



إدمان الإنترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي ومستوى الطموح والهناء الذاتي

بسنت احمد كمال مصطفى

بسنت محمد عطا

روان راند محمد

مروة محمود محمد خيرى

مريم علاء نسيم حليم

هاجر محمود عبدالعال

(د/ تامر شوقي أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية جامعة عين شمس)

جامعة عين شمس ، كلية التربية، برنامج الليسانس في الآداب والتربية (الإعدادي والثانوي) قسم علم النفس

#### المستخلص

هدفت الدراسة الحالية للتعرف علي تأثير إدمان الانترنت على التسويق الأكاديمي ومستوى الطموح والهناء الذاتي والكشف عن الفروق في هذه المتغيرات ، والتعرف علي إدمان الانترنت والتسويق الأكاديمي ومستوى الطموح والهناء الذاتي بشكل أكاديمي ، ومعرفة الى أي مدي يؤثر إدمان الانترنت علي التسويق الأكاديمي ومستوى الطموح والهناء الذاتي وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة البحث من (62) طالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من مدرسة الشهيد طيار محمد فرحات وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس إدمان الانترنت إعداد يونج (1996) وترجمة وتقنين إبراهيم الشافعي (2009) ومقياس التسويق الأكاديمي ( اعداد تامر شوقي 2014 ) ومقياس الطموح اعداد ( شريفة بن غدفة 2013 ) ومقياس الهناء الذاتي اعداد (تامر شوقي 2010) وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الإنترنت والتسويق الأكاديمي حيث استخدام الطالبات للإنترنت يؤدي الى استهلاك اوقات كثيرة خلال يومهم وصعوبة استثمار الوقت مما يؤدي الى تأجيل المهام الدراسية ، وجود علاقة ارتباطية داله بين ادمان الانترنت ومستوى الطموح حيث الطالب يندمج في استخدام الانترنت وبالتالي يؤثر في استذكار والتحصيل الدراسي مما يؤدي الى انخفاض مستوى الطموح لدي الطلاب ، وايضا وجود علاقة ارتباطية داله بين ادمان الانترنت والهناء الذاتي حيث ما يشعر به الطالب من سعادة لحظية يؤدي الى زيادة الشعور بالقلق و الذنب وبالتالي يؤدي الى انخفاض مستوى الهناء الذاتي لديهم.

#### الكلمات المفتاحية :

1\_ ادمان الانترنت

2-التسويق الأكاديمي

3- مستوى الطموح

4- الهناء الذاتي



## 1- المقدمة

تعد التكنولوجيا الحديثة والإنترنت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث توفر لنا إمكانيات هائلة للتواصل والتعلم والترفيه. ومع ذلك، فإن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي وجودة الحياة بشكل عام و التسويف الأكاديمي والهناؤ الذاتي ومستوى الطموح بشكل خاص حيث أن التسويف الأكاديمي: هو تأجيل أداء المهام الدراسية باستمرار، مما يؤدي إلى تراجع الأداء الأكاديمي وزيادة مستويات القلق والتوتر. يمكن أن يزيد إدمان الإنترنت من ميل الفرد إلى التسويف بسبب المشتتات المستمرة والأنشطة غير المجدية عبر الإنترنت .

الهناؤ الذاتي: يشير إلى شعور الفرد بالرضا عن حياته ومستوى سعادته. قد يتأثر الهناؤ الذاتي سلباً بإدمان الإنترنت، حيث يميل الأفراد إلى الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية والواقعية، مما يسبب العزلة والانفصال عن العالم الحقيقي.

مستوى الطموح: يتأثر بقدرة الفرد على تحقيق أهدافه وتطلعاته الشخصية. قد يؤدي الإفراط في استخدام الإنترنت إلى تقليل مستوى الطموح بسبب تراجع القدرة على التركيز وتحقيق الأهداف المحددة.

أصبح انتشار إدمان الإنترنت ظاهرة عالمية متزايدة، خاصة مع سهولة الوصول إلى الإنترنت عبر الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب. يزيد هذا الانتشار من أهمية دراسة تأثيره على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية في الحياة التأثيرات السلبية المحتملة ، قد يؤدي إدمان الإنترنت إلى مشاكل صحية جسدية مثل اضطرابات النوم وضعف البصر، فضلاً عن مشاكل نفسية مثل العزلة الاجتماعية وانخفاض الثقة بالنفس. يمكن أن يؤدي إلى تبني أفكار ومعتقدات متطرفة، سواء كانت دينية أو سياسية أو عنصرية. لذلك من الضروري تسليط الضوء على العلاقة بين إدمان الإنترنت والتسويف الأكاديمي والهناؤ الذاتي ومستوى الطموح ولزيادة الوعي بأهمية الاستخدام المسؤول للإنترنت. يجب وضع حدود زمنية لاستخدام الإنترنت وتشجيع الأنشطة الاجتماعية الواقعية. وتشجيع دور المجتمع والمؤسسات التعليمية حيث يلعب المجتمع، وخاصة المؤسسات التعليمية، دوراً حاسماً في توجيه الأفراد نحو الاستخدام المسؤول للإنترنت. يمكن لهذه المؤسسات تقديم الدعم والتوعية اللازمة للتغلب على التسويف الأكاديمي وتعزيز الهناؤ الذاتي ومستوى الطموح. والحاجة إلى حلول وقائية وعلاجية من خلال فهم العلاقة بين إدمان الإنترنت وهذه العوامل، يمكن تطوير حلول وقائية وعلاجية فعالة. تشمل هذه الحلول برامج توعوية واستراتيجيات لإدارة الوقت ودعم نفسي للأفراد المتأثرين. ورغم أن مشكلة إدمان الإنترنت لم تنتشر بشكل كبير في بعض المجتمعات حتى الآن، إلا أن المؤشرات الواردة من الدول المتقدمة تشير إلى تزايدها. يعتقد الخبراء أن إدمان الإنترنت أصبح ظاهرة متزايدة في الدول

المتقدمة، مما دفع المتخصصين في الصحة النفسية إلى إجراء أبحاث ودراسات حوله لأن إدمان الإنترنت خطير لأنه نوع جديد من الإدمان لم يُدرج بعد بشكل كامل في قائمة أشكال الإدمان المعروفة. يمكن أن يؤثر الإنترنت على حياة الشباب وهويتهم الشخصية والقومية، ويغير نظرتهم للعالم وطرق تفاعلهم معه. الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت قد يؤدي إلى آثار سلبية مثل إدمان الإنترنت وتبني أفكار ومعتقدات متطرفة، بالإضافة إلى تأثيره على التسويف الأكاديمي والهناؤ الذاتي ومستوى الطموح لدى الطالبات.

## 2- مشكلة الدراسة:

تتجلى مشكلة الدراسة الحالية في استكشاف العلاقة بين إدمان الإنترنت والتسويف الأكاديمي، مع التركيز على كيفية تأثير هذا الإدمان على مستوى الطموح والهناؤ الذاتي لدى الطلاب. فبينما يمكن أن يوفر الإنترنت فرصاً هائلة للتعلم والتطوير الشخصي، إلا أن الاستخدام المفرط وغير المنضبط قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

وتحاول الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

– ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والتسويف الأكاديمي ؟

– ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت ومستوى الطموح؟

– ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والهناؤ الذاتي ؟

## 3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة فيما بين إدمان الإنترنت والتسويف الأكاديمي ومستوى الطموح والهناؤ الذاتي لدى طلاب وطالبات الصف الثانوي، هذا وقد تجسدت أهداف الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

– التعرف على طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والتسويف الأكاديمي ؟

– التعرف على طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت ومستوى الطموح؟

– طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والهناؤ الذاتي ؟

## 4- أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية: تتضح أهمية الدراسة من أهمية الموضوعات ادمان الانترنت ،التسويف الأكاديمي ، مستوى الطموح ، الهناؤ الذاتي وهي متغيرات ذات أهمية كبيرة في الواقع المعاصر ولدى طلاب الجامعة .

الأهمية التطبيقية: في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اعداد برامج نفسية تربوية لحفض ادمان الانترنت وكذلك برامج نفسية تربوية لتنمية كلا من الهناؤ الذاتي والتسويف الأكاديمي ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة .

## 5- مصطلحات الدراسة:

## إدمان الانترنت ( Internet addiction )

(استخدام شبكة الإنترنت أكثر من ٣٨ ساعة أسبوعياً)

## التسويف الأكاديمي (Academic procrastination)

تأجيل البدء بالمهام الأكاديمية نتيجة للتناقض بين النية والفعل، مما يؤدي إلى نتائج سلبية على المسوّف.

## مستوى الطموح (Ambition)

المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه أو يتوقعه لنفسه سواء في تحصيله الدراسي أو في إنجازاته العلمي أو في إنتاجه أو في مهنته

## الهناء الذاتي (Subjective –well being)

ويعني بأنه تقييم معرفي النوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة التي يقوم بها الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي.

## 6- الاطار النظري:

### المحور الاول: ادمان الانترنت

اولا : تعريف ادمان الانترنت

أول من وضع مصطلح «إدمان الإنترنت» عالمة النفس الأمريكية «كيمبر ليونج» وذلك منذ عام ١٩٩٤. وتعرف «يونج» إدمان الإنترنت بأنه: «استخدام شبكات التواصل الاجتماعي أكثر من ٣٨ ساعة في الأسبوع».

(كيمبر ليونج ١٩٤٤) في (محمد أحمد، ٢٠١٨، ٥٠)

ويعرف «براتر وفورست ١٩٨٥» إدمان الإنترنت بأنه: فشل التحكم

في دوافع الفرد ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد مثله في ذلك مثل إدمان الكحوليات».

براتر وفورست، ١٩٨٥) في (محمد أحمد، ٢٠١٨، ٥٠)

وقد عرف أيضاً «يونج. وييلي» إدمان الإنترنت أن مدمن شبكة المعلومات يمضى في المتوسط ٣٨ ساعة في الأسبوع على الأقل أمام الإنترنت دون أن يكون التعرض من أجل إنجاز واجبات مدرسية أو مهام العمل مقابل ٨ ساعات يوميا لغير مدمنين الانترنت». (يونج، ١٩٩٩) في (محمد أحمد، ٢٠١٨، ٥٠)

ويعرف «حسام الدين محمود عزب، ٢٠٠١» إدمان الإنترنت باعتباره متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات أو أكاديمية». (حسام الدين محمود عزب، ٢٠٠١) في (محمد أحمد، ٢٠١٨، ٥٠).

كما عرف «ليفنجستون ٢٠٠١»، «إدمان الإنترنت بأنه: «حالة من الاستخدام الغير صحي وغير التوافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الإنسحابية».

(ليفنجستون، ٢٠٠١) في (محمد أحمد، ٢٠١٨، ٥٠)

كما عرفت هبة بهي الدين، ٢٠٠٣» مدمن الإنترنت هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة المعلومات الدولية الإنترنت وتظهر عليه أعراض اضطرابيه في حالة التوقف أو التقليل من استخدام الإنترنت كما تدل درجته على المقياس الخاص بقياس إدمان الإنترنت .

(هبة بهي الدين، ٢٠٠٣) في (محمد أحمد، ٢٠١٨، ٥٠)

قد يستغرب القارئ الكريم عندما يرى كلمة «إدمان» مضافة إلى إنترنت... فعادة ما يكون الإدمان مرتبطاً باستخدام مواد تدخل جوف الإنسان مثل المسكرات والمخدرات، ولكن الحقيقة أن هناك عدداً من الدراسات الإكلينيكية في مجال الإدمان قد توصلت الى انه قد ينتج، ادمان مرضي جراء استخدام الإنترنت بطريقة غير سليمة، ومن هذه الدراسات الميدانية دراسة انجزتها الدكتورة «كيمبرلي يونج» الأخصائية النفسية في مؤتمر مؤسسات علماء النفس الأمريكيين المنعقد عام ٢٠١٠ على حوالي ١٥٠٠ شخص من الجنسين يستخدمون الإنترنت بشكل مكثف، انطلاقاً من عدد ساعات الاستخدام، والتأثير الذي قد ينتجه الاستخدام المكثف على حياة الفرد الشخصية والأسرية والاجتماعية.

(وهذان، وهذان، ٢٠١٤، ٢٧٣)

ثانياً: انواع الانترنت:

ويشير «كابلان» أن إدمان الإنترنت يتناول نوعين من الاستخدامات هما:

### ■ النوع الأول

وهو الاستخدام المشكل النوعي للإنترنت والذي يتضمن فرطاً أو سوء استخدام الوظائف نوعية المحتوى مثل: المقامرة على الإنترنت أو تفضيل المشاهد الجنسية... إلخ. وإذا لم يستطع الفرد إشباعها عن طريق الإنترنت قد يصل إليها بطريقة بديلة.

### ■ النوع الثاني:

وهو الاستخدام المشكل العام للإنترنت وهو استخدام بشكل كبير متعدد الأبعاد للإنترنت دون التقيد بأية محتويات نوعية ويتضمن معارف وسلوكيات غير تكيفية حيث يصبح الجلوس على الإنترنت غاية في حد ذاته قمل من أجلها أي مسؤوليات شخصية أو اجتماعية.

● ويمر مستخدم الإنترنت بثلاث مراحل أساسية وذلك كما يحددها ما يلي:-

المرحلة الأولى: تُعرف هذه المرحلة بمرحلة الاكتشاف، حيث يستغرق الشخص ساعات طويلة في استخدام الإنترنت لاستكشاف هذا العالم الجديد الذي أثار اهتمامه.

المرحلة الثانية: تُسمى هذه المرحلة بفترة فقدان الوهم، وفيها يلاحظ تراجعاً كبيراً في استخدام الإنترنت نتيجة تلاشي الانبهار الأولي.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة الإدمان، حيث يزداد الاستخدام بشكل مستمر ومتزايد، ما يؤدي إلى الوصول إلى حالة إدمان الإنترنت.

(محمد احمد، ٢٠١٤، ٥٠-٥١)

●ثالثاً: أعراض مدمن الإنترنت

عادة ما يستخدم المتخصصون نفس المحاكات تشخيص مجالات الإدمان الأخر عن طريق الدليل التشخيصي الاحصائي الرابع (DSM-IV) وآخر ما توصل إليه البحث في هذا الصدد أن مدمن الانترنت يعاني علي الاقل من خمسة اعراض من هذه الاعراض الثمانية وهي كالتالي:-

التفكير الدائم في الإنترنت حتى أثناء البعد عن الكمبيوتر.

-الشعور بالرغبة في زيادة عدد ساعات استخدام الإنترنت.

-الشعور بالندم على فقد مكتسبات مادية أو معنوية وعلاقات اجتماعية وصفقات والتزامات بسبب كثرة استخدام الإنترنت.

-التوتر عند عدم استخدام الإنترنت.

-الكذب على المحيطين من أجل تفريغ الكثير من الوقت لفضائه على الانترنت

-اللجوء للإنترنت للهروب من مشاكل الحياة.

ولكي يعتبر الشخص مدمناً لا بد أن تتوافر لديه هذه المحاكات خلال استخدامه للإنترنت على مدى اثني عشر شهراً.

(محمد احمد، ٢٠١٤، ٥١)

●رابعاً: التفسيرات السيكولوجية لإدمان الإنترنت

١- التفسير السيكو دينامي الإدمان الإنترنت:

يُفسر هذا النوع من الإدمان من خلال تأثير صدمات الطفولة المبكرة، والتي ترتبط بسمات شخصية معينة والاضطرابات والميول الوراثية لدى الفرد. قد يكون لدى الشخص استعداد للإدمان على الإنترنت. ومع ذلك، لا يصبح الشخص مدمناً بالضرورة إلا إذا واجه أحداثاً حياتية ضاغطة في مرحلة معينة من حياته، مما يزيد من احتمالية الإدمان بالفعل. في حال توفر الاستعداد الشخصي والظروف الضاغطة الملائمة، قد يظهر الإدمان.

ب- التفسير الاجتماعي الثقافي للإدمان الإنترنت:

يتباين الإدمان بشكل عام بتباين الجنس والعمر والمستوى الاجتماعي الاقتصادي والانتماء المعرفي والديانة والوطن فمثلاً إدمان الخمر أكثر انتشاراً بين أفراد الطبقة المتوسطة اقتصادياً واجتماعياً. ويمكن القول أن مدمني الإنترنت يبحثون عن حرية التعبير عن المشاعر والهروب من المشكلات وإشباع الرغبات التي يصعب إشباعها في الواقع.

ج- التفسير السلوكي للإدمان:

يفسر إدمان الإنترنت سلوكياً على أساس الاشتراط الإجرائي لسكنر، فالفرد يقوم بأنشطة مختلفة يحصل من خلالها على المكافأة. ويقدم الإنترنت العديد من المعززات للفرد فهو يقدم الحب والمتعة والراحة النفسية والجسمية.

كما يعد وسيلة سهلة للهروب من مشكلات الواقع وكل هذا يعتبر من معززات السلوك لدى الفرد فيسعي الفرد وراء هذه المعززات والمكافآت عن طريق الإنترنت.

د- التفسير الطبي للإدمان الإنترنت:

يفسر إدمان الإنترنت طبيًا بأنه يعتمد على العوامل الجينية والوراثية، إضافةً إلى التغيرات الكيميائية في الدماغ والناقلات العصبية. يصبح الفرد أكثر عرضة للإدمان إذا كان هناك خلل في مستوى المواد الكيميائية الضرورية في الدماغ أو الناقلات العصبية، وربما يكون السبب خللاً في الكروموسومات أو الهرمونات. وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك أدوية يمكن أن تتسبب في استجابة الدماغ بشكل غير صحيح، مما يجعل الشخص يشعر بنشاط زائد ومزاج مرتفع.

ومقارنة هذا بإدمان الإنترنت، نجد أن النشاطات والمواقع على الشبكة تثير المتعة والتحفيز، مما قد يؤدي إلى زيادة احتمالية الإدمان.

(محمد احمد، ٢٠١٨، ٥٣-٥٤)

خامساً: سلبات إدمان الإنترنت

١- مشاكل صحية

يتسبب إدمان الإنترنت في اضطرابات النوم، حيث يميل المدمنون إلى قضاء ساعات طويلة على الإنترنت خلال الليل. يؤدي ذلك إلى النوم لساعات قليلة، ما ينعكس سلباً على الأداء اليومي في العمل أو الدراسة. قد يتسبب هذا النمط في الإرهاق وضعف الجهاز المناعي، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض. كما يمكن أن يؤدي الجلوس لفترات طويلة إلى آلام الظهر وإجهاد العينين.

ب-مشاكل أسرية

إدمان الإنترنت يؤثر سلباً على الحياة الأسرية، حيث يقضي المدمن وقتاً أقل مع أفراد أسرته نتيجة انغماسه في استخدام الإنترنت. يؤدي ذلك إلى إهمال واجباته الأسرية والمزلية، مما يضعف الروابط العائلية ويقفل من التعاطف بين أفراد الأسرة. يمكن أن تؤدي العلاقات العاطفية غير المشروعة التي قد يقيمها البعض عبر الإنترنت إلى تدهور العلاقات الزوجية، حيث يشعر الطرف الآخر بالخيانة. يُطلق على الزوجات اللاتي يعانين من هذا النوع من الأزواج بـ "أرامل الإنترنت". وقد أقر 53% من مدمني الإنترنت بوجود هذه المشاكل، وفقاً لدراسة كيمبرلي يونغ

ج- مشاكل في العمل

وجود الإنترنت في مكان العمل يمكن أن يؤدي أحياناً إلى ضياع وقت العمل بسبب استخدام الموظفين للإنترنت في أمور غير متعلقة بوظائفهم، مثل اللعب على الإنترنت. وتزداد المشكلة تعقيداً إذا كان الموظف يعاني من إدمان الإنترنت، حيث يؤدي السهر طوال الليل على الإنترنت إلى انخفاض مستوى أدائه الوظيفي. يمكن أن يساعد إيجاد حلول لهذا الأمر في تحسين الإنتاجية.

والصراعات التي يواجهونها في مختلف جوانب حياتهم، مما يؤدي إلى تراكم المهام والتحديات، ويدفعهم إلى تأجيل بعض الأمور في حياتهم.

#### ■ ثانياً: أنواع التسويف الأكاديمي

اختلفت المنطلقات التي تم تقسيم التسويف الأكاديمي بها، فهناك نوعين من التسويف الأكاديمي وهما:

■ وفقاً لمدى أو عدم جدوى التسويف الأكاديمي.

■ وفقاً لنوعية الهام التي يقوم بها الطالب.

■ وفقاً لمدى أو عدم جدوى التسويف الأكاديمي:

● قسم البعض التسويف إلى التسويف الأكاديمي

■ التسويف السلبي:

وهو تأخير الطالب القيام بالمهام الدراسية لوقت متأخر، مما يجعله غير قادر على إتمام المهام الدراسية أو إنجازها بشكل مرضي.

■ التسويف الإيجابي:

ويقصد به القرار المتعمد من الطالب لعملية التسويف من أجل الشعور بتجربة التحدي في المواقف الضاغطة.

■ وفقاً لنوعية المهام التي يقوم بها الطالب :

فلاقي هذا النوع دعم من قبل بعض العلماء إذ قاموا بإعطاء نماذج على المهام التي قد يطالب من الطلاب إلى تسويقها وتأجيلها وهي كالآتي:

تأجيل الدراسة وعمل الواجبات المدرسية.

تأجيل الامتحانات الدراسية.

التهرب من تنظيم الأغراض الدراسية بدلاً من البدء فيها.

تجنب المشاركة في التنظيمات الدراسية والاجتماعية والأعمال المهنية.

البعد عن المشاركة في جماعات الصف بالنسبة لأداء الواجبات الدراسية بشكل جماعي

● ثالثاً: مبررات وأسباب التسويف الأكاديمي:

ينتج التسويف الأكاديمي من مجموعة من الأسباب والعوامل التي

تتفاعل مع بعضها البعض وتصبح مسببة لسلوك أو تأجيل البدء أو إتمام المهام

الأكاديمية مثل (المذاكرة، الواجبات المدرسية، الأنشطة، مشروع، بحث)،

ووفقاً لمجموعة من الدراسات النفسية ظهرت مجموعة من الأسباب الهامة

وتنقسم إلى:

■ أسباب داخلية.

■ أسباب خارجية.

أولاً : الأسباب الداخلية :

منها أسباب ترتبط بالسمات الشخصية:-

مثل الخوف من [الفشل، والقلق، وتقدير الذات المنخفض، والكمالية

السلبية، ومشاعر الذنب والحجل، والاكتئاب، ضعف الثقة بالنفس،

أظهرت دراسة "يونغ" أن 58% من الطلاب المستخدمين للإنترنت اعترفوا بتراجع درجتهم وغيابهم عن الحصص المدرسية. رغم أن الإنترنت يعد وسيلة بحث مثالية، إلا أن العديد من الطلاب يستخدمونه لأغراض أخرى غير مرتبطة بدراساتهم، مثل البحث في مواقع غير تعليمية أو المشاركة في المحادثات الحية، أو ممارسة ألعاب الإنترنت.

( وهدان، وهدان، ٢٠١٤، ٢٧٥، ٢٧٦ )

المحور الثاني: التسويف الأكاديمي

أولاً: تعريفات التسويف الأكاديمي

مصطلح التسويف يتكون من مقطعين وهما:

( المقطع اللاتيني Pro) والذي يعني لاحقاً أو فيما بعد والمقطع (Crastinate) والذي يعني غداً ، أي يقصد بالتسويف بشكل عام

تأجيل المهام أو العمل إلى الغد.

–التسويف هو تأجيل البدء في المهام أو القيام بالأعمال أو إكمالها إذ يميل البعض إلى تأجيل المهام الضرورية للوصول إلى الهدف المرجو منها.

يعتبر التسويف عبارة عن سمة شخصية أكثر تعقيداً بكثير من مجرد إدارة الوقت بطريقة غير فعالة، فهو ظاهرة معقدة ذات مكونات وجدانية ومعرفية وسلوكية.

–التسويف هو عادة تلقائية إذ كونه لا يتطلب التفكير أو التخطيط، كما توجد هناك العديد من الأسباب التي تدفع الأشخاص إلى عملية التسويف فمن أهمها :

(الكمالية، النفور من المهمة، التمرد ضد السيطرة، اتخاذ المخاطرة، مدخل الدراسة، الضبط الخارجي، الضبط الداخلي، محتوى المواد الدراسية، والثقة بالنفس من الناحية الأكاديمية، ونقص الثقة بالنفس من الناحية الأكاديمية).

–يُعرف التسويف الأكاديمي بأنه

تأجيل البدء بالمهام الأكاديمية نتيجة للتناقض بين النية والفعل، مما يؤدي

إلى نتائج سلبية على المسوّف

(Binder.2000)

–كما وعرفه معاوية بأنه "ميل الفرد لتأجيل البدء في المهام الأكاديمية أو إكمالها، ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي. ( أبو غزال.2012م)

–يُعتبر التسويف الأكاديمي من أبرز المشكلات التي يواجهها الكثير من الطلاب فيما يتعلق بالدراسة والتحصيل الأكاديمي. هذه المشكلة شائعة بين الطلاب لأنها تؤثر على العملية الأكاديمية بشكل عام وعلى الطالب بشكل خاص، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي. فالطلاب الذين يميلون بشكل كبير إلى التسويف يحصلون على درجات أقل في الامتحانات مقارنةً بالطلاب الذين لا يميلون إلى التسويف. ويشير العديد من علماء النفس إلى أن ميل الطلاب نحو التسويف ناتج عن الضغوط والأزمات

اللامبالاة، نقص الدافعية]، بالإضافة إلى بعض الضغوط الحياتية التي تتمثل في [ضغوط شخصية، ضغوط مهنية، ضغوط اجتماعية وأسرية، ضغوط مالية، صراع].

ومنها أسباب معرفية :

كنقص المعلومات والمعرفة وكيفية تناول المشكلة واكتساب معتقدات خاطئة عن القدرات.

أسباب فيسيولوجية: تتمثل في (المرض، الإرهاق الجسدي والعقلي، الضغوط النفسية)

ومنها أسباب تتعلق باتجاهات الطالب الدراسية: والتي تتمثل في طبيعة المهمة وخصائصها سواء من جهى صعوبة القيام بها أو سهولة القيام بها. -

ثانيا : أسباب خارجية:

- منها أسباب بيئية:

تتمثل في (المشتتات، والأمور الترفيهية التي تتمثل في البيئة الأسرية، وأساليب التنشئة، والأصدقاء، والضوضاء، وعدم الترتيب أو التنظيم، وضعف إدارة الوقت وتنظيمه، والبيئة الصفية، وأسلوب المعلم وطرق تدريسه).

أسباب متعلقة بطبيعة المهمة الدراسية: -

وهي أسباب ترتبط بطبيعة المهمة وخصائصها مثل (صعوبة المهمة وسهولتها، كراهية المهمة وعدم الرضا عن الدراسة).

● رابعا: أهم النظريات والاتجاهات المفسرة للتسويق الأكاديمي:

أ: نظرية ( أليس ونويس 1977)

يري هؤلاء المنظران ان التسويق يتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمسوقين على إتمام واجباتهم ومهامهم

الملقاة عليهم، لذلك فاهم يظهرون التأخير في المجاز هذه المهام ويعلل أليس ونوس (1977) هذا السلوك التسويقي بالمعتقدات الخاطئة بشأن ضعف قدراتهم والخوف غير العقلاني من المهام التي يكلفون بها. لذلك غالباً ما تدور

المعتقدات العقلانية للمسوقين في اهم لا يمتلكون القدرات اللازمة في اكمال واجباتهم بشكل مرضى والتي لا تتلاءم على وفق اعتقادهم بشكل واقعي مع

قدراتهم ونوع المهمات التي يكلفون بها، لهذا فإننا ترى هؤلاء الأشخاص يؤجلون أعمالهم. فضلاً عن ذلك يرى المنظران ان هذه المعتقدات الخاطئة

حول اتباع السلوك التسويقي تريح المسوف لأنها تزود المسوف عذراً سهلاً ومناسباً لتحاشي إتمام مهامهم بأنهم سيفشلون حتماً في إتمامها الأمر الذي

يزيد خوفهم وتجنبهم مستقبلاً من أداء المهام الجديدة (الصباح. 2013).

ب: نموذج فعالية الذات

يفسر هذا النموذج الذي قدم من قبل العالم باندورا عام 1977 بان التسويق يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد والتي عرفها بمعتقدات الأفراد المتعلقة

بقدر اهم الخاصة في اظهار سلوكيات ناجحة في مواقف معينة، لذلك فان

هذه المعتقدات مهمة على وفق هذا النموذج بإنجاز الفرد المهمة المطلوبة وتحدي الصعوبات التي تواجهه وقدرته على تغيير سلوكه بما يلائم مختلف هذه المهام. فإذا كانت كفاءة الفرد الذاتية عالية فانه يظهر دافعية عالية وسلوك داعم لإنجاز واجباته في حين إذا كانت فعالية الذات متدنية فان الفرد سوف يتجنب أداء مهماته ومسؤولياته لذا تتعلق الكفاءة الذاتية المتدنية للمسوقين حول قدرتهم في تنفيذ واجباتهم بنجاح. وقد وحدت الدراسات النفسية التي اعتمدت هذا النموذج أن الطلبة الذين لديهم كفاءة ذاتية كانوا أكثر حماساً لتعلم الأنشطة الدراسية، ودائماً ما كانوا يكثفون جهودهم نحو هذه الأنشطة ويطورون استراتيجيات أكثر فاعلية في مواجهة الصعوبات التي تصادفهم ، في حين كان الطلبة من ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة يتهربون من أداء واجباتهم لأنهم يعتقدون ليست لديهم القدرات الكافية لإنجاز مهامهم في الوقت المطلوب.

(Bandura, 1977)

**Motivational orientation** (نموذج التوجيه الدافعي

يفسر هذا النموذج التسويقي علي وفق الدافعية التي تحفز الفرد للعمل في نشاط معين فالأفراد المسوقون تنقصهم الدافعية للقيام بالواجبات والمسؤوليات المناطة بهم فحين يكلف هؤلاء بهذه الواجبات نراهم يتلكؤون ويتمللون ويتهربون عن أدائها او قد يشغلون انفسهم في اشياء أخرى، لذلك يتميز المسوقون وفق هذا النموذج بالسلبية وعدم الرغبة والاهتمام في الانجاز ويضيف ان هذه الدفعة المنخفضة تكمن في المعتقدات التي تقف ورائها فعندما يعتقد الافراد ان الكفاءة والقابلية علي المجاز المهمات تنقصهم او اهم غير قادرين وواقين يجهدهم او بذكاهم وطاقهم فاهم سرعان ما يتوقعون الفشل ومن ثم ترك المهمة او تأجيلها وعدم إنجازها بالصورة المطلوبة.

( Deci yan & Ryan 1985)

توجد العديد من اختلاف وجهات النظر حول تفسير ظاهرة التسويق الأكاديمي مما نتج عنها ظهور مجموعة من الاتجاهات النظرية التي فسرت الأسباب الرئيسية لحدوث التسويق الأكاديمي وهذه الاتجاهات هي :

الاتجاه المعرفي

الاتجاه الدافعي

الاتجاه السلوكي

الاتجاه التحليلي

أ: الاتجاه المعرفي :

أصحاب هذا الاتجاه الذي يركز على الجوانب العقلية والمعرفية هما عالما النفس (ألبرت أليس، ولويس) حيث اهتم هذا الاتجاه بالجانب المعرفي للمسوق ومعتقداته اللاعقلانية، التي تقوده إلى المشاعر غير السارة والسلوكيات الخاصة بانهم الذات وتراجع الأداء.

قد أشارا العالمان ألبرت ونويس إلى أن التسوييف يتكون من خلال معتقدات المسويين الخاطئة تجاه أنفسهم وأنهم لا يمتلكون القدرات الكافية لأداء مهامهم، وبخنتهم المستمر عن أعذار غير منطقية ليتجنبوا القيام بالمهام والمسؤوليات.

ب: الاتجاه الدافعي :

أصحاب هذا الاتجاه الذي يركز على العوامل التي تحفز الأفراد وتحفزهم على العمل وتحقيق الأهداف، بما في ذلك دراسة التحفيز الذاتي والإرادة والرغبة في تحقيق النجاح هما العالمان (ديسي، وريان) فقد أشارا العالمان إلى أن التسوييف يحدث نتيجة انخفاض الدافعية لدى الأفراد عند القيام بالمهام والواجبات والمسؤوليات، ويميل هؤلاء الأفراد إلى افتقاد الرغبة واللامبالاة في إتمام المهام وإنجازها

وعند إعطائهم المهمة يشغلون عنها بأمور ترفيهية وغير مهمة، وفقدانهم الثقة بالنفس ويجهدهم وذكايتهم وطاقتهم ودائماً يتوقعون الفشل مما يدفعهم إلى التسوييف أو التأجيل.

ج: الاتجاه السلوكي:

تفسير علماء الاتجاه السلوكي يشير إلى أن التسوييف عادة متعلمة تنشأ من تفضيل الفرد الأنشطة المفيدة والمكافآت الفورية، وذلك رغبة في الهروب من تحديات الحياة وإشباع هوى النفس مما يؤدي إلى قلة الالتزام بالمواعيد المحددة لتسليم المهام وتسليم المهام بشكل متأخر هذا ينعكس في السلوكيات مثل (الكسل، اللامبالاة، الكذب، الانشغال بمهام وأنشطة أقل أهمية) مما يقلل من القدرة على تحقيق النجاح تحت ضغط الوقت وظروف الحياة الصعبة.

د: الاتجاه التحليلي:

في هذا الاتجاه يعتبر أن التسوييف قد يكون نتيجة المطالب المبالغ بها التي يفرضها الفرد على نفسه.

مثل الرغبة للسعي نحو الكمال والثقة الزائدة بالنفس، إذ يضع الساعون معايير عالية الأداء مما يؤدي بهم إلى التسوييف.

يميل الطلاب إلى تأجيل المهام الأكاديمية رغبة منهم في الحصول على معلومات أفضل، مما ينتج عنه عدم تحقيق أي نتائج مرضية تحت ضغط الوقت.

خامساً: كيفية مساعدة الطلاب للتخلص من التسوييف الأكاديمي:

هناك بعض الطرق التي تمكن المدرسين وعلماء النفس من مساعدة العديد من الطلاب في التخلص من التسوييف الأكاديمي وهي:

– تنظيم ورش عمل تشاركية: تهدف إلى تحسين الأداء الأكاديمي عن طريق تشكيل مجموعات والقيام بتدريبات جماعية مع المعلمين والأقران وتبادل الخبرات والمهارات.

– إلقاء محاضرات تنقيية: حول التسوييف الأكاديمي وكيفية التخلص منه ومعرفة أهم أسبابه ومساعدة المسويين من الطلاب وتوفير الدعم اللازم لحل المشاكل التي قد تواجههم أو التخفيف منها.

– العمل الفردي: مع الطلاب الذين غالباً ما يلجؤون إلى تأجيل مهامهم والأعمال والواجبات المكلفون بها لتقديم الدعم والتوجيه اللازم لهم .

– تدريب الطلاب على زيادة الدافعية: من أجل التغلب على التسوييف الأكاديمي وتحقيق الأهداف الأكاديمية.

– تقديم الدعم الاجتماعي: الذي من شأنه تعزيز الضبط الداخلي لسلوكيات الطلاب لمساعدتهم في التغلب على التسوييف الأكاديمي

المحور الثالث: مستوى الطموح

أولاً : تعريفات مستوى الطموح

تعرف موسوعة علم النفس والتحليل النفسي مستوى الطموح بأنه المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه أو يتوقعه نفسه في مختلف جوانب حياته سواء في تحصيله الدراسي أو في إنجازه العلمي والفني والإبداعي أو في إنتاجه أو في مهنته، ويجتهد لتحقيقها معتمداً في ذلك على مدى كفاءته وقدراته، وعلى ملائمة الظروف والبيئة من حوله.

(طه، ٢٠٠٥، ٧٦٢) في (فهد يحيى، ٢٠١٩، ١٠٠)

– الطموح سمة من سمات الشخصية تتواجد لدى الجميع ولكن بدرجات متفاوتة في الدرجة والنوع وصور مختلفة وأهداف متنوعة ويتم التعبير عن هذه السمة سيكولوجياً باستخدام مصطلح الطموح وهو مصطلح سيكولوجي إجرائي يستخدم لقياس هذه السمة عند الأفراد ويختلف الأفراد في أنماط الطموح التي يسعون إليها، فبعضهم له طموحاته الاقتصادية والآخر له طموحاته الاجتماعية، بينما البعض الثالث له طموحاته الثقافية، والرابع له طموحاته المهنية. (علي، ٢٠٠٢، ٦)

– مستوى الطموح هو سمة ثابتة بشكل نسبي، ويتأثر بالتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها، كما أن مستوى الطموح هو المستوى الذي يطمح الفرد الوصول إليه من خلال وضع أهداف تتعلق بحاضره ومستقبله والعمل على تحقيقها باستخدام قدراته وإمكاناته وخبراته. (عبدالفتاح، ٢٠٠٧، ١٥)

– ويعبر مستوى الطموح عن الدوافع المكتسبة، ويختلف الأفراد في مستوى طموحهم، فمنهم ذو الطموح المرتفع ومنهم ذو الطموح المنخفض، ولا شك أن الظروف المحيطة بالفرد تلعب دوراً مهماً في ذلك. (كاميل، ٢٠٠٥) في (فهد يحيى، ٢٠١٩، ١٠٠)

– مستوى الطموح مؤشر مهم حيث يلقي الضوء على ملامح المستقبل من حيث مشاكل التطور والتخلف للمجتمع، كما يمكن أن يلقي الضوء على مدى الفروق الموجودة بين الأفراد في الذكاء والشخصية، كما يمكن أن يساعد في التنبؤ بسلوك الفرد في المستقبل. ويعد مستوى الطموح بنية نفسية يعكس كيفية تفكير الفرد وتوجهاته نحو تحقيق الأهداف والتميز في الأداء



وتجاوز التحديات التي تواجههم في طريقهم. (محمد والشحات، ٢٠٠٦، ١٣٥)

3- وجود فروق كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل، إذ إن بعض الناس يُظهرون خوفاً شديداً من الفشل فيسيطر عليهم؛ الأمر الذي يُشير إلى مستوى متدنياً للقيمة الذاتية.

ومن العوامل التي تُسهم في احتمالات النجاح والفشل مستقبلاً :

- الخبرة الشخصية.

- بناء هدف النشاط.

- الرغبة والخوف والتوقع.

- المقاييس المرجعية التي تقوم عليها القيمة الذاتية للمستقبل وتصورات الفرد الواقعية والاستعداد للمخاطرة والتعامل مع منطقة الفشل .

وبالتالي تؤكد النظرية على ما يلي :

١- الفشل الحديث يميل الي تقليل مستوي الطموح والحالات التي ترفعه بعد الفشل تأتي قد تكون نتيجة تقليل الشعور بالواقع او تقبل الفشل.

٢- يتأثر مستوى الطموح اكثر بالفشل القوي مقارنة بالفشل الضعيف، ويزداد بعد النجاح.

٣- الأفراد المعتادون على الفشل يكون لديهم درجة اختلاف أقل من الأفراد الذي ينجحون دائماً

٤- البحث عن النجاح وتجنب الفشل هما الأساس في مستوى الطموح.

ج- نظرية المجال كيرت ليفين :

تعد هذه النظرية أول نظرية فسرت مستوى الطموح وهي النظرية الوحيدة التي تعرضت لتفسير مستوى الطموح مباشرة، إذ يؤكد ليفين أن هناك عوامل متعددة من شأنها أن تعمل كدافع للتعليم في المدرسة وأطلق على مجملها مسمى مستوى الطموح، إذ يعمل هذا المستوى على خلق أهداف جديدة بعد أن يشعر الفرد بحلة الرضا والاعتزاز بالذات، فيسعى إلى الاستزادة بهذا الشعور المرضي ويطمح في تحقيق أهداف أبعد عن الأولى، إلا أنها في العادة تكون أصعب وأبعد منالاً وتسمى الحالة العقلية بمستوى الطموح.

(سمية عيد زعبوط، 2018)

المحور الرابع: الهناء الذاتي

اولا : تعريف الهناء الذاتي

يمثل الهناء الذاتي مفهوم الهناء القائم علي المتعة حيث يمتد جذوره في منتصف السبعينات حينما قدم أندروز وويبي بناءاً للهناء يتكون من عوامل ثلاثة: التقييم المعرفي والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي وبعد بضع سنوات، أعاد دينير (١٩٨٩) صياغة هذا المفهوم باستخدام اسم أكثر دلالة وهو الهناء الذاتي، بهدف إبراز وتقييم أهمية التجربة الذاتية للحياة علي النقيض من تقييم ظروف الحياة باستخدام معيار ثابت كمرجع مطلق.

(Shahnaz & Karim, 2014, 275) (في (أمني البري ، ٢٠٢١

(٢٩٥،

ثانيا : النظريات المفسرة للطموح:

هناك ثلاث نظريات توضح وتفسر الطموح كما يلي:

أ- نظرية أدلر :

يُعد أدلر من رواد المدرسة التحليلية الجديدة يركز على فكرة كفاح الفرد للوصول إلى السمو والارتقاء تعويضاً عن مشاعر النقص، وتؤكد نظريته على أهمية الذات ودورها كفكرة مضادة لأفكار فرويد المتمثلة بالأنا الدنيا والوسطي والعليا بالتركيز على الماضي ، وأكدت النظرية على أهمية العلاقات الاجتماعية بالتركيز على الحاضر بدلاً من الماضي ، وتعتبر نظرية أدلر الإنسان كائناً اجتماعياً لديه المقدرة على التخطيط لأعماله وتوجيهها ويسعى لتحقيق أهدافه وتوجيهها إذ تحركه الحوافز الاجتماعية.

المفاهيم الأساسية عند أدلر:

١- الذات الخلاقة

٢- الكفاح في سبيل التفوق

٣- أسلوب الحياة

٤- الأهداف النهائية

٥- مشاعر النقص وتعويضها

ويُركز أدلر على مبدأ الكفاح من أجل التفوق فطرياً، فالفرد يسعى للكفاح من أجل التفوق منذ ميلاده حتى وفاته حيث يرى أدلر أن الكفاح جزء أساسي من الطبيعة البشرية ، وهو الغاية التي يسعى إليها البشر كافة، وتُعد هذه الغاية عاملاً حاسماً في توجيه سلوك الإنسان والسيطرة على حياته، وبذلك فإن كل إنسان يتمتع بإرادة قوية وبدافع ملح نحو السيطرة والتفوق، فإذا وجد أنه ينقصه شيئاً فإنه يسعى لتعويض هذا النقص بجعل نفسه متفوقاً بطريقة ما، ومثل هذا الفرد فإنه قد يُعوض نقصه بجهد صادق منظم، وبذلك فإن أدلر يعتقد أن الحافز هو تأكيد الذات ودفع الفرد المستمر نحو التحسين والتميز ، وبذلك يجعل الفرد في اندفاع دائم الوجود نحو التفوق أو على الأقل ضد النقص.

ب- نظرية القيمة الذاتية للهدف اسكالونا :

تقوم هذه النظرية على ثلاث حقائق والتي تشير إلى :

1- وجود ميل للبحث عن مستوى طموح مرتفع نسبياً.

2- وجود ميل لدى الأفراد لجعل مستوى الطموح يصل لحدود معينة.

ووفقاً لذلك؛ يعد دينير أول من أطلق مصطلح الهناء الذاتي في البحوث النفسية، كما أن معظم الأدبيات التي تخصص بمجال الهناء الذاتي تدين بالفضل للجهود كل من دينير، ولوكاس، وأوشي (شليبي، أحمد، ٢٠١٥).

(Diener, Lucas & Oishi, 2003:148)

عرض العززي عدة تعريفات للهناء الذاتي واهمها :

– (هو حالة من التوازن الداخلي التي يغلب عليها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية)

(فريح العززي ٢٠٠١، ٣٥٤)

– ويعرفه (شليبي وديغم) على أنه حكم عام بأننا على قدر متوسط من الرضا عن حياتنا ولسنا اكتئابيين رغم العوائق من مشكلات وأمراض وغيرها والتي تواجهنا في الحياة.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الهناء الذاتي إعداد شليبي (٢٠٠١) المستخدم في البحث الحالي، حيث تشير الدرجة المرتفعة على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المشاعر السارة، والدرجة المنخفضة على مقياس المشاعر الغير سارة إلي ارتفاع الهناء الذاتي لدي المفحوص.

ثانياً نظرة عامة على تعريفات الهناء الذاتي :

يرى بعض الباحثين أن هناك صلة بين مصطلحي الهناء الذاتي والسعادة ويستخدمون المصطلحين بشكل تبادلي، وهذا ما ذهب إليه بعض الباحثين العرب مثل ( محمد الطيب ، سيد البهاص، ٢٠٠٩. مجدى الدسوقي ٢٠١٣)

والهناء الذاتي عادة ما يشار إليه في اللغة العامية على أنه السعادة".

(Lucas & Diener, 2008)، (795 في (تامر شوقي ، ٢٠١٦ ، ٢٦١،

اختلف تركيز التعريفات المختلفة للهناء الذاتي على مكونات الهناء المختلفة، فمثلاً هناك تعريفات ركزت على المكون الانفعالي للهناء مثل تعريف فريح العززي ٢٠٠١، وتعريفات ركزت على المكونات المعرفية والوجدانية للهناء مثل تعريف كل من (محمد الطيب، سيد البهاص، ٢٠٠٩

Kashdan, (

2004) في (تامر شوقي ، 2016، 261)

ثالثاً : بعض التعريفات لها علاقة بالهناء الذاتي.

الهناء النفسي :

## Psychological Well-being

يشير إلى تحقيق الإمكانيات النفسية الكاملة للفرد، وكشفت دراسات التحليل العاملي عن أن كل من الهناء النفسي والهناء الذاتي تعتبر مفاهيم مرتبطة ولكنها متميزة، حيث يرتبطان بشكل مختلف – بالمتغيرات الديموغرافية والشخصية والاجتماعية، كما يرتبطان بالثبات الانفعالي والانبساطية، ويقظة الضمير.

(Carr, 2004, 38) في (تامر شوقي ، ٢٠١٦ ، ٢٦١ )

الهناء الاجتماعي

## Social Well-being

يشير الى الحالات الإيجابية المرتبطة بقدرة الفرد على أداء مهامه بشكل سليم داخل دائرته الاجتماعية جودة الحياة

## Quality of life

هو مفهوم أوسع من مفهوم الهناء الذاتي وهو مفهوم مركب يغطي مجموعة متنوعة من المجالات متضمنة الحالة الصحية والقدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية والأدوار المرتبطة بالعمل، والمعيشة. كما تعني " مدى استمتاع الفرد بالإمكانات المهمة في حياته (احمد عمر، ٢٠٠٦ ، ٣٠٢)

رابعا : مكونات الهناء الذاتي

يتكون الهناء الذاتي من ثلاث مكونات أساسية هي:

1- الرضا عن الحياة ويعني تقييم الفرد الإيجابي لحياته الكلية أو بعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزوجي. ويتضمن التقييم المعرفي ثلاث جوانب هي :1- الرضا عن الحياة حيث يقيم الفرد الأهداف التي حققها في الماضي، مما يتضمن جانبا معرفيا قويا.

ب الحالة المعنوية، والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل ويتضمن مجهودا معرفيا معتدلا.

2- الوجدان الايجابي ويعني المرور بخبرات سعيدة كثيرة والشعور بالخبرات الانفعالية الإيجابية .

3- غياب الوجدان السلبي ويعني المرور بخبرات أقل غير سعيدة والشعور بالخبرات الانفعالية السلبية.

خامسا : بعض الملامح المميزة للهناء الذاتي

قد يكون سمة مستقرة لدى الفرد أو حالة تستثار في مواقف معينة دون غيرها قد يكون هدفا في ذات يكافح الأفراد من أجل تحقيقه أو وسيلة تساعد الأفراد على تحقيق النواتج الإيجابية الأخرى

(Larsen & Eid , 2008)، (8 في (تامر شوقي ، 2016 ، 262)

يتميز الهناء بأنه ذاتي ويعتبر ذلك مهما عند قياس الهناء وذلك لأن الافتراض الأساسي هو أن الهناء يمثل خبرة ذاتية للفرد ويعتبر المدير الأول للمعلومات عنه هو التقارير الذاتية للفرد

(Pavot,2008)،(126 في (تامر شوقي ، 2016 ، 262 )

وهذا يعني أن

أ- الأفراد يقيمون بأنفسهم حياتهم وفقا للمحركات التي يختارونها بأنفسهم دون أن يفرضها عليهم الباحثون .

(Diener,2002,6451) في ( تامر شوقي ، 2016 ، 262 )

ب- أن الأفراد أنفسهم هم فقط من يقيمون مستويات هئائهم مما يسمح للأفراد الذين يعانون من ظروف نفسية مزمنة مثل الاكتئاب لأن تكون لديهم درجات ولو منخفضة من الهناء رغم معاناتهم .

في ( تامر شوقي ، 2016 ، 263 ) ( 2014.3 ) .

### الدراسات السابقة

صنفت الباحثات الدراسات السابقة كما يلي:

المحور الأول : ادمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الاكاديمي

دراسة (بونج ، ٢٠١٠ )

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة التوكيد بالتسويق الاكاديمي لدى طلبة جامعة برايفت وخلصت النتائج الى انه يوجد علاقة توكيد وتسويق لدى طلبة قسم الانكليزي ، وان الذكور أكثر توكيد وتسويفاً من الإناث (بونج، ٢٠١٠ ، ص ٦٢).

دراسة (ابو غزال، ٢٠١٢)

هدفت الدراسة للتعرف على مدى انتشار التسويق الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين في جامعة اليرموك، وتوصلت النتائج الى وجود تسويق أكاديمي بين مرتفع ومتوسط ومنخفض، وكذلك وجود فروق دالة احصائية في انتشار التسويق تعزى لمتغير المستوى الدراسي كما لا توجد فروق دالة احصائية تعزى لمتغير الجنس والتحصيل الأكاديمي ابو غزال، ٢٠١٢ ص ١٣١

دراسة (صالح وصالح ، ٢٠١٢)

هدفت الدراسة الى التعرف على التسويق الاكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية / جامعة القادسية وبلغ عدد افراد العينة (٣٦٨) طالبا وطالبة ، ولتحقيق هذا الهدف تم بناء اداة التسويق الاكاديمي المتكون من (٢٢) فقرة، وتوصلت النتائج الى ان العلاقة بين التسويق الأكاديمي وإدارة الوقت ضعيفة صالح وصالح، ٢٠١٢ ، ص ٢٤٣

المحور الثاني: ادمان الانترنت وعلاقته بمستوي الطموح

– دراسة محمد خميس الجبري، وإيمان بنت عبد الله الهنائي، ومحمد بن سالم المحروفي، وناصر بن سعيد المعمرى

هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بمستوى الطموح و التوافق النفسي والفعالية الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت ومستوى الطموح –دراسة( الزهراني ، ٢٠١٨ )

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والضعف النفسية ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى الطلبة على عينه من طلبة جامعة جده في المملكة العربية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت ودافعية الإنجاز

–دراسة (محمد بن علي الحازمي ٢٠٢٢)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى في المملكة العربية السعودية وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت ومستوى الطموح

دراسة محمد عبدالرحمن عبد الحليم، ومحمد عبد المجيد

هدفت الدراسة للتعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية جامعة الأزهر على عينة تكونت من ٢٠٠ طلبة أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت ومستوى الطموح.

–دراسة إدمان الإنترنت وعلاقته بمستوى الطموح والضعف النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية على عينة ضمت (214) من طلبة الجامعة في العام ٢٠٢١

المحور الثالث : ادمان الانترنت وعلاقته بالهناء الذاتي

جاء بحث مولينوس لفحص العلاقة بين استخدام وإدمان لعبة الفيديو، واستخدام الإنترنت القهري، والهناء الذاتي، وقيست المتغيرات الرئيسية بثلاث مقاييس مختلفة مقياس إدمان الألعاب، ومقياس استخدام الإنترنت القهري، ومقياس الازدهار، وتم ذلك على عينة مكونة من (١٢١) من البالغين تراوحت أعمارهم بين (١٨) عاماً وأكثر من الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الإنترنت، ومن خلال استخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية توصلت النتائج إلى أن إدمان ألعاب الفيديو واستخدام الإنترنت القهري يرتبطان سلبياً بالهناء الذاتي. (Molinos,2016)

وهدف بحث خيرا" (Khera، ٢٠١٧) ، إلى التعرف على تأثير الهناء الذاتي على إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة، وتم ذلك على عينة مكونة من (١٣٠) طالب جامعي، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس إدمان الإنترنت،

ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الوجدان الإيجابي والسلبي، وعن طريق تحليل البيانات باستخدام اختبار (t-test)، ومعامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد، أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية دالة بين الهناء الشخصي وإدمان الإنترنت، كما أظهر تحليل الانحدار أن الهناء الذاتي تمكن من التنبؤ ب تفاوت إدمان الإنترنت إلي حد ما.

بينما جاء بحث ساتيكي " (Satici 2019) ، ليوضح ما إذا كان الخجل والشعور بالوحدة تتوسط العلاقة بين إدمان الفيس بوك والهناء الذاتي، وتكونت عينة البحث من (280) من طلاب الجامعات التركية بواقع (161) من الإناث و (119) من الذكور ، تراوح المدي العمري لهم بين (17) - (25) عاماً، وعن طريق جمع البيانات باستخدام مقياس بيرغن لإدمان الفيس بوك، ومقياس الرضا عن الحياة ، والوجدان الإيجابي والسلبي، ومقياس الخجل، ومقياس الشعور بالوحدة، أشارت نتائج نموذج المعادلة البنائية إلي وجود تأثير دال غير مباشر لإدمان الفيس بوك علي الهناء الذاتي عن طريق الخجل والشعور بالوحدة.

#### 8- تعقيب :

تناولت الدراسات والبحوث إدمان استخدام بعض تطبيقات الإنترنت المختلفة مثل إدمان ألعاب الفيديو، وإدمان الإنترنت بشكل عام، ولكن يوجد اتفاق بين نتائجها علي الرغم من اختلاف الفئات المعنية بالبحث، حيث أظهرت أن إدمان هذه التطبيقات يؤثر سلباً علي الهناء الشخصي للأفراد.

اتفقت جميع البحوث علي أن الهناء الشخصي يرتبط إيجابياً بالمتغيرات الإيجابية، ويرتبط سلباً بالمتغيرات السلبية الأخرى ، وهذا يدل علي أنه من المتغيرات الإيجابية تلعب دوراً بارزاً في حياة الفرد وارتقائها، وهناك دور لبعض المتغيرات التي تؤثر إيجابية علي مستوي الهناء الشخصي .

اتفقت معظم الدراسات والبحوث علي أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً علي جميع جوانب حياة الأفراد، وأنه يوجد علاقة متبادلة بين إدمان الإنترنت والمتغيرات السلبية.

تناولت الدراسات والبحوث إدمان استخدام بعض تطبيقات الإنترنت المختلفة مثل:

إدمان ألعاب الفيديو، وإدمان الإنترنت بشكل عام، ولكن يوجد اتفاق بين نتائجها علي الرغم من اختلاف الفئات المعنية بالبحث، حيث أظهرت أن إدمان هذه التطبيقات يؤثر سلباً علي الهناء الشخصي للأفراد.

أظهرت بعض البحوث أن المتغيرات الوسيطة كالخجل والشعور بالوحدة لها دوراً هاماً في تحديد العلاقة بين الهناء الشخصي واستخدام الإنترنت مثل بحث (Satici 2019)

معظم البحوث أهتمت بالكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والهناء الشخصي؛ ولم تهتم بدراسة العلاقة بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت وبذلك لابد من إجراء بحوث لسد هذا النقص .

#### 10- إجراءات الدراسة :

##### -فروض الدراسة

ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والتسويق الأكاديمي ؟

ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت ومستوى الطموح؟

ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والهناء الذاتي ؟

منهجية البحث والأدوات المستخدمة

##### منهج الدراسة

المنهج في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي لأنها ستحاول الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت وتأثيره على كلا من الإرجاء الأكاديمي ومستوى الطموح والهناء الذاتي.

##### عينة الدراسة

شملت عينه الدراسة (62) طالبة من طالبات (الصف الثاني الي الصف الثالث الثانوي) بمدرسة الشهيد طيار محمد فرحات بإدارة الوابلي تم تطبيق الاختبارات في الفصل الدراسي الثاني سنة 2023-2024 م حيث تم تطبيق علي (30) طالبة من الصف الثاني الثانوي وايضا (32) طالبة من الصف الثالث الثانوي تتراوح اعمارهم من 17-18 سنة متوسط اعمارهم (17.5) سنة

##### ادوات الدراسة

مقياس ادمان الانترنت (اختبار يونج لاستخدام الانترنت) ترجمه وقنه في البيئة العربية الدكتور ابراهيم الشافعي ابراهيم (2009)

اختبار يونج الإدمان الإنترنت - 1998 , هو اختبار يتكون من 16 عبارة يجاب عنها من خلال مدرج رباعي (لا أوافق بشدة ، لا أوافق ، أوافق ، أوافق كثيرا ، أوافق تماما ) .

تم التحقق من صدق الاختبار في صورته العربية من خلال الصدق التجريبي فتم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة من 200 طالب وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد بالسعودية على الاختبار(الحالي) .

بالنسبة لثبات الاختبار من خلال طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني مقداره 4 أسابيع على 200 طالب وطالبة من طلاب الجامعة وكان معامل الارتباط بين درجات الطلاب في مرتي التطبيق = 0.89 وهو معامل دال عند مستوى < 0.000 وحسب معامل ألفا كرونباخ وأظهرت النتائج أنه = 0.86 وهو معامل يدل على ثبات مرتفع.

وقامت الباحثة بالتحقق من الثبات من خلال برنامج spss ووجدت ان معامل الفا للمقياس (0.7) وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول .

#### المقياس ملحق (1)

مقياس التسويق الأكاديمي (مقياس الإرجاء الأكاديمي اعداد الباحث تامر شوقي) يتكون المقياس في صورته النهائية من 22 مفردة على مدرج ليكرت خماسي (ينطبق تماما ، ينطبق الي حد ما ، محايد ، لا ينطبق الي حد ما ، لا ينطبق تماما )

أولاً : حساب الصدق :

تم حساب الصدق بثلاث طرق هي صدق المحكمين ، والصدق العاملي، والاتساق الداخلي..

ثانيا : حساب الثبات :

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس الإرجاء الأكاديمي من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

وقامت الباحثة بالتحقق من الثبات من خلال برنامج spss ووجدت ان معامل الفا للمقياس (0.7) وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول.

#### المقياس ملحق (2)

مقياس مستوى الطموح (اعداد شريفة بن غذفة) هو مقياس يتكون من 50 عبارة يجاب عنها من خلال مدرج ليكرت خماسي (إطلاقاً، نادراً، احياناً، غالباً، دائماً).

الهدف من المقياس:- يهدف المقياس إلى قياس مستوى الطموح الشخصي و الطموح العام كسمة يتميز بها الفرد ضمن السياقات المختلفة المجالات الحياة المهنية والمدرسية والحياة اليومية.

ابعاد التي يتكون منها المقياس:- توصلت الباحثة إلى تحديد 10 أبعاد للمقياس تمثلت في :

- العلاقات الشخصية
- تحمل الإحباط
- النظرة للذات
- القدرات والامكانيات الذاتية
- الثقة بالنفس
- الشعور بالنجاح والفشل
- الطموح الاكاديمي
- الطموح الأسري
- الطموح المهني
- تحديد الاهداف ووضع الخطط

#### الصدق

صدق المحتوى ويسمى بالصدق المنطقي، حيث أن الخاصية المراد قياسها من خلال هذا المقياس وهي مستوى الطموحة قد تم تمثيلها في مجموعة من الاسئلة بصورة ما تناسب المجالات الفرعية للخاصية العامة

صدق المحكمين تم عرض المقياس على 6 محكمين، وقد تم الاحتفاظ بالأسئلة التي اتفق عليها الجميع، كما تم حذف البنود التي لم يتفق عليها المحكمين. وبناء على آراء السادة الأساتذة تم تعديل العبارات التي أشاروا بضرورة تعديلها تم حساب صدق المحكمين من طريقة لاوشي lawshe لحساب معامل الاتساق ( $CVR_i = \frac{n_{\{e\}} - N/2}{N}$ )

#### الثبات

حساب الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ (a) و الذي بين مدى الارتباط بين درجات عبارات مقياس مستوى الطموح - كل على حدة ودرجة المقياس ككل.

$$A = 0.77$$

وهي قيمة عالية تؤكد ثبات المقياس و صلاحية استخدامه الثبات عن طريق التجزئة النصفية

حيث اجري الاختبار مرة واحدة ثم تم تقسيم المقياس إلى عبارات فردية وأخرى زوجية مع مراعاة توزيع العبارات الخاصة بكل بعد على نصفي المقياس فأصبح لكل فرد من العينة درجتين (درجة على الفقرات الفردية ودرجة على الفقرات الزوجية)، وبعد اجراء عملية حساب معامل الارتباط حيث وجد أن  $\alpha = 0.47$  وعند مستوى دلالة 0.01 و بعد عملية التصحيح اصبح معامل الارتباط يساوي 0.44. وعند مستوى دلالة 0.01 وقامت الباحثة بالتحقق من الثبات من خلال برنامج spss ووجدت ان معامل الفا للمقياس (0.7) وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول.

#### المقياس ملحق (3)

مقياس الهناء الذاتي (اعداد الباحث تامر شوقي 2010) ويشمل على:-

أ - مقياس الرضا عن الحياة :- ويهدف إلى تقييم أحكام الفرد على هنائه الذاتي، ورفاهيته النفسية، وجوده حياته بناءً على معايير الذاتية. وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتضمن خمسة مستويات للاستجابة تمتد من (تنطبق تماماً" - 5 درجات إلى " لا تنطبق تماماً - درجة واحدة)

الصدق، تم استخدام ثلاث طرق للصدق هي صدق المحكمين، والصدق العاملي، وصدق المحكات ( مقياس أكسفورد للسعادة). وفي الدراسة الحالية

: تم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

#### النتائج

حساب الثبات بالتحقق من ثبات مقياس التسامح من خلال استخدام طريقي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

ب - مقياس الوجدان الموجب والوجدان السالب :- ويهدف إلى تقييم الأبعاد الأولية للخبرة الوجدانية ممثلة في الوجدان الموجب والوجدان السالب ( باعتبارهما مكونات انفعالية للشعور الذاتي بالهناء . يتألف المقياس من ٢٠ مفردة ) منها ١٠ مفردات تقيس الوجدان الموجب هي ٣١, ٩٥, ١١٠, ١٤, ١٦, ١٧, ١٩, بالإضافة إلى ١٠ مفردات تقيس الوجدان السالب هي ٢, ٤, ٦, ٧, ٨, ١١, ١٣, ١٥, (٢٠) ويُطلب فيه من المفحوصين أن يحددوا مدى شعورهم بالحالة الانفعالية التي تعبر عنها المفردة وذلك خلال مقياس ليكرت خماسي يمتد من " تنطبق تماماً" إلى "لا تنطبق تماماً، ويُصحح كل مقياس فرعي بشكل مستقل، وبالتالي توجد درجتان منفصلتان إحداهما للوجدان الموجب، والأخرى للوجدان السالب، وفي الدراسة الحالية : تم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

وقامت الباحثات بالتحقق من الثبات من خلال برنامج spss ووجدت ان معامل الفا للمقياس (7) وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول.

المقياس ملحق (4)

#### نتائج الدراسة

ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والتسويق الأكاديمي ؟ والاجابة علي هذا السؤال استخدمت الباحثات اسلوب معامل الارتباط وهي (-7) وهي علاقة سالبة دالة عند مستوى دلالة (01) .

ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت ومستوى الطموح؟ قامت الباحثات بحساب معامل ارتباط بيرسون ووجدوا ان معامل الارتباط بينهم (-6) . هي علاقة سالبة دالة عند مستوى دلالة (05) .

ما طبيعة العلاقة بين ادمان الانترنت والهناء الذاتي ؟ قامت الباحثات بحساب معامل ارتباط بيرسون ووجدوا ان معامل الارتباط بينهم (-07) . وهي علاقة سالبة دالة عند مستوى دلالة (01) .

#### تفسير النتائج

1- وتفسر الباحثات هذه النتيجة من خلال ان ادمان الطالبات للإنترنت ودخوله علي مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة مثل (الفييس بوك، الانستغرام، تويتر، تيك توك) يؤدي الي استهلاك اوقات كثيرة من الطالب خلال يومه مما يؤدي الي تأجيل الدروس المهمة الي زمن لاحق بدون وجود أي سبب منطقي .

2- وتفسر الباحثات هذه النتيجة من خلال ان الطالب الذي يندمج في ادمان الانترنت يكون لديه تقصير واضح في الاستذكار والتحصيل ومتابعة الدروس اليومية والاطلاع علي كل ما هو متاح له من وسائل معلومات متصلة بالمذاكرة وهذا كله قد يؤدي بالطالب الي ان يكون مستوى طموح الطالب منخفض .

3- وتفسر الباحثات هذه النتيجة من خلال ان الطالب مدمن الانترنت ما يشعر به من سعادة لحظية اثناء استخدامه للإنترنت وقضاء اوقات طويلة عليه الا انه يتبناه كثير من اوقات الاحساس بالذنب والقلق والضيق والتوتر وعدم الرضا عن حاله و اسلوبه في الدراسة وكل ذلك يؤدي به الي الشعور المنخفض بالهناء الذاتي

#### الخاتمة:

مع تلك الفقرة نكون قد وصلنا الي نهاية البحث الذي تحدثنا فيه عن ادمان الانترنت وعن خطورته ويمكن القول بأنه هو سلاح ذو حدين ، فعلي الرغم بأن فوائده لا حصر ولا تعداد لها، الا ان هذه الفوائد من الممكن ان تتحول لأضرار سلبية اذا أسئ استخداماه ، حيث ان معظم الاشخاص يقضون غالبية أوقاتهم علي الانترنت لذا لا بد من حسن استغلاله في مختلف أمور ومناحي الحياة ، اذ يعالج كثيرا من المعتقدات والافكار والامور التي تكاد تكون شبه مستحيلة دونه ، فالعالم دون انترنت هو عالم منغلق علي نفسه وان يستطيع التماشي مع متطلبات العصر.

#### المراجع والمصادر

1- أحمد ، هيثم محمد عبدالحال. (2021). مستوى التسويق الأكاديمي لدي طلبة السنة التحضيرية في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. 5(19). 509-539.

2- أماني محمد رياض عثمان البري. الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدي طلاب الجامعة. جامعة القاهرة. كلية الآداب. قسم الاعلام.

3- أسماء صالح علي ، اكتار خليل ابراهيم ، زينب سمير عبدالرازق. إدمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. جامعة البصرة. كلية التربية للعلوم الإنسانية. قسم الإرشاد النفسي.

4- إيمان بنت عبدالله الهنائي ، محمد خميس الجبري ، محمد بن سالم المحروقي ، ناصر بن سعيد المعمر. إدمان الإنترنت وعلاقته بمستوي الطموح والتوافق النفسي والفعالية الذاتية لدي طلاب الجامعة.

5- أبو غزال (2012). دراسة للتعرف علي مدي انتشار التسويق الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر طلاب الجامعة.

- 6- السميح، فهد يحيى. (2019). تأثير ادمان الانترنت في الاندماج الجامعي ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب جامعة ام القرى. مجلة الأطروحة للعلوم الانسانية، س4، ع195 - 130.
- 7- الخطيب، ليني ابراهيم، القرعان، جهاد سليمان محمد. (2020). مستوي الهناء الذاتي وعلاقته بالط والياتار لدي طلبة جامعة مؤتة. المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، 9(1)، 17-1.
- 8- الزهراني (2018). العلاقة بين إدمان الإنترنت والضعف النفسية ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدي طلاب الجامعة.
- 9- العبيدانة، كوثر شعبان ابراهيم. (2018). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في خفض مستوي التسوييف الاكاديمي لدي طالبات مرحلة ما بعد التعليم الاساسي بمحافظة ظفار. المجلة العلمية ادارة البحوث والنشر العلمي، 34 (12)، 607-570.
- 10- العتري، فريح (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية. دراسة ارتباطيه مقارنة بين الذكور والاناث، مجلة دراسات نفسية، 11(3)، 315-377.
- 11- العاسمي، رياض نائل (2014). مستوي التسوييف الاكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومركز الضبط ، دراسة ميدانية لدي عينة من طلبة الدراسات العليا والاجازة، جامعة دمشق.
- 12- تامر شوقي ابراهيم (2016). النمذجة البنائية للتسامح النفسي وعلاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدي طلاب الجامعة. جامعة عين شمس. كلية التربية.
- 13- حسن عبدالفتاح الفنجري(2006). السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية. بنها مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر.
- 14- حمدي عكاشه ، محمد أحمد شاهين. إدمان الإنترنت وعلاقته بمستوي الطموح والضعف النفسية لدي طلاب الجامعة. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية.
- 15- خطاب، محمد أحمد محمود. (2018) ادمان الانترنت علم النفس، س 31، 49 - 55.
- 16- سمية عيد الزعبوط، (2018). النظريات المفسرة لمستوي الطموح.
- 17- صالح (2012). دراسة للتعرف علي التسوييف الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدي طلاب الجامعة. جامعة الزقازيق. كلية التربية.
- 18- فهد يحيى السميح. تأثير إدمان الإنترنت في الاندماج الجامعي ومستوي الطموح لدي طلاب الجامعة. جامعة القاهرة. كلية الآداب. قسم الاعلام.
- 19- كوثر شعبان ابراهيم. فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في خفض مستوي التسوييف الأكاديمي لدي طالبات مرحلة مابعد التعليم الأساسي.
- 20- محمد عبدالرحمن عبدالحليم ، محمد عبدالحليم عبدالمجيد. إدمان الإنترنت وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلاب الجامعة. جامعة الأزهر. كلية التربية.
- 21- محمد أحمد خطاب (2018). إدمان الإنترنت. جامعة عين شمس. كلية الآداب.
- 22- محمد بن علي الحازمي(2022). العلاقة بين إدمان الإنترنت ومستوي الطموح. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الملك سعود.
- 23- محمد أحمد دياب(2013). علم النفس الايجابي. الرياض، دار الزهراء.
- 24- هيثم محمد عبدالحالق احمد(2021). مستوي التسوييف الاكاديمي لدي طلاب السنة التحضيرية في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية.
- 25- وليد شوقي شفيق ، سحلول. التسوييف الأكاديمي والمعتقدات ماوراء المعرفية حوله وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية بالزقازيق. 1(84). 159-211.
- 26- وهدان، وهدان(2014) ادمان الانترنت المعرفة س53 ع 614 281 - 272.
- 27- يونج(2010). دراسة للتعرف علي علاقة التوكيد بالتسوييف الأكاديمي لدي طلاب الجامعة.

#### المراجع الاجنبية

- 1- Allen. MJ. & Yen. W.M.(1979). Introduction to measurement theory. Monterey. CA: Brooks/Cole.
- 2- Binder. K (2000). The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Unpublished

كما أننا ندين بالشكر والعرفان لكل من ساعدنا في إتمام هذا البحث العلمي داعين المولى عز وجل في علاه لهم بدوام الصحة والبركة ونتوجه بالشكر الخاص الي....

دكتور صفاء شحاتة وكيل كلية التربية جامعة عين شمس.

الدكتور الفاضل : تامر شوقي لمجهوداته الكبيرة معنا.

ونتوجه بمجزيل الشكر لهيئة المناقشة على تخصيص جزء من وقتهم الثمين

لهذه المناقشة

كما نشكر مدير مدرسة الشهيد طيار محمد فرحات على حسن تعاونه

معنا، ونشكر طلاب مدرسة الشهيد طيار محمد فرحات لمساعدتنا في

تطبيق المقاييس النفسية.

masters thesis. Carleton University.

Ottawa. Ontario.

Chun Chu A. H & Choi Jin Nam (2005). -3

"Rethinking Procrastination: Positive Effects of "active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance". The Journal of Social Psychology 145(3).

Ellis A. & Knaus W (1977), Overcoming -4

Procrastination institute for relational living: New York

Chun Chu A. H. & Choi J. N. (2005). -5

"Rethinking procrastination: Positive effects of active" procrastination behavior on attitudes and performance". The Journal of Social Psychology 145(3) 245-264

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change.

.Psychological review, 84(2), 191

### الشكر والتقدير :

قال تعالى ((وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ))

وقال رسوله الكريم محمد صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم

يشكر الله عز وجل

فالشكر أولاً لله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه

بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

نحمد الله عز وجل الذي أنعم علينا بنعمة العلم والمعرفة وأعاننا علي

إنجاز هذا البحث الذي نتمنى أن يكون مرجعاً نافعاً للطلاب من بعدنا،

ويسر لنا السبل لإتمامه.