جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

مذكرة ماستر

العلوم الاجتماعية
علوم التربية
علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم

رقم: أدخل رقم تسلسل المذكرة

إعداد الطالب:
زروق صباح

يوم: 26/04/2018

التسويف الأكاديمي وعلاقته باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي – فيس بوك- "أنموذجا"

دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة

لجنة المناقشة:

الدكتورة كحول شفيقة	أ. د.	جامعة محمد خيضر بسكرة	رئيس
الدكتورة ساعد صباح	أ. د.	جامعة محمد خيضر بسكرة	مناقش
الدكتورة بن عامر وسيلة	أ. د.	جامعة محمد خيضر بسكرة	مقرر

السنة الجامعية: 2018 – 2017

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الحسن البصري رحمه الله: " إياكَ والتسويف فإنك بيومك. ولست بغدك. قال: فإنْ يكُنْ غد لكَ، فكِس فيه- (أي اغتنمه واجتهد فيه). كما كِستَ في اليوم، وإلا يكن الغدُ لكَ، لم تندم على ما فرَّطت في اليوم"(ابن السري،1985، ص:289)

يقول بيشيل: " ما التسويف إلا حفلة راقصة مابين الدماغ والموقف"

شكـــر وعرفـــان:

ربِّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليَّ وعلى والديَّ وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين.

أولا الشكر لله تعالى العلي الكريم الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل، ثم الصلاة والسلام على سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام.

أتقدم بجزيل شكري وعظيم امتناني إلى أستاذتي الفاضلة. الدكتورة: بن عامر وسيلة على المجهودات التي بذلتها معي في سبيل إخراج هذا العمل على ما هو عليه.

كما أتقدم بجزيل شكري للأستاذة الدكتور: ساعد صباح على كل ما قدمته لي من مساعدة وتوجيه ولم تبخل علي، جزاها الله عني ألف خير.

ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل شكري للدكتورة: بن جديدي سعاد على كل ما قدمته لي من اجل هذا العمل.

وكل الشكر والامتنان لأساتذة قسم علوم التربية.

فهرس الموضوعـــــــــــــات:

العنـــــــوان.	الصفحة
• **شكر وعرفان.**	
• **ملخص الدراسة.**	
• **فهرس الموضوعات.**	
• **قائمة الجداول.**	
• **مقدمـــــــــة.**	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
أولا: مشكلـــة الدراســة.	**6-5**
ثانيا: الدراسات المشابهة.	**11-7**
ثالثا: فرضيات الدراسة.	**11**
رابعا: أهداف الدراسة.	**11**
خامسا: أهمية الدراسة.	**12**
سادسا: التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.	**12**
الجـــــــانب النظـــــــري.	
الفصل الثاني: التسويف الأكاديمي.	
***تمهيد**	**14**
أولا: تعريف التسويف الأكاديمي.	**16-14**
ثانيا: تاريخ ظهور المصطلح.	**17**
ثالثا: خصائص الطلبة المسوفين.	**19-18**
رابعا: مظاهر التسويف الأكاديمي.	**21-20**
خامسا: أنواع التسويف الأكاديمي.	**23-21**
سادسا: أسباب التسويف الأكاديمي.	**27-24**
سابعا: نظريات التسويف الأكاديمي.	**36-27**

ثامنا: قياس التسويف الأكاديمي.	38-36
تاسعا: آثار التسويف الأكاديمي.	40-36
عاشرا: علاج التسويف الأكاديمي.	41-40
*خلاصة الفصـــــل.	41
الفصل الثالث: استخدام شبكات التواصل الاجتماعي"فيس بوك".	
* تمهيد.	45-43
أولا: شبكات التواصل الاجتماعي.	
1: نشأة شبكات التواصل الاجتماعي.	45-43
2: تعريف شبكات التواصل الاجتماعي.	47-45
3: خصائص شبكات التواصل الاجتماعي.	51-47
4: خدمات شبكات التواصل الاجتماعي.	52-51
5: أنواع شبكات التواصل الاجتماعي.	52
6: أسباب استخدام الطلبة لشبكات التواصل الاجتماعي.	53-52
8: أهم مواقع شبكات التواصل الاجتماعي.	55-53
ثانيا: موقع الفيس بوك:	
1:نشأة موقع "الفيس بوك".	57-56
2:تعريف موقع "الفيس بوك".	58-57
3: سمات موقع "الفيس بوك".	60-58
4:الأنشطة التي يقوم بها المستخدم على موقع "الفيس بوك".	60
5: آليات التواصل على موقع "الفيس بوك".	60
6:أسباب الإقبال الشديد على موقع "الفيس بوك".	62-61
7: نماذج مستخدمي موقع الفيس بوك.	64-62
8:تأثيرات استخدام موقع الفيس بوك.	64
خلاصة الفصل.	68
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.	

تمهيد:	72
أولا: منهج الدراسة.	73
ثانيا: مجتمع الدراسة.	73
ثالثا: عينة الدراسة.	74-73
رابعا: حدود الدراسة.	74
خامسا: أدوات الدراسة.	78-75
سادسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.	78
خلاصـــــــة الفصـــــل.	79
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج.	
أولا: عرض النتائج.	84-80
ثانيا: تفسير ومناقشة النتائج.	87-84
ثالثا: مناقشة عامة.	88
* خاتمـــــــــــة.	89
* قائمـــــــــــــة المراجع.	100-90
* ملاحـــــــــــق.	108-101

قائمـــــــــة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
1.	يلخص النظريات التي تناولت سلوك التسويف الأكاديمي.	
2.	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.	
3.	يوضح أبعاد مقياس استخدام الفيس بوك.	
4.	يمثل مستوى ثبات مقياس التسويف الأكاديمي.	
5.	يوضح حساب مستوى ثبات مقياس استخدام الفيس بوك.	
6.	يوضح مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية.	
7.	يوضح التكرارات والنسب المئوية لمستويات التسويف الأكاديمي لدى أفراد العينة.	
8.	يوضح العلاقة بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي "فيس بوك".	

مقدمـــــة:

تعد دراسة التسويف الأكاديمي من بين الموضوعات الهامة في علم النفس المدرسي، التي أثارت اهتمام النفسانيين والتربويين باعتباره متغير يرتبط بنفسية الطالب ويؤثر على دراسته وسلوكياته، حيث يشير" **عبد الله**" **(2011)**، إلى أن التسويف الأكاديمي مشكلة سلوكية شائعة، لكنها مثيرة ومحيرة، فهو ليس مشكلة في إدارة الوقت أو التخطيط بقدر ما هو ضعف في القدرة على تقدير الوقت، كما يعتبر نتاجا لسلوك المماطلة وانخفاض تقدير الذات، وأحيانا قد يظهر نتيجة لسعي الطالب نحو الكمالية، وقد يظهر نتيجة عدم قدرة الطالب على تنظيم المهام حسب الأولويات أو الإحاطة بالمشتتات التي تلهيه على دراسته. **(عبد الله، 2011، ص64)**، فيعتبر موقع "الفيس بوك" من بين مشتتات العصر التكنولوجي، التي تفرض على الطالب استخدامها بإفراط، دون الشعور بأنه يسرق وقته ويضيع دراسته.

فموقع الفيس بوك أصبح من بين الأولويات التي يجب توفرها في كل مكان لدى الفرد وخاصة الطلبة، فمن منا لا يستخدم هذا الموقع الذي فتح لنا نافذة نطل من خلالها على العالم، فأصبحنا نستخدمه بدرجات متفاوتة ونفضله على الكثير من الأعمال، فأحيانا ينوي الطالب استخدام الفيس بوك لمدة ساعة فقط، لكن يجد نفسه استخدمه لوقت ليس بالقصير دون الشعور بذلك، فقد يسهر الطالب على هذا الموقع لكن في الصباح لا يستطيع النهوض للذهاب للجامعة، ومع تكرار هذا الفعل فقد يقع في سلوك التسويف. الذي يعد من أهم المظاهر السلوكية الشائعة بين الطلاب من الأزل ثم تفاقمت مع ظهور الفيس بوك، حيث يظهر في تأجيل الطالب الجامعي لمهامه وواجباته الأكاديمية مع عدم القدرة على التمييز بينها وترتيبها حسب الوقت المتاح لانجازها وأولوياتها، وعليه جاءت الدراسة الحالية لتبحث في التسويف الأكاديمي وعلاقته باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي "فيس بوك" أنموذجا.

لذلك حاولت الطالبة أن تقسم الدراسة إلى جانبين الجانب النظري يتضمن ثلاث فصول، الفصل الأول خاص بإشكالية الدراسة وفرضياتها، أهميتها وأهدافها، دوافع اختيار الموضوع، وصولا إلى التعريفات الإجرائية لمتغيراتها.

أما الفصل الثاني: يتضمن الجانب النظري للتسويف الأكاديمي حيث تطرقت فيه الطالبة إلى تعريف التسويف، تاريخ ظهور المصطلح، خصائص الطلبة المسوفين، مظاهر التسويف الأكاديمي، أنواع الطلبة المسوفين، أسباب التسويف، النظريات التي تناولت التسويف الأكاديمي، قياس التسويف، وصولا إلى آثار وعلاج التسويف الأكاديمي.

أما الفصل الثالث: تم التطرق فيه إلى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، بدايةً بنشأة شبكات التواصل الاجتماعي، تعريفها، خصائصها، أنواعها، أسباب استخدام الطلبة لهذه المواقع، ومن أنواع التواصل الاجتماعي وأهمها موقع الفيس بوك الذي تطرقت له الطالبة بنوع من التفصيل، حيث قامت الطالبة بتعريفه، سماته، الأنشطة التي يقوم بها المستخدم على هذا الموقع، آليات التواصل على الفيس بوك، أسباب الإقبال الشديد على هذا الموقع من قبل الطلبة، نماذج مستخدمي موقع الفيس بوك، التأثيرات الايجابية والسلبية لهذا الموقع.

أما الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين:

الفصل الأول: يتضمن الإجراءات المنهجية لمتغيرات الدراسة، حيث تطرقت فيه الطالبة إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، في شقه العملي، حيث تم فيه تعريف المنهج المناسب للدراسة، ومجتمعها، طريقة اختيار العينة المناسبة لها، حدودها، الأدوات المستخدمة في الدراسة وكيفية تطبيقها في الدراسة الفعلية وهذا بعد حساب

خصائصها السيكومترية، إنتهاءا بالأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة، وخلاصة الفصل.

أما الفصل الثاني: ويتضمن هذا الفصل كل من عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيتين، وصولا إلى خاتمة الدراسة، وقائمة المراجع والملاحق.

الإطار العام للدراسة:

أولا: مشكلة الدراسة.

ثانيا: الدراسات السابقة.

ثالثا: فرضيات الدراسة.

رابعا: دوافع اختيار الموضوع.

خامسا: أهمية الدراسة.

سادسا: أهداف الدراسة.

سابعا: تحديد مفاهيم الدراسة.

أولا: مشكلـــــــــــــــة الدراســـــة:

يشهد العالم اليوم الكثير من التغيرات، والتوترات والصعوبات الأمر الذي أدى بالكثير إلى تأجيل أداءه لبعض المهمات، وقد ينتهي به الأمر إلى نهاية الوقت المحدد لأدائها. فقد يكون هذا التأجيل أو ما يعرف بالتسويف أمرا مقبولا عندما يكون خارج عن رغبة الفرد بحدوث أشياء طارئة ولظهور أعمال ومهمات أهم بكثير، مما كان ينوي القيام به. لكن إذا كان هذا التسويف بدون أسباب أو عواقب أو في كل المجالات وفي كافة أمور الحياة إلى أن يؤدي بالفرد إلى أداء مهماته في اللحظات الأخيرة، مما ينعكس سلبا على هذا الأداء من حيث إتقان وجودة العمل المطلوب أداءه، فهنا يصبح مشكلة أو ظاهرة سلبية تعود على الفرد بنتائج غير مرضية وغير مقبولة وتخلق لديه القلق والتوتر من حيث هذا الأداء.

يشمل التسويف جوانب كثيرة من حياة الفرد، وله أنواع متعددة من بينها التسويف الأكاديمي الذي يكون لدى الطلبة والطالبات، في ظل ما يعيشه الطالب من تغيرات اجتماعية ومستجدات في حياته اليومية.

ويوجد في التراث النظري تعريفات مختلفة للتسويف الأكاديمي نذكر منها تعريف "**لاقوي و كوستر**" **(senecal. La vior & koestner 1997)**

يتضمن التسويف الأكاديمي معرفة الفرد بواجب إتمام مهمته، ولكنه يفشل في أن يدفع نفسه لانجاز الهدف في إطار الزمن المحدد. وهذه العادة غالبا ما تكون مصاحبة لمشاعر الضيق والتوتر المرتبط بالقلق ولوم الذات. **(سيد أحمد، 2008، ص: 6)**

حيث يرجع تاريخ ظهور هذا المصطلح إلى بعض الباحثين مثل **آيتكن** " **Aitken 1982**" **في كتابه** " **بنجن باخ1971**"، الذي لم يتم نشره وذكر أيتكن أن أول تحليل علمي للمفهوم كان من قبل **ميلغرام (Milgram 1992)** الذي شدد فيه على أن التقدم الصناعي والتقني يتطلب تحديد دقيق لمواعيد العمل والتعهدات أو المشاريع المختلفة. مما أسهم في ظهور مصطلح التسويف. **(شبيب، 2015، ص: 20)**

حيث يظهر على الطالب مجموعة من الصفات التي يمكن من خلالها تمييز سلوك التسويف كضعف الاستعداد للامتحانات والمراجعة في الأوقات الأخيرة مما ينتهي به الأمر إلى الرسوب ثم التسرب من المدرسة.

فالتسويف الأكاديمي مرتبط بعدة متغيرات، وهذا ما تبين لنا من خلال الدراسات المهتمة بهذا المجال نذكر منها, دراسة "**محمد عبود**" (2015) التي تناولت العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة علجون الوطنية بالأردن طبقت على (124) طالب جامعي، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لصالح الذكور.

إن التطور العلمي والتكنولوجي لوسائل الاتصال الحديثة في كافة الميادين أحدثت ثورة كبيرة في مجال الاتصال مما أدى إلى ظهور مجموعة من السلوكيات التي سادت بكثرة. فالفيس بوك مثلا وسيلة اتصال يستعملها كل الفئات العمرية باختلاف مستوياتها الفكرية والثقافية والتعليمية، فقد طغى على كل ميادين الحياة (الدراسة، العمل، البيت...) والفيس بوك حسب "**عوض**" على أنه يعد من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي على الشبكة العنكبوتية أسسه الطالب مارك "**زوكربيرج** " حيث يمكن مستخدميه من تبادل المعلومات فيما بينهم وإتاحة الفرصة أمامهم للوصول إلى أصدقائهم و لقاءاتهم الشخصية ويقوم على أساس التفاعل **(سعودي، 2014، ص: 44)**

إن استخدام مواقع الانترنت خاصة شبكات التواصل أصبح واقعا يعيشه الطالب، ويتفاعل معه مبينا بذلك الحاجة إلى الاندماج مع الآخرين في ظل المساحات الحرة للحوار والشخصيات الافتراضية، والتفريغ الانفعالي أو التنفيس، والتعود على مواكبة التغيرات، والفضول في معرفة الأشياء التي تريدها، كل ذلك قد يؤثر على حياته الدراسية فتصبح مؤجلة بسبب انشغالاته، فيهمل الواجبات والتحضير للدروس والمراجعة المستمرة أو المراجعة للامتحانات.

ومن هذا المنطلق حاولت الطالبة صياغة التساؤلين الآتيين:

1- ما مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

2- هل توجد علاقة بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي الفيس بوك أنموذجا لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

ثانيا: الدراسات المشابهة:

1/ <u>دراسات تناولت المتغير الأول</u>: التسويف الأكاديمي.

1.2: دراسة عبد الله عبد الهادي العنزي(2016):

بعنوان:" **أساليب التفكير و مستوى الطموح الأكاديمي ودورهما في التنبؤ بسلوك التسويف لدى طلاب الجامعة**" حيث تكونت العينة من (264) طالبا، هدفت الدراسة إلى التعرف على كل أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمي، ودورهما في التنبؤ بسلوك التسويف، لدى طلاب الجامعة من خلال الكشف عن الفروق في التسويف باختلاف التخصص وكذلك باختلاف الجنس.

بالإضافة إلى الكشف عن كل أساليب التفكير السائدة لدى طلبة الجامعة، وكذلك مستوى التسويف والطموح لدى طلاب الجامعة باستخدام مقياس التسويف الأكاديمي للمرحلة الجامعية من أعداد الباحث، بالإضافة إلى مقياس الطموح من إعداد"**معوض عبد العظيم**"

فتحصلت على النتائج التالية:

وجود علاقة سلبية بين كل من أساليب التفكير ومستوى الطموح وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير، ومستوى الطموح تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

2.2: دراسة محمد عبود (2016):

بعنوان:" **العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة علجون الوطنية في الأردن** " تكونت عينة الدراسة من (124) طالبا وطالبة من جامعة علجون بالأردن، بهدف بحث العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي وفيما كانت هذه العلاقة تختلف باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي. بالاعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي باستخدام مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس ضغوط الحياة ومن النتائج المتحصل عليها: وجود فروق دالة إحصائيا في قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لصالح الذكور.

3.2: دراسة عبد العلي السلمي (2015):

بعنوان: "**مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كلية مكة المكرمة**"، تكونت عينة الدراسة من (160) طالبا من طلاب كلية الجامعة بمكة المكرمة والليث. هدفت إلى التعرف على مستوى ممارسة التسويف ومستوى الدافعية والعلاقة بينهما، لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى في ضوء متغيري السنة الدراسية والموقع الجغرافي، ولتحقيق هذه الأهداف استخدمت الدراسة مقياس "**شو وموران**" **Choi) and Moran2009)** للتسويف الأكاديمي المعرب إلى السعودية و مقياس الدافعية الذاتية **لعبد الله والوزني (2012)** وتوصلت إلى النتائج التالية:

أن مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية ظهر، بمستوى متوسط، وكذلك فروق في مستوى ممارسة التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الموقع الجغرافي لصالح طلاب كلية الليث. كذلك وجود فروق في مستوى الدافعية الذاتية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الموقع الجغرافي لصالح طلاب كلية الجامعة بمكة المكرمة، ووجود فروق في مستوى التسويف الأكاديمي، تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لصالح السنة الأولى لدى طلاب كلية الليث، وكذلك وجود فروق لصالح طلاب مكة المكرمة، فيما يخص الدافعية الذاتية للسنة

الدراسية الثانية ووجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية.

2/ دراسات تناولت المتغير الثاني: الفيس بوك:

2.1: دراسة عبد الكريم سعودي(2014):

بعنوان: "**استخدام الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي**" طبقت على عينة من طلبة جامعة بشار(الجزائر)، بهدف معرفة كيف يؤثر إدمان الفيس بوك على التوافق الأسري للطالب الجامعي، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي من تطبيق أداتين لقياس الظاهرة تتمثل في استبيان قياس إدمان الفيس بوك ومقياس التوافق الأسري، وجاءت النتائج لتثبت وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين إدمان الفيس والتوافق الأسري حيث إدمان الفيس بوك يؤثر سلبا على التوافق الأسري للطالب الجامعي.

2.2: دراسة سامي أحمد شناوي ومحمد خليل عباس:

بعنوان: "**استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (فيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي للمراهقين** " حيث تكونت العينة من (466) طالبا وطالبة، من صفوف العاشر والحادي عشر في القرى التابعة لسهل البطوف في الجليل، ممن يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي (فيس بوك) باستخدام المنهج الوصفي ألارتباطي، والأداة المستخدمة تطوير مقياس للكشف عن علاقة استخدام الفيس بوك بالتوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين.

قد أظهرت النتائج أن الفترة التي يقضيها الطلبة المراهقين، في استخدام الفيس بوك، هي الفترة أقل من ساعتين يوميا وأن مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين الذين يستخدمون الفيس بوك جاء بدرجة مرتفعة ووجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفيس بوك و مستوى التوافق النفسي. كما أشارة النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا على مقياس التوافق النفسي

تعزى لأثر الجنس ولصالح الذكور في مجال التوافق الشخصي، بينما كانت لصالح الإناث في مجال التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي والتوافق الأكاديمي وفي الدرجة الكلية.

3.2: دراسة حنان بن شعشوع الشهري (1433-1434):

بعنوان: **أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية (فيس بوك وتويتر أنموذجا)** مذكرة ماجيستر، تكونت العينة من (150) طالبة تم اختيارهن بطريقة قصديه، بهدف التعرف على الأسباب التي تدفع إلى الاشتراك في موقعي الفيس بوك وتويتر، والتعرف على طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر هذه المواقع والكشف عن ايجابيات وسلبيات استخدام هذه المواقع ولتحقيق الأهداف.اعتمدت الباحثة المنهج المسح الاجتماعي بتطبيق أداة الاستبيان لجمع المعلومات ومن النتائج المتحصل عليها:

من أقوى استخدام هذه المواقع سهولة التعبير عن الآراء والاتجاهات والمشاعر، وكذلك تبين أن من ايجابيات هذه المواقع الانفتاح الفكري والتبادل الثقافي فيما جاء قلة التفاعل الأسري احد الآثار السلبية لهذه المواقع وتشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين متغيري العمر والمستوى الدراسي، وبين أسباب الاستخدام وطبيعة العلاقات الاجتماعية والايجابيات والسلبيات، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين متغير عدد الساعات وبين أسباب الاستخدام ومعظم أبعاد طبيعة العلاقات الاجتماعية والايجابيات، في حين أثبتت وجود علاقة ارتباطيه طردية بين متغير العمر، وطريقة الاستخدام وبين أسبابه وطبيعة العلاقات الاجتماعية والايجابيات والسلبيات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وعدم وجود الدراسات المطابقة تبين لنا بعض الملاحظات نذكر منها:

تنوع أهداف الدراسات السابقة التي اهتمت بالتسويف الأكاديمي وكذلك التي اهتمت باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي "فيس بوك". فمنها من هدفت إلى الكشف عن أساليب التفكير ودورهما في التنبؤ بالتسويف لدى طلاب الجامعة مثل دراسة **عبد الله عبد الهادي العنزي(2016)**، ومنها من هدفت إلى بحث العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي باختلاف الجنس والمستوى الدراسي مثل دراسة **محمد عبود (2016)**، ومنها من هدفت إلى بحث استخدام شبكات التواصل بالاجتماعي "فيس بوك" وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين مثل **دراسة سامي أحمد شناوي ومحمد خليل عباس.**

كذلك تنوعت العينات من خلال استخدام الجنس والنوعية.

كذلك تباينت أدوات الدراسة مثل مقياس التسويف الأكاديمي في دراسة **محمد عبود (2016)** وكذلك مقياس "**شو وموران**" **(2009)** في دراسة "**عبد العلي السلمي**" **(2015).**

من حيث النتائج :

اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها ومن نتائج الدراسات السابقة التي كشفت عن وجود فروق في مستوى ممارسة التسويف الأكاديمي تعزى إلى متغير الموقع الجغرافي لصالح طلاب جامعة الليث مثل دراسة **طارق عبد العلي السلمي (2015)** ومنها من كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين أساليب التفكير والتسويف الأكاديمي مثل دراسة **عبد الله عبد الهادي العنزي (2016)**

وتشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في العينة حيث استخدمت معظم الدراسات السابقة طلبة الجامعة، كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج فمعظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي.

ثالثا: فرضيات الدراسة:

الفرضية1: يوجد مستوى مرتفع في التسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

الفرضية2: لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي "فيس بوك أنموذجا" لدى طلبة سنة ثانية علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

رابعا: دوافع اختيار الموضوع:

- ✓ الرغبة في التعرف على مشكلة التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ✓ التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي واستخدام موقع فيس بوك لدى طلبة الجامعة .
- ✓ ملاحظة انتشار هذا السلوك بين الطلبة من خلال الحوار والمناقشة.

خامسا: أهمية الدراسة:

قامت الطالبة باختيار هذا الموضوع لما له من أهمية بالغة في ميدان التعليم، وهو التسويف الأكاديمي لدى الطلبة بمعنى تأجيل القيام بالواجبات الدراسية والأعمال.

وتكمن أهمية الدراسة في لفت انتباه المدرسين إلى ضرورة معرفة العلاقة بين طرق التواصل الاجتماعي "فيس بوك" والتواصل البيداغوجي، وعلاقة ذلك بتأهيل الأنشطة المتعلقة بالدراسة ولفت انتباه الطلبة أنفسهم إلى مخاطر التسويف الأكاديمي.

سادسا: أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على مشكلة التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ✓ التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ✓ التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي و استخدام موقع الفيس بوك لدى طلبة الجامعة.

سابعا: التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

التسويف الأكاديمي: هو تأجيل الفرد القيام بالأعمال والواجبات المدرسية ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي. **(أبو غزال، 2012، ص: 3)**، ويعرف إجرائيا بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي.

استخدام الفيس بوك: هو درجة استعمال الطالب للفيس بوك وتأثيره على وقته، ويعرف إجرائيا: بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد على استبيان استخدام الفيس بوك.

الفصـــــل الثانـــي: التسويف الأكـــــاديمي

*** تمهيـد:**

أولا: تعريف التسويف الأكاديمي.

ثانيا: تاريخ ظهور التسويف الأكاديمي.

ثالثا: خصائص الطلبة المسوفين.

رابعا: مظاهر التسويف الأكاديمي.

خامسا: أنواع الطلبة المسوفون.

سادسا: أسباب التسويف الأكاديمي.

سابعا: نظريات التسويف الأكاديمي.

ثامنا: قياس التسويف الأكاديمي.

تاسعا: آثار التسويف الأكاديمي.

عاشرا: علاج التسويف الأكاديمي.

*** خلاصة الفصل.**

تمهيد:

إن من الشائع لدى الطلاب تأجيل الأعمال والواجبات الدراسية، فإذا كان هذا التأجيل بشكل عرضي فهو مقبول، فالطلبة أحيانا يجدون أنفسهم مجبرين للتأجيل، لكن إذا كان بصفة مستمرة ويومية فهنا يعتبر معوق في أداء الواجبات الدراسية وانخفاض التحصيل، مما يؤدي بالطالب إلى التشكيك في قدراته وانخفاض تقديره لذاته.

وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى تعريف التسويف الأكاديمي، مظاهر الطلبة المسوفين التي من خلالها يمكن تشخيص هذا السلوك، وأنماطه وصولا إلى أسبابه و النظريات المفسرة لسلوك التسويف الأكاديمي وقياسه إنتهاءا بالعلاج.

أولا: تعريف التسويف الأكاديمي (Academic Procratination):

* **لغة:** من الناحية اللاتينية مشتق من الكلمة " **Procratination**"، يأتي من المقطع اللاتيني **"PRO "**،الذي يعني لاحقا (فيما بعد)، والمقطع "**crastinate**"، الذي يعني غدًا، أي أنه يعني "تأجيل العمل إلى الغد". **(سحلول، 2014، ص: 131)**.

أما في المعاجم العربية "إن كلمة التسويف مأخوذة من الفعل الثلاثي "**سوف**"؛ والتي تعني "**المسافة**" أي البعد والمماطلة والتأخير". **(السرحان، صوالحة، 215، ص: 163)**، وقال **سيبوية سوف:** "كلمة تنفيس فيما لم يكن بَعدُ، ألا ترى أنك قلت "**سوفته**"، إذ قلت له مرة بعد مرة سوف أفعل، ولا يفصل بينها وبين الفعل لأنها بمنزلة السين في سيفعل، ويقال فلان يقتات **(السوف)** بمعنى أنه يعيش بالأماني". **(عبدالله، 2011، ص: 63)**

* **اصطلاحا:** "هو التأجيل الاختياري للمهمات الأكاديمية، وعدم إتمامها ضمن الفترة الزمنية المحددة". **(عبود، 2016، ص: 643)**، وكذلك هو: "هو ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها، ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي".

أيضا هو:" تأخير البدء بمهمة ما، مع الشعور بعدم الارتياح بسبب عدم انجاز أو إكمال هذه المهمة في وقت مبكر"، كما يمكن تعريفه أيضا على أنه "تأجيل البدء بالمهمات

الأكاديمية نتيجة التناقض بين النية، والأداء مما يؤدي إلى نتائج سلبية على المسوف". **(بوبو، شريبه، شبيب، 2014، ص: 273).**

كذلك هو" نقص أو غياب الأداء المنظم ذاتياّ، والميل السلوكي لتأجيل المهام الضرورية للوصول للهدف المنشود".

وينطوي سلوك التسويف على انهيار القدرة على تنظيم أفكارنا وجهودنا لتحقيق الهدف المنشود، أو النواتج طويلة المدى. ويبدأ هذا الانهيار عند الإدراكات السلبية، أو الأحداث الغير سارة في كل أو بعض الجوانب المتعلقة بالمهام المقدمة حسب الأولوية، عندئذ يستبدل الفرد هذه المهام بنشاط أخر متوقعا أنه سيؤدي هذه المهام بشكل أفضل في وقت لاحق، ويستمر هذا التوتر من التأجيل ثم المتابعة، حتى في حالة المعرفة بوجود مردود أفضل عند انجاز المهمة في حينها. **(سحلول، 2014، ص: 131)**

كما يعرف كل من **(kagana;çakirb ; ilhqnk Kandemirb)** التسويف الأكاديمي بأنه "عادة شائعة بين الطلاب بسبب سلوك المماطلة، ولا يمكن استخدام أداءهم الفعلي في عملية التعلم، وبالتالي يفشل في عملية تسهيل تعلمهم مهارات التعامل".

عرف أيضا بأنه "عبارة عن تأجيل الأنشطة الأكاديمية الضرورية بقصد انجازها نهاية المدة المحددة"، أما **(Diets;Hofer& frie)** من ناحيته يعرفه بأنه: " تأجيل أنشطة التعلم نتيجة لبعض القيم البارزة في المجتمع عمدا وإهمال الوقت والادعاء بصعوبة المهام، أو الادعاء بالجهل وسوء التوافق النفسي وتأخير مواعيد المذاكرة وانجازها في نهاية الوقت المحدد وانخفاض الدافعية للتعلم". **(عبد الهادي، 2015، ص: 207).**

كما عرفه "**اليس وكنوس**" **(Ellis & Knaus 2002)** "عبارة عن اضطراب انفعالي ينتج عن معتقدات غير منطقية، لكي يتجنب نشاط ما والقيام به في نشاط متأخر، واستعمال حجة مفتعلة لتجنب التوبيخ". **(Akisold,Tella,Tella,2013,p145).**

هذا وقد أكد العديد من الباحثين **(Blunt and pychh,1998 ;Harritt and ferrari :1996)** أن التسويف الأكاديمي "ظاهرة منتشرة في كل المجتمعات وان لها تأثير مباشرا ومزمنا على الأفراد البالغين وطلبة الجامعات حيث أشاروا إلى أن طلاب الجامعات

ذوي التسويف العالي يمتازون بمستوى تحصيلي متدني مع ارتفاع مستوى التوتر لديهم، حيث يري العلماء أن ليس كل تأجيلا تسويفا فقد يكون هذا التأجيل مخطط له". **(السلمي، 2015، ص: 4)**.

أما عن "**لاقوي وكوستر**" **(Senecal , Lavoie & Koestner, 1997)**، عرفوه بأنه "يتضمن معرفة الطالب واجبه في إكمال مهمة ولكنه يفشل في أن يدفع نفسه لانجاز الهدف في إطار الزمن المحدد، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة بمشاعر الضيق المرتبط بالقلق ولوم الذات". **(عطية، 2008، ص: 8)**، أما عن "**سلوم ورثلبوم**" فقد يرى التسويف بان "سلوك الطالب يكون فاشل ومتردد في أداء ما يجب أن يفعل وتكون له أهداف ممتدة لا يؤديها". **(panion, dementer, shawn, 2013 p364,)**.

كما يمكن تعريفه بشكل عام بأنه "اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية وان إحدى هذه المعتقدات غير المنطقية الأساسية التي تؤدي إلى التأجيل هي الفكرة التي يؤمن بها الفرد ومفادها (أنني يجب أن أقدم أداء جيد لأثبت أنني شخص له قيمته)، وعندما يفشل الفرد في أن يقدم أداء جيد فان هذا الاعتقاد غير المنطقي يؤدي إلى أن يفقد الفرد تقديره لذاته وتعمل هذه المعتقدات غير المنطقية أيضا كنوع من الدافع إلى التأجيل وبالتالي فانه يكون عنده الدافع في أن يتجنب وضع تقدير ذاته موضع الاختبار مرة ثانية". **(العبيدي، 2013، ص: 153)**.

من خلال عرض مجموعة من التعريفات يتضح لنا أن سلوك التسويف الأكاديمي هو "لتأجيل أو المماطلة في أداء الواجبات الأكاديمية وتركها إلى آخر لحظة، أو عدم القيام بها على الإطلاق، وذلك بسبب فشل الطالب في إدارة وقته، فينتج عنه توتر انفعالي وقلق وحيرة، فيؤدي إلى انخفاض تقدير الذات لدى هذا الطالب".

ونلاحظ أن جميع التعريفات السابقة تركز على:

1- عملية التأجيل أو الإرجاء الاختياري أو القصدِي للمهام.
2- عدم وجود مبرر لهذا التأجيل.
3- أهمية المهمة بالنسبة للفرد (من الناحية المعرفية).

4- الشعور بعدم الارتياح بسبب عدم أداء هذه المهمة في وقتها المحدد (مكون وجداني).

ثانيا: تاريخ ظهور مصطلح التسويف الأكاديمي:

تم تبني هذا المصطلح لأول مرة عام **(1548)**، حيث دخلَ هذا المصطلح في المجال التربوي والنفسي عام **(1941)** على يد عالم النفس" **كنوس**" **(Knous)**، تحت مسمى التسويف الدراسي أو الأكاديمي إذ نشر أول كتاب عام **(1977)** بعنوان التسويف من تأليف "**اليس وكنوس**" **(ellis & Knous)**، ثم تم نشر كتاب آخر " **لبوركا، ويون**" **(Burk & Yuen)** عرض نفس الموضوع وبعدها نشر "**سلومن ورثلبوم**" **(Solomon & 1984 Rothblumi)** دراستين أساسيتين في التسويفْ الأكاديمي، وفي عام **(1986)** نشر **(cay)** بحث هام بهذا الصدد، ومع بداية التسعينات من القرن الماضي ظهرت دراسات عديدة للتسويف الأكاديمي. **(عباس، 2017، ص: 30)**، حيث كان أول تحليل علمي للمفهوم كان من قبل **ميليغرام** **(Milgram)** في عام **(1992)**، الذي شدد على أن التقدم الصناعي والعلوم التقنية،

تتطلب تحديد مواعيد دقيقة للتعهدات أو المشاريع المختلفة، مما ساهم في ظهور مفهوم "**التسويفْ**".

وبالعودة إلى الثورة الصناعية فقد ذكر "**صموئيل جونسون**" **(Samuel Johnson)**، عام **(1751)** أن التسويف هو "احد جوانب الضعف العامة **(general weaknesses)**، الذي بغض النظر عن تعليمات المديرين، وعن الأسباب- يسيطر بدرجة عالية أو منخفضة على ذهن كل فرد". **(عبد الله، 2011، ص: 36)**.

ومن هنا يكون التسويف كغيره من الظواهر النفسية لم يحظ بإجماع العلماء في تعريفه، إذ أجمع الغالبية العظمى من الباحثين على أن المكون الأساسي لسلوك التسويف هو التأجيل وذلك ارتكازا على التعريف اللغوي للمصطلح، أما البقية من العلماء يؤكدون أن القلق هو الذي يؤدي إلى سلوك التسويف، لكن مع ذلك يلاحظ أن جل التعريفات أجمعت على أنه يتضمن سلوكيات وأفعال تؤثر بطريقة سلبية على إنتاجية الفرد. **(الكفيري، 2016، ص: 291)**

ثالثا: خصائص المسوفين:

يتميز الطلبة المسوفين بمجموعة من الخصائص والسمات التي تميزهم عن غيرهم الغير مسوفين من نذكر منها:

إن الطالب الذي يسوف هو فرد يميل بشكل عام إلى عزو الصعوبات التي تواجهه إلى خلل في شخصيته، مثل الكسل وعدم القدرة على تنظيم الوقت وإدارته، وعدم قدرته على وضع الأهداف والعمل على تحقيقها في الوقت المناسب، كما انه غير طموح ومتساهل مع نفسه، كما يتميز المسوف بعدم امتلاكه لإستراتيجية تعليمية متنوعة تساعده في تعلم المعارف والمهارات مما يزيد من حصيلته المعرفية والثقافية، ويفتقد إلى القدرة على ضبط تعلمه ومراقبته والسيطرة على عمليات المعرفة والتعلم، مما يفقده الشعور بالكفاءة الذاتية، ويجعل لديه مستوى منخفض من فاعليته الذاتية، ومعتقدات عزو غير مناسبة، وليس لديه قدرة على التوجه نحو الهدف. **(أحمد، 2008، ص13)**

كما انه لا يستطيع أن يقاوم الإثارة والتشويق والمشتتات البيئية، وليس لديه قدرة على الضبط المرن، كما يتميز بتجنب أداء المهام المطلوبة منه، ويتبع استراتجيات معيقة للذات لحماية إحساسه بقيمة الذات عند مواجهته مواقف الفشل، ولا يبذل جهد في استخدام استراتجيات التنظيم الذاتي للتعلم، ويقتصر على إكمال الحد الأدنى من متطلبات المهمة التي يؤديها مع إظهار قليل من الاهتمام للمهمة ويعاني من قلق كبير أثناء تأديته للاختبارات، ويتصف بالكسل واللامبالاة والانفعالات السلبية وانخفاض الثقة بالنفس. **(وئصار، عبد الرحمن، 2016، ص: 359)**

- الأفراد المسوفين لديهم مشكلات وصعوبات في تنظيم الذات المعرفية أو الانفعالية، والسلوكية وخوف من الفشل وخوف من النجاح وتقدير ذات منخفضة ونقص في الدافعية.
- معظم المسوفين لديهم فشل في تنظيم سلوكهم، فهم لا يخططون لكي يؤجلوا لكنهم يؤجلون ما خططوا له.
- ليس لديهم القدرة على تحمل الإحباط، والضيق، فغالبا ما يظهر عليهم الإحباط بمجرد الفشل في المهمة.

- تتميز شخصية المسوفين بالاندفاعية نحو نشاط آخر أكثر جاذبية من المهمة، فقد يقوم الطالب باللعب في الشارع أو مشاهدة التلفزيون ولا يقوم بحل الواجبات الدراسية أو المراجعة. **(صابر، عبد النبي، 2013، د ص)**
- لديهم نقص في إدارة الوقت، ولا يركزون على المهام المستقبلية فهم لا يستطيعون تقدير الوقت اللازم للقيام بواجب ما؛ فقد يستغرقون وقت أكثر من اللازم في حل مسألة بسيطة.
- قد تكون لديهم الرغبة في فعل الأشياء لكن ليس لديهم القدرة على تنفيذها ويبقى المسوف في صراع نفسي مع ذاته، فهو يرغب لكن لا يستطيع.
- المسوفون لديهم اضطراب أو قصور في الانتباه وأنهم قادرون على فعل الأشياء بسرعة وفي وقت قصير وفي اللحظات الأخيرة ولكنهم لا يهتمون ولا يفعلونه في النهاية، فهم يقومون بترك المهام تتراكم عليهم لأخر لحظة ثم قد يقومون بنصف هذه المهام وترك النصف الأخر أو قد لا يقومون بها نهائيا.
- المسوفين يتميزون بانخفاض الثقة في النفس وارتفاع سمة الاكتئاب والنسيان والابتعاد عن المنافسة وفقدان الطاقة؛ فغالبا ما نرى المسوفين يحتقرون أنفسهم ويقولون أنا غير بإمكاني القيام بهذا العمل أنا غير مرهل للقيام به وهذا ما يؤدي بهم إلى الابتعاد عن منافسة زملائهم. **(عباس، 2017، ص: 33)**
- يتصفون بعدم الرغبة في المطالعة لغياب الدافع والهدف المحفز والقدوة.
- الإجهاد والتعب الكبير أثناء المذاكرة والقلق والخوف من الفشل.
- عدم الرضا عن الحياة والشعور بمستويات عالية من الضغوط النفسية، وتدني مستوى الطاقة والكفاءة. **(فضل، دس، ص: 9)**

يتميز المسوفين بعدة خصائص متنوعة لا يمكن حصرها ونلخصها في ضعف إدارة الوقت، وانخفاض تقدير الذات، وتنافي النية والسلوك فالمسوف قد نراه أحيانا ينوي القيام بالعمل لكن كسله وتماطله ينتهي به الأمر إلى عدم القيام بهذا السلوك؛ فيكون سلوكه اندفاعي متزامنا مع سلوك آخر أكثر جاذبية فهو يرى أن الدروس والواجبات المدرسية أقل جاذبية من النشاط الأخرى كاللعب، كما يتميزون بكل من تدني تقدير الذات وانخفاض الثقة بالنفس والقلق والشعور بالإجهاد عند القيام بالمذاكرة، وغيرها من السلوكيات الغير مجدية.

خامسا: مظاهر التسويف الأكاديمي:

يظهر التسويف الأكاديمي في عدة مظاهر نذكر منها:

– تأجيل البدء أو إكمال الواجبات الدراسية أو تسليمها في الوقت المحدد، بالإضافة إلى اللامبالاة عند سماع التحذير، والنصائح الحاثة على ضرورة إتمام العمل في الوقت المحدد وقبل فوات الأوان.

– ضعف الاستعداد للامتحانات وهدر الوقت في الأنشطة الغير فعالة إلى حين يحين موعد الامتحان.

– التسرب من الدراسة، وذلك قد يكون بكثرة الأعمال والواجبات الموكلة إلى الطالب أداءها.

– عدم الحضور لقاعات الدراسة، وقد يكون سببه السهر في القيام بالأعمال والواجبات الدراسية أو الأعمال الغير مفيدة مما يؤدي إلى عدم القدرة على النهوض صباحا للذهاب إلى الدراسة. **(شبيب، 2015، ص: 25)**

وكذلك وصف **(lawless ,2010)** أن سلوكيات التسويف الأكاديمي لدى الطلبة تظهر في ضوء الأتي:

– تأجيل عمل الواجبات الدراسية.

– تأجيل امتحانات الدراسة؛ فقد يتغيب الطالب عن موعد الامتحانات الرسمية خوفا من الفشل ويؤجلها إلى حين تحضير الجيد للامتحان وتأجيله في كل مرة.

– التهرب من تنظيم أغراضه الدراسية بدلا من البدء بها.

– التهرب من المشاركة في التنظيمات الدراسية الاجتماعية، والأعمالْ المهنية.

– التهرب من المشاركة مع جماعات الصف في أداء الواجبات الدراسية بشكل جماعي. مما يؤدي إلى شعوره بالضغط النفسي الشديد والعجز وعدم القدرة، وتوقع الفشل فيما بعد. **(صالح، 2010، ص: 100)**

ويوضح" **فيراري**" **(Ferrary ,2010)** أن سلوك التسويف يظهر نتيجة لثلاث مظاهر سلوكية وهي:

* **ضعف الأداء أو النية أو السلوك؛** بمعنى انخفاض الدافعية للقيام بالعمل المنتظر أداءه في وقت محدد.

* **التباين بين النية والسلوك:** فقد نجد الطالب يفكر في القيام بحل الواجبات الدراسية إلا أنه لا يقوم بالحل وذلك من خلال الحديث الداخلي مع النفس، فقد يقول مازال لدي الوقت للحل حتى ينتهي الوقت المخصص لأداء الواجبات الدراسية.

* **تفضيل الطالب للأنشطة الغير تنافسية:** فالأنشطة التنافسية تتطلب تحدي كبير للوقت والذات وذلك من خلال القيام بالحل الصحيح الإبداعي بأقل جهد فيؤدي إلى التنافس بين الطلاب من يقدم الحل الأمثل في وقت قصير، وبما أن الطالب يفتقر للمبادرة، وتنظيم الوقت نجده يبتعد على الأنشطة التي تتطلب وقت محدد. **(العاسمي، 2014، ص: 8)**

يظهر سلوك التسويف من خلال مجموعة من السلوكيات كالتأخر عن موعد الامتحانات، والغياب المتكرر، وعدم حضور المحاضرات، وعدم تفضيل الأنشطة التنافسية، كذلك التهرب من الأنشطة الصفية التنظيمية، وعدم المشاركات الاجتماعية داخل غرفة الصف والانسحاب وعدم المشاركة في جل الواجبات والمسائل الرياضية والأنشطة الصفية وذلك لعدم رغبته في حل وتأجيلها.

ثالثا: أنواع التسويف الأكاديمي:

أقيمت العديد من الدراسات لمعرفة أنواع التسويف الأكاديمي وخلصت بمجموعة من الأنواع وهي:

1- المُسوِّفون السلبيون (Passive Procrastinators):

وهم مسوفون تقليديون، فيتميز الطلبة في هذا النوع من التسويف بأنهم ليس لديهم نية التسويف، ولكن غالبا ما ينتهي الأمر بالتأجيل، بسبب عدم قدرتهم على إتمام المهمات بسرعة.

2- المُسوِّفون الايجابيون الفعالون (Active Procrastinator) :

فيتميز طلاب هذا النوع بالعمل في ضوء القرارات التي يتخذونها من قبل في الوقت المناسب، ومع ذلك قد يعلقون أعمالهم عمدا، ويركزون اهتمامهم على مهام أخرى أكثر جاذبية. **(أبوغزال،2012 ، ص: 132)**.

أما "**سولومون و روثلبوم**" **(Solomon and Rothblum 1984)** صنفها إلى نوعين هما:

1- المُسوّف المسترخي (The relaxed procrastinator):

وفيه يرى المسوفون مسؤولياتهم وواجباتهم بشكل سلبي ويشعرون أنها أعباء ثقيلة عليهم، و ذلك بسبب أنهم لا يجدون الراحة فيها بل يشعرون بالاستياء والملل منها، لذلك يتجنبونها في ضوء توجيه طاقتهم نحو مهام أكثر متعة وسهولة.

فمن الشائع على سبيل المثال للنوع الاسترخائي من الطلبة المسوفين التخلي عن واجباتهم الدراسية ولكن ليس حياتهم الاجتماعية، فكثيرا ما يرى الطالب المشاريع كجزء كبير بدلا من تقسيمها إلى أجزاء اصغر، هذا النوع من التسويف هو شكل من أشكال الحرمان أو التستر، ولذلك عادة ما يطلبون المساعدة، وعلاوة على ذلك فهم غير قادرين على الحصول على الرضا، فالمسوف المسترخي يتجنب العديد من الحالات التي تسبب الاستياء، بدلا من ذلك ينغمس في أنشطة أكثر إمتاعا.

ومن وجهة نظر" **فرويدية**" المسوفون يرفضون التخلي على مبدأ المتعة بدلا من ذلك يضحون بمبدأ الواقع، لكن قد لا يبدون قلقين من العمل والمواعيد النهائية ولكن هذا يكون لمجرد التهرب من العمل الذي يتعين عليهم استكماله. **(صالح، 2016، ص: 154)**

2- المُسوِّف الخائف (The tense-afraid procrastinator):

في هذا النوع يشعر الفرد عادة بالإرهاق، والضغط الغير واقعي حول ما يتعلق بالوقت، والمعتقدات غير الواقعية فيما يتعلق بتقديم الواجبات بالوقت المحدد، والمطلوب سواء كانت مدرسية أو عملية إذ يحاولون أن يضعوا لأنفسهم أهداف وخطط ضخمة في تنفيذ أعمالهم

والتخطيط لها بصورة غير منطقية، مما يؤدي بهم إلى الاعتقاد بصعوبة إنجاز هذه الواجبات في الوقت المحدد على أكمل وجه، لذا يشعرون بالضيق والخوف من الفشل وفقدان القدرة على التركيز مما يؤدي بهم إلى تأجيل أعمالهم إلى اليوم التالي أو الأسبوع القادم مرارا وتكرار.

ودائما يقولون لأنفسهم أنهم بحاجة إلى الاسترخاء والراحة، على سبيل المثال: انه من الأفضل أن يسترخوا ما بعد الظهر والبدء من جديد في الصبح، واسترخائهم هذا غالبا ما يكون مؤقت وغير فعال، ويؤدي إلى المزيد من التوتر وينتهي الوقت، والمواعيد النهائية تقترب ويبدأ الشخص يشعر بالذنب والتخوف المتزايد.**(عباس، 2017، ص20)**

فهذا السلوك يشكل حلقة من الفشل والتأخير المتكرر، وتبدأ الخطط والأهداف بالانهيار كما يمكن أن يكون له تأثير ضار على حياتهم الشخصية وعلاقاتهم الاجتماعية فغالبا ما يشعرون بالحرج نتيجة تأخر أعمالهم أو عدم القيام بها وأحيانا تؤدي بهم إلى الانسحاب من الحياة الاجتماعية ويتجنبون الاتصال مع الزملاء المقربين.

من خلال عرض أنواع المسوفين نلاحظ أنهم يختلفون من حيث أداء العمل وشكل التسويف فالمسوف الايجابي نجده يؤجل القيام بالأعمال والواجبات بغرض إيجاد الوقت المناسب لتقديم أداء ممتاز ومتميز، وهنا نجد أن سلوك التسويف مقبول لكن بشرط أن يقوم بالعمل وليس التخلي عنه.

أما المسوف السلبي هو ذلك الطالب الذي ليس لديه نية للتسويف آي انه غير مخطط لهذا السلوك لكن غالبا ما ينتهي به الأمر إلى التسويف، والمسوف المسترخي هو ذلك النوع من الطلاب الذي يرى أن الواجبات الدراسية تثقل كاهله وأنها واجبات منفرة أي يراها بطريقة سلبية.

أما المسوف الخائف هو ذلك الطالب الذي يشعر بضيق الوقت، ويضع خطط ضخمة لا يستطيع انجازها في الوقت المحدد، وبذلك ينتهي به الآمر إلى التسويف والشعور بالخوف والذعر والقلق لأداء المهمة؛ كما لاحظنا أن المسوف الاسترخائي يحافظ على حياته الاجتماعية وينغمس في الجماعة على غير المسوف الخائف الذي يتجنب الاتصال

بالزملاء، ويتجنب العلاقات الاجتماعية وينسحب وينطوي وينغلق نتيجة الفشل وتأخر أعماله.

رابعا: أسباب التسويف الأكاديمي:

يذكر" **سلومن و روثبلوم" Solomon & Rothblum)** عدة أسباب للتسويف الأكاديمي التي تتمثل في:

قلق التقويم وصعوبة اتخاذ القرارات، والتمرد ضد التوجيه، الخوف من عواقب النجاح، النفور من المهمة، ومستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية والكمالية، إلا أنه توصل إلى عاملين يمثلان أسباب التسويف الأكاديمي لدى الطالب وهما:

1- الخوف من الفشل:

ويرجع إلى أن الطالب لا يستطيع أن يصل إلى ما يتوقعه الآخرون منه، أو توقعاته عن نفسه أو بسبب الخوف من الأداء السيئ؛ فمثلا نجد في بعض الآباء يطلبون من أبنائهم دراسة تخصصات تفوق قدراتهم وتختلف مع طموحاتهم ورغباتهم تلك التخصصات التي فشل الآباء في دراستها أو تخصصات تجعل لهم مكانة اجتماعية، يجعل الطالب متوتر خائف من أن يخذل طموحات عائلته فيه؛ فيقضي الطالب معظم الوقت وهو يفكر في قرب موعد الامتحان مما يؤدي به إلى القلق وعدم القدرة على المذاكر.

كما يخاف بعض الطلبة من اتخاذ قرار خاطئ للقيام بالفعل الآن، لأنهم يخافون من الفشل الذي لا يحبه احد، والطريقة السريعة لتجنب الفشل تتمثل في عدم القيام بشيء، فإذا لم تقم بالفعل فكيف تفشل؟ وهنا تكمن المشكلة الكبيرة، فكيف لنا أن لا نخطئ أبدا؟ وكيف لنا أن نتعلم دون خطأ؟ وهل هناك نجاحات بدون أخطاء في البداية؟.

2- النفور من المهمة:

فيرجع إلى أن الطالب يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية بسبب نقص الطاقة لديه؛ ففي هذه الحالة نجد أن الطالب غير مهتم أثناء الدرس لكن بمجرد الخروج من القسم نجده نشيطا فرحا، يميل إلى الأنشطة الترفيهية كالرياضة والموسيقى، الرسم أكثر من الأنشطة

الدراسية البحتة كالقراءة، الرياضيات أو حل التمارين، فيشعر أن هذه الأنشطة تثقل كاهله. **(أبو ازريق، 2013، ص: 16)**

ويوجز "**جارد**" **(Gard.1999,)** أسباب التسويف الأكاديمي فيما يلي:

1- انجاز الأنشطة التي تعطي متعة بدلا من المهام ذات الأولوية المرتفعة مثل مشاهدة التلفزيون، سماع الأغاني، الاتصال بشبكات الانترنت" فيس بوك، تويتر، انستغرام، يوتيوب" بدلا من الاستذكار؛ كذلك يفضل الطالب لعب مباريات كرة القدم على القيام بالواجبات الأكاديمية.

2- الهروب من المهام البيتية غير السارة والصعبة والمملة التي يكلف بها الطالب؛ فالطالب يفضل اللعب خارج البيت لمدة طويلة على القيام بالواجبات المنوط منه أداءها، وذلك لشعوره أن هذه المهمات مزعجة وتحد من حريته في اللعب؛ فنجد بعض الأساتذة يثقلون كاهل الطالب بعدد الواجبات التي يتطلب انجازها بالإضافة إلى المراجعة والحفظ وحل التمارين فلو قام بانجازها كل هذه الواجبات، قد لا يستطيع الخروج من المنزل أو حتى النوم في الوقت المعتاد. **(السيد، 2008، ص: 11)**

3- ضعف مهارات إدارة الوقت؛ فإدارة الوقت لا تعني الحث على تخفيض الزمن الذي يستغرق حاليا في كل الأنشطة، بل يعني أن نخصص لكل نشاط قدرا من الوقت الذي يستحقه إذ يشير المسوفون إلى أنهم غير قادرين على تنظيم الوقت وهذا بسبب غموض الأولويات بين المهمات، وعدم قدرته على معرفة الوقت المحدد الذي تتطلبه كل مهمة، ويختلف مفهوم إدارة الوقت لدى الطلاب باختلاف دوافعهم وحاجاتهم كما يختلف من ثقافة إلى أخرى. **(فاضل، دس، ص: 6)**

4- الكمالية؛ أولئك الطلبة الذين ينشغلون في تفاصيل المهمة إلى الدرجة التي لا يستطيعون إنهائها لأنهم يعتقدون أنهم غير مستعدين بعد على إنهاء عملهم بشكل مثالي فهم دائما يفكرون أن عملهم ناقص، وأنهم يحتاجون وقت طويل ومراجعات كثيرو لانجاز المهمة؛ وهذه تأتي نتيجة الرغبة في أداء العمل بشكل مميز وبالتالي فيميل الطالب إلى عدم التسرع

بأي إجراء خاطئ لأنه يريد أن يعمل بنجاح وبراعة عالية يؤجله إلى وقت آخر ليمكنه أداؤه بشكل ناجح، ولكن متى سيأتي هذا الوقت؟. **(صالح، 2016، ص: 154)**

5- الخوف من الفشل؛ وهذا دائما ما يتعلق بانخفاض تقدير الذات، فخوف الطالب من عدم نجاحه في أداء واجباته الأكاديمية أو عدم اجتيازه للامتحان بنجاح قد يدفعه في حالات الكثيرة من الأحيان إلى التأجيل والتسويف، وفي هذه الحالة لا يعترف الطالب بخوفه من الفشل بل يعزوه إلى أسباب أخرى بغية التخفيف من ألم الفشل ووقعه عليه، وتكون النتيجة هي فشله في التعامل مع الصعوبات التي قد تعترضه وفي التغلب عليها أيضا. **(السيد، 2008، ص: 11)**

ويرجع "**سزلفتز**" **(Szalavits,2003)** أسباب التسويف الأكاديمي إلى ما يلي: معتقدات خاطئة، وكذلك الخوف من الفشل، والكمالية، والضبط الذاتي، والآباء المتسلطين، والقلق المرتبط بالمهمة وتوقعات غير واضحة والاكتئاب. **(السرحان، صوالحة، 2015، ص: 163)**.

أيضا أصحاب النظرية الفسيولوجية يرون أن أسباب التسويف ترتبط بالقشرة الأمامية من الدماغ حيث أن هذه المنطقة في الدماغ تكون مسؤولة على الوظائف التنفيذية مثل: التخطيط والسيطرة على الانفعالات، وهذا الجزء من المخ يقوم بدور مهم في التقليل من التشتت الحاصل من محفزات يسببها أجزاء أخرى من الدماغ، وعندما يحدث انخفاض في هذا الجزء من الدماغ أو لا يعمل بكفاءة فان هذا يعني التشتت الحاصل بسبب المحفزات القادمة التي لا يتم فلترتها وذلك يقود في النهاية لسوء التنظيم، وفقدان التركيز وزيادة التسويف إذ يكون عدم النشاط هو الشائع. **(عباس، 2017، ص: 32)**

كما تؤثر الحالة الانفعالية في بعض الأحيان في تأجيلنا للواجبات الأكاديمية، كالتعب، والضغط النفسي، أو المزاج السيئ، أو عدم الشعور بالجاهزية للقيام بالعمل في الوقت الحاضر، لذلك نلجأ إلى إقناع أنفسنا بأنه ولأسباب معينة الوقت غير مناسب للقيام بهذا العمل، أو أنه من الأفضل الانتظار كي يأتي الوقت المناسب للقيام به.**(عبود، 2016، ص:644)**

بالإضافة إلى تأثير سمات الشخصية كانخفاض تقدير الذات وانخفاض القدرة على ضبط الذات، والخوف من الفشل وهي تؤثر كثيرا في سلوك التسويف لديهم، ولا ننسى أن الملل له تأثير كبير في التسويف حيث نجد أن العديد من طلبة الجامعة يجدون صعوبة في إعطاء الأولويات لدراستهم وواجباتهم الدراسية، حيث يعتقدون أن أغلب هذه الواجبات مضيعة للوقت، كما يعتبرونها مملة وخالية من المتعة، كما يسبب أسلوب بعض الأساتذة المحاضرين التسويف وذلك من خلال أن بعض الطلبة يعتبرونه مصدر للدافعية الخارجية والتحفيز، وبسبب تزايد عدد الطلبة في الفوج الواحد، فإن إشباع احتياجات كل طالب قد أصبح يمثل تحدي كبير بالنسبة للأستاذ المحاضر. **(شبيب، 2015، ص: 28)**

فالتسويف الأكاديمي يظهر بسبب نقص الثقة بالنفس، وعدم القدرة على إدارة الوقت بالإضافة إلى إثقال كاهل الطالب بالواجبات الدراسية في مختلف المواد، كذلك خلو المادة من التشويق والمنافسة بين الطلاب، بالإضافة إلى عدم اهتمام الأستاذ بالطلبة أو أن يكون دور الأستاذ داخل الصف دور سلبي يلقى الدرس بدون شرح ومناقشة، ولا يسمح للطالب بإبداء رأيه، كما قد يتكون سلوك التسويف لدى الطالب بسبب إهمال الأستاذ أو قيامه بسلوك تميزي بين الطلاب مما يؤدي إلى تمرد بعض الطلاب ضده ويظهر هذا التمرد في عدة أشكال منها التسويف الأكاديمي من خلال الغياب المتكرر، عدم حل الواجبات الدراسية، الفوضى داخل حجرة الصف، كما قد يظهر سلوك التسويف الأكاديمي لدى الطلبة اللامبالون.

خامسا: نظريات التسويف الأكاديمي:

هناك مجموعة من النظريات التي فسرت التسويف الأكاديمي نذكر منها:

1- نموذج التوجيه الدافعي: (Motivational Orientation)

حيث فسر هذا النموذج التسويف الأكاديمي من منظور الدافعية التي تدفع للعمل في أداء عمل ما، وحسب **(Deci & Rayan, 1985)** الذي قدم هذا النموذج الأفراد المسوفين للمهام والأنشطة الموكلة إليهم تكون دافعتيهم منخفضة. **(فيصل، صالح، 2016، ص: 153)**،

فحين يتم تكليفهم بهذه الأعمال يتلكئون ويتلملمون ويتهربون عن أداءها أو قد يشغلون أنفسهم في أشياء أخرى.

لذلك يتميز المسوفون بالسلبية وعدم الرغبة وعدم الاهتمام في انجاز ما يطلب منهم، ويعود السبب في ذلك إلى المعتقدات التي يعتقدها هؤلاء الأفراد، فعندما يعتقدون بعدم كفاءتهم أو قدرتهم على أداء هذه الأعمال، فإنهم سرعان ما يتوقعون الفشل في القيام بها وبالتالي ترك هذه المهمة أو تأجيلها إلى وقت أخر أو عدم أداءها بالشكل المطلوب، إذ أننا نلاحظهم كسولين ويشعرون بالملل ويتذمرون من الواجبات التي يقدمها الأساتذة لهم، والرغبة في تأجيل هذه الواجبات الدراسية إلى وقت أخر. **(العنزي، 2016، ص: 103)**

2- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (Rational Emotive therapt):

إن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي تنتمي إلى النظرية التي طورها "**ألبرت أليس**" **(1962-1988)**، وتفترض هذه النظرية أن الاضطرابات النفسية إنما تنشأ من أنماط التفكير خاطئة أو غير منطقية، و أكد "**أليس**" **(Ellis،1992)** في العلاج العقلاني الانفعالي أن التفكير والسلوك العقلاني ليس فقط لمساعدة الناس ليكونوا أقل بؤسا ولكن ليحرروا ويشجعوا على أن يجعلوا أنفسهم أسعد.

إذ عرف **أليس (ellis)** الأفكار اللاعقلانية بأنها: "مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة". **(صابر، عبد النبي، 2013، ص: 17)**

وقد أشار كل من **العزة وعبد الهادي (1999)** إلى المفاهيم الرئيسية لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي وهي:

1- يتأثر الأفراد بأفكار الآخرين و بالعواطف السلبية (القلق، الشعور بالذنب، الحقد بدرجة كبيرة).

2- إن الأحداث الخارجية ليست هي المسئولة بشكل مباشر عن الاضطرابات النفسية، لكن طريقة تفكيرنا اتجاهها هي المسئولة عن ذلك الاضطراب.

3- يميل الأفراد إلى تقدير أعمالهم وسلوكاتهم على أنها جيدة أو سيئة، ويقدروا أنفسهم كأفراد جيدين أو سيئين على أساس انجازاهم للمهمات التي يكلفون بها، وتقدير ذواتهم يؤثر على مشاعرهم وتصرفاتهم. وعملية تقدير الذات تعتبر إحدى المصادر الرئيسية لاضطراباتهم العاطفية.

وقد ميز **(Ellis)** بين نوعين من الأفكار والمعتقدات:

1. أفكار منطقية وعقلانية وما ترافقه من حالات وجدانية سليمة دافعة لمزيد من الانفتاح والنضوج.
2. أفكار لا منطقية وغير عقلانية وما ترافقه من اضطرابات انفعالية، وإحباطات وبعد ذلك يتحدد سلوك الفرد ومعاملته مع المواقف على وفق معتقداته وأفكاره فيشعر بالتهديد أو الطمأنينة، بالحب أو الكراهية بالإقبال أو الأحجام بحسب ما تمليه عليه أفكاره.

إن العنصر الأساسي في نظرية العلاج العقلاني هو أن السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن حواره الداخلي فما يتولد داخليا من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع معين هو الذي يكون مادة انفعالاته نحو هذا الموضوع. فالفرد يفكر بكلمات وجمل ذاتية وما يعيشه في أثناء هذا الحوار من مبدعات وتصورات هو الذي يُكوِن انفعالاته الخاصة ويشكل في المواقف.

إن الأفراد الذين لا يتحملون الإحباط يلجئون إلى التسويف لتجنب الآثار السيئة لفعل المهمة وأفراد آخرون يستخدمون التسويف لكي يعبروا على مشاعر التأجيل لديهم على نحو غير مباشر بواسطة مقاومة التوقعات الداخلية (من أنفسهم)، والخارجية (من الآخرين). **(عباس، 2017، ص: 36)**

3: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية نموذج "كوستا وماكري" (costa & MeCrae):

يهدف نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إلى تجميع أشتات السمات المتناثرة في فئات أساسية، وهذه الفئات مهما أضفنا إليها، أو حذفنا منها تبقى محافظة على وجودها كفئات لا يمكن الاستغناء عنها بأية حال في وصف الشخصية الإنسانية.

وصف تفصيلي لكل عامل من العوامل الخمسة للشخصية:

* **العصابية (Neuroticism):** وهي الصفة المجردة التي تميز الأعصية **(Neuroses)**، والعصاب هو "الاضطراب الحقيقي أو الحالة العينية للشخص المكروب"، والدرجات المرتفعة على بعد العصابية تشير إلى ضعف الثبات الانفعالي والتغلب ورد الفعل الانفعالي المفرط.

أي أن أصحاب الدرجات المرتفعة في هذا البعد يميلون إلى المبالغة في استجاباتهم الانفعالية ولديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية.

* **الانبساطية (Extraversion):** ذكر "**كوستا وماكري**" **(Costa & Maccrea)**، أن المنبسط هو "شخص لبق ومتفائل ومستمع بالاثارات والتغيرات في حياته.

والانبساط يعني أيضا "عدد العلاقات التي يشعر معها الفرد بالراحة فالانبساط المرتفع يتميز بعدد اكبر من العلاقات ووقت يقضيه الشخص في الاستمتاع بهذه العلاقات"، وفي المقابل فان الانبساط المنخفض يعني عدد اقل من العلاقات ونسبة اقل من الوقت الموجه لتلك العلاقات وان لعامل الانبساطية سته أوجه حدده "**كوستا وماكري**":

(الدفء الاجتماعي، وميل إلى التوكيد، والجزم، والنشاط، البحث عن الإثارة، والانفعالات الايجابية). **(النواب، 2014، دص)**

* **حسن المعشر(Agreebleness):**

وتعرف بأنها: "الثقة والمساعدة في مقابل الشك وعدم التعاون (الطيبة) "، وتقيس الطيبة بتوافق الناس مع الآخرين أو قدرتهم على موافقة الآخرين مما يحتوي على عنصر العلاقات بين الأشخاص كالحب، الكره، التعاون، التعاطف، وهؤلاء الأفراد يميلون نحو التقيد بالمجموعات، والتواضع وعدم السعي وراء المغالات في الطلبات والتحمس لمساعدة الآخرين"، ويعد السلوك الاجتماعي بشكل عام، همزة وصل بين العمليات الدافعية داخل هؤلاء الأفراد، بالنسبة لهذه الخاصية.

إذ أن الأفراد الذي يحصلون على درجة مرتفعة في الطيبة يسعون وراء الحميمية والتضامن في المجموعات التي ينتمون إليها. إن لعامل الطيبة سته أوجه حددها "**كوستا وماكري**"(الثقة بالنفس، والاستقامة، والإيثار، والإذعان، والتواضع، والميل إلى الحنان).

*** الانفتاح على الخبرة (Pennes to Experience):**

يتضح من خلال الخيال والحساسية الجمالية وعمق المشاعر والمرونة السلوكية والاتجاهات الحديثة غير التقليدية والأفكار الجديدة، والحدس والأصالة والإتقان والبراعة والبصيرة والإبداع، وتوقد الذهن وسرعة البديهة والتطلع نحو التغير.

*** حيوية الضمير (Concientiousness):**

يتمثل هذا العامل في المواقف التي يشكل فيها الانجاز قيمة مهمة، كموقف من مواقف التعلم والتعليم، كما يمثل الدافع لانجاز عمل ما، وان حيوية الضمير مصطلح يشير إلى المسايرة والتحكم في الاندفاعات، وأداء الواجبات على الوجه المطلوب والاجتهاد في الانجاز وتهذيب النفس والمثابرة والتنظيم.

أما ارتفاع حيوية الضمير المفرطة فقد تولد نمطا شاملا من الكمال الذي يتعارض مع إتمام المهام وعدم المرونة وكثرة التدقيق؛ فالشخص ذو حيوية الضمير المفرطة يكرس نفسه للعمل والكمال إلى درجة أن المهمات المكلف بها قد لا تنتهي مثلا: (يكون غير قادر على إتمام المشاريع والمهام، وذلك لأنه يمتلك معايير قياسية صارمة لم تتوافر فيها).

أما الانخفاض المفرط في حيوية الضمير فيولد نمطا شاملا من المقاومة السلبية للأداء الوظيفي المناسب، ويعبر عن هذه المقاومة بطرائق غير مباشرة التي يتجنب فيها الشخص المسؤوليات والمطالب من خلال المماطلة والتأجيل والعمل أو أداء عمل غير كامل أو غير مميز، وقد يصف المسوفون أنفسهم بعد ذلك بأنهم منخفضون في الكفاءة والتحسس بالواجب والاجتهاد من اجل الانجاز والانضباط الذاتي، ويصاحب هذا التسويف مشاعر الضيق والقلق وإحساسهم بعدم الارتياح.

4: نظرية التدفق:

حدد **(Csikszentmihaly , 1989)** نظرية التدفق التي تتنبأ بأن التجربة ستكون ايجابية للغاية، عندما يدرك الشخص بأن البيئة تحتوي على كل حد يتلاءم مع مهارات الشخص وأن حالة التدفق هي حالة تتمحور فيما يأتي:

1- يفقد بها الشخص الإحساس بالوقت بينما يكون منشغلا في نشاط التحدي.

2- تركيز الانتباه على محفزات محددة تزوده بتغذية راجعة **(feed back)**.

3- تزيد الإحساس بالسيطرة.

وتؤكد هذه النظرية على أن التدفق شعور ممتع بالانغماس في النشاط بشكل كبير للغاية. بحيث يفقد الشخص كل إحساس بالوقت والمكان وإيجاد طرائق لتقليل الضيق عند عدم إتمام نشاط ما.

ولاحظ كل من **(Csiksezentmihalyi & Nakmure,1989)** أن الطلبة الذين لديهم دافعية داخلية يتميزون بالمثابرة والتحدي على مستوى كفايتهم يصلون إلى مرحلة التدفق يفرض أن الطالب يتنافس مع نفسه وليس مع الآخرين، ومن ناحية أخرى يواجه الطلبة ذو المثابرة والتحدي أقل حالات من التسويف كونهم لم يبذلوا أي جهد لكي يصل إلى مرحلة التدفق ويستعمل الطلبة الذين واجهو تسويف متكررا "إستراتجية العوق الذاتي" **(Strategie-self handicapping)** من أجل إيصال الفكرة، إن هذه هي المشكلات وليس الافتقار إلى القابلية أو الجهد هي الأسباب وراء الأداء الضعيف. **(النواب، 2014، د ص)**

5: نظرية الفاعلية الذاتية:(self-efficacy)

صاحبها العالم "**باندورا**" **(Bandura ,1997)**حيث أكد أن الفاعلية الذاتية من أهم المحددات لسلوك الطلبة في انجاز واجباتهم الدراسية، إذ يشير العالم "**باندورا**" إلى أن معتقدات وأفكار الطلبة حول إمكانيتهم لأداء واجباتهم الدراسية سيحدد فاعليتهم نحو أدائها أو تأجيلها أو التهرب منها، وبذلك تمارس فاعلية الذات دورا حاسما في دافعية الأفراد ومستوى الجهود التي يبذلونها في سبيل تحقيق أهدافهم وتحدي المهمات التي يكلفون بها. **(العنزي، 2016، ص:2)**

فالتسويف الأكاديمي حسب "**باندورا**" يرتبط بالتفكير غير المنطقي وأن بعض الطلبة يلجئون إلى هذا السلوك بسبب عدم التنظيم الذاتي وعدم القدرة على ترتيب الأولويات وضعف الفاعلية الذاتية. **(صالح، 2016، ص: 101)**؛ فالطالب يقوم بإنجاز الواجبات التي يثق بأنه سينجزها بكفاءة، ويتجنب المواقف التعليمية التي يشعر بأنه غير قادرة على إنجازها؛

فنجد أن التلاميذ ذوي الكفاءة المنخفضة في الرياضيات يميلون إلى التمارين السهلة، عكس التلاميذ ذوي الكفاءة المرتفعة فهم يميلون إلى التمارين والمسائل التي تتحدى ذكائهم وقدراتهم العقلية وذلك من خلال الميل إلى التمارين الصعبة ويستغرقون وقت كبير في البحث عن الحل دون كلل أو ملل.

يتضح لنا مما سبق أن الطلبة ذوي الكفاءة العالية أكثر تنظيما لأوقاتهم أو أكثر ثقة بأنفسهم وقدراتهم، ويتوقعون لأنفسهم النجاح وقادرين على تحقيق أهدافهم، على عكس الطلبة ذوي الكفاءة المنخفضة فهم يتهربون من المهام الصعبة وواجباتهم الدراسية ويظنون دائما أن الوقت المعطى لانجاز الواجبات الدراسية غير كافي، ومن هذا نقول أن الكفاءة الذاتية تؤثر في سلوك التسويف الأكاديمي بمعنى كلما زادت الفاعلية الذاتية انخفض سلوك التسويف الأكاديمي.

مناقشة النظريات التي تناولت سلوك التسويف الأكاديمي:

بعد عرضنا لمجموعة من النظريات التي تناولت سلوك التسويف الأكاديمي لاحظنا أن هذه النظريات تتفق في مجموعة من الأمور، وتختلف في مجموعة أخرى من حيث النظرة إلى مفهوم سلوك التسويف الأكاديمي:

معظم النظريات التي تناولت سلوك التسويف اتفقت على أن مفهومة واسع ولا يمكن حصره في مجموعة من الأنشطة، كما اتفقت على أنه ذات انتشار واسع وكذلك انه سلوك سلبي، كما اتفقت كل من نظرية التوجيه الدافعي ونظرية التدفق ونظرية الفاعلية الذاتية أن الدافعية الداخلية هي التي تحرك السلوك، كما اتفقت كل من نظرية التوجه الدافعي والعلاج العقلاني الانفعالي ونظرية الفاعلية الذاتية أن التفكير المنطقي (الحديث الذاتي الايجابي أو السلبي)، يؤثر في أداءنا للواجبات ونجاحنا أو فشلنا فيها، كما تتفق نظرية العلاج العقلاني ونظرية الفعالية الذاتية في تفسيرها لسلوك التسويف بأنه يتحدد بتقدير الفرد لذاته.

ونلخص معظم النظريات في الجدول التالي:

جدول رقم (01): يلخص النظريات التي تناولت سلوك التسويف الأكاديمي

اسم النظرية	اسم المؤسس	السنة	الافتراضات
نظرية التوجه الدافعي	**"دوسي وريان"** (Desi & Rayan)	**1985**	* فسر "**دوسي وريان**" سلوك التسويف الأكاديمي في ضوء الدافعية التي تدفع للعمل. * يرى أن المسوفين هم من دافعيتهم للانجاز منخفضة. * كما ارجعوا سلوك التسويف إلى المعتقدات الخاطئة التي يعتقدها الطلبة حول أنفسهم (الشعور بعدم الكفاءة). * يرى أصحاب هذه النظرية أن الطالب يتوقع الفشل في العمل وبالتالي يؤجله.
نظرية العلاج العقلاني الانفعالي	**ألبرت أليس** (Ellis)	**1992**	* فسر "**البرت اليس**" سلوك التسويف في ضوء المعتقدات الغير منطقية وعدم القدرة على التركيز. * ربط التسويف بتفكير الطالب الخاطئ حول الواجبات. * يرى "**أليس**" أن الطالب يميل إلى تقدير أعماله بنفسه من خلال الحوار الداخلي فيتوقع الفشل فيها وبالتالي يؤجلها. *يرتبط التسويف الأكاديمي بتقدير الفرد لذاته.

نظرية العوامل الخمسة للشخصية	**كوستا وماكري (Costa & Macrae)**	**1989**	فسر "**كوستاوماكري**" التسويف الأكاديمي في ضوء العوامل الخمسة للشخصية. * يرى أن هذه العوامل الخمسة تصبح معايير لتحديد السلوك. * ربط عوامل الشخصية بالكفاءة التي تحدد الأداء، حيث إذا شعر الفرد بالكفاءة سينجز العمل ببراعة. * كما أشار إلى التجربة التي تصبح فيما بعد خبرة تحدد الأداء وتمنع من التسويف.
نظرية التدفق	**(Csikszentmihaly)**	**1989**	* ربطت هذه النظرية التسويف بالأداء * ترى أن التجربة دائما تكون ايجابية حتى ولو لم تنجح. * تدعو الطالب إلى أن يركز في الأداء ولا يهتم بالوقت المستغرق، أي ينغمس في النشاط . * تحفز الطالب على التنافس مع ذاته وتعزيزها لزيادة الدافعية.
نظرية الفاعلية الذاتية	**باندورا (Bandura)**	**1997**	* فسر التسويف الأكاديمي في ضوء معتقدات أفكار الطلبة حول إمكانيتهم لأداء العمل

			يحدد فاعليتهم. * أي تقدير الفرد لذاته يحدد سلوك التسويف. * كما يرى أن الطلبة ذوي الكفاءة المرتفعة يرتبون أوقاتهم ويميلون لحل المسائل التي تتحدى تفكيرهم، عكس ذوي الكفاءة المنخفضة.

سادسا: قياس التسويف الأكاديمي:

هناك مجموعة من الدراسات اهتمت بقياس التسويف الأكاديمي من بينها دراسة "**سلومن و روثبلوم**"،**(solomon & Rothmlum ,1994)** حيث قام الباحثان فيها بتصميم أداة لقياس التسويف الأكاديمي باستخدام أسلوب التقرير الذاتي، وهي مازالت أشهر الأدوات استخداما لقياس التسويف الأكاديمي، فهي تتكون من قسمين:

- **القسم الأول:** تناول تقدير التسويف في ست مجلات من الأداء الأكاديمي وهي:

1. **كتابة الأبحاث؛** ويظهر من خلال القيام بالواجبات وكتابة الدروس والانتباه داخل غرفة الصف.
2. **الاستذكار للامتحان؛** وذلك من خلال إعطاء الوقت اللازم لكل مادة لمراجعتها ودراستها قبل الامتحان بمدة لا بأس بها، بعكس المسوف الذي يقوم بالاستذكار ليلة الامتحان أو صبيحته.
3. **القراءة الأسبوعية الموضوعات المواد الدراسية أو الواجبات المطلوبة؛** ففي نهاية الأسبوع يقوم الطالب بمراجعة لكل ما تطرق له أثناء الأسبوع، وحل كل الواجبات المطلوب منه أداءها.
4. **أداء المهام الأكاديمية بصفة عامة،** بما فيها حل الواجبات، المراجعة، الحفظ.

5. **حضور الاجتماعات الطلابية،** من خلال الاجتماعات التنافسية تتطلب تحدي كبير للوقت والذات وذلك البيداغوجية التي تقوم بها إدارة المؤسسة لمعرفة مختلف المستجدات التعليمية والتربوية.
6. **أداء المهام الأكاديمية بصفة عامة.**

- **أما القسم الثاني:** فتناول الأسباب المحتملة للتسويف الأكاديمي في أداء المهمة وهي:

1. **قلق التقويم؛** حيث يشعر الطالب بأنه مهما قام بالحل الصحيح فإن الأستاذ لن يقوم بإعطائه النقطة التي يستحقها، وسوف يجحف في حقه وهذا يؤدي به إلى عدم الرغبة في الحل إطلاقا.
2. **الكمالية؛** فالسعي إلى الكمال قد يكون عاملا يزيد من احتمالية الوقوع في التسويف، فقد يكون السبب فكرة أنني أعمل بفعالية تحت الضغط. أو أن الساعون إلى الكمال يضعون معايير عالية للأداء مما يؤدي بهم إلى التسويف.
3. **صعوبة اتخاذ القرار**؛ لا يقوم الطالب باتخاذ القرار الفعال، مع الحرص على تنفيذه.
4. **كراهية المهمة ونقص تحمل الإحباط؛** فبعض الطلبة يتهربون من الواجبات الصعبة والمملة فإذا فشل مرة في إيجاد الحل فسوف يصاب بالإحباط.
5. **نقص الثقة بالنفس؛** فيشعر الطالب بعدم كفاءته في الدراسة، بمجرد الفشل في الهمة والفشل المتكرر يولد عجز متعلم.
6. **الكسل؛** يشعر الطالب بالتعب والإرهاق عند تفكيره في الواجبات الدراسية، فيقوم بتأجيلها إلى وقت آخر.
7. **نقص الأضرار**، يتجنب الوقوع في الأضرار المتعلقة بأداء المهمة.
8. **الخوف من النجاح.**
9. **الشعور بأنه مستغرق في العمل وضعف إدارة الوقت؛** حيث لا يستطيع تقدير الوقت اللازم للمهمة وكم سيستغرق في إكمالها بأحسن طريقة وبأقل ووقت وجهد .
10. **التمرد ضد السلطة؛** حيث لا ينفذ ما يطلبه منه المدرس ويقوم بأعمال مخالفة لما يطلب منه حتى ولو قام المدرس بعقابه بكل الأنواع.

11. **مخاطر.**

12. **نقص الفعالية أو التأثير. (عطية، 2008،ص: 14 بتصرف)**

فمن خلال هذه العناصر قد نستدل على سلوك التسويف الأكاديمي لدى الطلبة للقيام بالإجراءات المناسبة للتشخيص قبل أن يتفاقم هذا السلوك ويعود بنتائج سلبية على تحصيل الطالب.

سابعا: أثار التسويف الأكاديمي:

للتسويف الأكاديمي عواقب سلبية متعددة نذكر منها:

* تحصيل دراسي متدني؛ يكون تحصيل الطلب اقل من المتوسط ولا يتناسب مع قدراته.

* الانقطاع المستمر أو المتقطع عن الدراسة، حيث لا يزاول دراسته بصفة عادية ويتغيب مرارا.

* انخفاض معدل حضور الحصص الصفية.

* الهروب أو التسرب من المدرسة. **(أبو ازريق، جرادات، 2013، ص: 16)**

بالإضافة إلى بروز عواقب انفعالية للتسويف الأكاديمي، فعندما يدرك الفرد سلوك التسويف فإنهم يُخبرون عددا من المشاعر الداخلية السلبية نذكر منها:

* الشعور بعدم الكفاءة، ويصاحبه شعور الطالب بأنه غير قادر على حل الواجبات وإنها تفوق قدراته.

* الشعور بالذنب؛ وذلك من خلال عدم القيام بالواجبات حيث يبقى ضميره يؤنبه لكن دون جدوى.

* التوتر والذعر، يصاحب التسويف الأكاديمي حالة من القلق والخوف من عدم القيام بالمهمة، كما يصاحبه خوف من ردة فعل المدرس من عدم القيان بالواجبات.

* القلق بمستويات عالية.**(السرحان، صوالحة، 2015، ص: 163)**

* تكرار هذا السلوك يعد سلوكا هازما للذات وظاهرة يمكن أن نعدها مشكلة شائكة بالنسبة لهؤلاء الطلبة؛ لما لها من عواقب سلبية على الطلبة الجامعيين أنفسهم والمجتمع؛ حيث قد يؤدي التسويف إلى لوم الذات، والندم، وضعف الإنجاز الأكاديمي، وفقدان فرص النجاح. **(الكفيري، 2016، ص296)**

كما يلاحظ أن التسويف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين يتسبب في ضياع الكثير من أوقاتهم أو أعمالهم اليومية من خلال الزيادة في النوم واللعب ومشاهدة التلفاز أو ما يشابهه وتصفح المواقع الاجتماعية كالفيس بوك وغيرها على حساب المراجعة وحضور المحاضرات.

ويلاحظ أيضا أن انتشار هذه الظاهرة لدى الطلبة الجامعيين أمر غير معروف إحصائيا. ويعتقد الباحثون أن للتسويف آثارا سلبية على الطلبة من نواحي الحياة الأكاديمية والأسرية، والتقدم والرضا الوظيفي، والرضا عن الحياة بشكل عام. **(الربيع، وشواشرة، وحجازي، 2014، ص: 204)**

ثامنا: الوقاية من سلوك التسويف:

لكي نتجنب الوقوع في سلوك التسويف يجب علينا مراعاة ما يلي:

– تحفيز الذات على القيام بالأعمال على أكمل وجه وبدقة عالية، والحرص على إتمامها.

– القيام بوضع برنامج للقيام بالأعمال على أكمل وجه وفي الوقت المحدد حسب أولوياتها.

– عدم مقارنة الذات بالآخرين فهذا يؤدي إلى التقليل من قيمتنا وعدم الثقة في قدراتنا، والشعور بالنقص.

– الحديث الداخلي مع الذات؛ فيقول الطالب أنا أستطيع حل هذه المسألة، أنا غير فاشل فهذا الحديث يؤدي إلى إيقاظ الذات الفاعلة، وتتحرك المهارات والقدرات الكامنة.

– تحديد وقت للراحة واللعب والقيام بالأعمال المحببة لفترة قصيرة، لكي ينفس الطالب على ذاته، والتخلص من الطاقة السلبية، والإرهاق.

– تحديد الأهداف الأساسية، المراد تحقيقها في اليوم، ثم القيام باختبار لمعرفة مدى تحقق النتائج.

– اختيار الوقت والمكان المناسب للدراسة، لزيادة الدافعية للقيام الواجب في راحة نفسية. **(الكندري، ملك، 2005، ص: 7)**

تاسعا: علاج التسويف الأكاديمي:

من أجل علاج أو التقليل من ظاهرة التسويف الأكاديمي لدى الطلبة اقترح العلماء مجموعة من الفنيات العلاجية نذكر منها:

1- العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy):

ظهر هذا النوع من العلاج في منتصف القرن العشرين، وهو تصحيح ما لدى الفرد من أفكار خاطئة اتجاه نفسه وتجاه البيئة المحيطة، وكذلك يعرف بأنه:" شكل من أشكال العلاج النفسي الحديث".

تم استخدامه من طرف" **أرون بيك**"، حيث يقوم الطالب بتصحيح التصورات الخطأ واستبعاد الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخطأ. ويركز هذا العلاج على المحتوى الفكري للفرد، ويكون الهدف الرئيسي للعلاج المعرفي السلوكي تصحيح التصورات الإدراكات الخاطئة واستبدال الأفكار التلقائية السالبة بأفكار إيجابية، حيث يقوم بإعادة هيكلة البناء المعرفي، وتغيير السلوك وتقليل الفجوة بين النية والسلوك الفعلي، والتحول من تثبيط العزيمة إلى الدافعية والثقة بالنفس، ويكون دور المعالج نشطا في توعية المريض. **(جابر، رضوان، مبروك، 2014، دص)**

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه نستطيع القول أن التسويف الأكاديمي هو التأجيل الغير مبرر للقيام بالواجبات الأكاديمية، دون وجود أسباب مقنعة لهذا التأجيل، حيث اتفق اغلب العلماء على انه سلوك غير مبرر، وقد ينتهي هذا التأجيل بعدم قيام بهذه الواجبات إطلاقا، حيث تعرضنا في هذا الفصل لكل من خصائص وأنواع المسوفين، إضافة إلى أسباب التسويف وصولا إلى قياس التسويف، وكذلك كيف يمكنا الوقاية من سلوك التسويف ثم إلى علاجه الذي اختلف حسب النظريات التي تبناها العلماء (معرفية، سلوكية..)، وكل حسب استراتجياته.

الفصل الثالث: استخدام شبكات التواصل الاجتماعي فيس بوك أنموذجا.

- **تمهيد:**

أولا: شبكات التواصل الاجتماعي:

1. **نشأة شبكات التواصل الاجتماعي.**
2. **تعريف شبكات التواصل الاجتماعي.**
3. **خصائص شبكات التواصل الاجتماعي.**
4. **خدمات شبكات التواصل الاجتماعي.**
5. **أنواع الشبكات الاجتماعية.**
6. **أسباب استخدام الطلبة للمواقع الاجتماعية.**
7. **أهم مواقع شبكات التواصل الاجتماعي.**

ثانيا: موقع الفيس بوك:

1. **نشأة موقع الفيس بوك**
2. **تعريف موقع الفيس بوك.**
3. **سمات موقع الفيس بوك.**
4. **الأنشطة التي يقوم بها المستخدم على موقع الفيس بوك.**
5. **آليات نقل الأخبار على موقع" الفيس بوك".**
6. **أسباب الإقبال الشديد على موقع "الفيس بوك".**
7. **نماذج مستخدمي موقع "الفيس بوك".**
8. **تأثيرات استخدام موقع "الفيس بوك".**

- **خلاصة الفصل**

تمهيد:

إن التكنولوجيا الحديثة احتلت مكانة كبيرة من حياة الإنسان، ومن بينها شبكات التواصل الاجتماعي فالفئة الأكثر استخداما لهذه المواقع الشباب بصفة عامة، والطلاب بصفة خاصة ومن هذه المواقع الاجتماعية الفيس بوك الذي احتل مكانة كبيرة بين الطلاب، فمن خلاله يتمكنوا من التواصل فيما بينهم من جهة وبينهم وبين معلميهم من جهة أخرى، لتبادل المعلومات والاستشارات العلمية، فأصبح الطالب لا يستغني عن هذا الموقع ويفضله على الكثير من المواقع الأخرى، فيقضي وقت لا بأس به في تصفح هذا الموقع، مما يؤدي به إلى تأجيل واجباته الدراسية إلى أخر وقت لديه أو يستغني عنها كليا.

وفي هذا الفصل سنحاول استعراض: متى تم إنشاء هذه المواقع الاجتماعية، وتعريفها وخصائصها وأسباب استخدام الطلبة لهذه المواقع، وأنواعها ومن خلال هذه الأنواع سنحاول تسليط الضوء على النوع الذي ترتكز عليه دراستنا هذه ألا وهو موقع "الفيس بوك" من خلال عرض تعريفه وسماته وخدمات هذا الموقع وايجابياته وسلبياته.

أولا: شبكات التواصل الاجتماعي:

1: نشأة شبكات التواصل الاجتماعي:

إن مصطلح الشبكات الاجتماعية لم تظهر بظهور "الفيس بوك" وتويتر وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي، بل بدأت مواقع التواصل الاجتماعي في الظهور منذ منتصف التسعينات من القرن الماضي.

حيث يرجع ظهورها إلى عالم الاجتماع "**جون بارنز**" **(John A.Barnes)** في عام1954، الذي أنشأ مقال أنثروبولوجي وذلك للتعبير عن العلاقات التي ينسجها الأفراد فيما بينهم، وفهم تشكل وتطور هذه العلاقات عندما أصبحت التفاعلات التي تربطهم معقدة، وسببت خلط في دائرة اتصالاتهم وبالتالي استجداهما لتشير إلى العلاقات التقليدية القائمة بين الأشخاص.

إن الشبكات الاجتماعية بشكلها التقليدي تتمثل في نوادي المراسلة؛ فمعنى المصطلح في البداية كان يشير إلى العلاقات الاجتماعية القائمة داخل المجتمع والعلاقات المتبادلة بين الأفراد. **(بلقرع، 2017، ص: 21)**، ومن ثم أصبح يعبر عنها بالتفاعل القائم بين الأفراد من خلال الحوسبة الاجتماعية العالمية التي كانت تستخدم في ربط العلاقات بين الأفراد من مختلف الدول باستخدام الرسائل الاعتيادية المكتوبة.

وساهم ظهور شبكة الانترنت في انتشار ظاهرة التواصل الاجتماعي عبر الانترنت المبنية على التطبيقات **(Application)**، التي ترتكز على بناء علاقات اجتماعية بين الأفراد من ذوي الاهتمامات المشتركة أو النشاطات المشتركة.

إن أول شبكات التواصل الاجتماعي ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية على شبكة الانترنت، في شكل تجمعات هي شبكة **(Theglobe.com)**، في عام **1994**، تلاه موقع **(Geocities)** بعام بعد ذلك، وتلاهما موقع **(Tripod)**، حيث ركزت هذه التجمعات على ربط العلاقات بين الأفراد للتفاعل فيما بينهم، من خلال غرف الدردشة لتشارك المعلومات العامة والخاصة حول مواضيع مختلفة في حين قامت بعض التجمعات بربط الأفراد من خلال عناوين بريدهم الالكتروني، وأهمها موقع **(classmates.Com)** عام **1995** للربط بين زملاء الدراسة. **(الفيصل،2014، ص: 240)**، وموقع **(sixDegrees.com)** عام **1997** الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص، وظهرت هذه المواقع لإنشاء الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء. **(فلاق،2017،ص: 19)**

فمع بداية العام ظهرت **(friendster)** التي حققت نجاحا دفع جوجل **(Google)** إلى محاولة شرائها سنة 2003، لكن لي يتم التوافق على شروط الاستحواذ، وفي النصف الثاني من العام نفسه، ظهرت في فرنسا شبكة **(styrock)** كمنصة للتدوين، ثم تحولت بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007، وقد استطاعت بسرعة تحقيق انتشار واسع لتصل،

حسب إحصائيات جانفي 2008، إلى المركز السابع في ترتيب الشبكات الاجتماعية حسب عدد المشتركين.

ومع بداية عام 2005 ظهر موقع **(Myspace)** الأمريكي الشهير ويعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم ومعه منافسة الشهير "فيس بوك" الذي بدأ أيضا في الانتشار المتوازي مع "**ماي سبيس**" حيث وصل عدد المشتركين في "فيس بوك" بعد ست سنوات من عمره أكثر من 800 مليون مشترك من كافة أنحاء العالم. **(عماوي، 2014، ص: 20)**.

وبهذا الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي مستفيدة من الإستراتيجية التجارية للانترنت حيث كان موقع **(Yahoo)** أول المبادرين باستغلال مواقع الشبكات الاجتماعية في إستراتجيته التجارية بإطلاق موقع (**Yahoo**) في 2005، كما تم شراء موقع (**My space**) من قبل مجموعة "**روبرت مردوخ**" **(Rupert Mardoch)** في 2005، تلاها موقع (**Friendster**) الذي بيع إلى شركة **(ITV)** البريطانية في جوان من نفس العام، وبعدها عرفت شبكات التواصل الاجتماعي ظهور الكثير من المواقع الاجتماعية قدر بعضها عام 2009 ب 200 موقع. **(الدبيسي، الطاهات، 2013، ص: 70)**

2: تعريف شبكات التواصل الاجتماعي(Social Networkin Sites):

تسمى أيضا مواقع التشبيك الاجتماعي، وهي "عبارة عن مواقع تستعمل من طرف الأفراد من أجل التواصل وإقامة العلاقات، التعارف، بناء جماعات افتراضية ذات اهتمامات مختلفة، ويمكن للفرد أن يبني صفحته الخاصة عبرها، وينشر ويكتب فيها ما يريد".
لكن قبل ذلك يجب علينا التطرق إلى تعريف كل من:

*** تعريف الاستخدام:**

هو "أي نشاط اجتماعي يتحول إلى نشاط عادي في المجتمع بفضل التكرار والقدم"، أما إذا قمنا بدمج كلمة الاستخدام مع التكنولوجيا تختلف عن الاستخدام في مجال آخر،

ذلك لأن تكنولوجيا الإعلام والاتصال عندما دخلت المجتمع فرضت نوع من السلوكيات والعادات الجديدة، ومنه فنحن نعني **باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي** هو:

" طبيعة التصفح التي يقوم بها الأفراد من خلال الشبكات الاجتماعية والمواقع الإلكترونية التفاعلية". **(رايس، 2016، ص: 191)**

*** تعريف الشبكة:**

يعرفها "**فايز الشهري**" على أنها: "نظام من المعلومات العالمي الذي يتصل ببعضه البعض بواسطة عناوين منفردة معتمدة على بروتوكول الانترنت أو لواحقه وتوابعه الفرعية"، أما "**علي عسيري**" فعرفها بأنها: "عبارة عن وسيط ناقل للمعلومات بين أجهزة الكمبيوتر المتصلة به، بواسطة أنظمة تحكم في البيانات". **(الصاعدي، 1432، ص: 17)**

*** التواصل:**

لغة: "بالرجوع إلى مادة وصل (و ص ل) فإن الواو والصاد واللام: أصل واحد يدل على ضمْ شيء إلى شيء حتى يعلقه". **(الرازي، 1979، ص: 115)**، والتواصل ضد التصارم، والوصل: الرسالة ترسلها إلى صاحبك. **(بن محمد، 2000، ص: 86)**

والكلمة بالانجليزية **(Communication)** مأخوذة من الأصل اللاتيني: **(Communis)** بمعنى: **(Common)** أي: عام ومشترك. **(فلاح، 2009، ص: 208)**

*** التواصل الاجتماعي:**

عرف بأنه"العملية أو الطريقة التي تنتقل بها الأفكار، والمعلومات بين الناس داخل نسق اجتماعي معين يختلف من حيث الحجم، ومن حيث محتوى العلاقات المتضمنة فيه". **(الزيدي، 2014، ص: 8)**

*** أما الشبكات الاجتماعية:** فقد تعددت التعريفات التي تناولت شبكات التواصل الاجتماعي نذكر منها:

يعرفها "**ليفين ستون**": **(living stone 2008)**: "إنها مواقع تتيح فرصة الاتصال بين الأفراد بشكل واسع، والتقارب بين الأنشطة المختلفة، أي أنها إحدى خدمات الويب التي تُمكن المستخدمين من الاتصال فيما بينهم وتقاسم المعلومات، وتبادل المواضيع ذات نفس الاهتمام". **(بن جديدي، 2015، ص: 121)**، ومن جهة أخرى يرى "**بويد وآليسون**": أن مواقع التواصل الاجتماعي هي "صنف من المواقع يقدم خدمات تقوم على تكنولوجيا الواب تتيح للأفراد ببناء ملمح متاح للعموم **(puplik)**، أو شبه متاح للعموم في إطار نظام محدد **(Bounded System)**، كما تتيح هذه المواقع بناء شبكة علاقات". **(الحمامي، 2015، ص: 48)**

كذلك يعرفها "**أجينزا وبويد**" **(Aguenza & paud)**: بأنها" اشتراك مجموعة من الأشخاص في مجموعات مختلفة الحجم والشكل كبيرة أو صغيرة، رسمية أو غير رسمية من أجل نقل الأفكار والمعلومات وتبادلها؛ فهي أدت إلى تغير السلوك الاجتماعي والتي تظهر في صور المساعدات المختلفة". **(إبراهيم، 2014، ص: 341)**

فمن خلال ما تم تعرضه نستطيع القول إن شبكات التواصل الاجتماعي تتيح للمستخدمين ما يلي:

- القدرة على إنشاء ملفات تعريفية تحمل المعلومات الشخصية.
- إمكانية التعرف على الأصدقاء والتواصل معهم في حدود الشبكة.
- إمكانية التفاعل من خلال ما يتم عرضه في المواقع المختلفة.
- نشر محتويات مختلفة من طرف المستخدم، وإتاحة الفرص لأصدقائه للتعبير عنها.

من خلال التعريفات التي تم عرضها نستخلص أن شبكات التواصل الاجتماعي: عبارة عن مواقع تتيح لمستخدميها إمكانية التفاعل من خلالها، بالإضافة إلى التعبير عن حالتهم، سواء كانت تربطهم صداقات حقيقية أم افتراضية، وبالتالي فان هذه المواقع ألغت الحدود الجغرافية وقربت المسافات، كما تسمح لهم بعرض ونشر محتويات تعبر عن حالتهم وما يعجبهم.

3: خصائص شبكات التواصل الاجتماعي:

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بمجموعة من الخصائص نذكر منها:

- **سهولة التعرف على الزملاء:** من خلال الصفحة الخاصة بهم والتي تحمل معلوماتهم الشخصية، والتي يضعها على زملائهم.
- **سهولة الاستخدام:** حيث لا تحتاج لإجراءات معقدة للانضمام فيها، بالإضافة إلى إمكانية اختيار اللغة المناسبة التي يتقنها الفرد (عربية، فرنسية، إنجليزية...)، ولا تحتاج إلى مهارات صعبة في التعامل معها مثل مهارة الكتابة على الآلة الراقنة، وهذا ما زاد من شعبية انتشار هذه الشبكات.
- **المجانية في عمل الحساب:** تساعد على اشتراك أكبر عدد ممكن من الأفراد في هذه المواقع حيث لا تتطلب أكثر من وجود الانترنت وجهاز الاتصال به، وهذه المجانية التي مكنت العديد من الأفراد الاشتراك فيها باختلاف مستوياتهم الاقتصادية والثقافية والتعليمية. **(إبراهيم، 2014، ص: 431)**
- **التعريف بالذات:** وهي الخطوة الأولى للدخول إلى المواقع التواصل الاجتماعي وهي إنشاء صفحة معلومات شخصية، يعرض فيها الصور والفيديوهات والتعليقات والموسيقى للتعريف بذاته.
- **تكوين مجتمع افتراضي:** يخلق الصداقات لتبادل الاهتمام والانضمام إلى المجموعات التي يحبونها.
- **التفاعلية (Interacitivity):** وتعني رجع الصدى من خلال أن المواقع تفاعلت منذ وجودها فالاهتمام بهذه المواقع يبنى من خلال مصلحة مشتركة ذات الاهتمام الواحد كالسياسة والموسيقى، بالإضافة إلى تأثير المشاركين في عملية الاتصال في أدوار الآخرين وباستطاعتهم تبادلها، ويطلق على هذه العملية الممارسة المتبادلة أو التفاعلية فالمرسل يرسل ويستقبل في نفس الوقت وكذلك المستقبل فهي تمكن للمتلقي من المشاركة و التفاعل مع المحتوى. **(شيخاني، 2010، ص: 445)**

- **التفتيت:** تمكن المتلقي من اختيار الرسائل التي تتلاءم معه بدلا من توحيد الرسالة، وعدم قدرته على اختيار ما يناسبه.
- **الحركة والمرونة (Mobility):** حيث يمكن تحريك الوسائل الجديدة إلى أي مكان، فمعظم الأجهزة الالكترونية الحديثة يمكن ينقلها إلى أي مكان كالحاسب الشخصي النقال المزود بطابعة، وجهاز فاكسيل.
- **قابلية التحويل (Convertibility):** حيث أتاح الاتصال الرقمي إمكانية تحويل الإشارات الرقمية إلى رسائل مطبوعة وبالعكس. فهي في طريقها إلى تحقيق الترجمة الآلية فمثلا الأفلام السينمائية يمكن مشاهدتها في دور السينما، أو في شاشة التلفاز، وعلى الهاتف النقال. **(حديد، براهمة، 2014، ص: 664)**
- **قابلية التوصيل Connectivity):** فمثلا عندما يتعطل الهاتف النقال أو الحاسوب يقوم المصلح بتغيير القطعة المعطلة بقطعة مناسبة بغض النظر عن الشركة الصانعة.
- **المستخدمون يقومون ببناء محتوى الموقع:** حيث يقوم كل شخص ببناء محتوى صفحته، وبالتالي تكون شبكة متفرعة لانهاية لها من المحتوى الخاص بكل مستخدم. **(الحصان، 2014، ص: 5)**
- **الاستمرارية في التواصل بين المستخدمين:** التواصل الفعال، ليس فقط المباشر بين الأفراد بل كذلك أن تصل أخبار ونشاطات مستخدم إلى مستخدم آخر، ويمكن التعليق عليها أو إبداء الرأي.
- **العالمية:** حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، وتتلاشى الحدود الدولية، فهي تقرب البعيد وتكمن الاتصال خارج الحدود الدولية بالصوت والصورة عبر مكالمة فيديو.
- **التعدد وتنوع الاستعمالات (Variety):** فيستخدمها الطالب للتعلم، والعالم لنشر علمه ونتائج أبحاثه، والكاتب لنشر كتاباته، حيث تتنوع أشكال الاتصالات المتاحة، كما يتنوع المحتوى الذي يتم مشاركته على المواقع المختلفة.
- **اللاتزامنية (عدم الارتباط بعنصر الزمن)، (Asynchronization):** وتعني إمكانية إرسال الرسائل واستقبالها في وقت مناسب للفرد المستخدم، تتطلب أن يكون المستخدم والمستقبل في النظام في الوقت نفسه، فمثلا عند إرسال الرسائل في موقع "**الفيس بوك**" لا

يتطلب أن يكون المستقبل نشط في الشبكة فبمجرد إرسال الرسالة تصل إلى المستقبل وحينما ينشط يقرأ الرسالة.

- **التوجه نحو التصغير، (قابلية التحرك أو الحركية):** تتجه رسائل الاتصال الجماهيرية إلى وسائل صغيرة يمكن نقلها من مكان إلى آخر، وبالشكل الذي يتلاءم مع ظروف مستهلك هذا العصر الذي يتميز بكثرة التنقل و الحركة، ومن أمثلتها الهاتف النقال، الحاسوب النقال. **(بولعويدات، 2008، دص)**
- **الشيوع والانتشار(Ubiquity):** ونعني به الانتشار المنهجي لنظام وسائل الاتصال حول العام في داخل كل طبقة من طبقات المجتمع، ولا تكون حكرا على الأثرياء فقط وإنما يشمل كل فئات وطبقات المجتمع. **(حديد، براهمة، 2014، ص: 263)**
- **التوفير والاقتصادية (Economical):** اقتصادية في الجهد والوقت والمال، في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل، فمثلا ومن خلال توفر شبكة الانترنت يستطيع الفرد سحب بعض الدراسات والكتب من مختلف الدول دون السفر لهذا البلد وذلك يوفر عليه الكثير من الجهد والوقت والمال. **(بن ورقلة، دس، دص)**
- **اللاجماهيرية (Demessification):** فلم تعد وسائل الاتصال تعتمد على مخاطبة الجماهير فحسب في رسائل عامة، بل أصبحت تمكن من توجيه رسائلها ومضامينها إلى الفرد بعينه، تستهدفه برسائلها أو إلى جماعة أو فئة معينة تبعا لاهتماماتها وحاجاتها الخاصة،
- **الاحتكارية (Monopolistic):** إن صناعة هذه التكنولوجيا تتسم بالتركيز الشديد حاليا في عدد محدود من الدول الصناعية الكبرى، وضمن شركات عالمية متعددة الجنسيات، ويؤدي هذا التركيز إلى السيطرة المطلقة لهذه الشركات الاحتكارية، ليس فقط على عملية نقل وتسويق هذه التكنولوجيا في الدول الأقل تقدما ولكن أيضا في التأثير على طريقة إدارتها واستخدامها بل وصيانتها.**(منصر، 2012، ص: 59)**.

إن مواقع التواصل الاجتماعي تتميز بالمشاركة حيث أنها تطمس الهوة بين وسائل الإعلام والجمهور، كما تسمح للمستخدم بالمشاركة والتعديل من خلال التعليقات على الصفحات المشارك فيه مما يؤدي إلى جعل العملية الاتصالية في اتجاهين ما يؤدي إلى

التفاعل والمشاركة مع الخبر أو المعلومة المعروضة، مما يزيد من الروابط الاجتماعية وجعل الخبر ينتشر في مختلف المواقع الالكترونية مما يسهل معرفة ونشر الخبر بين المستخدمين

كما ساعدنا "**الفيس بوك**" على تكوين مجتمع صغير وتكوين أصدقاء يشاركوننا نفس المحتوى والاهتمام، كما ساهمت في اندماج كل وسائل الاتصال القديمة بالمعاصرة، وتعاونها للقيام بدورها على أكمل وجه والسهر على راحة ورفاهية المستقبل، ومن الشيء المميز لشبكات التواصل الاجتماعي هو التفاعلية التي تلغي الدور السلبي للمستقبل بل سيتفاعل على هذه الوسائل تفاعلا ايجابيا ويصبح قادر على تحديد محتوى الرسالة الإعلامية.

4: خدمات شبكات التواصل الاجتماعي:

تتعدد الخدمات التي تقدمها هذه الشبكات وقد أوجزها كل من "**عبد الله عبد الجبار وعزيز فراس**" **(2012)** فيما يلي: الملفات الشخصية أو صفحات الويب: وهي ملفات يقدم فيها الفرد بياناته الأساسية، مثل الاسم، تاريخ الميلاد، البلد، الاهتمامات والصور الشخصية.

- **الأصدقاء أو العلاقات:** هي خدمة تمكن الفرد من الاتصال بالأصدقاء الذين يعرفهم في الواقع، أو الذين يشاركونه الاهتمام في المجتمع الافتراضي.
- **إرسال الرسائل:** تسمح هذه الخدمة بإرسال الرسائل إلى الأصدقاء أو إلى الغير موجودين في قائمة الأصدقاء عبر خدمة طلب محادثة.
- **ألبومات الصور:** تتيح هذه الخدمة إنشاء عدد لا متناهي من الصور في ألبومات مع إمكانية تحويلها و مشاركتها. **(نذير، 2015، ص: 78)**
- **المجموعات (Groups):** تتيح مواقع التواصل الاجتماعي إمكانية تكوين مجموعات لأهداف محددة لتلك المجموعة.

- **الصفحات (Pages):** تتيح مواقع التواصل الاجتماعي إمكانية تكوين مجموعات لأهداف محددة
- **الملفات الشخصية أو صفحة الويب: (Home):** وهي ملفات تمكن من خلالها الفرد من كتابة بياناته الأساسية مثل: (الاسم والسن وتاريخ الميلاد...) **(العريشي، 2015، ص: 34)**

فشبكات التواصل الاجتماعي أتاحت للمستخدمين، إمكانية الدردشة والتعرف على الزملاء، كما تمكنهم من اقتراح أصدقاء، وعرض الأصدقاء المشتركين للتعرف عليهم، كما تساعدنا في الانضمام للمجموعات للاستفادة والإفادة، بالإضافة إلى مشاركة الصور وإنشاء الألبومات، كما تتيح إمكانية الإشارة إلى الأصدقاء الذين تضمهم الصورة، بالإضافة إلى الخدمات الأخرى التي لم يتم عرضها وذلك لكثرتها وتنوعها.

5: أنواع الشبكات الاجتماعية:

تعددت تقسيمات الشبكات حسب الاستخدام، والاهتمام إلى ثلاث أنواع رئيسية هي:

- **شبكات شخصية:** وهي لشخصيات محددة، وأفراد أو مجموعة أصدقاء، يعتمد على فتح ملف شخصي لكل مستخدم يوفر له خدمات عامة مثل **(face book)**. **(فضل الله، 2011، ص: 10)**
- **شبكات ثقافية:**وهي تختص بفن معين، وتجمع المهتمين بموضوع أو علم معين، مثل**(Library thing)**.
- **شبكات مهنية:**وهي تهتم بأصحاب المهن المتشابهة، لخلق بيئة تعليمية، وتدريبية فاعلة مثل **(Linked in)**. **(معتوق، 2013، ص: 170)**

تتنوع أنواع الشبكات الاجتماعية حسب استخدامها وكيفية استغلالها من طرف المستخدم وعموما تنقسم إلى شبكات ثقافية وشبكات شخصية، وأخرى مهنية.

6: أسباب استخدام الطلبة مواقع التواصل الاجتماعي:

يستخدم الطلبة مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ولأسباب عديدة نذكر منها:

- لسهولة التواصل بينهم وبين المعلمين، وكذلك لإعداد المشاريع والبحوث الأكاديمية، وكذلك تبادل المعلومات فيما بينهم.
- تساعد مواقع التواصل الاجتماعي على توسيع مدارك الطلاب بإطلاعهم على أحدث المستجدات في مجال دراستهم.
- يجد الطالب راحة في التعبير عن أرائه كتابةً وكذلك تساعده في الإبداع.
- يساعد التلاميذ الذين لا يحبون الدراسة في حجرات الصف من الدراسة عن طريق الحاسب الآلي وكذلك الحفاظ على البيئة من خلال التقليل من استخدام الورق ،و كذلك تعليمه اقتصادي لا يدعي إلى الطباعة؛ وذلك من خلال المجموعات التعليمية، أو مجموعات الماسنجر التي ينشأها الطلبة ذات الفوج الواحد في نفس التخصص. (**الصوافي، 2015، ص: 20**)
- العزلة الاجتماعية: نتجت العزلة الاجتماعية من نمط الحياة المعاصرة، فلا يجد الطالب مع من يتواصل ويتكلم فيشعر بالعزلة والوحدة، هذا ما يؤدي به إلى الإقبال مع المواقع الاجتماعية فيجد فيها راحة.
- البطالة والرغبة في تحسين الظروف المهنية: تعمل بعض مواقع التواصل الاجتماعي على إتاحة الفرصة للمستخدمين للحصول على وظيفة مناسبة، أو مساعدته لتسهيل إنشاء مشروع وتزويده بالأفكار لتطوير المشاريع؛ فنجد الطلاب يدرسون وفي نفس الوقت يبحثون عن العمل لتمويل تعليمهم، او يقومون بإنجاز المشاريع فتسمح لهم هذه المجموعات بذلك.
- التقليد والمحاكاة: تقليد ومجارات الرفاق وإظهار الرجولة والنضج لدى الطلبة.(**النيرب، 2016، ص: 58**)

يجد الطلبة ضالتهم في شبكات التواصل الاجتماعي من خلال أن الطالب عوضا ما يتنقل مثلا لبلد ما للحصول على كتب أو وثائق يتصل من خلال شبكات التواصل مع مجموعات أو أشخاص من ذلك البلد ويرسلوا له ما يحتاجه إذا أمكن ذلك، بالإضافة إلى التواصل مع الأساتذة وزملائه الطلبة لي ليتحصل على ما فاته من الدروس والمحاضرات،

كما تمكنه من التعرف على موعد الامتحانات والمسابقات من خلال موقع الجامعة أو المؤسسة التي ينتمي إليها والتعرف على كل جديد.

7: أهم مواقع شبكات التواصل الاجتماعي: هناك مجموعة من المواقع الاجتماعية التي تستخدم بكثرة من طرف الطلبة، وسنسلط الضوء على موقع "**الفيس بوك**" باعتباره النوع المستهدف من الدراسة:

- **تويتر Twitter :** تم تعريفه على أنه: "أحد مواقع شبكات التواصل الاجتماعي حيث يقدم خدمة التدوين، والتي تسمح لمستخدميه بإرسال تحديثات

(Tweets)عن حالتهم و بأقصى حد **(140)** حرف للرسالة الواحدة"، وذلك مباشرة عن طريق موقع تويتر أو عن طريق رسائل نصية قصيرة(sms) أو عن طريق برامج المحادثة الفورية، **(مراكشي، 2014، دص)**، أو من خلال التطبيقات التي يقدمها المطورون مثل:**(الفيس بوك،** Twitbrid , و Twitterfox، و Twhil Twitterrific **). (العزعزي، 1437، ص: 95)**

- **اليوتيوب (You tube):**

تقوم فكرة الموقع على أمكانية إرفاق أي ملفات تتكون من مقاطع تصوير فيديو على شبكة الانترنت بحيث تكون متاحة لملايين الأشخاص حول العالم دون أي تكلفة مادية، مع إمكانية التعليق عليها بالإضافة إلى فرصة المشاركة في قرار إزالة الملفات الغير مرغوب فيها. ويعتمد الموقع على برنامج **(أدوبي فلاش فيديو–Adobo Flach)**" . **(المحارب، 2012، ص: 118)**

- **موقع انستغرام (Instagram):**

هو تطبيق مجاني لتبادل الصور، وشبكة اجتماعية أيضا، أطلق في أكتوبر عام **(2010)**، يتيح للمستخدمين التقاط الصور، وإضافة فلتر رقمي إليها، ومن ثم مشاركتها في مجموعة متنوعة من خدمات الشبكات الاجتماعية.

❖ **موقع فليكر(Flickr):**

هو "موقع اجتماعي خاص بتبادل الصور ومقاطع الفيديو على الانترنت ويستخدم الموقع بشكل كبير في تبادل الصور الشخصية بين الأصدقاء"، ويوفر" **فليكر**" خدمة حفظ الصور بشكل عام للزائرين، حيث يستطيع أي متصفح للموقع مشاهدتها، ويستطيع محمل الصور أو من يسمح لهم بمشاهدتها، كما يمكن للمستخدم تحديد من يمكنهم بمشاهدة الصور. **(صادق، 2008، ص: 261)**

❖ **موقع ماي سبيس (Myspace):**

هو "موقع يقدم خدمات للشبكات الاجتماعية على موقع الويب". **(المدني، 2015، ص: 400)**

❖ **موقع لينكد إن (Linkedin.com):**

"هو شبكة اجتماعية للمحترفين مختصة بالعمل والتجارة تضم العديد من المحترفين و المحترفات في العديد من المجالات ويتشاركون العديد من الاهتمامات". **(صالح، والدعفس، الكريدس، والعنزي، 1434، ص: 227)**. فموقع "لينكد إن" هو شبكة اجتماعية مهنية، ففي الوقت الذي تركز فيه مواقع الشبكات الاجتماعية مثل "**الفيس بوك** "و "ماي سبيس" على العلاقات الاجتماعية و الشخصية. **(كاظم، 2015، ص: 238)**

سكايب (Skype): هو برنامج تجاري تم ابتكاره من قبل كل من السويدي" **نيكولاس زينشتروم**" **(N.Zinchrom)**، و"**الدانيماركي يانوس فريس (Y.Fris)**، مع مجموعة من مطوري البرمجيات أطلق عليها أسم **(Sky-peer-to-peer)**، ثم تحول إلى **(Skyper)** ثم إلى **(Skype)**، كما هو معروف حاليا. **(المقدادي، 2013، ص: 53)**

❖ **واتس أب (Whats App):**

هو"تطبيق تراسل فوري محتكر ومتعدد المنصات للهواتف الذكية"، تأسس عام **(2009)** على يد الأمريكي "**بريان أكتون**" **(Brain Acton)**، والاكراني "**جان كوم**" **(Jan Koum)** كلاهما موظفين سابقين في شركة **(Yahoo)** يمكن من إرسال الرسائل للمستخدمين، وإرسال

الصور، والرسائل الصوتية، والفيديو والوسائط. تم استيحاء اسم التطبيق من عبارة باللغة الانجليزية وهي"**What's up**" والتي تستخدم بين الأصدقاء للسؤال عن كل جديد. **(بركات، 2016 ،ص: 203)**

- **موقع الفيس بوك (Face book):**

يعتبر من أهم وابرز مواقع الشبكات الاجتماعية، ونظرا لان دراستنا مهتمة بهذا الموقع سنتناوله بنوع من التفصيل.

ثانيا موقع "الفيس بوك "(Face book) :

1: نشأة موقع"فيس بوك:

هو موقع أنشأ في4 فيفري **(2004م)** بواسطة ابن التاسعة عشر من العمر "**مارك زكربيرج** " (**Mark zuckerberg**)، بالاشتراك مع وزملاءه في السكن في غرفته بالكلية من طلاب الكمبيوتر كل من "**داستين موسكوفيت**" **(Dudtin Moskovitz)**،و"**كريس هيوز**" **(Chris Hughes)**، اللذين تخصصا في دراسة علوم الحاسوب. عند التحاقه بجامعة هارفارد الأمريكية قام باختراق موقع الجامعة بسبب عدم توفيرها لأسماء وصور الطلبة في دليل أسامي. **(الفطافطة، 2011، ص: 21)**

وحسب تقليد في الولايات المتحدة الأمريكية كان هناك كتاب يعطى للطلبة في بداية العام الدراسي من قبل إدارة الجامعات بنية أن يكون الطلبة متآلفين مع بعضهم، وهو دليل متعارف عليه لدى جامعات أخرى بكتاب "وجوه الطلبة" **facebook**"، ومنه نبع اسم موقع" **فيس بوك**". **(عايد، 2017، ص: 85)**

ففي البداية كان عبارة عن مدونة شخصية متاحة فقط لطلاب جامعة هارفارد، فلم يخطر ببال "مارك وزملائه" إن هذه المدونة الصغيرة ستجتاح العالم الافتراضي بمدة زمنية

قصيرة جدا، فتخطت شهرتها حدود الجامعة وانتشرت في مدارس الولايات المتحدة الأمريكية ثم فتح لطلبة الجامعات والمدارس الثانوية لمدة سنتين.

وظلت مقتصرة على عدد من الزوار ولو أنها كانت في زيادة مستمرة والتي قال عنها مؤسسها "**مارك زوكربيرج**": "لقد أضحى كل منا يتكلم عن "**الفيس بوك**" الذي تفكر الجامعة في إنشائه منذ سنتين، أظن انه من السخف أن يستغرق الأمر من الجامعة سنتين من اجل تنفيذ ذلك، وجدت أن بإمكاني تنفيذه أفضل منهم وفي أسبوع واحد".

ثم فكر "**زوكربيرج**" ليخطو خطوة جديدة إلى الأمام وهي أن يفتح أبواب موقعه أما كل من يرغب في استخدامه، لتكوين الأصدقاء الجدد والتعرف على أصدقاء الدراسة حول العالم أو الانضمام إلى مجموعات مختلفة على شبكة الويب، وكانت النتيجة طفرة في عدد مستخدمي الموقع إذ ارتفع من 12 مليون مستخدم في شهر ديسمبر من عام **(2007)**، إلى أكثر من 40 مليون.**(الشهري، 2011، د ص)**

ومن هنا يمكن القول أن موقع التواصل الاجتماعي موقع حديث النشأة إلا أنه استثار قبول العديد من الناس باختلاف مستوياتهم الفكرية والاجتماعية وكذلك باختلاف أعمارهم و أجناسهم، فأصبح وسيلة اتصال لا يمكن الاستغناء عنها فهو وسيلة تثقيفية ترفيهية لتبادل المحتويات الهامة التي تثير اهتمام الفرد وتشبع فضوله.

2: تعريف موقع" الفيس بوك":

عرفه صاحبه "**مارك زكربيرغ**" : "هو حركة اجتماعية، **(Social Movement)** وليس مجرد أداة أو وسيلة للتواصل، وأنه سوف يزيح البريد الإلكتروني ويحل محله، وسوف يسيطر على كل نواحي النشاط البشري على الشبكة العنكبوتية"، وبالتالي فان يوصف بأنه دليل سكان العالم.

وهو "موقع يتيح للأفراد العاديين أن يصنعوا من أنفسهم كيان عام من خلال المشاركة بما يريدون من معلومات حول أنفسهم واهتماماتهم ومشاعرهم وصورهم الشخصية ولهذا فان هدف هذا الاختراع هو جعل العالم مكانا أكثر انفتاحا". **(فلاق، 2017، ص19)**

كما عرف على أنه: "موقع يمكن المستخدمين من التواصل المباشر ببعضهم البعض ومشاركة الاهتمامات والفعاليات، كما يمكن استخدامه من إمكانية البحث على الأصدقاء والتعرف على أصدقاء جدد أو البحث عن عمل جديد، أو التعرف على كل ما هو جديد في الحياة دون الحاجة على طرح السؤال المباشر". **(عبد العزيز، 2015، ص: 21)**

نستطيع القول أن موقع "**فيس بوك**" عبارة عن مذكرة أسرار للفرد يستطيع من خلاله إنشاء صفحة خاصة به للتعرف على أشخاص من مختلف أنحاء العالم بالإضافة إلى متابعة المجموعات ونشر الصور الشخصية والفيديوهات، وكذلك التعبير عن مشاعره وأفكاره جعل الشخص منغلق عن نفسه ويعبر عن مشاعره من خلال هذه الصفحة دون التكلم للآخرين.

مما سبق يكن القول إن موقع "**الفيس بوك**" هو احد المجتمعات الافتراضية التي لقت قبول العديد من مستخدميه من كل الفئات العمرية، فهو يجمع الملايين من المشتركين، بالإضافة إلى أنه يقدم لمستخدميه مجموعة من الخدمات التي زادت من إقبالهم عليه، حيث يسمح لهم بالتعرف على الأصدقاء من كل أنحاء العالم، وكذلك تكوين العلاقات والمجموعات ذات الهدف الواحد.

3: سمات موقع الفيس بوك:

وهي تتيح للمستخدمين إمكانية التواصل مع بعضهم البعض ، وهذه السمات تطورت عبر مراحل نذكرها حسب مراحل تطورها كالتالي:

- **سمة (Wall) أو لوحة الحائط:** وهي عبارة عن مساحة مخصصة في صفحة الملف الشخصي تتيح للأصدقاء لإرسال الرسائل لهذا المستخدم.

- **سمة (pokes) أو النكزة:** التي تتيح للمستخدمين إرسال نكزة افتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض وهي عبارة عن إشعار للفت الانتباه المستخدم بان احد الأصدقاء يقوم بالترحيب به.
- **سمة (photos) أو الصور:** تتيح للمستخدمين فرصة تحميل ملفاتهم وصورهم الشخصية من أجهزتهم إلى الموقع، ويمكن ضبط الإعدادات الخصوصية للألبومات الفردية، وبالتالي الحد من مجموعات المستخدمين الذي يمكنهم مشاهدة البوم معين. **(بن جديدي، 2016، ص: 153)**
- **سمة (status) أو الحالة:** أو المنشور التي تتيح للمستخدمين بإبلاغ أصدقاءهم بما يشعرون به أو يفكرون به، فتتيح هذه الخاصية للمستخدم التعبير على شعوره، وكذلك إضافة ملصق يعبر عن حالته مع إمكانية الإشارة إلى الأصدقاء وكذلك تحديد موقعهم .
- **سمة المنشورات بالمرفقات:** في فيفري **(2007)** أتاح "**الفيس بوك**" إمكانية إرسال رسائل مرفقة تتضمن أي شيء في لوحة الحائط، الذي كان مقتصرا من قبل على الكتابة فقط.
- **سمة (news feed) أو التغذية الإخبارية:** والتي تم الإعلان عنها في 6 سبتمبر **(2006)**، والتي تظهر على الصفحة الرئيسية لجميع المستخدمين التي تبرز التغيرات التي تحدث على الصفحة الشخصية وكذلك الأحداث المرتقبة كأعياد الميلاد الخاصة بأصدقاء المستخدم.
- **سمة (face book notes) أو ملحوظات الفيس بوك:** وهي سمة متعلقة بالتدوين تسمح بإضافة العلامات والصور التي يمكن تضمينها. **(الحمد، 1934، ص: 21)**
- **سمة (chat) أو إرسال رسائل فورية:** اصدر في 7أفريل **(2008)** يوفر هذا التطبيق للمستخدمين إمكانية التواصل مع أصدقائهم.
- **سمة (Gifts) أو الهدايا:** تتيح هذه الخاصية للمستخدمين إرسال هدايا افتراضية لأصدقائهم تظهر على الملف الشخصي للمستقبل وقيمتها (1.00) دولار لكل هدية كما يمكن إرفاقها برسالة شخصية.

- **سمة (Marketplace) أو السوق:** أطلقها "**الفيس بوك**" في 14ماي **(2007)**، وهي المكان أو الفسحة الافتراضية الذي يتيح للمستخدمين إمكانية نشر إعلانات مبوبة. **(مدثر، دس، ص: 3)**
- **سمة (timeline profile):** أعلن "**مارك زوكربيرج**" **(Mark zuckerberg)** في سبتمبر**(2011)** عن تعديلات جذرية في الشكل والمحتوى، حيث أعلن عن خاصية جديدة التي تعتمد على الترتيب الزمني واللحظات التي مر بها الشخص في حياته من صور وفيديوهات، منذ تسجيله في الشبكة إلى تلك اللحظة.

بالإضافة إلى تاريخ ميلاد وتاريخ التحاقه بالمدرسة أو الجامعة، أو الالتحاق بعمل معين. **(الحمد، 1934، ص: 24)**

- **سمة (Events) أو أحداث:** الذي يوفر للمستخدمين وسيلة إبلاغ الأصدقاء عن الأحداث المرتقب وقوعه كأعياد الميلاد وغيرها.
- **تطبيق فيديو (Video):** الذي يوفر إمكانية تبادل أفلام الفيديو المنزلية بين المستخدمين، وكذا التعليق عليها؛ كما يمكن إضافة الإشارات للتعريف بالأشخاص الموجودين في الفيديو، مثلا وتسمى هذه الخاصية ب"**Tag**".
- **تطبيقا (Scrabble وChess):** وهذان التطبيقان يتيحان للمستخدم إمكانية لعب مباريات مع أصدقائهم. وجدير بالذكر أن هذه الألعاب غير تزامنية، أي أن هذه الخطوات التي يقوم بها المستخدم يتم حفظها على الموقع مع إتاحة الفرصة أمام الطرف الأخر للقيام بالخطوة التالية في أي وقت من الأوقات، بدلا من القيام بها على الفور بعد الخطوة السابقة. **(فضل الله، 2011، ص: 14)**

ويمكن القول إن تحديثات "**الفيس بوك**" مازالت متواصلة إلى يومنا الحالي ومن أمثلة هذه التحديثات تطبيق "**مسنجر**"،**(messenger)** ، بالإضافة إلى أنه يمكنك إنشاء صفحة على "**الفيس بوك**" تروج فيها لفكرة ما أو تسوق فيها منتجاتك ويكون اسم صفحتك يحمل اسم هذا المشروع، ومن خلال المجموعات والمواقع يمكنك الترويج لهذه الفكرة ومن خلال التعليقات يمكنك البيع أو التعديل من خلال أفكارهم وتطوير هذا المشروع .

4: الأنشطة التي يقوم بها المستخدم على موقع "الفيس بوك":

يقوم المستخدمين بمجموعة من الأنشطة وتختلف من فرد إلى أخر ومن وقت إلى أخر، حيث بقوم المستخدمين بالدردشة ومشاركة الصور(أكثر من 250 مليون صورة جديدة يوميا)، وإرسال مقاطع الفيديو والتواصل وتبادل الأخبار الشخصية والاطلاع على مشاركات آخرين وتحديثاتهم ومعطياتهم بصورة فورية. **(مركز الحرب، 2013، ص: 30)** بالإضافة إلى إرسال التهاني بأعياد الميلاد والإجازات وأداء الواجبات والأعمال، والعثور على الأصدقاء والأقارب ممن نفتقدهم منذ فترة طويلة،

ومطالعة الكتب واختيار أفضل المطاعم ودعم الأنشطة الخيرية. ففي الواقع قلما نجد من لا يستخدم موقع "**الفيس بوك**"، إذا يطلق عليه أداة التواصل الاجتماعي، ويدعم "**الفيس بوك**" البنية التحتية للأنشطة اليومية. **(كولير، ماجد، 2012، ص: 5)**

5: آليات نقل الأخبار على موقع "الفيس بوك":

تقوم آلية نقل الإخبار في "**الفيس بوك**" عبر الرسائل القصيرة، وبرامج التراسل الفوري والبريد الالكتروني، ويوفر"**الفيس بوك**" صندوق بريد موحد بين صاحب الحساب وأصدقائه، وبهذا حين يقوم الأصدقاء بمراسلة بعضهم البعض فإن رسائلهم المختلفة ستصل إلى صندوق البريد الموحد هذا، وحين يتم الرد على الرسالة فإن الرد سيضاف إلى الرسالة السابقة.

تقوم آلية "**فيسبوك**" بعملية فلترة بما يسمح بوصول الرسائل من الأصدقاء وأصدقاء الأصدقاء إلى صندوق البريد مباشرة، ولكن أي رسالة أخرى مجهولة المصدر أو غير معروفة فإن فيسبوك سيضعها في مجلد خاص تظهر عن طريق عنوان "طلب محادثة" فضلا عن إمكانية حظر عناوين معينة نهائيا، وفي حالة حاول أحد هذه العناوين مراسلة صاحب الحساب فهي بكل بساطة لن تصل إلى صندوق البريد.**(صادق، دس، ص: 18)**

6: أسباب الإقبال الشديد على موقع الفيس بوك:

يوجد مجموعة من الأسباب تجعلنا أكثر استخداما لشبكة "**الفيس بوك**" نذكر منها:

- **العزلة الاجتماعية:** إذ أن جميع الأفراد يعملون خارج المنزل، فالآباء يريدون من يخبرهم ما يجري في المجتمع وفي السياسة والتربية فيجدون ضالتهم في "**الفيس بوك**"، كذلك الطلبة عندما يغيبون عن المحاضرات يجدون الدروس في المجموعات الخاصة بهم لسحب دروسهم ومطبوعاتهم .
- **مساحة الرأي العام و حرية الموقف:** فهذه المواقع تسمح للأشخاص بالتعبير عن آراءهم بحرية في القضايا التي تخصهم ويهتمون بها.
- **جمع المعلومات واكتساب الخبرة:** تمكن شبكة "**الفيس بوك**" المثقفين خاصة من الحصول على أحدث الاتجاهات الثقافية والتجارية والدينية، وقد تكون أحدث الكتب والدوريات.
- **الدعاية والإعلان:** تعد الشبكات الاجتماعية أكثر مراكز الدعاية والإعلان تأثيرا، لأنها تولد لدى الفرد الرغبة الملحة لمعرفة ما يتحدث عنه الناس. **(الصوافي، 2015، ص: 22)**

ومن خلال هذا نستطيع القول بأن لكل شخص أسبابه التي تؤدي به لاستخدام "**الفيس بوك**" وذلك من خلال المجموعات التي ينتمي إليها فمنهم من ينتمي "**للفيس بوك**" للتعلم والثقافة، ومنهم من ينتمي إليه لتعلم مهنة أو حرفة معينة ومنهم من ينتمي إليه لملأ فراغه و تضييع الوقت ومنهم من ينتمي إليه للترويح عن نفسه.

7: نماذج مستخدمي موقع "الفيس بوك":

للتعرف عن هذه النماذج نطرح السؤال التالي من هم مرتادي "**الفيس بوك**"؟، والى أي صنف من الزوار ينتمون؟، وقد نكون هذه الأسئلة التي دعت بالكاتبة الألمانية(**إيلينا زنغر**)،

والكاتب **(خالد الكوكيط)**، أن يتوقفا أمام نموذج من زوار" **الفيس بوك**" والمشتركين فيه، وأن يعتبرا مجموعة من الزوار تندرج ضمن النماذج التالية:

النموذج الأول: المتخفي:

المبدأ الأساسي "**للفيس بوك**" هو التواصل والتشارك، وهذا النوع من المستخدمين هم من لا يفهمون مبدأ التواصل والتشابك.

فربما يخاف هذا النمط من المستخدمين من أن يفوتهم شيء ما أو يعيشوا طفولتهم من جديد حيث كانوا يكتفون بالوقوف في ركن ما من ساحة المدرسة، ويكتفون بمراقبة زملائهم، ويكبحون في اللعب معم أو حتى مكالمتهم، فقد يكونوا منسحبين اجتماعيا أو لديهم هدف لهذا الاختفاء كمراقبة شخص ما. **(بركات، 2016، ص: 168)**

النموذج الثاني: رفيق المدرسة: (لم نلتقي منذ وقت طويل):

هذه الرسالة يتلقاها المرء من أشخاص فقدت أثارهم منذ وقت طويل، وغالبا ما يكونوا زملاء من أيام الدراسة، رسالة تثير فضولا كبير عن ما أصبحت عليه أحوال الآخر، لكن في كثير من الأحيان يختفي هذا الزميل القديم، ولا يبقى سوى اسمه في لائحة الأصدقاء.

النموذج الثالث:الخطيب السابق أو الخطيبة السابقة:

هم أصدقاء غير مريحين، ويتوقف الكاتبان عند هذا النوع من الأصدقاء، الذين يتجسسون على صفحات المشتركين في "**الفيس بوك**"، وقد يثيرون المشاكل غير المريحة لصاحب الصفحة، فببساطة هم يحاولون تخريب علاقاته الجديدة وخلق المشاكل في علاقته مع زملاءه الجدد. **(مراكشي، 2016، ص: 74)**

النموذج الرابع: الأبوين:

لاشك أن الآباء والأمهات لا يعرفون عن "**الفيس بوك**" ما يكفي، بالإضافة إلى أنهم لا يريدون الخوض في هذه التجربة، لكن حيرتهم على أبناءهم يؤدي بهم إلى التطفل على اهتمامات هذا الطفل، والدخول إلى صفحاتهم وطلب صداقات أبنائهم.

النموذج الخامس:المدير:

يتسم هذا النموذج بطابع أكثر ما يقال عنه تجسسي– نرجسي، فالمدير يفتح صفحة شخصية له على "**الفيس بوك**"، ويدعو العاملين عنده بالتسجيل في "**الفيس بوك**" والدخول إلى صفحته الخاصة، ومن هنا يحقق نرجسيته باعتباره يتحكم فيهم وهم في العالم الافتراضي من ناحية ومن ناحية أخرى يصبحون تحت أنظاره ويراقب حركاتهم، وسلوكياتهم.

النموذج السادس: القريب:

يرى الكاتبان أن هذا النموذج أنه: لا داعي لمكالمة القريب البعيد، لمعرفة كيف حاله. فالخبر يمكن قراءته على صفحة "**الفيس بوك**".

النموذج السابع: الأصدقاء الحقيقيون:

يلخص الباحثان بأنهم هم الأصدقاء الحقيقيون بصرف النظر عن إضافتهم إلى العالم الافتراضي أو لا.

النموذج الطبيعي: العلماء والخبراء والباحثين والكتاب:

وهم الذين يزودون دائما بأفكارهم وإنجازاتهم العلمية والثقافية، ويسهمون في زيادة ثقافتنا وخلق روح التسامح والتصالح، فهذا النموذج كل الأفكار الفاعلين والناشطين في الجانب الايجابي على صفحة "**الفيس بوك**". **(المنصور، 2012، ص: 91)**

ولا يفوتنا أن نقول أن على صفحة "**الفيس بوك**" الواحدة نجد نماذج مختلفة من الأصدقاء تختلف من شخص إلى آخر وكل حسب علاقاتنا به وسبب إضافته إلى لائحة الأصدقاء فتحمل صفحة "**الفيس بوك**" الواحدة مجموعة من النماذج المختلفة، وذلك حسب حاجة المستخدم وغرضه من الصفحة.

8: تأثيرات موقع الفيس بوك:

إن موقع "**الفيس بوك**" كغيره من الاختراعات التكنولوجية الحديثة التي تحمل في طياتها تأثيرات ايجابية وأخرى سلبية نذكر منها مجموعة من الايجابيات، كذلك مجموعة من السلبيات لكن لا يفوتنا أن نؤكد أن كل واحد منا لا يستعمل هذا الموقع أو لا يستفيد من خدماته لأنه سهل علينا الكثير من المشقات.

8-1: التأثيرات الايجابية: له مجموعة من الايجابيات نوجزها فيما يلي:

يعمل على جلب الراحة والرفاهية لمستخدميه لما يوفره لهم من جهد ووقت ومال، كذلك يزيد من المعرفة والتعليم وعلى سبيل ذلك الخدمات التعليمية التي تقدمها مجموعات هادفة إلى تقديم البرامج التعليمية. كذلك يعتبر وسيلة لتنمية وعي الإنسان بهذا العصر، وكذلك من إيجابياته سرعة نقل وتبادل المعلومات واستقبالها.

وعموما إن مزايا موقع "**الفيس بوك**" قدمت لمستخدميها ثلاث أبعاد هي:

- **البعد الزمني:** حيث قلصت المدة الزمنية في الوصول إلى الشخص والحديث معه ورؤيته واقعيا ، وذلك من خلال استخدام تقنية المحادثة بالصوت والصور عن طريق مكالمة فيديو في "**الماسنجر**".

- **البعد المكاني:** حيث سهل علينا موقع "**الفيس بوك**" التنقل مباشرة لموقع الحدث لرؤية ماذا يجري وذلك من خلال ما يعرض في صفحات "**الفيس بوك**"، كذلك يعمل على تقريب البعيد وإلغاء الحدود الجغرافية في التواصل والتعلم.

- **البعد الخاص بالوسيلة وعلاقتها بالمتلقي:** وذلك من خلال أن موقع "**فيس بوك**" أتاح لمستخدميه إمكانية التفاعل والتعليق و إبداء آراءهم في كل ما يعرض في الأخبار. **(بولعويدات، 2008، ص: 87 بتصرف)**، كذلك من إيجابياته التشجيع على تقاسم المعارف والمهارات، وتعزيز كفاءة الطالب. **(المري، 2014، ص: 24)**

- **التنفيس الانفعالي:** حيث يعبر الأفراد بحرية عن مشاعرهم، ويبوحون بكل ما كانوا يخفونه.
- **اكتشاف الذات:** بمعنى البحث عن كيفية رد فعل الآخرين خاصة عند الإناث.
- **التعويض الاجتماعي:** أي تجاوز الخجل ونقائص الشخصية على العموم، وبصفة خاصة عند الإناث والمنطويين نفسيا.
- **الإحساس بالسعادة:** إن عدد الأصدقاء في "**الفيس بوك**" مرتبط بالإحساس بالراحة النفسية والسعادة خاصة، وان لهم فائدة غير مباشرة على الصحة النفسية من خلال زيادة الدعم الاجتماعي، والحد من الإحساس بالإجهاد والتوتر.
- **التشارك الاجتماعي:** من مميزات الموقع انه يرى في التشارك الاجتماعي وظيفة أساسية للتواصل، والمساندة الاجتماعية، والنفسية لتعزيز قدرة الفرد على مواجهة المشكلات من خلال تبادل التجارب والنصح من الآخرين، والهروب من مشكلات الواقع، والتنفيس عن العواطف، وتجنب العزلة مع تأكيد الذات.
- **بالنسبة للجانب الدراسي:** إن الاهتمام بموقع "**الفيس بوك**" بالنسبة للطلبة ازداد بشكل كبير في السنوات الأخيرة، حيث أن المستخدمون يقضون وقتا طويلا على الموقع، خاصة كلما كان لديهم فراغ، حتى بين الحصص في الجامعة يتوجهون إلى قاعات الانترنت المتواجدة على مستوى كلياتهم، ويرون أن الموقع يلبي احتياجاتهم واشباعاتهم. **(بن جديدي، 2015، ص: 142)**
- **يوفر فرصة لتأكيد الذات:** فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاتهم، فإن عند التسجيل في "**الفيس بوك**" وتعبئة البيانات الشخصية، يصبح لهم كيان مستقل وعلى صعيد عالمي.

- **يجعلنا أكثر انفتاحا على الأخر:** من التواصل مع الغير، سواء كان ذلك الغير مختلف عنا في الدين والثقافة والعقيدة كالعادات والتقاليد والميول. **(فضل الله، 2011، ص: 20)**
- **الاستثمار والتجارة:** حيث يمكن من متابعة الأسواق المالية المختلفة والبنوك.
- **التسوق:** وذلك من خلال التسوق داخل الشبكة الالكترونية.
- **الدعوة إلى الله:** حيث انتشرت المواقع الدعائية الصافية الخالية من الشوائب، والبدع والخرافات كموقع الدعاية الخاص "**لعمرو خالد**" عبر صفحته على "**الفيس بوك**" وكذلك الصفحات الشخصية للدعاة المسلمين لنشر الخير وتفسير الأحلام وكل ما هو ديني. **(حسين، 2009، ص: 68)**
- **يقدم فرصة رائعة لإعادة روابط الصداقة القديمة:** حيث يمكن من خلال موقع "**الفيس بوك**" أن نبحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل ممن اختفت أخبارهم بسبب تباعد المسافات أو مشاغل الحياة، ومن ثم إرسال طلبات الصداقة إليهم أو إرسال رسالة صوتية لإعادة روابط الصداقة.. **(المقدادي، 2013، ص: 81)**
- يعتبر نافذة للإعلام ونشر الأخبار المختلفة فور حدوثها.
- طريق للتعبير عن الرأي العام في الأحداث السائدة في العالم.
- يساعدنا "**الفيس بوك**" في التواصل بين الأهل والأصدقاء.
- يساعد الطلبة في التعاون فيما بينم؛ من خلال وضع المحاضرات وتزودهم بالمراجع الالكترونية التي تعذر عليهم الحصول عليها.
- كذلك هو وسيلة اقتصادية لا توفر تكلفة مقارنة بوسائل الاتصال الأخرى.

8-2: التأثيرات السلبية:

"**الفيس بوك**" حاله كحال جميع الاختراعات التي أضاءت حياة الإنسان فإلى جانب الخدمات التي يقدمها إذا استعملناه بطريقة جيدة، هناك الكثير من الآثار إذا أفرطنا في استعماله نذكرها على النحو التالي:

- **إضاعة الوقت:** فبمجرد دخول المستخدم للموقع يبدأ التنقل من صفحة إلى أخرى ولا يدرك الساعات التي أضعها في النشر والتعليق، دون أن يزيد أي فائدة له أو لأصدقائه،

"**فالفيس بوك**" يضيع وقت الكثير من الشباب والطلبة دون الشعور بذلك.. **(مطاع، 2006، ص: 419)**

- **إضعاف مهارات التواصل:** وذلك من خلال جلوسهم كثيرا على أجهزة الكمبيوتر أو علاقاتهم التي لا تنفصل مع الهاتف المحمول، لأن التعامل مع الآلة تعامل جامد وغير فعال في المواقف الاجتماعية يفقد المهارات التواصلية.
- **انتحال الشخصيات:** فقد يقوموا بعض المستخدمين بانتحال شخصيات الكثير من المشاهير لاكتساب المال، وتشويه صورتهم، وابتزازهم، وتحريف الحقائق، فيعتبر موقع "**الفيس بوك**" مكانا خصبا لنمو مثل هذه العمليات. **(عبد الله، 2012، ص: 25)**
- **أثره على القيم الدينية:** يتواجد على "**الفيس بوك**" عدة صفحات تعمل جاهدة على ترسيخ القيم الاجتماعية والثقافية والدينية في عقول الأفراد، وبالعكس هناك ما يهدف إلى غرس الرذيلة والفاحشة، وتهديم قيم الفرد. **(بن جديدي، 2016، ص: 143)**
- **العزلة الاجتماعية:** يحذر الكثير من التربويين والأخصائيين النفسيين من خطورة الإدمان على "**الفيس بوك**"، لما له من انعكاسات سلبية على سلوكياتهم وتفاعلهم داخل المجتمع، حيث تقضي على روح الانتماء إلى الجماعة، و تشجع على انتشار السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والعنف والفوضى.**(نومار، 2012، ص: 59)**
- **الأضرار العقدية، والأخلاقية:** وذلك من خلال مواقع البدع والخرافات، ومواقع التشكيك في العقيدة الإسلامية والمواقع الإباحية، ومواقع القمار وبيع الخمور. **(حسين، 2009، ص: 88).**
- ضياع الساعات وهدر الوقت وفوات كثيرة من الأعمال التي يمكن أن ينتفع بها الفرد وينفع بها غيره، من أبرزها الطاعات، والمراجعة.
- يؤدي "**الفيس بوك**" إلى تشتت الانتباه: "**فالفيس بوك**" يسرق تركيزنا لسببين هما، الهوس بتحديث حساباتنا بالصور والتعليقات الجديدة وتحديث الحالة، والتحقق من أخر الأخبار حتى حين لا تكون متصلين على" **الفيس بوك**"، والسبب الثاني هو كمية المعلومات الهائلة التي تقصف بها عقولنا حين نكون على الموقع تسيطر على انتباهنا وتشتته لساعات طويلة. **(صبغيني، 2012، ص: 17)**

ويؤثر على الصحة والعينين من خلال الأشعة الموجودة في الهاتف النقال أو الحاسوب المحمول، كما يؤدي بنا إلى الكسل والخمول، بالإضافة إلى تأثيره على التحصيل الدراسي من خلال هدر الوقت في التواصل على حساب للمراجعة، كما يؤدي "**الفيس بوك**" لظهور لغة جديدة بين المستخدمين كاستخدام أحرف اللغة على شكل رموز وأرقام.

خلاصة الفصل:

أصبحت شبكات التواصل الاجتماعي وسيلة فعالة في المجتمع، فمن خلالها يتم عقد اللقاءات والاجتماعات، ومن أبرزها موقع "**الفيس بوك** " الذي يقدم خدمات ووظائف عديدة، تم التطرق إليها بنوع من التفصيل في هذا الفصل، كما تم التعرف على تعريفها وخصائصها. أنواعها خدماتها ، لنسلط الضوء على موقع "**الفيس بوك**" وبدايات نشأته وتطوره، وخصائصه واهم الخدمات التي يقدمها لنختم بآثاره الايجابية والسلبية؛ وعلى الرغم من كل سلبياته إلا انه لديه ايجابيات فعالة وخصوصا القفزة النوعية التي أحدثها في شبكات التواصل وعالم الاتصال وما يقدمه من توفير للوقت والجهد المال.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنـهجية للدراسة

تمـهيد:

أولا: منـهج الدراسة.

ثانيا: مجتمع الدراسة.

ثالثا: عينـة الدراسة.

رابعا: حدود الدراسة.

خامسا: أدوات الدراسة.

سادسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصــة الفصل.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الجانب الميداني للدراسة بشقيه الكمي والكيفي، من خلال عرض الخطوات المنهجية الأساسية للدراسة الكمية بما تحتويه من منهج وعينه، ومن ثم تحديد زمان ومكان إجراء البحث وحساب الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة، وأيضا الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج المتحصل عليها، بالإضافة إلى عرض الخطوات المنهجية للدراسة الكيفية و الأدوات المستخدمة فيها، وصولا إلى خطوات إجرائها، وصولا إلى تحليل النتائج وتفسيرها.

أولا: منهج الدراسة:

بما أننا نسعى إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة التي تربط بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي "**فيس بوك**" لدى عينة من طلبة الجامعة، وانطلاقا من طبيعة الدراسة والهدف التي سعت إليه للتعرف على هذه العلاقة، فقد اعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه يوفر أوصافا دقيقة للظاهرة محل الدراسة، عن طريق جمع البيانات ووصف الممارسات كما يعين على تنظيمها وتحديدها وتفسيرها بعبارات واضحة ومحددة، فالمنهج الوصفي أهمية كبيرة في العلوم السلوكية والتربوية، حيث يستهدف تقويم موقف يغلب عليه طابع التحديد، وبذلك فهدفه هو التعرف على وجود العلاقة أو عدمها، وإذا كانت توجد فهل هي طردية أو عكسية، سالبة أم موجبة. **(العساف، 1991، ص261)**

لهذا اختارت الطالبة المنهج الوصفي ألارتباطي كونه المنهج المناسب للظاهرة المدروسة، في الكشف عن العلاقة بين ماغيرين.

ثانيا: مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية من مستخدمي شبكة" **الفيس بوك**" ،وذلك بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة محمد خيضر– بسكرة–.

ثالثا: عينة الدراسة:

إن تحديد حجم العينة مهم جدا، فإذا أخذنا حجم كبير يؤدي إلى زيادة الحجم والتكاليف لكن نتائج أكثر دقة، أما إذا أخذنا حجم عينة صغير فإن درجة دقة النتائج تقل. وتفاديا لهذه الظروف اعتمدنا في اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة، عن طريق المسح الشامل، وذلك للحصول على عينة أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، من طلبة السنة الثانية لكل من علوم التربية وعلم النفس، بكلية العلوم الإنسانية، والاجتماعية بجامعة بسكرة والمسجلين في السنة الجامعية**2018/2017**، لكن بشرط أن تكون هذه العينة تستخدم موقع "**الفيس بوك**".

ثالثا: العينة الأساسية للدراسة:

بما أن عينة الدراسة من طلبة سنة ثانية علم النفس وعلوم التربية، مستخدمي موقع "**الفيس بوك**" فإن العينة المناسبة للدراسة كانت قصديه، وذلك كان من خلال سؤالنا إذا كان الطالب من مستخدمي "**الفيس بوك**"، مع أن بعض الطلبة حاولوا الإجابة على المقياس على الرغم من أنهم انقطعوا على استخدام موقع "**الفيس بوك**"، وللتأكد من أن جميع الأفراد يستخدمون موقع "**الفيس بوك**" قمنا بطرح السؤال قبل إعطاء المقياس للطالب، وقدر حجم الدراسة الأساسية ب **(N=100)** طالب وطالبة، وتم توزيع المقياسين عليهم بطريقة مباشرة.

رابعا: حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة على الحدود التالية:

1: الحدود المكانية:

تم إجراء الدراسة بجامعة محمد خيضر ولاية –**بسكرة**–، بالتحديد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بقسم العلوم الاجتماعية بشعبتي علم النفس، وعلوم التربية.

2: الحدود الزمنية:

تم إجراء الدراسة في السنة الجامعية **2018/2017**.

3: الحدود البشرية:

اعتمدت الدراسة على عينة قصديه من الطلبة الجامعيين مستخدمي موقع "**الفيس بوك** (**Face book**)، قدر حجم العينة (**N=100**) طالبة وطالب جامعي.

خامسا: أدوات الدراسة:

استعملت الطالبة لجمع المعلومات الأدوات التالية:

- مقياس التسويف الأكاديمي من إعداد معاوية أبو غزال.
- مقياس استخدام شبكات التواصل الاجتماعي فيس بوك من إعداد الباحثة: "**مريم مراكشي**"

1: تطبيق أدوات البحث:

*** مقياس التسويف الأكاديمي: من إعداد "معاوية أبو غزال" (2012)**

بناء المقياس:

تم بناء مقياس التسويف الأكاديمي، وذلك بعد الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة، تكون المقياس في صورته الأولية من (25) فقرة، وتكون الاستجابة على فقراته من خلال أسلوب ليكرت للتدرج الخماسي بحيث تمثل الدرجة(1) تنطبق على بدرجة منخفضة جدا، وتمثل الدرجة(2) تنطبق علي بدرجة منخفضة، بينما تمثل الدرجة(3) تنطبق علي بدرجة متوسطة، وتمثل الدرجة(4) تنطبق عليا بدرجة كبيرة، وتمثل الدرجة(5) إلى تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا، وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس دل ذلك على زيادة السلوك السلبي من أسباب التسويف الأكاديمي. وبعد عرض المقياس على عدد المحكمين المختصين في

علم النفس التربوي والقياس والتقويم بجامعة اليرموك، وبناءا على أراء المحكمين تم حذف بعض الفقرات، وأصبح يتكون من (23) فقرة.

***مقياس استخدام موقع "الفيس بوك "من إعداد الطالبة مريم مراكشي2015.**

- **بناء المقياس:**

تم بناء المقياس من طرف الطالبة "**مريم مراكشي**" بجامعة بسكرة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية شعبة علم الاجتماع، بهدف قياس مدى ارتباط المستخدمين بأنشطة الفيس بوك، حيث كان يحتوي المقياس على (35) بند يجيب عليها المبحوث بتأشيرة على الخيار الذي يراه مناسبا، بعدما تم عرضه على المحكمين حذف منه (5) بنود.

- **سلم التصحيح:**

يتم الإجابة على المقياس ضمن ثلاث أبعاد(**دائما، أحيانا، أبدا**) بحيث يمثل الاختيار الأول أعلى درجة، ويخصص له ثلاث درجات؛ (3)، ويخصص للاختيار الثاني درجتين؛ (2)، أما الاختيار الثالث والأخير والذي يمثل اقل درجة فقد خصص له درجة واحدة (1)، وتمنح هذه التقديرات بالنسبة لجميع البنود معدا البندين رقم(**7و21**)، فتصحح عكس التقديرات السابقة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى الاستخدام المرتفع–**الفيس بوك–Facebook**، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى الاستخدام المنخفض، وعليه تصبح الدرجة الدنيا للمقياس(30×1=30) درجة وتمثل أرضية المقياس، والدرجة القصوى للمقياس(30×3=90) درجة وتمثل سقف المقياس.

- **أبعاد المقياس:**

جدول رقم (3): يوضح أبعاد مقياس استخدام الفيس بوك:

الأبعاد	أرقام بنوده
بعد تعديل المزاج	1-4-8-9-12-15-18-21-29
بعد الاندماج	**3**-5-13-16-19-20-23-24-27-30

بعد فقدان السيطرة	28-26-25-22-17-14-11-10-7-6-3

* **بعد تعديل المزاج:** ويقصد به الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة لاستخدام- **الفيس بوك**- بشكل متواصل.

* **بعد الاندماج:** يقصد به ذلك الذي يحدث، عندما يصبح استخدام-**الفيس بوك**- أهم الأنشطة في حياة الفرد، ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث يتضح الانشغال البارز، أو الزائد، وينتابه الشعور باللهفة للقيام بهذا النشاط.

* **بعد فقدان السيطرة:** ويقصد بها الحاجة الملحة لاستخدام-**الفيس بوك**- للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لاستخدامه، ويترتب على عدم استخدامه إحساسه بمشاعر مزعجة وكآبة وتسبب له حالة من التوتر.

2: الخصائص السيكومترية:

للتحقق من مدى صلاحية المقياسين، للتطبيق على الطلبة الجامعيين قمنا بالإجراءات التالية:

1: حساب الثبات: Relibility

يعرف الثبات بأنه "الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتا، إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقها على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها".

وقد تم التحقق من ثبات المقياس بالطريقة التالية:

1- مقياس التسويف الاكاديمي: تم حساب معامل ثبات التسويف الأكاديمي عن طريق معامل آلفا ك رونباخ.

جدول رقم(4): يوضح حساب معامل الثبات آلفا كرونباخ لمقياس التسويف الأكاديمي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

21	,819

نظرا لتعذر إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة، تم حساب معامل ثبات الأداة، ككل بطريقة آلفا كرونباخ ، وقد حصل المقياس على ثبات قدر ب(**0.81**) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات قوي.

: العينة الاستطلاعية للدراسة:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف التحقق مما يلي:

- تحديد الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة، حيث يتسنى لنا القيام بالدراسة الأساسية من خلال أدوات يتوفر فيها القدر الكافي من الصدق والثبات.
- التعرف على خصائص مجتمع الدراسة.

-تكونت عينة التقنين من (**N=30**) طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تم اختيارهم بطريقة قصديه، تراوحت أعمارهم بين(**18-24**) سنة وذلك لتقنين أدوات الدراسة عليهم من خلال حساب الثبات.

جدول رقم(2): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

فئة الطلبة	ذكور	النسبة المئوية	إناث	النسبة المئوية	المجموع
طلبة سنة ثانية علوم التربية وعلم النفس	4	13.33	26	86.66	30

2- مقياس استخدام موقع الفيس بوك: تم حساب ثبات مقياس استخدام الفيس بوك عن طريق معامل آلفا كرونباخ:

جدول رقم (5): يوضح نتائج ثبات للمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

ReliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,817	28

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ قدرت ب **(0.81)**، وهذا ما يدل على أن المقياس ككل يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات.

سادسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لمعرفة التسويف الأكاديمي وعلاقته باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي "**فيس بوك**"، استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية في تحليل بيانات الدراسة، ولقد تم الاعتماد على معامل الارتباط "بيرسون"(pearson Correlation) لحساب العلاقة الارتباطية بين المتغيرات وتحليل نتائج الدراسة، بالإضافة إلى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وسيتم عرض هذه الأساليب كما يلي: .

$$Pr : \frac{(n\sum x.y)-(\sum x.\sum y)}{\sqrt{(n\sum x2 -(\sum x)2][n\sum y2-(\sum y2)}}$$

1- **معامل الارتباط بيرسون:**

2- **المتوسط الحسابي:** هو مجموع الدرجات على عدد أفراد العينة.

3- **الانحراف المعياري:** هو الجذر التربيعي للتباين.

خلاصة الفصل:

بعد التطرق إلى أهم الخطوات الأساسية والإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لهذا البحث، وذلك للوصول إلى النتائج المراد الوصول إليها من هذا البحث، باعتبار أن دقة النتائج المتحصل عليها ومدى الوثوق بها، يعتمد على الدقة في تطبيق

الخطوات المنهجية، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الملائم لأهداف الدراسة، واختيار العينة المراد تطبيق عليها الدراسة، وتمثلت في السنة الثانية لشعبتي علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد خيضر بسكرة، وتم تحديد حدود الدراسة (البشرية والزمنية والمكانية)، وكذا تحيد الأدوات المناسبة لجمع البيانات، وتطبيقها على عينة الدراسة وتطبيقها على عينة الدراسة وتفريغ ومعالجة النتائج باستخدام الأسلوب الإحصائي، والإجابة على تساؤل الدراسة والتحقق من صحة فرضيتها، وفي الفصل التالي سنقوم بعرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج.

أولا: عرض نتائج الدراسة

ثانيا: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

ثالثا: مناقشة عامة.

*** خاتمــة.**

عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

أولا: عرض النتائج:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

للتأكد من صحة الفرضية الأولى التي مفادها: يوجد مستوى مرتفع للتسويف الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية.

تم حسب الجدول أسفله حساب كل من المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية لكل بند من بنود الاستبيان لدى عينة الدراسة.

جدول رقم(6): يوضح مستوى التسويف الأكاديمي لدى الطلبة.

البنود	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
1	3.19	11.7	%63.8
2	2.86	12.4	%57.2
3	2.96	12.6	%59.2
4	3.52	12.5	%59.2
5	2.97	12.6	%59.4
6	3.4	11.9	%60.8
7	2.9	15.84	%58
8	2.77	13.62	%55.4
9	2.77	13.62	%55.4
10	3.04	12.07	%60.8
11	3.08	10.92	%61.6
12	2.98	11.5	%59.6

13	3.06	12.4	%61.2
14	2.48	13.6	%49.5
15	2.47	12.2	%49.4
16	3.14	13.11	%62.8
17	3.27	13.2	%65.4
18	2.33	11.66	%46.6
19	3	13.11	%60
20	2.85	13	%57
21	2.38	13	%47.6

تم حسب الجدول أعلاه حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل الارتباط.

يتضح لنا من خلال الجدول أن استجابات الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي تقع بين المرتفع والمنخفض حيث تحصل البند رقم (17) على أعلى درجات التسويف حيث بلغت نسبته (65.4%)، ثم يليه البند رقم (01) الذي بلغت نسبته (63.8%)، ثم بعد ذلك يليه البند رقم (16)، الذي تحصل على نسبة قدرت ب (62.8)، ثم يليه البند رقم (11) الذي بلغ استجابات الطلبة عليه بنسبة (61.6)، ثم تلاه البند رقم (13) بلغت نسبته (61.2%)، كما تحصلا كل من البندين (6-9) على نفس الدرجة حيث بلغت نسبتهم المئوية (60.8%).

كما يتضح لنا من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مقياس التسويف الأكاديمي تراوحت بين (2.74- 3.19) أعلاها للفقرة رقم (01) أكمل واجباتي بشكل منتظم يوما بيوم، لذا فأنا لا أتأخر في المواد الدراسية،

أدناه الفقرة رقم(15) " أؤجل انجاز المهمات الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة أو غير ممتعة.وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (61.31)، ولمعرفة مستوى التسويف لدى الطلبة

الجامعين في جامعة محمد "خيضر" فقد لجأنا إلى تقسيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن مقياس التسويف الأكاديمي إلى ثلاث مستويات متساوية حسب المعيار التالي:

(أعلى درجة على مقياس التسويف – أدنى درجة على مقياس التسويف)/3

(4.76- 1.19)/3= 1.19

حيث أظهرت النتائج أن أعلى درجة على مقياس التسويف الاكاديمي4.76، بينما بلغت أدنى درجة على مقياس التسويف الأكاديمي(1.19) وبناءا على ما سبق يمكن تقسيم المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة على مقياس التسويف الأكاديمي كما يلي:

2.38 فما دون (مسوف بدرجة متدنية)

من 2.39 إلى 3.57 (مسوف بدرجة متوسطة)

3.58 فما فوق (مسوف بدرجة مرتفعة)

وهذا ما يبنه الجدول رقم (7) التكرارات والنسب المئوية لمستويات التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة :

جدول رقم (7): التكرارات والنسب المئوية لمستويات التسويف الأكاديمي لدى أفراد عينة أعلى البند الواحد لدراسة (ن=100)

مستوى التسويف الأكاديمي	التكرار	النسبة المئوية
غير مسوف	3	%14.29
مسوف بدرجة متوسطة	18	%85.71
مسوف بدرجة مرتفعة	0	%0
المجموع	21	%100

يظهر من الجدول أن اعلي نسبة مئوية للتسويف الأكاديمي تقع في المستوى المتوسط حيث بلغت نسبتها (85.71)، تليها النسبة المئوية (14.29) مسوف بدرجة منخفضة، أما التسويف بدرجة مرتفعة لم توجد.

2- نتائج الفرضية الثانية:

للتأكد من صحة الفرضية الثانية التي مفادها لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي فيس بوك"أنموذجا" لدى طلبة سنة ثانية علم النفس وعلوم التربية قامت الطالبة بحساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون والنتائج يوضها الجدول الأتي:

جدول رقم (8): يوضح العلاقة بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي"**فيس بوك**".

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التسويف الأكاديمي	**100**	**61.31**	**9.16**	**0.26**	**دالة عند 0.01**
شبكة الفيس بوك		**55.38**	**10.29**		

يتضح من خلال الجدول أن معامل الارتباط "**بيرسون**" بين متغيري التسويف الأكاديمي واستخدام موقع "**الفيس بوك**" بلغ **(0.26)** وهي قيمة دالة إحصائيا.

ثانيا: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس التسويف الأكاديمي **لـ** "**معاوية أبو غزال**"، ومقياس استخدام شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة "**مراكشي مريم**"، وبعد جمع البيانات وتفريغها قامت الطالبة بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية، ومعامل الارتباط "**بيرسون**" يدويا في ضوء فرضيات الدراسة.

* مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن مستوى التسويف الأكاديمي مرتفع لدى الطالب الجامعي: وللتحقق من صحة الفرضية تم استخراج استجابات أفراد العينة التي تتمتع بمستوى تسويف متوسط.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت جميعها انتشار التسويف الأكاديمي بدرجة عالية لدى الطالب الجامعي كدراسة (أبو غزال 2012 معاوية)

التي خلصت أن لابد للمؤسسات التربوية وخصوصا الجامعات بظاهرة التسويف الأكاديمي بوضح خطط واستراتجيات تستهدف خفض هذه الظاهرة الخطيرة والتصدي لها بعد أن كشفت نتائج الدراسة انتشارها على نطاق واسع لدى الطالب الجامعي.

كما توصلت دراسة (السلمي عبد العلي 2015) أن المتوسط الحسابي للتسويف الأكاديمي يقع في المستوى المتوسط ؛ حيث فسر النتيجة على انه يمكن أن تعزى إلى عدم إدراك الطلبة لخطورة الآثار التي قد تنجم عن التسويف الأكاديمي، وعدم قدرتهم على تنظيم أوقاتهم واستغلاله بما هو مفيد؛ حيث أصبح الطالب الجامعي ينظر للفيس بوك على انه أولوية من أولويات الحياة ولا يمكن التفريط فيه بالإضافة إلى عدم قدرته التخلي عنه ليوم واحد فالطالب ينظر للفيس بوك على انه يشغل وقته ويضيف المرح في يومه وليس يضيع وقته ويهدر طاقاته.

فقد يكون السبب الأول لتسويف بعض الطلاب الجامعيين هو عدم رغبتهم في تخصصهم؛ فمنهم من درس هذا التخصص ليرضي الأهل ومنهم من درسه للمكانة الاجتماعية التي يوفرها هذا التخصص دون مراعاة مستواه التعليمي وقدراته ولا ميوله، ومنهم من درس هذا التخصص بسبب معدله الذي اجبره لدراسة هذا التخصص دون الأخر.

*** مناقشة الفرضية الثانية:**

تنص الفرضية الثانية على أنه: لا توجد علاقة ارتباطيه بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وللتحقق من صحة الفرضية تم استخراج استجابات الطلبة على مقياسي التسويف الأكاديمي ومقياس استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "**فيس بوك**" ثم حساب معامل الارتباط "**بيرسون**"، وقد أسفرت نتائجه إلى انه توجد علاقة ارتباطيه بين التسويف الأكاديمي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي حيث بلغ معامل الارتباط **(0.26)** ومنه الفرضية الثانية تحققت.

ويمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها على أن الطلبة الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي يؤجلون واجباتهم الأكاديمية، وذلك من خلال أنهم عندما يستخدمون "**الفيس بوك**" لا يشعرون بمرور الوقت فقد يقضون منتصف اليوم وهم يحملون الهاتف النقال ويتواصلون مع أصدقائهم ويتطلعون لكل ما هو جديد على صفحاتهم الشخصية على حساب المراجعة وكتابة المحاضرات وغيرها من الواجبات الأكاديمية الأساسية.

وفي هذا الصدد ترى" **المهنا ولاء عبد العزيز**"**(2017)**، إن شبكة الانترنت أصبحت بمثابة المدرس الخصوصي المتواجد (24/24)، وعلى مدار7 أيام ومتوافر في كل مكان، فالعديد من الدروس والدراسات والبحوث في جميع المجالات وفي مختلف اللغات متوفرة على الانترنت ومنها من تتطلب الاشتراك عبر موقع "**الفيس بوك**" وتتطلب التفاعل والتعليق في كل ما ينشر في الموقع لضمان البقاء.

وقد دفع الانفجار المعرفي والتضخم المعلوماتي بعض الطلاب إلى التسويف في أعمالهم ومهامهم الأكاديمية فيظنون في أي لحظة هم قادرين على انتقاء المعلومات من الانترنت وكتابتها فلماذا العجلة، فيهدر الكثير من الوقت المتبقي بين أخطبوط المواقع و سندباب صفحات التواصل الاجتماعي " الفيس بوك" وعندما يقترب موعد التسليم يجد انه لم يقدم شيئا جديرا بالتقدير والنجاح ويصاب بمزيد من الإحباط والحيرة والشعور بالفشل والاكتئاب.

وهذا ما أشارت إليه أستاذة علم النفس المشاركة بجامعة الملك خالد "**بشرى إسماعيل**" في مقال نشر في جريدة الجزيرة حيث تقول: أن التكنولوجيا أدت إلى ظهور العديد من المعوقات الأكاديمية ومنها التسويف الأكاديمي، حيث ينظر اغلب التلاميذ إلى المهام الأكاديمية إلى أنها مهام ثقل كاهلهم وتؤدي بهم إلى الاكتئاب على غرار تصفح موقع "**الفيس بوك**" الذي يجعلهم يشعرون بالفرح والمرح والمتعة، وذلك من خلال ما يتم عرضه في صفحات "**الفيس بوك**" من طرف المشتركين في المجموعات والصفحات الترفيهية،

تجعلهم غير قادرين على الاستغناء على هذا الموقع الذي يعمل على جلب الراحة والطمأنينة والفرح على غير المهام الأكاديمية التي تثقل كاهلهم وتجعلهم يشعرون بالقلق والاكتئاب.

كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى خصائص طلبة في التعليم الجامعي، وحسب طبيعة العصر التكنولوجي الذي يعيشون فيه، حيث أصبح الفرد يعتمد كليا على موقع "**الفيس بوك**" لقضاء جميع حاجاته اليومية والأكاديمية وذلك من خلال استجاباتهم على مقياس "**الفيس بوك**" حيث كان استجاباتهم لاستخدام "**الفيس بوك**" متوسطة أو تفوق المتوسط، حيث يرى الدكتور "**محمد السعودي**"، إن سوء استخدام التكنولوجيا الحديثة من أسباب التسويف الأكاديمي حيث يستهلك كثيرا من الوقت والجهد في تصفح محتويات ترفيهية وتواصلية "**الفيس بوك**" لا تخدم الطالب؛ فنجد الطلبة يقضون معظم أوقاتهم أمام شبكة الانترنت يتصفحون موقع "**الفيس بوك**" ويتطلعون على كل ما هو جديد ويسهرون حتى الصبح ثم لا يستطيعون النهوض للذهاب للجامعة للدراسة ويؤجل حضور محاضراته وحل واجباته والتحضير إلى الامتحانات حتى تتراكم عليه الدروس.

وفي هذا الصدد ترى هناء شبيب": أن من أسباب التسويف الأكاديمي الظروف الخارجية حيث أن الطالب الجامعي يكون محاطا بالعديد من الأماكن التي تعرض الوسائل الالكترونية الحديثة كالهاتف النقال الذي أصبح الرفيق الدائم لكل فرد وجهاز الحاسوب وما تعرضه هذه الوسائل التكنولوجية على الشبكات الاجتماعية "**كالفيس بوك**" وغيره من المواقع التي تستحوذ على اهتمام الطالب وتجذب انتباهه وتسرق وقته، بالإضافة إلى النشاطات الأخرى التي تصرف أوقاتهم وطاقتهم، فهذه النشاطات تجعلهم عاجزين على إعطاء الأولويات لمهامهم الأكاديمية وذلك بسبب شعورهم بالتعب والإرهاق الذي يجعلهم غير قادرين على التركيز لما ينفعهم.

* مناقشـــة عـــــامة:

من خلال ما تم عرضه حول موضوع الدراسة الحالية ومن خلال تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس استخدام موقع "**الفيس بوك**" ، تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي واستخدام موقع "**الفيس بوك**" وقد أسفرت نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: يوجد مستوى متوسط من التسويف الأكاديمي لدى الطلبة، فمن خلال حساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبين لنا أن الطالب الجامعي يعاني من تسويف متوسط على حساب كل بند من بنود الاستبيان.

-**الفرضية الثانية:** توجد علاقة بين التسويف الأكاديمي واستخدام موقع "**الفيس بوك**" فكون الطلبة يستخدمون موقع "**الفيس بوك**" بكثرة وذلك يجعلهم يؤجلون واجباتهم ومهامه الأكاديمية، فاستخدام الفيس بوك قد يؤثر في زيادة التسويف الأكاديمي إذا استخدم بطريقة خاطئة فهو سلاح ذو حدين بالنهاية ويعتمد على من يستخدمه وكيف يستخدمه ومدى الوعي التكنولوجي لديه.

خلاصة الفصل:

إن التكنولوجيا باختلاف أنواعها ابتكرت لحل مشكلات الإنسانية وليس لتعقيدها، فنحن من نطوعها لخدمتنا وليس لإعاقة وتسويف أعمالنا، فإلقاء اللوم عليها كأحد عوامل التسويف الأكاديمي هو بذاته تسويف لحل هذه الظاهرة.

قائـــمة المـــــراجع

1. إبراهيم خديجة عبد العزيز علي، (2014)، **واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية بجامعات صعيد مصر**، مجلة العلوم التربوية، العدد3، الجزء3، جامعة سوهاج، (مصر)
2. أبو ارزيق محمد، جردات عبد الكريم، (2013)، **أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية**، المجلد9، عدد 1، المجلة الأردنية في العلوم التربويةّ، (الأردن)
3. أبو غزال معاوية، (2012): **التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة**، المجلد 8، العدد 2، المجلة الأردنية في علوم التربية، (الأردن)
4. بركات نوال، (2016)، **انعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على نمط العلاقات الاجتماعية" دراسة على عينة من المستخدمين"**، دراسة في علم اجتماع الاتصال والعلاقات العامة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة (الجزائر)
5. بلقرع احمد، (2017)، **مواقع التواصل الاجتماعي ودورهما في التعريف بالمعالم السياحية لولاية برج بوعريريج**، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، مذكرة ماجيستر منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة (الجزائر)
6. بن جديدي سعاد، (2016)، **علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى المراهق الجزائري**، كلية العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، مذكرة منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة (الجزائر)
7. بن محمد محمد، (2003)، ط1، جزء31، **تاج العروس من جواهر القاموس**، (تحقيق عبد العليم الطحكاوي)، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت(الامارات)
8. بن ورقلة نادية، (دس)، **دور شبكات التواصل الاجتماعية في تنمية الوعي السياسي**، رسالة ماجيستر منشورة، كلية العلوم السياسية، جامعة الجلفة، (الجزائر).

9. بوبكر السايح، (2016)، **دور الشبكات الاجتماعية في الترويج بالمنتجات "دراسة حالة بقطاع الهاتف النقال موبيليس**، قسم العلوم التجارية، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية والتسيير، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في التسويق والخدمات، رسالة منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة (الجزائر).

10. بوبو منذر، شريبيه بشرى، وشبيب هناء صالح، (2014)، **التسويف الأكاديمي وعلاقته بالقلق وصفته(سمة وحالة)**، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد 36، العدد 6، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية.

11. بولعويدات حورية، (2008)، **استخدام تكنولوجيا الاتصال الحديثة في المؤسسة الاقتصادية الجزائرية**، كلية العلوم الإنسانية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجيستر في الاتصال والعلاقات العامة، رسالة منشورة، جامعة منتوري، قسنطينة(الجزائر).

12. جابر عبد الحميد جابر، ورضوان إبراهيم سهاد محمد، مبروك أسماء توفيق ، (2014)، **فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا**، معهد البحوث والدراسات التربوية، مجلد12، القاهرة (مصر).

13. جبار عسير محمود، (2017)، **اعتماد طلبة جامعة جيهان على الإعلام الجديد كمصدر للمعلومات والخبر**، مجلة جامعة جيهان، المجلد1، العدد2، أربيل.

14. حديد يوسف، وبراهمة نصيرة، (2014)، **تكنولوجيا الاتصال واحتراف الخصوصية الثقافية للأسرة الحضرية الجزائرية**، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد17،جامعة جيجل (الجزائر)

15. حسين عبد الجبار، (2009)، **اتجاهات الإعلام الحديث والمعاصر**، ط1، دار أسامة، عمان (الأردن).

16. الحصان أماني بنت محمد، (2014)، **واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى معلمات العلوم للمرحلة المتوسطة**، كلية التربية، مجلة اتحاد الجامعات العربية في التعليم العالي، العدد35، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، (المملكة العربية السعودية)

17. الحمامي الصادق، (2015)، **مواقع الشبكات الاجتماعية ورهانات دراستها في السياق العربي**، معهد الصحافة وعلوم الأخبار، جامعة منوبة، (تونس)

18. الحمد أيمن بن احمد بن ناصر، (1434)، **دور شبكات التواصل الاجتماعي في دعم المنظومة التعليمية لدى طلاب طلية التربية بجامعة أم القرى**، كلية التربية، جامعة أم القرى، (المملكة العربية السعودية)

19. الدبيسي عبد الكريم، والطاهات زهير ياسين، (2013)، **دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى الطلبة**، مجلة الدراسات العربية الاجتماعية والإنسانية، المجلد40، العدد1، (الأردن)

20. الرازي احمد بن فارس بن زكريا القزويني، (1979)، جزء 6، **معجم مقاييس اللغة**، (تحقيق عبد السلام محمد هارون)، دار الفكر.

21. رايس علي ابتسام، (2016)، **نظرية الاستخدامات و الاشباعات وتطبيقاتها في الإعلام الجديد**، مجلة الدراسات العلمية، العدد25، جامعة وهران1، (الجزائر)

22. الربيع فيصل، شواشرة عمر، وحجازي تغريد، (2014)، **التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن**، قسم علم النفس الإرشاد التربوي، المجلد 20، العدد1، جامعة اليرموك، (الأردن)

23. الزيدي أمل بنت علي بن ناصر، (2014)، **إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى**، رسالة ماجيستر منشورة، كلية العلوم والآداب، تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى.

24. سحلول وليد شوقي شفيق،(2014)، **التسويف الأكاديمي والمعتقدات المواراء المعرفية حوله وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي**، جامعة الملك سعود، العدد 84، الجزء الأول.(السعودية)

25. السرحان محمد ذياب مرجي، وصوالحة محمد احمد، (2017)، **التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتيا لدى طلبة جامعة أل البيت**،المجلد5، عدد17، مجلة جامعة القدس المفتوحة والدراسات النفسية والتربوية. (فلسطين).

26. السلمي طارق عبد العالي، (2015)، **مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كلية مكة المكرمة والبيت في المملكة العربية السعودية**، قسم علم النفس المجلد 16، العدد 2. (السعودية)

27. شبيب هناء صالح، (2015)، **الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي وأسبابه**، رسالة ماجيستر منشورة، تخصص إرشاد نفسي، جامعة تشرين،(سورية)

28. الشهري حنان بنت شعشوع، (1434)، **اثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية "فيس بوك وتويتر نموذجا"**، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، رسالة ماجيستر منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، جدة(السعودية)

29. شيخاني سميرة، (2010)، **الإعلام الجديد في عصر المعلومات**، المجلد26، العدد1و2، مجلة جامعة دمشق، (سورية)

30. صابر فاطمة عوض، وخفاجة ميرفت علي، (2002)، **أسس ومبادئ البحث العلمي**، مصر، مكتبة الشعاع ، جامعة الإسكندرية.(مصر)

31. صادق عباس مصطفى، (2008)، **الإعلام الجديد المفاهيم والوسائل والتطبيقات**، د ط، دار الشروق للنشر والتوزيع، (مصر)

32. الصاعدي سلطان مسفر مبارك، (1432)، **الشبكات الاجتماعية خطر أم فرصة**، شبكة الالوكة، (السعودية)

33. صالح رواء ناطق، (2016)، **التسويف الأكاديمي وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة كلية الآداب**، العدد10، مجلة الفنون والآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة القادسية(فلسطين)

.34

35. صالح محمود عبد الحميد محمود ،و ماجد عبد العزيز الدعفس، وصالح عبد العزيز الكريدس ، ومرضي سماح العنزي، (2013)، **اثر المحتوى الإعلامي في مواقع الشبكات الاجتماعية على اتجاهات المستهلكين نحو العلامة التجارية**، مجلة جامعة الملك سعود، مجلد25، جامعة الملك سعود، الرياض(السعودية)

36. الصغيني طوني، (2012)، **العيش كصورة " كيف يجعلنا الفيس بوك أكثر تعاسة"**، مدونة نينار.(بيروت)

37. الصوافي عبد الحكيم بن عبد الله بني راشد، (2015)، **استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الحلقة الثانية من التعليم الأساسي**، رسالة ماجيستر منشورة، كلية الإرشاد النفسي، جامعة نزوي (د ب)

38. العاسمي رياض نايل، (2014)، **التسويف الأكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومركز الضبط**، مجلة كلية المنصورة، جامعة المنصورة، دمشق (سورية)

39. عايد كمال، (2012)، **تكنولوجيا الإعلام والاتصال وتأثيراتها على قيم المجتمع الجزائري**، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة بكر بلقايد، تلمسان.(الجزائر)

40. عباس حسام حميد، (2017)، **التسويف الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلاب الإعدادية**، كلية الآداب في علم النفس التربوي، دراسة ماجيستر منشورة، جامعة القادسية.(دمشق)

41. عبد العزيز راندة عاشور، (2015)، **دور مواقع شبكات التواصل الاجتماعي في تدعيم الصورة الإعلامية لرئيس الدولة في ظل الثورات الإعلامية** ، ط1، المكتب العربي للمعارف، (مصر)

42. عبد الله حيدر ثابت خلف، (2013)، **دراسة مقارنة في التلكؤ الاكاديمي على وفق حيوية الظمير لدى طلبة الجامعة**، كلية الادب، قسم علم النفس، رسالة ماجيستر منشورة، الجامعة المستنصرية. (دمشق)

43. عبد الله محمد قاسم، (2011)، **التسويف الأكاديمي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين**، العدد56، مجلة الطفولة.

44. عبد النبي سامية محمد صابر، (2013)، **فاعلية برنامج إرشادي في التخفيض من سلوك التأجيل المرضي المزمن لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة**، عدد2، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.

45. عبد الهادي خيري داليا عبد الوهاب، (2015)، **الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة**، المجلد4، العدد 6، المجلة الدولية التربوية المتخصصة جامعة، الطائف.

46. عبود محمد ،(2016): **العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة عجلون الوظيفية**، قسم التربية الخاصة والإرشاد النفسي المجلد30، العدد3، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (الأردن)

47. العبيدي عفراء إبراهيم خليل، (2013)، **التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة**، كلية التربية للبنات، العدد35، الجزء2، جامعة بغداد. (العراق)

48. العريشي جبريل بن حسن الدوسري، سلمى بنت عبد الرحمان محمد (2015)، **الشبكات الاجتماعية والقيم" رؤية تحليلية"**، ط1، الدار المنهجية، عمان.(الأردن)

49. العزعزي وديع، (1437)، **استخدامات الصحفيين اليمنيين لشبكات التواصل الاجتماعي والاشباعات المتحققة " دراسة مسحية"**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد41، جامعة صنعاء، أم القرى، (مصر)

50. العساف صالح بن حمد، (دس)، **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية**، ط1، مكتبة الكعيبات، ردمك.

51. عطية عطية سيد احمد محمد، (2008)، **التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للانجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد**، المكتبة الالكترونية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، (السعودية)

52. العنزي عبد الله عبد الهادي، (2016)، **أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمي ودورهما في التنبؤ بالتسويف لدى طلاب الجامعة**، كلية العلوم والآداب بالقريات، المجلد 5، العدد 8، مجلة جامعة الجوف المحلية الدولية التربوية المتخصصة.

53. فضل احمد ثابت، (دس)، **التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارة إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلبة الجامعة**، كلية التربية، جامعة مدينة السادات، (الأردن)

54. فضل الله وائل مبارك، (2011)، **اثر الفيس بوك على المجتمع**، ط1، المكتبة الوطنية، (السودان)

55. الفطافطة محمود، (2011)، **علاقة الإعلام الاجتماعي الجديد بحرية الرأي والتعبير في فلسطين " فيس بوك نموذجا"**، المركز الفلسطيني للتنمية والحريات الإعلامية، (فلسطين)

56. فلاح جابر الغرابي، (2009)، **وسائل الاتصال الحديثة ودورهما في إحداث التغير الاجتماعي**، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، المجلد8، العدد2.

57. فلاق محمد، (2017)، **دور شبكات التواصل الاجتماعي في التسويق المعاصر من منظور تحليلي**، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية، عدد18، المجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإرشادية ، الشلف (الجزائر).

58. فيصل سناء مجول، صالح علي عبد الرحيم، (2016)، **أنماط التسويف وعلاقته بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا**، مجلد7، عدد22، المجلة العربية التربوية للعلوم والتكنولوجيا.

59. الفيصل عبد الأمير، (دس)، **مدخل إلى صحافة الانترنت**، ط1، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة، بيروت (لبنان)

60. كاظم أحمد أمل ، (دس)، **إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف**، مجلة علم النفس، العدد 19، كلية التربية، جامعة بغداد. (العراق)

61. كاظم فاضل محسن، (2015)، **دور شبكات وسائل التواصل الاجتماعي في التبادل الإخباري بين طلبة الجامعة العمانية**، كلية البيان، المجلة العربية الأوروبية لعلوم الإعلام والاتصال، سلطة عمان. (الاردن).

62. الكفيري وداد مصطفى، (2016)، **التسويف الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية بجامعة بابل**، مجلد10، عدد2، (السعودية)

63. الكندري لطيفة حسين، ملك بدر محمد، (2005)، **التسويف باكرا إن شاء الله، سلسلة تربية الأبناء**، الصندوق الوطني للتنمية العلمية والاجتماعية، الكويت.(الإمارات) 97

64. كولير آن، وماجد لاري، (2011)، **دليل أولياء الأمور لاستخدام الفيس بوك**، وزارة الاتصالات، جمهورية مصر العربية، (مصر)

65. المحارب سعد بن المحارب، (2011)، **الإعلام الجديد في السعودية "دراسة تحليلية في المحتوى الإخباري جداول"** ،ط1، (لبنان)

66. مدثر أحمد نور، (دس)، **شرح كيفية التسجيل في موقع فيس بوك، كلية دراسات الحاسب الآلي وتقنية المعلومات**، جامعة جويا، (السودان)

67. المدني أسامة غازي، (2015)، **دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى طلبة الجامعات السعودية" جامعة أم القرى نموذجا"**، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس، (المملكة العربية السعودية)

68. مراكشي مريم، (2014)، **استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة "فيس بوك أنموذجا"**، قسم علم النفس، مذكرة ماجيستر منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، (الجزائر).

69. المرئ علي سباع، (2014)، **نظرة على الإعلام الاجتماعي في العالم، منتدى الإعلام العربي**، كلية محمد بن راشد، (دبي)

70. مصيلحي عبد الرحمان، الخيري نادية،(دس) **التلكؤ الأكاديمي لدى عين من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات**.

71. مطاع بركات، (2006)، **الواقع الافتراضي: فرصه ومخاطره وتطوره**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 22، العدد2، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق.(سورية)

72. معتوق خالد بن سليمان، (2013)، **اتجاهات استخدام طلاب قسم علم المعلومات بجامعة أم القرى لمواقع التواصل الاجتماعي" دراسة تحليلية"**، مجلة جامعة أم القرى، العدد12، (مصر)

73. المقدادي خالد غسان يوسف، (2013)، **ثورة الشبكات الاجتماعية**، ط1، دار النفائس، (الأردن)

74. منصر خالد، (2012)، **علاقة استخدام تكنولوجيا الإعلام والاتصال الحديثة باغتراب الشباب الجامعي**، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ماجيستر منشورة، جامعة الحاج لخضر، باتنة. (الجزائر)

75. المنصور محمد، (2012)، **تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين**، كلية الآداب والتربية الأكاديمية، رسالة ماجيستر منشورة، الأكاديمية العربية، (الدانمارك)

76. النواب ناجي محمود، و هاشم محمد إياد ، (2014)، **عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة**، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالي.

77. نومار مريم نريمان، (2012)، **استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية "دراسة على عينة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي"**،

دراسة في الإعلام والاتصال، رسالة ماجيستر منشورة، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة. (الجزائر)

78. النيرب سرين محمود محمد، (2016)، **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل من طلبة الجامعات بمحافظة غزة**، ، رسالة ماجيستر منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، (فلسطين)

79. ؤنصار عصام جمعة، عبد الرحمن محمد عبد الرحمن، (2016)، **أثر التدريب على بعض استراتجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة**، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس(ASEP)، العدد77. (الأردن)

79. Akisola Mojeed kolawole, tella Adedeji, tella Adeyinta, (2007), **Correlates of Academic Procrastination and Mathematic Achievement of University Udesgradant Students**, Eurasia journal of Mathematics Science Technology Educations,3(4).

80. Panion V, Dementar, Shawne, David,(2013) **Procrastination nationas atool "Explorrina Unconventional Components of Academic**, scientivec recherché, school of Profession psychology , pecifie University Hillshora, U.S.A.

قائمة

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

مقيـــــــــاس التسويف الأكـــــاديمي

في إطار نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم نضع بين يديك هذا المقياس من أجل التعاون معنا في تسهيل البحث العلمي

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف كيفية تعاملك مع المهمات الأكاديمية التي يجب عليك إنجازها (الاستعداد للامتحان، كتاب ورقة بحثية، التحضير...إلخ)

أرجو قراءة كل فقرة من الفقرات التالية بحرص و تحديد مدى انطباقها عليك وذلك بوضع علامة (X)أمامها

مع العلم عزيزي الطالب بأنه ليس هناك استجابة صحيحة و أخرى خاطئة

* لا تختر أكثر من إجابة للعبارة الواحدة

وتأكد أن أجابتك ستكون محل سرية تامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي

وشكرا على تعاونك معنا

الرقم	الفقـــــــــــــــــــــرة	تنطبق علي بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جدا
.1	أكمل واجباتي بشكل منتظم يوماَ بيوم، لذا فإنني لا أتأخر في المواد الدراسية .					
.2	عندما يقترب موعد الامتحان أجد نفسي منشغلاً بأمور أخرى.					
.3	أستعجل عادةَ لإنجاز المهمات الأكاديمية قبل موعدها المحدد.					
.4	أقول لنفسي دائما سأنجز واجباتي الأكاديمية غداَ.					
.5	أبدأ عادة إنجاز المهمات الدراسية فوراً بعد تحديدها.					
.6	أنهي واجباتي الدراسية قبل الوقت المحدد لإنجازها.					
.7	أؤجل البدء بواجباتي الدراسية حتى اللحظات الأخيرة					
.8	أحاول أن أجد لنفسي أعذاراً تبرر عدم قيامي بأداء الواجبات الدراسية المطلوبة مني.					
.9	أرغب في إنجاز المهمات الأكاديمية في اللحظات الأخيرة.					
.10	أنهي دائماً واجباتي الدراسية المهمة ولدي وقت إضافي" احتياطي.."					
.11	أقول لنفسي بأنني سأقوم بإنجاز مهماتي الدراسية ثم أتراجع عن ذلك.					
.12	التزم بالخطة التي أضعها لإنجاز واجباتي الدراسية					
.13	عندما أواجه مهمات دراسية صعبة أؤمن بضرورة تأجيلها					
.14	أؤجل إنجاز واجباتي الدراسية دونما مبرر حتى لو كانت مهمة					

.15	أوجل إنجاز المهمات الدراسية بغض النظر عن كونها ممتعة أو غير ممتعة.					
.16	أشعر بعدم الراحة من مجرد التفكير بضرورة البدء بإنجاز واجباتي الدراسية					
.17	لا أوجل عملاً أعتقد بضرورة إنجازه.					
.18	أقوم بالعديد من النشاطات الترفيهية بحيث لم يبق لدي الوقت الكافي للدراسة.					
.19	أفكر دائماً بأن لدي لاحقاً الوقت الكافي، لذا ليس هنالك حاجة فعلية للبدء بالدراسة.					
.20	يُعد تأجيل المهمات الأكاديمية مشكلة حقيقية أعاني منها بشكل مستمر.					
.21	أتوقف عن الدراسة في وقت مبكر لكي أقوم بأشياء أكثر متعة					

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة –

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

مقياس إستخدام موقع "الفيس بوك" facebook

- صفحة التعليمات -

عزيزي الطالب... فضلا... اقرأ التعليمات التالية بعناية:

1-نقدم لك في الصفحات التالية مجموعة من المواقف التي تواجهها في حياتك أثناء استخدامك لموقع الفيس بوك. ويوجد تحت كل موقف ثلاث بائل وهي: (دائما، أحيانا، أبدا).

2- المطلوب منك قراءة المواقف بتركيز دون أن تطيل التفكير، ثم اختر الإجابة التي تتناسب مع واقعك الشخصي بوضع علامة () أمام كل عبارة التي تعبر عن رأيك كما في المثال التالي:

م	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أشعر بالتفاؤل			

3- مع العلم عزيزي الطالب بأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالمهم فقط أن تعبر عن واقعك الشخصي بالنسبة لاستخدامك لموقع الفيس بوك.

4- لاتختر أكثر من إجابة واحدة. 106

وتأكد أن إجابتك ستكون في محل السرية التامة، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. شكرا جزيلا على تعاونك معنا.

بيـــــــانات أوليـــــــــة:

النوع: ذكر أنثى

السن: 18-20 21-23 من 24 فأكثر

1- عادات استخدام موقع الفيس بوك:

منذ متى تستخدم موقع الفيس بوك:

أقل من سنة منذ عامين ثلاث سنوات فأكثر

ما المدة التي تقضيها عند استخدامك موقع الفيس بوك:

أقل من ساعة ساعتين ثلاث ساعات فأكثر

عدد أيام استخدام موقع الفيس بوك:

يوم واحد أكثر من يومين كل أيام الأسبوع

فترات استخدام موقع الفيس بوك:

صباحا مساءا ليلا كل الفترات

من أي مكان تستخدم موقع الفيس بوك:

من البيت من مقاهي الانترنت من الجامعة من الهاتف المحمول

2- مجالات استخدام موقع الفيس بوك:

*** ماهي المجالات المفضلة لديك الأكثر استخداما على موقع الفيس بوك:**

1- نشر الصور ومقاطع الفيديو.

2- تبادل آخر الأخبار الشخصية.

3- الاستمتاع بالألعاب والتسلية.

4- الدردشة والتواصل مع الأصدقاء.

5- إرسال التهاني بأعياد الميلاد والإجازات.

6- أداء الواجبات الدراسية والاطلاع على المواد التعليمية.

7- البحث عن أصدقاء نفتقدهم والتواصل معهم.

8- مطالعة الكتب.

9- دعم الأنشطة الخيرية.

10- إنشاء مجموعات لها اهتمام مشترك.

م	العبـــــــــــــارات:	دائما	أحيانا	أبدا
1	أشعر بالمرح عند استخدام الفيس بوك.			
2	أتطلع دائما للبحث عن ماهو جديد في صفحتي على الفيس بوك.			
3	قلت ساعات نومي لقضائي وقت أطول على الفيس بوك			
4	استمتع بالتواصل عبر الفيس بوك على الالتقاء بالأصدقاء.			
5	عندما استخدم الفيس بوك اشعر بأن الوقت يمر بسرعة.			
6	لا استغني عن الفيس بوك ولا ليوم واحد.			
7	لا اشعر بالتوتر عندما تمنعني الظروف من استخدام الفيس بوك.			
8	استمتع كثيرا بتصفح ما يعرض على صفحتي في الفيس بوك.			
9	لا أحب أن يزورني احد أثناء استخدامي للفي سبوك.			
10	فشلت محاولاتي للتقليل من فترات استخدام الفيس بوك.			
11	تفكيري مشغول دائما بالفيس بوك (أفكر بما تصفحته أو فيما سأتصفحه.			
12	أستمتع كثيرا بالتفاعل مع الآخرين من خلال صفحتي على الفيس بوك.			
13	تفاعلي مع أفراد أسرتي قل منذ أن بدأت استخدم "الفيس بوك"			
14	عندما استيقظ من النوم أول شيء أقوم به هو الدخول للفي سبوك.			
15	لا أشعر بالمتعة طوال اليوم إذا لم استخدم الفيس بوك.			
16	انشغالي الكبير بالفيس بوك يمنعني من التركيز في دراستي.			
17	عندما لا استخدم الفيس بوك أفكر دائما متى يمكنني الدخول اليه من جديد.			
18	استمتع باستخدام غرف الدردشة (chat) للتواصل مع أصدقائي.			
19	أستخدم الفيس بوك وقتا أطول مما كنت أتوقعه.			
20	يتذمر الآخرون مني بسبب الوقت الذي أستغرقه في استخدامي للفي سبوك.			
21	لا استمتع لإقامة صداقات جديدة مع أشخاص لا اعرفهم عبر الفيس.			
22	انخفضت أنشطتي الاجتماعية في المناسبات العائلية بسبب استخدامي الطويل للفيس بوك.			
23	أجد صعوبة في الخروج من الفيس بوك إلا إذا قام أحد بإجباري على القيام بذلك.			
24	لا أفكر بشيء غير الفيس بوك عندما أكون متصلا به.			
25	استخدام الفيس بوك يشغل وقتا كبيرا من حياتي.			
26	أميل إلى استخدام الفيس بوك أكثر من المواقع الأخرى.			
27	أفضل استخدام الفيس بوك مزيدا من الوقت بدل الخروج مع الآخرين.			
28	أهملت واجباتي لقضائي وقت أطول على الفيس بوك.			
29	أجد السعادة في استخدامي للفيس بوك لا أجدها في أشياء أخرى.			
30	أخسر الكثير من الأصدقاء في الواقع بسبب استخدامي الطويل للفيس بوك.			