Journal of HumanArts

ISSN: 2978-0861

Excessive Use of Social Media and Its Relationship to Academic Procrastination among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Asst. Prof. Dr Sanaa Jabbar [1,*], Prof. Dr Haider Abdul-Ridha Al-Khafaji [1]

[1] College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

[*] Corresponding author, Email: Haiderabdulrada@gmail.com

Received: 07/01/2026
Accepted: 11/02/2026

Abstract

There is no doubt that spending long hours in front of modern electronic devices—such as tablets and laptops—has become a defining feature of this era. However, many individuals use these devices continuously to the extent that they have begun to dominate their users' minds, time, and daily activities. The rate of social media use is particularly high among university students due to their need to gather information, often more than other groups. Nevertheless, addiction to social networking sites can lead to psychological problems for the addicted student, including feelings of loneliness and social isolation. These issues may cause students to procrastinate in performing their academic and life responsibilities, which can negatively affect their academic achievement. Academic procrastination has become a widespread phenomenon among university students, leading to low academic performance, weak grades, and even withdrawal or dropping out of courses. Procrastination in the academic field appears when students unjustifiably delay completing required academic tasks until the last possible moment. It is considered a maladaptive behavior due to its negative consequences. The problem lies in students postponing or delaying the implementation of essential tasks necessary to achieve their academic goals, which negatively impacts the quality and development of the educational process. Therefore, the present study aimed to identify the level of excessive social media use and academic procrastination among third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon. It also sought to determine the differences in the degree of excessive social media use and academic procrastination between male and female students, as well as to examine the correlational relationship between excessive social media use and academic procrastination among students. The researchers adopted the descriptive method using survey, correlational, and comparative approaches, in line with the study's requirements and objectives. The research sample consisted of (120) male and female third-year morning students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year (2025–2026). The sample included (80) male students and (40) female students selected using stratified random sampling. Of these, (100) students were included in the main study and (20) in the pilot study. The researchers concluded that third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon exhibit excessive use of social media and academic procrastination. The results also indicated that male students demonstrate higher levels of excessive social media use and academic procrastination compared to female students. Furthermore, a strong positive correlation was found between excessive social media use and academic procrastination among students.

Keywords: Excessive use of social media, academic procrastination, students.

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة كليــة التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م. د سناء جبار*[1], أ.د. حيدر عبد الرضا الخفاجي[1]

[1] جامعة بابل , مكتب التصاريح الأمنية, بابل, العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: Haiderabdulrada@gmail.com

الخلاصة

مما لاشك فيه ان قضاء أوقات طويلة امام الأجهزة الالكترونية الحديثة والمتمثلة في الأجهزة اللوحية والمحمولة اصبح من سمات هذا العصر ، غير ان الكثيرين يقومون باستخدام تلك الأجهزة بشكل متواصل حتى سيطرت هذه الأجهزة على مستخدميها وعلى عقولهم ، بل وعلى اوقاتهم ونشاطهم كذلك . وتزداد نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات لحاجتهم لجمع المعلومات من خلالها اكثر من غيرهم ، لكن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى حدوث مشكلات نفسية لدى الطالب المدمن الا وهي الشعور بالوحدة النفسية والانعزال عن المجتمع والتي قد تجعل الطالب يتلكأ في أداء واجباته الدراسية والحياتية مما قد تؤثر على تحصيله الجامعي. اذ ان ظاهرة التلكؤ أصبحت شائعة بين طلبة الجامعة والذي يؤدي إلى مستوى دراسي منخفض ودرجات ضعيفة وهروب أو تسرب من المادة، ويظهر التلكؤ في المجال الدراسي حينما يؤجل الطلاب بدون مبرر تمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى أخر لحظة ممكنة، وهو سلوك غير تكيفي بسبب أثاره السلبية حيث تتجلى إشكال هذا السلوك في إن الطالب يرجئ أو يؤجل تنفيذ أعمال ومهام ضرورية لإنجاز أهدافه الدراسية وهذا ينعكس بشكل سلبي على جودة العملية التعليمية وتطورها, لذا هدف البحث الى معرفة درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل. وكذلك التعرف على الفروق في درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الأكاديمي بين الطلاب والطالبات. فضلا عن معرفة العلاقة الارتباطية بين الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة. اتبع الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والدراسات المقارنة، وهذا ما ينسجم مع متطلبات بحثه وتحقيق اهدافه. تكونت عينة البحث من (120) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة صباحي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2025- 2026)، وبواقع (80) طالبا و(40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية. منهم (100) للتجربة الرئيسة و(20) للتجربة الاستطلاعية ، وقد استنتج الباحثان ان طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل لديهم افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتلكؤ اكاديمي. وان الطلاب لديهم افراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتلكؤ اكاديمي اكبر من الطالبات. كذلك وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ اكاديمي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، التلكؤ الاكاديمي، الطلبة.

1. المقدمة

انتشرت بشكل كبير شبكات التواصل الاجتماعي وأصبحت هي الوسيلة الوحيدة التي فرضت سيطرتها على جميع المجتمعات وهي وسيلة شديدة التاثير في المجتمعات ومنها الجامعات بشكل كبير وخطير وذلك لانها تستخدم أساليب جذب لاحصر لها ، فهي تستهوي متابعيها من جميع الفئات والاعمار وهو ما يجعلها سلاح ذو حدين فهي من شانها زيادة ثقافة الفرد وحثه على العديد من القيم الايجابية او على النقيض تفرض الكثير من السلوكيات السيئة والتي اصبح المجتمعات وخصة العربية تعاني منها معانات شديدة ، فقد ساعدت على انتشار العنف والجريمة وساهمت كثيرا في تفكك العديد من الاسر وغيرت فكر الشباب العربي.

ومما لاشك فيه ان قضاء أوقات طويلة امام الأجهزة الالكترونية الحديثة والمتمثلة في الأجهزة اللوحية والمحمولة اصبح من سمات هذا العصر ، غير ان الكثيرين يقومون باستخدام تلك الأجهزة بشكل متواصل حتى سيطرت هذه الأجهزة على مستخدميها وعلى عقولهم ، بل وعلى اوقاتهم ونشاطهم كذلك . وتزداد نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات لحاجتهم لجمع المعلومات من خلالها اكثر من غيرهم، اذ تشارك الجامعات بالافادة من التقدم العلمي التكنولوجي لشبكات التواصل بطرح مواد دراسية كمتطلب أساسي حول الحاسب الالي واستخداماته وتطبيقاته على الانتر نت، بما يتيح الفرصة امام الطلبة لاستخدام الانترنت وتحقيق التواصل الاجتماعي من خلال الشبكة اذ تعد شبكة التواصل الاجتماعي بنية اجتماعية افتراضية تعمل على تطوير المهارات الاجتماعية لمستخدميها ، اذ تجمع أشخاصا او جماعات ذات اهتمامات مشتركة على واقع الشبكة العنكبوتية العالمية او الويب، ويرغبون في التبادل المعرفي او المادي عن طريق الصوت والصورة والفيديو والنص، او لاقامة علاقات اجتماعية بوسيلة الكترونية وهي افضل وسيلة لتحقيق التواصل بين الافراد والجماعات لانها تنمي المهارات الاجتماعية.

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

لكن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى حدوث مشكلات نفسية لدى الطالب المدمن الا وهي الشعور بالوحدة النفسية والانعزال عن المجتمع والتي قد تجعل الطالب يتلكأ في أداء واجباته الدراسية والحياتية مما قد تؤثر على تحصيله الجامعي. اذ ان ظاهرة التلكؤ أصبحت شائعة بين طلبة الجامعة والذي يؤدي إلى مستوى دراسي منخفض ودرجات ضعيفة وهروب أو تسرب من المادة، ويظهر التلكؤ في المجال الدراسي حينما يؤجل الطلاب بدون مبرر تمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى أخر لحظة ممكنة، وهو سلوك غير تكيفي بسبب أثاره السلبية حيث تتجلى إشكال هذا السلوك في إن الطالب يرجئ أو يؤجل تنفيذ أعمال ومهام ضرورية لإنجاز أهدافه الدراسية وهذا ينعكس بشكل سلبي على جودة العملية التعليمية وتطورها,

لذا هدف البحث الى:

1- التعرف على درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

2- التعرف على الفروق في درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الأكاديمي بين الطلاب والطالبات.

3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة.

2- إجراءات البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والدراسات المقارنة، وهذا ما ينسجم مع متطلبات بحثه وتحقيق اهدافه.

2-1 عينة البحث

تكونت عينة البحث الرئيسة من (120) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة صباحي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2025- 2026) ، وبواقع (80) طالبا و(40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية.

2-2 أدوات البحث:

- مقياس الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. (ملحق 1)
- مقياس التلكؤ الاكاديمي. (ملحق 2)

2-3 إجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 اجراءات اعداد مقياسي البحث:

أولا: مقياس الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

اعتمد الباحثان مقياس الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ل (المراكشي)، (فهد الطيار، 31) الذي اعده لطلبة الجامعة البالغ عدد فقراته (28) فقرة يتكون من خمسة بدائل للإجابة هي (ينطبق علي دائما، ينطبق علي غالبا، ينطبق علي احيانا، ينطبق علي نادرا، لا ينطبق علي ابدا)، اوزان الإجابة الايجابية منها (5،4،3،2،1) والسلبية (1،2،3،4،5). اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (140) درجة، وادنى درجة يحصل عليها المستجيب (28) درجة، والوسط الفرضي للمقياس (84).

ثانيا: مقياس التلكؤ الأكاديمي:

اعتمد الباحثان مقياس التلكؤ الاكاديمي ل (محمد فلاح، 2023) الذي اعده على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، يتكون المقياس من (26) فقرة، وتتم الاجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا) وقد أعطيت الأوزان (5-4-3-2-1) على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية، اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (130) درجة، وادنى درجة حصل عليها المستجيب (26) درجة، والوسط الفرضي للمقياس (78).

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

2-1-3-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2024/11/25) على عينة مكونة من (20) طالب وطالبة. وقد كان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على معوقات العمل التي تواجه الباحث أثناء أجراء التجربة الأساسية، ومدى صلاحية فقرات المقياسين ووضوحها وفهمها لعينة البحث ، وذلك من اجل تجاوز الصعوبات والمعوقات التي ترافق تنفيذ تطبيق التجربة ، وكذلك لحساب ثبات المقياسين . وقد اتضح من هذه التجربة أن التعليمات والفقرات واضحة، إذ أن إفراد العينة الاستطلاعية أنهوا الإجابة عن جميع فقرات المقياسين بمتوسط زمني مقداره (20) دقيقة.

4-2 الخصائص السايكومترية للمقياسين:

1-4-2 صدق المقياسين:

بما ان المقياسين معدين مسبقا على طلبة الجامعة لذا اعتمد الباحثان الصدق الظاهري للتأكد من صدقهما من خلال عرض فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس التربوي والرياضي والاختبار والقياس، وقد اتفق اغلب الخبراء على صلاحية فقراتهما وبدائل الاجابة.

2-4-2 ثبات المقياسين:

تم حساب الثبات باستعمال طريقة الفا كرونباخ حيث طبقت المعادلة على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (20) طالب وطالبة باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وظهر بان قيمة معامل الثبات لمقياس الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (0,90) ومقياس التلكؤ الاكاديمي (0,89) وهي مؤشرات عالية للثبات.

5-2 التجربة الرئيسة:

بهدف تحقيق بقية أهداف البحث طبق الباحثان التجربة الرئيسة باستخدام المقياسين بصيغتهما النهائية على عينة البحث الرئيسة البالغة (100) طالب وطالبة في 2025/12/11، ثم دققت الاستمارات وصححت وفرغت بياناتها في استمارات خاصة ، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية للبيانات حسب ما تطلبته أهداف البحث.

6-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام القوانين الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، مربع كاي ، اختبار (ت) لعينة واحدة ، اختبار (ت) للعينات المستقلة، معامل الفا كرونباخ ، معادلة سبيرمان – براون .

3. عرض ومناقشة النتائج:

1 .3 عرض ومناقشة نتائج درجات الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي لدى الطلبة:

لغرض التعرف على نتائج درجات الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي لدى الطلبة تمت مقارنة الاوساط الحسابية المتحققة مع الوسط الفرضي للمقياس من خلال حساب الفروق بينهما باستعمال اختبار (t) لعينة واحدة والجدولين (1، 2) يبينان ذلك.

جدول (1) دلالة الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي والدلالة الاحصائية في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للطلبة

المتغير	العينة	عدد العينة	س-	ع	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	طلاب	70	98,73	8,73	84	7,71	0,000	دالة
	طالبات	30	94,46	9,13	84	6,89	0,000	دالة
	جميع الطلبة	100	97,31	8,42	84	7,20	0,000	دالة

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين لنا ان قيم (t) المحسوبة كانت دالة عتد مستوى دلالة اقل من (0.05) للطلاب والطالبات ولصالح الوسط الحسابي للعينة ، مما يشير الى ان الطلاب والطالبات لديهم افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (2) دلالة الفروق يبين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي والدلالة الإحصائية في التلكؤ الأكاديمي للطلبة

المتغير	العينة	عدد العينة	س-	ع	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
التلكؤ الاكاديمي	طلاب	70	98,84	5,39	78	6,82	0,000	دالة
	طالبات	30	92,63	6,53	78	5,93	0,000	دالة
	جميع الطلبة	100	95,23	5,24	78	6,44	0,000	دالة

من خلال ملاحظة الجدول (2) يتبين لنا ان الطلاب والطالبات لديهم تلكؤ اكاديمي. اذ أنّ القيم التائية المحسوبة في حساب الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (**0.000**) ، وهي اقل من مستوى دلالة (0,05) ولصالح الوسط الحسابي للعينة. مما يشير الى ان الطلبة لديهم تلكؤ اكاديمي واضح.

ويعزو الباحثان هذ النتيجة الى ان الطلبة في المرحلة الجامعية قد تنوعت اهتماماتهم ورغباتهم وطاقاتهم واصبحت أكثر توسعا فلم تعد تقتصر على الناحية الدراسية فقط بل تنوعت الى مجالات وجوانب مختلفة ومنها انشغالهم بمواقع التواصل الاجتماعي وما تحويه من مواقع للترفيه والتسلية والتوصل مع الاخرين ومتابعة الأنشطة الرياضية والعلمية والفنية التي لاحدود لها ، وهذا يشغل اغلب اوقاتهم ويستنفذ طاقاتهم ويشوش أفكارهم مما يشغلهم من أداء واجباتهم الدراسية والعلمية ، كذلك ما يتحملون من مسؤوليات مختلفة سواء اكانت اجتماعية او اسرية وهو ما لم يقع عليهم من قبل وهذا مما جعلهم يؤخرون دراستهم في بعض الاحيان مما يؤثر في دراستهم ومستوى نجاحهم الاكاديمي ومستوى تحقيق أهدافهم. وتتفق هذه النتيجة مع الدراسة التي تؤكد "ان انتشار التلكؤ الاكاديمي لدى طلاب الجامعة بسبب انتقال المسئوليات المختلفة اليهم بخلاف المراحل السابقة التي يشاركهم المسئولية كل من الاباء والمدرسين لذا يلجأ البعض منهم الى تأجيل مهامه الى اخر لحظة مما يؤدي الى زيادة الضغوط الواقعة عليهم فيؤثر ذلك على الجوانب التعليمية بل النفسية لديهم" (عطية سيد: 8).

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي بين الطلاب والطالبات:

ولغرض التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في المتغيرين تم مقارنة الاوساط الحسابية المتحققة من خلال حساب الفروق بينهما باستعمال اختبار (t) والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي

المتغير	العينة	عدد العينة	س-	ع	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	طلاب	70	99,73	8,73	9,64	0.000	دالة
	طالبات	30	94,46	9,13			
التلكؤ الاكاديمي	طلاب	70	98,84	5,39	10,26	0,000	دالة
	طالبات	30	92,63	6,53			

يتبين لنا من الجدول (3) بانه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي بين الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب، أي ان الطلاب لديهم افراط في استخدام التواصل الاجتماعي اكثر من الطالبات ، كذلك لدى الطلاب تلكؤ اكاديمي اكبر من الطالبات.

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

3-3 عرض نتائج معامل الارتباط بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي لدى الطلبة:

الجدول (4) قيم معامل الارتباط البسيط بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي لدى الطلبة

المتغيرات	قيمة(R) المحسوبة	(Sig)	نوع الدلالة
الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي - التلكؤ الاكاديمي	0,65	0,000	دالة

تبين نتائج الجدول (4) ان قيمة (R) المحسوبة لحساب معامل الارتباط بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ الاكاديمي لدى الطلبة كانت دالة احصائيا ، اذ ان مستوى الدلالة (Sig) عندها كان اقل من مستوى دلالة (0.05). وهذا يدلل على وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين المتغيرين. أي ان ارتفاع درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة يصاحبه ارتفاع في درجة التلكؤ الاكاديمي لديهم.

4- استنتاجات البحث:

1- طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل لديهم افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتلكؤ اكاديمي.

2- طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل لديهم افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتلكؤ اكاديمي اكبر من الطالبات.

3- وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتلكؤ اكاديمي لدى الطلبة.

References

1. فهد الطيار. شبكات التواصل الاجتماعي ، واثرها على القيم لدى طلبة الجامعة، المجلة العربية للدراسات الامنية والتدريب، 2014.
2. عطية سيد. التلكؤ الاكاديمي لدى طلاب الجامعة، السعودية، الرياض ، دار الزهراء، 2012.
3. محمد فلاح العذاري. انموذج سببي لعلاقة الاتكال المعرفي والحواجز النفسية وجودة الحياة الاكاديمية بالتلكؤ الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل ، 2024.

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة

في متناولك مجموعة من العبارات تمثل اوصـــاف ذاتية يرجى تفضـــلك بقراءة كل عبارة والنظر في مدى ملائمة محتواها لك خلال اختيار البديل الذي ينطبق عليك أكثر من غيره من بين البدائل الخمســـة الموضـــوعة امام كل عبارة . يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة . مع الشكر الجزيل

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	اشـــعر بالمرح عند اســـتخدام وســـائل التواصـــل الاجتماعي					
2	أتطلع للبحث عن ما هو جديد في صـــفحتي على الفايسبوك					
3	قلت ساعات نومي لقضائي وقت أطول على مواقع التواصل الاجتماعي					
4	استمتع بالتواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي على الالتقاء باصدقائي					
5	عندما استخدم شبكات التواصل الاجتماعي اشعر بان الوقت يمر بسرعة					
6	يصـــعب علي الاســـتغناء عن شـــبكات التواصـــل الاجتماعي					
7	اشـــر بالتوتر عندما تمنعني الظروف من اســـتخدام شبكات التواصل الاجتماعي					
8	استمتع بتصفح ما يعرض على صفحتي في شبكات التواصل الاجتماعي					
9	اكره ان يزورني احد اثناء استخدامي للفايسبوك					
10	فشـــلت محاولاتي للتقليل من فترات اســـتخدامي لشبكات التواصل الاجتماعي					
11	تفكيري مشغول بشبكات التواصل الاجتماعي					

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

12	استمتع بالتفاعل مع الاخرين من خلال صفحتي على شبكات التواصل الاجتماعي					
13	تفاعلي مع افراد اسرتي قل منذ ان بدات باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي					
14	عندما استيقظ من النوم اول شيء أقوم به الدخول الى شبكات التواصل الاجتماعي					
15	اشعر بالمتعة طوال اليوم اذا لم استخدم شبكات التواصل الاجتماعي					
16	انشغالي الكبير بشبكات التواصل الاجتماعي يمنعني من التركيز في دراستي					
17	عندما لا استخدم شبكات التواصل الاجتماعي افكر متى يمكنني الدخول اليها مجددا					
18	للتواصل مع أصدقائي استمتع باستخدام غرفة المحادثة					
19	استخدم شبكات التواصل الاجتماعي وقتا أطول مما كنت أتوقع					
20	يتذمر الاخرون مني بسبب الوقت الذي استغرق في استخدامي للانستغرام					
21	استمتع بإقامة صداقات مع اشخاص لا اعرفهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي					
22	انخفضت انشطتي الاجتماعية في المناسبات العائلية بسبب استخدامي الطويل لشبكات التواصل الاجتماعي					
23	اجد صعوبة في الخروج من شبكات التواصل الاجتماعي الا اذا قام احد باجباري على القيام بذلك					
24	افكر بشيء غير شبكات التواصل الاجتماعي عندما أكون متصلا به					
25	استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يشغل وقتا كبيرا من حياتي					
26	اميل الى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي اكثر من المواقع الأخرى					
27	افضل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بدل الخروج مع الاخرين					
28	اهملت واجباتي لقضائي وقت أطول على شبكات التواصل الاجتماعي.					

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

ملحق (2)

مقياس التلكؤ الاكاديمي

عزيزي الطالب.... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد..

أضـــع بين يديك مجموعة من الفقرات أملين تعاونكم الجاد من خلال قراءة الفقرات بكل دقة والاجابة عنها عن طريق وضـــع إشـارة(✓) إمام كل فقرة وتحت إحدى البدائل التي تحمل وجهة نظرك علماً بان إجابتك سـوف تحاط بالسـرية التامة ولا تسـتخدم إلا لأغراض البحث العلمي.... مع الشكر والتقدير

ت	الفقرات	دائما	غالباً	أحيانا	نادرا	أبدا
1	إميل إلى التسويف لضعف انتباهي في واجباتي الدراسية.					
2	أماطل في القراءة بسبب أحلام اليقظة التي تراودني قبل الاستذكار.					
3	الشـرود الذهني يجعلني أماطل في كتابة تقرير كلفت بكتابته وعدم الانتهاء منه في الوقت المحدد.					
4	أؤجل مهامي الأكاديمية لاعتقادي بان هناك مهام أفضل منها.					
5	اندم كثيراً عندما أضـيع الوقت عند أتمام واجباتي الدراسـية المكلف بها.					
6	يتشـتت تركيزي في بداية تنفيذ كتابة بحثً ما أو تلخيص مادة معينه فأميل إلى تأجيلها.					
7	إدراكي الخاطئ بان الاستذكار اليومي أو الأسبوعي لا يجدي نفعاً يجعلني أوجله .					
8	أنسـى الكثير من الواجبات والمهام لأني أقوم بتأجيلها بسـبب بعض النشاطات والزيارات ومشاهدة التلفاز.					
9	اشعر بضعف مخزوني المعرفي وانخفاض مستواي الدراسي بسبب تأجيلي للنشاطات الدراسية.					
10	إدراكي بصـعوبة الامتحان أو المهمة التي أكلف بها يجعلني أصر على انجازها.					
11	أخشى من عدم اتقاني لواجباتي الدراسي فأرجئ تنفيذها.					
12	اشعر باليأس لتأجيلي بعض المقررات الدراسية .					

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.

13	ألوم ذاتي كوني لا ادفع نفسي لا نجاز الهدف المطلوب في إطار الزمن المحدد.					
14	أعاني من الضغوط بسبب عدم إتمام النشاط أو الواجب المكلف به في وقت سابق.					
15	أتجنب إتمام اغلب الإعمال الجامعية الهامة بالنسبة لي وهذا ما يشعرني بالتوتر.					
16	أجد صعوبة في الانتهاء من أداء واجباتي الدراسية في الوقت المحدد وهذا يقلقني.					
17	انتظر طويلاً حتى استطيع إن ابدأ في تنفيذ المهام الدراسية المطلوبة مني وهذا ما يشعرني بالضيق.					
18	اشعر بعدم الارتياح بسبب تأجيلي المستمر للإعمال أو المهام الدراسية التي أكلف بها.					
19	أؤجل عمل اليوم إلى الغد حتى لو كان العمل سهلاً.					
20	أماطل في إتمام المهام والإعمال الدراسية ولا أكملها في الوقت المحدد.					
21	ابذل جهدي في العمل ولكن تحت ضغوط وإلحاح من أساتذتي.					
22	دائماً استعد جيداً للامتحان قبل موعده.					
23	أجد صعوبة في حمل نفسي على القيام بما يجب إن أقوم به من واجبات ومهام دراسية.					
24	قبل إن أبد بالاستذكار اهتم بطقوس مثل ترتيب الطاولة و الأوراق وإعداد الأقلام وأضيع في ذلك الكثير من الوقت.					
25	اعتمد على نفسي في اتمام الواجبات الدراسية المكلف بها ولا اطلب المساعدة.					
26	أرجئ تنفيذ واجبات ومهام ضرورية إلى اللحظات الأخيرة.					

DOI: https://doi.org/10.64401/9h6ar708
This is an open access article under the CC BY 4.0 license.