

جامعة ملحد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

ميدان: العلوم الإنسانية والاجتماعية  
فرع: العلوم الاجتماعية  
تخصص: ارشاد وتوجيه  
الرقم التسلسلي:

إعداد الطالب: صلحاوي احلام  
خيزار مريم  
يوم:

قلق الامتحان وعلاقته بإدمان الانترنت لدى تلاميذ السنة الثالثة  
دراسة ميدانية لثانوية مودع الهاشمي محمد شتمة

## لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة بسكرة	أ. مح أ	
مشرفا ومقررا	جامعة بسكرة	أ. مح أ	عبد الرزاق شنتي
مناقشا	جامعة بسكرة	أ. مح أ	

السنة الجامعية: 2021 - 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي  
الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾  
(الزمر ٩/٣٩)



# شكر وعرفان

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام، على سيد الخلق أجمعين.

تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتنظم عقد الشكر اللهم لك الحمد كثيرا وشكر ملئ السموات

والأرض على إن يسرنا لإتمام رسالتنا على أكمل وجه ثم نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " عبد الرزاق

شنتي" الذي منحنا المثير من وقته وجهده وتوجيهاته وآراءه القيمة ونتمنى من الله عز وجل إن يعطيه الصحة  
والعافية.

كما أتوجه بالشكر إلى كل من كانت له بصمة في انجاز هذا البحث المتواضع سواء من قريب أو

بعيد.

وفي الأخير نرجو أن ينال جهدنا هذا القبول وحسبنا إننا اجتهدنا والكمال لله.



## الإهداء

إلى سر نجاحي ونور دربي وأغلى ما املك في الوجود رضاهما من رضا ربي "أمي  
الغالية" رحمها الله

إلى من سعى وشقي لأنعم براحة الهناء إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى سندي  
وقوتي "أبي" حفظه الله

إلى رفيق دربي "زوجي" واقرب إلى قلبي في هذا الوجود ابنتي "سجى"  
إلى من أحببتهم كثيرا وهما أروع الأزهار في حياتي أخواتي إلى كل من دعموني  
في هذا المشوار "تبيلة"، "رندة" إلى "زميلتي" التي تقاسمت معها هذا العمل أحلام.

كهمريم

# إهداء

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة الحب  
إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة  
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم  
إلى القلب الكبير والدي العزيز  
إلى من أرضعتني الحب والحنان  
إلى الرمز الحب وبلسم الشفاء  
إلى القلب الناصع بالبياض والدي الحبيبة  
إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله إلى رمز فخري واعتزازي إخوتي  
سمية، مروى، فرح، ياسين، عبد الرحمان  
إلى بلسمي ودوائي عند تعبي....رفيق الدرب....نصفي الثاني  
إلى اعز صديقتين لبنى وراضية  
والى التي تقاسمت معها هذا البحث زميلتي مريم  
إليهم جميعا، اهدي هذا الجهد المتواضع

أحلام

## ملخص الدراسة:

تعالج الدراسة الحالية علاقة قلق الامتحان بإدمان الانترنت لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية "مودع الهاشمي محمد" ببادية شتمه ولاية بسكرة.

تم إجراء الدراسة بالاعتماد على المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (35) تلميذ وتلميذة في سنة الثالثة ثانوي تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان من إعداد (عبد ناصر غرب ، 2015) وكذلك مقياس إدمان الانترنت من إعداد (ليونغ 1998) اللذان تم حساب خصائصهما سيكو مترية على عينة عشوائية بسيطة. وبعد جمع بيانات تم معالجتها بالاستعانة بالحزمة spas باستخدام اختبار "ت" ومعامل الارتباط بيرسون (0.72).

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق امتحان وإدمان الانترنت لدى تلاميذ سنة  
ثالثة ثانوي.

# فهرس المحتويات

## فهرس الموضوعات:

الصفحة	العناوين
	شكر وتقدير
	إهداء
	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة
أ-ج	مقدمة
12-4	<b>فصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>
5	1. إشكالية
6	2. أهداف الدراسة
6	3. أهمية الدراسة
7-6	4. المنهج الدراسة
7	5. مفاهيم إجرائية
10-7	6. الدراسات السابقة
12-10	7. التعقيب على الدراسات السابقة
12	8. فرضيات الدراسة
47-13	<b>الجانب النظري</b>
26-14	<b>فصل الثاني: القلق الامتحان</b>
15	تمهيد
16	1. تعريف القلق
17-16	2. مفهوم قلق الامتحان
18-17	3. أعراض قلق الامتحان
18	4. مكونات قلق الامتحان
20-18	5. أسباب قلق الامتحان
22-20	6. نظريات المفسرة لقلق الامتحان
22	7. مصادر قلق الامتحان
25-22	8. الآليات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان
26	خلاصة.



47-27	<b>الفصل الثالث: إدمان على الانترنت</b>
28	<b>تمهيد</b>
32-29	1. مفهوم إدمان على الانترنت
33	2. أعراض إدمان الانترنت
35-34	3. أسباب إدمان الانترنت
38-36	4. النظريات المفسرة للإدمان انترنت
41-39	5. أنواع الإدمان الانترنت
45-42	6. الآثار السلبية للإدمان الانترنت
44	7. علاج إدمان الانترنت
46	8. أفراد أكثر عرضة للوقوع في إدمان شبكة الانترنت
47	خلاصة.
48	<b>الجانب التطبيقي</b>
48	<b>الفصل الرابع: منهجية دراسة إجراءاتها</b>
49	<b>تمهيد</b>
50	1. مجتمع الدراسة
50	2. عينة الدراسة
53-51	3. أدوات الدراسة
54	4. حدود الدراسة
54	5. أساليب المعالجة الإحصائية
-55	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة</b>
56	<b>تمهيد</b>
57	1. عرض نتائج الدراسة
59-57	2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
59	3. استنتاج عام
59	4. اقتراحات الدراسة
61-60	<b>خاتمة</b>
64-62	<b>قائمة المصادر والمراجع</b>
70-65	<b>الملاحق</b>

مقدمة

يشهد العالم اليوم ثورة في مجال المعلوماتية والاتصال ويمكن القول إن هذا المجال من أكثر المجالات تقدماً، إذا لم يكن أكثرها على الإطلاق، فهذا المجال المذهل الذي لفت نظر الإنسان إليه فجعله يولع به إلى الحد الذي قد يضر بسلوكه، ومن أهم ما يلفت نظر الإنسان في هذا المجال مصطلح الانترنت الذي ميز هذا العصر الذي جعلنا نطلق عليه مسمى العصر الرقمي مما يشير إلى الاتساع نطاق لاستخدامه واعتباره السمة المميزة لهذا العصر فالإنترنت يستخدمه كافة فئات مجتمع العمرية كما انه تغلغل في كافة مجالات الحياة وأصبح ضرورة من ضرورياتها، وهذا ما يفسر حالة الولع به إلى الحد الذي بدأت فيه حالة الإدمان عليه تبدو كظاهرة لا يمكن غض الطرف عنها، حيث لا يمكن تجاهل الآثار السلبية الجسدية ونفسية والاجتماعية والثقافية التي يحدثها تزايد الإقبال عليه، إذا شبه المتخصصون هذا الإدمان بأنه يماثل الإدمان على القمار أو المخدرات أو المسكرات.

والإقبال على الانترنت يكون في عادي الأمر عبارة عن حب الاستطلاع واكتشاف ما تحتويه من برامج ومعلومات، مرور المرحلة الاندماج على شبكة الانترنت ووصولاً إلى الإدمان عليهم وعدم القدرة على الاستغناء عنها، فهي تجعل التلميذ يفقد استقلالته ويصبح أسير لها، كما تتحكم في أنشطته الحياتية وتؤدي به إلى إهمال واجباته التعليمية ومنه يفقد تركيز ونقص مهارة تفاعل داخل غرفة صفية مما يؤدي به إلى القلق الامتحان جانب من جوانب القلق العام الذي يستشيره موقف الامتحانات ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها التلاميذ خلال فترة الاختبارات تتمثل في الخوف من عدم النجاح وقلق الامتحان تؤثر فيه خبرات تلاميذ السابقة في المواقف شبيها بمواقف الاختبارات يكونون قد مروا فيها في بيت وفي حياتهم اليومية. (عبد رحيم، 1989، 18).

ومن هنا كان اهتمام الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين القلق الامتحان والإدمان الانترنت لدى المراهقين، وذلك وفقا لخطة شملت أربعة فصول موزعين على جانبين نظري وتطبيقي وكانت على نحو التالي:

• الجانب النظري: يحتوي على ثلاثة فصول:

\* الفصل الأول: الذي يتعلق الإطار العام للدراسة من تحديد للإشكالية وأهداف وأهمية ومنهج ومفاهيم الإجرائية ودراسة سابقة.

\* الفصل الثاني: خصص للقلق الامتحان حيث تطرقنا فيه مفهوم القلق الامتحان وإعراض ومكونات وأسباب ونظريات مفسرة لقلق الامتحان ومصادر القلق الامتحان والآليات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان.

\* الفصل الثالث: تناولنا فيه مفهوم إدمان على الانترنت وأنواعه وإعراضه وأثاره سلبية وأسبابه وعلاجه والإفراد الأكثر عرضة للوقوع في الإدمان شبكة الانترنت.

- الجانب التطبيقي: يحتوي على فصلين:

الفصل الرابع: تم تطرق فيه إلى منهجية الدراسة وجراءاتها عينة دراسة ومجتمع دراسة وأدوات دراسة ومجلات الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل الخامس: تناولنا فيها عرض النتائج وتفسيرها واستنتاج عام والمقترحات.

# الفصل الأول

## إطار العام للدراسة

1. الإشكالية

2. أهداف الدراسة.

3. أهمية الدراسة.

4. المنهج الدراسة.

5. المفاهيم الإجرائية.

6. الدراسات السابقة.

7. تعقيب على الدراسات السابقة.

8. فرضيات الدراسة.

**1. إشكالية:**

تعتبر مراقبة مرحلة مهمة في حياة كل التلميذ فهي تنتهي بمرحلة البكالوريا التي تعد خطوة مهمة وجد حاسمة بنسبة له كما تمثل البوابة التي يدخل منها التلميذ إلى الجامعة التي تعتبر أفاقه المستقبلية فقد تسبب هذه هي المرحلة ضغط كبيرا عليه في كيفية اجتيازها مما يجعله يقيم مواقف امتحان على انه تهديد شخصي، وهو غالب ما يكون خائف ومتوتر وانفعاليا. (محمد زايد، 170، 2003)

فترة اجتياز امتحانات تمثل ظرف صعب بالنسبة للغالبية العظمة للطلاب وبالتالي فهي ظروف مناسبة لانتكاس أو حدوث ضغوطات وتوترات نفسية تتراوح بين القلق الخفيف والظرفي والموضوعي إلى الحالات القلق الحاد وحتى المزمّن إلى أن ما يثيره امتحان بالنسبة للتلاميذ من القلق وإرهاق واضطراب في صحة العامة كما تؤدي إلى مشاعر الضيق والانزعاج في حياتهم وحياة أسرهم.

تعتبر تكنولوجيا المعلومات لنهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرون وبتطورها أصبح مجال الحاسم إلى بشكل العام وانترنت بشكل خاص أكثر انتشار في مختلف دول العالم، مما توفره من خدمات التي كسرت جميع الحواجز المكانية الزمنية وأصبح العالم قرية صغيرة.

وقد شملت هذه الزيادة في استخدام انترنت جميع الفئات العمرية لاسيما المراهقين منهم الذين مزال في طور النمو والتكوين وهي ما تسمح لهم بالتعرف أكثر على العالم وتنمية معارفهم الخاصة بعد دخول الانترنت إلى المجال الأكاديمي لتسهيل البحوث العلمية لكن كل هذه المميزات لا تخفي الجانب المظلم من سوء استخدام الانترنت وتأثيرهم عليهم، والمشكلة لا تكمن في شبكة الانترنت في حد ذاتها بل الأنشطة والمجالات التي يوفرها من إفراط في التصفح المواقع الإباحية وكل ما يمكن أن يجذب انتباه المراهق ويؤدي إلى ضياع وقته وتأثيره على تحصيله الدراسي .

وكما أن الإدمان يترتب عليه وجود آثار على الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية تمس حياة وعلاقته كالشعور بالوحدة والاكتئاب والقلق ومن بين الدراسات تناولت إدمان الانترنت ” دراسة ارنوط 2007 ” ودراسة الغامدي ” 1429.

ومن أبرز المشكلات التي يواجهها التلميذ في هذه المرحلة هي مشكلة القلق حيث يعتبر القلق في عصرنا الحاضر من المشكلات النفسية الشائعة التي يعاني منها البشر وذلك إلى الحد الذي جعل بعض الباحثين يطلقون على عصرنا عصر القلق، كما يعتبر اضطرابات العصرية التي تصيب في المراحل العمرية المختلفة. (الغامدي، 2010، 125).

ويتضمن قلق الامتحان الاستجابات النفسية والفسولوجية للمثيرات التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان حيث يشعر التلميذ بالتوتر والضيق والخوف والانزعاج في المواقف التقييم حيث يكون قدراته موضع فحص وتقييم.

ويتمثل ذلك في المشاعر أو الضيق والانزعاج التي تثيرها خبرة الامتحان وتقترب به (م. ح. زهران 2000، 96)

ونتيجة لذلك اهتم علماء النفس لدراسة موضوع القلق الامتحان من حيث علاقته بمختلف المتغيرات النفسية والتربوية فهو يعد مشكلة تواجه الكثير من التلاميذ وخاصة سنة ثالثة الثانوي نظرا لاعتبارها مرحلة حاسمة في حياتهم الدراسية.

وهذا مدفعا إلى طرح التساؤل التالي:

ما العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت ومستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الذين يجتازون مرحلة البكالوريا؟

## 2. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق جملة من أهداف تتمثل فيما يلي:

- الكشف عن علاقة بين قلق الامتحان وإدمان الانترنت لدى المراهقين.
- المساهمة في توعية المراهقين ولفت انتباههم إلى مشكلة إدمان الانترنت وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية.

## 3. أهمية الدراسة:

تساعد الأولياء على التعرف على الجوانب النفسية والأثر السلبي للاستخدام المفرط للإنترنت التي يمر بها المراهق والعمل على تليبيتها.  
تساعد في ترشيد استخدام الإنترنت ووسائل من طرف التلاميذ.

## 4. منهج الدراسة:

من الميزات العامة في البحث العلمي مناهجه متعددة قصد اكتشاف الحقائق والظواهر النفسية والاجتماعية وبحكم طبيعتها المعقدة، ولقد اعتمدنا في هذي الدراسة على المنهج الوصفي الذي هو الأنسب لموضوعنا وذلك من اجل معرفة العلاقة بين قلق الامتحان وإدمان الانترنت لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة البكالوريا، إذن يعرف على أنه طريقة عملية تقوم على الاقتراب من الظاهرة المراد دراستها، وجمع

البيانات المتوفرة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها الدراسة العلمية الدقيقة. (عمار بوحوش، 2007، 102)

## 5. تعريف بمفاهيم إجرائية:

أ -إدمان الانترنت: ويتحدد تعريفها بأنه الدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية على مقياس إدمان الانترنت.

ب **قلق الامتحان**: هو الدرجة التي يحصل عليها المراهقين من تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس قلق الامتحان.

ت **تلاميذ مرحلة البكالوريا**: هم تلاميذ السنة الأولى والثانية من التعليم الثانوي والمسجلين خلال الموسم الدراسي 2021-2022 والذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 17 سنة.

## 6. الدراسات السابقة:

ترجع أهمية عرض الدراسات السابقة التي يتناولها البعض موضوع قلق الامتحان والبعض الآخر إدمان الانترنت دليل يساعدنا في خطوات إجراء الدراسة الحالي، فهي تعد من المصادر التي نستقي منها الإشكالية، المنهج، والفروض، التي يمكن صياغتها إجرائيا ومحاولة التحقق منها وسوف نعرض أهم الدراسات منها:

### أ. الدراسات خاصة بقلق الامتحان:

#### 1. دراسة جديد لبنى (2010):

" بعنوان العلاقة بين أساليب التعلم كنمط من أنماط معالجة المعلومات وقلق الامتحان وأثرها على التحصيل الدراسي.

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على العلاقة بين أساليب التعلم (أسلوب المعالجة السطحية، وأسلوب المعالجة العميقة) والتحصيل الدراسي، والتعرف على العلاقة بين أساليب التعلم (أسلوب المعالجة السطحية، وأسلوب المعالجة العميقة) وقلق الامتحان، لدى أفراد عينة البحث.



**2. دراسة (سعادة 2001):**

بعنوان "إثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة في شمال فلسطين".

هدفت الدراسة للتعرف على اثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة في شمال فلسطين في ضوء عدد من المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (1800) طالب وطالبة من طلبة ثانوية العامة، واختيار صحة الفروض اعتمد على النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي، ولقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع لقلق الامتحان عند الطلبة، وكما تبين وجود فروق في المتوسطات درجات قلق الامتحان تعزي لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ولمتغير التخصص العلمي ولكيتوى تعليم الأب ولصالح المستوى الأساسي.

**3. دراسة شعيب 1987:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة، وتتكون عينة الدراسة من (378) طالبا وطالبة منهم (197) طالبة، مستخدما في دراسته قلق امتحان، واستخدم أساليب إحصائية لتحليل البيانات مثل اختبار تحليل لتباين وقد أظهرت الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق الامتحان كما أظهرت لدراسة أن قلق الامتحان لدى طلاب المستويات الاقتصادية الاجتماعية المنخفضة.

**ب. الدراسات السابقة خاصة بإدمان الإنترنت:**

1. **دراسة الغامدي (2008):** هدفت إلى التعرف على مدى تردد المراهقين على مقاهي الانترنت

وعلاقتهم ببعض المشاكل النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي بمكة المكرمة وتكوين عينة

مقدراها 300 طالبا من مترددين على مقاهي الانترنت وخلصت النتائج إلى أن أعداد ونسب المراهقين المستخدمين للإنترنت تصل إلى 88 %، وأن أكثر المجالات والأنشطة استخدام الانترنت من قبل المراهقين كانت للتسلية والترفيه بنسبة 3,66 %.

2. **دراسة كاظم حمد (2011):** هدفت إلى الكشف عن إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت

وعلاقتهم بالانحراف تكونت العينة من 50 طالب من المراحل التعليمية الثلاث منهم 5 طلاب من مرحلة الابتدائي و30 من المرحلة المتوسطة و15 من المرحلة الإعدادية وتوصلت النتائج إلى أن 62 % من الطلاب مدمنين على الانترنت، بينما بلغت نسبة الغير مدمنين 38 %.

3. **دراسة الجبيلة (2016):** هدفت إلى الكشف عن مستوى إدمان الانترنت لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ومعرفة العلاقة بين إدمان الانترنت وكلا من الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وإمكانية التنبؤ بإدمان الانترنت من رضا عن الحياة وتقدير الذات تكونت العينة من 381 طالبا وقد توصلت الدراسة إلى أن أعلى نسبة من الطالبات يستخدمن الانترنت بشكل معتدل حيث بلغت 65,4 % بينما بلغت نسبة من يستخدمون الانترنت بشكل منخفض حيث بلغت 5,2 % كما بلغت نسبة من يستخدمن الانترنت بشكل حاد 0,8 %.
4. **دراسة ليري سنة (2009):** بعنوان المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر والانترنت بمدينة الكويت ' وتكونت عينة الدراسة من 250 فتى وفتاة أعمارهم لا تتجاوز 25 سنة. وقد لخصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:  
 - إن أفراد العينة يقضون ما يقرب من 15 ساعة أسبوعيا وينفقون ما يقارب مائة ديناراً شهرياً، وإن هذا الوقت الثمين يتم قضاؤه في استخدام برامج غير مجدية، مما يسهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة.  
 - الانترنت تساهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة وتزيد من المشكلات الاجتماعية والأسرية، ويمكن إرجاع هذه المشكلات إلى أن الوقت الذين يجلسون فيه حول الجهاز يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليست قصيرة، مما يؤدي إلى المشاحنات والمشاكل.
5. **دراسة الفرح سنة 2004:** وهدفت الدراسة إلى كشف عن الواقع الإدمان على الانترنت لدى مرتادي مقاهي الانترنت في الأردن، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ عددها 336 مشاركاً في مدينتي عمان واربد، منهم 225 ذكورا، و 111 إناثا. وقد بينت النتائج أن 23 من مرتادي مقاهي الانترنت هم مدمنون على الانترنت. (الطراونة 2012)
6. **دراسة هبة ربيع سنة 2003:** وهدفت الدراسة إلى محاولة معرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية يؤدي إلى إدمان المستخدم لها، وما هي الظروف والمتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة  
 هل يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية بتباينهم على المتغير الجنس ؟  
 وقد استخدمت الباحثة أداتين هما:  
 -استمارة دوافع استخدام شبكة المعلومات الدولية من إعداد الباحثة أيضا، وبلغت عينة الدراسة 150 مستخدما للشبكة، بمتوسط عمري 19,32 وانحراف معياري 38,2 وبلغ عدد مدمني استخدام الشبكة 32 فردا من العينة الكلية.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة، لصالح مجموعة المدمنين، ووجود فروق دالة في إدمان الشبكة بين الذكور والإناث. (العصيمي 2010، 82)

#### 4. تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة تحاول الباحثة الكشف عن أوجه الشبه والاختلاف بين هذه الدراسات من جهة، وبينها وبين الدراسة الحالية من جهة أخرى على النحو التالي:

**- الهدف:** تباينت أهداف الدراسات السابقة بتباين مشكلاتها حيث هدفت دراسة. دراسة جديد لبنى (2010) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب التعلم (أسلوب المعالجة السطحية، وأسلوب المعالجة العميقة) والتحصيل الدراسي، والتعرف على العلاقة بين أساليب التعلم (أسلوب المعالجة السطحية، وأسلوب المعالجة العميقة) وقلق الامتحان، وهدفت دراسة دراسة (سعادة 2001) إلى التعرف على اثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب بالثانوية العامة في شمال فلسطين في ضوء عدد من المتغيرات ، وهدفت دراسة شعيب 1987 إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة. وهدفت دراسة الغامدي (2008) إلى التعرف على مدى تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقتهم ببعض المشاكل النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي بمكة المكرمة، وهدفت دراسة كاظم حمد (2011) إلى الكشف عن إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقتهم بالانحراف، أما دراسة الجبيلة (2016): هدفت إلى الكشف عن مستوى إدمان الانترنت لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ومعرفة العلاقة بين إدمان الانترنت وكلا من الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وإمكانية التنبؤ بإدمان الانترنت من رضا عن الحياة وتقدير الذات، أما دراسة ليري سنة (2009) فهذهت إلى التعرف على المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر والانترنت بمدينة الكويت، ودراسة الفرح سنة 2004 هدفت الدراسة إلى كشف عن الواقع الإدمان على الانترنت لدى مرتادي مقاهي الانترنت في الأردن، دراسة هبة ربيع سنة 2003 هدفت الدراسة إلى محاولة معرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية يؤدي إلى إدمان المستخدم لها.

أما الدراسة الحالية فأنها تهدف إلى:

- الكشف عن علاقة بين قلق الامتحان وإدمان الانترنت لدى المراهقين.

- المساهمة في توعية المراهقين ولفت انتباههم إلى مشكلة إدمان الانترنت وما يترتب عليها من

تأثيرات سلبية.

- نتائج الدراسات السابقة: توصلت الدراسات التي تم عرضها إلى النتائج التالية:

### توصلت دراسة (سعادة 2001) إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى مرتفع لقلق الامتحان عند الطلبة، وكما تبين وجود فروق في المتوسطات درجات قلق الامتحان تعزي لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ولمتغير التخصص العلمي ولكيتوى تعليم الأب ولصالح المستوى الأساسي.

### وتوصلت دراسة شعيب (1987) إلى النتائج التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق الامتحان كما أظهرت لدراسة ان قلق الامتحان لدى طلاب المستويات الاقتصادية الاجتماعية المنخفضة.

### - وتوصلت دراسة الغامدي (2008) إلى النتائج التالية:

- أعداد ونسب المراهقين المستخدمين للإنترنت تصل إلى 88 %، وأن أكثر المجالات والأنشطة استخدام الإنترنت من قبل المراهقين كانت للتسلية والترفيه بنسبة 3،66 %.

### - وتوصلت دراسة كاظم حمد (2011) إلى النتائج التالية:

- أن 62 % من الطلاب مدمنين على الإنترنت، بينما بلغت نسبة الغير مدمنين 38 %.

أما دراسة الجبيلة (2016): توصلت الدراسة إلى أن أعلى نسبة من الطالبات يستخدمن الإنترنت بشكل معتدل حيث بلغت 4،65 % بينما بلغت نسبة من يستخدمون الإنترنت بشكل منخفض حيث بلغت 2،5 % كما بلغت نسبة من يستخدمن الإنترنت بشكل حاد 8،0 %.

### ودراسة ليري سنة (2009) لخصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- إن أفراد العينة يقضون ما يقرب من 15 ساعة أسبوعياً وينفقون ما يقارب مائة ديناراً شهرياً، وان هذا الوقت الثمين يتم قضاؤه في استخدام برامج غير مجدية، مما يسهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة.

- الإنترنت تساهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة وتزيد من المشكلات الاجتماعية والأسرية، ويمكن إرجاع هذه المشكلات إلى أن الوقت الذين يجلسون فيه حول الجهاز يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليست قصيرة، مما يؤدي إلى المشاحنات والمشاكل.

- دراسة هبة ربيع (2003): وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة، لصالح مجموعة المدمنين، ووجود فروق دالة في إدمان الشبكة بين الذكور والإناث.

- من حيث الأساليب الإحصائية و الأدوات:

اتفقت جل الدراسات على المنهج الوصفي في إجراء الدراسة لاعتماده على دراسة الظاهرة في الواقع ووصفها بدقة والتعبير عنها كميًا وكيفيًا، إلا دراسة شعيب (1987) استخدم أساليب إحصائية بتحليل البيانات مثل اختبار تحليل لتباين، أما الدراسة الحالية اتفقت مع دراسات في استخدام المنهج الوصفي. وقد تنوعت الأدوات مستخدمة في هذه الدراسات فمنهن من تم إعدادها شخصيا ومنهن من أعده على مقاييس جاهزة.

أما الدراسة الحالية فتوصلت إلى انه:

- لا توجد علاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت ومستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الذين يجتازون مرحلة البكالوريا.

### **5. فرضية الدراسة:**

توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت وقلق الامتحان لدى المراهقين.

الجانب النظري

# الفصل الثاني قلق الامتحان

تمهيد

1. تعريف القلق

2. مفهوم القلق الامتحان

3. أعراض القلق الامتحان

4. مكونات القلق الامتحان

5. أسباب القلق الامتحان

6. نظريات المفسرة لقلق الامتحان

7. مصادر القلق الامتحان

8. الآليات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان.

خلاصة

### تمهيد:

يعتبر القلق حالة نفسية مضطربة تؤثر على توازن الفرد الفسيولوجي نتيجة شعوره أو توقعه التهديد لعضويته أو مصالحه وقلق أنواع عديدة منها القلق الاجتماعي، القلق الموت... .

ولكن نظرا لخصوصية بحتنا المنصب في الميدان المدرسي سوف نركز على نوع من القلق العام الذي سيتمثل في قلق الامتحان والذي يمس فئة التلاميذ المتمرس في فترة إجراء الامتحانات فهو قلق موقفي قد يتسبب في الرسوب أو الفشل المدرسي.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى إعطاء صورة عامة عن القلق وسنخصص بالتفصيل قلق الامتحان.



## 1. مفهوم القلق:

يعرف القلق بأنه: ” حالة من التوتر الشامل والمستمر لتوقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه خوف غامض وأعراض نفسية واجتماعية ”. (الشاذلي 2001، 124)

كما يعرفه ’ بشير معمارية بأنه: ’ خبرة الذاتية غير سارة أو الشعور عام يتميز بالخوف من الشر المتوقع والشك والعجز، إزاء مصيبة وشبكة الوقوع ’. (معمارية 2007، 387)

ويرى عدنان يوسف بان القلق ” الإحساس بالتخوف من المجهول ومن المواقف التي لا نكون متأكدين من نواتجها ”. (عدنان 2005، 189)

يتضح مما سبق أن قلق مركب من الخوف والتوقع الخطر، وبعبارة أخرى والخوف من الخطر الذي يؤدي بدوره إلى التوتر الزائد وعدم الارتياح ونكون له جوانب داخلية وخارجية مع تغيرات الفيزيولوجية.

## 2. مفهوم قلق الامتحان:

يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعلمي، ومكانه في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من التلاميذ وأسرهم أيضا، هذا ما دعا بالكثير من علماء النفس والتربية بالاهتمام بهذه الظاهرة ومحاولة معالجتها.

ومن بين هؤلاء العلماء الذين قدموا تعريفا لقلق الامتحان نجد، ’ شعيب ’ ويقصد بقلق الامتحان تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما تصاحبها هذه الحالة من اضطرابات لديه النواحي العاطفية والمعرفية والفيزيولوجية. (م. الخالدي 2002، 120)

كما عرف ’ هادي مشعان ربيع ’ قلق الامتحان على انه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، أي حالة انفعالية تصيب بعض الطلاب قبل وإثناء الامتحان، مما يؤثر على المهام في موقف الامتحان. (مشعان، المرشد التربوي ودوره الفعال في حل المشاكل الطلابية، ر 2007، 56)

أما ’ احمد الخالق ’ (1987) يرى إن قلق الامتحان هو قلق حالة مرتبط بمواقف الامتحان التي تثير شعور بالخوف والهم عند مواجهتها، وان زادت درجة قلق الامتحان لدي الفرد أدى الفرد إلى إعاقة عن أداء الامتحان على أكمل وجه، كما يطلق اسم ’ قلق التحصيل ’ ويفضل إن يكون قلق الامتحان عند الفرد بدرجة المتوسط حتى يكون التحصيل عالي وفي أحسن درجاته. (الطيب 1996، 89)

كذلك هو حالة انفعالية وجدانية تعترى الفرد قبل وأثناء أداء الامتحان بحيث تتسم بالشعور بالتوتر والتهديد، والخوف من الامتحانات ويطلق عليه ’ قلق حالة ’ وهو قلق خارجي المنشأ. (سيد 2001، 80)

ومن خلال التعارف السابقة يتبين لنا ان قلق الامتحان هو ذلك الشعور والتوتر والخوف والانزعاج الذي يستثيره موقف الامتحان لدى التلاميذ وما يصاحبه من اضطرابات نفسية انفعالية وفيزيولوجية تعيق أداء وتفكيره.

### 3. أعراض قلق الامتحان:

تصنف أعراض القلق إلى ثلاث أصناف أساسية هي:

#### 1.3. الأعراض النفسية الاجتماعية:

- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الانفعال الزائد.
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان. (سيد 2001، 30)

#### 2.3. الأعراض المعرفية:

- التطرف في الأحكام ' فأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يبدو يسبب له التعاسة والقلق.
- التصلب، أي مواجهة المواقف المختلفة بطريقة واحدة من التفكير
- تبنى اتجاهات ومعتقدات عن النفس الحياة لا يقوم عليها دليل منطقي بدلا من الانفعالات
- الميل للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وإحكام التقاليد مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تطلب لغة الصحة النفسية ذلك. (غالب 2009، 20)

#### 3.3. الأعراض الجسمية:

- الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة.

- توتر العضلات والنشاط الحركي الزائد والأزمات العصبية الحركية. (الشاذلي 2001، 116)
- برودة الأطراف وتصيب العرق واضطرابات معدية.
- اتساع في حدقة العين واضطرابات في عملية إخراج والتبول. (مجدي 2000، 153)
- الصداع المستمر، اضطراب التنفس ونوبات التنهد والشعور بالضييق في الصدر.
- اضطراب الوظيفة الجنسية عند الرجال والبرود الجنسي عند النساء.
- الأزمات العصبية الحركية والمتمثلة في قتل الشعر أو الشارب تقطيب الجبهة، رمش العينين، مسح الأنف والأذنان، عض الشفاه، مص الإبهام، قضم الأظافر، هز الكتفين، هز القدم (ح. زهران 1995، 48)
- من خلال الأعراض السابقة للقلق نجد أنها تبدو بارزة على الفرد من خلال سلوكياته ونشاطاته وأفكاره،

#### **4. مكونات قلق الامتحان:**

يتضمن قلق الامتحان مكونين أساسيين هما:

##### **1.4. المكون المعرفي:**

هو الانزعاج اللاعقلاني، حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا المكون يمثل سمة القلق

##### **2.4. المكون الانفعالي:**

أو الانفعالي، حيث يشعر الفرد بالضييق والتوتر والهلع من الامتحانات، بالإضافة إلى مصاحبة فسيولوجية، وهذا المكون يمثل سمة القلق. (م. زهران 2000، 98)

#### **5. أسباب قلق الامتحان:**

تعددت الأسباب أو العوامل المؤدية إلى القلق الامتحان ومن أهمها.

##### **1.5. الشخصية القلقة:**

قد تكون شخصية التلميذ من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق

ويرتبط كذلك قلق الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس واثبات الذات، والشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح من القلق، بينما تضطرب الشخصيات النرجسية أو المدللة، والغير ناضجة أو الخيانة في طموحها،

### **2.5. عدم استعداد التلميذ للامتحان:**

يعد هذا العامل في الكثير من أهم أسباب مرور التلميذ بحالة القلق أثناء الامتحانات ويتمثل عدم استعداد التلميذ لأداء الامتحانات بعدم الاستكثار الجيد وبعدم التهيؤ النفسي وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية. (الغريز 2009، 225)

### **3.5. طبيعة الامتحان:**

نجد أن طبيعة الامتحان وتفصيله والامتحانات الحاسمة التي تحدد مستقبل الطالب المهني والحياتي دور واضح في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر وكلما زاد الغموض والعشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفية تفاصيله كلما كان القلق اشد، مما يطرح أهمية القيام بالتدريب والتعرف على طبيعة وأسلوبه وأسئلته بشكل كاف. (الغريز 2009، 225)

### **4.5. إهمال الطالب للمادة:**

حيث أن أكثر الأسباب التي تؤدي إلى قلق الامتحان هي إهمال الطالب المادة وعدم المذاكرة يوماً بيوم، الأمر الذي يترتب عليه تراكم المادة الدراسية وصعوبة تصنيفها وحفظها. (غباري 2008، 319)

### **5.5. عامل الأسرة:**

يرتبط القلق بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأهل ومن المجتمع، والتخويف الشديد من قبل الأهل وتضخيمهم للمخاطر المرتبطة بالامتحان، والحديث عنه طوال الوقت يعتبر ضغطاً إضافياً على الأعصاب وعلى تحمل أزمة الامتحان. (الغريز 2009، 225)

### **6.5. المعلم:**

يعد المعلم كذلك في كثير من الأحيان من أسباب شعور التلميذ بالقلق وهذا ناتج عما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفسهم التلاميذ من الامتحانات في بعض الأحيان واستخدامه كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى. (الغول و مشعل 2007، 60)

كذا السلوك المدرس ينعكس على التلاميذ من الامتحانات، إذا كلما زاد الخوف من المدرسة والمعلم انعكس ذلك على التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ (الزغبى، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة 2002، 60)

**7.5. الاجتماعي عن الآخرين :**

الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان من الأفراد الآخرين عن طريق تقليد ومحقات لنموذج القلقين من التلاميذ وخاصة المؤثرين منهم. (هادي مشعان، 2007، 61)

**8.5. سوء التقدير:**

يعاني الكثير من التلاميذ من حالات سوء التفسير لقدراتهم وتحصيلهم فيعتبر نفسه فاشلا لأنه ذاكرا كثيرا لكنه غير قادر على الفهم، واقنع نفسه بعدم جدوى التحضير للامتحان لأنه لا يستطيع أن يجيب، وهكذا تجاوز الامتحان بإيجابية، وهؤلاء جميعا يقعون تحت قلق الامتحان. (هادي مشعان، 2007، 62)

من خلال كل هذا يمكننا القول إن الامتحان يرجع إلى أكثر من سبب، قد يكون الطالب مصدر القلق، قد يكون من طرف الأسرة بمطالبها أو المدرسة بما فيها المعلم خاصة، وهذه الأسباب تكون مسببة في ظهور لدى التلميذ وفي منحه لأداء امتحان بشكل جيد.

**6. النظريات المفسرة لقلق الامتحان**

لقد حاول الكثير من النظريات الحديثة تناول موضوع قلق الامتحان من عدة جوانب وتتمثل هذه النظريات فيما يلي

**1.6. النظرية السلوكية :**

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوضاع المحيطة بهم وما افرضه عليهم من ضغوط ومشكلات وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تظهر في أنماط سلوكية متنوعة كالتعرق، زيادة الإفرازات الأدرنالين، البكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة(غيرير 2008، 61)

**2.6. النظرية المعرفية:**

يرى أصحاب هذه النظرية ” سارت (1984)، فالسي وزملائه (1981) أن طبيعة القلق لامتحاني طبيعة معرفية بحتة، فالجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم.

وأكد أن تكرار الأفكار السلبية والايجابية تتغير أثناء، وعدد العمليات المعرفية يتزايد شيئاً فشيئاً، هذا ما قد يجعل الأفكار السلبية بتوقع الفشل تطغى على تفكير التلميذ، فالتلاميذ القلقون يفكرون سلبياً أثناء الامتحان عكس أولئك الذين لا يشكون من هذا الفشل. (فاخر عاقل، 65، 1982)

وتتفرع النظرية المعرفية إلى:

### أ. النظرية الانتباهية:

يرى "واين و" سراسن (wyne et sarason) أن الطلبة القلقين يقضون قسطاً كبيراً من وقت الامتحان في التركيز على مثيرات ليس لها معنى بالنسبة للمهمة المطلوبة إنجازها، فهؤلاء التلاميذ يقضون وقت الامتحان في طرح أفكار عدة، وهذه النظرية تتمحور في ثلاث نقاط أساسية تخص التلميذ ونجاحه.

- الوصف الذاتي السلبي: بمعنى التلاميذ ذوي القلق لا يملكون الثقة في مؤهلاتهم ولا في قدراتهم في استرجاع ماتم حفظه.

- تقليص الانتباه: بمعنى أن التلاميذ ذوي القلق يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ الغير القلقين الذين الموجهين انتباههم نحو المتطلبات الامتحان.

- ارتباط الانزعاج بالمهمة: يرى "واين و" أن الأفراد حسب درجة قلق الامتحان يختلفون في طبيعة الأفكار المتداولة عندهم في وقت الامتحان، أي مهمة التلميذ بإنجازها، أما أولئك القلقون فهم سطور عمليات معرفية مضادة لتحقيق المهمة".

### ب. نظرية ميشنيومويلوتر:

يرى أصحاب هذه النظرية أن القلقين يختلفون عن غير القلقين بحديثهم الداخلي، والحديث الداخلي ناتج عن أفكار شعورية يمكن أن تعتبر من طرف شخص آخر، هذا الحديث موجه نحو الفرد وليس نحو المهمة وهو إلى وغير مراقب، خصائصه تزيد القلق وتوقفه، أما على المستوى السلوكي فالتلميذ القلق يحمل اختلافات في طريقة دراسته وفي تحضيره الامتحان، فيخاف أكثر من عواقب الرسوب والفشل كفقْدان التقدير من طرف الآخرين. (فاخر عاقل، 66، 1982)

كنا اقترح الباحث (schwarzer) والآخرين نموذجاً لتفسير قلق الامتحان، والذي يشرح من خلال المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان، تمثلت فيما يلي:

### -مرحلة التحدي:

يتغلب الفشل على التلميذ، غير أن هذا الأخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضعية.

**-المرحلة الأولى للتهديد:**

تظهر هذه المرحلة عندما يدرك التلميذ أن المهمة المطلوبة صعبة جدا، فيشعر بالتوتر والقلق، لكنه يبقى الثقة في نفسه ويوصل نشاطه.

**-المرحلة الثانية للتهديد:**

شعور التلميذ بالقلق يجعله غير متأكد من قدراته على مواصلة النشاط، فيبدأ يشك في إمكانياته وأدائه، وبالتالي يكون تفكيره محصورا في الفشل والتخوف منه، وهذا التفكير يرهقه ويوصله إلى فقدان التحكم والعجز، وتظهر بعض الاضطرابات الانفعالية والفسولوجية.

**-مرحلة فقدان التحكم:**

وفيما يشعر التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع، وبالتالي يوقف جهده وليواصل النشاط المطلوب منه، الأمر الذي يجعل الفشل يظهر. (زاهية خطار، 86، 2008)

**7. مصادر القلق الامتحان:**

يشير الطرييون في هذا المجال أن لقلق الامتحان مصادر متعددة منها ما يلي:

- 1-طموحات وتوقعات واهتمامات بالأسرة.
- 2-استعداد الطالب نفسه.
- 3-المعلم وطرائق التدريس.
- 4-طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات.
- 5-عاداد الدراسة الجيدة. (الطيب 1996، 98)

**8. الآليات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان:**

هناك مجموعة من المهارات والأساليب التي يجب أن يتبع مل تلميذ يتقدم للامتحانات ومن هذه

المهارات:

**1.8. مهارة تخطيط المذاكرة:**

يقصد بها قدرة التلميذ على إعداد جداول للمذكرة بهدف تنظيم الوقت وحسن استغلاله وتوزيعه بنسب مقبولة على المواد الدراسية المختلفة، بما يساعد على استيعابها وهضمها قبل حلول وقت فيها، فهي تتمثل في الخطة التي يضعها التلميذ لنفسه ليواجه بها مشكلة الدراسة والنجاح والرسوب. (ديماس 1999، 42)

**2.8. مهارة تنظيم المذاكرة:**

يقصد بها تنظيم الوقت المكان، ومن المهم إتقان مهارة تنظيم المذاكرة من حيث الزمان والمكان، حتى يمكن للتلميذ تحقيق مطالب التعليم رفيع المستوى. وحتى يتحقق اعلي مردود وظيفي لعملية الدراسة. وتشير الدراسات والبحوث إلى أن مهارة التنظيم هي من أهم المهارات فعالية في إستراتيجية تحسين التحصيل الدراسي والنجاح الأكاديمي للتلميذ.

**3.8. مهارة المراجعة:**

يقصد بها المراجعة المنظمة والدورية بعد المذاكرة الجادة، حيث المذاكرة تتم بإعداد جدول المذاكرة واستدكار جميع المواد الدراسية، والمراجعة تتم بعد استدكار تلك المواد لتثبيتها، ولهذا فمن الضروري إعداد جدول للمراجعة يشمل كل القرارات، ويفضل أن تكون المراجعة يومية وأسبوعية وشاملة، كما يستحسن الاستفادة بالمراجعة التي تقدم في البرامج التعليمية. (م. زهران 2000، 134)

وتكمن أهمية المراجعة في سهولة استحضار المعلومات إلى الذاكرة، وخاصة أثناء الإجابة على الأسئلة، وتقلل أيضا من رهبة الامتحانات وتعمل على زيادة ثقة التلميذ بنفسه. (ديماس 1999، 128)

إذن تعتبر المراجعة أساس الاستعداد للامتحان، وتطمئن التلميذ وتخفف قلق الامتحان لديه وتؤدي إلى أداء الامتحان بنجاح.

وتعتمد المراجعة على الملخصات والمذكرات والملاحظات والمخططات التلخيصية المكتوبة بوضوح ونظام، وهذا يوفر الوقت والجهد ويعطي الشعور بالاطمئنان والثقة في النفس للتلميذ.

ولذلك فإن إتقان مهارة التلخيص من أهم المتطلبات وميسرات مهارة المراجعة، ويجب أثناء المراجعة أن يتم حل نماذج لبعض التمارين، أو الإجابة عن بعض الأسئلة في نقاط دون تفاصيل بالقدر الذي يكفي لبناء الثقة لدى التلميذ نفسه.

-مهارة الاستعداد للامتحان على المدى البعيد، حيث يحدد التلميذ أهدافه من المذاكرة ويتقن المهارات المختلفة ويحسن قدرته على التركيز وبعد جدول المذاكرة وينفذه.....الخ



وعلى المدى القريب يراجع التلميذ المخلصات والملاحظات والمخططات التلخيصية التي جمعها أثناء المذكرات ويقوم بالإجابة على عدة نماذج من الامتحانات إجابات مختصرة. (ديماس 1999، 145)

ويتم التدريب على أسئلة الامتحان من خلال الإجابة على الأسئلة في نفس ظروف الامتحان ونفس المثيرات.

وينصح المربون بضرورة الاستعداد الجيد في اليوم السابق للامتحان وليلة امتحان بالتأكد من تاريخ الامتحان، وإعداد ما يلزم من أدوات مكتبة، والمراجعة النهائية، واخذ قسط من الراحة، وضرورة الاستيقاظ المبكر صبيحة يوم الامتحان، وتناول طعام الإفطار والتوجه إلى مقر الامتحان في موعد مبكر، وتجنب المناقشات الجماعية قبل دخول قاعة الامتحان، والاحتفاظ بهدوء الأعصاب.

وهذا الإعداد يجنب التلميذ القلق والتوتر، ويجلب له السكينة والاطمئنان ورقة الامتحان، ويقصد بها الالتزام بأداء الامتحان إثناء تواجد التلميذ في قاعة الامتحان، ويرتبط الأداء الأكاديمي المرتفع ارتباطاً موجبا بالأداء الجيد في الامتحان، كذلك فإن الثقة في تنفس ترتبط ارتباطاً موجبا بالأداء الجيد في الامتحان. وفي نفس الوقت فإن اليأس على العكس يرتبط ارتباطاً سلبياً بالأداء الجيد في الامتحان. (م. زهران 2000، 135-136)

ويوصي المربون بضرورة التدريب على أداء الامتحان بإتباع الخطوات التالية:

-الالتزام بالهدوء وبآداب أداء الامتحان، والانتباه إلى تعليمات الأساتذة الحراس قبل توزيع أوراق الأسئلة.

-قراءة التعليمات المكتوبة بدقة، وكتابة البيانات الشخصية.

-هدوء الأعصاب، والكتابة بخط واضح، وتنظيم ورقة الإجابة.

-قراءة بعض الآيات القرآنية، والأدعية المأثورة. (ديماس 1999، 155)

#### 4.8. مهارة الإجابة:

تعتبر مهارة الإجابة من أهم مهارات الامتحان، ويمكن اكتسابها عن طريق التدريب والممارسة، وقد قدم "رونثري" (1976) بعض التوجيهات وهي:

-قراءة جميع أسئلة الامتحان بهدوء وبعناية، وفهمها ومعرفة المطلوب بدقة.

-تحديد الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها، وتصنيفها إلى أسئلة سهلة وأسئلة الصعبة.

-تجنب المقدمات الطويلة للإجابة، والاهتمام بالجمل البسيطة مع مراعاة سلامة اللغة والإملاء.

-الإجابة عن العدد المطلوب من الأسئلة فقط.

-التأكد من الزمن المحدد للإجابة، وتقدير الوقت المطلوب للإجابة عن كل سؤال، وحسن توزيع الوقت إلى وقت مخصص للتفكير في المسودة، ووقت مخصص للإجابة في ورقة الإجابة، ووقت مخصص للمراجعة وعدم ترك قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد للإجابة.

-الاستعانة ببعض الاستراتيجيات المساعدة على كل الإجابة بكفاءة. (سايجي 2003، 62)

**خلاصة:**

من خلال المعطيات الواردة في هذا الفصل يمكننا القول إن الامتحان يعد من المشكلات العويصة التي تجر التلاميذ إلى نتائج وخيمة وعصيبة إذا ما كانوا جاهلين بكيفية التعامل أو التكيف معها، فيعتبر قلق الامتحان استجابة انفعالية غير سارة تتسم بالتوتر والانزعاج والخوف، ويظهر على شكل جملة الأعراض النفسية والفيزيولوجية، يمكن الاعتماد عليها في تشخيص هذه المشكلة بشكل واضح ودقيق، حيث يرجع قلق الامتحان لعدة أسباب منها ما هو متعلق بالتلميذ نفسه ومنها ماله علاقة بالمحيط الخارجي، سواء المدرسة أو الأسرة أو المجتمع.

وعليه فإن هذه المشكلة التي يواجهها التلميذ في الوسط المدرسي، تمثل مؤشرات لا يمكن تجاهلها إنكارها، فإن لم يستطع التلميذ ومواجهتها والتكيف معها كانت المهدة للاكا يمي، وعبارة عن بداية للكثير من المشكلات الأخرى في كل المراحل التعليمية وبما فيها مرحلة التعليم الثانوي التي تنتهي بامتحان مصيري بالنسبة للتلاميذ.

# الفصل الثالث

## إدمان على الانترنت

تمهيد

- 1- مفهوم الإدمان على الانترنت
    - تعريف الإدمان.
    - تعريف الانترنت.
    - تعريف الإدمان على الانترنت.
  - 2- أعراض الإدمان الانترنت.
  - 3- أسباب الإدمان الانترنت.
  - 4- النظريات المفسرة للإدمان الانترنت.
  - 5- أنواع الإدمان الانترنت.
  - 6- الآثار السلبية للإدمان الانترنت.
  - 7- علاج الإدمان الانترنت.
  - 8- الأفراد الأكثر عرضة للوقوع في إدمان شبكة الانترنت.
- خلاصة.

## تمهيد

إن فكره الانترنت قد ظهرت في بداية الستينات الأمريكية وكان الغرض منها العسكرية وفي السبعينيات اخترع البريد الالكتروني وكان الغرض خدمه العلماء في المشاركة بينهم إما في الثمانينات بدا استخدام الانترنت في الجامعات الأمريكية وفي بداية التسعينات انتشرت الانترنت على مستوى العالم كما توسعت منطقه استخداماتها فلم تعد حكرًا على المجال العسكري فقط بل شملت المجال العلمي والتجاري والسياسي وهي أيضا وسيلة للمعرفة والتسلية ولمراسله والصدّاقة كما هي وسيلة العبث والأذى مثلها مثل اي تقدم تكنولوجي له مدار وفوائد ونحن بعقلنا الذي ميزنا الله به عن سائر المخلوقات والذي يضرنا.

ويعتبر الإدمان على الانترنت من مضره خاصة إذا أصبح الفرد مهووسا بها ولا يستطيع التحكم في الوقت الذي يقضيه عليها بالإضافة إلى الآثار الصحية التي قد تعترضه أثناء الجلوس عليها مده طويلة.

والانترنت يلجا إليها الفرد تقاديا لمشاعر الوحدة والقلق والاكتئاب ولتخفيف التوتر والهروب من المشاكل ماذا يكون على حساب الأسرة وإهمال الواجبات اليومية والابتعاد عن الواقع وخسارة أفراد ذو أهمية كبيره في حياتي وهكذا يكون هذا مؤثرا على وجود خلل خطير يسمى الإدمان على الانترنت الذي سأعرض إلى بعض تعريفه أنواعه أسبابه أعراضه آثاره بعض الاختلافات التي النظر في تفسيره وطرق تشخيصه وعلاجه.

## 1. مفهوم الإدمان على الانترنت:

### 1.1. تعريف الإدمان:

عندما نحاول تحديد مفهوم الإدمان نجد بعض الصعوبة في ذلك، لان مفهوم الإدمان يختلف من الناحية اللغوية، فهناك من يقول الإدمان أو إساءة الاستعمال abuse أو الاستعمال الخاطيء misuse أو الاستعمال غير الطبي nonmedicouluse أو الاعتماد dependence أو الاستخدام القهري use couplusive (عبد المنعم 2008، 183)

ويختلف العلماء في تعرف كلمة ” إدمان ” فيصر البعض على إن الكلمة لانطبق إلا على مواد قد تناولها الإنسان، ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب حدوث أعراض الانسحاب لتلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغة، وبالتالي لا يستطيع إن يستغني عنها مرة واحدة، بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في اغلب حالات المخدرات.

يعرفه كل من ” براتار وفوري ست ” على انه نموذج سلوكي للاستخدام الإجباري للعقاقير ويكون مميزا بتعلق شديد لتعاطي بعد المادة المخدرة وتأمين مصادر الإمداد لها وكذا النزوع إلى الارتداد إلى التعاطي بعد انتهاء الانسحاب. (كامل 2016، 180)

ويعرف الإدمان على انه مرض مزمن الانتكاس الناتج عن تغيرات التكيف في بنية الدماغ ووظيفته، والتي تؤثر على السياق الاجتماعي. (الطراونة 2012، 12)

ويجمع الكثير من الكثير من الباحثين ومنهم ’شافر ’ و’كنيت سون ’ بأنه يمكن تعريف الإدمان بناءا على السلوك والخبرة المتكررة الزائدة والانفعال الزائدة عن الحد المعقول حيث يلاحظ من خلال تقنيات تصوير المخ المتطور بان نشاط المخ وكيميائيه الحيوية تتأثر بالطريقة نفسها التي تؤثر بها تعاطي المواد مخدرات وكحول حيث تحدث تغيرات في الدوائر العصبية التي تساعد على استمرار السلوك، حيث يجمع الخبراء على أن الإدمان يحدث عندما تسيطر عادة معينة على دوائر المخ التي تطورت كي تكافئ السلوكيات المعززة للبقاء كالأكل والجنس، إذن الإدمان ليس فقط مرتبط بالعقاقير، فالسلوك لإدماني يدل على فرط الاستخدام لأشياء أخرى ومنها فرط استخدام الانترنت (عوادي و بلخير 2011، 25)

هذه المكونات تتعكس على السمات البيولوجية والنفسية والاجتماعية على حد سواء من ظاهره الإدمان ويجب أن تتوفر جميع هذه الميزات للنظر إلى أي سلوك على انه إدمان.

ويمكن تعريف الإدمان بشكل عام انه المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدته طويلة قصد الدخول في حاله من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب. (عزب 2001، 117)

هذا تعريف لم يقتصر على تعاطي مواد بعينها بالاستخدام تعريفا شاملا بحيث يمكن أن يشمل إدمان الإنترنت مثلا

## 2.1. تعريف الإنترنت:

كلمه الانترنت لم تكن معروفه في اللغة الانجليزية من قبل بل نشأت نتيجة إدخال كل مه inter التي تشير إلى العلاقة البينية بين شيئين أو أكثر وكلمة net تعني الشبكة لتعكس حقيقة أن الانترنت هي شبكه واسعة تربك بين عديد من الشبكات المحددة.

واصل كلمه انترنت هي كلمه لاتينية وبشكل أدق كلمه انجليزية تتكون من جزئين الأول inter انتر وتعني بين وثاني نات net وتعني شبكه لذلك فكلمه الانترنت تعني الشبكة البينية وتستوحي هذا الترابط بين عدد من الشبكات وبالفعل فالشبكة هذه تشمل عددا كبيرا من الشبكات المترابطة فيما بينها من جميع أنحاء العالم.(حمدي 2011، 48)

وقد وردت الانترنت في معجم مصطلحات التربية والتعليم بأنها الشبكة الداخلية التي تسمح للمستفيد بالاتصال بمراكز المعلومات في الداخل أو في ابعد الأماكن في العالم وقد أسهمت في حل العديد من المشاكل الطارئة وان كانت أحد الأسس التي مهدت للعولمة.(جرس 2005، 104)

كما يعرف على أنها نظام من الشبكات الحاسوبية يصل ما بين الحواسيب حول العالم بروتوكول الانترنت وتربط الانترنت ما بين ملايين الشبكات العامة والخاصة في المؤسسات الأكاديمية والحكومية ومؤسسات الأعمال وتتباين في نطاقها ما بين المحلي والعالمي وتتصل بتقنيات مختلفة من الأسلاك النحاسية والألياف البصرية، والوصلات اللاسلكية، كما تتباين تلك الشبكات في بنيتها الداخلية تقنيا وإداريا إذ تدار كل منها بمعزل عن الأخرى لا مركزيا ولا تعتمد إي منها في تشغيلها على الأخريات وهي تحمل قدرا عظيما من البيانات والخدمات وأكثرها شيوعا صفحات النصوص الفائقة المنشورة على الويب كما أنها تحمل خدمات وتطبيقات أخرى مثل: البريد، وخدمات التخاطب الفوري، وبروتوكولات، نقل الملفات، والاتصال الصوتي، وغيرها.....

ويعرفها مؤيد عبد الجبار الحديثي بقوله: ” الانترنت مجموعة من شبكات الاتصالات المرتبطة ببعضها. ولا يحكمها كيان واحد بمفرده، وإنما يدير كل منها مكوناتها مؤسسات عامه وخاصة، وهي أكبر من مجموعة أجزائها، وتشمل كنوزا ضخمة من الموارد في حواسيب الانترنت، وهي تضم ثلاثة مستويات من الشبكات تتربع على: شبكات الأساس، أو العمود الفقري المتمركز في الولايات المتحدة، تليها الشبكات المتوسطة بالجامعات، والمؤسسات الكبرى، وتمثل مصدرا هائلا للمعلومات المختلفة لملايين البشر في شتى

أنحاء العالم فرصة التواصل من خلال تزاوج، وتكامل تكنولوجيا، الاتصالات والحاسبات. (حمدي 2011، 49-50)

إذا الانترنت هي الشبكة التي حطمت الحواجز، والقيود، وجعلت العالم قرية صغيرة الشبكة واسعة تضم مختلف بقع العالم وتوحدتها، وتتيح لمستخدمها حرية الإبحار في محتوياتها، وتطبيقاتها، وبغض النظر عن الزمان، والمكان المتواجد فيه، والانترنت مثله، مثل باقي الأشياء الموجودة في الحياة، لها فوائد وإضرار ومن بين إضرارها نجد، ظاهرة الإدمان على الانترنت.

### 3.1. تعريف الإدمان على الانترنت:

كان أول ظهور لمصطلح إدمان الانترنت واضطراب إدمان الانترنت عام 1995، عندما نشر ' ' أوني 'one ill' ' مقالة بعنوان ' ' سحر وإدمان الحياة على شبكة الانترنت ' ' والتي نشرت في صحيفة نيويورك تيمز، وتبعه اقتراح ايفان جولد برج Ivan Goldberg 1995 بان إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل.

ولم يحظ هذا المفهوم القبول الفوري من قبل الصحفيين، والأكاديميين، وتخصصي الصحة النفسية حتى قدمت عالم النفس الأمريكية كجمبري يوني في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان ' ' إدمان الانترنت، ظهور اضطراب إكلينيكي جديد ' ' في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية.

ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود الإدمان منها:

- إدمان الانترنت.

- الاستخدام المرضي للإنترنت.

- الاعتمادية على الانترنت.

- هوس الانترنت. (السلطان. 2010. 20).

وتعرف يوني 1998 إدمان الانترنت على انه ' ' البقاء على شبكة الانترنت فتره تتراوح ما بين 38 ساعة فأكثر في الأسبوع من اجل المتعة بشكل كبير في غرفة الدردشة ' '

كما تعرفه أيضا بأنه اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ويشبه في ذلك القمار المرضي. ويعرفه ' ' كولد برج ' ' بأنه الاستخدام المفرط ألقسري للإنترنت وهو يشبه أنواع الإدمان الأخرى كإدمان المخدرات، والقمار، والعباب الفيديو والسلوك الجنسي.



ويعرفه ” الخليفي ” بأنه استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل بالإنترنت بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجسا له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه.

ويعرفه ” أبو بكر ” بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك والذي يستدل عليها من خلال زيادة ساعات استخدام الشبكة بحيث تتجاوز الساعات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس أمام الشبكة بالرغم من وجود توتر في حالة عائق يمنعه من الاتصال بالشبكة وقد يصل إلى حد الاكتئاب والوسواس القهري والشكاوى الحسية إذا طالت فترة الابتعاد عنها. (خالد، 2014، 401)

وحسب ما جاء في الدراسة ليونج، فإنه 6% من مستخدمي الإنترنت في العالم عداد المدمنين.

كما عرفته الجمعية الأمريكية بأنه استخدام الإنترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعيا لغير حاجة العمل، مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية وجسدية عند انقطاع الاتصال بالشبكة ومنها: التوتر النفسي الحركي، القلق وتركيز التفكير بشكل قهري حول الإنترنت وما يجري فيها، وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت، حركات إرادية ولاإرادية تؤديها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر، والرغبة في العودة إلى استخدامه لتحقيق أو تجنبه أعراض الانسحاب إضافة إلى الميل للاستخدام بالإنترنت بمعدل أكثر تكرارا أو لمدة زمنية أطول تتجاوز ما كان الفرد يخصصه له. (شذ، 2008، 62)

الأحظ من خلال التعاريف السابقة إن العلماء لم يتفقوا على تعريف واحد للإدمان بالإنترنت غير أنهم ركزوا على جملة من النقاط أهمها:

- عدم قدرة الفرد على السيطرة على نفسه للعودة لاستخدام الإنترنت.
- زيادة عدد ساعات فوق الاعتيادي لاستخدام دون حاجة العمل.
- ظهور أعراض سلوكية ونفسية واجتماعية كالإكتئاب، القلق الانسحاب الاجتماعي.....
- تأثير العلاقات مع الآخرين ذوي الأهمية في حياة الفرد نتيجة لنسيانه القيام بواجباته الأسرية والاجتماعية.
- الاستخدام المفرط للإنترنت.

## 2. أعراض الإدمان الانترنت:

إن أعراض الإدمان على الانترنت تشمل عناصر نفسية، واجتماعية، وجسدية، والتي بدورها تؤثر على الحياة، والأسرية للفرد، ومن هذه الأعراض ما يلي:

1-زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.

2-التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يعود إلى استخدامه.

3-إهمال الوجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال شبكة الانترنت.

4-التكلم عن الانترنت في الحياة اليومية.

5- استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل: فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر عن العمل.

6-الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الالكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في الرسائل (المسنجر). (حمصي بلا تاريخ، 406)

7-فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الأخرى.

8-عدم الاكتراث بالعواقب النفسية والبدنية لاستخدام المادة.(الاسطل 2011، 49)

وإضافة سلامه 2008 اعراض إدمان الانترنت:

-الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الانترنت: تشمل الوحدة الإحباط والاكتئاب والقلق، والتأخر عن العمل، وعن الدراسة نتيجة السهر الطويل أمام الكمبيوتر، وحدوث مشكلات وفقدان العلاقات الأسرية والاجتماعية.

- الأعراض الجسدية الصحية: تشمل التعب والخمول والأرق والحرمان من النوم، وآلام الظهر والرقبة والتهاب العينين.

بالإضافة إلى مخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضاً تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الالكترونية والكهربائية.

والآثار الناجمة عن عدم احترام أوقات الوجبات الغذائية أو نسيانها تماماً بسبب ولوح الفرد في الحياة الافتراضية البديلة عن الحياة الواقعية.

### 3. أسباب إدمان الانترنت:

هناك ثلاث أسباب تجعل من الانترنت سببا في الإدمان.

**1.3. السرية:** أن الإمكانية التي توفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعور لطيفا بالسيطرة إلى جانب ذلك فان القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، تعتبر تحقيقا لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس.

**2.3. الراحة:** الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، السفر أو استعمال المبررات من اجل استعماله. هذا التسيير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم تكن نقدر على تحصيلها بدون الانترنت.

**3.3. الهروب:** أن الانترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير إنسان مثالي أمام شاشة الانترنت ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل أن يجني لنفسه هوية مختلفة وان يحصل خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي. (الاسطل 2011، 47)

ويرى الخالدي 2007 ان هناك أسباب أخرى تجعل من الانترنت سببا للإدمان وهي:

- تكوين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية وأنانية الحصول على المعرفة والمعلومات والإغراء القوي لقضاء الانترنت وإشباع حاجة الاطمئنان والتفريغ.

- عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.

- زيادة وقت الفراغ وعدم استثمار بهوايات متنوعة.

- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل الانطواء أو الشعور بالفراغ النفسي والوحدة، الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمة مع الأخرى.

- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية.

- الشعور باغتراب نفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تقرض أنواعا من القيود على الأفعال والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن نفسه والدخول في شخصية أخرى من خياله والذي يعمل على عدم نضج الشخص ويعوق نموه النفسي.

-الافتقار إلى الحب والبحث عنه من خلال استخدام الانترنت.(الجميلي 2008، 61)

كما يمكننا إضافة الأسباب التالية:

-الشعور بالنقص وعدم تقدير الذات واللجوء للإنترنت كوسيلة للتعويض.

-عدم القدرة على الإقامة علاقات اجتماعية حميمة في الواقع واللجوء إلى تحقيقها في الواقع الافتراضي.

-قلة النشاطات والأندية التي يقضي فيها الشباب أوقات الفراغ.

-المشاكل الأسرية خاصة بين الوالدين مما يضطر الشباب للجوء إلى الانترنت بحثا عن البدائل.

-الخدمات الشبه مجانية التي يقدمها الانترنت.

-الانترنت توفر للإنسان إطلاق رغباته الدفينة.

-الافتقار إلى السند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع أناس وعوالم لا يعرفون عنها شيئا.

-التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة الصعبة التي يعاني منها الشباب.

-ونلاحظ أن إدمان الانترنت له ظواهر قريبة أو تتشابه مع ظواهر إدمان المخدرات، ومن الظواهر:

أ. **التحمل:** ويعدمن المظاهر الإدمان حيث يميل المدمن إلى زيادة الجرعة لإشباع الرغبة التي كان يريد إشباعها وكذلك مدمن الانترنت فانه يزيد من ساعات الاستخدام بإطار الإشباع رغبتة المتزايدة إلى الانترنت.

ب. **الانسحاب:** عانى المدمن من أعراض نفسية وجسمية عند حرمانه من المخدر، وكذلك مدمن انترنت. فانه يعاني عند انقطاع اتصاله بالشبكة من التوتر النفسي الحركي، والقلق، وتركز تفكيره على الانترنت بشكل قهري وأحلام وتخيلات مرتبطة بالانترنت وينتج عن الإدمان الانترنت سلبيات كثيرة بالنسبة للمدمن نفسه مثل: السهر والأرق، والألم الرقبة، والظهر والتهاب العين.

#### 4. النظريات المفسرة لإدمان الانترنت:

هناك تفسيرات مختلفة للعوامل المسؤولة عن إدمان الانترنت، ومن بين هذه التفسيرات ما يلي:

##### 1.4. الاتجاه السلوكي:

يعتمد بشكل مستمر على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر الذي يرى أن تشكيل السلوك الطي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة، فالإنترنت توفر مكافأة متعددة تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح والسعادة بحسب حاجة الفرد، فهي بالنسبة لمن يشعر بالخل عند تواصله مع الآخرين من أقرانه تمثل خبرة معززة بحد ذاتها، ومن خلال استخدام الشخص كلمة مرور وبريد الإلكتروني وهمي ومستعار وغير حقيقي، يتمكن من قول أو فعل ما يريده ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المتخفية الدفينة، وذلك بتدعيم السلوك بتعزيزه بإشباع الحاجة للحب والاهتمام وللتقدير والارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الواقعية و الحقيقية.

ويرى الأصحاب هذا الاتجاه أن ممارسة السلوك وتكراره هي التي أدت إلى إدمان الانترنت مهما كان العمر أو الطبقة الاجتماعية أو الثقافية، أو المستوى التعليمي للفرد ولا يقتصر سلوك الإدمان على الانترنت على وجود الدافع أو الهدف، بل لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله للإنترنت، بحيث يتغير هذا السلوك في شدته ليصبح في درجة توقع الفرد فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والانفعالية.

##### 2.4. الاتجاه المعرفي:

يرى هذا الاتجاهان المعارف التي تسبب سوء التكيف مع البيئة والمحيطين كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطراب الإدمان الانترنت فانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي، والتشوهات المعرفية حول لذات مثل: "الانترنت هو المكان الوحيد الذي اشعر فيه باحترام ولا اشعر باحترام حينما لا أكون على الانترنت، ولكن عندما أكون على الانترنت افتخر بنفسى" هي تشوهات معرفية و ادراكات سلبية يتبناها الأفراد الذين يعانون من المشكلات نفسية من وذاتهم وعن شخصيتهم، تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة والخدمات التي يقدمها الانترنت باعتباره اقل تهديدا من التفاعل المباشر مع الآخرين.

ولابد من تحديد الأفكار غير السوية للاستخدام المفرط للإنترنت والإدمان عليه، وكذلك البدائل المنطقية التي تقابل كل فكرة ليقوم المرشد بتطويرها وممارستها خلال فترات إعادة البناء المعرفي، وإعطاء المسترشد واجبا منزليا للتدريب على هذه المهارة. (وصالحة 2005، 364-365)

### 3.4. الاتجاه السيكو دينامي:

يركز هذا الاتجاه على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في المرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية، ومن ثم يصبح عرضة لإدمان الانترنت أو أي إدمان آخر نتيجة الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة، وعليه فإننا نجد إن هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أسس إدمانه.

ويرى ديوران 2003 أن مجهولة التعاملات الالكترونية أو التعاملات غير معرفة الاسم مع الآخرين، تعد عاملاً يبرز إدمان الانترنت ويقدم محيط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشككة والصعوبات الشخصية ' وحينئذ يستخدم إمكانات الهروب أو انه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل، وتوضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف والغش والخداع والإجرام مثل: عدوان الانترنت أو تحميل صور غير المقبولة قانونياً.

ويمكن القول إن هذا الاتجاه يرى انادمان الانترنت بمثابة استجابة هروبيه من الاحباطات، والرغبة في الحصول على لذة الانترنت بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع، وأيضاً للرغبة في النسيان وكذلك فان الإفراط في الاستخدام ميكانيكياً الإنكار هو أيضاً مبدءاً أو مؤشر على إدمان هذا الفرد على الانترنت.

### 4.4. الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

يؤكد هذا الاتجاه على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الانترنت، فالناس يستخدمونه في المقام الأول من اجل التفاعل الاجتماعي والحاجة إلى التنشئة الاجتماعية، ويبحثون عن الأشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم. ويرى أنصار هذا الاتجاه انه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقاً للعمر وللطبقة الاجتماعية ويبحثون عن الأشخاص المتشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك ويرى أنصار هذا الاتجاه انه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقاً للعمر وللطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون إن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع السلوك اللاسوي لدى الأفراد. (العصيمي 2010، 41-42).

#### 5.4. الاتجاه الكيميائي الحيوي:

هذا الاتجاه يرجع إدمان الانترنت إلى عوامل الوراثة وكيميائية وعصبية حيث إن هناك من الشخصية الإدماني تسببها تغيرات في العوامل الوراثة والخلفية معينة، وتؤدي إلى اختلال في النوافل العصبية والهرمونية، وتحدث هذه التغيرات في اغلب الأحيان في الاضطراب العاطفي، والتي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سببها المثل أظهرت بعض الدراسات أن اللعب على الانترنت يؤدي إلى الإطلاق الدوامين في الثانوية العصبية. (خالد 2014، 414).

من خلال عرض نختلف التفسيرات لظاهرة إدمان الانترنت، يمكن ملاحظة أن كل منهم فسر إدمان الانترنت حسب توجيهه فنج الاتجاه السلوكي ينظر إلى إدمان الانترنت على انه سلوك متعلم يخضع للمثير والاستجابة والتعزيز والاشتراط ويمكن تعديل سلوك الإدمان، كما يرون أن ممارسة السلوك وتكراره هي التي أدت إلى إدمان الانترنت في حين أن الاتجاه المعرفي يرى أن المعارف الخاطئة والبنى المعرفية والأفكار كذلك هي التي تجعل الفرد يقع في ظاهرة الإدمان، كما يرون أن هذه التشوهات المعرفية والأفكار السلبية التي تبناها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية عن ذاتهم تؤدي بهم إلى تفصيل الاندماج الافتراضي عن التفاعل والاندماج الواقعي الحقيقي.

أما الاتجاه السيكو دينامي فركز على خبرات الشخص وينظر إلى إدمان الانترنت على انه استجابة هروبيه من الاحباطات ورغبة في الحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع والنسيان وإنكار الواقع، في حين يرجع أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي إدمان الانترنت إلى المجتمع وثقافته ويرون أن المجتمع هو الذي يغذي هذا الأفكار وركزوا في تفسيراتهم على البناء الأسري والطبقات الاجتماعية والتواصل والضغط الاجتماعية.

أما الاتجاه الكيميائي الحيوي فيرجع إدمان الانترنت إلى العوامل الوراثة الكيميائية العصبية ورغم الاختلافات في تفسير ظاهرة علة الإدمان الانترنت إلا أنها تبقى مشكلة تتطلب علاجاً خاصاً ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي أهم العلاجات لهذه الظاهرة.

## 5. أنواع إدمان الانترنت:

وحدد خالد أنواع الانترنت في:

- أ. إدمان الجنس في السبر: cybersexualaddicion أي البحث عن المواقع الجنسية في الشبكة.
- ب. إدمان العلاقات السبر: cyberrelationshipaddicion أي الإفراط في العلاقات على الانترنت.
- ج. قهر الشبك المعلوماتية: ne compulsions كلعب القمار أو التسوق.
- د. عبر المعلومات: informationoverload أي البحث القهري على الويب أو قواعد البيانات.
- هـ. إدمان الحاسوب: computeraddictin أي الإفراط في الجلوس على ألعاب الحاسوب (خالد، 2014، 413، 414).

و. في حين اقترح ” هجنك وآخرون ” عدة أشكال لإدمان الانترنت كما يلي:

### 1.5. إدمان الجنس على السبر:

يشمل هذا الشكل التحميل القهري للمواد الإباحية، ومشاهدة أو الاتجار في المحتويات الإباحية على الانترنت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها (غرف الدردشة)، ومع السرعة الملحوظة في شبكة الانترنت، فإن الأفراد الذين لديهم إدمان الجنس لم يعودوا بحاجة إلى استئجار أفلام الفيديو أو الذهاب إلى النوادي، ولكن أصبحوا مدمنون لتحميل المواد الإباحية من شبكة الانترنت، أو التحدث مع الغرباء في غرف الدردشة التي تداعوا إلى الاتصال الصريح،

ويسبب عدم الكشف عن الهوية في الشبكة الانترنت، فقد يمكن للمستخدمين أن يخفوا أعمارهم، وأوضاعهم العائلية ونوعهم.... أو حتى مظهرهم.

وقد يذهب المدمنون إلى حد كبير إلى إخفاء سلوكياتهم على الانترنت، وغالبا ما يشعرون بالذنب أو الخجل بسبب السرية التي قد تسبب الأذى لشركائهم في الحياة الواقعية، وتقتصر الدراسات أن هناك فرد لكل خمسة أفراد من مدمني الانترنت يشاركون شكل ما أو بأخر الأنشطة المرتبطة بالجنس على الانترنت.

### 2.5. إدمان العلاقات على السبر:

قد يعزو الأشخاص انقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية لبعض الأسباب بشكل قهري، أو يستثمرون في البدء بإحلال العلاقات الواقعية بالعلاقات الافتراضية سواء كان ذلك في غرف الدردشة، المنتديات. أو المجتمعات على الشبكة أو البريد الإلكتروني.



والملاحظة المهمة هي أن تلك العلاقات مع الأسرة والأصدقاء في العالم الواقعي لا تشمل في هذه المجموعة، لذا فإن العلاقات لا تدرك في الاتصال الجسدي المباشر، أو الاتصال مباشرة، وبالتالي تصبح شبكة الانترنت هي الوحيدة على الأقل التي تختص بوسائل التواصل.

وأشارت دراسة جريف "Griffiths" وكروت واخرون 'kraal' ويوني وآخرون youngetal أن المستخدمين المعتمدين على الكمبيوتر أو الانترنت يقضون أوقتا اقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم، في مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر.

### 3.5. القمار على الانترنت:

ظهرت الكازينوهات الانترنت حتى انها باتت خلال ليلة وضحاها تدير أعمال تجارية بعدة ملايين من الدولارات، وجذبت عدد كبير من المقاومين في جميع أنحاء العالم، مما زاد عدد المستخدمين بمعدل ينذر بالخطر كما أن الناس الذين بداء بالتعافي من إدمان القمار قد انتكسوا مرة أخرى بسبب توافر الكازينوهات الافتراضية، كما أنهم يستخدمون الانترنت وسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم.

وهذه الإتاحة تشجع أيضا على وجود جبل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين، فالشباب المراهق يمكنه الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد على السن والهوية.

### 4.5. التسوق القهري عبر الانترنت:

الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الانترنت هي التسوق عبر الانترنت، فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات وخدمات في معظم الأحيان واسعة جدا ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم.

### 5.5. العبء (الحمل) المعلوماتي:

ويشمل التصفح المكثف في البحث عن المعلومات، والبحث في قواعد البيانات على الإنترنت بهدف جمع المعلومات ومعالجتها في وقت لاحق.

والدافع الرئيسي وراء ذلك هو دافع حب الاستطلاع، ولكن هناك أيضا العديد من أنواع الاهتمامات المهنية وغير المهنية (الهوايات) والقيم.

وفي هذا الصدد اقترحت يوني أن الحرية والوصول للإنترنت غير المحدود، والأوقات غير المنظمة، والتحرير من الرقابة الوالدية، وعدم وجود الرقابة على الانترنت، والتشجيع الكامل من أعضاء هيئة التدريس والمدراء وتدريب المراهقين على أنشطة متشابهة، والرغبة في الهروب من الضغوط والتخريف الاجتماعي والاعترا ب تعد أكثر العوامل التي أتت إلى إدمان الانترنت.

**6.5. اللعب على الانترنت:**

أن هذه الألعاب تجذب انتباه الأشخاص بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية. ومن الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان للعب على الانترنت، أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، مثل المخدرات، فان اللاعبين كل يوم تقريبا، ويلعبون لفترات طويلة من الزمن (أكثر من 4 ساعات)، ويحدث لهم عدم الراحة وتعكر المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب، ويضحون بالأنشطة الاجتماعية الأخرى لمجرد أنهم يلعبون على الانترنت. وعلى الرغم من أن الألعاب هي في اغلب الأحيان مرتبطة مع المجتمعات الأصغر سنا، لا انه في السنوات الأخيرة بدء يختفي حد العمر.

**7.5. إدمان تكنولوجيا الكمبيوتر والمعلومات:**

هذا الشكل الأكثر قابلية للنقاش، كونه أدوات عامة ولا ترتبط بشكل صارم باستخدام الانترنت، إلا أنها تتضمن شبكة الانترنت، ويظم هذا الشكل جميع الحاجات القوية المرتبطة بالتكنولوجيا الجديدة من أجهزة الكمبيوتر إلى الهواتف النقالة. (العصيمي 2010، 30-38)

كما نجد أن ” يوني ” قسمت إدمان الانترنت إلى أربعة أنواع هي:

- إدمان القضاء الجنسي أو مواقع الجنس الإباحية.
- إدمان العلاقات السيبرية، أي التي تتم عبر الفضاء ألعوماتي مثل: علاقات قاعات الدردشة
- إلزام الانترنت، مثل المقامرة أو الشراء عبر الانترنت أو الإفراط ألعوماتي: البحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الانترنت.
- إدمان العاب الكمبيوتر الزائد عن الحد. (صلاح 2008، 18-20).

## 6. الآثار السلبية للإدمان الانترنت:

لإدمان الانترنت آثار سلبية على المستوى الصحي، والنفسي والاجتماعي والأسري والأكاديمي....  
وسأعرض لهم بالتفصيل

### 1.6. مشاكل صحية:

يتسبب الإدمان الانترنت في اضطراب نوم صاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للإنترنت، ولا ينامون لساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن مما يؤثر ذلك على مناعته مما يقلعه أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى الآم الظهر والإرهاق العيينين.

### 2.6. مشاكل أسرية:

يتسبب انغماس المدمنين استخدام الانترنت وقضاته أوقات أطول وأطول عليه في اضطراب حياته الأسرية، حيث يقضي المدمن أوقات اقل مع أسرته، كما يهمل واجباته الأسرية والمنزلية، مما يؤدي إلى إثارة أفراد الأسرة عليه.

وبسبب إقامة بعض العلاقات الغرامية غير الشرعية من خلال الانترنت تتأثر العلاقات الزوجية حيث يحس الطرف الآخر بالخيانة، وقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بأنهن أرامل الانترنت، ويعترف 53% من ميمني الانترنت أن لديهم تلك المشاكل، وذلك طبقاً للدراسة التي نشرتها ' كجمبري يوني ' في مؤتمر مؤسسات علماء النفس الأمريكية المنعقدة عام 1997.

### 3.6. مشاكل أكاديمية:

بين الاستطلاع الذي نشره ' ' ا. بربر ' عام 1997 في مرحلة usatodaya تحت عنوان ' تساؤلات حول القيمة التعليمية للإنترنت أن 86% من المدرسين المشتركين في الاستطلاع يرون أن استخدام الأطفال للإنترنت لا يحسن أدائهم، وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات على الانترنت، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الانترنت ومناهج المدارس،

وقد كشفت دراسة يوني السابقة الذكر أن 58% من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن الحصص المقررة بالمدرسة، ومع الانترنت يعتبر وسيلة بحث مثالية فان الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى ما لبحث في المواقع لأنهم لدراستهم بصلة أو كالثرثرة في حجرات الحوارات الحية أو كاستخدام العاب الانترنت.

#### 4.6. مشاكل في العمل:

بسبب وجود الإنترنت في مكان العمل الكثير من الناس يحدث في بعض الأحيان أن يضيع العامل بعض وقت عمله في اللعب على الإنترنت، أو استخدامه في غير موطن تخصصه، وبشكل ذلك مشكلة أكبر إذا كان العامل مدمنا للإنترنت، كما أن سهر مدمن الإنترنت طيلة ساعات الليل يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه لعمله، ولحل تلك المشكلة يقوم بعض رؤساء الأعمال بتركيب أجهزة مراقبة على شبكات الكمبيوتر في محل عملهم، للتأكيد من استخدام الإنترنت فقط في المجال العمل.

بالإضافة إلى الآثار السلبية السابقة الذكر أضاف ”سلطان“:

أ. **مشاكل اجتماعية: العزلة والوحدة** هي واحدة من خصائص مدمن الإنترنت فالوقت الطويل الذي يقضيه أمام الكمبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي، وهذا يؤثر بالتأكيد على علاقته الاجتماعية كثيرا وقد يجعله يخسر تماما بعض من علاقاته.

ب. **مشاكل أخلاقية تربوية:** تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الإنترنت مع النتائج فكلما قد يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج أيضا.

ج. **مشاكل مادية:** سواء نتيجة الصرف بكثرة على شراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في اشتراكات شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو البدنية والنفسية بعيدة المدى:

– **الآثار البدنية والنفسية قصيرة المدى:** وتشمل توتر إجهاد عضلات العين ويبدأ بالشعور بالحرقان في العين والقلق النفسي وضعف التركيز.

– **آثار البدنية والنفسية بعيدة المدى:** أي تأخذ فترة الأطول لظهورها ومنها الآلام العضلات والمفاصل والعمود الفقري ومثال ذلك الآلام الرقبة وأسفل الظهر وإلا الرسغ كما أن يتسبب في ظهور حالة من الأرق والانفصال النفسي عن عالم الواقع والعيش وسط الأوهام والعلاقات الخيالية خاصة لمن يدمنون على منتديات الحوار، كما يمكن أن يؤدي إلى حالة زيادة الوزن نتيجة لعدم الحركة مع تناول الوجبات والمشروبات العالية السعرات وطبعا لا ننسى ان نذكر المخاطر الإشعاعية الصادرة عن المراقب وكذلك تأثيرات المجالات المغناطيسية الناتجة عن الدوائر الكهربائية والالكترونية. (ع. الخالدي 2008، 235)

لإدمان الإنترنت آثار سلبية على المستوى الصحي وتتمثل في اضطراب النوم وألام في المفاصل والرقبة .... مما ينعكس على أدائه في العمل أو الدراسة، بالإضافة إلى المشاكل الأسرية والاجتماعية وكذلك

الأكاديمية والتي تتمثل في انخفاض التحصيل، بالإضافة إلى المشكلات المادية أي الأموال التي تصرف على الفواتير وشراء الأجهزة.

## 7. علاج الإدمان الانترنت:

حسب رأي الدكتورة يوني ” فان هناك عدة طرق لعلاج إدمان الانترنت، أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت ولكنه. عادة في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر هجومية:

**1.7. عمل العكس:** فإذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في الحجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة .....وهكذا.

**2.7. إيجاد موانع خارجية:** يطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الانترنت بحيث ينوي الدخول على الانترنت لمدة ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا، حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

**3.7. تحديد وقت الاستخدام:** يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلا يدخل الانترنت لمدة 40 ساعة أسبوعيا نطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعيا وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على الأيام الأسبوعية في ساعات محددة من اليوم بحيث لا تتعدى الجدول المحدد.

**4.7. الامتناع التام:** كما ذكرنا فان إدمان الانترنت يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت، فإذا كان المريض مدمنا لحجرات الحوارات الحية نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الانترنت.

**5.7. إعداد بطاقات من أجل التذكير:** نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي يقوم بها قبل إدمانه الانترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه الانترنت مثل قراءة القراء، والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا... نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

## 6.7. المعالجة الأسرية:

في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسرى بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الانترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض ليقطع عن إدمانه.

وحدد صوالحه عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت منها:

-عمل العكس لما اعتاد عليه المدمن فإذا كان مثلاً يفتح البريد الإلكتروني حينما يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر.

-الامتناع التام عن استخدام مجال محدد كغرف الدردشة مثلاً.

-إعداد بطاقات يكتب فيها أهم المشاكل الناتجة عن إسرافه في استخدام الإنترنت بحيث تكون معه أينما ذهب وذلك لتذكيره بهذه المشاكل.

-الزيادة في مساحة العلاقات الاجتماعية والانضمام إلى فرق رياضية معينة.... والمعروف دائماً أن الوقاية دائماً خير من العلاج، فلا بد من التوعية (توعية الأطفال خاصة) بضرورة الاستخدام الرشيد للإنترنت، مع المزيد من اليقظة والتوجيه والإرشاد النفسي الوقائي نت إمكانية الوقوع في هذه المشكلة.

كما لا نهمل العوامل الأخرى في علاج إدمان الإنترنت. كعوامل الثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها، والتي يجب مراعاتها والالتزام بها لكي يتجنب الفرد مخاطر إدمان الإنترنت الاجتماعية والنفسية والجسمية. (وصالحة 2005، 158)

وليعني الحديث عن ادمان الإنترنت ضرورة التوقف عن استخدامه او تجاهل وجوده، بل يعني العمل على ممارسة الاستخدام المعتدل والأمثل ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه، مع ضرورة وجود الرقابة الاسرة ومتابعة وتوجيه الآباء للأبناء عند استخدام الإنترنت.

## 8. الأفراد الأكثر عرضة للوقوع في إدمان شبكة الانترنت:

- المراهقين: إن جل المراهقين يقضون وقتهم أمام شبكة الانترنت وكونهم في مرحلة حرجة تحدد تكوين شخصيتهم وأفكارهم فالاستخدام المفرط لشبكة الانترنت يحدث لديهم نوع من عدم التوازن، ويصبحون عاجزين عن التفرقة بين العالم الافتراضي والحياة الواقعية التي يعيشونها.
- الأشخاص الانطوائيون.
- الباحثون عن الاحتياجات النفسية والعاطفية والغير محققة في الواقع.
- من لديه ارتباط عاطفي مع أصدقاء الانترنت.
- من يعاني من مشاكل نفسية وعاطفية جادة فقد أثبتت الدراسات أن 54% من مدمنو الانترنت يعانون من القلق.
- من يكون مجال عمله أو تخصصه في الحاسوب والانترنت وتطبيقاته.
- من يعاني من الكبت فيعتبر الانترنت وسيلة للتعبير والتفريغ عن مكوناته فهو بتغيير اسمه ومهنته وجنسه يتخلص من مكوناته التي لا يفصح عنها.(ع. الخالدي 2008، 229)

## خلاصة

مما لا شك فيه أن الكمبيوتر وشبكة الانترنت واستخداماتها المفيدة قد أحدثت تقدما علميا كبيرا وثروة معلوماتية هائلة، وتنوعا منظم في مواقعها وبرمجياتها، وتطورا عظيما في استخدام بريدها الالكتروني ومحادثتها المقروءة والشفوية، مما جعل استخدامها ضرورة حياتية، ولغة العصر التي لا يمكن الاستغناء عنها.

وفي الحقيقة أن الانترنت حقق حلم الخيال، وأصبح المرجع الشامل الضروري لكل العلماء والباحثين وطلاب العلم، فقد احدث في البحث والتحري والاستكشاف ومزيد من المعرفة وكثير من الخبرات الحياتية الموثوقة لدى المستخدمين والمستفيدين من برامجه المتنوعة.

وبالرغم من ضخامة دور الانترنت وشيوع انتشاره وفوائده الكثيرة إلا أن الشكوى من سوء استخدامه تزايدت، وقضاء ساعات في الدردشة غير النافعة، وفي تصفح المواقع غير الأخلاقية، وتهافت الكثير على التسلية والترفيه واللعب والمقامرة قد إثر في الاتجاهات السلوكية، كل هذا إثر عليهم سواء من ناحية التحصيل الدراسي أو أدائهم الوظيفي.

لذلك وجب تعليم أطفال المراهقين أساليب استخدام الأمثل للانترنت وتجنب المواقع الممنوعة وغير المرغوبة، وتنمية الرقابة الذاتية مع ضرورة رقابة الأسرة، ونشر الوعي داخل المؤسسات الاجتماعية والتربوية والإعلامية وذلك بإرشاد المراهقين وتبصيرهم بحسن استخدام الانترنت وضرورة الابتعاد عن مساوئه وسوء استخداماته.



# الفصل الرابع

## لإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

1. مجتمع الدراسة
2. عينة الدراسة.
3. أدوات الدراسة.
4. حدود الدراسة.
5. أساليب المعالجة الإحصائية.

## تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية همزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، والحقائق الموجودة في المجتمع الدراسة من خلال الميدان يتم جمع البيانات الخاصة حول الظاهرة المدروسة ثم تحليلها، كل هذا التدعيم الجانب النظري وتأكيدُه وعرض الإجراءات المنهجية المتبعة من خلال التطرق إلى منهج الدراسة وحدودها إضافة إلى المجتمع وعينة الدراسة، والأساليب الدراسية التي استخدمت في معالجة النتائج.

**1. مجتمع الدراسة:**

مجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث العينة أو هو المجموعة من المفردات التي تشترك في صفات وخصائص محددة والمعينة من قبل الباحث، انه الكل الذي نرغب في دراسته، لكن يتم جمع البيانات من جزء فقط من مفرداته يسمى العينة. (عدنان 2005، 24)

وقد تمثل مجتمع الدراسة الحالية في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثانوية مودع الهاشمي محمد والذين يقدر عددهم ب 254 تلميذ وتلميذة.

**2. عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة من بين (245) الذين يدرسون تخصص أدبي وعلمي وتكونت عينة الدراسة من (35) تلميذة وتلميذ اختيروا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وفيما يلي عرض تفصيلي لتوزيع التلاميذ.

**جدول رقم (1) يوضح توزيع التلاميذ عينة الدراسة.**

المجموع	الإناث	الذكور	
18	14	4	علمي
17	14	3	أدبي
35	28	7	المجموع
	35		المجموع الكلي

### 3. أدوات الدراسة:

وقد تم اعتماد في الدراسة الحالة على أداة الاستبيان يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من أسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص المعنيين، عن طريق البريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع وتؤكد من معلومات متعارف عليها لغير مدعمة بحقائق. (مراد، 300، 2005)

يرتكز اختيار الباحث لأداة جمع البيانات على موضوع بحثه، والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال دراسة المتغيرات البحث، وقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس قلق الامتحان ل:

(غربي، 2005) في دراسته فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية 'ألبرت اليس' العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث يحتوي هذا المقياس على 33 بنداً. إمام كل منه ثلاثة بدائل هي: دائما، أحيانا، نادرا أعطيت لها الأوزان الآتية (1، 2، 3)

**ومقياس إدمان الإنترنت:** تم تطوير القائمة التشخيصية ليونغ (1996-1998) المكونة من ثمانية فقرات والمقتبسة من (1994) Dsm4- وأضيفت لها 17 فقرة، وهي تقيس النواحي السلبية من الاستخدام المفرط للإنترنت وصمم الاختبار في ضوء مقياس ليكرث الخماسي التدرج على خمسة اختيارات هي: موافق، موافق بشدة، محايد عارض، العارض بشدة.

### الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية:

- الأداة الأولى (قلق الامتحان): تم حساب الخصائص السيكومترية التالية:

الصدق: تم التأكد من الخصائص السيكومترية بالطرق التالية:

- صدق المحكمين: تم عرض الأداة على عينة من أساتذة علوم النفس والتربية بلغ عددهم خمسة فقد بلغ صدق التحكيم 0.78

- الصدق التمييزي:

تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة المقارنة الطرفية بالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة test كما هو موضح في الجدول رقم (2) يتضح بان هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (81، 51) وهي الدالة عند مستوى الدلالة 0،01.

ومنه توجد الفروق الدالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0،01 بالتالي المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

**جدول رقم (2) يوضح صدق المقارنة الطرفين لمقياس القلق الامتحان.**

الطرفين	حجم عينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(t)	مستوي دلالة
الأعلى	11	09،61	91،3	10	81،51	0.01 دال عند
الأدنى	11	09،76	07،2			

-**الثبات:** تم تقدير ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ حيث بلغت قيمته 0.57

وهذه القيمة تؤكد على إن ثبات المقياس كما هو موضح في الجدول رقم (3)

**جدول رقم (3) يوضح ثبات القلق الامتحان**

عدد العبارات	33
الفا كرومباخ	0.57

وتم حساب الثبات أيضا بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمة سيبرمان براون 0.73 ومنه يمكن الحكم على المقياس بأنه مقبول.

**ب- الأداة الثانية (مقياس إدمان الانترنت):** تم الحساب الخصائص السيكومترية التالية:

**الصدق:** تم التأكد من الخصائص السيكومترية بالطرق التالية:

-**صدق المحكمين:** تم العرض الأداة على عينة من الأساتذة علوم النفس والتربية بلغ عددهم خمسة

فقد بلغ صدق التحكيم 0.82

-**الصدق التمييزي:** تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة المقارنة الطرفية بالنظر إلى قيمة

اختبار الدلالة test لما هو موضح في الجدول رقم (4) يتضح بان هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته

(51.21) وهي دالة عند درجة الحرية 10 الفروق الدلالة عند 0.01

ومنه توجد فروق الدلالة إحصائية عند مستوى الدال 0.01 بالتالي المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

**جدول رقم (4) يوضح صدق المقارنة الطرفين لمقياس إدمان الانترنت.**

الطرفين	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(t)	مستوي الدلالة
طرف الأعلى	11	27,89	5.78	10	51.21	دال عند 0.01
طرف الأدنى	11	72,62	76,7			

**ـثبات:** تم التقدير ثبات المقياس الإدمان الانترنت عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ حيث بلغت قيمته 80,0 وهذه القيمة تؤكد على ثبات المقياس كما هو موضح في الجدول رقم (5)

عدد العبارات	25
ألفا كرومباخ	0.80

وتم الحساب الثبات أيضا بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمة سيبرمان براون 0.81. ومنه يمكن الحكم على المقياس بأنه ثابت.

#### 4. حدود الدراسة:

لكل دراسة ثلاثة مجالات رئيسية وهي مجال زمني، ومجال مكاني، ومجال بشري.

**1.4. مجال زمني:** تم تطبيق مقياسي دراسة وهما مقياس قلق امتحان ومقياس إدمان الانترنت

في فترة الممتدة من 13 مارس إلى 16 مارس 2022.

**2.4. مجال مكاني:** تم إجراء الدراسة الميدانية بثانوية مودع الهاشمي بسكرة وهي تقع بمدخل

بلدية شتمه. تحتل مساحتها 11337 ومنها مبنية 3071 م موزعة على 19 حجرة للتدريس و4مخابر و9 مكاتب إدارية وملعب وقاعة إعلام ومدج بالإضافة إلى مطعم ومكتبة.

**3.4. المجال البشري :** استهدفت دراسة تلاميذ سنة ثالثة ثانوي للسنة دراسية 2022/2021

بثانوية مودع الهاشمي موزعة على مختلف شعب، حيث قدر عدد تلاميذ سنة ثالثة آداب 101 في حين تلاميذ سنة ثالثة علوم 144 وهكذا أصبح مجتمع دراسة ينظم 245 تلميذ وتلميذة.

#### 5. أساليب الإحصائية:

وقد استخدمت الأساليب (SPSS) تم معالجة البيانات وفقا لبرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإحصائية التالية:

- الأساليب الإحصائية المستخدمة لحساب ثبات لأدوات الدراسة

- معادلة ألفا كرومباخ.

- معادلة سيبرمان براون.

- اختبار الدالة الإحصائية test

- انحراف المعياري

# الفصل الخامس نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض نتائج الدراسة.
- 2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
- 3- استنتاج عام.
- 4- الاقتراحات.



**تمهيد:**

يتناول هذا الفصل عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وذلك من خلال عرض استجابات أفراد العينة على تساؤلات الدراسة الميدانية ومعالجتها إحصائياً باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي وأساليبه وصولاً إلى عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة اطر النظرية.

## 1. عرض نتائج الدراسة:

### - عرض نتائج الفرضية:

نصت الفرضية لهذه الدراسة:

توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت وقلق الامتحان لدى المراهقين.

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصيل إلى النتيجة التالية:

### جدول رقم (6) يوضح العلاقة بين إدمان الانترنت وقلق الامتحان

0.72	معامل الارتباط	قلق الامتحان إدمان الانترنت
0.01	مستوى الدلالة	
35	حجم العينة	

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (9) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد على المحور الأول من مقياس قلق الامتحان وبين درجاتهم على مقياس إدمان الانترنت بل غ0.72 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدلالة 0.01 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه نستطيع القول بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة بين إدمان الانترنت لدى المراهقين، ونسبة التأكد من هذه النتيجة 95 مع احتمال الوقوع 5% في الخطأ بنسبة

## 2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

توصلت النتائج إلى انه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت.

قد يرجع ذلك إلى فترة الاستعداد للامتحان تعتبر من المحددات الرئيسية لنجاح التلميذ أو فشله، تكثر معتقدات التلاميذ اللاعقلانية في هذه الفترة بالذات نظرا لعدم محدوديتها حيث أن كثير من التلاميذ يعتقدون (اعتقادا خاطئا)، أن فترة التحضير الامتحان شهادة البكالوريا تنحصر في الشهر الأخير الذي يسبق موعد الامتحان كما أن فترة التحضير تبدأ من الفصل الدراسي الأخير بينما يحرص ذوي الهمم العالية والأفكار العقلانية على بداية التحضير للبكالوريا من العطلة الصيفية التي تسبق دخولهم للسنة الثالثة الثانوي، أو على أقصى تقدير منذ بداية العام الدراسي .

كما طيبة الامتحان وتفاصيله الحاسمة التي تحدد مستقبل الطالب المهني و الحياتي في دورا واضح في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر ومهما زاد الغموض المرتبطة والامتحان ونتائجه ( أحمد نابل الغرير-2009،225) وأيضا إهمال الطالب للمادة من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى قلق الامتحان هي أمر الذي يترتب عليه تراكم المادة الدراسية وصعوبة تصنيفها وحفظها.

كذا سلوك المدرس ينعكس على التلاميذ من الامتحانات إذ كلما زاد الخوف من المدرسة والمعلم انعكس ذلك على التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

وتعتبر وقاية التلاميذ من قلق الامتحان في هذه الفترة ضرورة ملحة، ويتم ذلك من خلال توجيه التلاميذ المقبلين على امتحانات شهادة البكالوريا خاصة منذ بداية السنة الدراسية وحثهم على تنظيم طريقة مراجعتهم للدروس وإنجاز جدول خاص لذلك والالتزام الجاد به.

كما تؤكد نتائج دراسة (غربي عبد الناصر، 2015) أن هذا النوع من القلق يعود إلى مشكلات في تعلم المعلومات أوفي تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في مواقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون انخفاض في التحصيل الدراسي للطلبة ذوي قلق الامتحان المرتفع إلى عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان.

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول قلق الامتحان إلى الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على معدل ضعيف في المواد الدراسية أو الخوف من الفشل والخوف من الأهل أو كلام الآخرين كما أن صعوبة الأسئلة أو نوعيتها تشكل خوفا للتلاميذ المقبلين على اختبار.

وهذا ما أكد عليه البحثيين من خلال استجابة على البند رقم (3): الذي ينص على: ” ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة امتحان ” وكانت استجابتهم بدرجة منخفضة، وكذلك البند رقم (17) الذي ينص على انخساف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد ’ كانت استجابتهم معظمهم بدرجة متوسطة وكذلك البند رقم (29) الذي ينص كالتالي: ’ تتزايد نبضات قلبي يوك الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي واستجابتهم كانت بدرجة منخفضة جدا.

فشبكة الانترنت سلاح ذو حدين لهو جوانب سلبية وإيجابية فإيجابية منها تتمثل في نشر العلم النافع والأخلاق الحسنة والاستفادة منه في الأبحاث العلمية والتعرف على إحداه التقارير والدراسات والإحصائيات في مختلف المجالات وسهولة الاتصال في العملية التعليمية.

وهذا ما أكدت عليه استجابة الباحثين على البنود رقم (1)، (5)، (9)، (11)، (14)، (15)، (16)، (18)، (19)، حيث كانت استجابتهم بدرجة

منخفضة جدا وفي المقابل كانت استجابتهم على البند (17) الذي ينص على: تحاول تقليل الوقت الذي تقضيه على الانترنت. فكانت استجابتهم بدرجة كبيرة وهذا ما يدل على عدم تعلق المراهق بالإنترنت هذا ما يجعله يتمتع بارتفاع مستوى الصحة النفسية.

ومنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

### 3. استنتاج عام:

في نهاية الدراسة تم التوصيل إلى النتائج التالية:

1 - لا توجد علاقة الارتباطية الدالة بين القلق الامتحان والإدمان الانترنت

### 4. الاقتراحات:

تناولت الدراسة الحالية موضوع قلق الامتحان والإدمان الانترنت لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية: مودع الهاشمي شتمه بولاية بسكرة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق امتحان الانترنت لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفيما يلي جملة من المواضيع المقترحة للدراسة والبحث:

- التعريف بطبيعة المواقع على الانترنت وما هي المضامين التي تحملها حتى يتسنى للتلاميذ الاستفادة من هذه الإرشادات، ويمكن تحقيق ذلك من خلال القيام بحملة توعية إعلامية تتناول ترشيد التعامل مع الانترنت.

- العمل على برامج نفسية لإرشاد وعلاج حالات القلق الامتحان.

- العمل على برامج نفسية لإرشاد وكيفية تنظيم برنامج للمراجعة.

- تقديم البرامج الإرشادية للوالدين لمساعدة أبنائهم على التخلص من إدمان الانترنت، وكذلك القلق الامتحان لديهم.

- تنمية قيم الرقابة الذاتية لدى المراهقين من خلال التربية في الأسرة والمدرسة وتدريبهم على الاستخدام السليم لإنترنت.

خاتمة

## خاتمة:

تطرقت هذه الدراسة إلى مفهومين أساسيين يؤثران بشكل مباشر في شخصية المراهق أولهما القلق الامتحان الذي يعد من أهم الخبرات السيكلوجية لتلميذ والذي اعتبره فرويده استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمد بها الفرد وتصاحب باستشارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقبل كما رأى إن القلق هو الإشارة إنذار بخطر قادم يمكن إن يهدد التحصيل الدراسي، وأصحاب القلق الامتحان يتوقعون دائما التقييم السلبي من طرف النتائج المحصلة لديهم إما المفهوم الثاني فهو إدمان الانترنت الذي يعد من العامل الرئيسية المؤثرة في شخصية الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة فموضوع إدمان الانترنت من المواضيع الحديثة التي فرضت نفسها في الواقع والتي لم تكن معروفة قبل القرن الماضي، حيث إن المراهق المدمن على الانترنت تظهر عليه آثار السلبية جسدية ونفسية واجتماعية وثقافية ويفقده سيطرة في أفكاره وينتج توتر وعدم التركيز أثناء تحضيره للامتحان وبالتالي يؤدي به إلى عدم حصوله على النتائج مرضاة لنفسه ومستوي التحصيل متدني.

كما تطرقت الدراسة إلى العلاقة بين المفهومين (القلق الامتحان) و(إدمان الانترنت) والتي كانت العلاقة بينهما لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المراجع والمصادر:

### قائمة المراجع

1. عزب ، حسام دين محمد». 2001. ادمان انترنت وعلاقته ببعض أبعاد صحة نفسية لدى طلاب مرحلة الثانوية قل والبيئة، 24، 25 مارس «مؤتمر علمي مستوي للط.
2. كامل، سلمى حسين». 2016. ادمان لأنترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل لدي طلبة جامعة ديالي «مجلة الفتح.
3. الاسطل، يعقوب يونس». 2011. مشكلات نفس اجتماعي والانحراف سلوكية لدى مترددين على مراكز الانترنت بمحافظة خان يونس) رسالة ماجستير «.(جامعة الإسلامية.
4. الجميلي ، ميشال. 2008. الإعلام في حياتنا اليومية . الكويت: دار معرفة.
5. الخالدي، عطا الله. 2008. قضايا إرشادية معاصرة . دار هناء للنشر.
6. الخالدي، محمد اديب. 2002. الصحة النفسية، :120. دار غريان.
7. الزغبي، احمد محمد. 2002. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. الاردن: دار زهران.
8. الشاذلي، عبد الحميد محمد. 2001. لصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية.
9. الطراونة ، لمياء نايف». 2012. استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدي طلبة جامعة القصيم «مجلة جامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، .
10. الطيب، محمد عبد الظاهر. 1996. مشكلات البناء مصر: دار المعرفة الجامعية.
11. العصيمي، عائض سلطان». 2010. ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب مرحلة الثانوية (رسالة ماجستير «.(جامعة نايف عربية للعلوم الامنية،.
12. الغرير، احمد نايل. 2009. التعامل مع الضغوط النفسية. الاردن: دار الشروق.
13. الغول، اسماعيل محمد، et ربيع هادي مشعل. 2007. المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة. الاردن: دار عالم الثقافة.
14. جرجس، مشال جرجس. 2005. معجم المصطلحات التربوية والتعليم، دار النهضة العربية.
15. حمدي، محمد الفاتح. 2011. تكنولوجيا الاتصال وإعلام حديثة لاستخدام وتأثير مؤسسة حكمة للنشر وتوزيع.
16. حمصي، رولا». s.d. ادمان الانترنت عند شباب وعلاقته بمهارات التواصل».
17. خالد ، عمار». 2014. ادمان شبكة معلوماتية(انترنت) وعلاقته للعض متغيرات لدى طلبة جامعة دمشق، فرعا درعا، «مجلة جامعة، دمشق.
18. ديماس، محمد. 1999. أسرار التفوق الدراسي. لبنان: دار الجزم.
19. زهران، حامد عبد السلام. 1995. علم النفس، النمو، الطفولة والمراهقة 1. مصر: عالم الكتب.
20. زهران، محمد حامد. 2000. الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. 1 vols. مصر: عالم الكتب.
21. سايجي، سليمة». 2003. فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية «ورقلة-الجزائر.
22. سيد، فاروق عثمان. 2001.، القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي.
23. شذ، سميرة محمد. 2008. سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها. دار بسملة.
24. صلاح، علي عبد المؤمن. 2008. ادمان انترنت لدى طلاب جامعة الكلية تربية، جامعة أسبوط.
25. عبد المنعم، عفاف محمد. 2008. ادمان دراسته نفسية لأسبابه ونتائجه. دار معرفة جامعية الزارية.



26. عدنان، يوسف. 2005. *علم النفس التربوي، النظرية والتطبيق*، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
27. عوادي، نعيمة، et كنزة بلخير». 2011. الإدمان على الانترنت (رسالة ماجستير «جامعة منثوري.
28. غالب، بن محمد «. 2009. قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى المدراء العاملين في مقرات وزارة السلطة الفلسطينية(رسالة ماجستير «).
29. غباري ، ثائر. 2008. *علم النفس تربوي وتطبيقاته صفية*، مكتبة مجتمع عربي.
30. غرير ، احمد نايل. 2008. *تعامل مع ضغوط نفسية*، دار الشروق.
31. مجدي، عبد الله احمد محمد. 2000. *علم النفس المرضي، دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب*، دار المعرفة الجامعية.
32. مشعان، هادي ربيع. 2007. *المرشد التربوي ودوره الفعال في حل المشاكل الطلابية*، ردار عالم الثقافة والنش.
33. معامرة، بشير. 2007. *بحوث ودراسات في علم النفس*، الجزائر: منشورات الحبر.
34. وصالحه، محمد احمد. 2005. *علم نفس اللعب*، دار مسيرة.

الملاحق

ملحق رقم (1) قائمة أسماء المحكمين.

اسم المحكمين	الرقم
نسيمة بومعراف	01
ساعد شفيق	02
ساعد صباح	03
بومجان نادية	04
بن عمر سهيلة	05

## ملحق رقم 2: مقياس القلق الامتحان.

الرقم	البنود	دائماً	أحياناً نادراً
	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضي والدي .		
	طريقة إجابتي عن أسئلة الامتحانات لا تقنع أساتذتي		
	ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الامتحان		
	لدي طريقة نموذجية وفعالة للمراجعة		
	أحس بأنني اقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات		
	اشعر بخطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحان		
	طريقة شرح الأساتذة للدرس تساعدني على المراجعة		
	اشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان بسبب تصرفات الأساتذة الحراس		
	يزداد توتري في انتظار نتيجة الامتحان بسبب الكلام المتشائم لبعض أصدقائي		
0	لا أتوقف عن تكرار المحاولة في مراجعة الدروس حتى افهمها		
1	يزعجني أن أسئلة الامتحان لا تكون كما أتوقعها دائماً		
2	اعتقد أنني سأترك الدراسة بسبب شعوري أنني لن أنجح هذه السنة		
3	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات		
4	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجري فيه		
5	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية كالإضرابات وغيرها		
6	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة		
7	أخاف أن افقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد		

			أتوقع أن انجح في شهادة البكالوريا وألتحق بالجامعة في السنة القادمة	8
			أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة، وأتجنب المواد الصعبة	9
			أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان، أما الأسئلة الصعبة أتركها	0
			أحب جو الامتحانات، لمل فيه من التشويق والإثارة في انتظار النتيجة	1
			أستعين بزملائي المجتهدين لمساعدتي في تحضير الامتحانات	2
			أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعي من أجرائه	3
			أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان، لخوفي من الصدمة	4
			لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا أنتظر نتيجة الامتحان	5
			اشعر بالمغص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات	6
			ينتابني شعور بالضيق الشديد، لو أني احصل على نتائج سلبية	7
			اشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة	8
			تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي	9
			لا أهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحانات	0
			أسعى لان أجد شخصا مناسباً يمكنه أن يبسط لي كل الدروس	1
			لا أجد الطريقة النموذجية للإجابة عن كل الأسئلة في الامتحان	2

ملحق 03: مقياس الإدمان على الانترنت

لرقم	العبارات	وافق	م وافق بشدة	حايد	أ عارض بشدة	أعا
1	تتجاوز الوقت الذي تحدده لاستخدام الانترنت					
2	تهمل واجباتك نتيجة قضاء مزيد من الوقت على الانترنت					
3	تفضل الاستمتاع والإثارة على الانترنت عن الاستمتاع مع الأقارب					
4	تكون علاقات مع مستخدمي الانترنت					
5	يتأثر تحصيلك الدراسي بسبب استخدامك الانترنت					
6	يشتكى المحيطين بك من الوقت الطويل الذي تقضيه على الانترنت					
7	تطلع على بريدك يوميا قبل العمل بأي عمل آخر					
8	يتأثر أدائك المدرسي بسبب استخدام الانترنت					
9	تتبع أسلوب الدفاع أو التكلم عندما يسألك أحد عما تفعل على الانترنت					
0	تتخلص من الأفكار المزعجة في حياتك عند استخدام الانترنت					
1	تشعر بالمتعة عند إعادة استخدام الانترنت					
2	تشعر أن الحياة بدون انترنت تافهة ومملة وتعيصة					
3	تبدي انزعاجك وضيقك عند استخدام الانترنت					

					تعاني من اضطراب النوم نتيجة السهر على الانترنت	4
					تشعر أن تفكيرك مشغول بالإنترنت عندما تنقطع عن استخدامه	5
					دائماً تقول اتركني بعض الوقت أثناء جلوسك على الانترنت	6
					تحاول تقليل الوقت الذي تقضيه على الانترنت	7
					تحاول أن تخفي الوقت الذي تقضيه على الانترنت	8
					تفضل قضاء وقتك على الانترنت عن قضاءه مع أصدقائك	9
					تشعر أنك مكتئب وعصبي عند التوقف عن استخدام الانترنت وتزول هذه المشاعر بمجرد استخدامه	0
					قضاءك لساعات طويلة دون حركة يؤدي إلى آلام الظهر وإرهاق في العينين	1
					استخدامه ألعاب الانترنت لفترات طويلة	2
					استخدامك الكثير يؤدي إلى انخفاض مستواك الدراسي	3
					اعتمادك على معلومات من المواقع بكثرة	4
					السهر على الفيس بوك يؤدي إلى غيابك على الحصص المقررة	5