الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC OF ALGERIA

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
AKLI MOHAND OULHADJ UNIVERSITY
-BOUIRA-
COLLEGE OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

قسم: علم النفس و علوم التربية

تخصص: علم النفس المدرسي

الإستخدام المفرط للإنترنت و تأثيره على التوافق الدراسي للتلميذ المقبل على إجتياز شهادة الباكالوريا

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

من إعداد:

- خابر كنزة
- شيحاوة سارة

تحت إشراف الدكتورة :

ميلودي حسينة

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر و تقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم،علم الإنسان ما لم يعلم، و الشكر له على توفيقه من قبل و من بعد

يسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر و وافر التقدير و عظيم الامتنان، لراعي هذه الثمرة ، و المشرفة عليها حتى أينعت، أستاذتنا القديرة السيدة (ميلودي حسينة) التي قدمت لنا التوجيه، وفيما بذلت من جهد جهيد، فندعو لها الله سبحانه و تعالى بخير الجزاء و طول البقاء في صحة و عافية.

كما نخص بالشكر كل الأساتذة الكرام الذين قدموا لنا من العلم الكثير طيلة الخمس سنوات بقسم علوم التربية و علم النفس على رأسهم الأستاذة (سي محمد سعدية) الأستاذ (بن حامد)

إهداء

بكل فخر أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى نور عيوني أمي الغالية التي أفنت حياتها لتربينا و لو لا تضحياتها ما وصلنا إلى ما نحن عليه ،إلى أغلى رجل في حياتي و أعظمهم الذي أنار دربي بحبه و عطاءه إلى أبي حبيبي الذي طالما كان لي السند و الرفيق، أطال الله في عمرهما

إلى أبي الثاني و سندي أخي إسماعيل ،إلى من حبهم يجري في عروقي أخوتي الصغار عبد المؤمن و زاكي أسأل الله العظيم أن يوفقهم و ينير طريقهم.

إلى زميلتي في العمل و صديقتي سارة التي تعبنا و سهرنا لإنهاء بحثنا هذا.

إلى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا إلى النجاح و تقاسمنا الحلوة و المرة صديقاتي و أشكرهن على وجودهن.

إلى كل الزملاء في قسم علم النفس .

كنزة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وصلى الله على صاحب الشفاعة سيدنا محمد النبي الكريم وعلى اله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد:

يا من احمل اسمك بكل فخر يا من يرتعش قلبي لذكرك يا من شجعني طوال حياتي أبي الحبيب أطال الله في عمره وحفظه لنا

إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى كل من دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي أمي العزيزة أطال الله في عمرها

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي" سلمى ورقية" و"أخي يوسف" وفقهم الله ورعاهم

إلى أزهار وكتاكيت البيت اللواتي زينا حياتي، حبيباتي" إسراء ولينة "

والى جدي وجدتي اللذان لم ينسوني في دعائهما وصلاتهما أطال الله في عمرهما، و إلى كل جميع أفراد عائلتي صغيرا وكبيرا

إلى صديقتي التي رافقتني وشاركتني في مذكرة التخرج " كنزة" وفقها الله وأنار دربها

إلى صديقاتي اللواتي عشت معهم أجمل اللحظات والأيام طوال مشوارنا الدراسي" كاتيا وسارة" وفقهم الله ورعاهم

إلى من أعطوني فكرهم وعلمهم "أساتذتي الكرام" جزاهم الله خيرا

إليكم جميعا اهدي هذا الجهد، واستودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه

سارة

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
الإهداء	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول :الإطار العام للدراسة	
1-إشكالية الدراسة	6
2- **صياغة الفرضيات**	9
3-أهمية الدراسة	9
4-أهداف الدراسة	10
5-أسباب اختيار الموضوع	10
6- **تحديد المصطلحات**	11
7-الدراسات السابقة	12
8-التعقيب على الدراسات السابقة	15
الفصل الثاني : الاستخدام المفرط للانترنت	
تمهيد	18
أولا: الانترنت	18
1-نشأة وتطور الانترنت	18

2- **تعريف شبكة الانترنت**	21
3-ايجابيات وسلبيات الانترنت	22
ثانيا:الاستخدام المفرط للانترنت	25
1-مفهوم الاستخدام المفرط للانترنت	25
2-أشكال الاستخدام المفرط للانترنت	26
3-أعراض الاستخدام المفرط للانترنت	27
4-أضرار الاستخدام المفرط للانترنت	29
5-اتجاهات الاستخدام المفرط للانترنت	32
6-الحلول العلاجية لحالات الاستخدام المفرط للانترنت	34
خلاصة	36
الفصل الثالث: التوافق الدراسي	
تمهيد	38
أولا:التوافق	39
1-مفهوم التوافق	39
2- أساليب التوافق	41
3- خصائص التوافق	42
4- النظريات المفسرة للتوافق	43
ثانيا:التوافق الدراسي	48
1-مفهوم التوافق الدراسي	48

2-أبعاد التوافق الدراسي	49
3-مظاهر التوافق الدراسي	52
4-العوامل المؤثرة للتوافق الدراسي	53
5-العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي	56
خلاصة	58
الفصل الرابع: تلميذ شهادة البكالوريا	
تمهيد	60
1-تعريف البكالوريا	60
2-خصائص التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا	60
3-أهمية شهادة البكالوريا	62
4- مميزات امتحان البكالوريا	62
خلاصة	64
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس:الإطار المنهجي للدراسة	
1-منهج الدراسة	67
2-الدراسة الاستطلاعية	67
3-عينة الدراسة	68
4-أدوات الدراسة	69
الخاتمة	76
قائمة المراجع	79

الملاحق	87

مقدمة

مقدمة:

يعد الاتصال من أهم الظواهر الاجتماعية التي حظيت باهتمام الباحثين وهو أساس التواصل داخل المجتمع باعتباره يقوم على التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، فحتى وإن اختلف الاتصال في مضمونه أو في وسائله المتعددة فانه يبقى السبيل الوحيد لاستمرار المجتمع وتحقيق كيانه الاجتماعي، ومن الظاهر والشائع أن الاتصال اليوم أحتل حيزا واسعا من الاهتمام خاصة بعد التقدم الذي شهده العالم في جميع الجوانب الاجتماعية وتكنولوجيا الإعلام والاتصال التي اكتسحت المجالات البشرية خاصة " الانترنت" هذه الوسيلة التي أصبحت معيارا للتطور التكنولوجي ومقياسا لمدى نمو الشعوب وتحضرها فقد مكنت بذلك إنجازا عظيما، ولم يقتصر الأمر عند هذا الحد فحسب بل تغيرت المفاهيم وأصبح الاتصال المعتمد عبر هذه الوسيلة اتصالا افتراضيا، كما أصبحت الانترنت ظاهرة مجتمعية عميقة الأثر والتأثير لما تقدمه من معلومات كثيرة وسهولة الوصول إليها إضافة إلى مختلف الخدمات التي توفرها لمستخدميها.

وفي الوقت الراهن أصبحت الانترنت وسيلة اتصالية فقد احتلت مكانة أساسية في حياتنا اليومية خاصة للبالغين والشباب المراهقين على الصعيد المهني والشخصي وتغيرت الطرائق وظهرت إمكانيات جديدة، فان ما استخدمت بشكل إيجابي ومعتدل فهذا ما يجعلها تتخذ منحى أخر غير ذلك أي إذا زاد عن المعدل المقبول فيتحول بذلك إلى إفراط في الاستخدام وتتحول إلى ظاهرة خطيرة على حياة الإنسان وصحته النفسية والاجتماعي فعندما يزيد الإست خدام من حيث المدة والأغراض والتطبيقات هنا يجد الفرد نفسه مدفوعا وملحا ولا يستطيع التحكم فيها مما يترتب عن ذلك ظهور نتائج سلبية ويصبح مدمنا للانترنت، ومما لاشك فيه أن فئة الشباب والمراهقين المتمرسين هم أكثر فئات المجتمع استخداما للانترنت وأكثر عرضة للإدمان وهذا ما سيؤثر عليهم وعلى مستوى التوافق الدراسي لديهم، فالتوافق الدراسي هو عملية تتدرج منها عدة أساليب منها ما يعد ضمن التوافق الحسن ومنها ما يندرج ضمن سوء التوافق وإذا

حاول المتمرس استغلال قدراته ومواهبه في الدراسة فهذا ما يؤدي حتما وبصورة أكيدة إلى رفع مستواه الدراسي، أما إذا ما حدث العكس ورسمت معالم سوء التوافق الدراسي صار التلميذ عرضة لتداعيات سلبية تنعكس عنه وعلى تحصيله الدراسي وهذه الأخيرة علاقة وطيدة، بمعنى على المتمرسين استخدام الانترنت في الأمور المهمة والتي لها علاقة بالدراسة لمساعدتهم فيها.

وعلى ضوء ما سبق جاءت دراستنا الحالية للتعرف على مدى تأثير الاستخدام المفرط للانترنت على التوافق الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة الباكالوريا ومعرفة الفروق فيما بينهم في أثر الإدمان على الانترنت على مستوى تحصيلهم الدراسي.

وقد احتوت دراستنا هذه على جانبيين خصص الجانب الأول للدراسة النظرية والتي احتوت على أربع فصول : الفصل الأول يمثل الإطار المنهجي للدراسة والذي يحتوي على : الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، المصطلحات الإجرائية ، الدراسات السابقة وتعقيبها.

أما الفصل الثاني فتناول الاستخدام المفرط للانترنت من خلال تمهيد له ثم وضع نظرة شاملة للانترنت من نشأة وتطور الانترنت ثم مفهوم الانترنت وتطرقنا أيضا إلى ايجابيات وسلبيات الانترنت ثم تفرعنا إلى الاستخدام المفرط للانترنت بحيث تناولنا فيه مفهوم الاستخدام المفرط للانترنت،أشكال الاستخدام المفرط للانترنت، أعراض الاستخدام المفرط للانترنت ،أضرار الاستخدام المفرط للانترنت، وكذا اتجاهات وتفسيرات الاستخدام المفرط للانترنت، إضافة إلى الحلول العلاجية لاستخدام المفرط للانترنت، وختم بخلاصة الفصل .

أما الفصل الثالث تناولنا فيه التوافق الدراسي للتلميذ بداية بتمهيد، ومن خلال وضع نظرة شاملة للتوافق من مفهوم للتوافق ثم خصائص التوافق و تطرقنا للنظريات المفسرة له و أساليب التوافق ثم تفرعنا

إلى التوافق الدراسي حيث تناولنا فيه مفهوم التوافق الدراسي، أبعاد التوافق الدراسي ،مظاهر التوافق الدراسي ،العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي و العوامل المساعدة عليه،وختم بخلاصة الفصل.

وختاما لهذا الجانب جاء الفصل الرابع الذي تطرق للتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا من تعريف للتلميذ وخصائصه وأهميته وختم هذا الفصل بخلاصة له

وأخيرا في الجانب الثاني و هو التطبيقي تناولنا فيه كل من منهج الدراسة،الدراسة الاستطلاعية ،ثم الإطار الزماني و المكاني للدراسة و عينة الدراسة ثم أدوات الدراسة حيث تطرقنا هنا لاستخدام كل من المقياسين لإدمان الانترنت و التوافق الدراسي و خصائصهم السيكوميترية.

الفصل الأول :الإطار العام للدراسي

1-إشكالية البحث

2-فرضية البحث

3-أهمية البحث

4-أهداف الدراسة

5-أسباب اختيار الدراسة

6-المصطلحات الإجرائية

7-الدراسات السابقة

8-التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية البحث:

احتلت الانترنت الصدارة في مجال اهتمامات الشباب على وجه الخصوص وذلك اعتبارا للخدمات المتطورة التي تقدمها و التي شكلت أرضية خصبة للانتشار الهائل الذي عرفته خلال السنوات القليلة الماضية، و ازدياد أعداد مستخدميها حول العالم لتصل إلى مئات الملايين. حيث تشير الإحصائيات إلى انه مع نهاية عام 2007 تضاعف عدد مستخدمي الانترنت سبعة عشر مرة ليصل إلى حوالي مليار مستخدم في مدة عشر سنوات فقط إذ لم يكن قد تجاوز 70 مليون شخص نهاية عام 1997. و هاته الزيادة المتسارعة لم تشهدها أي وسيلة إعلامية أخرى على مدار التاريخ الإنساني فضلا عن استمرار انتشارها إلى غاية يومنا هدا **(محمد علي ،2010، ص16)**

و الباحث في هدا المجال تستوقفه الأرقام التي وصلت لها استخدامات الانترنت في العالم العربي بالتحديد فاق 12 مليون في نهاية 2004 و ذلك يعود أساسا إلى تحسن البنية التحتية للاتصالات و انخفاض كلفة الاتصال مع الشبكة و سهولة اقتناء الحاسوب في المنازل و المدارس و المؤسسات العمومية و الخاصة التي يبرز من خلالها فئة الشباب المتراوحة أعمارهم بين 13-15 سنة على هرم استخدام الانترنت حسب ما تشير إليه الأبحاث **(أبو عيشة،2010، ص 242-243)**.

و يمكن تفسير أسباب الانتشار الهائل للانترنت لما تشكله هده الشبكة كعامل جذب يستهوي هذه الفئة بالنظر لما تحققه لهم من إشباع لمجموعة من الحاجات النفسية و الاجتماعية و المعرفية و التي قد يفتقدونها في الواقع مرده لأسباب مختلفة. و المتبصر على المجتمع الجزائري ضمن هذا الإطار يعيد ذلك الشغف اللامحدود بالانترنت و لهفة الأسر على الحصول على هذه التقنية المعاصرة بغية مساعدة الأبناء على البحث و نيل المعارف المختلفة بأيسر الطرق. و لكن ما هو ملاحظ أيضا غياب الرقابة الوالدية على الأطفال و المراهقين الذين أضحوا عرضة لجملة من الآثار السلبية مرادها الاستخدام المفرط

للانترنت أو غير الممنهج، حيث أكدت دراسة " كيمبرلي يونغ 1996م" بعنوان "إدمان الانترنت" أن الاستخدام المفرط للانترنت هو إدمان سلوكي، كما أن المستخدمون يقضون حوالي 8 مرات أكثر من المستخدمون الجدد أسبوعيا، حيث تظهر مشكلات كبيرة في حياة المستخدمين القدامى، لم يبلغ المستخدمين الجدد على أي مشكلات أو تأثيرات منها لأنهم قادرون على السيطرة على كمية استخدامهم للانترنت **(يونغ كا، 1996)**.

و أشارت في نفس السياق دراسة "صوفيا أسيلاندو و جورج مينكس2008 " تحت عنوان "الشباب و الانترنت" الاستخدامات و التطبيقات المنزلية ، حيث تناولت الدراسة أهم التطبيقات و الاستعمالات التي يستخدم من اجلها الشباب شبكة الانترنت و توصلت إلى أن استعمال الانترنت في المنزل لأغراض مدرسية يتم بنسبة قليلة كما أن الانترنت تعتبر مؤشرا للمكانة السوسيو اقتصادية للأفراد حيث وجد أن اغلب المستعملين ينتمون إلى اسر ذات مستوى ثقافي و علمي معتبر و أن الذكور أكثر استخداما لشبكة الانترنت من الإناث، و من الشائع أنها سلاح دو حدين لها ايجابياتها و سلبياتها و قد صدق من أطلق عليها اسم الشبكة العنكبوتية فهو وصف دقيق لتأثير الانترنت على مستخدميها، حيث أن البعض يقع في خيوط و شباك لانهاية لها و بذلك يسيء استخدامها و يفرط فيها و يعتمد عليها اعتماد شبه تام و يشعر بالاشتياق الدائم لها ، إذا ما حدث ما يمنع اتصاله لهذه الشبكة فيصبح شغله الشاغل هو كيف يعود مرة أخرى لاستخدامها و بهذا يفقد استقلاليته و يصبح أسيرا لها كونها أصبحت تحكم في كل أنشطة حياته ،و هدا ما يطلق عليه إدمان الانترنت.

و يتضح أن الاستخدام المفرط للانترنت يؤثر على التحصيل الدراسي و التوافق الدراسي للتلميذ حيث يعتبر التوافق قدرة الفرد على التأقلم مع نفسه و مع المحيط الذي يعيش فيه و يتعايش معه بمختلف نواحيه فتختلف بذلك أشكال التوافق باختلاف المواقف التي يتعرض لها الفرد ،حيث في دراستنا ركزنا

أكثر على التوافق الدراسي للتلميذ فهو من أهم أنواع التوافق لدى التلاميذ خصوصا ،و يحمل معنى قدرة المتعلم على تحقيق التلاؤم و الانسجام مع زملائه و أساتذته و مع المواد الدراسية و مع متطلبات الدراسة و يظهر من خلال سلوكياته مع زملائه و أساتذته ،و كذلك باجتهاده و مواظبته في الدراسة و هي عملية مستمرة يعتمد إليها للتخلص من صراعاته و يحقق توازنا بينه و بين وسطه.

و نجد العديد من الدراسات التي تناولت مشكلات التوافق الدراسي و سوء التوافق لدى التلاميذ منها دراسة "عبد الكريم قريشي 1999" و التي توصل فيها إلى وجود مشكلات توافقية عند المراهقين في المرحلة الثانوية سواء في التوافق الشخصي و الاجتماعي و الدراسي، وتوصل إلى أنه لا تختلف مشكلات التوافق بين طلاب التخصصات العملية المختلفة (شخصيا،اجتماعيا) ولا تختلف مشكلات التوافق باختلاف الجنسين (شخصيا، اجتماعيا) بينما تختلف مشكلات التوافق تبعا للمستويات الاجتماعية و الاقتصادية .

و قد اهتمت العديد من الدراسات بالتعرف على مكونات التوافق الدراسي،و ذلك من خلال معرفة البناء العاملي له، و إذا ما كان يشمل على بعدا واحدا أو أكثر ، فهناك بعض الدراسات التي توصلت إلى تحديد البنية العاملية للتوافق الدراسي مثل:دراسة "دليلة بوصفر2010 " و التي أجرت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة تتراوح أعمارهم بين 18-21 سنة و دراسة "إبراهيم سالم1997" و كانت عينة الدراسة (100)طالب و طالبة من جامعة الأزهر و (100) طالب و طالبة من جامعة الملك فيصل ، و" خضر شلالي 2010"و "مباركة ميدون 2014 "حيث كانت عينة الدراسة (789) تلميذا و تلميذة من مدينة ورقة و التي توصلت إلى وجود بنية عاملية للتوافق الدراسي التي لا تقل عن 3عوامل.

و يحرص كل من الآباء و التربويين على جذب انتباه التلاميذ نحو الدراسة و التزامهم بالمعايير اللازمة لتحقيق النجاح الدراسي، و تبين أن التلاميذ الذين يستخدمون الانترنت بشكل مفرط من طلاب المرحلة

الثانوية بمدينة الرياض تتفق مع المعدلات العالمية لإدمان الانترنت ففي دراسة "ايجرو روتربيرج 1996م" حددت النسبة المئوية لعدد مدمني الانترنت بنسبة 10 على أساس أنهم يقضون وقتا طويلا على شبة الانترنت و يشعرون أنهم أكثر قلقا إذا تمت إعاقة استخدامهم للانترنت و من المحتمل أن يكون لديهم شعور بالاكتئاب و عدم الراحة في حال الابتعاد عنها .**(عائض العصيمي ،2010،ص 239)**

و قد برزت ظاهرة الاستخدام المفرط للانترنت كظاهرة اجتماعية مع تزايد أعداد مستخدمي هذه الشبكة و خاصة تلاميذ الطور الثانوي و بوجه أخص التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ، حيث أصبحت هذه الفئة تتأثر بكل ما هو جديد في حياتها ، و أمام هذا الانتشار الواسع للانترنت كان لابد من دراسة ظاهرة الاستخدام المفرط للانترنت و معرفة أثارها على التوافق الدراسي للتلميذ و من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتبين لنا تأثيرات الاستخدام المفرط للانترنت و التحصيل الدراسي عند التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا لما تحمله هذه المرحلة من أهمية في المسار التعليمي و عليه نطرح التساؤل التالي : هل يؤثر الاستخدام المفرط للانترنت على التوافق الدراسي للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا؟

2- صياغة الفرضيات:

- يؤثر الاستخدام المفرط للانترنت على التوافق الدراسي لالتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

3-أهمية الدراسة :

– تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة التي تتناولها و هم تلاميذ المرحلة الثانوية حيث يعتبرون من أكثر العينات التي تستخدم شبكة الانترنت و قد يتعدى هذا الاستخدام إلى شكل إدمان.

– كما تكمن هذه الدراسة كونها من الدراسات القليلة في حدود علم الباحث التي تناولت الاستخدام المفرط للانترنت على الرغم من أهميته.

– إن الظاهرة التي هي محل الدراسة تعد من المواضيع الجديدة الأمر الذي يستدعي ضرورة رصد كافة التغيرات و المشكلات الناجمة عنها.

4-أهداف الدراسة : تكمن أهداف دراستنا فيما يلي:

– الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو محاولة معرفة الأثر الذي يتركه الاستخدام المفرط للانترنت على التوافق الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ، و تأثيرها على التلاميذ و مستوى دراسته أو توافقه الدراسي .

5-أسباب اختيار الموضوع : تتعد أسباب اختيارنا للموضوع و يمكن تلخيصها فيما يلي:

– الاهتمام و الميول الشخصي للموضوع

– الأهمية المتزايدة التي صارت تتمتع بها هذه الوسيلة الاتصالية حيث تعرف انتشارا واسعا و متناميا و التأثير الناجم عن استخدامها .

– اختيار التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا كعينة لهذه الدراسة يعود أساسا إلى أهمية هذه الفئة في المجتمع الدراسي .

– لأجل الحصول على حقائق لظاهرة الاستخدام المفرط للانترنت من هذه الفئة من التلاميذ من خلال الأثر الذي تتركه في هذه الشريحة المهمة من المجتمع .

-اكتساب الانترنت لطابعها الاجتماعي و هذا بسبب إدراكها من طرف جميع الشرائح و خاصة تلاميذ الثانوية .

-الاستخدام المفرط للانترنت قد يؤدي إلى الإدمان عليها و بالتالي لا يمكن أن يمر دون أن يترك أثره على التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

6- تحديد المصطلحات :

6-1 /الاستخدام المفرط للانترنت:

اصطلاحا: عرف بأنه حالة من الاستخدام المتزايد للشبكة المعلوماتية (الانترنت) دون هدف واضح و محدد يفقد فيها الطفل السيطرة على دوافعه التي توجهه إلى استخدام الانترنت و يصحب ذلك تغير في المزاج نتيجة استخدامه أو الانقطاع عنه مع رغبة متزايدة في قضاء أكبر وقت ممكن أمام الجهاز الالكتروني و ينعكس ذلك على الطفل بالعديد من الأعراض الإنسحابية و التضارب بين هذا النشاط و غيره من الأنشطة الأخرى .**(مجلة بحوث و دراسات الطفولة ،2021، ص753)**

إجرائيا: هو الميل إلى الإشكال للانترنت و البقاء لساعات طويلة في اتصال معها على حساب أوقات الدراسة الأمر الذي يؤثر سلبا على التوافق الدراسي للتلاميذ و يتم قياسه في هذه الدراسة من خلال النتائج التي يتحصل عليها التلاميذ في مقياس التوافق الدراسي للباحث "يعقوب يونس خليل 2011".

6-2 /التوافق الدراسي :

اصطلاحا: يعرفه "بيكر وسيرك 2002" بأنه عملية ديناميكية و مستمرة يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة و النجاح فيها و تحقيق التواؤم بينه و بين بيئته المدرسية مكوناتها الأساسية و هي أساتذة و زملاء و الأنشطة الاجتماعية و الثقافية و الرياضية...الخ (**الزهراني،2005،ص51)**

إجرائيا: يتضمن مدى اجتهاد التلميذ في دراسته و درجة خضوعه لسلطة معلميه وكذا من خلال نوعية العلاقة بينهم و بين مدرسيه. و يعبر عنه في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها تلاميذ المرحلة الثانوية بعد تطبيق مقياس" يونجامان" لتوافق الدراسي.

7- الدراسات السابقة :

7-1 الدراسة التي تناولت الاستخدام المفرط للانترنت" إدمان الانترنت" :

أ- دراسة عبد الفتاح(2014) : بعنوان "إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الإدمان على الانترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من 290 طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس منهم 150 من الإناث و 140 من الذكور اختيروا عشوائيا، ولتحقيق أهداف الدراسة أستخدم الباحث مقياس الإدمان على الانترنت ومقياس التوافق النفسي بعد التأكد من صدق وثبات كليهما.

وللإجابة عن فرضيات الدراسة استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون، واختبار(ت)،حيث أشارت النتائج إلى مايلي :

- توجد علاقة ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

- إن درجة التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الانترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الانترنت.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على الانترنت، وإن هذا المستوى لصالح الذكور.

– لا توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي.

ب– دراسة أمقران صباح (2017): بعنوان " إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم " دراسة ميدانية بجامعة أم البواقي. حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم لدى عينة من طلاب جامعة العربي بن مهيدي ، وتكونت عينة الدراسة من 100 من الجنسيين بواقع 58 طالبة و 42 طالب ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الإرتباطي كما قد تم استخدام كل من مقياس إدمان الانترنت "بشرى أحمد"، واضطرابات النوم من إعداد " أفراح هلدي حمادي الطائي "

وكشفت الدراسة عن وجود ارتفاع نسبي في درجة إدمان الانترنت وكذلك ارتفاع نسبي في اضطرابات النوم مع وجود علاقة إرتباطية موجبة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم.

ج– دراسة بوفرة مخطار (2018): بعنوان "إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط". هدفت الدراسة إلى كشف عن مستوى إدمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم التوسط وكذا التعرف على الفروق في مستوى إدمان الانترنت تبعا لمتغير الجنس ومحل الإقامة والمستوى التعليمي، وتكونت عينة الدراسة من 126تلميذ وتلميذة طبق عليهم مقياس" إدمان الانترنت" وتمت المعالجة الإحصائية وكشفت النتائج عن وجود مستوى منخفض من إدمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم المتوسط، كما أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الانترنت تبعا لمتغير الجنس ومحل الإقامة، وكذا عدم وجود فروق في إدمان الانترنت بين مختلف المستويات الدراسية.

د- **دراسة نايف سعد المطرفي(2019):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف والكشف عن درجة الإدمان على الانترنت لدى الطلبة الموهوبين ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي وتم تطبيق مقياس "الإدمان على الانترنت "على عينة عشوائية طبقية قوامها 120 طالبا وطالبة من المرحلتين المتوسطة والثانوية، كما تم استخدام الاختبارات لتعرف على درجة الفروق في استجابات العينة والتي تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية وتوصلت النتائج إلى أن درجة الإدمان على شبكة الانترنت لدى الطلبة الموهوبين جاءت ضعيفة بشكل عام وبمتوسط حسابي 2,47 وانحراف معياري 1,31،وأظهرت النتائج عن عدم وجود فروق في استخدام الانترنت تبعا لمتغير الجنس وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الانترنت تعزى لمتغير الصف لصالح المرحلة الثانوية.

2-الدراسات التي تناولت التوافق الدراسي:

أ- **دراسة الربيعي (2019):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى المناخ المدرسي ومستوى التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس العاصمة " صنعاء" واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي وتم استخدام مقياسي"المناخ الدراسي والتوافق الدراسي"، وتكونت عينة الدراسة من 600 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى المناخ المدرسي والتوافق المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية متوسط،ووجود علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المناخ الدراسي والتوافق المدرسي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناخ المدرسي وفقا لمتغير النوع لصالح الإناث.

ب- **دراسة نور(2019):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الإسهام النسبي لدافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ،تكون مجتمع

الدراسة من طلاب كلية التربية من جامعة "جازان" وتم إختيار عينة عشوائية عددها 40طالبا من مجتمع الدراسة وتم استخدام مقياسي "التوافق الدراسي ودافعية الإنجاز" ،وأظهرت النتائج بأن مستوى دافعية الإنجاز والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة مرتفع وأن دافعية الإنجاز تسهم في التنبؤ بالتوافق الدراسي بنسبة تأثير إحصائي ،وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة تبعا لمتغيرات المستوى الدراسي،والمعدل والعمر والسكن ومستوى تعليم كل من الأب والأم.

ج- **دراسة الشهراني(2020):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة ممارسة الأنشطة المدرسية ودرجة التوافق المدرسي والعلاقة بينهما والكشف عن الفروق تبعا لمتغير الصف الدراسي لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية في محافظة "بيشة "، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الإرتباطي ، وقد تكونت عينة الدراسة من77طالبا موهوبا وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ،وتم استخدام مقياسي "التوافق الدراسي والأنشطة المدرسية"، وأظهرت النتائج إلى أن درجة ممارسة الأنشطة المدرسية لدى الطلاب الموهوبين بشكل عام مرتفعة وكذلك أظهرت النتائج إلى أن درجة التوافق الدراسي لدى الطلاب الموهوبين بشكل عام مرتفعة جدا.

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

اختلفت بيئة ومكان الدراسات السابقة حيث أن هناك من تم تطبيقها في البيئة الحالية كدراسة بوفرة مخطار و أمقران صباح ومنها ما تم تطبيقها في البيئة العربية كدراسة عبد الفتاح ودراسة نور ودراسة الشهراني، وأغلب الدراسات طبق فيها المنهج الوصفي.

كانت معظم عينة الدراسات السابقة على طلاب المرحلة الثانوية والمتوسط أي المراهقين مثل دراسة الربيعي ودراسة سعد المطرفي ودراسة الشهراني وكذلك دراسة بوفرة مخطار، أما باقي الدراسات فكانت

حول طلاب الجامعة وتنوعت الأدوات المستعملة في الدراسات السابقة وتعددت، ففي دراسة عبد الفتاح استعملت مقياس التوافق النفسي أما دراسة أمقران صباح استعملت مقياس إدمان الانترنت وكذلك دراسة بوفرة مخطار،أما في في دراسة الربيعي استعملت مقياسي التوافق الدراسي والمناخ الدراسي،كذلك فيما يخص دراسة نور استعملت مقياسي التوافق الدراسي ودافعية الإنجاز وأخيرا دراسة الشهراني التي بدورها استعملت مقياسي التوافق الدراسي والأنشطة الدراسية ،وفي الأخير كان هناك تباين في نتائجها ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة إرتباطية وارتفاع نسبي في درجة إدمان الانترنت واضطراب النوم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الانترنت تبعا لمتغير الجنس ومحل الإقامة وعدم وجود فروق بين مختلف المستويات وكذلك دراسة نايف سعد المطرفي فانه لا توجد أي فروق في استخدام الانترنت تبعا لتغير الجنس.

أما فيا يخص نتائج دراسات سابقة للتوافق الدراسي نجد دراسة الربيعي أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين التوافق الدراسي والمناخ الدراسي كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناخ الدراسي وفقا لمتغير النوع لصالح الإناث،كذلك دراسة نور تباينت النتائج بأنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة تبعا لمتغيرات (المستوى الدراسي،العمر،السكن، مستوى تعليم كل من الأم والأب) وأخيرا نتائج دراسة الشهراني بأنه درجة التوافق لدى الطلاب الموهوبين مرتفعا بشكل عام .

الفصل الثاني: الاستخدام المفرط للانترنت

تمهيد

أولا: الانترنت

1-نشأة وتطور الانترنت

2- تعريف شبكة الانترنت

3- إيجابيات وسلبيات الانترنت

ثانيا: الاستخدام المفرط للانترنت

1- تعريف الاستخدام المفرط للانترنت

2- أشكال الاستخدام المفرط للانترنت

3- أعراض الاستخدام المفرط للانترنت

4- أضرار الاستخدام المفرط للانترنت

5 - اتجاهات وتفسيرات الاستخدام المفرط للانترنت

6- الحلول العلاجية لحالات الاستخدام المفرط للانترنت

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الانترنت أهم الوسائل التكنولوجية التي أخترعها العقل البشري في العصر، فهي وسيلة سهلة الاستعمال والتداول بين مختلف الفئات العمرية داخل المجتمع ما، لذا توفر لهم العديد من الخدمات والتي بدورها قد ترجع عليهم بالنفع والإيجابية ، إلا أنه إذا أفرط الفرد في الاعتماد على هذه الوسيلة في المقابل تجاهل كل الأنشطة والمناسبات، وواجباته المنزلية والمهنية، وحتى الدراسية فانه سوف يستهدفه اضطرابا ومشكلا من المشكلات النفسية الاجتماعية، وهو الإفراط في استخدام الانترنت ومن هنا سوف سنتطرق في هذا الفصل إلى نشأة وتطور الانترنت، وكذا تعريفها ،كما سنتطرق إلى إيجابيتها وسلبيتها هذه الأخيرة التي تندرج ضمنها الاستخدام المفرط للانترنت ومن هنا سوف نقدم تعريفا لهذه الأخيرة، وكذا أشكاله وأعراضه وأضراره وحتى الاتجاهات المفسرة له وأخيرا الحلول العلاجية للاستخدام المفرط للإنترنت

أولا:الانترنت:

1- نشأة وتطور الانترنت: نشأت الانترنت في ظل الضغوطات الإستراتيجية التي اتخذتها القيادة العسكرية الأمريكية أيان الحرب الباردة بين المعسكرين الشرقي والغربي، وذلك تحسبا من احتمال تدمير أي مركز من مراكز الاتصال الحاسوبي المعتمدة بضربة صاروخية سوفيتية، مما سيؤدي بالتالي إلى شلل الشبكة الحاسوبية بكاملها، وحرمان القيادة العسكرية الأمريكية من الإسناد المعلوماتي، فقامت الحكومة الأمريكية بإنشاء شبكة الانترنت في 02 جانفي 1969، وربطت وزارة الدفاع الأمريكية بين أربعة معامل أبحاث حتى يستطيع العلماء تبادل المعلومات والنتائج، وقامت بتخطيط مشروع شبكة اتصال من حواسيب يمكنها الصعود أمام أي هجمة سوفيتية محتملة،بحيث إذا تعطل جزء من الشبكة تنجح البيانات في تجنب

الجزء المعطل، وتصل إلى أهدافها ، وأطلق على هذه الشبكة وكالة مشاريع الأبحاث المتطورة (أربانت (Arpanet

(Projets Agency Advanced Rasearch) وهو القسم المسؤول عن بناء للشبكة في ذلك الحين **(الجنيهي،2005،ص9)**.

1-1 تطور شبكة الانترنت: يعد التطور في مجال الحاسب الآلي النواة الأساسية لظهور شبكة الانترنت، فبعد أن نجح الإنسان في صنع آلة تتوب عنه عضليا سعى لبناء آلة حاسبة من التروس والروافع إلى أن خرج إلى الوجود في نهاية الخمسينات من القرن العشرين الكمبيوتر الرقمي، ثمرة لالتقاء علوم الفيزياء والرياضيات المنطقية والهندسة الالكترونية، وقد أدى ذلك بدوره إلى ثورة تكنولوجية وليدة التلاقي الخصب لثالوث عناد الكمبيوتر (hardrware) والبرمجيات(software) وشبكات الاتصالات، وعلى مدى نصف القرن الأخير ارتقت هذه التكنولوجيا بصورة غير مسبوقة خلال سلسلة من النقلات النوعية صوب الأصغر والأسرع و الأكفاء، والأهم من ذلك صوب الأرخص والأسهل استخداما، ويمكن إعداد دليل تاريخي لظهور شبكة الانترنت حيث بدأت محاولات متعددة منذ فترة طويلة، وذلك على نحو التالي:

في الأربعينات: في 1945 طرح فانيفار بوش Vanne var bush آلة أسماها ميمكس Mimex Machine لتنظيم المعارف الإنسانية والربط بينهما، وتمكين الباحثين من استعادة المعلومات بطريقة إلكترونية، والوصول إلى المعلومات المرتبطة بها.**(أمين،2007،ص64)**

في الخمسينات: في 1957 أسست وزارة الدفاع الأمريكية لمشاريع الأبحاث المتقدمة أربا(ARPA)اختصار ل(Advanced Research Projets Agency)، وكانت تهتم بتطوير العلوم خلال فترة الحرب الباردة،وهي كرد على إطلاق الاتحاد السوفياتي أول قمر صناعي (sputnik)

في الستينات: في 1968 أسست وكالة (ARpA) شبكة أربانيت (Arpanet)، ووضعت أول أربعة نقاط اتصال لشبكة أربانيت في مواقع جامعات أمريكية منتقاة بعناية، وهي جامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس، ومعهد أبحاث ستانفورد، وجامعة كاليفورنيا في سانتا بار بارا وجامعة أوتا.(**الدليمي ،2011،ص53-54**)

في السبعينات: في 1972 ظهر البريد الالكتروني، وفي 1979 ظهر اليوزنت (usent)، وهو إحدى وسائل الانترنت المتخصص بالأخبار في الثمانيات:

في 1983 تم تقسيم (ARPANET)إلى جزأين (Arpanet)و(MILNET)فالأولى تستخدم للأبحاث المدنية ، والثانية للاستخدام العسكري وفي 1986 أنشئت شبكة مؤسسة العلوم الوطنية شبكتها الأسرع (NSFNET)، وهي اختصار ل: (National Science Fondation Net Work)عند ظهور بروتوكول تسخر الأخبار الشبكية ، أما في 1989 ارتبطت كل من أستراليا، ألمانيا، إسرائيل، إيطاليا، اليابان، المكسيك، هولندا، بشبكة (NSNET)

في التسعينات: في 1990 توقفت (ARPANET) عن العمل وحلت محلها الانترنت ، وفي 1991 تونس ترتبط بالانترنت بوصفها أول دولة عربية ترتبط بالشبكة، كما نشأت Wars، وGopher، و www.

في 1992 تأسست جمعية الانترنت(INTERNET SOCIETY) وتجاوز عدد النظم مليون، وهنا الكويت ترتبط بالانترنت ، وفي 1994 إستيثار التسوق على الانترنت والشركات تدخل الشبكة بشكل واسع ،وهنا لبنان والمغرب ترتبطان، أما في 1996 قطر وسوريا ترتبطان بالانترنت.

وفي 1999 المملكة العربية السعودية ترتبط بالانترنت، وأخيرا في 2000 العراق ترتبط بالانترنت.

2- تعريف شبكة الانترنت:

2-1- التعريف اللغوي:

اسم إنترنت في الإنجليزية(internet)، يتكون من البادنة(inter) التي تعني(بين) ، وكلمة (net) التي تعني(شبكة)، أي (الشبكة البيئية)، والاسم دلالة على بنية إنترنت باعتبارها شبكة مابين الشبكات أو شبكة من شبكات بالإنجليزية (a network of networks) ومع هذا فقد شاع خطأ تسمية (الشبكة الدولية للمعلومات) التي تطلق عليها في اللغة الإنجليزية (international Network) ظنا أن المقطع (inter) في الاسم هو اختصار لكلمة (international) التي تعني دولي.**(أبو عيشة،2010،ص38-39)**

2-2-التعريف الاصطلاحي :

يعرفها غالب عوض النواسة بأنها : "شبكة من الحاسبات الإلكترونية سواء المشابهة أو المختلفة الأنواع أو الأحجام، وترتبط مع بعضها البعض عن طريق بروتوكولات، تحكم عملية تشارك في تبادل المعلومات"..**(النوايسة،2011،ص118)**

أما النصيري1997 عرفها بأنها :" دائرة معارف عملاقة، حيث يمكن للناس من خلالها الحصول على التراسل عن طريق البريد الإلكتروني (G-Mail)".**(الحيلة،20017،ص118)**

أما محمد صاحب سلطان فيعرفها:" بأنها شبكة عالمية تربط الآلاف من الشبكات الحواسيب الصغيرة، وبالتالي الملايين من الحواسيب في العالم، وهي تعمل كطريق لنقل البيانات، وتستعمل بشكل كامل للبريد الإلكتروني وكذلك لجمع المعلومات والتجارة الالكترونية كمنبر لحوار".**(سلطان،2007،ص164)**

يقول "تيم بيرنيرز وهومنوس": الانترنت في مقال نشره عام 1993" إن وضع تعريف للانترنت يعد عملية تشبه الفرق بين الدماغ والعقل، فباكتشاف الانترنت تجد أسلاكا وكومبيوترات، أما باستعراض الشبكة فستجد شتى المعلومات ".**(أبو عيشة،2010،ص38)**

من خلال التعاريف السابقة اقتصرت على وصف شبكة الإنترنت فحسب، ولم يتعدى ذلك إلى الضوابط وأخلاقيات الممارسة، أو حتى طبيعة مستخدمي الشبكة، فكانت التعاريف إذن تجمع على أن شبكة الانترنت هي نظام يضم من الحواسيب مرتبطة مع بعضها، وهي تسير وفق بروتوكولات معينة كما أنها توفر العديد من الخدمات لمستخدميها .

3-إيجابيات وسلبيات الانترنت:

3-1-إيجابيات الانترنت: هناك الكثير من الإيجابيات التي عززتها أو فرضتها وهي:

أ-في مجال التعليم: لاشك أن التعليم الركيزة الأساسية التي تبنى شخصية الإنسان و انتمائه وتوجهاته، خصوصا إذا كان التعليم منفتحا يأخذ من تقنية العصر إيجابياتها، ويستخدمها في جعل المتعلم أو الدارس يواكب التغيرات العصرية ضمن إطاره الفكري والثقافي، وليس تعليما جامدا يبعث على الملل ويؤدي إلى الهرب، كذلك فان التعليم بجميع مفرداته لابد أن يستفيد من التطور السريع في مجال تقنية المعلومات، ولقد أصبح التعليم المقرون بالمشاهدة والتدريب جزء رئيسيا من العملية التعليمية في الدول المتقدمة، وهذا

غير ممكن لولا استخدام التقنية الحديثة في مجال الحاسبات والتلفاز والفيديو وشبكات الانترنت وغيرها من الوسائل.

ب-في مجال الكتب والصحف: ساهمت تقنية المعلومات مساهمة كبيرة في تطوير أساليب الطباعة والإخراج وسرعة الانجاز، فقد يمكن لكل شخص طباعة ما يشاء من مذكرات عامة أو خاصة أو حتى كتب، وقد أدى ذلك أيضا إلى تعزيز اقتصاديات الورق والطلب عليه، والآن تتخذ الكتب شكلا جديدا اعتمادا على التطوير التقني،فكتب الوسائط الإعلامية المتعددة تحتوي على مجموعة من المحفزات المترابطة لكل كلمة والصوت والصورة،لذلك يمكن الاعتماد عليها في تعليم اللغات،الرياضيات والعلوم بجميع أنواعها دون الاستغناء عن الكتاب العادي، الذي يمكن حمله و استعماله في أي مكان أو زمان، وعلى أية حال فقد أصبحت اقتصاديات الموسوعات الإلكترونية تفوق تلك المطبوعات في الكتب العادية.

ج-في مجال الإعلام: لقد استفاد الإعلام استفادة كبيرة من ثورة المعلومات فأنت تشاهد العالم وأنت في منزلك، وتستطيع مشاهدة أي خبر مهما كبر أو صغر بجميع تفاصيله، وفي أي وقت تشاء، بحيث زاد الانبهار بما تبثه المحطات الفضائية التي لها أنواع وأشكال مختلفة، وكل منها يحاول أن يجذب المشاهدة إليه عبر عدد من الوسائل والمغريات، ولكل منها عربته الخاصة، ولديه من يستطيع قيادة تلك العربة من مذيعين وإعلاميين ومبرمجين، ومخرجين ومستثمرين وأعين لرسالاتهم، ثم يأتي بعد ذلك التوجه لهذه المحطة طبقا لسياسيات وحسابات مدروسة.**(أبو شنب،2011،ص169)**

3-2-سلبيات الانترنت:

- الافتقار إلى سرية المعلومات

- توفير كمية كبيرة من المعلومات وبالتالي صعوبة الحصول على الكمية المفيدة منها.

– التحديث المستمر لمعلوماتها، مما يسبب الإرباك عند الرجوع إلى المعلومات سابقة.

– احتوائها على معلومات غير أخلاقية وتافهة، أي انتشار ما يسمى بالإباحية الإلكترونية مثل تبادل الصور الفوتوغرافية المؤذية للأخلاق والقيم.

–تؤدي إلى كسر أواصر العلاقة الأسرية ، فالتعرض للانترنت يختلف عن التعرض لوسائل الإعلام الأخرى، والسبب إلى أن التعرض للانترنت يكون بشكل فردي.

– أنها ستغير أمورا كثيرة منها سلوك الفرد، مبادئه، قيمه، وأخلاقه،لأن ما يراه الفرد صحيحا في مجتمع ما يكون خطأ في مجتمع أخر.

– انتشار ظاهرة إدمان الانترنت.

– تجاوز حقوق النشر.

– شبكة الإنترنت تقلل مشاهدة التلفزيون ، وقراءة الصحف لدى الشباب.

– تأثير على النشاط العقلي للإنسان، لعدم بذل جهد عقلي أو إبداع وبالتالي تهميش قدراته الإبداعية في التحليل والتفكير.**(الدليمي، 2011،ص62-64)**

– سهولتها في العمل الدعائي ، والتخريب الاجتماعي والقيم والأخلاقي ، والتي لا يمكن أن تعبر عنها وسائل الاتصال التقليدية.

– فهي شبكة التي لها حدود، بلا شخص يقول لا، فهي تهدد أمن الدولة وسيادتها لعدم القدرة في التحكم فيها.

– تعمل على تسرب المعلومات والوثائق، وتخترق أمن الدولة والمؤسسات والبنوك والمصارف، وحتى التجسس على الرسائل الإلكترونية.

– انتشار ظاهرة إدمان الانترنت.**(الهاشمي،2004،ص 256)**

ثانيا: الاستخدام المفرط للانترنت

1- تعريف الاستخدام المفرط للانترنت: عرف السيد "الاستخدام المفرط للانترنت " بأنه عدم قدرة الفرد على الاستغناء عن الانترنت، ووجود رغبة ملحة في قضاء أوقات طويلة على الانترنت والبحث فيه بشكل مستمر حتى يشبع حاجته.**(السيد، 2009 ص193-194)**

وعرفه "Akar": بأنه سلوك قهري وغير خاضع للسيطرة ومفرط وإشكالي ناشئ استخدام التقنيات الرقمية. **(Akar ,2015,p05)**

في حين عرفه" Ferrara" بأنه الاستخدام المستمر للانترنت على الرغم من ضعف مستويات الوظائف المختلفة والزيادة التدريجية في الفترات الزمنية على الانترنت. "**(ferara,2017,p128)**

ومما سبق يمكننا تعريف الاستخدام المفرط للانترنت بأنه عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن الانترنت ووجود رغبة ملحة في قضاء أوقات طويلة مع الانترنت والبحث فيه بشكل مستمر حتى يشبع حاجته، مما قد يؤدي إلى ظهور مشكلات اجتماعية ونفسية وعائلية وأكاديمية وشعور بالحزن والاكتئاب لعدم الاتصال بالانترنت ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإفراط في استخدام الانترنت وأبعاده.

2- أشكال الاستخدام المفرط للانترنت:

أ- الاستخدام المفرط للانترنت في تكوين العلاقات (المواقع الاجتماعية):

يلجأ بعض الأفراد للدخول لغرف المحادثة، مما يجعلهم أكثر عرضة للاندماج في تكوين العلاقات في الأسرة أو مع الأصدقاء وقد يؤدي ذلك إلى حدوث مشكلات وفقدان الاستقرار الأسري **(Young,2007,p672)**.

فمستخدم الانترنت بشكل مفرط يتفاعل مع بيئة الانترنت للبحث عن مساندة، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة" Blanton,2009" والتي أوضحت أن الاستخدام المفرط للانترنت يؤثر بشكل كبير على التنشئة الاجتماعية لدى الفرد، وذلك بسبب الوقت الهائل الذي يقضيه الأشخاص في إجراء تفاعلات باستخدام البريد الإلكتروني ومنتديات المناقشة وغرف الدردشة و الألعاب على الانترنت، ويمكن أن يتسبب الاستخدام المفرط والجلوس لفترات طويلة أمام شبكة الانترنت في العزلة وإهمال الواجبات الوظيفية والأنشطة اليومية، والانخفاض في أداء العمل والانسحاب عن الزملاء في العمل. (Blanton,2009,p756)

كما أشارت نتائج دراسة "Drago,2015" أيضا أن الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا والانترنت يؤثر سلبا على التواصل وجها لوجه، حيث يصبح الأفراد أكثر اعتمادا على التواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال التكنولوجيا مما يجعلهم يهملون الاندماج بشكل شخصي، حتى عندما يكونون بالفعل وسط الأفراد وجود الآخرين.

ب- الاستخدام المفرط للانترنت في البحث عن المعلومات:

ويشمل التصفح المكثف في البحث عن المعلومات، والبحث في قواعد البيانات على الانترنت بهدف جمع المعلومات ومعالجتها في وقت لاحق، والدفع الرئيسي وراء ذلك هو دافع حب الاستطلاع ولكن هناك أيضا العديد من أنواع الاهتمامات المهنية والهوايات والقيم، وفي هذا الصدد اقترح "يونغ" أن الحرية والوصول للانترنت غير المحدود، والأوقات غير المنتظمة، وعدم وجود الرقابة على الانترنت، والرغبة في الهروب من الضغوط، التخويف الاجتماعي، والاغتراب تعد هي أكثر العوامل التي أدت إلى إدمان الانترنت.**(العصيمي،2010،ص35-36)**

ج- الاستخدام المفرط للانترنت في الترفيه:

ويتم من خلاله قيام الأطفال وكذلك الكبار بممارسة الألعاب المتاحة على شبكة الانترنت بشكل متزايد بغرض الترفيه ، مما يؤثر بالسلب على جوانب حياة الفرد وعلى رأسها الدراسة ،العمل ،الواجبات المنزلية

وهو ما أعبرت عنه نتائج دراسة (Griffiths,2001) : التي بينت أنا أجهزة الكمبيوتر تشكل تهديدا خطيرا للأطفال جسديا وعاطفيا ونموا، وأن النمو الصحي للطفل يعني وقتا للعب الجسدي النشط والخبرة المباشرة للعالم الحقيقي.

3- أعراض الاستخدام المفرط للانترنت:

3- 1الأعراض الجسدية : كثرة الشكاوى الجسدية الناتجة عن كثرة الجلوس على الانترنت

وهي كالأتي :

- الأرق و الحرمان من النوم.

- آلام في الظهر والعينيين.

- زيادة هرمونات التوتر بالجسم.

- الإرهاق و ظهور الهالات السوداء تحت العينين.

- ضعف المناعة

-اضطرابات النوم.**(كاظم،2010،ص55)**

3- 2 الأعراض النفسية و الاجتماعية:

- التوتر والقلق الشديد في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت.

- الشعور بالاكتئاب عند عدم إمكانية استخدامها.

- إهمال الواجبات الاجتماعية و الأسرية والوظيفية بسبب استعمال الانترنت.

- عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على الشبكة.

- النهوض من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية المتصلين ببرنامج المسنجر أو الفايسبوك.

- حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسي .**(علي،2010،ص50)**

- يصبح الفرد مندفعا وغاضبا عندما يتخذ الآخرون هذا السلوك.

- شعور الفرد بوجود حاجة أخرى خفية وراء هذا السلوك.

- إهمال الواجبات الغذائية والمواعيد والدروس والواجبات ومواعيد العمل.

- تفضيل التحدث عبر الشبكة بدل المحادثة وجها لوجه.

-شكوى المحيطيين به من كثرة الوقت المنقضي أمام الجهاز .**(زيدان،2005،ص12)**

4 -أضرار الاستخدام المفرط للانترنت:

يلحق مدمن الانترنت بعدة أضرار وأثار سلبية وهي فيما يلي :

4-1 أضرار صحية جسدية:

- تصيب العين نتيجة الإشعاع الذي تثبته شاشة الحاسوب.

- أضرار تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة.

- أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين بسبب نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسوب.

- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.**(العباجي ،2007،ص87)**

- اضطرابات النوم والغداء.

- الخمول والسمنة وترهل الجسد الأمر الذي يؤدي إلى مضاعفات حمى منها: أمراض القلب والدماغ والصداع المستمر. **(Chou ,2000,p65).**

4-2 أضرار أسرية:

تتأثر العلاقات العائلية و الأسرية بالانترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه الفرد مع أسرته و أقربائه وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة (Drago,2015) و التي أوضحت أثر التكنولوجيا على العلاقات الأسرية و أن الأطفال في كثير من الأحيان يشكون من استحواذ التكنولوجيا على الوالدين كما أن العديد من الأطفال يعتقدون أن الوالدين لم يلقوا أي اهتمام لهم بسبب انشغالهم بهواتفهم الذكية وغالبا ما يهملون التفاعل معهم وجها لوجه حتى يستجيبوا إلى رسائل البريد الإلكتروني. **(Hung, Wang ,2007,p806)**

4-3 أضرار نفسية و اجتماعية:

يؤدي الاستخدام المفرط للانترنت إلى العزلة الاجتماعية والاكتئاب والشعور بالوحدة، سوء إدارة الوقت والاضطراب العاطفي فالوقت الطويل الذي يقضيه الفرد أمام الكومبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي، الأمر الذي يؤثر بالضرورة على علاقاته الاجتماعية. **(Young,1996,p238)**

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "Byun,Ruffini 2009" والتي أوضحت أن الاستخدام المفرط للانترنت يؤثر بشكل كبير على التفاعل الاجتماعي للأفراد بسبب الوقت الهائل الذي يقضيه الأشخاص في إجراء تفاعلات باستخدام البريد الإلكتروني وغرف الدردشة و الألعاب عبر الانترنت ويمكن أن يتسبب ذلك أيضا في العزلة و إهمال الواجبات الوظيفية والأنشطة اليومية، كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة(Akar,2015) والتي أسفرت عن أن الاستخدام المفرط للانترنت يتسبب في أثار سلبية متعددة الأوجه على الأطفال والمراهقين بما في ذلك المشاكل الاجتماعية و الأكاديمية والنفسية والعقلية(Young,1996,p238).

وفي السياق نفسه جاءت نتائج دراستي كل من (عبد الوهاب،2014) و(سليمة،2015) واللتان أوضحتا الآثار السلبية للتكنولوجيا على جميع جوانب حياة الأفراد، وأنه بقدر ما تقدمه الانترنت من خدمات على المستوى الشخصي والمهني، فانه الانسياق والجلوس أمام شاشات الكمبيوتر لساعات طويلة وبشكل مفرط و الاستخدام غير العقلاني له ينتج عنه أخطار ونتائج سلبية تضر بصحة الفرد وتؤثر بالسلب على توافقه النفسي و الاجتماعي والمهني.

4-4 أضرار تعليمية أكاديمية:

أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة " Griffiths,2001 " ودراسة " Weinstein,2010 "إلى أن الاستخدام المفرط للانترنت يؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي للأطفال وعلى المستوى التعليمي لهم.

والمتمثلة في صعوبة أداء الواجبات المدرسية ، و الاستذكار للامتحانات، التأخر عن الدراسة صباحا، درجات منخفضة ، إضاعة الوقت ، تدهور مستوى الدراسة حتى الطرد من الجامعة أو من المدرسة وهذا ما كشفته دراسة كمبرلي يونغ من أن 58% من طلاب الدارس المستخدمين للانترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن الحصص المقررة بالمدرسة، ومع ذلك فان الانترنت تعتبر وسيلة بحث مثالية، فان الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحث في مواقع لا تمت لدراستهم بصلة أو الثرثرة في حجرات الحوارات الحية أو استخدام ألعاب الفيديو.**(عصام محمد زيدان ،2003، ص391)**

4-5 أضرار مادية:

أشارت دراسة "سيد،2009" الاستخدام المفرط والقهري للانترنت ينتج عنه العديد من الأضرار المالية نتيجة كثرة شراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة.

وقد بلغ الاهتمام العالمي بمشكلة الاستخدام المفر للانترنت إلى الدرجة التي أسفرت عن إنشاء أقسام خاصة لعلاج إدمان الانترنت في المستشفيات وإنشاء عيادات نفسية متخصصة لذلك وقد قامت "يونغ" بتأسيس وإدارة مركز متخصص لإدمان الانترنت في جامعة "بتسبرغ" ، كما أصدرت مجلة نفسية متخصصة في إدمان الانترنت. **(Widyano and Mcmurran,2004,p55)**

4-6 أضرار مهنية:

يتأثر الإنتاج بإهمال العمل وإضاعة الوقت والجهد في الدردشة والحوارات خارج نطاق المهنة، التأخر عن مواعيد العمل والطرد من العمل ، فقد أظهرت دراسة أجريت على 1000شركة أن نسبة 55% من المدراء يرون انخفاض وتدني كفاءة وقدرات الموظفين يرجع إلى الإفراط في مراقبة على شبكات الكمبيوتر في محل عملهم للتأكد من استخدام الانترنت فقط في مجال العمل.**(هدى فاعولي،2014،ص22)**

5- الاتجاهات و النظريات المفسرة للاستخدام المفرط للانترنت:

ظهرت عدة محاولات لتفسير الاستخدام المفرط للانترنت من قبل الأطباء وعلماء النفس ذوي توجهات طبية- سلوكية –اجتماعية- ثقافية- سيكوديناميةة :

5-1 التفسير السلوكي: اعتمد هذا التفسير على نظرية الاشتراط الإجرائي والذي يعتمد فيه الفرد للقيام بأنشطة مختلفة من أجل الحصول على المكافآت والتي تؤدي للإشباع النفسي نتيجة القيام بهذه الأنشطة ومنها استخدام شبكة المعلومات الدولية "الانترنت " وقدم "Davis,2001" نموذجا يجمع بين المخرجات السلوكية المرتبطة بالاستخدام المفرط للانترنت والذي يقوم على أن الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراك سلبي لذاتهم وعن شخصيتهم مما يجعل هؤلاء الأفراد يفضلون

الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تهديدا من التفاعل. **(Davis,2001,p190)**

5-2 التفسير الاجتماعي الثقافي: التفسير الاجتماعي الثقافي لإدمان الانترنت يختلف باختلاف الجنس(ذكور وإناث) والعمر(طفل ، شاب،راشد ،مسن) وأيضا المستوى الاقتصادي(مرتفع، متوسط، منخفض)والمستوى الاجتماعي (متعلم،غير متعلم) و(ريف،حضر) و الانتماء والعرق والديانة والوطن لكل طبقة أو فئة من تلك الفئات.**(إبراهيم سالم وأخرون،2010،ص100)**

5-3 التفسير الطبي: ويعتمد على الاستعدادات الوراثية والبيولوجية الموروثة لدى بعض الأفراد فالفرد قد يكون عرضة للإدمان في حالة زيادة أو نقصان بعض المكونات الكيميائية الضرورية في المخ، وقد يكون السبب في ذلك في الكر وموسومات ، وأشارت دراسة سولد(Solad,1931) ،أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة و استشارة النشاط لدى الفرد، مما يؤدي به إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة.**(مفرح العصيمي،2010،ص42)**

وقد رجحت ماريا غارسيا ،2003 أن إدمان الانترنت يرجع لعوامل إلى وراثية وخلل في التوازن الكيميائي في الدماغ و النواقل العصبية،وهذا التفسير يشبه الأدوية لدى مرضى الذين يحتاجون لتحقيق التوازن بين المواد الكيميائية في الدماغ.**(Garcia ,2003,p101)**

5-4 التفسير السيكوديناميي: قد يتعرض الفرد لصدمات في مراحل العمر الأولى من حياته مما قد يؤثر على شخصيته وترتبط هذا بالإضافة إلى استعداد الفرد لتقبل مثل هذه الأشياء مما يجعل الفرد عرضة للاستخدام المفرط للانترنت نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة . **(Stern,1997,p190)**

6 – الحلول العلاجية لحالات الاستخدام المفرط للانترنت:

السؤال المطروح "هل إدمان الانترنت يجب أن يعالج"؟، ولمعالجة إدمان الإنترنت تبين أن الطريق الوحيد لمعالجة إدمان الانترنت أن يتوقف الشخص عن استعمال الانترنت بالبعد عن الحاسوب وفصل الانترنت ولكن ليس كل العلماء يوافقون على ذلك ولكن أقترح يونج عددا من الإستراتيجيات السلوكية وعلى ألا يكون الامتناع كليا واقترحوا 7نقاط للعلاج هي:

أولا: ممارسة العكس ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للانترنت ثم محاولة كسر هذه الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة وكذلك عمل جدول مخفض وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الانترنت.

ثانيا: وضع أهداف مسبقة فمن المفيد جدا وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الانترنت .

ثالثا: بطاقات للتذكرة ينصح الفرد بكتابة الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في استخدام الانترنت على بطاقات كمشاكل في العمل مثلا وكذلك كتابة فوائد الحد عن استخدام الانترنت .

رابعا: استخدام ساعات التوقف إذ تساعد هذه المنبهات في تذكير الفرد بموعد انتهاء وقت استخدام الانترنت.

خامسا: عمل قائمة شخصية عادة ما يهمل مدمنو الانترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظرا لقضاء أوقات طويلة على الانترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة و الاهتمامات المهملة يساعد على إحياء مرة أخرى.

سادسا: الارتباطات الخارجية و استخدام الأشياء الملموسة وقت العمل، اجتماع الرئيس ويحتاج المدمن إلى إيجاد بدائل للبعد أو الانقطاع عن الانترنت ويتم تنظيم مجموعات دعم مضبوطة للمدميين لمحاولة نقص أو تقليل اعتمادهم على الانترنت.

سابعا: العلاج العائلي يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقتهم العائلية والزوجية سلبيا بسبب إدمان الانترنت ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام.

(Young,1996,p19-31)

خلاصة

وختاما نستنتج مما سبق أن الحديث عن ظاهرة الاستخدام المفرط للانترنت لا يعني التوقف على استخدامها أو تجاهل وجود هذه الظاهرة ،بل يعني العمل على ممارسة الاستخدام الأمثل والجيد ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه وهذا ما يوضح من خلال ما تم عرضه في هذه الفصل أن الاستخدام المفرط للانترنت له تأثير واضح على نمط حياة الفرد وسلوكياته حيث قد تظهر عنده عدة اضطرابات وأضرار تؤثر عليه.

الفصل الثالث:التوافق الدراسي

تمهيد

أولا:التوافق

1-مفهوم التوافق

2- أساليب التوافق

3-خصائص التوافق

4-النظريات المفسرة للتوافق

ثانيا:التوافق الدراسي

1- مفهوم التوافق الدراسي

2- أبعاد التوافق الدراسي

3- مظاهر التوافق الدراسي

4- العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي

5- العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي

خلاصة

تمهيد:

يعتبر التوافق الدراسي من بين المجالات الهامة للتوافق،و التوافق الدراسي للتلميذ تسعى إليه مختلف النظم التربوية في العالم و ذلك عند وضع المناهج الدراسية و البرامج و المواد الدراسية و اختيار المواضيع في كل مادة من المواد الدراسية و في كل مستوى دراسي أو مراحله التعليمية و يمكن ان يتحدد التوافق الدراسي للتلميذ من خلال تعامله مع معلميه ، زملائه،و استيعابه للمنهج الدراسي الذي يتلقاه التلاميذ و الطلاب في المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها أحد الأركان الأساسية في العملية التربوية و يشمل المضمون الدراسي جملة من المهارات الذهنية و اليدوية و الاجتماعية التي تعمل على اكتشاف طريق المتعلم في الحياة و تسلحه بوسائل التلاؤم مع البيئة المادية و المعنوية و تدفعه للتأثر بها و التأثير فيها بواسطة ما تقترحه عليه من مناهج و قيم و معايير سلوكية .

و التوافق المدرسي الذي يعتبر من أهم أنواع التوافق لدى التلاميذ خصوصا تلاميذ القسم النهائي في المرحلة الثانوية لكونهم يمرون بأصعب فترة من فترات نموهم و هي مرحلة المراهقة. يتحدد ذلك تبعا للطرق التي يتبعها التلميذ للوصول إلى حالة التوازن النسبي بين متطلباته و متطلبات بيئته الدراسية ما يتضمن له الشعور بالارتياح داخل المؤسسة التربوية .

أولا:التوافق :

1/مفهوم التوافق : يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس عامة و في الصحة النفسية خاصة، و على هذا الأساس تعددت التعريفات التي قدمت للتوافق و ذلك حسب اهتمام و اتجاه العلماء و الباحثين و من بين أهم هذه التعريفات :

يعرفه "لزاريس 1969" بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات المتعددة.

لقد استعار علماء النفس مفهوم التوافق من علم البيولوجيا كما حددت نظرية "داروين" بحيث استخدموا التوافق للإشارة إلى السلوك الذي يساعد الكائن الحي في الوصول إلى أهدافه ،وذلك بأن يكون للفرد الأساليب السوية الناجحة التي تمكنه من تحقيق دوافعه و أهدافه ،كذلك السلوك الذي يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات و العوائق التي تقف أمام تحقيق حاجة أو دافع .**(صاحب،2010،ص194).**

أما "يونغ 1998" يرى أن التوافق هو تلك المرونة التي يشكل بها الكائن الحي سلوكياته و اتجاهاته لمواجهة مواقف جديدة بحيث يكون هناك تكامل بين تعبير الكائن عن طموحاته و توقعاته و متطلبات المجتمع .

يعرفه الباحث عزت راجح: التوافق بمعناه العام هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه و عادته و اتجاهاته عندما يواجه مشكلة مادية ،اجتماعية ،أو خلقية أو صراعا نفسيا حتى يقيم بينه و بين بيئته علاقة أصلح و أنسب .

التوافق مصطلح مركب و غامض إلى حد كبير لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية ، و بتعدد النظريات و الأطر الثقافية المتباينة و ربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم نجد : توافق ، تكيف ، تلاؤم ، مسايرة، مجاراة(**شاذلي ،2001، ص25-26**).

و يعرفه عثمان نجاتي : بأنه عملية دينامية مستمرة ،يحاول به الإنسان تحقيق الاتزان بينه و بين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات و إمكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي و البدني و التكيف الاجتماعي.

تعريف داود: مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته و حل صراعاته و مواجهته مشكلاته من إشباع و احباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام و التناغم مع الذات و مع الآخرين في الأسرة ، و في العمل و في التنظيمات التي ينخرط فيها و لذلك كان مفهوما إنسانيا .(**أبو العوض ،2008، ص202**)

و يتحدث أحمد عزت راجح عن التوافق بأنه قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما و أن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه ...(**طه،1988، ص50**)

كما يعرفه أيضا على أنه حالة من التواؤم و الانسجام بين الفرد و حياته النفسية و يبدي قدرته على إرضاء أغلب حاجاته النفسية و تصرفه تصرفا مرضيا إزاء حياته الاجتماعية و يتضمن التوافق أيضا قدرة الفرد على تغيير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة اجتماعية أو خلقية أو صراعات ...بشكل يناسب الظروف الجديدة و إن عجز الفرد عن تحقيق هذا التواؤم و الانسجام أو ضعفه في إقامة هذا الانسجام يقال عنه سيء التوافق و هذا يبدو جليا في صعوبة حل مشكلاته اليومية.(**البدري ،2005، ص66**)

نستنتج من التعاريف السابقة أن التوافق عبارة عن عملية يتفاعل عن طريقها الإنسان مع البيئة المحيطة به ليصل إلى أقصى درجة ممكنة من الأمن و الرفاهية و ليحقق أحلامه و أهدافه و ليتمكن من مواجهة المشاكل و الصعوبات التي تعترض طريق نجاحه .

2/أساليب التوافق : من أجل التوافق مع مواقف الحياة التي بدورها تعبر عن عراقيل و صعوبات يقتضي منا مجابهتها و التحدي لها بحيث تحتم على الأفراد استخدام أساليب توافقية مختلفة قد تنتهي بالإيجاب أو السلب و في كلتا الحالتين تعتمد على الطرق و الوسائل المستخدمة في اجتياز هذه العقبات و عليه فعملية التوافق تسلك الأساليب التالية :

2-1 أسلوب المواجهة البديلة : في هذا الأسلوب يكون توافق التلميذ مبني على استعداد دائم و مستمر حيث يرى أن حضوره و قيامه بالواجبات و استعداده للامتحانات ضرورة فهو يشرع في الإعداد للاستذكار و الفهم الجيد للدروس لكي يتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

2-2 أسلوب بديل ذا قيمة ايجابية : في هذا الأسلوب نرى أن توافق الطالب يكون توافقا منطقيا أكثر منه في السابق حيث أنه في هذا الأسلوب يضع جهده الفكري و طاقته عند فشله في مادة ،بحيث يجمع تلك الطاقة و يضعها في مادة أخرى ،أو كأن يتحول من القسم الذي يدرس فيه إلى قسم آخر ،أو يترك التعليم في المدرسة و يتمهن حرفة تتناسب و طاقته العلمية و الجسدية.

2-3 أسلوب بديل ذا قيمة سلبية: في هذا الصنف ينسحب الطالب و يتراجع كليا عن المشكلة و يتهرب من الواقع الدراسي بحيث يعيش بعالم من الوهم و الخيال ،بعيد عن الواقع إنه أسلوب سلبي في التوافق و قد ينتهي به الأمر إلى مرض عقلي.**(عبد المنعم المليجي،1971،ص387-391)**

3/**خصائص التوافق:** لقد أشار الباحث منهوري (1996) إلى نسبة خصائص التوافق و هي كالآتي:

3-1 التوافق عملية كلية : و تشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان باعتباره كائنا حيا يتفاعل مع بيئته المحيطة لكيانه كله ،و بعد التوافق بناء على ذلك الخاصية المميزة لهذا العلاقة الكية ، فالاتساق بين جزئية من مكونات الإنسان و بيئته لا يعد توافقا،و كما إن قصر التوافق على السلوك الخارجي مع إغفال تجاربه الشعورية الواعية لا يعدو توافقا ، و الاتفاق هو التفاعل الكلي.

3-2 التوافق عملية وظيفية:للتوافق عملية أساسية هي تحقيق التوازن مع البيئة ،و هنا يجب أن نفرق بين التكييف و التلاؤم (adtation)

الذي لا يعدوا عن كونه مجرد تكيف مادي فيزيائي، و بين التوافق بمعناه الشامل و الكلي.ad) (

3-3 التوافق عملية ديناميكية :التوافق لا يتم دفعة واحدة و لكنه يستمر ما استمرت الحياة ،فالحياة ليست سوى سلسلة من الحاجات يحاول الفرد إشباعها ، و جملة الدوافع و الحوافز يحاول الفرد إرضائها، و عدد الصراعات يحاول خفضها ، و الديناميكية يعني أساسها أن التوافق يميل إلى المحصلة أو ذلك النتاج الذي يتمخض عنه صراع القوى المختلفة.

3-4 التوافق عملية نفسية:يرى علماء التحليل النفسي أن مصدر الطاقة النفسية هو النظام الأساسي للشخصية، و يستمد الطاقة من عمليات الهدم الكيميائية الناتجة من عمليات الايض لإنسان أينما النظامان الآخران كلاهما الطاقة اللازمة لنشاطهما من النظام الأساسي.

3-5 التوافق يعد طبوغرافية النفس: ترى مدرسة التحليل النفسي أن طبوغرافية النفس لها ثلاثة مكونات و هي النظام الأساسي للشخصية و الذي يعتبر مستودع الطاقة النفسية الذي يغذي و يطلق

عليه الهو ، و الثاني هو النظام الإداري و يطلق عليه الأنا ، و هو نظام يعمل أساسا وفق مبدأ الواقع،و ثالث هذه الأنظمة النظام الأخلاقي و هو أهم ما يقوم به هو إصدار الأحكام.

3-6 التوافق عملية ارتقائية: ذلك بأن التوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد ، فالرشد يعيش توازنه مع بيئته بأسلوب الراشدين و يتخطى المرحلة السابقة.**(زيد بركات،2006، ص9).**

4/النظريات المفسرة للتوافق:

اختلفت النظريات في تفسير التوافق باختلاف وجهات نظر العلماء و الباحثين حول مفهوم التوافق و من أهم تلك النظريات :

-البيولوجية (كالمان دارين حالتون)

-التحليل النفسي(فرويد يونج أدلر)

-السلوكية (واطسون سكينر بندورا مندال)

-علم النفس الإنساني (روجرز ماسلو بيرز)

1-4 النظرية البيولوجية :يقدر رواد النظرية البيولوجية "داروين ، مندل، جالتون و كالمان أن جميع أشكال التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ و مثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات بجروح و العدوى أو تعود إلى خلل هرموني للفرد ناتج عن اضطرابات نفسية التي تعود إلى التعرض المباشر للضغوطات .**(العبيدي،2009، ص24)**

مما يعني أن التوافق هو أن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاونا تاما لصالح الجسم كله .**(القوصي،1952، ص5)**

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية و بالتالي التوافق الفردي التام أي سلامة و انسجام وظائف الجسم المختلفة الذي يقصد به التوافق الجسمي ،أما سوء التوافق يحدث نتيجة اختلال في التوازن الهرموني أو الإصابة بأي عدوى.

4-2 النظرية النفسية(التحليل النفسي): من أبرز رواد هذه النظرية نجد العالم النمساوي "فرويد" الذي يرى أن عملية التوافق لدى الشخص غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعي الأسباب لكثير من سلوكياتهم ،كما يرى أيضا أن العصاب و الذهان ماهي إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق و يقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في 3مسميات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل ،القدرة على الحب، فالشخص السوي الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا .أما يونغ اعتمد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة كذلك توصل "أدلر" إلى أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية ، و خلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون و لديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم و مسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة بدون صبر ضد الآخرين طلبا للسلطة أو السيطرة.**(العبيدي،2009، ص24)**

من خلال عرض أراء لرواد هذه النظرية نستخلص أن التوافق يكون في شخصية الفرد حيث يرى "فرويد" أن التوافق عملية لاشعورية لدى الفرد دون إدراكه للدوافع وراء سلوكاتهم ، أما "يونغ" فقد ركز على نمو الشخصية دون توقف و على أهمية اكتشاف الذات في تحقيق التوازن و التوافق الجيد .فأدلر يرى الطبيعة

الإنسانية أنانية و ذلك من خلال عملية التربية التي تنمي لدى الفرد الاهتمام بالسيطرة و السلطة على الآخرين .

4-3 النظرية السلوكية: فإن أنماط التوافق و سوء التوافق حسب السلوكيين يعد تعلمه أو اكتسابه و ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم .**(العبيدي.2009 ،ص25)**

و قد اعتمد "واطسون" و "سكينر" أن عملية التوافق لدى الشخص لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله من الجهد الشعوري للفرد و لكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.**(عبد اللطيف،1999، ص88)**

أما السلوكيون الحديثون أمثال"باندورا" "مايكل ماهوني" استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة الية تبعده عن الطبيعة البشرية حيث يتم و الفرد على درجة عالية من الوعي و الإدراك مزامنة لأفكاره و المفاهيم الأساسية.**(بلحاج،2011، ص116)**

اختلفت النظرة حول تفسير التوافق فالنظرة الكلاسيكية اعتمدت في تفسيرها على الخبرة مباشرة التي يعيشها الفرد أي من خلال المثير (الخبرة)، الاستجابة (السلوك الصادر) و ذلك بفعل المعززات المختلفة التي يتحصل عليها الفرد بينما النظرة الحديثة فقد اعتمدوا في تفسيرهم على الجانب العقلي الفكري للفرد أي التركيز على الملكات العقلية التي يتمتع بها الفرد.

4-4 النظرية الإنسانية: يشير "روجرز" إلى أن الأفراد الذين يعانون سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم عن ذواتهم، و يقرر أن سوء التوافق يكمن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك الواعي

و ينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك نظرا لانتقاد الفرد مع ذاته ، و هذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر و سوء التوافق و يقرر "روجرز" أن معايير التوافق تكمن في 3نقاط:

-الإحساس بالحرية

-الانفتاح على الخبرة

-الثقة بالمشاعر الداخلية.**(عبد اللطيف،1999،ص89)**

بينما يؤكد "ماسلو" أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات أن الكائن الحي ينشط ليحقق إشباعا لحاجاته حيث يسعى إلى إشباع الحاجات الأولية فإذا أشبعها اختفت من مجال دافعيته و أفسحت المجال للمستوى الثاني ، و هكذا و لذلك يرى" ماسلو" أن سلوك الإنسان في الحياة ليس محكوما بالدوافع على الإطلاق بل محكوما بالدوافع غير المشبعة لأنها دوافع تظل تعمل و توجه سلوك الفرد في تحقيق التوافق السوي.**(بطرس،2007،ص100)**

حيث قام بوضع عدة معايير للتوافق تستخلص في الأتي :

-الإدراك الفعال لقبول الواقع.

-قبول الذات.

-التلقائية.

-التمركز حول المشكلات لحلها.

-نقص الاعتماد على الآخرين.

-الاستقلال الذاتي.

-استمرار تحديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها.

-الخبرات المهمة الأصلية.

-الاهتمام الاجتماعي القوي و العلاقات الاجتماعية السوية.

-الخلق الديمقراطي.

-الشعور باللاعداوة اتجاه الإنسان.

-التوازن و الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة **(عبد اللطيف.1999-ص89)**

أما " بيرز" لقد أكد على أن أهمية التنظيم و التوجيه و على أن يحيي الأفراد هذا و أن الآن دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفيد الأفراد في شعورهم الفعلي بالرضا.**(العبيدي،2009،ص25)**

إذن التوافق حسب العالم "كارل روجرز" يكمن في قدرة الفرد على الإحساس بالحرية و الانفتاح على الخبرة و الثقة بالمشاعر الداخلية.

أما" ماسلو" فقد وضع معايير للتوافق متمثلة في الإدراك الفعال لقبول الواقع،قبول الذات،التلقائية،التمركز حول المشكلات لحلها،نقص الاعتماد على الآخرين ،الاستقلال الذاتي ،استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها ،الخبرات المهمة الأصلية ، الإهتمام الاجتماعي القوي و العلاقات الاجتماعية السوية ،الخلق الديمقراطي.

الشعور باللاعداوة اتجاه الانسان و التوازن و الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة.

ف"بيرز" فقد أكد على أهمية تنظيم و توجيه الفرد لحياته دون الخوف من المستقبل مما يزيد في شعورهم بالرضا.

ثانيا: التوافق الدراسي :

1/مفهوم التوافق الدراسي: يعرفه" محمود الزايدي 1964 "بأنه تكوين العلاقات المرضية بين الطلاب فيما بينهم ،و بين الطلاب و المعلمين و الاتجاه الايجابي نحو مواد الدراسة و النشاط المدرسي، و الاستثمار الجيد للوقت وفقا لمتغيرات البيئة المدرسية .و تحدد أبعاد التوافق الدراسي في :العلاقة بين الزملاء ،العلاقة بالمعلمين ،أوجه النشاط الاجتماعي ،الاتجاه نحو مواد الدراسة ،تنظيم الوقت ،طريقة الاستذكار ،التفوق الدراسي.**(محمود الزيادي ،1964،ص8)**

هو سمة تبدو في سلوك التلميذ ذي العلاقة الطيبة مع زملائه و مع مدرسيه ،الهادئ المطيع النشيط المتعاون الايجابي نحو المدرسة ،الراغب فيها و الحريص عليها ،المنظم الملتزم المتفوق تحصيليا .**(عادل العدل،1991، ص222-223)**

و عرفه" رشاد دمنهري": على أنه جانب من جوانب التوافق، و يكون الفرد متوافقا دراسيا اذا كان راضيا على إنجازه الأكاديمي أو في العلاقات مع مدرسيه، و زملائه و العاملين بالمؤسسة التعليمية.**(رشاد الدمنهري،1996، ص86)**

و يعرف أيضا أنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة و النجاح فيها و تحقيق التلاؤم بينه و بين البيئة المدرسية و مكوناتها الأساسية ،فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة، تتوفق على بعدين أساسيين : بعد عقلي و بعد اجتماعي .**(صبرة محمد علي ،ص131)**

و يعرفه الدكتور "صالح مرحاب" أنه توافق الفرد مع مدرسته فيشعر بأن مدرسيه يحبونه و يستمتع بزمالة أقرانه .**(بيكر و سيرك،2002، ص35)**

و يعرفه" أركوف" بأنه العملية التي تتم بموجبها إقامة علاقة جيدة مع المحيط المدرسي من أساتذة و زملاء كما يتضمن الاتجاه الايجابي نحو المدرسة و تنظيم الوقت و طريقة الاستذكار .**(أمون العيسي،2001، ص35)**

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن التوافق الدراسي أنه الحالة التي يصل إليها الفرد و المتمثلة في العلاقة الطيبة مع الآخرين مما يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي السوي و هو ما يقود الإنسان إلى المشاركة الإيجابية.

2/أبعاد التوافق الدراسي:

2-1 البعد العقلي:(التوافق مع الدراسة، النظام، المواد و المناهج)

حسب الباحثة صباح باتر التوافق الدراسي هو مدى توافق التلميذ نحو الدراسة و النظام السائد و المناهج المقررة،و مدى اعتماده على نفسه دون الغير في توجيه سلوكه و اختيار الخطط الدراسية الملائمة له **(بوصفر،2010، ص76)**

منه نستخلص أن البعد العقلي يتضمن توافق التلميذ مع كل ما له من علاقة بالجانب الدراسي و من المواد الدراسية و المقررات و المناهج و الأنظمة السائدة

و عليه فإن المنهج الدراسي له دورا أساسيا في تحقيق التوافق للتلميذ حيث اعتبر هارلوج المنهج بأنه البرنامج الكلي المدرسي و أنه الوسيلة الأساسية للتربية و أنه كل ما يعلمه التلاميذ و معلموهم و على

هذا فالمنهج حسبه له وجهتان،إحداهما يتألف من المواد التي تتم بها هذه الأنشطة و المهام و الثاني يتألف من المواد التي تتم بها هذه الأنشطة و المهام.**(مازن ،2009، ص20)**

و كلما كانت المناهج الدراسية تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ و تتناغم مع ما لديهم من قدرات و إمكانات كلما ساهم ذلك في تحقيق التوافق لدى التلاميذ.حيث يشكل الجو المدرسي العام الإطار الذي ينموا فيه الطفل داخل المدرسة فهناك الجو الذي تسوده الحرية و الديمقراطية و الذي يتمكن فيه التلميذ من التعبير عن أفكاره و أرائه بحرية يمكنهم من إشباع حاجاتهم و حل الكثير من مشكلاتهم كما يساعدهم على التوافق في حياتهم.**(ابراهيم،2001،ص42)**

حسب الباحث" أركوف" التوافق الدراسي هو العملية التعليمية التي يتم بموجبها إقامة علاقة جيدة مع المحيط الدراسي من أساتذة و زملاء.**(بوصفر،2010، ص77)**

إذن يتضمن هذا البعد العلاقة الصحيحة التي ينبغي أن توطد بين التلميذ و المكونات الأساسية للمحيط المدرسي مثل:

***التوافق مع الأستاذ:** يعد الأستاذ ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية،فالخصائص المعرفية و الانفعالية للأستاذ مهمة في عملية التعليم و نتاجها الفعال عند المتعلم ،حيث أن لهذه الخصائص أثارها على الناتج التحصيلي للمتعلم ،من حيث إشباع حاجاته النفسية و الحركية و الانفعالية و المعرفية و الاجتماعية،و قد يؤدي التفاعل الايجابي أو التوافق بين الأستاذ و التلميذ يؤدي إلى حدوث التعلم و التحصيل الجيد ،فالتربية عملية تفاعل بين إنسان و آخر في زمان و مكان محددين لتحقيق هدف تحصيلي معين، و عوامل التربية و التعليم عندما تتفاعل إيجابيا في ارتباط مع علاقة تلميذ–أستاذ قد تنتج حاصلا جيدا نسميه التعلم.

إن تمثلات صورة الأستاذ لدى التلاميذ المراهقين في أبعادها المتعددة المعرفية و الأخلاقية و غيرها،لها أثرها الواضح على مستوى التوافق الدراسي للتلميذ في محيطه،فقد يكون ارتياح التلميذ لمستوى أساتذته الثقافي و شعوره بالشغف في الوصول إلى مستوى الأستاذ و محاكاة المظهر و الأخلاق ،كل ذلك قد يشكل محفزا للرفع من مستوى التحصيل العلمي لدى المراهق،و قد يحدث العكس من ذلك ،فاهتزاز هذه الصورة لدى التلميذ يجعله غير متوافق مع المحيط المدرسي لما يتميز به هذا التلميذ من عدم استقرار نفسي و انتفاضة داخليتين ،مما قد يؤثر سلبا على مستوى التحصيل العلمي و هو ما يمكن أن يعبر عنه بسوء التوافق الدراسي .

***التوافق مع الزملاء:** في إطار التوافق الاجتماعي تتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة و الإحساس بالألفة و المودة و الميل إلى التفاهم و التعاون في كل أمر يهم الجماعة،و من بين أفراد هذه الجماعة نجد أقران الدراسة،بحيث أن المدرسة تلعب دورا مهما في اجتماع و التقاء الأفراد فيما بينهم ،فتتكون جماعات من الأقران تحمل مجموعة من القيم و العادات الاجتماعية و المثل المسيطرة و الموجهة للجماعة ،و الموحدة لأهدافها ، وفي إطار التأطير التربوي،يمكن أن نطلق على هذه الجماعة صفة الجماعة المنتظمة.

و تعتبر علاقة التلميذ بزملائه من العلاقات الهامة في المحيط المدرسي،فهو في مرحلة المراهقة يرتبط بالرفاق و الزملاء لأنه قد يرى عالم الرفاق قريبا من أهدافه و أغراضه،فيعتقد أن جماعة الرفاق في المدرسة تساهم في بناء شخصيته و تنمية مهاراته و هواياته ،فيتوافق مع زملاءه إيجابيا في أطار علاقة مثمرة، فقد يتأثر بالثقافة العامة السائدة بين رفاقه، و قد يخرج بثقافة خاصة بعدما تبلورت شخصيته مع ثقافة زملائه، فجماعة الرفاق بالمدرسة قد يكون لها تأثير في سلوك الطالب أكثر من تأثير الأسرة أو المدرسين و المربيين،ذلك أن التلميذ حين ينضم لهذه الجماعات يشترك مع أعضاءها في الاهتمامات و

الأفكار و تشبع رغبات معينة لديه،و تحقق لهم صالح معينة،و في علاقة منعكسة قد يحدث سوء توافق للفرد مع زملائه في الدراسة و قد يكون ذلك نتيجة عوامل خارجية مرتبطة بالمؤشرات السوسيو –اقتصادية كالطبقية و العنصرية بين التلاميذ إلى غير ذلك من مختلف المؤثرات الأخرى(**العماري،2016،ص3-4**)

3/مظاهر التوافق الدراسي:

3-1 الراحة النفسية: تتجلى في غياب حالات الشعور بالتأزم و الاكتئاب و التوتر دون مبالغة في ذلك لأن التوافق يكمن في القدرة على مواجهة هذه الأزمات و تجاوزها.

3-2 الكفاية في العمل:استغلال كل ما تسمح به القدرات و الإمكانيات الذاتية التي يتميز بها التلميذ و هذا ما يساعده على إبراز و الرفع من معنوياته و يأتي كنتيجة لذلك توافق دراسي جيد.

3-3 الأهداف الواقعية: إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يرسم أسس و أهداف يسعى للوصول إليها بكل ما أتي من قوة حيث تكون مناسبة لقدراته و إمكانياته و الشخص الذي لا يضع أهداف واقعية تناسب قدراته فهو معرض للفشل و ما يؤول إليه ،لذلك يقول"فوزي محمد" :الشخص الذي يضع أهداف تقل بكثير عن إمكانياته و استعداداته فهو شخص غير سوي ليس لديه طموحات و يتدنى بذاته مما يجعله غير مفيد للجماعة فلا يحق القبول معها و لا يتوافق مع أفراده.(**فوزي محمد جبل،2000، ص77**)

3-4 ضبط الذات و تحمل المسؤولية: التلميذ المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يتحكم في ذاته و ضبط انفعالاته و رغبتها ، فكل سلوك أو حركة عليها القيام بها فهو مدرك بعواقبها و منها ما يميز بين ما هو قابل للتحقق فيعمل به و التي يرى استحالتها تحققها يتركها. فالتلميذ المتمتع بالصحة النفسية هو الذي

يعتبر نفسه مسئولا عن أفعاله و يتحمل المسؤولية بكل شجاعة و هذه إحدى سمات العامة في الشخصية المتكاملة .**(مصطفى فهمي،1988/1987، ص34)**

3-5 العلاقات الاجتماعية: من الدلائل على التوافق الحسن للفرد هو اندماجه مع الجماعة و العمل من أجل الصالح العام، إن العلاقة بينه و بين الآخرين تكون ذات صلة وثيقة بحيث يتفاعل معهم و يتحمل المسؤولية الاجتماعية ،فالتلميذ ضمن الوسط الدراسي تكون العلاقة قائمة على الاحترام و المودة،فالعمل الجماعي داخل المدرسة يتيح للمراهق المتعلم فرصة تكوين شخصيته و إعدادها إلى جانب اكتسابه روح العمل الجماعي و تقنيته.

3- 6 المشاركة في الأعمال:المراهق يشارك في النشاطات التربوية و الثقافية التي تنظمها المدرسة و التي يبادر بها بعض التلاميذ و يؤمن بالفائدة الموجودة بها .**(جبل،2000، ص177)**

4/العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

يتأثر التوافق الدراسي للتلميذ بعدة عوامل و تنقسم هذه الأخيرة إلى أقسام:

4-1 العوامل الذاتية: و هي عوامل متعلقة بذات التلميذ المراهق و تشمل العوامل النفسية و الجسدية.

أ/العوامل النفسية: تعتبر هذه المؤثرات الداخلية في نفسية التلميذ لها مكانة عميقة و خاصة في عملية التوافق الدراسي ،إذ تؤكد أغلب البحوث النفسية و البسيكولوجية أن طاقة التلميذ و تفوقه منسجمة انسجاما بليغا مع قدرته على التوافق اتجاه نفسه و مع غيره ،ذلك أن اضطراب الاتزان النفسي للتلميذ أو ضعف الثقة بالنفس وسيلة إلى الكسل و الخمول نتيجة كثرة الإحباطات النفسية التي يجدها التلميذ في بيئته المنزلية أو المدرسية.

ب/العوامل الجسدية:إن صحة التلميذ المراهق لها أثر في أهمية توافقه في المدرسة،اذ أثبت علماء النفس أن ضعف القدرة العقلية العامة تؤدي إلى تأخر مستوى الذكاء فبعض التلاميذ المتعرضون لإصابات مرضية كضعف السمع و البصر التي لها تأثير في العملية التعليمية،و لخص الدكتور "مال صقر"العوامل الداخلية المساعدة على سوء التوافق بالنسبة للتلميذ هي في عدم كفاية الوظائف العقلية و عدم كفاية الوظائف الجسمانية و عدم الكفاية في الوظائف الوجدانية.**(محمد سلامة،1973، ص146)**

4-2 العوامل المدرسية:

أ-الإدارة المدرسية: تعتبر الإدارة هي الخلية الأساسية في المدرسة،فهي تعتبر محطة تواصل بين المعلمين و التلاميذ و الأولياء ولذلك وجب على الإدارة المدرسية أن تواجه كل حالة من الحالات و دراستها في ضوء الخلفية الكلية للتلميذ في علاقته بالمدرسة و وضعيته الاجتماعية ، فالإدارة هي التي تسيطر على مناخ إيجابي سليم و يشعر التلميذ فيها بارتياح لحضوره إليها و ذلك يساعده على تفعيل الرعاية و الاهتمام.

ب-شخصية المعلم: شخصية المعلم ليس مفهومها مرتبط بما يملكه من معارف و تحكم في المادة العلمية التي يدرسها ، وهي ليست استبداده و سلطته في الفصل بل تتبع شخصية المعلم الحقيقي من العمل على إنماء الحرية و التمتع بروح التفاهم بينه و بين تلاميذه ،و لكي يقوم المعلم بدوره على أحسن وجه يجب أن تتوفر فيه الصحة النفسية و التوافق النفسي في حياته التعليمية و الاجتماعية لأن المثل يقول "فاقد الشيء لا يعطيه" و لهذا يقول"مصطفى خليل":يجب أن يكون مؤمنا بالرسالة التي يؤديها و أن يحسن من معاملاته مع التلاميذ لكي يحقق لهم القدرة على التوافق الاجتماعي و الانفعالي بالإضافة إلى عناية بجانب التحصيل العلمي الأكاديمي.**(مصطفى خليل،1983،ص128)**

ج-العلاقة بين التلاميذ:نعني بها تلك المواقف و الميولات و المعاملات أو بصورة أخرى الجو السائد داخل القسم .فالتوافق السليم مرهون بتلك العلاقة الحسنة القائمة بينهم على التفاهم و الانضباط و الاحترام المتبادل و قد عبر عنه "مصطفى فهمي" بقوله :إن قصور التحصيل عند المراهقين في مواقف كثيرة من وراء عامل أساسي هو عدم التمكن من الوصول إلى توافق مناسب أمام الظروف التي تحيط به".**(مصطفى فهمي، ص36)**

4-3 العوامل الخارجية:

أ- الأسرة: هي الخلية التي تسمح للطفل بالنمو النفسي السليم حيث أنها العامل الأول من ناحية تأثيرها على شخصيته في تكوينها و تبلورها،فالأسرة التي لها علاقات حسنة و تمتاز بالتفاهم بين أفرادها تسمح للطفل بتكوين شخصية قوية و سليمة، و لهذا يقول "فوزي محمد":....كما أن إتباع الأسرة أساليب التنشئة الخاطئة في تربية الأبناء يؤدي إلى اضطراب شخصيتهم و عدم نموهم نموا كاملا.**(فوزي محمد جبل،2000، ص377)**

ب- المجتمع: إن الوسط الخارجي له تأثير كبير في نفسية الأطفال و التلاميذ و نلاحظ هذا واضحا في معاملات و سلوكيات التلميذ و خاصة في مرحلة المراهقة ،فالمراهق لا يكتفي بأسرته في مجال إقامة العلاقات بل يتعدى إلى المجتمع الذي هو في الأصل عضو منه، و بالتالي يقوم الطفل بعملية الاقتباس السلوكي و الأفكار و المعارف التي تكون بالنسبة إليه جديدة ،و قد تكون خاطئة و منافية للمبادئ المدرسية ،و من هنا يحدث عدم التوافق و الانسجام بين المعارف السابقة التي تلقاها في الفصل الدراسي و بين ما هو في المجتمع المعاش ، و من هذه النقطة تظهر أهمية المعلم في التوفيق بين المجتمع و المدرسة.**(محمد جمال صقر،1965، ص42)**

و من جهة أخرى نلاحظ أن الانترنت تلعب دورا كبيرا في إبعاد التلميذ عن بيئته الاجتماعية و المدرسية حيث يلاحظ أنه ينسحب من التفاعل الاجتماعي و يفضل عزلته بالإضافة إلى خسارة التلميذ لصدقاته نتيجة الابتعاد عن لقائهم و اقتباسه عادات بديلة ناجمة عن ثقافات غريبة جراء الغزو الثقافي.

5/العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي:

5-1 تهيئة الفرص:من العوامل المساعدة على التوافق الدراسي تهيئة الفرص اللازمة و المتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن و عدالة الفرص و تكافؤها ، يقصد بها إعطاء كل تلميذ ما يحتاجه منها حسب طاقته و قدراته لا يمنع من ذلك بل يشجع عليه كون المدرسة أساسا أداة تتميز للضعفاء و الأقوياء و المتوسطين لأغراض مختلفة.

5-2 الكشف عن القدرات:لتحقيق التوافق الدراسي لا غنى عن المدرسة من الكشف على قدرات التلاميذ باختبارات الذكاء و اختبارات التحصيل الدراسي و المهارات و غيرها لمعرفة إمكانيات لكل منهم منذ البدء و السير نحو توجيه تربوي سليم يؤهل إلى التوجيه المدرسي و المهني مستقبلا فيما يمتاز كل منهم فيه و متفوق باستعداده.

5-3 إثارة الدوافع:إن إثارة الدوافع كوسيلة لإثارة الاهتمام و الإقبال على العملية التعليمية و العمل على جعل دافع التعليم ينبع من داخل التلميذ كرغبة في المعرفة و الفهم و الاستطلاع و الكشف،و ينبغي أن يكون هدف المدرسة في المقام الأول حتى ينمو لميل شخصي و الحرص التي لا تغني عن أي عقاب.

5-4 ضبط النظام المدرسي:تحقيق التوافق الدراسي لابد من التحكم في النظام المدرسي كأساس لعملية التفاعل الايجابي و تتم بالتشجيع و المكافئة و شهادات التفوق و التقدير و الجوائز التحضيرية لا شك أنها تفوق سلبيات العقاب كجزاء مهما لجأت إليه المدرسة بضوابط تربوية،لتكون الثقة بالنفس و الاعتماد على الذات أساس التوافق الدراسي.

5-5 إثارة التنافس:إن إثارة التنافس و التسابق التربوي من العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي بين الدارسين مما يدفع إلى الغيرة و الاهتمام لكن بما لا يؤدي إلى أضرار التنافس المعروفة ،كيأس الضعفاء و غرور الأقوياء و إرهاق المتوسطين و عموما الصراع و العدوان هما النتيجة الطبيعية للمبالغة في اعتماد التنافس كوسيلة لتحقيق التوافق الدراسي.(**طيبي، ص215)**

خلاصة:

و في الأخير نستنتج أن التوافق الدراسي يعد الركيزة الأساسية لانطلاق الإنسان نحو حياته المستقبلية فهو يهدف إلى تربية النشأة و معرفة قدراتهم ، فتطرقنا في البداية إلى مفهوم التوافق عامة و تطرقنا لذكر أهم النظريات المفسرة للتوافق، و خصائص التوافق و أساليب التوافق، ثم قمنا بالتعريف عن التوافق الدراسي و ذكرنا أبعاد التوافق الدراسي، مظاهر التوافق الدراسي و كلا من العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي و العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي .

الفصل الرابع: التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا

-تمهيد

1-تعريف شهادة البكالوريا

2-خصائص التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا

3-أهمية شهادة البكالوريا.

4- مميزات امتحان البكالوريا

خلاصة

تمهيد:

حتى يجتاز المتعلمين محطة تعليم الثانوي و يثبت نجاحهم فيها وفق معايير التقويم المرصودة لذلك لابد من أن يتخطوا عتبة البكالوريا، هذه المرحلة الهامة و هي السبيل الوحيد الذي يتمكن من خلاله كل تلميذ أتم منهاج التعليم الثانوي ضمن أي تخصص من التخصصات ،ولوج مرحلة التعليم الجامعي طريقه أن يتكون و يبني ذاته و مستقبله الخاص لذا فإننا نجد أن قرارات وزارة التربية تعني بهذه المحطة أي شهادة البكالوريا ، و قبلها بمساعدة التلاميذ المقبلين على اجتيازها يحقق تحسينا دراسيا ناجحا يؤهلهم لنيلها كخطوة تمهيدية لمواصلة الدراسات الجامعية.و من خلال ما سبق ذكره من خلال دراستنا على ذكر خصائص المتعلمين المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا و كذا التعريف بهذه الأخيرة و إبراز أهميتها.

1-**تعريف البكالوريا:** هي كلمة مشتقة من أصل يوناني لكلمة بكالوريوس ،و تنقسم إلى قسمين(باك) و تعني باقة أو تاج،و (لوريوس) و تعني الزمرد لذا فهي تعني باقة أو تاج من الزمرد و هي الشهادة التي تمنح للناجح في امتحان نهاية الدراسة الثانوية .(**dictionnaire le rousse,p46 ,1989**)

و يعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تتوج مرحلة النهاية الثانوية من التعليم و تسمح للمترشح الناجح من مواصلة تعلمه في المرحلة الجامعية.**(غرابي وآخرون،1994)**

2- خصائص تلميذ شهادة البكالوريا:

تمتد المرحلة الثانوية عاديا من سن 15 إلى 18 سنة كأقصى تقدير يتمكن من خلاله المتعلم من مزاولة تعليمه الثانوي و هي مرحلة المراهقة المتوسطة و لها من الخصائص و المميزات التي تظهر على التلاميذ في هذه المرحلة تتصل بالقدرات الجسمية و الذهنية و العاطفية و الاجتماعية.**(شمردل و الجوف.-www.aljoal.net**).

2-1الخصائص :

أ/القدرات الجسمية: حيث تزداد لدى المراهق القدرة على التحكم في عضلاته نتيجة للنمو المتسارع لجميع أعضاء جسمه بصفة مفاجئة .الأمر الذي يسبب له الإزعاج إذ يحس بأنه يدخل عالم جديد يجهل حدوده و يضطره إلى أن يتخلى عن ما يعرف للانتقال إلى ما لا يعرفه ،مما يؤدي إلى التوتر و القلق.**(سعد جلال،1985،ص25)**

ب/القدرات العقلية: التلميذ في هذا السن تزداد قدرته على الاستفادة من الناحية التعليمية مع زيادة القدرة على توظيف العمليات العقلية مثل:التخيل،التفكير كما يتصف سلوكه العقلي بالفضول و حب الاستطلاع و تكوين فلسفة خاصة به بالإضافة إلى قدرته على إدراك ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية و مستقبلية .**(مصطفى فهمي،دون سنة، ص162)**

ج/النمو النفسي: تزداد حساسية المراهق في هذه المرحلة فيضطرب و يشعر بالقلق نتيجة للتغير الذي يطرأ عليه فيحس بالاختلاف عن سائر الناس و تقل ثقته بنفسه و يلجأ في الكثير من الأحيان إلى الاستغراق في أحلام اليقظة و يتخيل أنه ثري و قوي مع الميل إلى تكوين علاقات مع الجنس الآخر .**(الشمردل و الجوف.-www.aljoal.net)**

د/النمو الاجتماعي: حيث تتسع دائرة علاقته الاجتماعية تدريجيا لتتجاوز الأسرة و المدرسة إلى محيط أوسع و هو المجتمع و ما يتطلب من أنماط سلوكية معينة وفق المعايير و القيم التي يرتضيها أين يكتب السلوك الاجتماعي من خلال تفاعله مع بقية الأفراد سواء في الأسرة أو المدرسة أو مع الرفاق فيدخل في علاقات اجتماعية و يضع نفسه أمام مواقف اجتماعية مختلفة عليه التصرف حيالها و التفاعل معها فينمو تدريجيا من خلال تجاربه الشخصية **(ماهر محمد عمر،دون سنة، ص278).**

3- أهمية الباكالوريا :

إن التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد والمنشود هو النجاح، في هذا الامتحان للانتقال إلى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العلمي، وبالتالي يحقق طموحاته، ومن هذا المنطلق نجد كل من الطلبة والأسرة والمجتمع والأساتذة يولون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا.

- **أهمية البكالوريا عند التلميذ:** يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة التلميذ في المستوى النهائي، فهو ينمي بها شخصيته من جهة، ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا من جهة أخرى، ليضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقاربه، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا.
- **أهمية البكالوريا عند الأستاذ:** تنعكس أهمية البكالوريا في نظر الأستاذ من خلال أداء واجبه وتبليغ رسالته التعليمية على أكمل وجه، ويزيد في هذه الشهادة من عزيمة الأستاذ وإرادته في تكوين جيل صالح في حين يكون العكس في حالة الرسوب في هذه الشهادة، فتنعكس سلبا على سمعة المعلم وشخصيته، فيلقي اللوم والتأنيب من طرف المدرسة والإدارة وكذا المجتمع مما يؤثر سلبا عليه. (وليد خليفة محمد العربي، 1989، ص.84).

4- مميزات امتحان البكالوريا:

تتميز البكالوريا بكونها امتحان وطن خاص بأقسام المرحلة الثانوية، الشهادة دروس سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية، و هي شهادة تؤهل الطالب للإلتحاق بالدراسات الجامعية، وتعتبر البكالوريا كرتبة جامعية تمنح بعد الامتحانات الإجبارية التي تنهي الدراسات الثانوية، أي هي شهادة الدراسة الجامعية،

وهي امتحان رسمي إثباتي، و يعتبر هذا الإمتحان أي شهادة البكالوريا امتحانا خارجيا وطنيا يخضع لبرنامج محدد ولسلسلة من الاختبارات والمعاملات الوطنية، كما تخضع أسئلة مواضيع الامتحان الرقابة وزارة التربية، لهذا فإن إمتحان شهادة البكالوريا له صبغة رسمية وقيمة وطنية، حيث تكتسي إجراءات التصحيح صبغة السرية المطلقة، ولا يقبل أي طعن فيما يخص مراجعة أي تصحيح، يمتحن طالب شهادة البكالوريا في كل المواد التي يدرسها من المقرر السنوي، وغالبا ما تتميز فترة امتحان شهادة البكالوريا بالاهتمام من طرف الطلبة وأوليائهم، وكذا المؤسسات التعليمية بالإضافة إلى وسائل الإعلام والاتصال، كل هذا لكون هذه الشهادة حدث اجتماعي مهم، يعيشه الطلبة بالدرجة الأولى في جو من القلق والاضطراب عند البعض، والحماس عند البعض الآخر لأهمية هذا الامتحان الذي عبر البعض الآخر لأهمية هذا الامتحان الذي يحدد مصير هذا الطالب ويوجهه سواء لإكمال دراسته العليا أو إلى عالم الشغل ومؤسسة التكوين المهني. (ولد خليفة محمد العربي، 1989، ص 84).

خلاصة:

إن الاهتمام بشريحة التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا من أولويات المنظومة التربوية و كذلك القائمين عليها باعتبار النجاح الذي يحققه التلاميذ في هذه الشهادة هو نجاح يثبت مدى فعالية التعليم و نجاحه و نجاعة المناهج المدرسية المنصودة حسب التخصصات و المستويات، كما أن امتحان شهادة البكالوريا أداة عالمية يقاس من خلالها نجاح المنظومات التربوية، ناهيك عن كونها مفتاحا لدخول عالم الدراسات العليا أين يكتسب الطالب الخبرات و المؤهلات التي ترفع من حظوظ انتمائه بسرعة في عالم الشغل أو التوجه إلى الحياة العملية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:الإطار المنهجي للدراسة

1-منهج الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

3-الإطار الزماني والمكاني

4-عينة الدراسة

5-أدوات الدراسة

1- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج العمود الفقري لأي بحث،و لاسيما في الميادين الاجتماعية و النفسية و التربوية، فهو الذي يكسب البحث طابعه العلمي حيث أن صحة نتائج البحث تقوم أساسا على نوعية المنهج المستعمل ،و هذا ما ذهب إليه عمار بوحوش و محمد محمود الذنيبات بقولهما: "إن صحة و سلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضيف على البحث أو الدراسة الطابع الجدي ، كما تؤثر أيضا في محتوى نتائج البحث".**(عمار بوحوش،1999،ص22)**

و يعود استعمال الباحث للمنهج دون الآخر إلى طبيعة موضوع دراسته، و كون موضوع دراستنا يبحث عن علاقة الاستخدام المفرط للانترنت و تأثيرها على التوافق الدراسي للتلاميذ ، و جاء استخدام المنهج الوصفي ليدرس هذا الموضوع كما هو في الواقع و يهتم بوصفه وصفا دقيقا ، و يعبر عنه كما و كيفا.

و يمكن تعريفه بأنه:"كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشجيعها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها ،أو بين بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".**(رابح تركي،1984،ص129)**

و قد اعتمدنا المنهج الوصفي لأنه المنهج الأكثر ملائمة لدراستنا التي تتعامل مع الذات الإنسانية بطريقة مباشرة فهو سيساعدنا على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ، و دون تدخلنا فيها.

2-الدراسات الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية دراسة كشفية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث إذن هي عبارة عن عملية كشف الظروف المحيطة بالظاهرة و كشف جوانبها و أبعادها.

- جمع المعلومات حول مكان و مجتمع الدراسة

– للتعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة و كذلك دراسة الخصائص السيكوميترية لها بغرض استخدامها لجمع البيانات في الدراسة الأساسية

– تحديد كيفية اختيار العينة

– تحديد المفاهيم الأساسية ذات صلة بالموضوع الذي اختاره الباحث.

– يمكن تحديد جوانب النقص في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ، و يمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تفسره عليه الدراسات الاستطلاعية.

تمت الدراسة من 24 فيفري 2022 إلى 5 مارس 2022 في ثانوية مقدم محفوظ قاديرية لكنها توقفت دون إتمامها بسبب الارتفاع الملحوظ في الإصابات بفيروس كرونا.

3-عينة الدراسة:

تم اختيار التلاميذ من ثانوية مقدم محفوظ قاديرية للسنة الدراسية 2022/2021 حيث بلغ عددهم20 تلميذ (14 ذكور-6إناث)من الأقسام النهائية لمختلف الشعب:

– آداب و فلسفة

– لغات أجنبية

– تسيير و اقتصاد

– علوم تجريبية

– تقني رياضي. و ذلك عن طريق القوائم الاسمية للتلاميذ

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	16	80
إناث	4	20
المجموع	20	100

5-**أدوات الدراسة:** إن أي دراسة علمية لا يمكن التأكد من مصداقية نتائجها إلا إذا تم تطبيق الأدوات المناسبة لها ، و هذا ما حاولنا تحقيقه بالاعتماد على أداتين هما:

*مقياس التوافق الدراسي

*مقياس إدمان الانترنت

5-1 مقياس التوافق الدراسي: حيث اعتمدت الباحثتين على مقياس التوافق الدراسي "لزايدي 1964"تعديل و تقنين الجندي جباري بلال،حيث يتضمن 43 عبارة مقسمة بحسب الأبعاد التالية:

-العلاقة بالزملاء

-العلاقة بالأساتذة

-التوافق مع المنهاج

-الاتجاه نحو المدرسة.

5-2 كيفية تصحيح المقياس:

استخدمت الدراسة الحالية طريقة " ليكرت" الخماسية في قياس التوافق الدراسي و ذلك لاحتوائه على وسائل تمكننا من قياس درجة الموافقة أو عدم الموافقة بالنسبة لكل فقرة يتضمنها المقياس ، حيث تتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (*) في الخانة التي يراها التلميذ مناسبة له بأحد البدائل :

أوافق تماما،أوافق،محايد،لا أوافق ،لا أوافق تماما.

و تعطي كل الاستجابات قيما عددية ، و نحصل على درجات المقياس بجمع استجابات الفرد نحو الموضوع محل الدراسة ،و قد تم تقييم المقياس إلى بنود إيجابية و أخرى سلبية.

جدول يوضح أرقام البنود الإيجابية و البنود السلبية لمقياس التوافق الدراسي.

البنود	أرقام بنود المقياس	المجموع
البنود الايجابية	1-4-5-6-11-12-14-15-17-19-20-21-22-32-33-34-35-36-37-38-40-41-42-43	24
البنود السلبية	2-3-7-8-9-10-13-16-18-23-24-25-26-27-28-29-30-31-39	18

يمثل الجدول أعلاه البنود الإيجابية و السلبية و مجموعها،حيث قدر عدد البنود الايجابية 24 بندا ،أما البنود السلبية فقد قدرت ب18 بندا.

أبعاد مقياس التوافق الدراسي:

الأبعاد	أرقام بنود المقياس	المجموع
التوافق مع الأساتذة	1-5-9-10-16-20-23-25-28-30-32-36-40-42-43	15
التوافق مع الزملاء	2-3-11-15-22-27-29-31-34-37-39-41	12
التوافق مع المنهاج	4-6-12-12-26-28-33-35-38	8
التوافق مع المدرسة	7-8-9-13-14-17-18-19-24	9

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الدراسي:

1- صدق المقياس:

يقصد بصدق المقياس إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم لأجله أي مدى صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.**(المزاهرة،2014، ص96)**.

و ترجع أهمية حساب صدق الاختبارات إلى التعرف على مدى دقة مقياس في قياس السمة موضع القياس،و قدرته على التمييز بين الأفراد الذين يملكون تلك السمة من الذين لا يملكونها.

و هناك عدة طرق لحساب صدق المقياس و في الدراسة الحالية تم استخدام صدق المحكمين و الصدق الذاتي لاستخراج صدق مقياس التوافق الدراسي و مقياس الاستخدام المفرط للانترنت.

1.1صدق المحكمين:و يقصد بصدق المحكمين نوع من الصدق يهدف إلى الحكم على مدى تمثيل المقياس للموضوع المراد قياسه ، و تعتمد هذه الطريقة على فكرة الصدق الظاهري ،الذي يعني قدرة الأداة على أن تقيس ما ينبغي قياسه من خلال النظر إليه و تفحص مدى ملائمة بنودها لقياس الأبعاد المختلفة التي وضعت لقياس المقياس و ذلك من الحكم على مدى انتماء الأبعاد إلى الظاهرة ، وضوح المفردات و العبارات،مناسبة الصياغة،إضافة ما يراه المحكم من مفردات أو حذف ما يراه.**(خضر،دون سنة، ص216).**

لاستخراج صدق المحكمين لمقياس التوافق الدراسي ، قامت الباحثتين بعرض المقياس على 9 من المحكمين المختصين في علم النفس و الملحق رقم (01) يوضح أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم و طلب منهم إبداء آرائهم و اقتراحاتهم بما يلي:

- ملائمة و صلاحية العبارات لقياس التوافق الدراسي
- مدى مناسبة البدائل المستخدمة أمام العبارات.
- مدى وضوح العبارات.
- سلامة اللغة.
- تقييم الاقتراحات أي تعديلات للعبارات.

و قد تم الاتفاق على صلاحية 43 فقرة لمقياس التوافق الدراسي من بين 45 فقرة من قبل المحكمين، و قد تم الاحتفاظ بهذه الفقرات مع إدخال بعض التعديلات على بعض الفقرات من حيث الصياغة و إعادة ترتيبها من حيث تباعد الفقرات المتشابهة حتى لا تثير التكرار في ذهن المستجيب ،و ذلك

انطلاقا من ملاحظات و اقتراحات المحكمين ، و بذلك توصلنا إلى صدق المحكمين للمقياس و ذلك وفق حساب معامل الاتفاق بين المحكمين كالآتي:

عدد مرات الاتفاق

نسبة الاتفاق=

عدد مرات عدم الاتفاق +عدد مرات الاتفاق

نسبة الاتفاق= 46/46+2*100=74،95.

جدول (11) يوضح أرقام العبارات التي لم تلقى اتفاق من قبل هؤلاء المحكمين:

العبارات التي تم حذفها من قبل الأساتذة المحكمين	21-32

1.2الصدق الذاتي:

و يقصد بالصدق الذاتي صدق نتائج الاختبار حيث تكون هذه النتائج حقيقية خالية من أخطاء القياس،و يتم الحصول على الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي لقيمة ثبات المقياس

الصدق الذاتي =الثبات

اكتفينا بالفصل المنهجي و الدراسة الاستطلاعية التي لم ينسب لنا اكمالها بسبب الظروف الصحية التي عاشتها البلاد بسبب جائحة كورونا ،حيث اختصرت هذه الدراسة على الجانب النظري و الفصل المنهجي فقط دون اكمال الدراسة الميدانية.

خاتمة

خاتمة:

يعتبر موضوع التوافق الدراسي والاستخدام المفرط للانترنت أو إدمان الانترنت من أهم المواضيع التي عرفت انتشارا كبيرا في المجتمع الدراسي على وجه الخصوص وبالرغم من ضخامة دور الانترنت وفوائدها الكبرى،إلا أن سوء استخدامها هذه الأيام في تزايد مستمر حتى من طرف المراهقين المتمدرسين الذين يقعون أسرى لها من خلال فرط استخدامهم لها واستعمالها فيما لا ينفعهم بدلا من استعمالها في البحث العلمي. والجهود غير النافعة في ضبط هذا الاستخدام والسيطرة عليه والشعور بعد الراحة والاضطراب والقلق نتيجة عدم استخدامهم للانترنت والبقاء لفترات طويلة على الشبكة أكثر مما هو مستهدف أصلا .

أما فيما يخص التوافق الدراسي فيعتبر من المكونات الأساسية في العملية التعليمية وبالتالي ضرورة إيجاد حل لعدم توافق التلاميذ دراسيا وذلك بتضافر كل الجهود من أخصائيين تربويين وهيئات تدريس لتغلب على هذا المشكل الذي يعاني منه العديد من التلاميذ.

وهذا ما توصلنا إليه من خلال دراستنا حيث أن الاستخدام المفرط للانترنت قد أدى إلى تراجع توافقهم الدراسي وتحصيلهم من خلال استخدامهم لها مما أدى إلى نقص تركيزهم داخل القسم وأدى بهم أيضا إلى إهمال واجباتهم الدراسية إضافة إلى ذلك فقد أثرت هذه الظاهرة سلبا على اتصالهم الأسري حيث يقضي المراهق وقتا طويلا بمفرده أمام شبكة الانترنت ويتفاعل افتراضيا بدلا من تفاعله واقعيا.

من هنا وعلى ضوء ما تقدم يمكننا القول أن الاستخدام المفرط للانترنت من طرف المراهقين المتمدرسين قد اثر سلبا على توافقهم الدراسي.

خاتمة

وفي الختام نقدم هذه الدراسة المتواضعة ونأمل في أن تسهم في إعطاء صورة موضوعية عن التأثيرات الناتجة عن الاستخدام المفرط للشبكة العنكبوتية، كما تطمح أن تشكل انطلاقة لدراسات أكثر عمقا وتخصصا، فما أخصب هذا الموضوع وما أثراه بإشكالات بحثية شتى تستحق البحث والمعالجة.

التوصيات و الإقتراحات

1- مراقبة و متابعة الأبناء من طرف الأولياء و تحديد فترات إستعمالهم للانترنت و عدم ترك الحرية المطلقة لهم في استخدامها حتى لا تؤدي بهم إلى الإدمان

2- إقامة ندوات و محاضرات و أيام تحسيسية و توعوية لتوضيح الجوانب السلبية و الإجابية للأنترنت.

3- ضرورة تفعيل دور الأخصائيين النفسيين و الإجتماعيين في الوسط المدرسي

4- التشجيع على إقامة النوادي الرياضية و الثقافية في المؤسسات التربوية لاستقطاب التلاميذ و فتح المجال لتفريغ طاقتهم و ممارسة ميولهم و رغباتهم

5- برمجة لقاءات للتوعية عن مخاطر الإدمان على الإنترنت لفائدة تلاميذ الأقسام النهائية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1 -أحمد طيبي(2003)، **دراسة نفسية تربوية بمرحلة التعليم الثانوي،خطة التوجيه المدرسي المعتمد في الجزائر و دورها في تحقيق الذات و التوافق الدراسي و الكفاية التحصيلية**،الجزائر.

2- أحمد عزت راجح(د.ت) ،**أصول علم النفس** ، بدون سنة، طبعة9 .

3- أمين رضا عبد الواحد(2007)، **الصحافة الالكترونية**،ط1 دار أسامة للنشر و التوزيع- عمان.

4 أبو عيشة ،فيصل (2010) ،**الإعلام الالكتروني** ،ط1 دار أسامة للنشر و التوزيع- عمان.

5 - أبو شنب ،جمال محمد (2011) ،**الإعلام الدولي و العولمة**، ط1 دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع-القاهرة.

6- بطرس،بطرس حافظ(2008)، **التكيف والصحة النفسية للطفل**،دار المسيرة-عمان

7- بيكر،روبرت،سيرك(2002)، **دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية**، ترجمة علي عبد السلام، مكتبة النهضة المصرية-القاهرة.

8- البدري سميرة(2005)، **مصطلحات تربوية و نفسية**، دار الثقافة.

9- الجنيهي ، منير محمد (2005)،**أمن المعلومات الالكترونية** (د.ط) دار الفكر الجامعي-الإسكندرية.

10 - الدليمي عبد الرزاق محمد (2011)،**الإعلام الجديد و الصحافة الالكترونية**، ط1 دار الفكر وائل للنشر-عمان.

11 الحيلة محمد محمود (2007)، **تكنولوجيا التعليم بين النظري و التطبيقي**، ط5، دار المسيرة للنشر و التوزيع-عمان.

12- الهاشمي،محمد الهاشم(2004)، **تكنولوجيا وسائل الاتصال الجماهري**، ط1، دار أسامة للنشر و التوزيع-عمان.

13- العباجي ، عمر موفق بشير (2007)، **الإدمان و الانترنت** ط1 دار المجدلاوي للنشر و التوزيع-عمان.

14- القوصي عبد العزيز(1952) **أسس الصحة النفسية**، مكتبة النهضة المصرية- القاهرة.

15 - المليجي عبد المنعم(2006)، **النمو النفسي**، دار النهضة العربية-لبنان.

16 - الداهري،صالح حسن والعبيدي، ناظم هاشم(1999) ، **الشخصية والصحة النفسية**،دار الكتب للطباعة والنشر ،بغداد-العراق.

17- مصطفى خليل(1983)،**علم النفس و الصحة النفسية** ، دار النهضة –طرابلس.

18- مصطفى فهمي (1987-1988)، **الصحة النفسية** ،**دراسات سيكولوجية** ،**التكيف** ط3 –مكتبة العانجي –القاهرة.

19- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990)، **الصحة النفسية و التفوق الدراسي**–دار النهضة العربية.

20- محمود الزيادي (1964)، **دراسة تجريبية في التوافق الدراسي لطلبة الجامعات**، رسالة الدكتوراه كلية الأدب –غلين الشمس.

21- محمد جمال صقر (1965)، **اتجاهات التربية و التعليم**، ط1،مكتبة المعارف

22- سلطان،محمد صاحب(2007)، **العلاقات العامة ووسائل الاتصال**، ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة–عمان.

23- سلامة محمد علي(2006)، **المحكمة ودورها في المجتمع** ،دار الوفاء–القاهرة.

24- عادل العدل(1990)، **توافق الدراسي لأبناء الأمهات العاملات و غير العاملات**،مجلة بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس –مصر.

25- عبد الوهاب بن مشرب الأندجاني(2011)، **التوافق الدراسي لدى عينة من الطلاب المرحلتين المتوسط و الثانوي** ،مجلد الخامس ع2.

26- عبد الحميد محمد الشاذلي(2001)، **التوافق النفسي للمسنين** المكتبة الجامعية- الاسكندرية.

27- عبد المنعم المليجي(1971)، **النمو النفسي**، ط4، دار النهضة العربية-بيروت.

28- علي محمد صبرة (د.ت)، **الصحة النفسية و التوافق النفسي** ، دار المعرفة الجامعية-الاسكندرية.

29- علي محمد نوبي(2010)، **إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين**، دون طبعة، دار الصفاء للنشر و التوزيع-عمان.

30- فوزي محمد جبل (2000)، **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**،المكتبة الجامعية-الاسكندرية.

31- فهمي مصطفي (1998)، **الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف**،مكتبة الخارجي-القاهرة مصر.

32- صاحب اسعد ويس (2010)، **التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة**، المجلد السادس،العدد20.

34- طه فرج عبد الخالق(1988)،**علم النفس الصناعي والتنظيمي** ، دار المعارف- القاهرة.

35- بوصفر دليلة(2010)، **الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم**، مذكرة لنيل شهادة الماجستر ،علم النفس المدرسي،جامعة مولود معمري-تيزي وزو.

36- بلحاج فروجة(2011)، **التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي**،مذكرة لنيل شهادة الماجستر علم النفس المدرسي،جامعة مولود معمري-تيزي وزو.

37- العصيمي سلطان(2010)، **إدمان الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية،جامعة نايف العربية للعلوم الأجنبية مدينة الرياض.

38- سيد محمود(2009)، **الإفراط في استخدام الانترنت وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة (المصريين والسعوديين)**، دراسات عربية في التربية وعلم النفس 3(2).

39- إبراهيم الصباطي و آخرون (2010)، **إدمان الانترنت و دوافع استخدامه في علاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة** ، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل -السعودية.

40- داوود نسيمة(1995) **الضغوط النفسية التي يعاني من طلبة الصف 6 حتى 10 في المدرسة الاردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الاكاديمي والجنس والصف** ،مجلة العلوم الانسانية،م22،أ،العدد06-الاردن.

41- كاظم ،محمد آمل (د.ت) **إدمان الأطفال و المراهقين على الانترنت و علاقته بالانحراف** –المجلة النفسية–ط55.

42- رشاد الدمنهري(1996) **بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي، دراسة مقارنة** ،مجلة علم النفس.

46- عصام محمد زيدان (2003)**إدمان الانترنت و علاقته بالقلق و الإكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس**،مجلة دراسات عربية في علم النفس.

47- صقر هدى(1965) **معوقات التفكير والسلوك الابتكاري لدى المتدربين،مجلة الإدارة**- القاهرة ،اتحاد الجمعيات:جمعية التنمية ،مجلد 26 العدد02.

48- السمادوني،السيد ابراهيم(2001) **الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم،دراسة على عينة من معلميين ومعلمات التعليم الثانوي العام**، مجلة عالم التربية ع.3.

4- المراجع باللغة الاجنبية:

49-Akar,F.(2015).Purposes,Causes and conequences of Excessive internet use among Turkish Adolescents.Eurasion Journal of Educationnal Research,Issue 60.

50-Chou,C,and Hsiao,M,C (2000),**Internet addction,usage, gratifcations,and pleasure experience**-The Taiwan college students' case .Comut .Educ.35(1).

51-Ferrara ,P Corello,G ;Lanniello ,F ;Sbordone, A ;Ehrich,J ;Giardino,I ;Mantovani ,M(2017).Internet Addiction :Starting the Debate on Health and well-being of Children over exposed to Digital Media.the Journal of Pediartics.

52- Huang ,Z,Wang ,M,Qian,M,Zhong,J ,Tao ,R.(2007) .Chinese internet Addiction Inventory : **Developing a measure of Problematic internet use for Chinese college** students.Cyber psychology ; behavior.10(6).

53 -Young,K(1996) ,Internet addiction :**the emergence of a new clinical disorder**.Cyber Psychology ,Behavior.1(3).

54-Davis ,R,A,(2001).A **cognitive-behavioral model of pathological Internet us**e .Computers in Human Behavior ,17

55 - Widyanto,Mcmurran.(2004).**ThePsychometric Properties of the Internet Addiction** Test.Cyber Psychology,behavior,7

56 -Stern,D.J(1997).Internet addicition,Internet psychotherapy .Am.J.Psychiatry145(6).

57 -Young,K(1996) ,Internet addiction :the emergence of a new clinical disorder.Cyber Psychology ,Behavior.1(3).

الملاحق

الملحق رقم(1) يمثل مقياس التوافق الدراسي.

استمارة بحث

موضوع الدراسة : اثر الاستخدام المفرط للانترنت على التوافق الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز البكالوريا:

أولا البيانات:

الجنس:ذكر أنثى السن:

ثانيا:التعليمات:

عزيزي التلميذ... عزيزتي التلميذة

إليك هذه الاستمارة التي تحتوي مقياسين إحداهما يقيس التوافق الدراسي و الثاني يقيس ادمان الانترنت ،المطلوب منك كتلميذ أن تبين رأيك نحو كل عبارة من هاذين المقياسين ،علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة لهذه العبارات ،لذا نرجو أن تعبر عن إجابتك عن حقيقة ما تشعر به .

طريقة الإجابة:

بعد قراءة كل عبارة من عبارات المقياسين بعناية ،يمكنك التعبير عن رأيك و ذلك بوضع علامة (x) تحت إحدى الخيرات الأربعة المرافقة مع المقياس حسب شعورك.(أوافق بشدة،أوافق،محايد،لا أوافق،لا أوافق بشدة).

الملاحق

الرجاء وضع علامة واحدة أمام كل عبارة

ملاحظة هامة البيانات المسرح بيها في هذه الإستمارة لا تستخدم إلا لأغراض علمية الرجاء الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	اشعر بوجود تعاون بيني و بين غالبية أساتذتي					
2	أتجنب مواجهة أساتذتي					
3	اشر برغبة في الخروج من قاعة الدراسة أثناء شرح الأستاذ					
4	اخجل مقابلة أساتذتي احتراما لهم					
5	أناقش الأساتذة في مواضيع الدراسة					
6	اعتقد بان معظم الأساتذة يشعرون نحوي بالمودة					
7	أتردد كثيرا في أن أسأل الأستاذ عما لا أفهمه					
8	أخشى الإجابة على سؤال الأستاذ بالرغم من معرفتي للإجابة					
9	أجد صعوبة في التفاعل مع الأساتذة عند شرحهم للمواد الدراسية					
10	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذة عما يشغلني					
11	أرى أن طريقة تدريس الأستاذ يجذبني نحو تعلم المواد الدراسية					
12	ألقى تشجيع من أساتذتي باستمرار					
13	أجد متعة في عرقلة سير الحصة للمدرسين					
14	أشعر بالارتياح عند رؤية الأساتذة					

15	الأساتذة عادلين في تقييمهم لي					
16	أشعر بأنه غير مرغوب في من قبل معظم زملائي داخل القسم					
17	أرغب في المراجعة مع زملائي					
18	يرى زملائي أن مستواي أقل منهم					
19	أساعد زملائي إذا طلبوا مني المساعدة					
20	أجد سهولة في التعامل مع زملائي					
21	أشعر بأنني موضع تقدير من زملائي					
22	علاقتي ببعض زملائي حسنة					
23	يتجاهلني زملائي في بعض المواقف					
24	أحيانا أشعر بالوحدة رغم تواجدي بين زملائي					
25	أفضل الانعزال عن زملائي					
26	أعاني دائما من سخرية زملائي					
27	طرائق التدريس غير الفعالة تشتت تركيزي أثناء الدرس					
28	أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية لكثافة المنهاج					
29	كثرة الدروس النظرية تقلل تركيزي على الدراسة أثناء اقتراب الامتحانات					
30	أجد صعوبة في فهمة ما شرح من الدرس لقلة الوسائل التعليمية					

31	أعتقد بأن معظم المواد الدراسية صعبة يستحيل فهمها					
32	أحاول الاستفادة من المعلومات من الكتب الخارجية					
33	أرى أن المواد الدراسية تلبي احتياجاتي المعرفية					
34	المواد الدراسية التي نأخذها مترابطة					
35	تقدم المدرسة وسائل تساعد في الفهم الجيد للمواد الدراسية					
36	أفضل التغيب عن المدرسة كلما استطعت ذلك					
37	أتضايق من الالتزام بالنظام المدرسي					
38	أشعر بالقلق إذا تأخرت عن المدرسة					
39	أرى أن المدرسة مضيعة للوقت					
40	لدي رغبة قوية في الدراسة					
41	أحافظ على المواعيد المدرسية					
42	لا تلبي لي المدرسة كافة احتياجاتي المعرفية					
43	أحترم إدارة المدرسة حتى لو صدر منهم ما يضايقني					

الملحق رقم02 مقياس ادمان الانترنت

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق على إلى حد ما	لا تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي كثيرا	لا تنطبق علي تماما
1	أجد نفسي جالسا على الانترنت لمدة أطول مما كنت اقصد						
2	أهمل واجباتي المنزلية كي اقضي وقتا أطول على الانترنت						
3	أفضل المتعة التي احصل عليها من الانترنت على المتعة التي احصل عليها من علاقاتي الحميمة مع الآخرين						
4	أكون علاقات جديدة باستمرار مع مستخدمي الانترنت						
5	يتميز أصدقائي وأفراد أسرتي						

	ممن كثرة جلوسي على الانترنت وانشغالي عنهم						
6	اشعر أن تحصيلي الدراسي وعلاقاتي الشخصية تأثرت بسبب قضاء الكثير من الوقت على الانترنت						
7	أحاول أن أتصفح بريدي الالكتروني قبل أن اعمل أي شيء أخر كان يجب أن أقوم به						
8	اشعر أني أكون دفاعيا أو متحفظا عندما يسألني شخص" ما ماذا تفعل على الانترنت"؟						
9	أحاول أن أتخلص من الأفكار المزعجة والضغوط في حياتي بالانشغال بالانترنت						
10	عندما انتهي من الانترنت،						

	اعرف أن سأعود إليه مرة أخرى						
11	لدي مخاوف من أن حياتي بدون انترنت سوف تصبح مملة وفارغة وغير ممتعة						
12	أصاب بالأرق بسبب التأخر في الوقت الذي اقضيه على الانترنت						
13	عندما اترك الانترنت، اشعر أنني منشغل به وتتولد لدي خيالات بالرجوع إليه						
14	أقول مع نفسي "احتاج إلى بعض دقائق إضافية " عندما انتهي من الانترنت						
15	اشعر أن لدي مشكلة في السيطرة على الوقت الذي اقضيه على الانترنت						
16	انزعج إلى حد الصراخ						

	عندما يحاول شخص ما أن يقاطعني						
17	افعل أن اقضي وقتا أطول على الانترنت على أن اخرج مع أصدقائي						
18	اشعر بالاكتئاب والانزعاج عندما اترك الانترنت						
19	اشعر أنني احصل على الكثير من المتعة والرضا في الحياة من دخولي على الانترنت						
20	أجد انه من الصعب علي أن انقطع عن الانترنت لعدة أيام						