



إدمان الإنترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي

أحمد أشرف فوزي عبدالفتاح، إسماء حسين عباس محمد، دنيا أحمد مرسي السيد، شيرين ريجان مقاوى محمد، فرحة حسين محمد محمد، مريم محمد عبدالوهاب عبدالعاطي، نورهان ياسر محمد جمعة.

المشرف على المشروع: د/زينب شعبان رزق- أستاذة علم النفس التربوي المساعد كلية التربية جامعة عين شمس
جامعة عين شمس ، كلية التربية، برنامج الليسانس للآداب والتربية (الإعدادي والثانوي) تخصص علم نفس

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف علي علاقة إدمان الانترنت بكل من التسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي، ومعرفة الي أي مدى يرتبط إدمان الانترنت بالتسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي ، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة البحث من (١٠٢) طالب وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من مدرسة الجليل الرسمية للغات ، وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس إدمان الانترنت (إعداد يونج ١٩٩٦ وترجمة وتقنين إبراهيم الشافعي ٢٠٠٩) ومقياس التسويق الأكاديمي (مها بلال كردي ٢٠٢٢) والاستعانة بدرجات الطلاب في امتحان اللغة العربية كمؤشر علي التحصيل الدراسي، وأوضحت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات تبريرات التسويق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الانترنت لصالح منخفضي إدمان الانترنت ، وتوجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات صعوبة استثمار الوقت بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الانترنت لصالح منخفضي إدمان الانترنت ، ولا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المشاعر السلبية بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الانترنت ، وتوجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت لصالح منخفضي إدمان الانترنت ، ولا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات التحصيل الدراسي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الانترنت .

الكلمات المفتاحية (إدمان الإنترنت، التسويق الأكاديمي، التحصيل الدراسي)

1. مقدمة

يردها ومازال يرددتها الي يومنا هذا، ومازال يؤجل عمل اليوم الي الغد حيث يقول " غداً سوف أفعل ان شاء الله " حيث يظن أن لديه متسع من الوقت. فمعظمنا وقد يكون جميعنا قد سوف وأجل عمله ومازال يؤجل دون مبرر منطقي، ويتأخر في اتخاذ قرارات مهمة ظناً

لقد أصبح التسويق عادة يعتاد عليها الإنسان في حياته، فمن منا لم يسمع الحكمة القائلة " لا تؤجل عمل اليوم الي الغد"؟ بل وسبق

منه انه يوجد متسع من الوقت، وأنه ليس من المضر التأخر قليلاً، وأن الوقت كفيف بل هذه المشكلات، أو أنه لا يثق في قدراته على إنجاز هذا العمل فيؤجله إلى أجل غير مسمى حتى يندم علي ضياع هذا الوقت.

وبعد البحث في التسويف فهو ليس بظاهرة جديدة بل وجدنا أنه قديم قدم الإنسان ذاته، حيث يقول كنوس (Knauss 2000) أن التسويف يتزامن مع تطور الحضارة البشرية ، وأنه يوجد قبل ٢.٥ مليون عام عندما تجمعت أسلافنا في عشائر صغيرة، قرر أحد وبدون داع تأجيل اتخاذ قرار مهم يخص القبيلة وكلما تطورت الحضارات ، زادت الجداول الزمنية وبالتالي تزداد الفرصة للتسويف. وبسبب تطور الحضارات ودخول الفرد في عصر التكنولوجيا فأصبح العالم قرية صغيرة ترتبط كل أجزائها عن طريق أجهزة الكترونية وشبكات وبنيات تحتية معلوماتية وإلكترونية كبيرة، واحتلت شبكة الانترنت مكانة كبيرة في كل العالم مما تحمله من معلومات وبيانات وشتي أنواع الترفيه والتسلية ، بل ويتناسب مع كل الأفراد وفي كل المراحل العمرية المختلفة ، مما يكسبه صفة (التجدد المستمر) فيؤدي للتشويق والمتعة وإشباع الحاجات والرغبات الفردية المختلفة والتي لا تشبع الا من خلال الانترنت . فتطورت وسائل العمل وفي المقابل تطورت وسائل التسلية ، فأصبح الأفراد يقضون وقتاً طويلاً جدا علي الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي ، فلا يشعرون بمرور الوقت ، ولا يتذكرون ما ورائهم من مهام ، وهذا يؤدي بنا للتسويف ، ومن أكثر الأشخاص المتضررين بالانترنت والتسويف هم الطلاب وخاصة الجامعيين ، فالطلاب من فرط استخدامهم للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي social media تولد نوع جديد من الإدمان ألا وهو إدمان الانترنت ، حيث يقضي الفرد فترات طويلة جدا علي الانترنت ، بل ويشعر بعدم الارتياح والتوتر اذا خرج من هذا الواقع الافتراضي ، وأثناء التصفح علي الانترنت يقرر الطالب أن يؤجل عمله قليلاً قائلاً " ليس من الضروري إنجاز

هذا الأمر الآن " ثم يخونه الوقت فينتهي اليوم حتى يقرر تأجيل (تسويف) عمله لليوم التالي ، ومع هذا التكرار يؤدي به الي تقليل مستواه الدراسي وبالتالي يتأثر تحصيله الدراسي بهذين الأمرين التسويف الأكاديمي وإدمان الانترنت.

2. مشكلة الدراسة

من ضمن أكثر المواقف شيوعاً التي تقابلنا نحن المعلمين أننا عندما نلزم الطلاب ببعض المهام الأكاديمية فلا يستطيعوا أن يقوموا بالمهمة المطلوبة في الوقت المحدد ، ومن ضمن أهم المبررات التي نسمعها من الطلاب أن الوقت لم يكن كافي لأداء المهمة ، أو أنه كان - وللأسف - لديه مهام كثيرة فلم يتمكن من العمل علي هذه المهمة بالتحديد ولكننا نعلم أن من ضمن أهم الأسباب التي تمنع الطلاب من إنجاز مهامهم الأكاديمي هو التصفح لفترات طويلة علي الانترنت بلا هدف، حيث يعاني العديد من الطلاب في العصر الحالي من مشكلة الإدمان على الإنترنت، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي. تظهر علامات الإدمان على الإنترنت بشكل واضح في تراجع التركيز أثناء الدراسة، والانخراط المفرط في الأنشطة على الإنترنت على حساب الوقت المخصص للدراسة، ويزيد هذا الوضع من احتمالية حدوث التسويف الأكاديمي، حيث يؤدي التركيز الضعيف على الدراسة إلى تأخير القيام بالواجبات والمهام الأكاديمية بانتظام وبالتالي التأثير بالسلب على التحصيل الدراسي حيث إنه من ضمن أهم أسباب التسويف الأكاديمي هو عدم قدرة الطالب علي تنظيم وقته وأنه يري أن المهام الدراسية الملقاة علي عاتقه كبيرة وصعبة فيلجأ لتسويفها، ويتصفح الانترنت ويعد من أهم أسباب إدمان الانترنت أنه يري أن تصفح الانترنت يمثل منطقة الهروب من ضغوط الحياة الواقعية (حسام الدين عزب، 2014)، وهذا ما أكدته بعض الدراسات مثل دراسة (خطاب حسين ، 2017) عن إدمان الانترنت وعلاقته

- هل توجد فروق في التحصيل الدراسي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت؟

3. أهداف الدراسة

- التعرف على كلا من ادمان الانترنت والتسويق الأكاديمي.
- التعرف على مستوى إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية.
- التعرف على مستوى التسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية.
- التعرف على أثر إدمان الانترنت على كلا من التسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي.
- تفسير أثر إدمان الانترنت على كلا من التسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي

4. أهمية الدراسة

• الأهمية النظرية:

- فهم عمق تأثير إدمان الانترنت على التحصيل الدراسي حيث يساعد البحث على فهم كيفية تأثير الطلاب على قدرة الطلاب على التركيز والإنتاجية الأكاديمية.
- استكشاف علاقة إدمان الانترنت والتسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي حيث يركز على العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة، مما يساعد في تحديد المؤثرات النفسية والاجتماعية على التحصيل الدراسي.
- تحليل الأليات النفسية والسلوكية التي تجعل الطلاب ينجذبون للإنترنت بشكل مفرط ويتركوا مهامهم الدراسية.

بالتحصيل الدراسي التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت والتحصيل الدراسي، ودراسة (أسماء صالح علي، 2019) عن قياس إدمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والتي أسفرت عن أن العينة التي درستها لا تتمتع بالتسويق ولا تتمتع بالإدمان، ودراسة (رحمة الشيباني، 2023) عن الآثار السلبية والايجابية للإدمان على الانترنت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والتي أسفرت عن أن إدمان الانترنت يؤدي لتدني التحصيل الدراسي، ودراسة (معاوية أبو غزال، 2012) عن مدي انتشار التسويق الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلاب الجامعيين وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا في انتشار التسويق الأكاديمي تعزي لمتغير المستوى الدراسي، ودراسة (هلال الحارثي، 2017) عن علاقة كلا من التفاؤل والتلكؤ الأكاديمي والتحصيل الدراسي وأكدت هذه الدراسة علي أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال درجات الطلاب علي مقياسي التفاؤل والتلكؤ الأكاديمي

وبناء على ذلك جاءت هذه الدراسة للإجابة عن الاسئلة التالية:

- هل توجد فروق في مبررات التسويق (كأحد أبعاد التسويق الأكاديمي) بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت؟
- هل توجد فروق في صعوبة استثمار الوقت (كأحد أبعاد التسويق الأكاديمي) بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت؟
- هل توجد فروق في المشاعر السلبية (كأحد أبعاد التسويق الأكاديمي) بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت؟
- هل توجد فروق في الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت؟

عرفه (وليد شوقي ٢٠١٤ ، ، ١٦١) "هو مقدار ما حصله الطالب من معلومات ومهارات في المواد الدراسية، ويحدد إجرائيا بدرجة الطلبة في امتحانات الفصل الدراسي الأول والثاني في العام الدراسي".

6. الإطار النظري

أ- إدمان الأنترنت: -

تعريفات إدمان الأنترنت: -

وعرفه (حسام الدين عزب، ٢٠١٤، ٣٣٦) بأنه "متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة علي ممارسة التعامل مع الأنترنت لفترات طويلة ومتزايدة، دون ضرورة أكاديمية أو مهنية، بل علي حساب هذه الضرورات، مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمانات التقليدية، من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي للواقع الافتراضي، ويصبح السلوك في هذه الحالة قهري وعنيد ومتشبث، بحيث يصبح الإقلاع عنه صعب دون معاونة علاجية للتغلب علي الأعراض الإنسحابية". (حسام الدين عزب، ٢٠١٤، ٣٣٦)

ويعرف ادمان الأنترنت بأنه: هو سلوك اضطرابي يقوم فيه الفرد بالاستخدام المفرط للإنترنت دون وجود مبرر أكاديمي او وظيفي يستدعي ذلك والذي يصحبه أعراض الادمان العامة من فقدان السيطرة علي الذات و تحمل الكثير من التضحيات في سبيل استخدام الأنترنت، و تحلل من الكثير من الالتزامات الحياتية بسببه، وصراع داخلي و خارجي ناجم عنه، و اعراض انسحابيه عند التوقف عنه، وفشل متكرر في هذا التوقف. (يوحنا روفر هارفي، ٢٠١٦)

الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي الي اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر ومنها زيادة عدد الساعات امام الحاسوب بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي يجدها لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس امام الشبكة على الرغم

- توسيع المعرفة حول كيفية تأثير إدمان الأنترنت علي ميول الطالب للتسويق في القيام بالأعمال الأكاديمية.

● الأهمية التطبيقية:

- يتيح البحث الفرصة لتطوير استراتيجيات فعالة للتدخل والتحسين.

- توجيه وتطوير السياسات التعليمية لتعزيز التركيز علي المهام الأكاديمية والتحصيل الدراسي من خلال إدارة استخدام الأنترنت بشكل فعال.

- تصميم برامج اوعية وتنقيف للطلاب والمعلمين والآباء حول تأثير إدمان الأنترنت علي الأداء الأكاديمي وكيفية التعامل معه.

5. مصطلحات الدراسة

إدمان الأنترنت **Internet addiction**:

عرفه (young, 1996) بأنه "تعكر المزاج واضطراب السلوك تبعا له عندما يحرم الشخص من استخدام الأنترنت".

التسويق الأكاديمي **Academic procrastination** :

عرفته (مها بلال كوردي 2022) بأنه " التأجيل الارادي أو التجنب الكامل من الطالب للبدء في المذاكرة وعمل الواجبات المكلف بها وإنهائها وتسليمها وذلك مرجعه الي مبرراته غير المنطقية وصعوبة استثماره لوقته الأمر الذي يعقبه مشاعره السلبية من الشعور بالضيق والندم وتأنيب الضمير".

التحصيل الدراسي **Academic achievement** :

من وجود بعض المشكلات. (مؤيد مقدادي، ٢٠٠٦) كما أشارت (ماري سامي سعد، ٢٠١٩، ٩) كما يتم تعريفه على أنه: مدي استغراق مستخدمى الانترنت وتعلقهم بشبكة الإنترنت من حيث الإتجاهات نحو الإستخدام وتحمل المتربات والذي يمكن تحديده كميًا بأكثر من 38 ساعة أسبوعياً، ويعرف الشخص المدمن للإنترنت بأنه الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة الانترنت وتظهر عليه أعراض اضطرابيه في حالة التوقف او التقليل من الاستخدام للإنترنت. (رنا حمدي عبد العزيز، ٢٠٢١) والتعريف الذي تتبناه الدراسة الحالية هو تعريف (حسام الدين عزب، ٢٠١٤، ٣٣٧) لأنه أكثر شمولية حيث يشمل تعريف إدمان الانترنت وخصائصه.

خصائص ادمان الانترنت :-

إن معظم الأعراض المتعلقة بالإنترنت وخاصة عدد الساعات التي يقضيها الفرد يمكن تفسيرها بشكل مشروط علي أنها مرضية حيث أنه عادة ما يكون هناك بعض المشاكل الموجودة في الخلفية التي يحاولون حلها او تحقيقها في مساحة الإنترنت و التي منها ضعف التحصيل الدراسي و بالتالي يلجأ الفرد إلى التسويف الأكاديمي و تأجيل المهام الدراسية من خلال الانخراط ساعات طويلة علي الانترنت، وبالتالي تتمثل الأعراض في :-
- أن يكون السلوك سمة بارزة: وهذا ما يحدث عندما يصبح التصفح علي الانترنت هو السلوك الأهم والأكثر قيمة وأهمية في حياة الفرد فيصبح هو ذو الأولوية الأولى حيث يتمثل في الانشغال الدائم به.
- تغير المزاج: ويشير للخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد نتيجة القيام بهذا السلوك *تصفح الانترنت* حيث يراها كإستراتيجية لمواجهة ضغوط الحياة او الهروب منها.

-التحمل: وهو العملية التي يزداد بها مقدار التصفح علي الانترنت ليصل لنفس الأثر الذي حصله في المره السابقة في وقت أقل فكل مره تزداد مدة التصفح لنصل لنفس الأثر.
-الأعراض الانسحابية: هي مشاعر عدم الراحة والسعادة أثناء البعد عن مصدر الإدمان مثل الشعور بالتوتر والكآبة وحدة الطبع .
- الصراع: وهي تشير للصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به والتضارب لمنعه من هذا السلوك أو تقليله مثل خلاف الوالدين مع الأبناء بسبب زيادة فترة تصفحهم للانترنت، والصراع بين نفسي الذي يدور داخل الفرد.
-الإنتكاس: الميل للعودة مرة أخرى للنشاط الذي كان يدمنه الفرد ويحاول تقليله. (حسام الدين عزب، ٢٠١٤، ٣٣٩).

أشكال إدمان الإنترنت :-

-إدمان الجنس Sexual Addiction: وهو الإستخدام القهري والمفرط في إستخدام شبكات الراشدين والمواقع الإباحية بحثاً عن الفحش وعادة ما تكون في سرية تامه.
- إدمان العلاقات Relationship Addiction: وهي الإفراط في تكوين علاقات علي الإنترنت و وسائل التواصل الاجتماعي مثل تطبيق الفيسبوك و الإنستغرام و هم من أشهر تطبيقات التواصل الاجتماعي حالياً
- عبء المعلومات Information Overload: وهو البحث المفرط علي الويب و مواقع المعلومات المختلفة .
- إدمان الألعاب الإلكترونية Games Addiction: وهو الإستخدام المفرط والقهري للألعاب الإلكترونية بمختلف أشكالها وأنواعها
- قهر النت Net Compulsions: وهذا النوع من الإدمان يكون مثل القمار والتسوق الإلكتروني المفرط والغير مبرر.(بشري اسماعيل، أرنوؤط ، ٢٠٠٧ ، ٤٠)

أسباب ادمان الانترنت :-

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الفرد مدمنا على الانترنت و من ضمن هذه الاسباب :

- السرية: الإمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة الى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة.

- الراحة: الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب خروج من البيت، هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن نقدر على تحصيلها بدون الانترنت.

-الهروب : إن الانترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل ، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى ثقته بنفسه أن يصير مثالي أمام شاشة الانترنت ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء ، ويستطيع كل انسان أن يختلق لنفسه هوية جديدة مزيفة وأن يحصل خلالها على كل ما ينقصه في الواقع. (سليمة حمودة ، ٢٠١٥ ، ٢١٧).

الآثار السلبية لإدمان الإنترنت:

الإستخدام المفرط و المبالغ فيه للإنترنيت لفترات زمنية طويلة يحدث أثارا سلبية في نفس الفرد منها :

● أضرار دراسية وأكاديمية: وجد أن إدمان الانترنت كان السبب الرئيسي في رسوب أو تدني مستوي طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكلليات.

● أضرار اجتماعية: العزلة والوحدة هي واحدة من خصائص مدمني الإنترنت فالوقت الطويل الذي يقضيه أمام الأجهزة الذكية يقلل من نشاطه الاجتماعي، مما يؤثر بالتأكيد على مستوي تفاعله الاجتماعي.

● أضرار أسرية : تتأثر علاقات الفرد العائلية والعاطفية بالانترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه مدمن الانترنت

مع أسرته وأقربائه وتقل الثقة بينه و بين لفراد اسرته بسبب عزلته الدائمة

● أضرار صحية نفسية : وجدوا أن إدمان الانترنت يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص ، وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية مما يتسبب في ضرر حالته النفسية.

● أضرار مهنية : حيث لا يستطيع الموظف أن يقوم بعمله على الوجه المطلوب بسبب ما يلتهمه الانترنت من وقت وصحة وجهه .

● أضرار صحية جسدية : مثل اضطراب النوم ، اضطرابات الطعام، الحمول والسمنة وترهل الجسد، وكل هذا يؤدي لمضاعفات كثيرة أهمها أمراض القلب والدماغ الصداغ المستمر.

● أضرار أخلاقية وتربوية : تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الانترنت مع النتائج ، فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر في الاستمرارية وفي النتائج أيضا.

● أضرار مادية : نتيجة الصرف بشكل مفرط على شراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في منصات الانترنت للحصول على مواد مرئية أو مسموعة. (محمود علي احمد السيد، ٢٠٠٩، ١٨٣)

الاتجاهات المفسرة لإدمان الانترنت:

هناك تفسيرات نظرية متعددة للأسباب المؤدية إلى إدمان الإنترنت، هذه النظريات تعتمد في تفسيرها على التفسيرات السلوكية، أو الاجتماعية، أو الثقافية، أو المعرفية وغيرها من التفسيرات والتي سنتطرق إليها في بعض من التفصيل، فيما يلي:

1- النموذج السلوكي:

يقترح الاتجاه السلوكي لتفسير إدمان الإنترنت أن إدمان الانترنت هو ادمان سلوكي يعتمد على ظهور بعض السلوكيات والاعراض

التي تؤدي الى اضطراب وادمان الانترنت فمدمن الانترنت يكون في حاله هدوء وصمت لفترة طويلة اثناء استخدامه للانترنت وبالتالي انقطاعه عن الانترنت يضعه في حالة صراع ، وايضا يعتمد النموذج على فكره أو مبدا الثواب والعقاب لدى سكرن حيث الفرد يحصل على الاثارة والمتعه والمرح اثناء اتصاله بشبكة الانترنت وانقطاعه شبه التام عما حوله او عن واقعه ومشاكله اليوميه ، مما يتحول الامر لديه الى عاده ثم تتطور لتصبح ادمان، ويشعر الفرد بالضيق الشديد والغضب والتوتر اثناء انقطاعه عن الانترنت وقد يسعى وراء معززات اخرى بديله لادمان الانترنت قد تكون ضاره له وللآخرين من حوله. وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة مراراً وتكراراً هي التي رسخت إدمان الإنترنت لدى الفرد ، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة للإدمان في أي وقت وأيا كانت طبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد، والأخطر من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير من حيث النوع ولكن يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (بشري اسماعيل ٢٠٠٧، ٤٢).

2- النموذج الاجتماعي والثقافي:

يختلف الإدمان بشكل عام باختلاف الجنس الفرد وعمره وديانته ومستواه الاقتصادي والاجتماعي والثقافي ، فمثلاً: إدمان الكحول يكون أكثر انتشاراً بين أفراد الطبقات المتوسطة اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً ، ومن الممكن أن يكون مدمن الإنترنت يبحث عن حرية التعبير عن المشاعر، والهروب من المشكلات، وإشباع الرغبات التي يصعب إشباعها في الواقع. (خطاب ، ٢٠١٨، ٥٦)

وطبقاً لهذا النموذج فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي لدى الفرد ، ويرى أصحاب الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد. ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري

والتفاعل الأسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية.

3- النموذج المعرفي التكاملية:

هناك سمات شخصية تجعل الفرد يقع في فخ الإنترنت من هذه السمات شعور الفرد بالخلج في حياته وعدم قدرته على المواجهة والانطوائية التي تجعله عاجز عن إقامة علاقات وصدقات الآخرين في واقعه ، مما يدفع إلي الهرب من هذا الواقع إلي واقع افتراض يكون فيه غير مضطر إلي المواجهة المباشرة مع الآخرين بل فقط يجلس أمام الشاشة ويعيش في عالم الأحلام وفي أرض الخيال ، مما يسهل لديه عقد صداقات وإقامة علاقات أو حتى إنهاء علاقات غير مضطر إلي رؤية الآخرين شخصياً بنفسه مما يجعله يشعر بالراحة في هذا العالم الافتراضي ، وأيضاً يشعر فيه بذاته المفقودة في الواقع وبملا الإنترنت الفرد شعوراً بالشجاعة الوهمية حيث يفعل ما يشاء دون أن يكون تحت رقابة أحد أو يشعر إنه مراقب من الآخرين في أي من تصرفاته. يرى هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهينة شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب.

كما أن من لديهم تاريخ مرضي سابق هم الأكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت ، فكما أشارت نتائج الدراسات أن من بين مدمني الإنترنت أفراد لهم تاريخ سابق في المعاناة من القلق والاكتئاب وأشكال الإدمان الأخرى وبخاصة أن هؤلاء قد أدمنوا الإنترنت في الشهور الأولى من استخدامهم له. (أرنووط، بشري اسماعيل ، ٢٠٠٧، ٤٨)

ويرى أصحاب ذوى التوجه المعرفي أن السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه.

4- النموذج النفسي الشخصي:

إن الفرد يدمن على الانترنت ليعوض احتياجاته التي لا يمكن ان يلبئها في واقعه كتقدير الذات وشعورها بهويته ومثل هذه الاشياء من

السهل تحقيقها في الواقع الافتراضي حيث يحنى الفرد وراء الستار ويتواصل مع الآخرين دون ان يشعر باي تهديد لذاته كما انه يشعر بانه مرغوب به وغيرها من الصفات التي يصعب ان يشعر بها في واقعه وتفاعله المباشر مع الآخرين كما أن اتصاله بالانترنت يقلل من شعوره بالوحده فهو يرى حياه الآخرين أمامه مفتوحة كأنه يعيش معهم دون الحاجة الفعلية إلي تواجده بجسده جوارهم مما يجعله قادر علي أن يشارك العديد من الأشياء معهم ويمكن أن يرى العديد من الاشخاص الذين يشاركونهم نفس الصفات الهويات والاهتمامات وبالتالي يشعر بانه غير وحيد في هذا العالم بل انه جزء من مجتمع كبير قد لا يدرك حجمه.

5- النموذج السيكو دينامي:

يركز هذا النموذج على تاريخ الفرد واحبرته والاحداث التي مر بها في حياته واثرت على شخصيته بشكل مباشر او غير مباشر والاشياء التي دفعته لان يكون اكثر عرضه لادمال انترنت او اي نوع اخر من الادمان فهذا نموذج يهتم بالنشاط الذي يمارسه الفرد التي ادى به الى ادمانه انترنت في نهايه الامر.

يمكننا القول ان الاتجاه السيكو دينامي ينظر الى ادمان الانترنت على انه هروب من الواقع واحباطاته ولا الذات الغير مشبعه او التي يصعب اشبعها اما بسبب قيود الواقع او الضمير او القيود الدينيه او اي نوع اخر من القيود التي تقف حائلا دون اشباع الفرد لحاجاته فبالتالي يضطر الى اللجوء الى ادمان انترنت او اي نوع اخر من الادمان ليه يهرب من هذا الواقع الذي لا يقبل العديد من لذات الفرد اما لانها غير مقبوله بالفعل او ان الفرد عاجز عن الاصول اليها فبالتالي ينغمس في الانترنت هروبا من هذا الواقع الغير مؤهل من وجهه نظره الذي يؤدي به الى انكار حقيقه واقعي وبالتالي الهروب منه.

تتبنى الدراسة الحالية النموذج المعرفي التكاملية لأنه ذكر العوامل الذاتية لإدمان الفرد الانترنت مثل الخجل من حياته والانتواء والرغبة في الهروب من الواقع .

وتتبنى الدراسة الحالية أيضا النموذج النفسي الشخصي فهو بعرض سبب إدمان الانترنت لإرادة الفرد لتعويض احتياجاته التي من السهل تلبيتها في الواقع الفعلي وأنه غير مقدر لذاته وهذا مرتبط بالتسويق الأكاديمي.

ب - التسويق الأكاديمي: -

تعريفات التسويق الأكاديمي: -

يعد مصطلح التسويق كغيره من المصطلحات التي تم ترجمتها بكلمات كثيرة منها الإرجاء، أو التلكؤ، أو التأجيل أو التسويق، وتحليل هذه الكلمات نجد أنها تتضمن التسويق والتأجيل في أداء المهام وتتبنى الدراسة الحالية مصطلح "التسويق" من الكلمة اللاتينية procrastination وتعني "تأجيل عمل اليوم الي الغد" وهي كلمة تنقسم لمقطعين pro والتي تعني لاحقا وكلمة crastinate والتي تعني التأجيل الإرادي للعمل. (وليد شوقي، ٢٠١٤، ١٦٢)

عرفه الباحث أحمد عبد الفتاح بأنه " قيام الطالب الجامعي بالتأجيل المتعمد للتكليفات والمهام الدراسية المطلوبة والتأخير المقصود للبدء في إنجاز المهام الأكاديمية أو الانتهاء منها ويكون هذا التأجيل بلا مرر أو سبب مقنع رغم معرفة الطالب بوجود مردود أفضل عند إنجاز المهام في وقتها، ويترتب على هذا التأجيل آثار سلبية على الأداء الأكاديمي للطالب. "

ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس التسويق الأكاديمي. (أحمد عبد الفتاح، ٢٠١٩، ٢٤٠)

و يعرفه هلال و الحسيني ٢٠٠٤ كما أشار (براهه عمر، ٢٠١٥، ٥٠) بأنه " تأجيل الطالب البدء في عمل المهام الدراسية المطلوبة منه ، وتأخيره في اتمامها الي اللحظات الأخيرة مع وجود شعور بالضيق و عد الارتياح لتأخره في اتمامها "(هلال ، الحسيني، ٢٠٠٤، ٦٨) و يعرفه ايضا (عبدالخالق والدغيم، ٢٠١١) "أنه يعني تأجيل المهام والأعمال الي وقت آخر و يكون بشكل متكرر ودون مسوغ يمثل

مشكلة مؤرقة تواجه الافراد، و مما يزيد من صعوبة تلك المشكلة أنه لا تقتصر علي مرحلة عمرية بعينها ، بل اصبحت شائعة لدي الذكور و الاناث الصغار و الكبار العاملين و غير العاملين".

و يشير اليه (السلمي، ٢٠١٥، ٦٥٢)" أن التسوييف و الذي يعني ميل الفرد الي الأجيل يعد سمة سلوكية ضارة بالفرد و أهدافه و إنجازاته خاصة في مجالات الأنشطة و المهام التعليمية او الأكاديمية ، في ظل مناخ مفعم بكثرة الأهداف و الأعمال المطلوبة من الفرد .

و نستخلص من تعريفات التسوييف الأكاديمي أنه يعني تأجيل المهام و الأعمال الي وقت لاحق حيث يري بعض علماء النفس ان الشخص قد يلجأ الي التسوييف فرارا من القلق الذي عادة يصاحب المهام الدراسية اة اكماها. و أقترح بعض العلماء ان لا نحكم علي الصفر لأنه تسوييف الا اذا توافرت فيه ثلاثة عناصر و هما أن يكون للتأجيل نتائج عكسية ، أن يكون التأجيل غير مربر اي لا هدف له ، أن يترتب علي التأجيل عدم انجاز للمهمة المطلوبة .

خصائص المسوفون الأكاديميون :-

إن طلاب مرتفعي التسوييف الأكاديمي يتصفون بالصفات الآتية: -

1. ضعف القدرة على التخطيط الهادف لإتمام المهام الموعد المحدد.

2. عدم الالتزام بالخطط الزمنية لإتمام المهام.

3. الانشغال بالأنشطة الاجتماعية الأخرى على حساب الأنشطة الأكاديمية.

4. زيادة القابلية للتشتت عن غيرهم.

5. الخوف من الفشل ومن أداء المهام الصعبة.

6. إنجاز المهام الأكثر سهولة وترك المهام التي تمثل تحديا لهم.

7. ضعف المثابرة وقلة الالتزام بالهدف.

8. إنخفاض كم الوقت المخصص للعمل وبدء الدراسة متأخراً فالاستذكار يكون وقت قصير وغير كافي. (كمال عطية، سامح

سعد الدين، ٢٠١٧)

وأشارت دراسة (أبو إزريق ، محمد محمود عيسي، ٢٠١٢ ، ٤٧)

إلى إن من سمات المسوف الأكاديمي :-

1- التفاؤل: المسوف يكون علي درجة عالية من التفاؤل

بقدرته علي إنهاء واجبه الدراسي في وقت ضيق ومحصور، وعادة تلازمه جملة " ليس هناك حاجة للبدء الان"، ويشعر بشعور زائف من الأمن حول الوقت، بينما يمر الوقت فعلياً دون أن يشعر، حتي يفاجئ بتدني الوقت النهائي لإتمام المهمة ولم يعد لديه ما يكفي من الوقت.

2- الثقة المتدنية في الذات: فالشخص المسوف يسعى دائما

للكمالية فلا يسعى أن يقدم المهمة بأفضل شكل ممكن بل يسعى أن ينهي المهمة بشكل صحيح بنسبة 100%، وفي هذه الحالة يعيش في صراع حول قدرته علي تقديم المهمة بهذا الشكل، فيلجأ للتسوييف مربراً التسوييف لنفسه بعبارات تجذب الانتباه لمدي انشغاله مثل " انا مشغول الان ، سأقوم بمذه المهمة لاحقاً" وبالتالي يقضي وقتاً طويلاً في التبرير لنفسه دون قضاء هذا الوقت في العمل.

3- العناد والكبرياء: ويظهر ذلك في استخدامه ألفاظ تؤكد

عناده وكبريائه وأن يحاول أن يوضح للآخرين عبر التلاعب اللفظي في المصطلحات ليسيظرو علي سلوكهم مثل قوله " لا يستطيعون البدء والعمل من دوبي"، وتبرير المسوف لهذا السلوك هو مجرد وسيلة للتعامل مع الضغوط الدراسية، ففي نظره المتطلبات الدراسية متكررة ومتنوعة فهذا يعطيه العذر لتبرير سلوكه، وأحياناً يتصور نفسه ضحية للإحباط وهذا عذر آخر للتأجيل، وأخيراً لا بد أن كل فرد لديه هدف يسعى لتحقيقه، ولكن في سعينا لتحقيق هذا الهدف هناك نوعان من الناس فمننا من يحاول وينجز مهامه وأعماله بشكل فوري، ومننا من يؤجل عمله ويتباطأ حتي يجد نفسه وقع أسيراً في دائرة التسوييف.

أسباب التسويف الأكاديمي:-

أ_ اسباب مرتبطة بالطالب :-

1. الذاتية المنخفضة وقلة الثقة بالنفس:-

يشير تشانج وآخرون إلى أن الطلبة ذوي احترام الذات المنخفض أكثر ميال إلى التسويف الأكاديمي، حيث إن الشعور المنخفض بالقيمة الذاتية قد يجعلهم يشعرون بالخوف الشديد من الفشل، ويجعل لديهم ميول عالية لتأجيل مهامهم الأكاديمية، لذلك فالخوف من الفشل يعمل كوسيط بين احترام الذات والتسويف الذاتي.

ولا شك أننا عندما نتحدث عن احترام الذات المنخفض، فإننا نشير إلى سبب آخر وهو ضعف الثقة بالنفس، فالشخص ذو احترام الذات المتدني هو شخص غير واثق بنفسه ولا بقدراته لإنجاز المهمة، فيري أنها مهمة صعبة وغير قابلة للإنجاز في الوقت المتبقي لإنائها.

تأثير الاقتران: - حيث توجد علاقة سلبية بين مقاومه تأثير الاقتران والتسويف الأكاديمي.

(ولاء محمود إسماعيل، محمد عاشور، ٢٠٢٢، ١٩٥٥)

2. عدم القدرة على إدارة الوقت :- عدم قدرة الطالب على إدارة وقته وتحديد أهدافه وأولياته وكل ذلك من اسباب التسويف وينتج عنه شعور الطالب بالقلق والارتباك في مواجهه المهام ونتيجة لذلك يقوم الطالب بتأجيل المهام.

3. اسباب مرتبطة بالمعلم: عدم اهتمام المعلم بالطلبة وعدم قدرته في جذب انتباه الطلبة وعدم مراعاته للفروق الفردية بين الطلبة وكل ذلك يجعل الطالب يسوف أكاديمياً.

4. اسباب مرتبطة بالمهام:

التسويف بسبب حجم المهام:- مهام الطالب الكثيرة تجعله يسوف الواجبات التي عليه نظرا لأنه يري عدم قدرته في تحقيق وتنفيذ كل هذه المهام .

- التسويف بسبب عدم وجود دافع لإنجاز المهمة:- احيانا تكون

الأعمال روتينية تجعل الطالب ليس لديه اي دافع للقيام بالمهمة فلا توجد مكافآت أو اي شيء تجعل الطالب ينجذب للقيام بالمهمة .

5.أسباب مرتبطة بالبيئة:

- التكنولوجيا الحديثة : أثرت التكنولوجيا سلبا علي الأفراد وجعلتهم يسوفون مهامهم فهي تسرق كثيرا من وقتهم وتشتت انتباههم فالطلبة تسوف القيام بالمهام للجلوس امام الهواتف المحمول وتضييع الساعات والساعات علي برامج التيك توك واليوتيوب والالعاب الكمبيوتر والالعاب الفيديو ومراسله الاصدقاء والاستماع الي الاغاني وايضا مشاهدته التلفاز .

- الضوضاء : من الأسباب التي تجعل الطالب يؤجل المهام لوقت آخر، فهي تؤثر بالسلب علي قدرة الطالب علي التركيز .

- أبعاد التسويف الأكاديمي :-

- أولاً: - مبررات التسويف من وجهة نظر الطالب:

وكشفت نتائج الدراسة أن الترتيب التنازلي لمجالات أسباب التسويف الأكاديمي من وجهه نظر الطالب كان على النحو الآتي: الخوف من الفشل، وأسلوب المدرس والمهمة المنفرة، وقد اتفقت نتائج الدراسة جزئيا مع نتائج دراسة سولومون وروثوم (Solomon & Rothum) التي توصلت إلى أن الخوف من الفشل والمهمة المنفرة كانا سببين أساسيين للتسويف الأكاديمي.

وبناء على نتائج دراسة (معاوية أبو غزال، ٢٠١٢، ١٤٨) يبدو أن الخوف من الفشل هو أقوى أسباب التسويف الأكاديمي من وجهة نظر الطلاب، مما يوجب تصميم وتنفيذ استراتيجيات تستهدف خفض مستويات الخوف من الفشل لدى الطلبة الجامعيين تقع على عاتق الأستاذ الجامعي والأسرة معا، إذ لابد للأستاذ الجامعي أن يرتقي بالفاعلية الذاتية لطلبته، وأن يتجنب تعريض الطلبة لخبرات الفشل المتكرر كذلك لا بد له من تشجيع الطلبة على تبني توقعات

أكاديمية معقولة ومنطقية تحسنهم ضد الكمالية التي قد ترفع مستوى الخوف من الفشل.

أما بالنسبة للأسرة فقد يكون الطلبة الذين يعززون تسويفهم الأكاديمي إلى الخوف من الفشل هم ممن يحصلون على ما يسميه روجرز الاعتبار الإيجابي المشروط من قبل الوالدين، وهذا يعني أن "تقدير الفرد لذاته يرتبط بتقدير الآخرين له، مما قد يرفع مستوى الخوف من الفشل لديه" (معاوية ابو غزال، ٢٠١٢، ١٤٧)

أسلوب المدرس أو المحاضر: على الرغم من أن نمط الواجبات الأكاديمية في الجامعة معتمد على الدراسة من قبل الطالب الجامعي، إلا أن العديد من الطلبة الجامعيين يعتمدون على الأستاذ المحاضر أو المدرس كمصدر للدافعية الخارجية والتحفيز، ومع تزايد أعداد الطلبة المسجلين في الجامعة كل سنة، فإن إشباع الاحتياجات المتعددة للطلبة قد أصبح يمثل تحد كبير بالنسبة للمدرس أو المحاضر.

المهمة المنفرة: فقد تكون المهمة صعبة أو كبيرة بحيث تتطلب بذل جهد كبير على الطالب فيتحه لتأجيله. (هنا شيب، ٢٠١٥، ١٢٨)

ثانياً: - صعوبة استثمار الوقت:

تشير الدراسات النفسية لأن احد أسباب التسويف الأكاديمي هو سوء إدارة الوقت، حيث أن الطلبة الذين يلا يديرون وقتهم سيؤدي بهم ذلك الى سلوك التسويف بدرجة كبيرة.

إن التسويف الأكاديمي قد ينجم ضعف قدرة الفرد في إدارة وقته وتنظيمه بصورة عملية لذلك فإن الاشخاص الذين يتصفون بسوء ادارة الوقت يعانون من مشكلات دراسية كثيرة، إذ يشعرون بالجهد والضغط النفسية الكبيرة، والضيق والانزعاج بسرعة، وتراكم

الواجبات الدراسية، وقد يواجهون تدي الصحة النفسية والفشل الدراسي .

إن اساءة الوقت واهماله كقيمة اساسية في حياة الافراد يؤثر سلبا على ليس فقط علي الطالب في دراسته بل علي الجانب المهني أيضا فيؤثر علي العمل، والعلاقات الاجتماعية ، وكذلك يساعد على انتشار بعض العادات والظواهر السيئة والتي من اهمها الكسل ، واللامبالاة وعدم الالتزام وتحمل المسؤولية .

(صالح، علي عبد الرحيم، ٢٠١٢، ٢٦١)

ثالثاً: - المشاعر السلبية التي تعقب التسويف

عندما يكون الأفراد مدركين أنهم يقعون بالتسويف فإنهم يخرجون عدداً من المشاعر الداخلية السلبية كالشعور بعدم الكفاءة وإنقاص الذات والإحراج و الارتباك أو الحيرة والشعور بالذنب والخداع والتوتر والذعر والخوف والفرع، كما يعاني أصحاب سلوك التسويف الأكاديمي من مستويات عالية من القلق وصعوبات في النوم فقد لاحظ كل من تاييس وباومستر (Tice, Baumeister, 1997) حدوث مشكلات صحية مرتبطة

بتأخير الواجبات الدراسية، واطهر البحث وجود علاقات ملحوظة بين التسويف والعديد من المتغيرات الشخصية كسمة القلق وانخفاض مستوى الثقة بالنفس والاحترام الذاتي ونقص مستوى الطاقة وفقدان التنظيم وروح التنافس وكذلك الاكتئاب والاضطراب والسيان .

ووجد أيضا أن الشخص الذي يقوم بالتسويف يكون أداءه أقل من أقرانه غير المتسوفين، وكذلك فإن المتسوفين أكثر شعوراً بالتعاسة نتيجة لأفعالهم واضاعتهم للوقت أن الطالب الملتكى يكون أداءه أقل من نظيره غير الملتكى، وأكثر شعوراً بالتعاسة نتيجة لأفعاله واضاعته للوقت. وكذلك قد يتسبب التسويف المستمر في ظهور القلق المستمر، والذي يؤدي إلى تفاقم اضطراب القلق القائم، ويكون الاهتمام بالأعمال غير الهامة هي أحد الطرق لتخفيف بعض مصادر قلق الحياة، وهم يشعرون بعدم الارتياح بسبب عدم البدء أو الانتهاء

من أداء المهمة في ميعادها المحدد، مع وجود نية لدى الشخص للقيام بالمهام المطلوبة مع عدم تنفيذها.

النظريات المفسرة للتسويق الأكاديمي:

تعددت النظريات المفسرة للتسويق الأكاديمي حيث كل نظرية فسرت هذا السلوك من جانب معين الا انه لها مرمى موحد في معرفة الخلفية الأساسية لهذا السلوك ألا وهو التسويق الأكاديمي، فيما يلي عرض لبعض النظريات:

نظرية التحليل النفسي: -

فسر أصحاب نظرية التحليل النفسي التسويق الأكاديمي بأنه سلوكاً مضطرباً يرجع الى خبرات الطفولة وخاصة الصدمة، والقلق الزائد أو التوقعات الغير واقعية للطالب في أداء مهامه مما يجعله يفقد الشعور بالاحترام وتقدير الذات في حالة فشله في إنجاز تلك التوقعات، حيث يجد نفسه غير قادر على إكمال المهام المكلف بها فيلجأ إلى التأجيل والمماطلة .

وفسر (آل جبير) التسويق باعتباره مؤشراً على دوافع عدوانية لاشعورية تجاه الآخرين، وخاصة من يتوقعون أداء مهام غير معقولة من وجهة نظره فيحرص الفرد على تأجيل المهام كتعبير عن العدوانية المكبوتة تجاه الافراد . (آل جبير، ٢٠١١، ٢٥٤)

ويفسر البعض الاخر التسويق الأكاديمي باعتباره ميكانيزم دفاعي يستخدمه الطالب للتغلب على المواقف التي تمثل تهديداً للأنا، حيث يعد التسويق حيلة دفاعية للهروب من اتخاذ القرار، وخوفاً من وقوع الفشل، وقد يستخدم البعض التسويق كنوع من التبرير في حالة الفشل، فيقوم بتأجيل أداء المهام الأكاديمية لكي يفسر فشله وسوء ادائه الى عوامل خارجية وليس قصور في قدراته الشخصية .

(زغبي، ٢٠٢٠، ٩٩)

النظرية السلوكية: -

يفسر علماء الاتجاه السلوكي بأن التسويق عادة متعلمة ومكتسبة تنشأ من تفضيل الفرد النشاطات السارة والمكافأة الفورية، وذلك

رغبة في الهروب من تحديات الحياة واشباع هوى النفس، ويهتم أصحاب الاتجاه السلوكي بأثر المتغيرات البيئية والاحداث التي يمر بها الفرد على سلوكه ، ويعد تعلم غير مناسب للاستجابة في وجود تعزيز يقوي هذه الاستجابة لديه كالشعور بالنجاح في الأنشطة اخرى او مهام اقل اهمية من المهام المطلوب إنجازها حيث يستخدمون الأنترنت

للتصفح واللعب ، ومشاهدة التلفاز وذلك يكون تأجيل للمهام المهمة في الجانب الأكاديمي. (زغبي، ٢٠٢٠، ١٠٠)

النظرية المعرفية: -

يفسر أصحاب الاتجاه المعرفي مختلف الظواهر النفسية في ضوء ارتباطها بطريقة تفكير الفرد باعتبار ما يحمله من أفكار ومعتقدات بمثابة المحدد لسلوكه وطريقة تصرفه سواء كان إيجابياً او سلبياً، لذلك تهتم النظرية المعرفية عند تناولها للتسويق الأكاديمي بأثر بعض المتغيرات المعرفية باعتبارها منبئة بالتسويق الأكاديمي، ويأتي في المقدمة المتغيرات والمعتقدات والأفكار اللاعقلانية والتصورات الخاطئة لدى الفرد بسبب ضعف قدراته، أو الاعتقاد بأن الفرد لا يمتلك المهارات المطلوبة لإنجاز المهام المكلف بها، أو أن هذه المهام لا تتناسب مع قدراته، وفي هذه الحالة يلجأ الطالب إلى التسويق الأكاديمي لتجنب القلق الناتج عن التقييم السليبي سواء من الذات أو الآخرين .

(احمد رشدي عبدالرحيم، ٢٠٢٢) (Hannok,2011)

نظرية فعالية الذات :-

يفسر هذا النموذج الذي قدم من قبل العالم باندورا بأن التسويق يرتبط بالكفاءة الذاتية للفرد، والتي عرفها "بمعتقدات الأفراد حول قدراتهم الخاصة في اظهار مستويات معينة من الإنجاز، وتحدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام".

فإذا كانت كفاءة الفرد الذاتية عالية فإنه يظهر دافعية عالية وسلوكاً داعماً لإنجاز واجباته، في حين إذا كانت فاعلية الذات متدنية فإن الفرد سوف يتجنب أداء مهماته ومسؤولياته، لذلك تتعلق الكفاءة الذاتية المتدنية للمُسوفين حول قدرتهم في تنفيذ واجباتهم بنجاح فيعزز الشعور القوي بالفاعلية الإنجازات فيتعامل الأشخاص ذو الفاعلية العالية مع المهام الصعبة على إنها تحديات يجب السيطرة عليها بدلاً من كونها تهديدات يجب تجنبها فهم يضعون لأنفسهم أهداف صعبة، ويحافظون على الالتزام بتحقيقها ويواصلون جهودهم في مواجهة الفشل ويعززون الفشل إلى عدم كفاية الجهد المبذول أو نقص المعرفة، في المقابل الأشخاص الذين يشكون بقدراتهم عندما يواجهون مهاماً صعبة، فإنهم يركزون على أوجه القصور الشخصية والعقبات التي سيواجهونها عند البدء في تنفيذ المهام والنتائج السلبية بدلا من التركيز على كيفية الأداء بنجاح ويمكن تسمية الفاعلية الذاتية في السياق الأكاديمي بالفاعلية الذاتية الأكاديمية وهي إيمان الفرد بقدرته على تنفيذ المهام الأكاديمية . (ولاء محمود اسماعيل، ٢٠٢٢، ١٩٥٨) في (Bundur, 1994)

نظرية التوجيه الدافعي :-

فسر هذا النموذج الذي قدمه (Deci & Ryan) التسويق على أساس الدافعية المحفزة للفرد، مما يعني ان المسوف الأكاديمي يفتقر للدافعية حتى ينجز المهام المطلوبة فنجدهم يتصرفون بالتهرب والشعور بالملل وانعدام الدافعية عن أدائها أو قد يشغلون انفسهم في اشياء أخرى ، لذلك يتميز المسوفون وفق هذا النموذج بالسلبية وعدم الرغبة في الإنجاز، ويضيف (Deci & Ryan) أن سبب الدافعية المنخفضة تكمن في المعتقدات التي تقف ورائها ، فالأفراد عند إعطائهم مهمة ما تجدهم ينشغلون عنها بأمر ترفيهية وغير مهمة، بالإضافة إلى فقدانهم الثقة بالنفس وبجهدهم وذكائهم وطاقتهم ودائماً يتوقعون الفشل مما يدفعهم إلى التسويق أو التأجيل او عدم إنجازها بالصورة المطلوبة، ويقترح (Deci & Ryan) إن

تحفيز المسوفين بالعبارات التشجيعية والمكافئات الخارجية يمكن أن تمنع هذا السلوك وتنشطهم نحو القيام بواجباتهم المختلفة . (stell et.al,2001) في (على صالح، زينه صالح، ٢٠١٢، ٢٥٦)

نظرية توجهات الأهداف:-

تتجه هذه النظرية الى أن الفرد يتبع سلوك معين تبعاً لتوجهاته نحو هدف معين ومحدد، فالتلميذ المسوف أكاديمياً يستجيب للمهام الأكاديمية حسب توجهاته، ولذلك نقول ان التسويق الأكاديمي يظهر من تبني الفرد سلوكاً تجنبياً لتلك المهمة مما يقوم بجهد أقل وتجنب القيام بالعمل المهم واللجوء لمهام أكثر متعة بالنسبة له. (زغبني، ٢٠٢٠، ١٠٢)

وبناءً على ما سبق من نظريات نجد أن لكل منظور رؤيته الخاصة في تفسير التسويق الأكاديمي لدى الافراد، وتتبنى الدراسة الحالية النظرية السلوكية حيث أكدت علي فكرة إشباع هوي النفس والهروب من تحديات الحياة وهذا مرتبط بإدمان الانترنت حيث أن إدمان الانترنت هروب من الحياة الفعلية للحياة الافتراضية.

وتبني أيضا النظرية المعرفية حيث أكدت علي تفكير الطالب في صعوبة المهمة وأنها غير مناسبة مع قدراته الأكاديمية.

أشكال التسويق الأكاديمي :

1-المسوفون السلبيون مقابل المسوفون النشطون:-

حسب فيراري شن، شوا وشواي (Chu ,choi 2005): أشار كل منهما لوجود نوعين من التسويق الأكاديمي:

يرى أصحاب هذا النموذج أن هناك نمطان من الأفراد المسوفين (المسوفون النشطون مقابل المسوفين السلبيين) حيث

• يتسم المسوفون السلبيون: -

بتأجيل المهام بسبب عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب ، ويؤجل تنفيذ المهام دون داعٍ أو يبدأ في تنفيذها ويفشل في إكمالها، فعند اقتراب الموعد النهائي للمهام يشعر المسوف السلبي بالتشاؤم

لعدم قدرته على تحقيق نتائج مرضية، ويشعر بالذنب نتيجة لضياع الوقت، ولكنهم يميلون في نهاية الأمر إلى التأجيل والمماطلة في أداء أعمالهم بشأن كيفية بدء أنشطتهم والتخطيط المناسب للقيام بها، مما يدفعهم إلى تأجيل أعمالهم، لذلك يشعر المسوفون السلبيون بالضغط النفسي والتشاؤم والاكتئاب عندما يقترب الموعد المحدد لتقديم الواجبات المكلفين بها فضلاً عن الشعور بالذنب وفقدان الثقة بالنفس.

• أما المسوفون النشطون: - من ذلك لانهم يمتلكون القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب وبالرغم من ذلك يقوم بتعليق وتأجيل مهامه وأعماله عن عمد؛ لأنه يفضل العمل تحت ضغط الوقت، وبذلك يشعر بالتحدي فهو قادر على إكمال مهامه في اللحظات الأخيرة، ولديهم معرفة حول كيفية القيام بواجباتهم وأعمالهم ولكنهم يعتمدون تأجيلها في ضوء البحث عن الأنشطة الأخرى التي يركزون اهتمامهم عليها ورغم ذلك فإننا نجد أن المسوفين النشطين يتسمون بالقدرة على التحدي والمثابرة والقدرة على إنجاز واجباتهم في الدقائق الأخيرة من موعد تقديم هذه الواجبات.

-وقد أشار هولمز (Holmes, 2000)، أن التلكو بصفة عامة له خمسة أنواع رئيسية وهي:

1- التلكو الأكاديمي: وهو تأجيل الطلبة للواجبات والمهام الأكاديمية حتى آخر لحظة ممكنة.

2- التلكو في اتخاذ القرار: عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

3- التلكو العام في روتين الحياة: وهو أن يكون لدى الفرد صعوبة في أداء وجدولة الأعمال اليومية في موعدها مثل: دفع فاتورة، أو موعد مع طبيب.

3- التلكو القهري: وهذا النوع من أصعب الأنواع الأربعة وهو يظهر كنوع قهري أو كاضطراب وظيفي حينما يعاني الفرد من تأثير

كلاً من التلكو في اتخاذ القرار والتلكو السلوكي في الوقت نفسه، وكأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في الحياة اليومية.

4- التلكو العصبي: وهو يتمثل في تأجيل القرارات الرئيسية في الحياة، كتأجيل الدراسة الجامعية.

(Holmes, 2000) في (أسامة حامد، احمد فرحان، ٢٠٢٢، ٧٧)

الدراسات السابقة:

أ-إدمان الانترنت: -

دراسة خطاب حسين (٢٠١٧) :

تهدف الدراسة الى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وانطلقت الدراسة من سؤال عام والمتمثل في إشكالية وجود علاقة بين الإدمان على الإنترنت والتحصيل الدراسي، بلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالباً وطالبة، من تخصصات علمية وأدبية متعددة ومختلفة، واعتمد فيها على المنهج الوصفي التحليلي وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس للإدمان على الانترنت من إعداد وبناء الباحث بالاستعانة على مجموعة من مقاييس الإدمان على الإنترنت، أما التحصيل الدراسي فيشمل العلامات النهائية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في نهاية السنة الجامعية، وقد تم اختبار الفرضيات باستخدام نظام الـ (SPSS) وأسفرت النتائج على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت والتحصيل الدراسي لدى العينة المدروسة.

دراسة اسماء صالح علي (٢٠١٩) :

هدف البحث الى قياس ادمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الاكاديمي على عينه من طلبة جامعه البصرة من الذكور والاناث والمرحلتين الثانية والثالثة بواقع ١٧٠ طالب وطالبة واطهرت النتائج : عدم وجود فروق داله إحصائية ترجع لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية ، عدم تمتع العينة بالتسويق ، عدم تمتع العينة بالإدمان على الانترنت.

دراسة عيد سالم الفهداوي ، على داود سليمان (٢٠١٩):

يهدف البحث الى معرفة مستوى مشكلة الادمان على الانترنت بين طلبة الثانويات و دلالة الفروق الاحصائية وفقا لمتغير النوع (ذكور- اناث) والتخصص (علمي- ادبي) والتعرف على مستوى التسويف الاحصائي بين طلبة الثانويات، و دلالة الفروق الاحصائية في مستوى مشكلة التسويف الاحصائي بين طلبة الثانويات وفقا لمتغير النوع(ذكور-اناث) و متغير التخصص(علمي- ادبي)، وهل توجد علاقة بين الادمان على الانترنت و التسويف الاحصائي لدى طلبة المرحلة الثانوية و اقتصر البحث على طلبة الثانويات حيث اعتمد الباحثان خطوات المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق اهداف بحثهما، و تكون مجتمع البحث الحالي من (٥٤٦٠٥) طالبا و طالبة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، اذ بلغت عينة البحث(١٢٠) طالبا و طالبة.

وأظهرت النتائج أن مستوى ادمان لأتترنت اعلى من المتوسط لدى افراد العينة، مع وجود فروق في مستوى الادمان يعود لصالح الذكور، و مستوى التسويف الاحصائي اعلى من المتوسط لدى افراد العينة و وجود فروق في التسويف تعود لصالح الذكور .

دراسة رحمة الحوسين الشيباني (٢٠٢٣) :

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على الاثار الإيجابية والسلبية لظاهرة ادمان الانترنت وتأثيرها على التحصيل الدراسي من وجهة نظر طلاب التعليم الثانوي في مدينه (سرت)، وتم جمع بيانات الدراسة من خلال استمارة استبيان من اعداد الباحثة وتوصلت الدراسة لعدة نتائج منها الإيجابية واهمها تنمية المهارات المختلفة للطلاب ، وسلبية ومنها يساهم الادمان على الانترنت في تديني التحصيل الدراسي عند بعض الطلاب

ب-التسويف الأكاديمي: -

دراسة معاوية ابو غزال ، (٢٠١٢) :

هدفت الدراسة للتعرف الى مدى انتشار التسويف الاحصائي واسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين وفيما اذا كان مدى الانتشار واسبابه

يختلفان باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي وتخصصه الاحصائي تكونت العينه من ٧٥١ طالب وطالبه (٢٢٢ ذكورا ، ٥٢٩ اناثا) كشفت النتائج أن (٢٥,٢ %) من الطلبة ذوي التسويف المرتفع و (٥٧,٧ %) من ذوي التسويف المتوسط و (١٧,٢ %) من ذوي التسويف المتدني وكشفت عن وجود فروق داله إحصائية في انتشار التسويف تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

دراسة على عبدالرحيم صالح وآخرون، (٢٠١٢):

هدفت الدراسة الى تعرف التسويف الأكاديمي وعلاقته باداره الوقت لدى طلبة كليه التربية جامعه القادسية وبلغ عدد افراد العينة ٣٦٨ طالبا وطالبه اختبروا بالأسلوب الطبقي العشوائي. ولغرض قياس هذا الهدف تم بناء اداه للتسويف الاحصائي والتي تكونت من (٢٢ فقره) وتشير النتائج ان ليس لدى طلبة كليه التربية تسويف احصائي وانهم يعانون من ضعف في اداره وقتهم في حين وجدت ان العلاقة بين التسويف الاحصائي واداره الوقت ضعيفة .

دراسة هلال محمد الحارثي، (٢٠١٧):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل وبين كل من التلکؤ الأكاديمي والتحصیل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محافظة جده في المملكة العربية السعودية، وكذلك تحديد مدى إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب من خلال درجاتهم على مقياسي التفاؤل والتلکؤ الأكاديمي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالباً، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل والتلکؤ الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والتحصیل الدراسي، وكذلك يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال درجات الطلاب على مقياسي التفاؤل والتلکؤ الأكاديمي.

دراسة هيثم محمد عبدالحالقي أحمد ، (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التسويف الاحصائي لدى طلبة السنه التحضيرية وكذلك الكشف عن الفروق في التسويف

و- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات التحصيل الدراسي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت.

7. منهجية البحث والأدوات المستخدمة

منهج البحث:-

هو المنهج الوصفي الارتباطي (فهو المنهج الذي يتناسب مع طبيعة البحث).

عينة البحث:-

تم تطبيق المقاييس على عدد من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية العامة بمدرسة الجليل الرسمية للغات، وكان العدد الكلي للعينة هو (١٠٢) طالب وطالبة، كان عدد الذكور (٥٧) طالب وعدد الإناث (٤٥) طالبة، وعدد طلاب الصف الأول الإعدادي (٢٩) طالب، عدد طلاب الصف الثاني الإعدادي (١٤) طالب، وعدد طلاب الصف الأول الثانوي (٥٩) طالب بمتوسط عمري (١٥.٢) عام والانحراف المعياري (١.٤)، وكان زمن التطبيق في الأسبوع الدراسي الثالث والخامس في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

ثالثاً أدوات البحث:-

1- إدمان الإنترنت:-

مقياس يونج لإدمان الإنترنت (إعداد يونج ١٩٩٦) ترجمة وتقنين إبراهيم الشافعي (٢٠٠٩).

أ- وصف المقياس:-

يتكون المقياس من ١٦ فقرة تتناول إدمان الإنترنت لدي الطلاب، ويتم تقدير الدرجات علي مقياس ليكرت رباعي (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق قليلاً، أوافق كثيراً) وتعطي هذه الاستجابات الدرجات من (١ إلى ٤) علي التوالي، والدرجة الدنيا للمقياس ١٦ والدرجة العليا للمقياس ٦٤، ويقوم المقياس علي ثلاثة أبعاد أساسية هم:-

الأكاديمي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ومتغير التحصيل الدراسي (مرتفع - متوسط - منخفض) والتفاعل بينهما على عينه مكونه من ١٨٢ طالب وطالبة من الذكور والإناث (٤٠ طالب) (142 طالبه) واستخدم المنهج الوصفي المقارن ومقياس التسوية الأكاديمي وأسفرت النتائج عن مستوى متوسط من التسوية الأكاديمي ولم يكن هناك فروق داله إحصائية على مقياس التسوية الأكاديمي تعزى الى التحصيل الدراسي .

دراسة فاطمه بن خليفه، (٢٠٢٣):

هدفت الدراسة للتعرف على التسوية الأكاديمي لدى الطالب الجامعي في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي وتكونت العينة من ٢٧٦ طالبا وطالبة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكذلك مقياس التسوية الأكاديمي. وظهرت النتائج مستوى متوسط من التسوية الأكاديمي لدى افراد عل العينة وكذلك توصلت النتائج الى فروق داله إحصائية في متوسطات درجات العينة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور كما توصلت لفروق داله إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة تخصص العلوم الإنسانية والاجتماعية .

فروض البحث:-

أ- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات مبررات التسوية الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت.

ب- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات صعوبة استثمار الوقت بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت.

ج- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المشاعر السلبية بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت.

د- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية للتسوية الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت.

- الاستخدام المفرط وفقدان السيطرة ويقاس هذا البعد بالمفردات رقم (٧-٥-٤-٣-٢-١)

- ظهور الآثار السلبية للإدمان ويقاس هذا البعد بالمفردات رقم (١٤-١٣-١٢-١٠-٩-٨-٦)

- أعراض الانسحاب ويقاس هذا البعد بالمفردات رقم (١٦-١٥-١١)

ب- الخصائص السيكو مترية: -

صدق المقياس: -

تم حساب صدق الاختبار في صورته العربية من خلال الصدق التجريبي فتم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد في السعودية فكانت قيمة $r = 0.82$ وهو معامل دال عند مستوي < 0.000 كما تم التحقق من التماسك الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للاختبار لدى ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد بالسعودية وتراوح قيم معاملات الارتباط ما بين $0.65 - 0.88$ وهي قيمة دالة عند مستوي < 0.000 .

ثبات المقياس: -

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق مرة أخرى بفواصل زمني ٤ أسابيع علي ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة وبعد استبعاد من تغيبوا عن التطبيق الثاني أصبحت العينة ١٨٤ طالب وكان معامل الارتباط بين درجات الطلاب في مرقي التطبيق = 0.89 وهو معامل دال عند مستوي < 0.000 وحسب معامل ألفا كرونباخ وأظهرت النتائج أنه = 0.86 وهو معامل يدل علي ثبات مرتفع.

في البحث الحالي؛ تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس إدمان الإنترنت بطريقة ألفا كرونباخ فوجد إن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي كالتالي:

جدول رقم (1)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس إدمان الإنترنت

م	الأبعاد الفرعية	نسبة الثبات	عدد المفردات
1	الإستخدام المفرط وفقدان السيطرة	0.69	5
2	ظهور الآثار السلبية	0.502	7
3	أعراض الانسحاب	0.595	3
4	المقياس ككل	0.756	15

- تم حساب معاملات الثبات في البعد الأول الخاص بمقياس إدمان الإنترنت وهو (الاستخدام المفرط وفقدان السيطرة) يساوى 0.69 وذلك بعد حذف المفردة رقم (4) لإرتباطها الضعيف بالمقياس ولتحسين ثبات المقياس.

- تم حساب معاملات الثبات في البعد الثاني الخاص بمقياس إدمان الإنترنت وهو (ظهور الآثار السلبية) يساوى 0.502 مما يجعل معاملات الثبات غير قوية.

- تم حساب معاملات الثبات في البعد الثالث الخاص بمقياس إدمان الإنترنت وهو (أعراض الانسحاب) يساوى 0.595 مما يجعل معاملات الثبات غير قوية وقد يرجع ذلك إلى قلة عدد المفردات الخاصة بهذا البعد.

- تم حساب معاملات الثبات الخاص بمقياس إدمان الإنترنت ككل وهو بعد حذف المفردة رقم (4) ويساوى 0.756 مما يجعل معاملات الثبات الكلية مرتفعة وقوية وذلك لتأثر الثبات بطول الاختبار.

2- التسوييف الأكاديمي:-

مقياس التسوييف الأكاديمي (إعداد مها بلال كوردي 2022)

أ- وصف المقياس:-

يتكون المقياس من ١٦ فقرة تتناول التسوييف الأكاديمي لدي الطلاب ويتم تقدير الدرجات علي مقياس ليكرت رباعي (دائما - غالبا - نادرا - أبدا) وتعطي هذه الاستجابات الدرجات من (١- إلى ٤) علي التوالي ويتضمن المقياس ٥ مفردات عكسية وهم المفردات رقم (٩ - ١٠ - ١٤ - ١٥ - ١٦) ، والدرجة الدنيا للمقياس (١٦) والدرجة العليا للمقياس (٦٤) ويقوم علي ثلاثة أبعاد أساسية لمقياس التسوييف الأكاديمي وهم :-

- مبررات التسوييف من وجهة نظر الطالب ويقاس هذا البعد من المفردات رقم (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧).

-صعوبة استثمار الوقت ويقاس هذا البعد من المفردات رقم (٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣).

- المشاعر السلبية التي تعقب التسوييف ويقاس هذا البعد من المفردات رقم (١٤-١٥-١٦).

ب- الخصائص السيكو مترية:-

صدق المقياس:-

تم تطبيق هذا المقياس بالمحك علي عينة من طلبة الثانوية العامة والفنية مكونة من (٦٠) طالب وطالبة بالتزامن مع تطبيق المقياس بالمحك وهو مقياس التسوييف الأكاديمي ل (مروة صادق بكلية التربية جامعة الفيوم ، ٢٠١٩) وتم اختيار هذا المقياس كصدق محك لعدد من الأسباب منها:

- حداثة المقياس فهو منشور عام ٢٠١٩ بمجلة الارشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس.

- تتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات.

ثم قامت الباحثة بحساب معامل الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب علي المقياس الجديد ودرجاتهم علي مقياس التسوييف الأكاديمي لدي طلبة المرحلة الثانوية والفنية حيث كان معامل الارتباط (0.627) وهو دال عند (0.1) مما يشير الي صدق مرتفع مرتبط بالمحك الخارجي.

- تم حساب معاملات الثبات في البعد الثالث الخاص بمقياس التسوييف الأكاديمي وهو (المشاعر السلبية التي تعقب التسوييف) يساوى 0.740 مما يجعل معاملات الثبات مرتفعة وقوية.

-تم حساب معاملات الثبات لمقياس التسوييف الأكاديمي ككل يساوى 0.756 مما يجعل معاملات الثبات الكلى للمقياس مرتفع وقوى وذلك لتأثر الثبات بطول الاختبار.

رابعاً إجراءات البحث: -

-تم تطبيق المقاييس على المرحلة الإعدادية والثانوية العامة للإناث والذكور، وتم اختيارهم بشكل عشوائي من مدرسة الجليل الرسمية للغات.

-هناك مقياسين تم تطبيقهم وهم (مقياس إدمان الانترنت، ومقياس التسوييف الأكاديمي)، وتم حساب الخصائص السيكومترية لهم، وتم الاستعانة بدرجات تحصيل الطلاب الذين تم تطبيق المقياس عليهم من المدرسة.

- بعد تطبيق المقاييس تم إدخال البيانات على برنامج spss لتحليل البيانات وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

-تم مناقشة النتائج وحساب كل من مقاييس التشتت ومقاييس التزعة المركزية للمقاييس.

خامساً المشكلات التي واجهت الدراسة: -

واجهنا أثناء القيام بإجراءات هذه الدراسة مشكلتين أساسيتين وتتلخص في:

- عدم التزام طلاب المدرسة بالحضور مما جعلنا نطبق مقاييس إدمان الانترنت، والتسوييف الأكاديمي على أسبوعين منفصلين وهما الأسبوع الثالث والأسبوع الخامس وقت أداء الاختبارات الشهرية، لنتمكن من التطبيق على عينة عشوائية كبيرة الحجم.

-لنتمكن من الحصول على التحصيل الدراسي كمؤشر أساسي في الدراسة، تتطلب الأمر العديد من الإجراءات، مما سهلت لنا الكلية هذه الإجراءات عن طريق مخاطبة المدرسة.

ثبات المقياس: -

قدر الثبات بطريقة إعادة التطبيق حيث طبق المقياس علي (٦٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية العامة والفنية وتم تطبيقه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ثم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين ف جاءت قيمة معامل الارتباط مساوية (0.932) وهو معامل ارتباط قوي ودال إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) ، وبحساب معامل ألفا للمقياس ككل وجد أنها تساوي (0.73) وهي ذات دلالة عند (0.01) ، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات .

في البحث الحالي؛ تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى لمقياس التسوييف الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ فوجد إن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى هي:

جدول رقم (2)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى لمقياس التسوييف الأكاديمي

م	الأبعاد الفرعية	نسبة الثبات	عدد الفقرات
1	مبررات التسوييف	0.502	7
2	صعوبة استثمار الوقت	0.762	6
3	المشاعر السلبية التي تعقب التسوييف الأكاديمي	0.757	3
4	المقياس ككل	0.740	16

-تم حساب معاملات الثبات في البعد الأول الخاص بمقياس التسوييف الأكاديمي وهو (مبررات التسوييف) يساوى 0.502 مما يجعل معاملات الثبات غير قوية.

-تم حساب معاملات الثبات في البعد الثاني الخاص بمقياس التسوييف الأكاديمي وهو (صعوبة استثمار الوقت) يساوى 0.762 مما يجعل معاملات الثبات مرتفعة وقوية.

8- نتائج البحث ومناقشتها:-

نتائج الفرض الأول:-

لاختبار الفرض الأول الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات مبررات التسويف الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين ، فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول رقم (3)

الإحصاءات الوصفية وقيمة (ت) ودالاتها للبعد الأول
تسويف أكاديمي (مبررات التسويف)

الانحراف المعياري	المتوسط	عدد العينة	المتغير	مبررات التسويف الأكاديمي
3.20	14.50	26	منخفضي إدمان الإنترنت	
10.06	21.81	27	مرتفعي إدمان الإنترنت	

الدلالة	د.ح	قيمة (ت)	الدلالة	ف	المتغير	مبررات التسويف الأكاديمي
0.01	51	3.63	0.56	3.833	منخفضي إدمان الإنترنت	
					مرتفعي إدمان الإنترنت	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت في بعد (مبررات التسويف الأكاديمي) لصالح منخفضي إدمان الإنترنت.

نتائج الفرض الثاني:-

لاختبار الفرض الثاني الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات صعوبة استثمار الوقت بين

مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين ، فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول رقم (4)

الإحصاءات الوصفية وقيمة (ت) ودالاتها للبعد الثاني تسويف أكاديمي (صعوبة استثمار الوقت)

الانحراف المعياري	المتوسط	عدد العينة	المتغير	صعوبة استثمار الوقت
3.38	11.27	26	منخفضي إدمان الإنترنت	
4.13	16.56	27	مرتفعي إدمان الإنترنت	

الدلالة	د.ح	قيمة (ت)	الدلالة	ف	المتغير	صعوبة استثمار الوقت
0.00	51	5.07	0.204	1.65	منخفضي إدمان الإنترنت	
					مرتفعي إدمان الإنترنت	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

- وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت في بعد (صعوبة استثمار الوقت) لصالح منخفضي إدمان الإنترنت.

نتائج الفرض الثالث:-

لاختبار الفرض الثالث الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المشاعر السلبية التي تعقب التسويف الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين ، فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول رقم (5)

الإحصاءات الوصفية وقيمة (ت) ودالاتها للبعد الثالث تسويق أكاديمي (المشاعر السلبية التي تعقب التسويق الأكاديمي)

المتغير	عدد العينة	المتوسط	الإغراف المعباري
منخفضي إدمان الإنترنت	26	8.85	2.82
مرتفعي إدمان الإنترنت	27	9.63	2.66

جدول رقم (4)

الإحصاءات الوصفية وقيمة (ت) ودالاتها للبعد الرابع تسويق أكاديمي (متوسطات الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي)

المتغير	عدد العينة	المتوسط	الإغراف المعباري
منخفضي إدمان الإنترنت	26	34.62	7.20
مرتفعي إدمان الإنترنت	27	48.00	13.16

المتغير	ف	الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة
منخفضي إدمان الإنترنت	0.14	0.905	1.03	50.52	0.304
مرتفعي إدمان الإنترنت					

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

- لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت في بعد (المشاعر السلبية التي تعقب التسويق الأكاديمي).

نتائج الفرض الرابع:-

لاختبار الفرض الرابع الذي ينص على أنه: " يوجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين ، فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

المتغير	ف	الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة
منخفضي إدمان الإنترنت	1.72	0.195	4.566	51	0.00
مرتفعي إدمان الإنترنت					

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

-وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت في بعد (الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي) لصالح منخفضي إدمان الإنترنت.

نتائج الفرض الخامس:-

لاختبار الفرض الخامس الذي ينص على أنه: " توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات التحصيل الدراسي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين ، فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

- يتضح من خلال نتيجة الجدول رقم (2) " وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات صعوبة إستثمار الوقت بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" وهو بذلك يتفق مع نتائج البحث حيث وجدت فروق لصالح منخفضي إدمان الإنترنت لذلك يمكننا القول بأن الطلاب منخفضي إدمان الإنترنت ليس لديهم صعوبة في إستثمار الوقت عكس الطلاب مرتفعي إدمان الإنترنت يقومون بذلك فهم لديهم عدم إلتزام بالخطط الزمنية لإتمام المهام وقابلية للتشتت.

- يتضح من خلال نتيجة الجدول رقم (3) " وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المشاعر السلبية التي تعقب التسويق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" وهو بذلك لا يتفق مع نتائج البحث التي تشير إلى عدم وجود فروق لذلك يمكننا القول بأنه لا توجد فروق بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في إدمان الإنترنت في بعد المشاعر السلبية التي تعقب التسويق الأكاديمي وهذا قد يرجع إلى عدم إهتمام الطلاب بالدراسة فلا يؤثر عليهم إذا كانوا قد قاموا بالتسويق أو لا وذلك لتوجيه إهتمامهم الأكبر بالنجاح والشهرة على وسائل التواصل الإجتماعي.

يتضح من خلال نتيجة الجدول رقم (4) " وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" وهو بذلك يتفق مع نتائج البحث حيث وجدت فروق لصالح منخفضي إدمان الإنترنت لذلك يمكننا القول بأن الطلاب منخفضي إدمان الإنترنت أقل في الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي عكس الطلاب مرتفعي إدمان الإنترنت الذين يعانون من إنخفاض مستوى الثقة بالنفس وفقدان روح التنافس .

جدول رقم (6)

الإحصاءات الوصفية وقيمة (ت) ودالاتها للبعد الخامس (التحصيل الدراسي)

التحصيل الدراسي	المتغير	عدد العينة	المتوسط	الإختلاف المعياري
	منخفضي إدمان الإنترنت	26	83.23	21.9
	مرتفعي إدمان الإنترنت	27	22.26	18.38

التحصيل الدراسي	المتغير	ف	الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة
	منخفضي إدمان الإنترنت	1.08	0.303	0.905	51	0.370
	مرتفعي إدمان الإنترنت					

يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت في بعد (التحصيل الدراسي).

-تفسير النتائج

- يتضح من خلال نتيجة الجدول رقم (1) " وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات مبررات التسويق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت" وهو بذلك يتفق مع نتائج البحث حيث وجدت فروق لصالح منخفضي إدمان الإنترنت لذلك يمكننا القول بأن الطلاب منخفضي إدمان الإنترنت لا يقومون بإعطاء مبررات عكس الطلاب مرتفعي إدمان الإنترنت يقومون بذلك فهم لديهم ضعف في القدرة على التخطيط الهادف للمهام وضعف المثابرة.

علينا إدراك أن عمرنا ووقتنا أثمن من أن نضيعه في التصفح علي الانترنت وترك مهامنا الدينية والدينيوية من أجله .

11. شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي أنعم علينا بنعمة العلم والمعرفة وأعانا علي إنجاز هذا البحث الذي نتمنى أن يكون مرجعا نافعا للطلاب من بعدنا، ويسر لنا السبل لإتمامه.

كما أننا ندين بالشكر والعرفان لكل من ساعدنا في إتمام هذا البحث العلمي داعين المولي جل في علاه لهم بدوام الصحة والبركة ونتوجه بالشكر الخاص إلي:

أ.د/ صفاء شحاتة وكيل كلية التربية جامعة عين شمس.

أ.م.د/ زينب شعبان أستاذة علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة عين شمس.

أ/ يارا محمد المعيدة بقسم علم النفس التربوي كلية التربية جامعة عين شمس.

ونتوجه بجزيل الشكر لهيئة المناقشة على تخصيص جزء من وقتهم الثمين لهذه المناقشة.

كما نشكر مديرة مدرسة الجليل الرسمية للغات علي حسن تعاونها معنا.

ونشكر طلاب مدرسة الجليل الرسمية للغات لمساعدتنا في تطبيق المقاييس النفسية الخاصة بالبحث.

12. المراجع والمصادر

أحمد رشدي عبد الرحيم سلامة، (٢٠٢٠). العلاقة السببية بين قلق المستقبل والتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة الوادي الجديد، المحلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٣٢، العدد ١١٧.

يتضح من خلال نتيجة الجدول رقم (5) " وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات التحصيل الدراسي بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الإنترنت " وهو بذلك لا يتفق مع نتائج البحث التي تشير إلى عدم وجود فروق لذلك يمكننا القول بأن لا يوجد فروق بين الطلاب مرتفعي إدمان الإنترنت والمنخفضين في التحصيل الدراسي ، وقد يرجع ذلك إلى عدم جدية الطلاب في الإجابة على المقياس و وجود حالات الغش الدراسية و لأن الطلاب مع نظام التعليم الحالي قد يقومون بالدراسة قبل الإمتحان مباشرة مما يجعل عدم وجود فروق بينهم في التحصيل).

9-بحوث مقترحة

نقترح بعد هذا البحث إجراء أبحاث علمية أخرى علي:-

- أثر القلق وعادات الاستذكار على التسويق الأكاديمي.
- تقدير الذات وأثره بالتسويق الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية والجامعات.
- الضغوط النفسية وعلاقتها بإدمان الانترنت والتسويق الأكاديمي.

10- الخاتمة

وفي النهاية يمكن القول أن إدمان الانترنت مشكلة منتشرة في مجتمعنا، ولكن يجب توضيح أن ليس كل من يستخدم الانترنت هو مدمن عليه، فهناك ملايين من الناس يستخدموا الانترنت لأغراض علمية وبخية كالطلاب والباحثين وأساتذة الجامعات، ولا يؤجلوا أعمالهم من أجل فقط تصفح الانترنت، فالأمر يتعلق بعقلية من يستخدمه فالإنترنت في أيدينا هو مجرد أداة إما نستخدمه لخدمتنا وخدمة أعمالهم وهنا نكون استفدنا بالفعل منه ، وإما أن يكون حجة علينا في تضييع أوقاتنا فيما لا ينفع ولا يفيد ، فمن ضمن الأسئلة الذي سيسألها المولي عز جل لعبد يوم القيامة عن عمره فيما أفناه، فيجب

بن عامر وسيلة،(٢٠١٧). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، مجلة العلوم الإنسانية، مج ٢، ع ٤٨، ٢٦٧ - ٢٧٨.

جابر، زكيه ميلاد (٢٠١٩)، ادمان الانترنت وعلاقته بالوحده النفسية لدى عينه طلاب كليه تربيه بني وليد، ع ٦٧، ج ١، ١٤-٥١.

حسام الدين محمود، سحر مختار هبة سامي، ٢٠١٦. الخصائص السيكو مترية لمقياس إدمان الانترنت، مجلة الارشاد النفسي، ع ٤٥، ٣٣٣ - ٣٦٢.

خطاب، محمد أحمد محمود، (٢٠١٨). ادمان الانترنت، علم النفس: الهيئة المصرية العامة للكتاب، مج ٣١، ع ١١٧، ٤٩-٥٦.

رنا حمدي عبد العزيز، ادمان الانترنت آفة العصر، ٢٠١٩. المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، ع ٤٤، ٢٠٥-٢٢٨

سليمان بن محمد آل جبير،(٢٠٢١). العلاقة بين التسوية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الملك سعود، ع ٢٠، ٢٣٧ - ٢٨٢.

سليمة حمودة،(٢٠١٥). ادمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع ٢١، ٢١٣ - ٢٢٤.

شرف، هشام نبيل إبراهيم،(٢٠٢٠). عادات العقل وعلاقتها بالتسوية الأكاديمية والتحصيل الدراسي، لدي طلاب تخصص الدراسة المدرسية، المجلة العلمية لعلوم وفن، مج ٣٧، ع ٢، ١-٣٨.

صالح علي عبد الرحيم، وصالح زينة علي،(٢٠١٢). التسوية الأكاديمية وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج ٣، ع ٣٢، ٢٤١ - ٢٧١.

عبد الجواد، أحمد سيد عبد الفتاح،(٢٠١٩). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالكمايلية والمرونة النفسية لدي طلاب الجامعة مجلة كلية التربية جامعة بنها، مج ٣٧، ع ١٢٠، ١٤٨ - ٢٣٤.

أسامة حامد، وأحمد فرحان،(٢٠٢٢). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالإدمان على الهاتف النقال لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة التربية والعلوم الإنسانية، مج ٢، ع ٧، ٥٩ - ٨٦.

الفهداوي، علي داود سليمان وعبيد، سالم حميد. (٢٠١٩). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتسوية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة دراسات تربوية، مجلد ١٢، ع ٤٦٤، ٢٨٧ - ٣١٠.

القمص يوحنا روفير هارفي،(٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس استخدام تلاميذ المرحلة الابتدائية ادماني للانترنت من وجهه نظر الاباء، المجلة العربية للقياس والتقويم.

السلمي، طارق عبد العالي(٢٠١٥). مستوي التسوية الأكاديمية و الدافعية الذاتية و العلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة و اليث في المملكة العربية السعودية . مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٦ (٢)، ص ٦٣٩-٦٦٤

أمل الأحمد، فداء ياسين،(٢٠١٨). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية جامعة دمشق، مجلة الاتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مج ١٦، ع ١، ١٣ - ٥٦.

براءة الشواورة،(٢٠١٥). التسوية الأكاديمية وعلاقته بدافعية الإنجاز ومركز الضبط لدي طلاب جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، ص ١٩-٧.

بسمة طلعت المرشدي،(٢٠٢٢). التلكؤ الأكاديمية وعلاقته بالقيم لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، ع ١١٧، ٢٦١ - ٣٠٣.

بشري اسماعيل احمد ارنوط،(٢٠٠٧). الانترنت وعلاقته بكل من ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية بالزقازيق، عدد ٥٥، ص ٤٨، ٣٣-٩٦.

معاوية أبو غزال، (٢٠١٢). التسوييف الأكاديمي: انتشاره
 واسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم
 التربوية، مجلد ٨، عدد ٢، ١٣١-١٤٩.

نجم، جميله مصلحي، (٢٠٢١). الوحدہ النفسيہ كمتنبئ
 بادمان الانترنت طلاب الجامعة، مج ٣٤، ع ١٢٩، ٢١٥-٢٢٨.

هناء صالح شبيب، (٢٠١٥). الدراسة السيكو مترية لمقياس
 التسوييف الأكاديمي واسبابه على عينة من طلبة جامعة تشرين، مجله
 بحوث التعليم والابتكار، مج ٦، ع ٦، ١٠٨-١٣٥.

هيشم محمد عبد الخالق، (٢٠٢٠). مستوي التسوييف الأكاديمي
 لدى طلاب السنة التحضيرية في ضوء متغيري الجنس والتحصيل
 الدراسي، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، مجلد ٥، عدد ١٩،
 ٥٠٩ - ٥٣٩.

ولاء محمود اسماعيل محمد عاشور، (٢٠٢٢). التسوييف
 الأكاديمي في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة، مجله
 جامعه الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مج ١٦، ع ٩٤، ١٩٢٨ -
 ١٩٧٣.

وليد شوقي سحلول، (٢٠١٤). التسوييف الأكاديمي
 والمعتقدات ما وراء المعرفية حوله وعلاقتها بالتحصيل الدراسي،
 مجلة جامعة الزقازيق كلية التربية، ع ٨٤، ١٥٩-٢١١.

المصادر الأجنبية:

Chu, A. H. C., & Choi, J. N, 2005.
 Rethinking procrastination: Positive effects
 of “active” procrastination behavior on
 attitudes and performance. The Journal of
 Social Psychology

Ellis, A., & Knaus, W. J, 1977.
 Overcoming procrastination. New York:
 Institute for Rational Liv

عبر محمد الطويل، (٢٠١٥). إدمان شبكة الإنترنت، المجلة
 العلمية لكلية الآداب، ٢٣٠-٢٦٥.

علاء، رضا عبد الرازق. يناير (٢٠٢٢). التلكؤ الأكاديمي
 وعلاقته بالقيم لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية تربية - جامعة
 المنصورة.

عبد الخالق، احمد والدغيم، محمد (٢٠١١) المقياس العربي للتسوييف:
 اعداده وخصائصه السيكومترية. المجلة الدولية للأبحاث
 التربوية، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة الإمارات العربية
 المتحدة، عدد (٣٠)، ص ٢٠١-٢٢٥

فاطمة بن خليفة، (٢٠٢٣). التسوييف الأكاديمي لدى الطالب
 الجامعي في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي، مجله البحوث
 التربوية والتعليمية، مجلد ١٢، العدد ١، ٤٥٧ - ٤٧٦.

محمد أحمد زغي، (٢٠٢٠). التسوييف الأكاديمي لدى طلبة الكلية
 الجامعية بحقل علاقته بعض المتغيرات، المجلة الدولية التربوية
 المتخصصة، مج ٩، ع ١، ٨٨ - ١٠٣.

محمد، محمود خلف محمود، (٢٠١٨). ادمان الانترنت وعلاقته
 ببعض المتغيرات لدي طلبة كلية التربية جامعة الوادي الجديد، المجلة
 العلمية لكلية التربية، ع ٢٧، ٤٢-٥٦.

محمد محمود عيسى، أبو ارزيق، (٢٠١٢). أثر العلاج العقلاني
 الانفعالي السلوكي في تخفيض التسوييف الأكاديمي وتحسين الفاعلية
 الذاتية الأكاديمية لدي طلاب الصف العاشر، رسالة ماجستير، جامعه
 اليرموك، ٩٢-١.

محمود علي احمد السيد، (٢٠٠٩). الافراط في استخدام الانترنت
 وبعض تغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، رابطة التربويين
 العرب، مج ٣، ع ٢٤، ١٧٣ - ٢١٩.

ماري سامي سعد، (٢٠١٩). ادمان الهاتف المحمول لدي
 طالبات المرحلة الثانوية دراسة حالة، مركز الارشاد النفسي والتربوي
 كلية تربية جامعه اسبوط، مج ٧، ع ٧، ١-٢٧.

1- اختبار يونج لإدمان الانترنت

م	العبارة	أوافق كثيرا	أوافق قليلا	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	انا عادة ما أفضي وقتنا على الانترنت أكثر مما كنت أخطط له				
2	انا أتجاهل الكثير من واجباتي المتزلية لأقضي وقتنا أطول على الانترنت				
3	المتعة التي أحصل عليها من الانترنت أفضل من التي أحصل عليها من غيره				
4	كونت علاقات صداقة كثيرة مع زملاء من مستخدمي الانترنت				
5	لدي مشكلات في دراستي بسبب طول الوقت الذي أفضيه على الانترنت				
6	فتح البريد الإلكتروني يمثل لي أولوية قبل تصفح الانترنت				
7	أدائي لأعمالي أصبح منخفضا بسبب الانترنت				
8	أحيط ما أقوم به من أنشطة على الانترنت بالسرية الكاملة				
9	أهيم بخيالي في أمور شاهدتها على الانترنت				
10	أعتقد بأني لن أستطيع التوقف عن استخدام الانترنت				
11	الحياة بلا انترنت ستكون مملة وكتيبة				
12	أنزعج كثيرا إذا صدر صوت فجأة أو دخل علي أحد وأنا متصل بالإنترنت				
13	كونت علاقات صداقة كثيرة من زملاء من مستخدمي الانترنت				
14	أجد صعوبة في النوم ليلا بسبب السهر على الانترنت				
15	كلما هممت بالخروج من الانترنت أقول لنفسي " بعض الوقت وأتوقف "				
16	باءت كل محاولاتي لتخفيض ساعات وجودي على الانترنت بالفشل				

م	العبارة	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
1	أؤجل أعمالي لأنه في التأني السلامة وفي العجلة الندامة				
2	أؤجل واجباتي حتى آخر لحظة				
3	أختلق أعذارا تبرر عدم قيامي بأداء الواجبات الدراسية في الوقت المحدد				
4	أعتقد أن لدي الوقت الكافي الذي يمكنني من المذاكرة فيما بعد				
5	أتمنى لو أجلت الامتحانات في كل مرة				
6	قيمة ما ندرسه من معلومات تجعلني أفكر أكثر من مرة في تأجيل الدراسة				
7	أؤجل واجباتي لإيماني بعدم عدالة المدرس				
8	أشعر بالكراهية تجاه الدراسة				
9	أحرص على تأدية كل المهام الدراسية فور وصولي للمنزل				
10	أنظم وقتي بشكل جيد				
11	أؤجل إنجاز واجباتي بدون سبب واضح				
12	أشعر بالملل من أداء الواجبات الدراسية				
13	أنشغل عن المذاكرة بأنشطة أخرى مثل (تصفح مواقع التواصل الاجتماعي / مشاهدة التلفاز)				
14	أشعر بتأنيب الضمير لتأخيري في أداء واجباتي				
15	أشعر بالندم عند تقصيري في إتمام واجباتي الدراسية التي أكلف بها				
16	تأجيلي لإنجاز المهام يشعري بالضيق				