل الديموغرافية وخصائص الاستخدام في إيمان الفيسبوك بين طلاب الجامعات التركية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين إيمان الفيسبوك وقضايا الصحة النفسية، وتشير النتائج إلى أن هناك بعض العوامل الديموغرافية التي تسهم في تطور إيمان الفيسبوك بين طلاب الجامعات التركية.

كما سعت دراسة "روزين وزملاؤه" (Rosen et al., 2013) إلى بحث الصلة بين استخدام الفيسبوك وبعض المؤشرات السريرية لاضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق والنزعات النرجسية، إضافة إلى تأثير الاستخدام المكثف للمنصة في جودة الحياة والصحة النفسية للأفراد. وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين كثافة استخدام فيسبوك وظهور

أعراض نفسية مرضية، بما يوحي بأن الإفراط في استخدام المنصة قد يسهم في نشوء هذه الاضطرابات أو زيادة حدتها.

وقام كلٌّ من روبي و تمار (2014، كما ورد في بوخطة، وجعفرور، 2018) بدراسة لمعرفة تأرجح اليوم لدى طلبة الجامعة بين تجاذبات المتعة وتنافرات الملل، وباستخدام أداة التقرير الذاتي وأداة تحليل المضمون لعينة قوامها (106) طالب وطالبة من قسم علم النفس بجامعة ابن خلدون / بالجزائر، أظهرت أهم النتائج ان الملل أكبر من المتعة حيث بلغت نسبة الملل (53,5%) وأن مصادر الملل كانت العروض الروتينية في الدرجة الأولى، والدرجة الثانية غموض الفهم والعزلة، يليها الضغوطات في الدرجة الثالثة، ثم في الدرجة الرابعة غياب الموضوعات الدراسية المشوقة، والتعب واكتظاظ الساعات في الدرجة الخامسة، وعدم التواصل داخل الصف والخوف من الرسوب في الدرجة الأخيرة.

كما سعت دراسة تشن وزملاؤه إلى فحص (Chen et al., 2016) العلاقة بين مستويات إدمان الهاتف المحمول والملل الأكاديمي والمشاعر السلبية لدى الشباب الصيني، وأوضحت النتائج أن الملل الأكاديمي يؤدي دوراً وسيطاً جزئياً بين إدمان الهاتف المحمول والمشاعر السلبية، وانتهت الدراسة إلى أن الملل الأكاديمي يتوسط العلاقة بين إدمان الهاتف المحمول والمشاعر السلبية.

وهدف دراسة "زهانغ وغان وشام (Zhang et al., 2017) إلى اختبار الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية في العلاقة بين الملل الأكاديمي المدرك وإدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أن الملل الأكاديمي يرتبط إيجابياً بإدمان الإنترنت، وأن إشباع الحاجات النفسية يؤدي دوراً وسيطاً جزئياً في هذه العلاقة.

وبحثت "فاهيدي وسايفو" (Vahedi & Saiphoo, 2018) العلاقة بين الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت والتعامل مع ضغوط الوقت لدى طلاب الجامعة، حيث أجريت دراسة مسحية على عينة جامعية، وكشفت النتائج عن علاقة موجبة بين الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت، وعلاقة سالبة بين الملل الأكاديمي والقدرة على التكيف مع ضغوط الوقت، وأوضحت النتائج أن الملل الأكاديمي يؤدي دوراً وسيطاً بين إدمان الإنترنت وكفاءة الطلاب في مواجهة ضغوط الوقت.

كما تحقق "وانغ وزملاؤه (Wang et al., 2018) من الدور الوسيط للملل الأكاديمي في العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الوقت لدى طلاب الجامعات، وأظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً في إدارة الوقت، وأن الملل الأكاديمي يفسر جانباً من هذه العلاقة، وتشير المعطيات إلى أن الملل الأكاديمي يسهم في توضيح كيفية تأثير الاستخدام الإدماني للإنترنت في قدرة الطلاب على تنظيم وقتهم، وانتهت النتائج إلى أن الملل الأكاديمي يمثل متغيراً وسيطاً بين إدمان الإنترنت وإدارة الوقت.

كما هدفت دراسة "الانسي وآخرون (Lancy et al., 2018) إلى فحص العلاقة بين الضغط الأكاديمي وإدمان الإنترنت لدى طلاب جامعيين في مدينة ميسورو، حيث طبقت مقياس للضغط الأكاديمي وإدمان الإنترنت على عينة قوامها (120) طالباً، وأوضحت النتائج أن نسبة كبيرة من الطلاب أظهرت مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط الأكاديمي وإدمان الإنترنت، كما ارتبطت أبعاد إدمان الإنترنت ارتباطاً إيجابياً دالاً بمستويات التوتر.

كما أجرى فنغ وآخرون (Feng et al., 2019) دراسة حول العلاقة بين الضغوط والإدمان على الإنترنت لدى المراهقين، وتكونت العينة من (1634) تلميذاً 70.5% من الذكور، و29.5% من الإناث، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط المدركة "CPSS"، ومقياس القلق الاجتماعي للمراهقين "SAS A-"، ومقياس الإدمان على الإنترنت الصيني "CIAS"، وأظهرت النتائج أن (12%) من المراهقين يعانون من الإدمان على الإنترنت، وتبين وجود ارتباط إيجابي بين الإدمان على الإنترنت والمعاناة من الضغوط.

كما قام الزهراني والسحاري (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على إمكانية تطبيق اختبار إدمان الإنترنت في المجتمع السعودي، واختبار القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات لمتغير إدمان الإنترنت، ومعرفة نسبة إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة، وطبقت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة الباحة وجامعة بيشة تكونت من (358) طالب وطالبة، استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس استخدامات الإنترنت، مقياس الترابط الأسري، مقياس تقدير الذات، مقياس إدمان الإنترنت، كما كشفت النتائج أن مستوى الترابط الأسري يسهم في تقليل احتمالية إصابة الفرد بإدمان الإنترنت، كما أوضحت النتائج أهمية النشاطات الترفيهية والاجتماعية على الإنترنت وأنهما يرفعان نسبة احتمالية إصابة الفرد بإدمان الإنترنت. وقد أظهرت الدراسة كذلك أن ما نسبته 8.7% من العينة لديهم إدمان الإنترنت، ونتائج أخرى.

كما أجرت القرشي (2021) بحثاً يهدف إلى التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية، وتكونت العينة الأساسية من (280) طالبة بالمستوى السادس، وتوصلت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف.

كما سعت دراسة زون وآخرين (Zhun et al., 2021) إلى استجلاء طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وإدمان الإنترنت، مع فحص الدور الذي قد يؤديه سلوك التسويف في هذه الصلة، وقد شملت الدراسة عينة قوامها (446) طالباً جامعياً. وأظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة بين مستوى الضغوط وإدمان الإنترنت، كما بينت أن التسويف لا يظهر كعامل ثانوي، بل يؤدي دوراً وسيطاً يفسر جانباً من العلاقة بين المتغيرين.

واستهدفت دراسة العادلي (2022) التعرف على تنظيم الوقت وعلاقته بالاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتحقيقاً لذلك تم بناء مقياس تنظيم الوقت وهو مكون من (19) فقرة بصيغته النهائية، كما تم بناء مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت وهو مكون من (19) فقرة بصيغته النهائية، ولاستخراج النتائج طبق الباحث المقياسين على (440) طالب وطالبة في مديرية تربية بغداد، وأظهرت النتائج ان الطلبة يتمتعون بتنظيم الوقت ولا يعانون من الاستخدام المفرط للإنترنت.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نستنتج ما يأتي:

- (1) وجدت الباحثة بعض الدراسات السابقة تتفق مع فرضيات بحثها الحالي.
- (2) من حيث الأهداف البحثية، اتجهت مجموعة من الدراسات إلى فحص إدمان الإنترنت وصلته بعدد من المتغيرات، كما في دراسات (العويضي، 2004)، (الندراوي، 2005)، "تشن وزملاؤه" (Chen et al., 2016)، (Zhang et al., 2017)، "قاهيدي وسابفو" (2018)، (Wang et al., 2018)، "لانسي وآخرين" (Lancy et al., 2018)، "فنج وآخرين" (Feng et al., 2019)، (الزهراني والسحاري، 2020)، "زون وآخرين" (Zhun et al., 2021)، و(العادلي، 2022). في المقابل ركزت بعض البحوث على الملل الأكاديمي ومصادره، مثل دراسة (السورطي، 2008)، و(روبي وتمار، 2014)، بينما

استهدفت دراسات أخرى تحليل العلاقة بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية، كما في دراسة (القرشي، 2021).

- (3) من حيث العينة، فمعظم الدراسات أجريت على طلبة الجامعات والمراهقين.
- (4) من حيث أدوات الدراسة، فقد تنوعت بحسب الغرض المراد الوصول إليه، أما الدراسة الحالية فلم تستخدم الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات آنفة الذكر.
- (5) من حيث نتائج الدراسات السابقة فقد اختلفت وتنوعت، إلا أنه كان هناك شبه إجماع على أن غالبية الطلاب يعانون من إدمان الإنترنت، مما يؤدي إلى ضعف العلاقات الأسرية، والعزلة، ولإدمان الإنترنت علاقة إيجابية بالضغوط. كما تشير أغلب الدراسات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالملل الأكاديمي، ومصادره الأساسية: طرائق التدريس، والضغوط. بالإضافة إلى وجود علاقة بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية.

#### فروض البحث:

- بناءً على ما كشفت عنه نتائج الدراسات السابقة، فقد تم اشتقاق الفروض الآتية:
- (1) تختلف العلاقة بين مكونات إدمان الإنترنت ومكونات مواجهة ضغوط الوقت باختلاف الملل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- (2) تختلف التأثيرات المباشرة عن التأثيرات غير المباشرة لمكونات إدمان الإنترنت على مكونات مواجهة ضغوط الوقت في ضوء الملل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة في الفصل الدراسي الأول من عام 1444 هـ، بمتوسط عمري (18,8) عام، وانحراف معياري قدره  $(\pm 0,766)$ .

#### عينة البحث:

اشتملت هذه العينة على (254) طالبة، وقد تم تصنيفهن عشوائياً إلى مجموعتين هما:

#### (أ) العينة الاستطلاعية:

اشتملت هذه العينة على مجموعة مكونة من (54) طالبة، بمتوسط عمري (18,7) عام، وانحراف معياري قدره  $(\pm 0,695)$ ، وطُبقت عليهن أدوات البحث لتقييم الخصائص السيكومترية للأدوات، توطئة لتطبيقها على العينة الأساسية.

**(ب) العينة الأساسية:**

قامت الباحثة بإعادة تطبيق الأدوات بعد التحقق من خصائصها السيكمترية على (200) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، بمتوسط عمري (18,6) عام، وانحراف معياري  $(\pm 0,692)$ .

**منهج وإجراءات البحث:****منهج البحث:**

تدرس البحوث الوصفية العلاقة بين المتغيرات، مستخدمة في ذلك أساليب إحصائية مثل نمذجة المعادلة البنائية والتحليل العاملي التوكيدي وغيرها. وحيث أن هدف البحث الحالي هو الوصول إلى نموذج تحليل مسار يفسر العلاقات السببية لتأثير مكونات إدمان الإنترنت على مكونات مواجهة ضغوط الوقت في ضوء الملل الأكاديمي كمتغير وسيط، فإن المنهج الوصفي يُعد هو الأكثر ملائمة.

**أدوات البحث:**

اعتمدت الباحثة على مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة)، ومقياس مواجهة ضغوط الوقت (إعداد الباحثة)، ومقياس الملل الأكاديمي من إعداد (الخولي، 2019).

**1-مقياس إدمان الإنترنت:**

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض البحوث التي درست قياس إدمان استخدام الإنترنت في البيئة العربية حتى يتسنى تحديد مفهومه وأبعاده، ولاحظت أن قياس هذا المتغير ينقصه التحقق العاملي لأبعاده، لذا فقد تم عرض سؤال مفتوح للطالبات حول استخدام الإنترنت، وبعد الاطلاع على استجابات الطالبات، تم توليد (26) مفردة، ويجيب عليهن الطالبات وفق تدرج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا إطلاقاً)، ولكل منها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. ثم القيام بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية وعلم النفس كمحكمين، وذلك بغرض الحكم على مدى وضوح المفردات ومناسبتها لقياس إدمان الإنترنت. واتفق أربعة منهم على انتماء جميع هذه المفردات إلى إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، مع وجود بعض التعديلات غير الجوهرية، وركز الخامس على السلامة اللغوية للمفردات، وقد راعت الباحثة التعديلات الموصي بها. ثم قامت بالتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس على العينة الاستطلاعية.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي بطريقة المكونات الأساسية لمفردات المقياس وعددها (26)، باستخدام التدوير المائل للعوامل الناتجة بعد التدوير بطريقة (Equamax) وتحديد قيمة التشبع بـ(0,30) وقد أسفرت النتائج عن جدول رقم (1):

جدول (1) التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس إيمان الانترنت

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي				المفردات
(4)	(3)	(2)	(1)	
			.806	Item5
			.785	Item2
		.306	.758	Item3
	.308		.731	Item9
	.396		.726	Item8
	.364		.719	Item7
	.327	.317	.668	Item6
			.518	Item4
	.454		.465	Item11
		.767		Item21
	.340	.685		Item23

.317		.660	.337	Item18
		.645		Item22
.413		.637		Item19
		.615		Item20
.302		.580		Item17
		.530	.510	Item1
	.799			Item13
	.785			Item16
	.684			Item12
	.666	.392		Item15
	.438	.372	.401	Item14
.807				Item24
.804				Item25
.693				Item26
.515	.476			Item10
3.102	3.826	4.434	5.366	الجذر الكامن
11.929	14.717	17.055	20.640	نسبة التباين

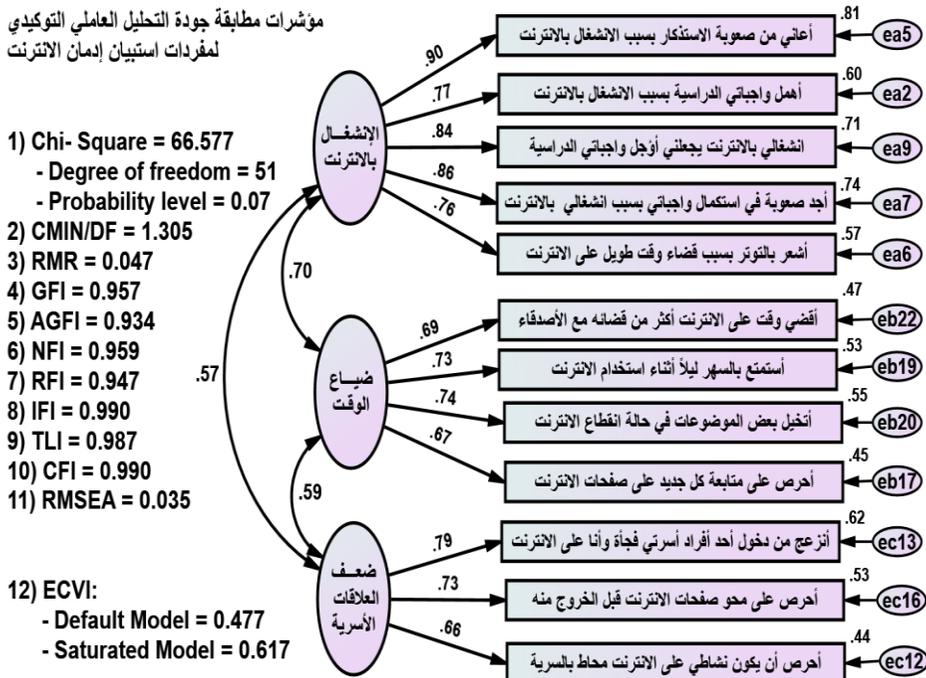
64.341	52.412	37.695	20.640	النسبة التراكمية للتباين
--------	--------	--------	--------	-----------------------------

ويبين جدول رقم (1) أن هناك (4) عوامل ناتجة من التحليل هي:  
العامل الأول: ويشتمل هذا العامل على (9) مفردات هي (5، 2، 3، 9، 8، 7، 6، 4،  
(11).

العامل الثاني: ويشتمل هذا العامل على (8) مفردات هي (21، 23، 18، 22، 19، 20،  
(1، 17).

العامل الثالث: ويشتمل هذا العامل على (5) مفردات هي (13، 16، 12، 15، 14).  
العامل الرابع: ويشتمل هذا العامل على (4) مفردات هي (24، 25، 26، 10).  
كما قامت الباحثة بالتحقق من العوامل السابقة بالتحليل العملي التوكيدي باستخدام طريقة  
الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (Amos 22) وقد تم استخلاص النموذج العملي  
لإدمان الانترنت عند الطلاب كما في شكل (1):

شكل (1) التحليل العملي التوكيدي لتشبعات مفردات مقياس إدمان الانترنت  
على عواملها الكامنة



وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع بيانات العينة الاستطلاعية كما هو ملاحظ في شكل (1)، فإنه يتضح وجود ثلاثة عوامل هي كما يأتي:

العامل الأول: الانشغال بالإنترنت: ويشير هذا العامل إلى معاناة الطلاب من صعوبة الاستدكار، مع إهمال الواجبات الدراسية، وتأجيل أداء الواجبات، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر وقضاء وقت طويل على الإنترنت، ويشتمل هذا البعد على المفردات (5، 2، 9، 7، 6).

العامل الثاني: ضياع الوقت: ويشير هذا العامل إلى قضاء وقت طويل مع الأصدقاء على الإنترنت، مما يؤدي إلى السهر ليلاً، فضلاً عن الحرص على متابعة كل جديد، وتخيل بعض الموضوعات في حالة انقطاع الاتصال بالإنترنت، ويشتمل هذا البعد على المفردات (22، 19، 20، 17).

العامل الثالث: ضعف العلاقات الأسرية: ويشير هذا العامل إلى سرية نشاط الطلاب على الإنترنت، مما يؤدي إلى محو صفحات الإنترنت قبل الخروج منه، وبالتالي الانزعاج من تدخل أفراد الأسرة أثناء الاتصال بالإنترنت، ويشتمل هذا البعد على المفردات (13، 16، 12).

#### ثبات المقياس:

نظراً لعدم تساوي تشبعات مفردات كل بُعد من أبعاد المقياس، فضلاً عن عدم تساوي أخطاء القياس في كل مفردة، فقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات "ماكدونالد أوميغا" لمفردات بُعد الانشغال بالإنترنت، وقد بلغت قيمته (0,916)، أما معامل ثبات أوميغا بالنسبة لمفردات بُعد ضياع الوقت فقد بلغت (0,800)، كما أن معامل ثبات أوميغا بالنسبة لمفردات بُعد ضعف العلاقات الأسرية فقد بلغت (0,771).

وعلى ضوء ذلك فإن هذا المقياس والذي يشتمل على (12) مفردة يقيس ثلاثة أبعاد لإدمان الإنترنت، ويعد على درجة جيدة لقياس هذا المتغير.

#### 2- مقياس مواجهة ضغوط الوقت:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض البحوث التي تناولت قياس ضغوط الوقت ومواجهته في البيئة العربية حتى يتسنى تحديد مفهومه وأبعاده، ولاحظت أن بعضها يركز على الأسباب التي تؤدي إلى مواجهة ضغوط الوقت، والبعض الآخر يركز على نتيجته، لذلك فقد اقتضت الحاجة إلى ضرورة بناء مقياس لمواجهة ضغوط الوقت لطالبات الجامعة يتناول سلوك المواجهة في بيئة التعلم. حيث قامت بصياغة (40) مفردة لقياس مواجهة ضغوط الوقت، ويجب عليهن الطالبات

وفق تدرج خماسي (دائماً، أحياناً، نادراً)، ولكل منها الدرجات (3، 2، 1) على الترتيب. ثم قامت بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، وذلك بغرض الحكم على مدى صلاحية الفقرات وضوحها ومناسبتها لكل بعد. وفي ضوء ملاحظات المحكمين قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة والتي تضمنت تعديل بعض الصياغات اللغوية لبعض فقرات الأداة، ثم تحققت من الخصائص السيكومترية للمقياس على العينة الاستطلاعية.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي بطريقة المكونات الأساسية لمفردات المقياس وعددها (40)، باستخدام التدوير المائل للعوامل الناتجة بعد التدوير بطريقة (Equamax) وتحديد قيمة التشعب ب(0,30) مما أسفر عن جدول رقم (2):

جدول (2) التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس مواجهة ضغوط الوقت

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي								المفردات
(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
							.858	Item20
							.850	Item12
							.801	Item11
						.699		Item4
						.606		Item8
						.568	.354	Item5
		.385				.564		Item6

						.540		Item9
			.327			.536	.355	Item7
						.507	.490	Item3
	.338					.460	.341	Item10
					.800			Item17
					.750			Item18
				.346	.595			Item19
					.590			Item16
		.438			.565			Item28
				.673	.345			Item26
				.599	.455			Item27
				.551	.377			Item25
.413				.542			.324	Item15
			.427	.514				Item38
.323	.317			.493			.357	Item24
			.373	.483		.345		Item36
			.678					Item14
			.596					Item40

.494			.568					Item35
			.561					Item33
.436			.558					Item39
	.373		.445				.317	Item32
		.748						Item29
		.743						Item30
		.633			.326			Item31
		.545						Item34
	.799							Item23
	.786							Item22
	.413			.312		.403		Item13
.784								Item21
.611	.417							Item37
2.408	2.579	2.725	2.868	3.075	3.170	3.229	3.436	الجزر الكامن
6.337	6.786	7.172	7.547	8.092	8.343	8.497	9.042	نسبة التباين
61.817	55.480	48.694	41.521	33.974	25.882	17.539	9.042	النسبة التراكمية للتباين

ويبين جدول رقم (2) أن هناك (7) عوامل ناتجة من التحليل هي:  
العامل الأول: ويشتمل هذا العامل على (3) مفردات هي (20، 12، 11).  
العامل الثاني: ويشتمل هذا العامل على (8) مفردات هي (4، 8، 5، 6، 9، 7، 3، 10).  
العامل الثالث: ويشتمل هذا العامل على (8) مفردات هي (17، 18، 19، 16، 28، 26، 25، 27).

العامل الرابع: ويشتمل هذا العامل على (4) مفردات هي (15، 38، 24، 36).  
العامل الخامس: ويشتمل هذا العامل على (6) مفردات هي (14، 40، 35، 33، 39، 32).

العامل السادس: ويشتمل هذا العامل على (4) مفردات هي (29، 30، 31، 34).  
العامل السابع: ويشتمل هذا العامل على (3) مفردات هي (23، 22، 13).  
كما قامت الباحثة بالتحقق من العوامل السابقة بالتحليل العملي التوكيدي باستخدام طريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (22 Amos) وقد تم استخلاص النموذج العملي لمواجهة ضغوط الوقت كما في شكل (2):

شكل (2) التحليل العملي التوكيدي لتشبعات مفردات مقياس مواجهة ضغوط الوقت

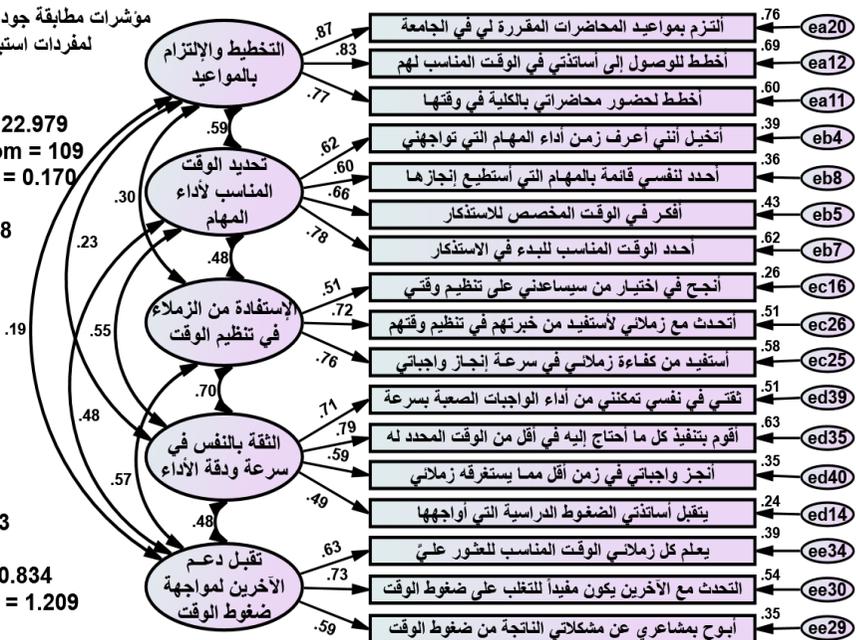
على عواملها الكامنة

مؤشرات مطابقة جودة التحليل العملي التوكيدي لمفردات استبيان مواجهة ضغوط الوقت

1) Chi- Square = 122.979  
- Degree of freedom = 109  
- Probability level = 0.170

2) CMIN/DF = 1.128  
3) RMR = 0.071  
4) GFI = 0.947  
5) AGFI = 0.926  
6) NFI = 0.918  
7) RFI = 0.897  
8) IFI = 0.990  
9) TLI = 0.987  
10) CFI = 0.990

11) RMSEA = 0.023  
12) ECVI:  
- Default Model = 0.834  
- Saturated Model = 1.209



وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع بيانات العينة الاستطلاعية كما هو ملاحظ في شكل (2)، فإنه يتضح وجود خمسة عوامل هي كما يأتي:  
العامل الأول: التخطيط والالتزام بالمواعيد: ويشير هذا العامل إلى الالتزام بمواعيد المحاضرات المقررة بالجامعة، والتخطيط لحضور المحاضرات في وقتها، ويشتمل هذا البعد على المفردات (20، 12، 11).

العامل الثاني: تحديد الوقت المناسب لأداء المهام: ويشير هذا العامل إلى توقع الزمن المحدد للأداء، وتحديد قائمة بالمهام المراد أدائها، والتفكير في الوقت المخصص للاستنكار وتحديده، ويشتمل هذا البعد على المفردات (4، 8، 5، 7).

العامل الثالث: الاستفادة من الزملاء في تنظيم الوقت: ويشير العامل إلى تنظيم الوقت من خلال الاستفادة من خبرة الزملاء وكفاءتهم، ويشتمل هذا البعد على المفردات (16، 26، 25).  
العامل الرابع: الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء: ويشير هذا العامل إلى الثقة في أداء الواجبات الصعبة، وتنفيذها في وقت أقل من الزمن المحدد لها، فضلاً عن الأداء في وقت أقل مما يستخدمه الزملاء، ويشتمل هذا البعد على المفردات (39، 35، 40، 14).

العامل الخامس: تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت: ويشير هذا العامل إلى الاستفادة من مساندة الآخرين من خلال آرائهم في مواجهة ضغوط الوقت، ويشتمل هذا البعد على المفردات (34، 30، 29).

#### ثبات المقياس:

نظراً لعدم تساوي تشبعات مفردات كل بُعد من أبعاد المقياس، فضلاً عن عدم تساوي أخطاء القياس في كل مفردة، فقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات "ماكدونالد أوميغا" لمفردات بُعد التخطيط والالتزام بالمواعيد، وقد بلغت قيمته (0,768)، أما معامل ثبات أوميغا بالنسبة لمفردات بُعد تحديد الوقت المناسب لأداء المهام فقد بلغت (0,765)، كما أن معامل ثبات أوميغا بالنسبة لمفردات بُعد الاستفادة من الزملاء في تنظيم الوقت فقد بلغت (0,703). فضلاً عن ذلك فقد اتضح أن معامل ثبات أوميغا بالنسبة لمفردات بُعد الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء فقد بلغت (0,744)، كما أن معامل ثبات أوميغا بالنسبة لمفردات بُعد تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت فقد بلغت (0,703).

وعلى ضوء ذلك فإن هذا المقياس والذي يشتمل على (17) مفردة بقياس خمسة أبعاد لمواجهة ضغوط الوقت، ويعد على درجة جيدة لقياس مواجهة ضغوط الوقت.

### 3- مقياس الملل الأكاديمي:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض البحوث التي تناولت قياس الملل الأكاديمي في البيئة العربية حتى يتسنى تحديد مفهومه وأبعاده، ولاحظت أن بعضها يركز على الأسباب التي تؤدي إلى الملل الأكاديمي، والبعض الآخر يركز على نتيجته، لذلك فقد اقتضت الحاجة إلى استخدام مقياس للملل الأكاديمي لطالبات الجامعة الذي أعده (الخولي، 2019)، حيث أنه تناول سلوك الملل في بيئة التعلم والتي تشتمل على ملل الطلاب أثناء وجودهم في المحاضرات اليومية، والملل من الاستذكار، والملل من المقررات الدراسية. ويتكون هذا المقياس من (9) مفردات لقياس المكونات الثلاثة من الملل الأكاديمي، ثم قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية، وقامت بالتحقق من الخصائص السيكومترية لهذه المكونات على هذه العينة.

#### التحقق من الخصائص السيكومترية:

##### أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي بطريقة المكونات الأساسية لمفردات المقياس وعددها (9)، باستخدام التدوير المائل للعوامل الناتجة بعد التدوير بطريقة (Equamax) وتحديد قيمة التشعب ب(0,30) يبين ذلك جدول رقم (3):

#### جدول (3) التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس الملل الأكاديمي

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي الإستكشافي		المفردات
(2)	(1)	
	.827	(1)
	.702	(2)
	.807	(3)
.322	.777	(4)
.335	.768	(5)

.447	.502	(6)
.695	.322	(7)
.789		(8)
.749		(9)
.365	.619	(10)
2.344	3.853	الجذر الكامن
23.439	38.531	نسبة التباين
61.970	38.531	النسبة التراكمية للتباين

ويبين جدول رقم (3) أن هناك عاملين ناتجين من التحليل هما:

العامل الأول: الملل من المحاضرات: ويشتمل هذا العامل على (7) مفردات هي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 10).

العامل الثاني: الملل من الاستذكار: ويشتمل هذا العامل على (3) مفردات هي (7، 8، 9).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد الملل الأكاديمي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل بعد ومفرداته، وهو ما يبينه جدول رقم (4).

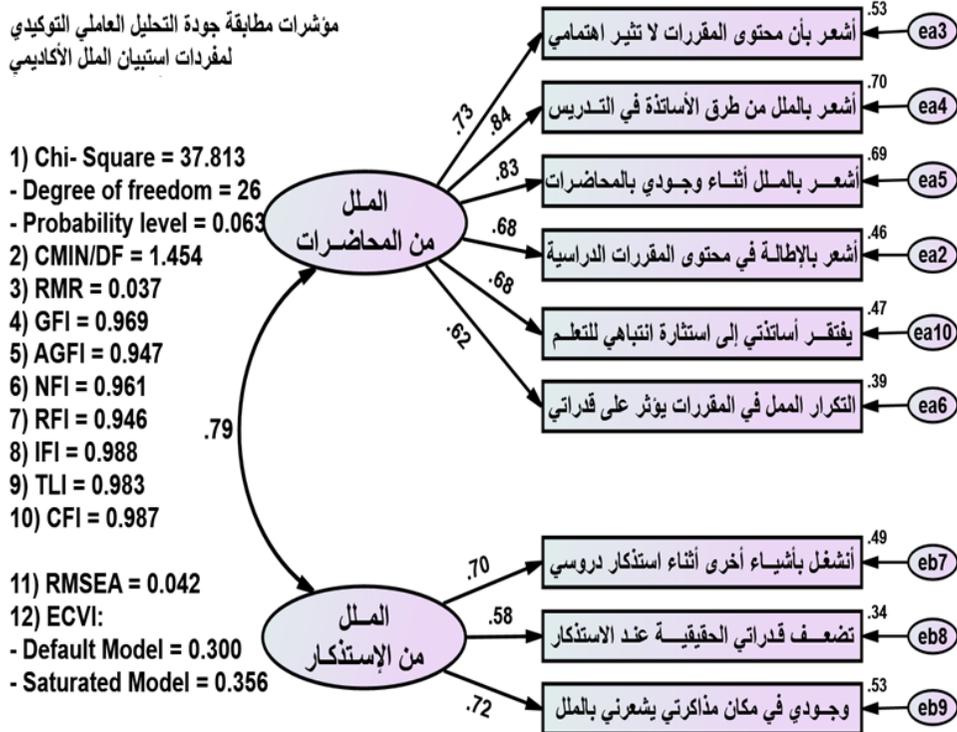
جدول (4) الاتساق الداخلي لمفردات بعدي الملل الأكاديمي

المفردات	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
الملل من المحاضرات	.713**	.733**	.779**	.861**	.846**	.705**				.739**
الملل من الاستذكار							.791**	.764**	.830**	

وعلى ضوء جدول رقم (4) فقد امتدت معاملات الارتباط بالنسبة لمفردات البعد الأول بين (0,846 - 0,779)، وبالنسبة لمفردات البعد الثاني بين (0,830 - 0,791). وهي كلها ذات دلالة عند مستوى (0,01). وبالتالي فقد اشتمل المقياس على (10) مفردات لقياس بعدين في الملل الأكاديمي، هما الملل من المحاضرات، والملل من الاستذكار.

كما قامت الباحثة بالتحقق من العوامل السابقة بالتحليل العاملي التوكيدي باستخدام طريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (Amos 22)، وتم استخلاص النموذج العاملي للملل الأكاديمي كما في شكل رقم (3):

شكل (3) التحليل العاملي التوكيدي لتشبعات مفردات الملل الأكاديمي على عواملها الكامنة



وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع البيانات الحالية كما هو ملاحظ في شكل رقم (3)، فإنه يتضح تشبع (6) مفردات على عامل الملل من المحاضرات، كما تشبع (3) مفردات على عامل الملل من الاستذكار. وبذلك فقد اشتمل المقياس على عاملين لقياس الملل الأكاديمي، وهما كما يأتي:

العامل الأول: الملل من المحاضرات: ويشير هذا العامل إلى عدم استتارة الانتباه، والطرق غير الفعالة في التدريس، والتكرار الممل في الشرح، وذلك أثناء وجود الطالبات في المحاضرات، ويشتمل هذا العامل على المفردات (3، 4، 5، 2، 10، 6).

العامل الثاني: الملل من الاستذكار: ويشير هذا العامل إلى الشعور بالملل أثناء وجود الطالبات في أماكن غير مخصصة للاستذكار، مما يؤدي إلى انشغالهن بأشياء أخرى أثناء الاستذكار، ومن ثم انخفاض القدرة على الاستذكار مما يؤدي إلى شعورهن بالملل. ويشتمل هذا العامل على المفردات (7، 8، 9).

#### ثبات المقياس:

نظراً لعدم تساوي تشبعات مفردات كل بعد من بعدي المقياس، وعدم تساوي أخطاء القياس في كل مفردة، فقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات "ماكدونالد أوميجا" لمفردات بعد الملل من المحاضرات، وقد بلغت قيمته (0,872)، أما معامل ثبات أوميجا بالنسبة لمفردات بعد الملل من الاستذكار فقد بلغت (0,712).

وعلى ضوء ذلك فإن هذا المقياس والذي يشتمل على (9) مفردات يقيس بعدين هما الملل من المحاضرات، والملل من الاستذكار، ويعد على درجة جيدة لقياس الملل الأكاديمي.

#### نتائج البحث:

##### التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "تختلف العلاقة بين مكونات إدمان الانترنت ومكونات مواجهة ضغوط الوقت باختلاف الملل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة". وعلى ضوء الخصائص السيكومترية لكل متغير من المتغيرات الثلاثة فإنه يتفرع من هذا الفرض الفروض الأتية:

- (1) يختلف الملل من المحاضرات باختلاف العلاقات بين مكونات إدمان الانترنت.
- (2) يختلف الملل من المحاضرات باختلاف العلاقات بين مكونات مواجهة ضغوط الوقت.
- (3) يختلف الملل من الاستذكار باختلاف العلاقات بين مكونات إدمان الانترنت.
- (4) يختلف الملل من الاستذكار باختلاف العلاقات بين مكونات مواجهة ضغوط الوقت.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات إدمان الانترنت والملل الأكاديمي ومواجهة ضغوط الوقت، ثم قامت بحساب قيمة ( $Q^2$ ) للفروق بين معاملات الارتباط، ويبين جدول رقم (5) هذه الفروق وخصائص كل من هذه المكونات.

جدول (5) قيمة (Q<sup>2</sup>) للفروق بين معاملات الارتباط

P_Chi-SQ	Chi-SQ	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط	معامل ارتباط الملل من المحاضرات بـ	المتغيرات
0,018	8,060	25,646	5,064	17,34	1	الملل من المحاضرات
		24,626	4,962	14,13	**0,502	الانشغال بالإنترنت
		13,584	3,686	12,05	**0,380	ضيق الوقت
		9,168	3,028	7,28	**0,355	ضعف العلاقات الأسرية
0,014	12,548	7,592	2,755	12,50	0,106-	التخطيط والالتزام بالمواعيد
		13,32	3,650	14,06	0,055-	تحديد الوقت المناسب للأداء
		10,556	3,249	9,96	0,006	الاستفادة من الزملاء في تنظيم الوقت
		16,384	4,048	11,90	0,078-	الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء
		10,665	3,266	9,18	0,117	تقبل دعم الآخرين

						لمواجهة ضغوط الوقت
P_Chi- SQ	Chi- SQ	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط	معامل ارتباط الملل من الاستنكار =	المتغيرات
0,006	10,169	6,265	2,503	8,74	1	الملل من الاستنكار
		24,626	4,962	14,13	**0,556	الانشغال بالإنترنت
		13,584	3,686	12,05	**0,451	ضياح الوقت
		9,168	3,028	7,28	**0,383	ضعف العلاقات الأسرية
0,001	46,033	7,592	2,755	12,50	**0,158-	التخطيط والالتزام بالمواعيد
		13,32	3,650	14,06	0,060	تحديد الوقت المناسب للأداء
		10,556	3,249	9,96	0,102	الاستفادة من الزملاء في تنظيم الوقت

		16,384	4,048	11,90	*0,125	الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء
		10,665	3,266	9,18	**0,311	تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت

على ضوء جدول رقم (5) وبمقارنة قيمة (Chi-SQ) الناتجة بالقيمة الجدولية، فإنه يبين أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0,01)، وبالتالي فإنه يتحقق الفرض الأول في أن العلاقة بين الملل من المحاضرات ومكونات إدمان الإنترنت يختلف بدلالة إحصائية عن العلاقة بين الملل من المحاضرات ومكونات مواجهة ضغوط الوقت لدى طالبات الجامعة، كما كشف التحليل أيضاً عن وجود فروق بين العلاقة بين الملل من الاستنكار ومكونات إدمان الإنترنت عن العلاقة بين الملل من الاستنكار ومكونات مواجهة ضغوط الوقت لدى طالبات الجامعة، ويعد ذلك مؤشراً على وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للمتغيرات المستقلة على التابعة من خلال الملل الأكاديمي كمتغير وسيط.

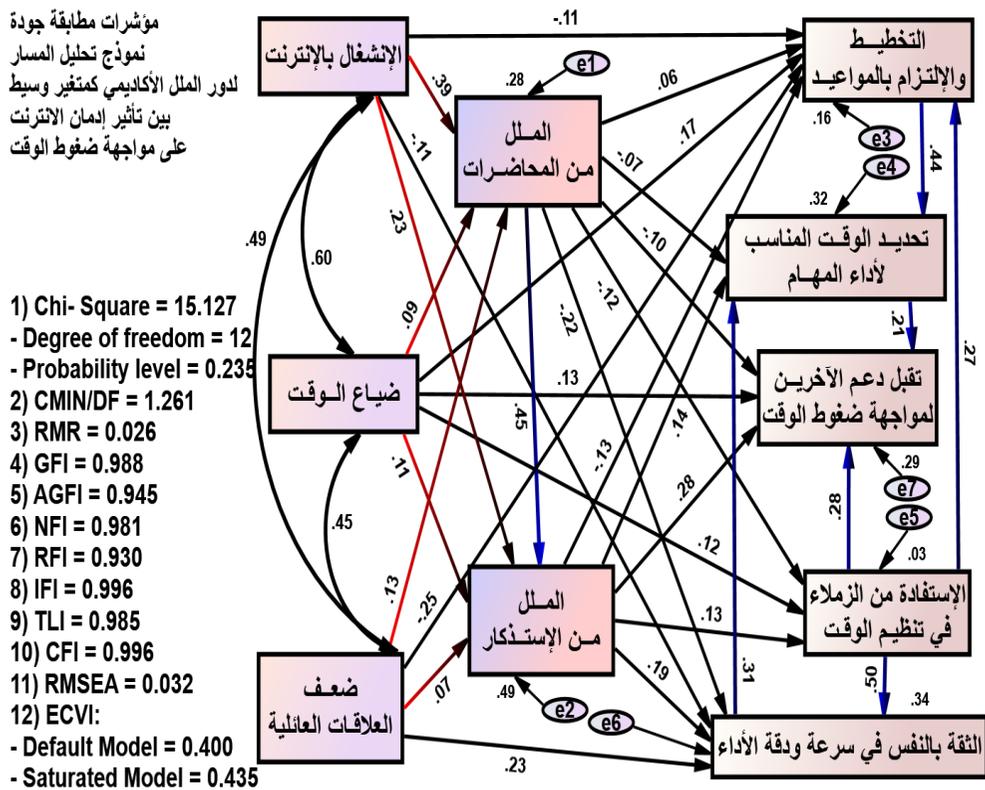
ومن جهة أخرى نجد أن هذه النتيجة تتفق مع نتائج كل من الدندرواي (2005)، و"كوك وجوليافي" (2013)، "روزين وزملاؤه" (2013)، وروبي وتمار (2014)، كما ورد في بوخطة، وجعفر، (2018)، و"تشن وزملاؤه" (2016)، و"تشانغ وغان وشام" (2017)، و"قاهيدي وسايفو" (2018)، و"وانغ وزملاؤه" (2018)، و"لانسي وآخرين" (lancy et al., 2018)، و"فنج وآخرين" (Feng et al., 2019)، و"القرشي" (2021)، و"زون وآخرين" (Zhun et al., 2021)، حيث كشفت نتائج هذه البحوث عن وجود علاقة سلبية بين مواجهة ضغوط الوقت وكل من الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت.

#### التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "تختلف التأثيرات المباشرة عن التأثيرات غير المباشرة لمكونات إدمان الإنترنت على مكونات مواجهة ضغوط الوقت في ضوء الملل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة".

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بإدراج أبعاد إيمان الإنترنت كمتغيرات مستقلة، وبعدي الملل الأكاديمي كمتغيرات وسيطة، وأبعاد مواجهة ضغوط الوقت كمتغيرات تابعة داخل بارامترات النموذج الذي افترضته باستخدام برنامج "أموس" (Amos 22)، وذلك لدى العينة الأساسية. ثم قامت الباحثة باختبار النموذج والذي تتطابق مؤشرات جودته مع بيانات العينة الأساسية، وقد كشف تحليل المسار عن النموذج الذي يوضحه شكل رقم (4).

شكل (4) نموذج تحليل المسار للعلاقات السببية بين مكونات كل من إيمان الانترنت والملل الأكاديمي ومواجهة ضغوط الوقت



وعلى ضوء المؤشرات الجيدة لمطابقة النموذج المستخرج مع بيانات العينة الأساسية، كما هو مبين في شكل رقم (4)، فإن مخرجات البرنامج المستخدم قد أوضحت التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمكونات إيمان الانترنت على مكونات مواجهة ضغوط الوقت من خلال مكونات الملل الأكاديمي كمتغيرات وسيطة، وقد كشف التحليل عن جدول رقم (6) الذي يبين هذه التأثيرات ومستوى دلالتها.

جدول (6) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقات  
بين مكونات كل من إدمان الإنترنت والملل الأكاديمي ومواجهة ضغوط الوقت

التأثيرات غير المباشرة					التأثيرات المباشرة					
الملل من الاستذكار	الملل من المحاضرات	الانشغال بالإنترنت	ضعف العلاقات	ضياع الوقت	الملل من الاستذكار	الملل من المحاضرات	الانشغال بالإنترنت	ضعف العلاقات	ضياع الوقت	المتغيرات
							,39	,13	,09	الملل من المحاضرات
							,01	,03	,24	مستوي الدلالة
		,17	,06	,04		,45	,23	,07	,10	الملل من الإستذكار
		,01	,04	,24		,01	,01	,24	,12	مستوي الدلالة
	,06	,01	,01	,01	,13	,12-			,12	الاستفادة من الزملاء
	,13	,82	,92	,63	,13	,18			,08	مستوي الدلالة
,04	,07-	,03-	,01-	,02	,13-	,06	,11-	,25-	,17	التخطيط والالتزام
,13	,07	,38	,49	,41	,12	,48	,14	,01	,02	مستوي الدلالة

,06	,05	,01-	,01-	,07	,19	,22-	,11-	,23		الثقة بالنفس
,13	,30	,86	,81	,09	,01	,01	,11	,01		مستوى الدلالة
,04	,01	,07-	,03-	,12	,14	,07-				تحديد الوقت المناسب
,52	,95	,15	,46	,01	,02	,29				مستوى الدلالة
,07	,09	,06	,02	,09	,28	,09-			,13	تقبل دعم الآخرين
,03	,04	,10	,54	,01	,01	,25			,05	مستوى الدلالة

وعلى ضوء ما كشف عنه جدول رقم (6) فإنه يبين ما يأتي:

- (1) يوجد تأثير موجب مباشر لضياح الوقت على كل من التخطيط والالتزام بالمواعيد، وتقبل دعم ومساندة الآخرين عند مستوى دلالة (,05)، كما يوجد تأثير موجب غير مباشر لضياح الوقت على كل من تحديد الوقت المناسب لأداء المهام، وتقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت عند مستوى دلالة (,01).
- (2) يوجد تأثير موجب مباشر لضعف العلاقات الأسرية على كل من الملل من المحاضرات عند مستوى دلالة (,05)، وعلى الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء عند مستوى دلالة (,01)، وتأثير سالب مباشر على التخطيط والالتزام بالمواعيد عند مستوى دلالة (,01). كما يوجد تأثير موجب غير مباشر لضعف العلاقات الأسرية على الملل من الاستذكار عند مستوى دلالة (,03).

(3) يوجد تأثير موجب مباشر للإنشغال بالإنترنت على كل من الملل من المحاضرات والملل من الإستدكار عند مستوى دلالة (01). كما يوجد تأثير موجب غير مباشر للإنشغال بالإنترنت على الملل من الإستدكار عند مستوى دلالة (01).

(4) يوجد تأثير موجب مباشر للملل من المحاضرات على الملل من الإستدكار عند مستوى دلالة (01)، وتأثير سالب مباشر للملل من المحاضرات على الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء عند مستوى دلالة (01). كما يوجد تأثير موجب غير مباشر للملل من المحاضرات على تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت عند مستوى دلالة (04).

(5) يوجد تأثير موجب مباشر للملل من الإستدكار على الثقة بالنفس في سرعة ودقة الأداء عند مستوى دلالة (01)، وعلى تحديد الوقت المناسب لأداء المهام عند مستوى دلالة (02)، وعلى تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت عند مستوى دلالة (01)، كما يوجد تأثير موجب غير مباشر للملل من الإستدكار على تقبل دعم الآخرين لمواجهة ضغوط الوقت عند مستوى دلالة (03).

وتشير المعطيات الحالية إلى اتساقها مع ما توصل إليه "تشن وزملاؤه (Chen et al., 2016)، إذ بينت نتائجهم أن الملل الأكاديمي يفسر جانباً من العلاقة بين إدمان الهاتف المحمول والمشاعر السلبية، وأن هذه الحالة الانفعالية تسهم في توضيح الصلة بين الاستخدام المفرط للهاتف والخبرات العاطفية غير السارة لدى الشباب الصيني. ويبرز ذلك أهمية التعامل مع الملل الأكاديمي بوصفه مدخلاً وقائياً للتقليل من الانعكاسات الانفعالية السلبية المرتبطة بالسلوك الإدماني للهاتف المحمول.

كما تتسجم هذه النتائج مع ما عرضه "تشانغ وغان وشام" (2017) بشأن الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية في العلاقة بين الملل الأكاديمي المدرك وإدمان الإنترنت، حيث أوضحت دراستهم وجود ارتباط موجب بين الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت، مع توسط جزئي لإشباع الحاجات النفسية. وتدعم ذلك ما توصلت إليه "فاهيدي وسايفو" (2018) من وجود علاقة موجبة بين الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت، وعلاقة سالبة بين الملل الأكاديمي والقدرة على التكيف مع ضغوط الوقت، مع تأكيد الدور الوسيط للملل الأكاديمي في هذه العلاقة لدى طلبة الجامعة.

ويُضاف إلى ذلك ما كشفه "وانغ وزملاؤه" (2018) من أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً في إدارة الوقت، وأن الملل الأكاديمي يفسر جزءاً من هذه الصلة، بما يوضح دوره في تحديد قدرة الطلاب على تنظيم وقتهم بكفاءة، ويؤكد أهمية معالجته كعامل مؤثر في تنمية مهارات إدارة الوقت. وتشير نتائجهم إلى أن الملل الأكاديمي يؤدي دوراً وسيطاً بين إدمان الإنترنت وقدرة الطلاب على التعامل مع مواجهة ضغوط الوقت لدى طلاب المرحلة الجامعية. وتشير الدراسة.

#### توصيات البحث:

- 1- أهمية وضع برامج وأنظمة دعم لتعزيز الاستخدام الأمثل للإنترنت وتطوير استراتيجيات التكيف الأكثر كفاءة.
- 2- اكتشاف العوامل الأساسية المؤثرة، واستراتيجيات التكيف البديلة، ودور نظم الدعم الأكاديمي، بما يساهم في إنتاج معرفة تدعم رفاهية الطلاب وتحسن النتائج الأكاديمية لديهم.
- 3- توجيه المؤسسات التعليمية والمعلمين والمستشارين وأولياء الأمور على التعرف إلى عوامل الخطر المحتملة ووضع خطط للتدخل المبكر لمعالجتها.
- 4- تنفيذ إجراءات وقائية تقلل من آثار الملل الأكاديمي وإدمان الإنترنت السلبية.
- 5- تعليم مهارات إدارة الوقت بفعالية وتعزيز الاستخدام المسؤول للإنترنت.

#### بحوث مقترحة:

على ضوء ما أوضحتها نتائج البحث الحالي فإنه يمكن اقتراح عدة بحوث في هذا المجال يمكن عرض بعضها كما يأتي:

- (1) تنظيم الذات كمتغير معدل للتأثير غير المباشر لإدمان الإنترنت على إدارة الوقت في ضوء الملل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- (2) علاقة إدمان الإنترنت بالعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية.
- (3) مفهوم الذات كمتغير وسيط بين إدمان الإنترنت وإدارة الوقت لدى طلاب الجامعة.

## المراجع والمصادر:

- ❖ ابرييم، سامية. (2015). العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم البواقي. مجلة علوم الانسان والمجتمع، (15)، 215-240.
- ❖ أبو راسين، محمد حسن. (2015). الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بكل من الثقة بالذات والمعدل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة جازان. مجلة دراسات تربوية ونفسية، (88)، 73-133.
- ❖ الأشرم، رضا محمد. (2015). التأثير الاجتماعي لوسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي. مؤتمر وسائل التواصل الاجتماعي التطبيقات والاشكال المنهجي، السعودية.
- ❖ بالطاهر، النوي، والنوي، آمنة. (2020). أهمية إدارة الوقت والضغط وأثرها على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي. أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، جامعة الأزهر، (1)، 51-63.
- ❖ بحيص، جمال محمد. (2016). مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل في ضوء بعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، جامعة القدس المفتوحة، (2)، 79-93.
- ❖ بوخطة، مريم، وجعفرور، ربيعة. (2018). الملل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة استكشافية- مقارنة بمدينة ورقلة. المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (33)، 502-514.

- ❖ التميمي، رقية عبد الجبار. (2018). أفرط استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات، بغداد، 29(1)، 1920-1929.*
- ❖ جاب الله، عبد الله سيد. (2017). التسويق الأكاديمي ناتج إسهام العوامل الخمس الكبرى للشخصية وتفاعلات كل من متغيرات إيمان الإنترنت وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 6(19)، 75-100.*
- ❖ جلال، خالد احمد، ومحمد، السعيد. (2005). تأثير الاستخدام المفرط للانترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 15(49)، 1-55.*
- ❖ الحاج، نبال عباس. (2020). إيمان الانترنت وعلاقته بالقلق المعمم والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة اللبنانية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس - جامعة دمشق، 18(1)، 135-160.*
- ❖ الحربي، نوار محمد. (2022). الملل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية - الجامعة الإسلامية بغزة، 30(6)، 44-71.*
- ❖ حسن، علي صلاح. (2008). ايمان الانترنت لدى طلاب الجامعة. المؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين بكلية التربية جامعة أسيوط. 211-222.
- ❖ الخوالدة، تيسير محمد. (2013). الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت، 19(1)، 79-104.*

- ❖ الخولي، هشام. (2019). دور الملل والإرجاء كوسيطين بين تأثير العبء المعرفي على استراتيجيات المواجهة الفعالة لدى مرتفعات ومنخفضات القدرة على التحصيل الدراسي. *مجلة كلية التربية - جامعة كفرالشيخ*، 19(4)، 245-346.
- ❖ الدندراوي، سامية. (2005). الإفراط في استخدام كل من الكمبيوتر والانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 15(48)، 243-275.
- ❖ الزهراني، سامي صالح، والسحاري، هناء شامي. (2020). ادمان الانترنت لدى عينة من طلبة الجامعات السعودية: الاسباب والانتشار. *مجلة الإرشاد النفسي*، 62(62)، 209-237.
- ❖ سحاب، فتيحة، وحمودة، حكيمة آيت. (2018). إدمان الانترنت وعلاقته بمستوى القلق لدى طلاب الجامعة. *مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع*، 14(1)، 42-56.
- ❖ السورطي، يزيد عيسى. (2008). درجة تعرض طلبة تخصص معلم صف في الجامعة الهاشمية للملل الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة دراسات العلوم التربوية - الجامعة الأردنية*، 24(1)، 57-66.
- ❖ الشافعي، نهلة فرج. (2016). الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية - جامعة طنطا*، 27(107)، 365-414.
- ❖ العادلي، على ستار. (2022). تنظيم الوقت وعلاقته بالاستخدام المفرط للانترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة*، 4(4)، 1814-1843.

- ❖ عبدالعال، تحية محمد. (2012). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة: دراسة في سيكولوجية المضجر. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، 23(92)، 433-521.
- ❖ عبد الكريم، نبيل عبد العزيز. (2017). نزعة الملل وعلاقته بعادات العقل لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي*. (31)، 314 - 338.
- ❖ عزب، حسام الدين محمود، محمود، هبة سامي، ومرسي، سحر مختار محمد. (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الانترنت. *مجلة الإرشاد النفسي*، (45)، 333-362.
- ❖ عليوة، سهام علي عبد الغفار. (2021). إدمان الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية - جامعة كفرالشيخ*، (101)، 143-164.
- ❖ العويضي، الهام فريخ. (2004). أثر استخدام الانترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية. [أطروحة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جدة.
- ❖ فضل، أحمد ثابت. (2014). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - جامعة الأزهر*، 1(51)، 287-330.
- ❖ قادري، حليلة. (2021). الملل الأكاديمي لدى التلاميذ: دراسة وصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*. (79)، 85 - 99.

- ❖ قاسم، إيمان، رضوان، فوقية حسن، وخضر، عادل سعد. (2021). الملل الأكاديمي كمنبئ بقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. 5(20)، 413-440.
- ❖ قحقوق، عامر. (2019). الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط في ظل ضغط الوقت دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة الجلفة، *مجلة أنسنة للبحوث والدراسات*. 10(2)، 117-139.
- ❖ القرشي، أمجاد عباد مسلم. (2021). إدارة الوقت وعلاقته بالضغط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة كلية التربية - أسيوط*, 37(6)، 31-65.
- ❖ القرني، عبد الله عبد الرحمن. (2022). الملل الأكاديمي وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، 2(77)، 92-132.
- ❖ مقداي، مؤيد، وسمر، قاسم. (2008). الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي الانترنت. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية - جامعة اليرموك*, 4(1)، 15-35.
- ❖ مهدي، جوان فاضل. (2017). إدارة الوقت وضغوط العمل العلاقة والتأثير: دراسة تحليلية قسدية على رؤساء الأقسام في المعهد التقني في بابل. *مجلة العلوم الإنسانية - جامعة بابل*, 24(2)، 1138-1158.
- ❖ هياجنة، أمجد محمد سليمان. (2012). إدمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. *مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر*, 1(147)، 121-159.

- ❖ Abdullatif, M. (2022). *Modeling the Relationships Between Academic Boredom, Self- Compassion, and Quality of Academic Life Among University Students*. Journals.sagepub.com, 1-14.
- ❖ Aksoz, idil,.ba, deatherage, scott,ms , Heather,L., & Servaty, eeib. (2013). Stress, Coping and Internet Use of college Student, *Journal of American college health*, 62(1), 40-46.
- ❖ Bargdil .R.W.(2000). the study of lif Borden. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31(2), 188-219.
- ❖ Caldwell, L., Nancy, D., & Payne, L. (1999). Why Are you Bored? An Examination of Psychological and Social Control Causes of Boredom Among Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103-122.
- ❖ Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., & Xie, X. (2016). *Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems*. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- ❖ Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). "Not always smooth sailing": *Mental health issues associated with the transition from high school to college*. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 250-254.
- ❖ Das, Biswajit & Sahoo, lyoti Shankar (2011). Social networking sites Acritical analysis of its impact on personal and social life. *International journal of business and social science*, 2(14), 222-228.

- ❖ DeVoe, S. E., & Pfeffer, J. (2011). Time is tight: How higher economic value of time increases feelings of time pressure. *The Journal of Applied Psychology*, 96(4), 665–676.
- ❖ Didelot, M. J., Hollingsworth, L., & Buckenmeyer, J. A. (2012). Internet addiction: A logotherapeutic approach. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 33(1), 18–33.
- ❖ Fahlman Shelley. (2013). *Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale Assessment*. 20(1) 68–85.
- ❖ Farlex. (2009). <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/time+pressure>.
- ❖ Feng, Y. Ma, Y. & Zhong, Q. (2019). *The Relationship between Adolescents' Stress and Internet Addiction: A Mediated Moderation Model*. *Front, Psychol*, Doi: 10.3389/fpsyg.
- ❖ Finkielstein, M. (2020). Class-related academic boredom among university students: Qualitative research on boredom coping strategies. *Journal of Further and Higher Education*, 44(8), 1098–1113.
- ❖ Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). *No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance*. *Computers & Education*, 59(2), 505–514.
- ❖ Kelly, W. & Markos, P. (2001). *The Role of Boredom in Worry: An Empirical Investigation with Implications for Counselors*. *Guidance and Counseling*, 16(3), 81–86.

- ❖ Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). *Facebook and academic performance. Computers in Human Behavior, 26(6)*, 1237–1245.
- ❖ Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). *Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(4)*, 279–284.
- ❖ Konig, C. J., & Kleinmann, M. (2006). *Individual differences in the use of time management mechanics and in time discounting. Individual Differences Research, 4 (3)*. 194–207.
- ❖ Lancy, D. Manish, S. & Shravan, S. (2018). *Relationship between Academic Stress and Internet Addiction among College Students. The International Journal of Indian Psychology, 6(2)*, 2349–3429.
- ❖ Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture an investigation into the contributors, moderators, and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal, 35(2)*, 243–258.
- ❖ Mustafa Koc. (2011). Internet addiction and psychology. Tojet: *The Turkish on-line Journal of Educational Psychologist, 37(2)*, 91–105.
- ❖ Pekrun, R., Goetz, T., & Titz, W., (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Journal of Educational Psychologist, 37(2)*, 91–105.

- ❖ Pekrun, R.; Goetz, T.; Daniels, L.M.; Stupnisky, R.H.& Perry, R.P. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control–Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of Educational Psychologist*. 102 (3), 531– 549.
- ❖ Phil Davis. (2016). <http://www.towerdata.com/blog/what-is-time-pressure>.
- ❖ Raza, M., Khan, A., Khan, N., Ali, A., & Bano, S. (2020). *Dark side of social media and academic performance of public sector schools' students*. Journal of public Affairs. 20 (3).
- ❖ Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), 1243–1254.
- ❖ Rusdi, M., Hidayah, N., Rahmawati, H., & Hitipeuw, I. (2020). *Academic procrastination data of students in Makassar, Indonesia*. Data in Brief, 33, 106608.
- ❖ Sharp, J. G., Hemmings, B., Kay, R., & Sharp, J. C. (2019). Academic boredom and the perceived course experiences of final year education studies students at university. *Journal of Further and Higher Education*, 43 (5), 601–627.
- ❖ Sharp, J. G., Sharp, J. C., & Young, E. (2020). *Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: A review and synthesis of relevant literature*. Research Papers in Education, 35 (2), 144–184.

- ❖ Vahedi, Z., & Saiphoo, A. N. (2018). The relationship between academic boredom, internet addiction, and coping with time pressure: A study of undergraduate students. *Journal of American College Health*, 66 (2), 119–126.
- ❖ Vogel– Walcutt, J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S.(2012). *The definition assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review*. Educational Psychology Review, 24 (1), 89–111.
- ❖ Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. PLoS ONE, 6 (5), e19660.
- ❖ Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2018). The mediating role of academic boredom in the relationship between Internet addiction and time management among college students. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–8.
- ❖ Young, K. S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- ❖ Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2017). Perceived academic boredom and Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction. *Computers in Human Behavior*, (76), 594–602.

- ❖ Zhun, G. Liyun, W. & Haijiao, W. (2021). *Perceived Stress and Internet Addiction Among Chinese College Students: Mediating Effect of Procrastination and Moderating Effect of Flow*. *Frontiers in psychology*.