



" الإدمان الالكتروني وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية "

احمد ايمن عبد المنعم

اميرة زكريا راتب

احمد عادل عبدالله

احمد مجدي صلاح

حسين محمد حسين

محمد نصر محمد

هيام سيد عبد البر

المشرف على المشروع: د/نيفين صباح بيومي (مدرس علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس)
برنامج الليسانس في الآداب والتربية اعدادي وثانوي (علم نفس)

المستخلص

- هدفت هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظه القاهرة للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) وتكون مجتمع الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية وتراوحت اعمارهم من (15-19) عام بمتوسط (١٧,٢١) عاما وانحراف معياري (0,906) ولكي يتم التحقق من أهداف الدراسة تم استخدام ثلاث مقاييس اولا مقياس الإدمان الإلكتروني وهو مكون من ٥٠ عبارة مقسمة على خمس ابعاد (اولا بعد السيطرة والبروز /ثانياً بعد التحمل /ثالثاً بعد الأعراض الانسحابيه /رابعاً بعد الصراع /خامساً بعد الانتكاسة)ثانياً تم استخدام مقياس العزلة الاجتماعية وهو مكون من ٨٠ عبارة مقسمة على سبعة أبعاد (اولا بعد إدراك الذات وتقبل الآخرين /ثانياً بعد الثقة بالنفس /ثالثاً بعد التواصل والاحتواء الأسري /رابعاً بعد التفاعل مع الأصدقاء /خامساً بعد المهارات الانفعالية والاجتماعية /سادساً بعد الانسحاب والأحجام التوادي /سابعاً بعد الخواء العاطفي) ثالثاً تم استخدام مقياس التسويق الأكاديمي ويتكون من ثلاث ابعاد(مبررات التسويق الأكاديمي من وجهة نظر الطالب /صعوبة استثمار الوقت/المشاعر السالبة التي تعقب التسويق) وأظهرت نتائج هذه الدراسة انه يوجد علاقة ارتباطية بين الإدمان الإلكتروني والعزلة الاجتماعية بقيمة 0.68 دال عند مستوي 0.01.
- واطهرت أيضا انه يوجد علاقة ارتباطية بين الإدمان الإلكتروني والتسويق الأكاديمي بقيمة 0.54 دال عند مستوي 0.01
- واطهرت النتائج أيضا أنه توجد علاقة ارتباطيه بين التسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية بقيمة 0,65 وهي قيمة داله عند مستوي 0,01

الكلمات المفتاحية

(الإدمان الالكتروني _ العزلة الاجتماعية _ التسويق الأكاديمي)

يعتبر الادمان الالكتروني ظاهره حديثة نسبيا في مجتمعنا فقد شهدنا انواع عديده من الادمان القائمة على تناول المواد المخدرة باختلاف أنواعها، ولكن لم نشاهد إدمان التكنولوجيا الا في الآونة الأخيرة من القرن الحالي، لذلك اتجه الباحثين للبحث في هذا النوع الجديد من الإدمان الذي يعتمد على عادات سلوكيه وليس على مود مخدرة ومعرفة الأسباب التي تؤدي بالفرد إلى الاندماج في هذا النوع الجديد من الإدمان.

والادمان الالكتروني هو حاله من التعلق النفسي والسلوكي بوسائل التكنولوجيا الحديثة لمستوي لا تستقيم حياة الشخص اليومية بدونه ويصبح التعلق بالتكنولوجيا جزء من حياة الفرد ينفق فيها المزيد من الأموال من أجل هدف وحيد وهو أن يحصل على أحدث الصيحات التكنولوجية وايضا ليؤمن لنفسه استمرار تمتعه باستخدام التكنولوجيا على النحو الذي يرضي طموحه وهكذا يعتبر إدمان التكنولوجيا اضطراب نفسي يرتبط بالعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية (زيدان عصام محمد، ٢٠٠٨)

وأوضحت يونج أن الإدمان الالكتروني والانترنت له أعراض تتمثل في الأفكار الوسواسية حول التكنولوجيا وانخفاض التحكم في الاندفاع والعجز عن التوقف عن استخدام الإنترنت وجميعها تؤكد على الاستخدام غير الصحي للإنترنت ويرى البعض أن مستخدمي الإنترنت بإفراط يعانون من اضطرابات اجتماعية ومشكلات نفسيه كالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والعزلة الاجتماعية خاصة لدى الشباب.

والنقد التكنولوجي الهائل الذي يميز العصر الحالي جعلنا نطلق على هذا العصر (العصر الرقمي)، وهذا يشير إلى اتساع استخدامات الانترنت فشبكة الانترنت يستخدمها جميع فئات المجتمع العمرية من أطفال وراشدون وكبار السن وكذلك كافة طبقات المجتمع فأصبحت تكنولوجيا الإنترنت تغزو مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة للاتصال بين الأفراد وأيضاً المجالات الاقتصادية والسياسية وبالتالي أن أي مجتمع يعجز عن المشاركة في التقدم التكنولوجي الرقمي الهائل (سلطان عائض مفرح، ٢٠١٠).

وبالتالي أصبح بلمسه واحده بسيطة بإصبع اليد أن يكونوا الأشخاص على صلة بالعالم كله وأن يحصلوا على المعلومات بسرعه هائلة وأن يكونوا صدقات مع أفراد آخرين في كل أنحاء العالم، ولكن لكل تقدم في حياتنا إيجابيات وسلبيات، ولكن لكل تقدم في حياتنا إيجابيات وسلبيات وأيضاً للحياة الإلكترونية إيجابيات وسلبيات لكن الخطر يتمثل في أن تحجب النواحي السلبية لشبكة الإنترنت النواحي الإيجابية فالأفراد الذين يسيئون استخدام شبكة الإنترنت قد يواجهون مشاكل واضطراب في شخصياتهم (صالحة أحمد سنان، ٢٠٠٤)

والافراد الذين يستخدمون الانترنت بصورة مفرطة ومبالغ فيها وتزيد عن مجرد الاستخدام الطبيعي المعتاد من حيث المدة ونوعية الاستخدام والغرض ولا يستطيع التوقف عن استخدام الإنترنت أو مقاومة هذا السلوك القهري فيؤدي ذلك إلى نتائج سلبية وأثار سلبية على المستويات الجسدية والنفسية والأسرية والمهنية والاجتماعية ويصبح هذا السلوك اعتماديا وبالتالي يصبح الفرد مدمنا للتكنولوجيا وشبكة الإنترنت (زيدان عصام محمد، ٢٠٠٨).

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين إدمان التكنولوجيا وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ولتحقيق اهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها تم استخدام ثلاث مقاييس للكشف عن إدمان التكنولوجيا والتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على جمع البيانات ودراسة الظاهرة كما هي في الواقع والكشف عن العلاقات بين المتغيرات لمعرفة مدى ارتباط هذه المتغيرات ببعضها.

2. مشكلة الدراسة:

ان التكنولوجيا سلاح ذو حدين وتعتمد على من يستخدمها، وكيف يستخدمها، ومدى الوعي التكنولوجي لديه وقد يكون للتكنولوجيا تأثير في زيادة التسويق الأكاديمي إذا تم استخدامها بطريقة خاطئة، وان استخدام التكنولوجيا بحذر لا يسبب أي اعراض، ولكن ادمان التكنولوجيا يسبب ظهور العديد من الاعراض والعلامات الواضحة مثل فقدان

الرغبة بالقيام بالأنشطة غير المتعلقة بالتكنولوجيا وفقدان الإحساس بالوقت عند استخدام وسائل التكنولوجيا.

ان التسويق الأكاديمي هو الميل إلى تأجيل البدء في المهمات الأكاديمية وينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي (سميرة على جعفر، 2010) ، وعندما تكون مدمنا شيء

يستهلك الوقت فستعطيه الكثير من الوقت لأنك لا تستطيع مقاومته ، وبينما تدرس لامتحانك او تتعلم بعض المهارات الجديدة تحصل على صفاره من هاتفك تريد ان تجذب

انتباهك نحوها وهو ما يؤدي إلى العطلة ومن الممكن

الرسوب في الامتحانات او عدم تعلم المهارات الجديدة ،

وادمنا التكنولوجيا يعلمك المماثلة فانت دائما تحاول ان

تؤجل المهام التي من المفترض ان تقوم بها على الفور

لاستخدام الانترنت وتطبيق الفيس بوك مثلا او التحدث مع

احد الأصدقاء ، ان التكنولوجيا اخفت التواصل المباشر بين

الافراد وأصبحت وسيلة لهروب الانسان من مشاكله

الشخصية او من مشاكل الأسرة مما يؤدي إلى العزلة، ان

أبناء الجيل الحالي ولدو ليستخدموا اصابعهم في الانترنت

والتكنولوجيا واستخدامها في جميع نشاطات حياتهم ولكن

كان من المفترض ان تؤدي هذه السرعة إلى توفير الوقت

وهو امر لم يحدث (بشرى إسماعيل أحمد ،2007).

وأشارت دراسة (الحوسني ناصر سليمان،2011) إلى

انتشار الإدمان على شبكة الانترنت إلى نسبة بلغت حوالي (

4.9%) من افراد عينه دراسته وأشارت إلى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت والعزلة

الاجتماعية

وان الشخص الانعزالي يكون مختلفا عند التواصل

الالكتروني ولهذا نجد الكثيرون يفضلون شخصياتهم

الافتراضية على الواقعية (فرح عبد اللطيف حسين ،2005)

وتؤكد ان استخدام التكنولوجيا يعرض أنفسنا للخطر مثل

من يكتب الرسائل او يستخدم الهاتف اثناء القيادة وهو من

مشكلات التكنولوجيا.

وفي ضوء الدراسات السابقة تتحدد مشكله الدراسة الحالية

بطرح الأسئلة التالية:

1 - ما العلاقة بين الادمان الالكتروني والعزلة الاجتماعية؟

2- ما العلاقة بين الادمان الالكتروني والتسويق

الأكاديمي؟

3- ما العلاقة بين بين العزلة الاجتماعية والتسويق

الأكاديمي؟

٣.أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين الإدمان الالكتروني

وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية لذلك تسعى

الدراسة الحالية الى تحقيق ما يلي:

1- التعرف على مفهوم الادمان الالكتروني وأنماطه.

2- التعرف على الادمان الالكتروني والتسويق الأكاديمي

والعزلة الاجتماعية بين أفراد العينة التي تتمثل في

طلبة المرحلة الثانوية.

3- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الادمان الالكتروني

والتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية بين أفراد

العينة التي تتمثل في طلبة المرحلة الثانوية.

٤.أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

1- تنبع أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات المستخدمة في الدراسة.

2-اهتمت الدراسة الحالية بمعرفة العلاقة بين الإدمان

الالكتروني والعزلة الاجتماعية والتسويق الأكاديمي.

3- تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث عن مدى تأثير

الإدمان الالكتروني على بعض المتغيرات مثل العزلة

الاجتماعية والتسويق الأكاديمي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1-تكمن في الإحصاءات التي توصلنا إليها والتي من خلالها

يمكن معرفة عدد الطلاب الذين يعانون من ادمان الانترنت.

2- تفيد هذه الدراسة في معرفة تأثير ادمان الانترنت والعزلة

الاجتماعية والتسويق الأكاديمي على الطلاب في حياتهم

الاكاديمية والاجتماعية.

تقدم بعض أدوات القياس للعديد من المتغيرات في مقياس

الادمان الالكتروني والتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية.

حدود الدراسة

1- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على الكشف عن الادمان الالكتروني وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

2- الحدود البشرية: اقتصر على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

3- الحدود الزمانية: اقتصرت هذه الدراسة خلال عام 2023-2024

4- الحدود الزمانية: تم اجراء هذه الدراسة في المدارس الثانوية

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الادمان الإلكتروني: الاستخدام المستمر للإنترنت لفترات طويلة ويعد مدمناً إذا استخدم 40 ساعة اسبوعياً أو أكثر.

ثانياً: التسويق الإلكتروني: هو التلکؤ في أداء المهام الأكاديمية وتأجيلها مثل الاستعداد لامتحانات، وكتابة الأوراق البحثية وغيرها.

ثالثاً: العزلة الاجتماعية: عدم الاختلاط بالآخرين، وهي الحالة التي يفقد فيها الانسان للشعور بالانتماء الاجتماعي ويميل للبقاء وحده.

٥. الإطار النظري

المحور الأول

أولاً: إدمان الإنترنت Internet addiction

الإدمان هو الاعتیاد على شيء ما وعدم القدرة على تركه، وإدمان الإنترنت مثل إدمان أي شيء آخر ، ونقص به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليه اعتماد شبه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل او المراهق هو الجلوس أمامه فيصبح بذلك أسيراً وعبداً لهذه الوسيلة. (أمل كاظم حمد، 2007 ، ص 60)

ثانياً : تعريف إدمان الإنترنت

"يعرف إدمان الإنترنت على انه عادة قهرية للانخراط في أنشطة عديدة مثل استخدام العقاقير ، بصرف النظر عن مردود ذلك على حياة الفرد الاجتماعية والروحية والعقلية وعلى السعادة الشخصية (كمبرلي يونج ، 2014 ، ص 58)

إدمان شبكة الإنترنت بأنه حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية Breed Wolfe يعرف بريد ولف، وتتشابه الأعراض المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقامرة المرضية. Abu, N. K., & (Saral, D. J., 2016)

ويذكر Kimberly Young ان أول من وضع اصطلاح "إدمان الإنترنت" هي عالمة النفس الأمريكية كمبرلي يونج والتي تعد من أول الأطباء النفسيين الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام 2011 "هذا ويعرف إدمان الإنترنت بأنه اضطراب التحكم في الاندفاعات في استخدام الإنترنت بدون هدف مقصود والذي يضمن السكر او فقدان الوعي". (سميرة على جعفر، 2010، ص61)

التعريف الإجرائي لإدمان الإنترنت: هو نوع من الاستخدام المسرف والمرضي للشبكة المعلوماتية، حيث أن الفرد يفقد القدرة على السيطرة على دفعاته التي توجه إلى استخدام تلك التقنية، من ثم يمكن القول بأنه اضطراب قهري يوجه المرء لقضاء ساعات طويلة على الإنترنت فيقضي ما يقرب من ثمان ساعات يومياً دون هدف واضح ومحدد (زيدان عصام محمد، 2008، ص8)

ثالثاً: أعراض الإدمان على الإنترنت

نظراً لان هناك فجوة بين الفئات الاجتماعية المختلفة في استخدام شبكة الانترنت، فانه من المتوقع أن يكون هناك تباين في شدة الاستخدام وعاداته وأنماطه السلوكية، حيث يجب أن يوضع هذا التباين في الاعتبار عند وضوح لمعايير المختلفة للاستخدام.

وعليه أثارت طريقة استخدام الإنترنت اهتمام مجتمع الصحة النفسية وأصبح ادمان الانترنت موضوع جدير بالمناقشة، وهذا النوع من الادمان ظاهرة جديدة لا يعرفها العديد من الممارسين وبالتالي فانهم غير جاهزين لعلاجها. (أسماء صالح على، 2019، ص4)

يرى ميخائيل فينيل أن أفضل طريقة اكلينيكية لاكتشاف الاستخدام القهري للإنترنت ومقارنته بمعايير الانواع الاخرى للإدمان. (بشرى إسماعيل أحمد، 2007، ص7)

اذن لابد من تحديد المعايير التشخيصية التي تساعدنا على تشخيص ادمان الانترنت وفهمه حسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي فإن المصاب باضطراب الإدمان على الانترنت يعاني من عدة أعراض أهمها:

(1) عدم إشباعه من استخدام للإنترنت والرغبة في العودة إليها بمجرد مغادرته لها.

(2) ظهور علامات القلق، والتفكير، والشعور بالحزن، والاكتئاب.

(3) اللجوء إلى نوم عميق بعد تصفح مجهد Kong, B. (2010).

ولقد نظم منتدى حول الانترنت عام 1996، وكان موضوعه الانترنت حضره عدة أطباء عقليين ونفسانيين، في Ivan Goldberg بينهم من أمريكيين والذي اقترح تكوين فوج مساعدة لهؤلاء الذين يعانون من الإدمان على الانترنت، ووضع تصنيفا تشخيصيا يثبت الإدمان على الانترنت، إذا ثبت وجود ثلاثة أو أكثر من بين السبعة أعراض التالية: قدرة الاحتمال ويظهر من خلال:

- الحاجة إلى زيادة وقت استخدام الانترنت لتحقيق الرضا.

- ضعف واضح في المجهودات أثناء الاستعمال المستمر للشبكة.

- حالة الفقد (الانسحاب) التي تظهر من خلال:

- تناذر حالة فقدان أو الانسحاب ويتميز به عند التوقف أو التقليل من الاستعمال المستمر للإنترنت.

- تظهر علامتين أو أكثر بعد بضعة أيام إلى شهر من ظهور علامة تناذر فقدان.

- حالة تهيج نفسي حركي.

- الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الانترنت.

- أفكار استحواذيه وسواسية حول ما يحدث في الإنترنت.

- أحلام يقظة.. (Mcloskey, J. D., 2012)

- حركات إرادية ولاإرادية لتحريك الأصابع.

- حالة من التأزم الاجتماعي والمهني أو الدراسي.

- استعمال الإنترنت كوسيلة لتجنب أو التخفيف من أعراض الانسحاب.

- استعمال الانترنت لمدة طويلة أكثر مما حضر له.

- ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام والفشل في التقليل أو التوقف منه.

- استغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالإنترنت (البحث عن إصدارات جديدة لكتب أو برامج عن طريق الانترنت، التسوق....).

- إهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.

- استخدام مستمر رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي نتجت عن هذا الاستخدام. (يامنة عبد القادر اسماعيلي، 2011، ص60)

رابعاً : مجالات الإدمان على الانترنت

قام الباحث السيكولوجي Field Green سنة، 1998 العضو في APA بدراسة من أكبر الدراسات في موضوع "مواقع الإدمان على الانترنت"، شملت الدراسة 18000 مستخدماً للإنترنت يدخلون على موقع BBC الذي تبنى هذه الدراسة، وجد هذا الباحث أن 5.7% من العينة يعانون من هوس الانترنت، هؤلاء المدمنين يفضلون مواقع توفر:

القمار، الدردشة، الإباحية، التسوق، البريد الإلكتروني. (حيدر طالب، 2009، ص54)

أكد Field Green أن هذه المواقع تتميز بفقدان سيطرة زائرها، وهو مؤشر على سلوك قهري لا يقاوم للنشاط السيكو دينامي نحو الشبكة، بالإضافة إلى أنها تسمح لهم بإقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية، التي تحمل المشاكل، والمسؤوليات، والواجبات، والتحديات.

وفي الدراسة التي قدمتها كمبرلي يونغ حول الادمان على الانترنت، وجدت أن هناك ثلاث جوانب مهيمنة على دالم من تتمثل في:

1. فكرة المجتمع: تجمع الاصدقاء على الخط أو الشبكة

2. التخييلات: التخييلات الجنسية أو اعتماد شخصيات جديدة

3. السلطة أو القدرة على التحكم للوصول الفوري الى المعلومات والى الأشخاص (رولا الحمصي، 2009، ص105) أما على الصعيد العربي فتجمع تقريبا معظم الدراسات العربية التي بحثت في هذا الموضوع أن الهدف الرئيسي لعدد كبير من مستخدمي الانترنت هو الترفيه والتسلية وعلى رأسهم المراهقين، وعن أكثر المواقع التي يدمنون عليها: هي حجرات الحوارات الحية أو غرف الدردشة يفضل المراهق التعرف على أفراد جدد خاصة من الجنس الآخر المواقع الإباحية: التي تعرض الصور الفاضحة فيقع المراهقون في هاوية الدخول إليها بدعوى الفضول ودافع الاستطلاع، ثم يقع في مصيدة الإدمان عليها، حيث تشير الإحصائيات أن 63% من المراهقين يرتادون صفحات وصور إباحية دون علم أوليائهم بطبيعة ما يتصفحون، مما يؤثر على سلوكياتهم وتصرفاتهم (سميرة علي جعفر، 2010). ولقد سلطت كميرلي يونغ الضوء على موضوع الإدمان الجنسي كنوع فرعي من إدمان الانترنت، وتؤكد أن واحدا من كل خمسة مدمنين على الانترنت يشتركون بطريقة أو بالأحرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الانترنت (خالد يوسف العمار، 2014، ص101).

ولقد رصدت شركة نورتن في الفترة ما بين شهري فيفري وديسمبر تصدر كلمة "جنس" وظهور المفردات المتعلقة بها على رأس قائمة بحث الاطفال على الانترنت في سنة 2009، ولقد شكل هذا التقرير صدمة عنيفة لدى المختصين الذين حذروا من هذه الظاهرة التي تعمل على تدمية الاخلاق والقيم. (Lay, C. H., 1986).

الألعاب الالكترونية: تعتبر الألعاب الالكترونية عبر الانترنت أكثر جاذبية وشعبية في وسط الأطفال والمراهقين، نظرا للتطور الهائل الذي تشهده هذه الألعاب، والتي توفر للمشاركة منافسة وتحد حقيقي عبر الشاشة حيث تعطي له لذة في القتل والعنف والشعور بالانتصار والإثارة

وقالت ماريشيا هيشث أوزاك مديرة مركز خدمات إدمان الكمبيوتر في جامعة هارفرد أن الدور الاجتماعي هو عامل أساسي في حالات إدمان الألعاب الالكترونية وأضافت "يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة ولم يسبق لهم أن أحسو

بالانتماء الى شيء في حياتهم ويشعرون في هذا الشيء في هذه اللعبة وفي بعض الحالات تكون في الصديق الوحيد الذين يتعاملون معه.

ويوضح جالس انجير ايرد سبب ادمان الاطفال على الالعاب الكمبيوتر في قوله: "انهم متوافقون جدا مع التعقيد المتزايد ولهذا فان الطفل يصبح أكثر اطلاعا حتى أنه يرغب أن يعرف المزيد ويطبق مهارات جديدة (عمر موفق بشير، 2007، ص143-136)

نوادي النقاش أو المنتديات Forum: يقوم كل ناد بتبني قضية معينة أو هواية، ويتم عمل مقالات وحوارات بين المشتركين مع حرية التعبير والتفيس الانفعالي والرغبة في تواصل وتقاسم الاهتمامات والميول والرغبات

عمليات البحث على الانترنت: تحتوي الانترنت على كم هائل من المعلومات والتي تستهوي الطلاب والشغوفين بالبحث، وقد سمحت محركات البحث من توفير هذه الخدمة وتبويب المعلومات فيها وتنظيمها مثل المحرك الشهير. غير أن العملية تصبح مشكلة نتيجة هذا الإفراط المعلوماتي (عمر موفق بشير، 2007، ص 84-82)

قهر الانترنت: مثل القمار على الانترنت أو التسوق على الانترنت (بشرى إسماعيل أحمد، 2007، ص9).

خامسا: أسباب إدمان الانترنت

أسباب إدمان الإنترنت توجد مجموعة من الأسباب التي تمهد الطريق للإنترنت إدمانا سريه وخصوصيه الإنترنت: يوفر الإنترنت الكثير من الأشياء مثل البحث عن معلومات بالإضافة الى الإجابة عن الكثير والكثير من الأسئلة وذلك بدون الحاجة لمعرفة هوية الشخص الذي يطلب هذه المعلومات او ما هي حاجته لها. (Duru, E., & BALKIS, M., 2014).

الهروب الى عالم الإنترنت: يوفر الإنترنت امكانيه خلق عالم وهويه مثاليه لكل شخص حسب رأيه وهذا يلعب دور اساسي في جعله ادمان لبعض الاشخاص فعلى سبيل المثال يمكن للانطوائي ان يجد لنفسه مجموعه كبيره من الاصدقاء كما يمكن له ان يتحول إلى شخص على الثقة بالنفس تحت اسم مستعار لشخصيته التي اختارها على المواقع كما يمكن الهروب

من المشاكل والواقع الحقيقي عبر تمضية الوقت امام الإنترنت (الحوسني ناصر سليمان ,2011,ص88)

وهناك بعض الاسباب الأخرى لإدمان الإنترنت وهي عدم معرفه طبيعة الإنترنت أصلا: لعل السبب الأساسي كما ذكرنا من قبل ان من يستخدم الإنترنت لا يعرف مع من يتعامل الإنترنت بحر بكل المقاييس مليء بالمشغلات من صور وافلام وكتب وبرامج ترفيهه منها ما هو الحقيقي والمفيد ومنها ما هو الوهمي.

الهروب من الواقع ايضا من اهم الاسباب الهروب من الواقع المليء والمزاحم بالمشكلات إلى عالم افتراضي غير ملموس، بل ومسلّي أيضا عالم قد يعطيك مساحة لم تأخذها من قبل قد يجعلك منتصرا، ولكن إذا استسلمت له صرة يا للأسف عبدا له. (محمد محمود الحيلة، 2000، ص150-169)

الانهزام في العمل أو العلاقات الاجتماعية ان تكون مهزوما في عملك أو في علاقاتك الاجتماعية قد يجعلك تبحث عن انتصار في مكان آخر ولن تجد مكان أرحب من الإنترنت - وهناك بعض الاسباب الأخرى والتي هي أكثر انتشارا وهي: الشعور بالملل.

الشعور بالوحدة والعزلة. الفراغ وطول الساعات التي يجد فيها الشخص اي امر مفيد يشغل وقته بها.

الامتيازات التي يوفرها الإنترنت للمستخدمين حيث يستطيع أن يجد فيه مختلف الأمور التي يحبها أو الجديدة بالنسبة إليه (Burka, J. B., & Yuen, L. M., 2007)

سادسا: أنواع مواقع التواصل الاجتماعي

نتيجة لانتشار العديد من المواقع الخاصة بالتواصل الاجتماعي فإنه هناك صعوبة في حصر جميع المواقع الخاصة بذلك النشاط التواصل الاجتماعي - إلا أنه بالرغم من تعدد تلك المواقع يظل هناك بعض المواقع تعد هي الأبرز في هذا المجال الا وهي:

الفيس بوك: هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، يسمح للمستخدمين به بالتواصل مع بعضهم البعض عن طريق استخدام أدوات الموقع وتكوين روابط وصدقات جيدة من خلاله، كما

يسمح للأشخاص الطبيعيين بصفتهم الحقيقية أو الأشخاص الاعتباريين كالشركات والهيئات والمنظمات بالمرور من خلاله كما يعد تويتر: أحد مواقع التواصل الاجتماعي التي ساهمت بشكل كبير في بعض الأحداث السياسية الهامة التي جرت في الفترة الأخيرة في العديد من البلدان سواء كانت البلدان العربية أم الأجنبية، فهو موقع مخصص لإرسال تغريدات صغيرة

اليوتيوب: على الرغم من اختلاف بعض الآراء حول كون اليوتيوب موقع للتواصل الاجتماعي أم موقع لرفع ملفات الفيديو، إلا أن هناك رأي يقول بأنه موقع يجمع بين النشاطين وهو ما يميزه عن غيره وذلك نتيجة للضغط الهائل على مشاهدة الفيديوهات التي تنشر من خلاله الفيديو (ماجد رجب العبد (2011).

سابعا: دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتنبأين تلك الدوافع من حيث الأهداف والأسباب سنوضحها كما يلي:

بعد المسافات بين الأهل والأقارب أدى بعد المسافة بين الأهل والأقارب واضطرار بعض الأشخاص المقربين للسفر لدواعي العمل أو العلاج إلى محاولة البحث على طريقة ووسيلة للتواصل مع هؤلاء الأشخاص، وكان ذلك سببا هاما للجوء إلى استعمال مواقع التواصل الاجتماعي. المشكلات الأسرية يلجأ الكثير من الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كهروب من المشكلات الأسرية التي تحدث داخل المنزل، عدم وجود فرص للعمل يلجأ الكثير من الشباب إلى مواقع التواصل الاجتماعي كنتيجة للبطالة وعدم توافر فرص عمل يفرغ فيها الشباب طاقته وقدرته على العطاء والإنجاز فينتجه إلى مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من ذلك الواقع المرير (امل الأحمد وفداء ياسين، 2018، ص89).

أوقات الفراغ يقوم البعض بملء وقت الفراغ عن طريق التهاور مع بعض الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة في محاولة منهم للقضاء على الشعور بالملل والرغبة في التجديد وخلق جو اجتماعي وراء شاشات الكمبيوتر. العديد من أنواع مواقع التواصل الاجتماعي

النوع الأول يختص بالاتصالات وإيجاد وتبادل المعلومات من الأمثلة على هذا النوع من التواصل الاجتماعي (صالحة أحمد سنان، 2004، ص ٢٢)

المدونات: (Blogs)

المدونات الجزئية: (Micro Blog)

خدمات تحديد المواقع الجغرافية Location Based Services

دور الخدمة الاجتماعية في العزلة الاجتماعية:

في سبيل تحقيق علاج العزلة الاجتماعية قام الخبراء بوضع حلول لمشكلة العزلة الاجتماعية عند عامة الناس لكي يتم تجنبهم ووقايتهم من الأعراض والمخاطر والمضاعفات الناجمة عن الوقوع في هذه المشكلة، وفيما يأتي أبرز الحلول المقترحة لعلاج العزلة الاجتماعية الاعتراف بالمشكلة تشتهر أغلب الدول الغربية بتمجيد المبادئ الفردية علاوة على المبادئ المجتمعية، حيث يدفع ذلك الأفراد للاعتماد على أنفسهم بشكل كبير إلى حد العزلة والانطوائية، ولعلاج هذا الأمر يجدر بداية الاعتراف بوجود العزلة والإصابة بها، وبعد ذلك علاجها من خلال الحث على التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات الجديدة في المجتمع، والانخراط بمختلف الأنشطة الاجتماعية؛ مثل التطوع الاجتماعي. تجنب وسائل التواصل الاجتماعي: يجذب العديد من الناس إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بهدف بناء علاقات صداقة جديدة وعلاج مشكلة الوحدة والعزلة، ولكن تعد وسائل التواصل الاجتماعي ذات تأثير سلبي في حل هذه المشكلة، وإنما قد تساهم في زيادة العزلة الاجتماعية لدى الفرد الاستعانة بالحيوانات الأليفة قامت أحد الدراسات بالتوصل إلى أن امتلاك أحد الكلاب؛ بعد أحد عوامل تقليل خطر الموت المبكر، وخاصة لدى الأفراد المصابون بالعزلة الاجتماعية. تقبل الوحدة واستغلالها: بوسع الأشخاص الذين يعانون من العزلة تحويل المشكلة لديهم إلى ما يخدم مصالحهم من خلال استغلال العزلة في دراسة طرق التأمل الروحية والذهنية، أو تطوير واختراع المهارات الجديدة، أو استغلال الوقت في الاستمتاع بأمر آخر؛ كالمطالعة وسماع الموسيقى تتميز العدوى بالقدرة على الانتشار والتفشي بصورة مشابهة كليا للتفشي العدوى، إذ ليس غريبا أن يشعر

الأصدقاء لدى الشخص المنعزل بالعزلة الاجتماعية بعد فترة (امل بنت علي بن ناصر، 2013، ص 88)

المحور الثاني

التسويف الأكاديمي Academic Procrastination

أولاً: مفهوم التسويف الأكاديمي

أشار Tokar & Avci أن التسويف سلوك قائم منذ بداية الحضارة، ويمكن ملاحظته طوال حياتنا بشكل عام وعلى وجه التحديد في المجالات الأكاديمية، فجد العديد من الأفراد لديهم مشكلة التأجيل باستمرار لحين قرب الامتحانات، وتنفيذ المهام في اللحظات الأخيرة وعدم التسجيل في الفصول الدراسية في الوقت المناسب كل هذه السلوكيات أساس مفهوم التسويف الأكاديمي. فالتسويف ليس مجرد مشكلة تقتصر على التخطيط الزمني، ولكنها مشكلة متعددة الأبعاد تتمثل في التفاعل بين الأبعاد السلوكية والمعرفية والانفعالية (إبراهيم موسي الجعافرة، 2016، ص 165)

ووضح Ashraf et al التسويف بأنه " تأجيل المهام الأكثر أهمية وتنفيذ المهام الأقل أهمية والأكثر متعة بالنسبة للفرد". وعرفه كلا من Arias-Chavez et al., Dami et al أنه تأجيل متعمد ومتكرر للمهام التي يجب تنفيذها في وقت محدد" (امل الأحمد وفداء ياسين، 2018، ص 13-56).

ثانياً: أسباب التسويف الأكاديمي

(أ) أسباب مرتبطة بالطالب:

(1) الخوف من الفشل أشار معاوية أبو غزال أن خوف الطالب من الفشل وما يترتب عليه من عدم إقباله على البدء في تنفيذ المهام لاعتقاده بأن أدائه لا يرضي الآخرين من أهم أسباب التسويف الأكاديمي؛ مما ينتج عليه انخفاض تقدير الطالب لذاته وأشار كلا من et al على وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات والتسويف (حرب خلف باجس، أحمد فلاح العدوان، 2014، ص 132).

(٢) أضاف (Afzal & Jami, 2018) إلى الخوف من الفشل المجازفة والتمرد ضد السيطرة والكسل.

(٣) تأثير الأقران: أشار (He, 2017) أن تأثير الأقران من أسباب التسويف وأكدت دراسة (امل الأحمد، وفداء ياسين، 2018، ص 13-56) أن مقاومة تأثير الأقران عامل وقائي

ضد التسويف حيث أكدت على وجود علاقة سلبية بين مقاومة تأثير الأقران والتسويف الأكاديمي.

(٤) الكمالية ورغبة الطالب في عدم إرهاق نفسه وتفضيله للأنشطة المبهجة وفشله في تنفيذ خطط الدراسة التي يضعها لنفسه

(٥) عدم القدرة على إدارة الوقت: عدم قدرة الطالب على إدارة وقته وعدم قدرته على وضع الأهداف وتحديد الأولويات من أسباب التسويف ويترتب عليه شعور الطالب بالارتباك عند مواجهة المهام ونتيجة لهذا الشعور يؤجل القيام بالمهام الأكاديمية إلى وقت لاحق ويختار بدلا من ذلك التركيز على الأنشطة الأقل أهمية وغير المنتجة

(ب) أسباب مرتبطة بالمعلم: أكد كلا من (حرب خلف باجس، أحمد فلاح العدوان، 2014، ص132) على أن أسلوب المعلم وعدم اهتمامه بجذب انتباه الطلبة، وأن عدم مراعاته للفروق الفردية بين الطلبة أحد أسباب التسويف الأكاديمي.

(ج) أسباب مرتبطة بالمهام

(1) التسويف بسبب حجم المهام مع تعدد المهام قد يشعر الفرد بالإرهاق، ويؤجل تنفيذ المهام نتيجة لشعوره بالقلق واقتناعه بأنه لن يستطيع تنفيذ جميع المهام في الوقت المحدد، وينتج عن هذا التأجيل تقليل الوقت اللازم لإنجاز المهام وزيادة ضغط العمل في وقت لاحق

(٢) التسويف بسبب عدم وجود الدافع لإنجاز المهام في بعض الأحيان قد لا تكون المهام أكثر من عمل روتيني فقط وتفقر إلى المكافآت فيؤجل الفرد مهامه لأنه لا يحصل على أي دافع ليحفزه على التنفيذ؛ مما يزيد من شعوره بالرغبة في عدم استكمال المهام وتأجيلها

(د) أسباب مرتبطة بالبيئة

(1) التكنولوجيا الحديثة: أثرت على الأفراد سلبا وجعلتهم يسوفون المهام التي توكل إليهم بشكل متزايد وتشنت انتباههم فهي مجموعة من الاختراعات التي تعيق التزام الفرد بالمواعيد المحددة مما يجعله يؤجل تنفيذ المهام ومن أمثلتها البريد الإلكتروني ومراسلة الأصدقاء والاستماع للموسيقى واليوتيوب والالعاب الكمبيوتر والالعاب الفيديو واستخدام شبكات التواصل

الاجتماعي واستخدام الهاتف المحمول ومشاهدة التلفزيون (امل بنت على بن ناصر (٢٠١٣).

(٢) الضوضاء: من الأسباب البيئية التي تشتت انتباه الطالب وتجعله يؤجل تنفيذ

(٣) فيروس كورونا (كوفيد (١٩) ظهور فيروس كورونا (كوفيد (١٩) كان دافعا لظهور سلوك التسويف، فكان الحل الأمثل لتفادي انتشار الفيروس هو التباعد الاجتماعي فاعتمدت جميع البلدان سياسة الإغلاق كمحاولة لتقليل انتشار الفيروس، وتسبب الوباء في حدوث تغييرات مفاجئة وسريعة في بيئة التعليم العالي، فلم تتعرض المؤسسات التعليمية قبل ذلك للإغلاق والتوجه نحو التعلم عن بعد

وأسهمت الأنشطة التعليمية التي يتم اجراؤها عن طريق الانترنت في جعل الطلبة أقل قدرة على فهم المواد الدراسية؛ مما يترتب عليه شعور المتعلم بالملل والقلق ويتسبب عن هذا القلق ظهور التسويف

ثالثا: أنواع المسوفون

(أ) المسوف السلبي والمسوف النشط : فرق (Chu & Choi, 2005) بين نوعين من المسوفين وهما المسوف السلبي Passive Procrastinator والمسوف النشط Active Procrastinator فالمسوف السلبي يؤجل المهام بسبب عدم قدرته على اتخاذ القرارات في أوقاتها وعلى النقيض فالمسوف النشط قادر على اتخاذ القرارات 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، أما المسوف السلبي يؤجل تنفيذ مهامه دون داع أو يبدأ في تنفيذها ويفشل في إكمالها أما المسوف النشط فهو يفضل العمل تحت ضغط الوقت ويشعر بالتحدي الذي يحصنه ضد المعاناة التي يشعر بها المسوف السلبي. وأكدت دراسة (Gendron, 2011) وجود علاقة إيجابية بين التسويف النشط والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، كما أشارت دراسة (Liu et al., 2017) إلى وجود علاقة إيجابية بين التسويف النشط والتفكير الإبداعي. (حسن ميرزا حسين، 2016، ص100)

(ج) وأشار (Kandemir, 2014) أن هناك أنماطاً أخرى من المسوفين وهم:

- (1) الساعي إلى الكمال الذي يتردد في بدء أو إنهاء المهمة لشعوره بعدم قدرته على تنفيذها على أكمل وجه.
- (2) الحالم الذي يتجنب التحديات الصعبة ويفضل سير الحياة بسلاسة.
- (3) الفرد القلق الذي يخشى أن تكون الأمور خاطئة وتغمرها الأحداث ويشعر بعدم الثقة في قدرته على اتخاذ القرارات.
- (4) المتحدي المقاوم والمجادل للتعليمات وآراء الآخرين.
- (5) فاعل الأزمات الذي يستمتع باللحظات الأخيرة عند تنفيذ المهام ويفضل العمل تحت ضغط الوقت.
- (6) الفرد الذي يراكم العديد من المهام والأعمال عليه وينفذها بشكل سيئ أو يمضي الوقت دون تنفيذها.

(د) المسوف الاندفاعي والمسوف الساعي للكمال: وأضاف Asikhia المسوف الاندفاعي وهو الفرد المندفع في إشباع رغباته من البيئة. وليس لديه القدرة على إدارة الوقت والمسوف الساعي للكمال الذي يتجنب المهام خوفاً من فشله. وهناك بعض الخصائص التي تميز المسوفين وهي الخوف اللاعقلاني من النجاح والفشل وانتقاد المسوف لنفسه بشدة قد يقوده إلى تجنب المهام خوفاً من آراء الآخرين، كما أنه يهتم بالأنشطة التي يفضلها بدلاً من التزامه بالمهام والمواعيد المحددة. (مرفت حسن فتحي، 2021)

رابعاً: معالجة التسويف الأكاديمي

(أ) التعامل مع المهام بشكل مختلف يميل الأفراد إلى تأجيل المهام التي ينظرون إليها على إنها مهام صعبة أو مملة فإذا استطاع الفرد التغلب على تلك المشاعر وبدأ يفكر بشكل إيجابي سيسهل عليه القيام بتنفيذ تلك المهام وتجنب التسويف.

(ب) حدد ما الأسباب التي تمنعك من بدء التنفيذ: فيجب أن تكون صادقا مع نفسك وتعترف بتسويفك ومن خلال هذا الاعتراف فإنك تجعل المشكلة حقيقة قابلة للحل وبذلك تسعى لمعالجتها.

(ج) شجع نفسك على التحدي من خلال النظر إلى المهام على إنها تساهم في تقدمك، فإذا نظرت إليها على إنها مهام غير سارة فهي لا تتغير مع مرور الوقت، بل العكس فكلما أجلتها

كلما تعقدت المشكلة أكثر فمن الأفضل البدء في التنفيذ على الفور.

(Can & Zeren, 2019)

(د) فكر في النجاح السابق: استرجع لحظات النجاح التي مرت عليك عندما فعلت شيئاً جيداً ونجحت فيه فهذا الشعور بالإنجاز سيساعدك على البدء.

(هـ) راجع أهدافك وحدد أولوياتك من الصعب تنفيذ العديد من الأهداف في وقت واحد ومن الحكمة تحديد الأولويات ويجب أن تكون تلك الأهداف واقعية قابلة للتنفيذ والقياس.

(و) أسأل نفسك هل سيكون من الأسهل القيام بها لاحقاً؟ كلما كانت لديك رغبة في تأجيل مهمة ما أسأل نفسك هذا السؤال ففي كثير من الأحيان تكون الإجابة "لا". وإذا كنت تؤجل القيام بالمهام البسيطة فسينتهي الأمر إلى أن تكون أكثر صعوبة.

(ز) كافئ نفسك بعد إنجازك للمهام. (فاطمة رمزي المدني، 2018، ص 161-196).

خامساً: الآثار السلبية للتسويف الأكاديمي

هناك العديد من التأثيرات التي تترتب على سلوك التسويف حيث يخلق مشاكل خارجية للمسوف نفسه على سبيل المثال عندما يؤجل الفرد تنفيذ المهام يترتب على ذلك عدم قدرته على القيام بالمهام بشكل صحيح ونتيجة لذلك يتعرض الفرد للتوبيخ من المحاضر ويمكن أن يتسبب التسويف في حدوث مشاكل داخلية للمسوف وهي شعوره بالندم والذنب نتيجة لهذا التأجيل فالتسويف له تأثير سلبي على الطلبة خاصة على نتائج التعلم لأن المهام التي يتم تنفيذها بالقرب من المواعيد النهائية لا يمكن تنفيذها بالشكل الأمثل (معاوية أبو غزال، 2012، ص 131-149)

سادساً: النظريات المفسرة للتسويف الأكاديمي

(أ) نظرية العزو Attribution Theory ترتكز فكرة العزو على بعض الافتراضات منها: تؤكد نظرية العزو على أهمية الأسباب التي يدركها الفرد لنجاحه أو فشله في مختلف مهامه التي قام بها وعادة ما يتساءل الفرد عن أسباب نجاحه أو فشله، ويعزو الفرد ذلك النجاح أو الفشل إلى عوامل داخلية (القدرة الجهد) أو عوامل خارجية الحظ صعوبة المهمة وتوقع

هذه العوامل السببية المتصورة للنتائج ضمن ثلاثة أبعاد فعادة ما يعزو الأفراد النجاح إلى العوامل الداخلية ويعزو الفشل إلى العوامل الخارجية وتفسر نظرية العزو التسوييف.

(ب) أوضح كلا من Solomon & Rothblum أن الخوف من الفشل من أهم أسباب التسوييف الأكاديمي كما أكد Zhang et al. أن التغلب على مشاعر الخوف من الفشل قد تمنع أو تقلل من التسوييف بين الطلبة. (Gendron, 2011).

وتستند نظرية العزو على بعض الافتراضات:

أن الفرد يسعى لتحديد أسباب السلوك الصادر منه وسلوك الآخرين حتى يستطيع. الأسباب التي يعزو الفرد إليها تفوقه أو فشله لها تأثير على سلوكه الانفعالي، فمثلا عند عزو الفرد تفوقه إلى الجهد الذي بذله أو إلى قدرته فهو عندئذ يشعر بالفخر. ويشعر بالضيق عند عزو فشله إلى انحياز المعلم أو صعوبة الاختبار أن يتعامل مع بيئته ومع الآخرين. (معاوية أبو غزال 2012، ص 22).

(ب) نظرية التحليل النفسي psychoanalytic theory تسهم نظرية التحليل النفسي في تفسير وتوضيح سلوك التسوييف وأسباب هذا السلوك والديناميات الخفية في الحياة الأكاديمية، كما تؤكد النظرية على دور الآباء والأمهات في ظهور سلوك التسوييف لدى أبنائهم الراشدين من خلال وضع أهداف وهمية وتوقعاتهم لأولادهم التي تجعلهم يتمردون على آبائهم، وذلك بتأجيلهم البدء في تنفيذ المهام، وعدم إكمالها في الوقت المحدد

ويرى فرويد أن الفرد يتجنب تنفيذ المهام لأنها تشكل تهديداً لنا، وبهذه الطريقة يستطيع الفرد يحمي الأنا من مخاطر الفشل المحتمل عن طريق تأجيله للمهام

(ج) نظرية الفاعلية الذاتية self-efficacy theory تعرف الفاعلية بأنها:

معتقدات الأفراد حول قدراتهم على أداء مستويات معينة من الإنجاز فيعزز الشعور القوي بالفاعلية الإنجازات فيتعامل الأشخاص ذو الفاعلية العالية مع المهام الصعبة على إنها تحديات يجب السيطرة عليها بدلا من كونها تهديدات يجب تجنبها فهم يضعون لأنفسهم أهداف صعبة ويحافظون على

الالتزام بتحقيقها ويواصلون جهودهم في مواجهة الفشل ويعزون الفشل إلى عدم كفاية الجهد المبذول أو نقص المعرفة في المقابل الأشخاص الذين يشكون بقدراتهم عندما يواجهون مهام صعبة، (ميرفت حسن فتحي، 2021، ص 129-174)

(د) النظريات المعرفية cognitive theories تهتم النظرية المعرفية عند تناولها التسوييف الأكاديمي بأثر الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد وتصورات الخاطئة عن نفسه بسبب ضعف قدراته أو اعتقاده انه لا يملك المهارات المطلوبة لإنجاز المهام المكلف بها، ففي هذه الحالة يلجأ الفرد لتأجيل تنفيذ المهام، تجنباً للقلق الناتج عن تقييمه السلبي لنفسه أو من الآخرين.

وأشارت دراسة (Balkis et al., 2013) أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى عال من المعتقدات العقلانية أقل عرضة لتأجيل المهام بينما الطلبة الذين لديهم مجموعة من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية أكثر عرضة لتأجيل المهام (Gendron, 2011).

سابعاً: التسوييف الأكاديمي وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية

أكدت العديد من الدراسات أن التسوييف الأكاديمي يختلف باختلاف نوع الفرد؛ حيث أجرى Khan et al. دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في التسوييف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٢٠٠) طالب. تتراوح أعمارهم بين ١٦ إلى ٢٧ عاماً، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التسوييف الأكاديمي بين الذكور والإناث لصالح الذكور. واتفقت معه دراسة (Islak, 2011) التي هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التسوييف الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة أصفهان في إيران قوامها (١٩٨) طالباً. وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التسوييف الأكاديمي بين الذكور والإناث لصالح الذكور. وفي السياق ذاته هدفت دراسة (Hayat et al., 2020) إلى معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والتسوييف ومعرفة الفروق بين الجنسين لدى عينة من طلبة كلية الطب قوامها (٢٣٣)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التسوييف الأكاديمي بين الذكور والإناث لصالح الذكور. وفي هذا الإطار أشارت ميرفت حسن فتحي (٢٠٢١) في دراستها التي هدفت إلى التعرف على التسوييف الأكاديمي

في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة قوامها (١٥٧) من طلبة كلية التربية جامعة حلوان وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التسوية الأكاديمي بين الذكور والإناث تعزى لصالح الذكور. (He,2017)

وانتقلت معها دراسة هيثم محمد عبد الخالق (٢٠٢١) التي هدفت المعرفة مستوى التسوية الأكاديمي ومعرفة الفروق بين الجنسين لعينة قوامها (١٨٢) طالب وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في التسوية الأكاديمي بين الذكور والإناث لصالح الذكور (هبة محمد إبراهيم، 2019، ص 1497-1548)

بينما أشارت دراسة (Ghosh & Roy, 2017) التي هدفت المعرفة الفروق في التسوية الأكاديمي وفقا للنوع لعينة قوامها (150) طالبا بإحدى الجامعات بالهند تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٣ عاما وأشارت النتائج وجود فروق في التسوية الأكاديمي لصالح الإناث.

ومن جانب آخر توصلت دراسة (Sirin, 2011) إلى نتائج مختلفة؛ حيث هدفت الدراسة لمعرفة الفروق بين الجنسين لعينة قوامها (٧٧٤) من جامعات مختلفة في تركيا وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التسوية الأكاديمي. وانتقلت معه دراسة Aydogan & Akbaro التي هدفت لمعرفة الفروق في التسوية الأكاديمي وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة قوامها (٢١٣) طالبا من طلبة الجامعة وأسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التسوية (Akinsola & Tella, 2007).

وفي ذات السياق أجرى (Ajayi, 2020) دراسة هدفت لمعرفة انتشار التسوية الأكاديمي ومعرفة الفروق بين الجنسين لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٢٠٠) طالب وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التسوية الأكاديمي.

كما هدفت دراسة حرب خلف باجس الحجاج، وأحمد فلاح العلوان (٢٠١٤) إلى معرفة إذا كان التسوية الأكاديمي يختلف باختلاف جنس الطالب وتخصصه الدراسي وفرقة الدراسة لدى عينة قوامها (٤١١) من طلبة الجامعة الهاشمية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في التسوية الأكاديمي بين التخصصات الأدبية والعلمية لصالح التخصصات الأدبية، كما

توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الفرق الدراسية لصالح الفرقة الرابعة.

وانتقلت معها دراسة فاطمة رمزي المدني (٢٠١٨) التي هدفت إلى معرفة انتشار التسوية الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة ومعرفة الفروق في التسوية الأكاديمي بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في التسوية الأكاديمي بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية لصالح التخصصات الأدبية. وانتقلت معها دراسة هبة محمد إبراهيم سعد (٢٠١٩) التي هدفت إلى معرفة ما إذا كان يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسوية الأكاديمي وفقا للتخصصات الدراسية لدى طلبة الجامعة لعينة قوامها (١٥٧) طالب من كلية التربية جامعة دمياط، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التسوية الأكاديمي بين التخصصات الأدبية والعلمية لصالح التخصصات الأدبية. (Afzal & Jami, 2018)

ومن جانب آخر توصلت دراسة على داود سليمان وسالم حميد عبيد (٢٠١٩) إلى نتائج مختلفة في دراستهم التي هدفت المعرفة الفروق في التسوية الأكاديمي بين التخصصات الدراسية لعينة قوامها (١٢٠) طالبا وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في التسوية الأكاديمي بين طلبة التخصصات الأدبية والعلمية.

(Al-Momani et al., 2017)

وانتقلت معها دراسة محمد أحمد زغبوي (٢٠٢٠) التي هدفت إلى معرفة انتشار التسوية الأكاديمي بين طلبة جامعة تبوك ومعرفة الفروق في التسوية الأكاديمي وفقا للتخصصات الأكاديمية والفرقة الدراسية لعينة قوامها (٢٧٧) طالب وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في التسوية الأكاديمي وفقا لمتغيري التخصصات الأكاديمية والفرق الدراسية.

وتوصلت دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢) التي هدفت إلى معرفة انتشار التسوية الأكاديمي وأسبابه وإذا كان يختلف باختلاف الفرقة الدراسية والتخصص الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك قوامها (٧٥١) طالبا، وأكدت النتائج وجود فروق في التسوية الأكاديمي وفقاً للفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي. وانتقلت

كما تعرف العزلة الاجتماعية بأنها الشعور بالوحدة التي يعيشها الفرد كحالة تهديد مفروضة من قبل الآخرين وافتقاد وجود الأسرة والأصدقاء والعلاقات الاجتماعية المدعمة مع صعوبة المشاركة في المواقف الاجتماعية وهي انفصال الفرد عن الآخرين وقلة تفاعله معهم ومشاركتهم في الأنشطة المختلفة وتشير إلى أن مفهوم العزلة يتضمن اللامبالاة وعدم الانتماء فالفرد المنعزل يصبح منعزلاً عن الآخرين. (اماني عبد المقصود عبد الوهاب، ٢٠١٤).

ثانياً: العزلة الاجتماعية عند الأطفال

إنّ انخراط الأطفال في المجتمع وتفاعلهم معه يعدّ من السلوكيات الحيوية أثناء نموهم، لكننا قد نجد العديد من الأطفال غير قادرين على المشاركات الاجتماعية الضرورية لتسليتهم ولنموهم وصحتهم العقلية؛ حيث أثبتت الأبحاث أنّ الأطفال المعزولين اجتماعياً يحصلون درجات دراسية أقلّ وقد ينمون لمرحلة البلوغ مهمشين اجتماعياً وأكثر عرضة للاضطرابات النفسية (Islak, 2011).

فالطفل المعزول اجتماعياً يصل لمرحلة البلوغ غير قادراً على التفاعل مع الآخرين كما يجب، وقد يشعر بالتوتر إزاء تعرضه لأي موقف اجتماعي بسيط يعتبره المعزول موقفاً ضاعطاً، وهذه المستويات المرتفعة من الضغط والتوتر تؤثر على صحة الطفل المعزول في سنوات حياته اللاحقة.

لذلك فإنّ هذه الفئة تحتاج إلى الدعم الاجتماعي والمساعدة لحمايتها من آثار العزلة، حيث إنّ الدعم الاجتماعي يرتبط بشكل وثيق بالإتقان والقدرة على الإنجاز والتعامل مع المواقف العصبية، لتفادي إصابة الطفل المعزول اجتماعياً بالأمراض وضعف الإدراك والشعور بالوحدة (على عبد الحميد أحمد، 2010، ص76).

ثالثاً: العزلة الاجتماعية عند المراهقين

تؤثر العزلة الاجتماعية في هذه المرحلة أيضاً على زيادة مستوى القلق والاكتئاب وصعوبات في النوم، ورفض الاعتناء بالذات مثل: الاستحمام والتغذية، وقد تصل إلى أبعد من هذا في ظرف العزلة المزمدة إلى تعاطي الكحول أو المخدرات والتفكير الانتحاري؛ حيث تُشير الأبحاث إلى أنّ الوحدة والعزلة

معها دراسة أمل الأحمد وفداء ياسين (٢٠١٨) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس لدى كلية التربية جامعة دمشق ومعرفة الفروق في التسويف الأكاديمي وفقاً لمتغيري الفرقة الدراسية والجنس لعينة قوامها (١١٨) من طلبة الفرقة الأولى والرابعة وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التسويف الأكاديمي تعزى للفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة كما توجد فروق في التسويف الأكاديمي بين الذكور والإناث تعزى للذكور.

المحور الثالث

أولاً: مفهوم العزلة الاجتماعية Social Isolation

وتعني العزلة درجة من درجات الانفصال بين الأفراد أو بين الجماعات من منظور التفاعل والاتصال أو التعاون والاندماج العاطفي والاجتماعي وتؤدي إلى العزلة الدائمة للفرد فنقص اندماجه السيكولوجي مع الآخرين يؤدي إلى اضطراب عقلي، وربما يكون نتيجة لهذا الاضطراب من وجهه النظر السيكولوجية أن يعتبر الشخص منعزلاً عن المجتمع إذا شعر باغترابه عن الأشخاص الذين يتصل بهم سواء بالنسبة لجماعة العمل أو مجتمعه. (الحوسني ناصر سليمان، 2011).

كما عرف العزلة بأنها الحالة التي ينفصل فيها الفرد عن الآخرين ويخاف من الاتصال بهم، وأيضاً تعرف العزلة بأنها ميل الإنسان أن يظل وحيداً بعيداً عن الآخرين متجنباً لهم (الحوسني ناصر سليمان، 2011).

كما يوضحها (هيثم محمد عبد الخالق، ٢٠٢١) أنها الشعور بالوحدة والانسحاب من المجتمع ويتبع ذلك قلة في التفاعلات الاجتماعية ويرتبط كذلك بالرضا عن النفس والقدرة على المشاركة والانسحاب الاجتماعي.

كما تعرف العزلة الاجتماعية بأنها شعور الفرد بأنه معزول عن بقية العالم ومختلف عن الآخرين وليس جزء من أي جماعة أو مجتمع

وتعرف العزلة الاجتماعية بأنها انفصال الأفكار والمشاعر والخبرات عن الأشخاص المحبطين مع عدم إظهار مشاعر تجاههم، مما يولد مجموعة من الأعراض السلبية مثل الخجل والشعور بالذنب وأيضاً تعرف العزلة الاجتماعية بأنها عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين بشكل طبيعي.

أسوأ على الصحة العقلية والجسدية من السمّة والتدخين وارتفاع ضغط الدم. (Alih & Alvarez, 2021)

عمل المراهقون بالعادة على محاولة الاستقلالية والتفرد الذاتي، فقد يشعر المراهقون بالإحباط أو الغضب عندما يعتقدون أن استقلاليتهم تمّ المساس بها أو أنهم غير قادرين على اتخاذ قرارات بأنفسهم؛ لذلك فقد يجدون من العزلة طريقة لتحقيق ذواتهم من خلالها وهنا يكمن دور الأبوين في عدم قمع ابنه المراهق، بل دعمه وتوجيهه وإيصاله إلى قناة بأنه محطّ للثقة ((Ghosh & Roy, 2017))

رابعاً: العزلة الاجتماعية عند كبار السن

كبار السن هم الفئة الأكثر تعرضاً للعزلة الاجتماعية لأسباب كثيرة؛ منها الضعف أو مغادرة العمل بالتقاعد، وعدم كونهم محوراً للعائلة، أو بسبب موت الزوج، أو الأصدقاء، أو الإعاقة والمرض، قد نجد كبار السن أقلّ الناس طلباً للمساعدة في حالات الوحدة والعزلة بسبب شعوره بأنه عار أن يطلبها، لكنّ هذا ينعكس سلباً على صحتهم النفسية والجسدية.

لذا يعد كبار السن أكثر الناس عرضة للعزلة وهم بحاجة إلى التفاعلات الاجتماعية، وهذا ما يدخلهم في الاكتئاب بالدرجة الأولى ويعمل على تدهور حالتهم الصحية والنفسية التي قد تقودهم إلى الاكتئاب أو الانتحار.

لذا فقد وجب على المؤسسات الاجتماعية العمل على إعداد برامج إرشاد نفسي ودمج اجتماعيّ تحرص على إشراك كبير السن في المجتمع، ومحاولة إحاطته بأجواء إيجابية، وتعزيز فكرة الإنتاج والانتماء لديه خاصة إذا كان كبير السن متقاعدًا فإنه يشعر بأن ليس له هدف أو إنجاز يعمل عليه بقية حياته.

(Ajayi, 2020)

خامساً: الآثار السلبية للعزلة الاجتماعية

تعدّ العزلة الاجتماعية ظاهرة مضرّة تُصيب الإنسان وتعطله عن حياته الطبيعية والحيوية، فهي انعزال الفرد عن الآخرين وأحداثهم وإنجازاتهم بالتالي قد تصل بالفرد المعزول إلى عدم الشعور بالرغبة إلى أيّ إنجاز يمكن أن يحققه وتنمو بداخله رغبة البقاء وحيداً بعيداً عن الانتاج العملي والترفيه الشخصي، ومن الآثار السلبية للعزلة ما يأتي: الإصابة بالاكتئاب وصعوبات النوم. ضعف وظائف القلب والأوعية

الدموية. ضعف المناعة بسبب التأثير على خلايا الدم البيضاء التي تلعب دوراً رئيسياً في استجابة الجهاز المناعي للعدوى. التدهور المعرفي المتسارع. زيادة خطر الإصابة بالجلطات الدماغية وأمراض القلب التاجية. ارتفاع مستوى التوتر والقلق. زيادة خطر الإصابة بالخرف بنسبة 40%. علاج العزلة الاجتماعية إنّ للعزلة الاجتماعية أسباباً عديدة؛ لذا فليست مهمة سهلة الإتيان بحلّ ولا يمكن اتباع أسلوب موحد لعلاج هذه المشكلة لدى مختلف الأفراد؛ لذا يتم بالعادة طرح العديد من الحلول المختلفة التي تحاول تغطية جميع أسباب هذه المشكلة ومنها:

تقديم المساعدة والدعم عن طريق المدارس وذلك من خلال توفير بيانات يحتاجها الأطفال تدفعهم إلى المشاركة الاجتماعية والتفاعل مع الأقران. التدخل السريع من قبل أفراد الأسرة الواحدة لمساعدة المعزولين وذلك من خلال دفعهم إلى تصحيح ومعالجة أفكارهم السلبية الكامنة وراء عزلتهم، فهذا الأسلوب ينجح عادة أكثر من تعليمهم بعض المهارات الاجتماعية أو دفعه إلى التفاعل. إشراك كبار السن في الفعاليات الاجتماعية يُمكن أن يساعد في تحسين صحتهم، ولا بدّ من المراكز الاجتماعية من مساعدة المتقاعدين في الحفاظ على إحساسهم بالإنتاج والانتماء من خلال المحافظة على تواصلهم مع المجتمعات التي تهتمهم. العيش في وسط العائلة لابد من جمع الأجيال كبير السن والطفل معاً في منزل واحد، وهنا تكمن قيمة الأحياء السكنية الكبيرة تحسّن الروابط الاجتماعية وتقلّل من العزلة والوحدة. مواجهة النفس لابد على كل فرد مواجهة ذاته لاسيما بالمرحلة العمرية المتقدمة. (لمعان مصطفى الجليلي، 2011، ص69).

سادساً: أسباب العزلة الاجتماعية:

لا يعرف العلماء أو الأطباء الأسباب التي تؤدي إلى العزلة الاجتماعية أو الخوف الاجتماعي بشكل واضح، ولكن يعتقد أنها بسبب عدد من العوامل البيئية أو الوراثية، وأسباب العزلة الاجتماعية هي كالآتي:

التعرض للتسلط أو الاضطهاد في الصغر من قبل الآباء أو الأصدقاء، المعاناة من الصراع العائلي أو المشاكل العائلية الكبيرة أو التواجد في وسط هذه الصراعات. التعرض للعنف

أو الاعتداء الجنسي في عمر صغير، قد تؤدي بعض المشاكل الجسدية مثل وجود خلل في إفراز مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية تساعد تنظيم وتحسين الحالة المزاجية، وجود زيادة في تحفيز اللوزة الدماغية، وجزء موجود في الدماغ يعمل على التحكم في الاستجابة للخوف والقلق، ويمكن أن يؤدي هذا التحفيز إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، ومنها إلى الإصابة بالعزلة الاجتماعية، قد يصاب الأطفال بالعزلة الاجتماعية نتيجة ملاحظة سلوك أو تصرفات آبائهم المصابين بهذا الاضطراب، أو يمكن أن يكون أحد أسباب إصابة الأطفال بهذا الاضطراب هو وجود الأطفال في بيئة ذات سيطرة أو شديدة، أو مفرطة الحماية التي يتم ممارستها من قبل الآباء، أعراض العزلة الاجتماعية الشعور بالابتعاد عن الناس وعن الأصدقاء بالعمل من أكثر أشكال وأعراض العزلة الاجتماعية، وهناك العديد من الأعراض الأخرى التي تكون مصاحبة للعزلة الاجتماعية وهي كالآتي:

معظم الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب يتجنبون التفاعل مع الناس أو الذهاب إلى الجلسات الاجتماعية خوفاً من الخجل أو الإحراج أو الاكتئاب، قيام الشخص بقضاء أوقات طويلة لوحدهم من غير التعامل أو الاختلاط مع الناس أو الأشخاص، الشعور بالقلق أو الخوف من الوحدة أو الفراق عند التفكير بالاختلاط مع الناس الآخرين، ووجود علاقات اجتماعية قليلة جداً أو سطحية، الشعور بالضيق الشديد أو الوحدة من وقت لآخر، وعدم وجود أي علاقات مع رفقاء العمل أو الأصدقاء بشكل عام (محمد محمود الحيلة، 2000، ص 150-169).

سابعاً: الأسباب المؤدية للعزلة الاجتماعية

- التعرض للتسلط أو الاضطهاد في الصغر من قبل الآباء أو الأصدقاء.
- المعاناة من الصراع العائلي أو المشاكل العائلية الكبيرة أو التواجد في وسط هذه الصراعات.
- وجود الأطفال في بيئة ذات سيطرة أو شديدة أو مفرطة الحماية التي يتم ممارستها من قبل الآباء.
- انعدام الثقة بالنفس وفقدان الأمل وعدم الرضا عن الحياة.

- قد يصاب الأطفال بالعزلة الاجتماعية نتيجة ملاحظته سلوك أو تصرفات آبائهم المصابين بهذا الاضطراب.
- إهمال الأهل والأصدقاء.
- الإصابة بالاكتئاب والعزلة والانسحاب والانطواء والقلق الاجتماعي وعدم القدرة على الدخول في حوارات مباشرة مع المحيطين مما يدفع الشباب إلى اللجوء إلى مواقع التواصل الاجتماعي للتعويض (محمد بن سالم بن محمد، 2011، ص 133).
- التعرض للعنف أو الاعتداء الجنسي في عمر صغير.
- وجود زيادة في تحفيز اللوزة الدماغية، وجزء موجود في الدماغ يعمل على التحكم في الاستجابة للخوف والقلق، ويمكن أن يؤدي هذا التحفيز إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، ومنها إلى الإصابة بالعزلة الاجتماعية.

- قد تؤدي بعض المشاكل الجسدية مثل وجود خلل في إفراز مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية تساعد تنظيم وتحسين الحالة المزاجية (محمد بن سالم بن محمد، 2011، ص 133).

ثامناً: أعراض العزلة الاجتماعية

- الشعور بالابتعاد عن الناس وعن الأصدقاء بالعمل من أكثر أشكال وأعراض العزلة الاجتماعية، وهناك العديد من الأعراض الأخرى التي تكون مصاحبة للعزلة الاجتماعية وهي كالآتي:
- معظم الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب يتجنبون التفاعل مع الناس أو الذهاب إلى الجلسات الاجتماعية خوفاً من الخجل أو الإحراج أو الاكتئاب.
- قيام الشخص بقضاء أوقات طويلة لوحدهم من غير التعامل أو الاختلاط مع الناس أو الأشخاص. (Kandemir, 2014).
- الشعور بالقلق أو الخوف من الوحدة أو الفراق عند التفكير بالاختلاط مع الناس الآخرين ووجود علاقات اجتماعية قليلة جداً أو سطحية.

- الشعور بالضيق الشديد أو الوحدة من وقت لآخر، وعدم وجود أي علاقات مع رفقاء العمل أو الأصدقاء بشكل عام.
 - ويمكن معرفة أن الشخص يفضل العزلة والانطواء من خلال بعض الأمور، ومنها:
 - سيطرة الأفكار التشاؤمية على التفكير، فعند جلوس الشخص بمفرده يشعر بالإحباط من كل الأمور حوله، ولا ينظر للحياة نظرة متفائلة.
- (Amran & Zulkifli, 2020)
- الإصابة بتغيرات مزاجية دون معرفة أسباب هذه التغيرات، ففي بعض الأحيان يشعر بالحزن والضيق، وفي أوقات أخرى يكون راضياً وسعيداً، وقد تحدث هذه التغيرات بشكل مفاجئ، الجلوس في مكان منعزل وشروء الفكر في معظم الأحيان، وقلة الحديث مع الآخرين حتى أثناء مشاركتهم بعض المهام والأنشطة افتقار الذكاء الاجتماعي وعدم القدرة على التواصل مع الأشخاص المحيطين، فالشخص الذي يميل إلى العزلة والانطواء عادة لا يكون لبقاً في حديثه، ولا يجيد التعامل مع الناس من حوله، الشعور بغربة حتى مع وجود أشخاص وهذا يكون شعور داخلي وقد يظهر في انطباعاته وتصرفاته لأنه لا يتمكن من السيطرة عليها. الجلوس لوقت طويل على الإنترنت لأن هذا هو الطريق الأمثل لهروب الأشخاص الذين يميلون إلى العزلة والانطواء (نانسي كمال صالح 2012، ص58-510)

ومن خلال الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة:

- 1- توجد علاقة إيجابية بين الادمان الالكتروني والعزلة الاجتماعية

2- توجد علاقة إيجابية بين الإدمان الالكتروني والتسويق الأكاديمي

3- توجد علاقة ارتباطية بين العزلة الاجتماعية والتسويق الأكاديمي

6. منهجية البحث والأدوات المستخدمة

أولاً: منهج الدراسة

منهج الدراسة المستخدمة هو المنهج الوصفي وتم استخدام هذا المنهج لأنه يساعد على تحقيق هدف الدراسة وباعتباره المنهج الأنسب للدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة

تكونت العينة من 200 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية وتمتد أعمارهم من 15 إلى 19 سنة بمتوسط عمري (١٧,٢١) وانحراف معياري (0,906).

ثالثاً: أدوات الدراسة

أولاً: مقياس ادمان الانترنت

وصف المقياس

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس "إدمان الإنترنت" الذي وضعه حسام الدين محمود عرب عام (٢٠٠٣) ويتكون من 50 عبارة يجاب عنها من خلال مدرج رباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وأبعاده وهي:

البعد الأول: السيطرة أو البروز Salience

وتعرفها الباحثة " بأنها سيطرة استخدام الإنترنت على تفكير الفرد وانشغاله الزائد وشعوره باللهفة لاستخدام الإنترنت الذي أصبح من أهم الأنشطة التي يقوم بها الفرد ".

البعد الثاني: التحمل Tolerance

وتعرفها الباحثة " بأنه زيادة الفرد المقدار استخدام الإنترنت للحصول على الراحة والسعادة من استخدامه ".

البعد الثالث: الأعراض الانسحابية Withdrawal Symptoms

وتعرفها الباحثة " بأنها الآثار النفسية أو الفسيولوجية التي تحدث عن التوقف أو التقليل من استخدام الفرد للإنترنت ".

البعد	معامل كرونباخ	ألفا التجزئة النصفية
السيطرة أو البروز	0,87	0,85
التحمل	0,86	0,81
الاعراض الانسحابية	0,84	0,83
الصراع	0,86	0,82
الانتكاس	0,83	0,83
المقياس ككل	0,95	0,91

ثانياً: مقياس العزلة الاجتماعية

وصف المقياس

تم صياغة المقياس من (٨٠) عبارة الذي وضعته (نانسي كمال صالح، 2012) تتدرج ضمن سبعة أبعاد: واشتملت أبعاد للمقياس من سبع أبعاد وتتكون من (٨٠) مفردة ويجب عنها من خلال مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، أعارض بشدة، معارض، أبدا) وهم موزعين كآلاتي:

البعد الأول: إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين

يقصد بهذا البعد مفهوم الفرد عن ذاته وإمكانياته ومدي قدرته على تأثيره على الآخرين وقدرته على مواجهة المواقف الصعبة

البعد الثاني: الثقة بالنفس

يقصد بهذا البعد شعور الفرد والمحيطين بالجوانب الايجابية والقوية التي تميز شخصيته وإحساس المحيطين به بذلك.

البعد الثالث: التواصل والاحتواء الأسري

يقصد بهذا البعد مدى تواصل الفرد مع أفراد أسرته واحتوائهم لهم واحتوائهم له في جميع أنشطة الحياة ومواقف التي يواجهها في الحياة سواء بشكل ايجابي أو سلبي.

البعد الرابع: التفاعل مع الأصدقاء

يشير هذا البعد إلى قدرة على التأثير في الآخرين وذلك من خلال أدراك وفهم انفعالاته ومشاعره ومتى يتبعهم ويساندتهم ويتصرف معهم بطريقة لائقة حتى لا يظهر عليه آثار الانفعال السلبي كالضيق والغضب، ومدى تفاعل الآخرين معه على هذا المنوال

البعد الرابع الصراع Conflict

وتعرفها الباحثة بأنها " الصراع الذي يحدث بين الفرد وذاته أو بين الإنترنت والأنشطة الأخرى أو بين الفرد والبيئة المحيطة".

البعد الخامس: الانتكاس Relapse

وهي الرغبة الملحة للعودة مرة أخرى وزيادة الاستخدام بصورة أكبر لنفاذ الآثار الناتجة عن الانقطاع عن استخدام الإنترنت لفترة.

الهدف من المقياس:

قياس الآثار الناتجة عن استخدام الانترنت لدى الطلاب.

الخصائص السيكومترية:

أولاً: الصدق:

صدق المقياس

تم التحقق من صدق الاختبار من خلال الصدق التجريبي فتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة وكانت معاملات الارتباط ما بين 0,87، 0,82 وهي قيم دالة عند 0,01

جدول (1) معاملات الارتباط بين الابعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
السيطرة او البروز	0,82
التحمل	0,89
الاعراض الانسحابية	0,89
الصراع	0,88
الانتكاس	0,87

جدول (2) الصدق التلازمي لمقياس القلق (ن=100)

المقياس	معامل الارتباط
ادمان الانترنت	0,79

ثانياً: ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات الاختبار من خلال معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (3) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل

0.446	66	0.396	62	0.457	55	0.426	37
0.451	69	0.501	71	0.432	58	0.549	45
0.398	74	0.472	76	0.557	65	0.531	47
				0.463	79	0.484	50
						0.474	53
						0.505	61
						0.532	68
						0.479	77

مستوي الدلالة عند (0.01)، (0.05)

جدول (5) معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن=500)

التواصل والاحتواء الاسري		الانسحاب والاحجام التوادي		الخواء العاطفي	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
8	0.452	2	0.506	6	0.514
12	0.516	7	0.547	18	0.428
29	0.524	13	0.392	24	0.492
42	0.439	28	0.346	35	0.541
48	0.417	34	0.429	39	0.546
51	0.420	43	0.308	57	0.398
56	0.398	60	0.410	63	0.422
64	0.547	70	0.496	67	0.463
72	0.396	75	0.507	73	0.438
78	0.425	80	0.483		

جدول (6) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس العزلة الاجتماعية (ن=500)

الابعاد	معاملات الارتباط
المهارات والانفعالية والاجتماعية	0.532
التفاعل مع الأصدقاء	0.613
إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين	0.571
الثقة بالنفس	0.519
التواصل والاحتواء الاسري	0.544
الانسحاب الاحجام التوادي	0.551
الخواء العاطفي	0.529

البعد الخامس: المهارات الانفعالية والاجتماعية

قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي ومدى إقباله على الحياة وقدرته على التصرف في المواقف الاجتماعية.

البعد السادس: الانسحاب والأحجام التوادي

يتمثل هذا البعد في المشاعر السلبية التي تتملك الفرد حيث يشعر بالعجز وعدم قدرته على التواصل مع الآخرين.

البعد السابع: الخواء العاطفي

يقصد بهذا البعد شعور الفرد بأن حياته بدون هدف واضح وأن وجدت الأهداف لا يستطيع الفرد تحقيقها سواء في حياة الفرد الأسرية والعلمية أو المهنية.

أولاً: صدق المقياس

تم التحقق من صدق الاختبار من خلال الصدق التجريبي فتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة وكانت معاملات الارتباط ما بين 0.329، 0.561 وهي قيم دالة عند 0,01

جدول (4) معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=500)

المهارات الانفعالية والاجتماعية		التفاعل مع الأصدقاء		إدراك الذات الشعور بتقبل الآخرين		الثقة بالنفس	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
3	0.415	5	0.544	1	0.561	4	0.477
11	0.329	9	0.501	10	0.419	15	0.361
14	0.355	16	0.389	22	0.532	19	0.475
17	0.564	27	0.463	25	0.385	21	0.397
23	0.393	31	0.485	41	0.464	32	0.415
26	0.457	36	0.454	49	0.395	38	0.462
30	0.426	40	0.507	52	0.389	46	0.376
33	0.539	44	0.485	54	0.473	59	0.429

يتضح ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير الى اتساق المقياس وتماسك بنوده ومن ثم صدقه.

4- ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة منها: اعادة التطبيق وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (7) معاملات الثبات لمقياس العزلة الاجتماعية

الابعاد	الفا كرونباخ (ن=500)	إعادة التطبيق (ن=50)
المهارات الانفعالية والاجتماعية	0.805	0.811
التفاعل مع الأصدقاء	0.817	0.824
إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين	0.825	0.836
الثقة بالنفس	0.793	0.802
التواصل والاحتواء الاسري	0.824	0.829
الانسحاب الاحجام التوادي	0.818	0.827
الخواء العاطفي	0.804	0.807
المهارات الانفعالية والاجتماعية	0.849	0.861

يتضح ان قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس

ثالثاً: مقياس التسويق الأكاديمي

وصف المقياس

طبق المقياس على عينة قوامها (٢٥٥) من طلبة المرحلة الثانوية العامة | الفنية (لبعض مدارس الثانوية بمحافظة الفيوم للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠١٨م؛ تراوحت اعمارهم ما بين (١٨-١٥) عاماً بمتوسط عمري (١٥.٩١) عاماً؛ وانحراف معياري (٦.٩٩) . وكان المقياس من نمط ليكرت الثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق الاختبار من خلال الصدق التجريبي فتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة وكانت معاملات الارتباط كما يلي:

جدول (8) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد (ن=225)

مبررات التسوييف		صعوبة استثمار		المشاعر السلبية التي تعقب التسوييف	
رقم	معاملات	رقم	معاملات	رقم	معاملات
المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
4	0.519	3	0.666	5	0.783
8	0.576	9	0.612	29	0.804
10	0.496	15	0.625		
13	0.513	18	0.552		
27	0.608	23	0.630		
28	0.593	24	0.561		
30	0.625				

دال عند 0.01 دال عند 0.05

جدول (9) معاملات الارتباط ودلالاتها بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=255)

الابعاد	معامل الارتباط
مبررات التسويق من وجهة نظر الطالب	0.821
صعوبة استثمار الوقت	0.777
المشاعر السلبية التي تسويق	0.685

وكانت معاملات الارتباط ما بين 0.685، 0.821 وهي قيم دالة عند 0.01 مما يشير الى صدق المقياس
جدول (10) المفردات التي تشبعت على مقياس التسويق الأكاديمي بعد اجراء التحليل العاملي والتدوير المائل

معامل الارتباط	0.65
دال عند مستوي	0.01

العامل	ما يعينه العامل	ارقام العبارات	عدد العبارات	الجذر الكامن	نسبة التباين
الأول	مبررات التسويف من وجهة نظر الطالب	28,27,10,3 0,8,4,13	7	2.551	15.945
الثاني	صعوبة استثمار الوقت	3,24,18,15, 23,9	6	2.279	14.247
الثالث	المشاعر السلبية التي تعقب التسويف	29,5,11	3	1.748	10.299

يشتمل تفسير نتائج الدراسة على شرحاً مفصلاً للنتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها بشكل دقيق ومنطقي. حيث تم إعداد النتائج باستخدام برنامج SPSS وحساب معاملات الارتباط وتم التوصل إلى تلك النتائج وهي:

مناقشة الفرض الأول

توجد علاقه بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية بعد استخدام برنامج SPSS وحساب معاملات الارتباط تم التوصل إلى هذه النتائج حيث أشارت نتائج الدراسة باستخدام برنامج

ثانياً: ثبات المقياس
تم حساب ثبات المقياس معامل ثبات ألف بعد حذف المفردات وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (11) معاملات ألفا كرونباخ

م	قيم ثبات ألفا في حالة حذف المفردة	م	قيم ثبات ألفا في حالة حذف المفردة	م	قيم ثبات ألفا في حالة حذف المفردة
3	0.715	11	0.739	27	0.746
4	0.735	13	0.723	28	0.734
5	0.773	15	0.701	29	0.751
8	0.696	18	0.730	30	0.751
9	0.701	23	0.719	31	0.751
10	0.723	24	0.749	32	0.751
معامل ثبات ألفا للمقياس ككل		0.73	(Anna,2001) التي تكشف العلاقة بين استخدام		

وجاءت معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية جميعها قيم مرتفعة مما يشير إلى أن المقياس يتسم بالثبات

شبكات الإنترنت والمهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة من خلال دراسة ميدانية على عينة قوامها (164) مفردة من أربع هيئات ممثلة لأربع منظمات مختلفة في جنوب كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وطبقت الدراسة مقياساً للمهارات الاجتماعية ومقياساً للشعور بالوحدة واستبيان لاستخدام الكمبيوتر وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة طردية بين استخدام شبكات الإنترنت والشعور بالوحدة فكلما زاد استخدام البريد الإلكتروني (e-mail) زاد شعور أفراد عينة الدراسة بالوحدة وجاءت لصالح الذكور.

- كما جاءت نتيجة البحث متفقة مع دراسة (Ghasemi et al.,2007)
- حول الإدمان على الإنترنت العزلة الاجتماعية لدى عينة من الطلبة الثانويين، وتوصلوا إلى أن الطلبة المدمنون على الإنترنت هم أولئك الذين يعانون من العزلة الاجتماعية.

نتائج الدراسة وتفسير النتائج

جدول (12) معامل ارتباط بيرسون بين مقياس إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية

معامل الارتباط	0.68
دال عند مستوي	0.01

جدول (13) معامل ارتباط بيرسون بين مقياس إدمان الإنترنت والتسويف الأكاديمي

معامل الارتباط	0.54
دال عند مستوي	0.01

جدول (14) معامل ارتباط بيرسون بين مقياس العزلة الاجتماعية والتسويف الأكاديمي

الحرمان وافتقاد الدعم العاطفي والاجتماعي من شبكة العلاقات الاجتماعية الواقعية .

- كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (الهام فريج العويضي، 2004) التي هدفت إلى معرفة أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية وقامت الباحثة باختيار عينة عرضية عددها (200) أسرة، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة للتحقق من هدف الدراسة وتوصلت النتائج بأن تأثير استخدام الإنترنت على العلاقات السرية تأثير محدود وبسيط، ونصف المبحوثين تقريباً ينظمون استخدامهم للإنترنت بمستوى متوسط، وكذلك يخضعون لرقابة متوسطة، كما دلت النتائج بأن نسبة كبيرة من أفراد العينة يرون بأن الإنترنت له تأثير سلبي على المجتمع السعودي دينياً وخلقياً، وأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مدة استخدام الإنترنت، وبين تأثير ذلك على العلاقات الزوجية، كما يرى الآباء بأن العلاقة بينهم وبين أبنائهم تقل كلما زادت مدة استخدام أبنائهم للإنترنت. وأوصت الدراسة بضرورة توعية أفراد المجتمع بشكل عام، والشباب بشكل خاص بمخاطر الشبكة، وكيفية التعامل الأمثل معها وضرورة الرقابة من قبل الأسرة لاستخدام آمن من قبل أبنائهم للإنترنت.

مناقشة الفرض الثاني

توجد علاقه بين الادمان الالكتروني والتسويق الأكاديمي بعد استخدام برنامج spss وحساب معاملات الارتباط تم التوصل إلى هذه النتائج حيث اشارت نتائج الدراسة باستخدام برنامج spss وقيمة معامل ارتباط بيرسون أنه توجد علاقه ارتباطيه بين الادمان الالكتروني والتسويق الأكاديمي بقيمه 0,54 وهي قيمه داله عند مستوي 0,01 .
وهناك عدة دراسات تدعم هذه النتائج:

- كما اتفقت نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (إبراهيم الشافعي إبراهيم، 2010) حول إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة الملك خالد بالسعودية إلى أن هناك علاقة طردية موجبة الارتباط بين الوحدة النفسية والإدمان على الانترنت، وأكدت الدراسة أن مدمني الانترنت يشعرون بالوحدة النفسية والعزلة عن المحيطين بهم، وهم يفضلون الانترنت على الأنشطة الاجتماعية التي لا تشبع دوافعهم الاجتماعية، ورجح الباحث إلى أن السبب في الإدمان لدى عينة بحثه هو شعورهم بالوحدة النفسية وعزوف الآخرين عن الاهتمام بهم مما يدفعهم للانسحاب والانزواء مؤثرين الانترنت على ما عداها.
- وتتفق أيضاً نتيجة البحث مع دراسة (Vida,2011) حول العلاقة بين استخدام الانترنت والعزلة الاجتماعية لدى عينة من الطلبة الإيرانيين، حيث استخدم الباحث مقياس Young للإدمان على استخدام الانترنت ومقياس Russel للعزلة الاجتماعية، وتوصل إلى أن هناك علاقة طردية ذات ارتباط موجب بين كل من العزلة الاجتماعية والإدمان على استخدام الانترنت وأن الطلبة المدمنون على الانترنت هم الذين يعانون من العزلة الاجتماعية بصفة أكبر من الطلبة الذين يستخدمون الانترنت بصفة عادية أو غير مدمنة.
- وتتفق نتيجة البحث مع دراسة

(Özdemir et al ., 2014) التي أجريت على عينة من المراهقين بتركيا وتوصلوا إلى أن هناك علاقة طردية ذات ارتباط موجب بين كل من العزلة الاجتماعية والإدمان على استخدام الانترنت، وأكدوا على أن زيادة احساس الفرد بالحرمان من التمتع بعلاقات مثمرة ومشبعة في الوسط الذي يعيش فيه ويمارس ضمن اطاره أدوراه الاجتماعية، تزيد من احتمالية إدمانه على استخدام الانترنت لتعويض

- اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (معاوية ابو غزال، ٢٠١٢) حيث هدفت الدراسة للتعرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية وجود تسويف أكاديمي بين مرتفع ومتوسط ومنخفض، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في انتشار التسويف تعزى لمتغير المستوى الدراسي كما لا توجد فروق دالة احصائية تعزى لمتغير الجنس والتحصيل الأكاديمي.
- كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (محمد جاب الله، ٢٠١٦) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة التسويف الأكاديمي بإدمان الانترنت على عينه من الطلبة تكونت من (٢٥٠) طالب وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التسويف الأكاديمي وإدمان الانترنت.
- كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (Hayat et al.,2020) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والتسويف ومعرفة الفروق بين الجنسين لدى عينة من طلبة قوامها (٢٣٣) وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التسويف الأكاديمي بين الذكور والإناث لصالح الذكور.
- اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (Anderson et al.,2020) والتي اكدت على وجود مجموعة من الآثار النفسية المترتبة على التبعاد الاجتماعي على الأفراد ومن تلك التبعيات الشعور بالقلق والإحباط والشعور بالتهديد والتشوش وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالوحدة .
- وتتفق أيضا نتائج الدراسة مع دراسة (Rai,2020) والتي أوضحت نتائج الدراسة أن الأفراد موضوع الدراسة قد قاموا باستبدال التواصل الاجتماعي المباشر بالتواصل الافتراضي من خلال تطبيقات التواصل الاجتماعي على الانترنت. كما أوضحت نتائج الدراسة ان اعتماد الأفراد على التواصل بتلك الطريقة لم يمنع شعور الأفراد بالوحدة والعزلة وما ارتبط به من مشاعر سلبية.
- كما تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (2020 Clemens et al.,) والتي اشارت إلى الارتباط بين التبعاد الاجتماعي وبين فقدان الشغف وتدني مستويات الدافعية وهو ما يشير إلى ان تأثر الافراد بالمحيط الاجتماعي يزيد من نزوعهم إلى التأجيل والتسويف الأكاديمي لفقدانهم للدافعية الخارجية التي تعمل على تحفيزهم لإتمام المهام المنوطة بهم

التوصيات: من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون يمكن تقديم التوصيات التالية:

- تدريب طلاب المرحلة الثانوية على التقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- زيادة توعية الطلاب بأهمية الوقت.
- توعية الطلاب بأهمية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

مناقشة الفرض الثالث

توجد علاقة بين التسويف الأكاديمي والعزلة الاجتماعية بعد استخدام برنامج SPSS وحساب معاملات الارتباط تم التوصل إلى هذه النتائج حيث أشارت نتائج الدراسة باستخدام برنامج spss ومعامل ارتباط بيرسون أنه توجد علاقة ارتباطيه بين التسويف الأكاديمي والعزلة الاجتماعية بقيمه 0,65 وهذه القيمة داله عند مستوي 0,01 .
وهناك عدة دراسات تدعم هذه النتائج:

المراجع والمصادر

- إبراهيم الشافعي إبراهيم (2010). إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى كلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية مجلة دراسات نفسية مجلد 20، العدد 3.
- اماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠١٤). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية. العدد (٢). مصر.
- أمل الأحمد وفداء ياسين (٢٠١٨) التسويق الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٦(١)، ١٣-٥٦.
- أمل بنت علي بن ناصر (٢٠١٣). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيil الدراسي لدى طلبة الجامعة. جامعة نزوى. قسم التربية والدراسات الإنسانية.
- الهام فريج العويضي (2004) أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية جدة.
- الحوسني ناصر سليمان (2011) إدمان الانترنت وعلاقته بالاككتاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان
- بشري إسماعيل أحمد (2007). إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر، (55)، ص 96-33.
- حرب خلف باجس، وأحمد فلاح العلوان (٢٠١٤). التسويق الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين (رسالة ماجستير). الجامعة الهاشمية.
- خالد يوسف العمار (2014). إدمان الشبابة المعلوماتية الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق. المجلد 81. العدد الاول.
- رولا الحمصي (2009). إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق.
- زىدان عصام محمد (2008). إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس دراسات عربية في علم النفس 7 (2)، ص 371-452
- سلطان عائض مفرح (2010) إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- سميرة على جعفر (2010). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر (25)، ص 61.
- صالحة أحمد سنان (2004). الاغتراب النفسي والقلق العام لدى عينة من طالبات أم القرى بمكة المكرمة من المستخدمين وغير المستخدمين للإنترنت "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- عدنان الفرح (2003) الادمان على الانترنت لدى مرتادي مقاهي الإنترنت في الأردن مجلة العلوم التربوية والنفسية (5)3، ص 181.
- على عبد الحميد أحمد (2010) التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية لبنان بيروت مكتبة حسن العصرية.
- فاطمة رمزي المدني (٢٠١٨). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة المجلة التربوية ٣٢(١٢٦) ١١٥-١٥٨
- كمبرلي يونج (2014). إدمان الأنترنت المفهوم - النظرية - العالج. ترجمة أحمد الحسين هالل- عيد أبو حمزة. القاهرة. دار الكتاب الحديث.
- ماجد رجب العبد (2011). التواصل الاجتماعي أنواعه - ضوابطه - آثاره - ومعوقاته. الجامعة الإسلامية، غزة.
- محمد أحمد زغبلي (٢٠٢٠). التسويق الأكاديمي لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل وعلاقته ببعض المتغيرات المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية جامعة تبوك، ٤(١٤)، ١٦١-١٩٦.

Science and Technology Education, 3(4). <https://doi.org/10.12973/ejmste/75415>.

Al-Momani, F., Al-Rabadi, W., & Freihat, A. (2017). Self -concept and its relationship with academic procrastination among the secondary stage students at Ajloun governorate "evaluation study". Journal of Education and Practice, 8(23), 1-16.

-Amin, G. (2019). Academic procrastination of college students. Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis, 3(2), 431-442. <https://doi.org/10.24912/jmie.v3i2.7346>.

-Anna M. (2001). Computer-Mediated Communication, Social Skills and loneliness. Available www.allacademic.com.

-Anderson, R.M, Heesterbeek H, Klinkenberg D & Hollingsworth TD.(2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? Lancet March 2020; 395:931-934.

-Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2007). Procrastination: Why you do it, what to do about it now. Da Capo Lifelong Books. -Bytamar, J. M., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties procrastination. Frontiers and academic Psychology, 11, 1

-Can, S., & Zeren, S. (2019). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behaviour of Adolescents. Cukurova University Faculty of Education Journal, 48(2), 1012- 1040.

-Duru, E., & BALKIS, M. (2014). The roles of academic procrastination tendency on the relationships among self-doubt, self-esteem and academic achievement. Education and Science, 39(173), 274-287.

-Gendron, A. L. (2011). Active procrastination, self-regulated learning and academic achievement in university undergraduates (<http://hdl.handle.net/1828/3524>) [Master's thesis]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

-Ghasemi, L.,Shahr Aray, M., & Moradi, A.R. (2007).Study about internet addiction, loneliness and self-esteem between the Iranian secondary education students(case of Tehran).Journal of Education, (1),spring, p:512.

-Ghosh, R., & Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students.

- محمد بن سالم بن محمد (2011) إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية التربية (75)، ج 3

- محمد محمود الحيلة. (2000). أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه. المجلة العربية للتربية، تونس، 20 (2)، ص 150 – 169

- معاوية أبو غزال (٢٠١٢). التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين المجلة الأردنية في العلوم التربوية (٢) ١٣١-١٤٩

-ميرفت حسن فتحي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس , (130), 129_174.

-نانسي كمال صالح. (2012). "مقياس العزلة الاجتماعية"، مجلة الارشاد الأكاديمي، العدد 33، المجلد 33، صفحة 508-510.

-هبة محمد إبراهيم (٢٠١٩). التفكير المتفتح النشاط وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية بالمنصورة جامعة المنصورة ٣ (١٠٨) ١٤٩٧ – ١٥٤٨.

-هيثم محمد عبد الخالق. (٢٠٢١) مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ٥٣٩-٥٠٩ (١٩)٥

-يامنة عبد القادر اسماعيلي. (2011) أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي الاردن عمان: دار اليازوري.

-Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. Journal of Behavioural Sciences, 28(1), 51-69.

-Ajayi, O. S. (2020). Academic self-efficacy, gender and academic procrastination. Epiphany, 13(1). <https://doi.org/10.21533/epiphany.v13i1.324>.

-Akinsola, M. K., & Tella, A. (2007). Correlates of academic Procrastinationand mathematics achievement of University undergraduate students. EURASIA Journal of Mathematics,

Procedia Social and Behavioural Sciences 15, Elsevier, p: 394-398.

Gender in Management: An International Journal, 32(8), 534. <https://doi.org/10.1108/gm-01-2017-0011>. 518-

-Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 8(2), 10.30476/jamp.2020.85000.1159. 83-89. DOI:

-He, S. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(10), 24. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002> 12-

-Islak, R. B. (2011). Academic procrastination In Relation to Gender Among GIFTED And Talented College Students. (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses Global.

-Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia Behavioural Sciences*, 152, Social and 188- 193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>.

-Kong, B. (2010). Academic Procrastination and -Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal Personality*, 20(4). of Research in 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3).

-Liu, W., Pan, Y., Luo, X., Wang, L., & Pang, W. (2017). Active procrastination and creative ideation: The mediating role of creative self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 119, 227-229. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.033>.

-Mcloskey, J. D. (2012). Finally, My Thesis On Academic Procrastination (1506326) [Master's thesis]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Özdemir et al. (2014): Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior* 34, Elsevier, p: 284

Rai, M. & Banerjee, D. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry* 66(6) 525-527

Vida, F. (2011): Effects of ICT on the youth: A study about the relationship between internet usage and social isolation among Iranian students