

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إدمان الانترنت وعلاقته بعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية محمد بن احمد عبد الغني بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة: بلعسل إيمان

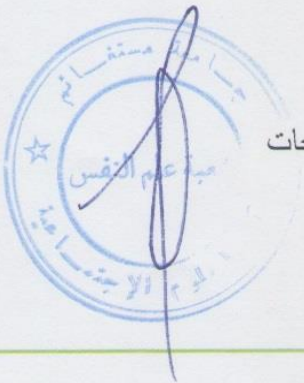
أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
سيسبان فاطمية الزهراء	أستاذة محاضرة (أ)	رئيس
عليش فلة	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا ومقررا
نزاي الزهراء	أستاذ محاضر (ب)	مناقش

السنة الجامعية 2023-2024

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع: 2024/07/03





جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إيمان الانترنت وعلاقته بعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي
دراسة ميدانية بثانوية محمد بن احمد عبد الغني بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة: بلعسل إيمان

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
سيسبان فاطيمة الزهراء	أستاذة محاضرة (أ)	رئيسا
عليش فلة	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا ومقررا
نزاي الزهراء	أستاذة محاضر (ب)	مناقشا

السنة الجامعية 2023-2024

الإهداء

وأخر دعواتهم أن الحمد لله رب العالمين"

بسم الله خالقي وميسر أموري وعصمة أمري لك الحمد والامتنان.

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون، لم يكن الحلم قريبا ولا الطريق كان محفوفا بالتسهيلات لكنني فعلتها.

أهدي هذا النجاح الى نفسي الطموحة أولا ثم الى كل من سعى معي لإتمام هذه المسيرة دتم لي سندا لا عمرا.

أهدي هذا النجاح الى من كلفه الله بالهيبة والوقار الى من علمني العطاء بدون مقابل الى من أحمل اسمه بكل افتخار، يامن كنت سندا لي ولا زلت والحمد لله الذي مد في عمرك لأكون أول خريجة لك يا أبي الذي حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم طاب بك العمر يا سيد الرجال وطبت لي عمرا يا ابي والذي العزيز " بلعسل أحمد"

الى ملاكي في الحياة قرة عيني واعز ما أملك غاليتي وجنة قلبي التي سهرت وكانت معي في كل ظروف وحالاتي وضغوطاتي الى المرأة التي صنعت مني فتاة طموحة، الى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي قدوتي ومعلمتي وصديقة ايامي " أمي الغالية"

الى تلك النجوم التي تنير طريقي دوما الى ضلعي الثابت الذي لا يميل وأمان ايامي، الى من رزقت بهم سندا وملاذي الاول والاخير الى من شددت عضدي بهم فكانوا لي ينابيع ارتوي منها الى خيرة ايامي وصفوتها أي قرة عيني أخي واخواتي.

الى الدكتورة المشرفة " عليلش فلة" شكرا على كل ما قدمته لنا من توجيهات ومعلومات قيمة جزاك الله عني كل خير.

ولله الشكر كله أن وفقني لهذه اللحظة راجية من الله تعالى ان ينفعني بما علمني وان يعلمني ما أجهل ويجعله لي حجة لا علي.

إيمان

الشكر والتقدير

كان لزاما علينا تسجيل الشكر وإعلامه ونسبة الفضل لأصحابه، استجابة لقول النبي صلى الله عليه وسلم: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي(ص) قال: "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" رواه أحمد وأبو داود والبخاري.

وكما قيل:

فالشكر أولا لله عز وجل على أن هدانا لسلوك طريق البحث ويسر لنا دروبه.

كما نخص بالشكر والتقدير والعرفان للأستاذة الفاضلة المشرفة على هذا البحث الدكتورة المحترمة: " عليلش فلة" التي ارشدت ووجهت خطواته حرصا منها على بلوغنا الهدف المنشود خلال هذه الدراسة بدقة ويسر. كذلك لا أنسى شكر مدير ثانوية محمد بن أحمد عبد الغني وكل الأساتذة والعمال على حسن الاستقبال والمساعدة، ونخص بالشكر تلاميذ السنة أولى ثانوي.

ويشرفني ان أقدم شكري الى أعضاء لجنة المناقشة الموقرين وأساتذة قسم العلوم الاجتماعية، على المعلومات القيمة التي أفادونا بيها طيلة مشوارنا الجامعي.

واشكر كل من ساعدني في إعداد هذه المذكرة سواء بالقول أو بالعمل ومد لي يد العون سواء عن قريب أو من بعيد وله منا كل التقدير.

- ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن علاقة إدمان الأنترنت بعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية محمد بن أحمد عبد الغني بولاية مستغانم، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة (67) تلميذا من بينهم (32) ذكرا و(35) أنثى للسنة الدراسية 2023-2024 وتم الاعتماد على مقياس الإدمان على الأنترنت لدكتور إبراهيم الشافعي ومقياس عادات الاستذكار لمكرتار فاتن، ولتحليل النتائج اعتمدت الباحثة على معامل الارتباط بيرسون واختبار الفروق (ت)، وذلك بالاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 26، وبعد المعالجة والتحليل توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت وعادات الاستذكار. لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

- توجد فروق دالة إحصائية في الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص لصالح الأديبين.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات عادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: إدمان الأنترنت، عادات الاستذكار، تلاميذ السنة أولى ثانوي

Summary of the study :

The study aims to Reveal the relationship of internet addiction on the study habits of first year secondary school students at Mohammed ben Ahmed Abdel Ghani secondary school ,where we relied on the descriptive approach and the study sample included 67 students , including 32 males and 35 females for the academic year 2023 /2024 the internet addiction scale was relied upon by Dr Ibrahim Al shafi'l and the study habits scale by Makrter Faten to analyze the results ,the research relied on the Pearson correlation coefficient and the t- test

, relying on the statistical package for the social sciences (SPSS) program and after treatment and Analysis: the study reached the following results.

_ there is no statistically significant relationship between Internet addiction and study habits among first- year secondary school students

_There are statistically significant differences in Internet addiction among first secondary school students due to a varibal specialization for the benefit of writers.

_There are no statistically differences in the averages of recall habits among first year secondary school students. be consold for the specialization variable.

Keywords: Internet addiction, study habits, first year secondary school students.

- قائمة المحتويات:

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	- ملخص الدراسة باللغة العربية
د	- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
/	- قائمة المحتويات
/	- قائمة الجداول
/	- قائمة الأشكال
/	- قائمة الملاحق
1	- المقدمة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
4	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- دواعي إختيار موضوع البحث
8	4- أهداف الدراسة
8	5- أهمية الدراسة
9	6- التعاريف الإجرائية
الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني	
	- تمهيد
11	1- مفهوم الإدمان
11	2- مفهوم الانترنت

13	3- مفهوم إدمان الانترنت
14	4- أسباب إدمان الأنترنت
16	5- أنواع إدمان الأنترنت
17	6- النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت
18	7- أعراض إدمان الأنترنت
20	8- الآثار الإيجابية والسلبية للإدمان على الأنترنت
20	خلاصة
الفصل الثالث: عادات الاستذكار	
25	تمهيد
25	1- مفهوم عادات الاستذكار
27	2- أهمية عادات الاستذكار
28	3- النظريات المفسرة لعادات الاستذكار
29	4- مبادئ وأسس الاستذكار
31	5- مراحل الاستذكار
33	6- خصائص الاستذكار
36	7- أهم عادات الاستذكار
38	8- مهارات الاستذكار الأساسية
41	9- العوامل التي تساعد على تنمية عادات الاستذكار
42	10- المشكلات التي تعيق عملية الاستذكار
42	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
45	تمهيد
45	أولا : الدراسة الإستطلاعية

45	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
45	2- المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية
46	3- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها
47	4- أدوات الدراسة
48	5- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة
	ثانيا: الدراسة الأساسية
52	1- منهج الدراسة
53	2- المجال الجغرافي والزمني للدراسة الأساسية
53	3- مجتمع الدراسة
53	4- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها
55	5- أدوات الدراسة
57	6- طريقة إجراء الدراسة الأساسية
57	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها	
	- تمهيد
60	1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
61	2- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى
63	3- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية
65	خاتمة
66	الاقتراحات والتوصيات
73	قائمة المراجع
77	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
46	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	01
47	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	02
48	علاقة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس إدمان الأنترنت	03
49	نتائج حساب ثبات مقياس إدمان الأنترنت عن طريق التجزئة النصفية	04
50	نتائج حساب قيم معامل ألفا كرومباخ لمقياس إدمان الأنترنت	05
51	علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس عادات الاستذكار	06
51	قياس الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس عادات الاستذكار	07
52	نتائج قيم معامل ألفا كروماخ لمقياس عادات الاستذكار	08
54	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	09
54	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص	10
55	مفتاح التصحيح لمقياس إدمان الأنترنت	11
56	توزيع فقرات مقياس عادات الاستذكار حسب أبعادها واتجاهاتها	12
56	مفتاح تصحيح مقياس عادات الاستذكار	13

14	معامل الارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين إدمان الأنترنت وعادات الاستذكار	60
15	نتائج اختبار الفروق(ت) لقياس الفروق في درجة الادمان على الانترنت تغزى لمتغير التخصص	62
16	نتائج اختبار(ت) لقياس الفروق في عادات الاستذكار تغزى لمتغير التخصص	63

- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص الاستذكار الفعال	35
02	تنظيم مقترح لمنظومة مهارات الاستذكار الأساسية	40

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مقياس إدمان الانترنت	78
02	مقياس عادات الإستهذكار	80
03	نتائج الفرضية العامة	82
04	نتائج الفرضية الفرعية الاولى	83
05	نتائج الفرضية الفرعية الثانية	84
06	رخصة التربص	85

المقدمة:

يعد الكمبيوتر أهم الاختراعات العلمية التي يحصد الانسان بعض ثمارها في القرن الحادي والعشرين، ولا يقتصر استخدامه على المتخصصين فقط بل ويستخدمه جميع أفراد المجتمع باختلاف وظائفهم وأعمارهم ومستوى تعليمهم خاصة بعد ظهور شبكة الانترنت، وتعتبر هذه الأخيرة مصدرا للمعلومات، حيث يتم بواسطتها التعرف على أي مكان وتجتاز الأقطار والثقافات المختلفة. (درويش، 2016، ص10)

ولقد أصبح الأنترنت جزءا لا يتجزأ من حياة الكثير من البشر نظرا لما وفرته هذه الشبكة العملاقة من ميزات وخدمات لم تكن موجودة من قبل، وقد أثرت على حياة الكثيرين من البشر وجعلت حياتهم أسهل وأكثر ترفيها وحيوية في حين أنها لا تخلو من السلبيات والمخاطر، فعندما يصل الفرد الى الدرجة التي يصبح فيها الانترنت يتحكم في كل أنشطة حياته يفقد استقلاليته ويدخل مرحلة الإدمان فيضحي الطالب بدراسته وكل مسؤولياته وواجباته. (العصيمي، 2010، ص4)، وأكدت الدراسات أن أكثر فئة إقبالا على استخدام الانترنت هي فئة الشباب، وما نلاحظه في معادلة الشباب والانترنت هو ظاهرة سوء استخدام هذه الشبكة وإدمانهم لها وهذا ما يؤدي في غالب الأحيان الى عدة انعكاسات سلبية على أداء الشباب في الدراسة والعائلة والمجتمع ومن هنا تتحول الانترنت من نعمة الى نقمة. (نادية، 2021، ص1).

فالاستخدام المفرط للأنترنت يؤدي الى الوقوع في عدة اضطرابات ومشاكل في الدراسة وطرق المذاكرة وعادات الاستذكار، وتعد هذه الأخيرة من الأنشطة المهمة التي يجب على التلاميذ القيام بها في تعينهم على تحسين تعلمهم ومن هذه العادات تدوين المعلومات والملاحظات المهمة، النقاش، الانصات الجيد، المراجعة بمختلف أنواعها، وتتأثر عملية الاستذكار بالعديد من العوامل المتداخلة فمنها ما يعود للبيئة العامة التي يعيش فيها الفرد كالظروف المنزلية والعلاقات الأسرية، ومنها ما يرتبط بالمدرسة وأسلوب التدريس وغيرها. (أحمد، 2000، ص2)

ومن هنا تأتي أهمية دراستنا الحالية التي تناولت أثر إدمان الانترنت على عادات الاستذكار لدى تلاميذ الثانوي حيث اعتمدنا في دراستنا على ثلاث فصول: الفصل الأول الإطار العام للدراسة ويتضمن إشكالية البحث وبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة وأهمية البحث وأهدافه وحددت فيه مصطلحات الدراسة.

أما الفصل الثاني فقد شمل مفهوم ادمان الأنترنت أنواعها، أعراض إدمان الانترنت كذلك الآثار الايجابية والسلبية للأنترنت، أسبابها وأخيرا النظريات المفسرة لإدمان الانترنت.

في حين أن الفصل الثالث خصص لمتغير عادات الاستذكار والذي جاء فيه مفهومها وأهمية عادات الاستذكار ومراحلها، مبادئ وأسس الاستذكار، أهم عادات الاستذكار كذلك تطرقنا الى خصائص الاستذكار والعوامل التي تساعد على تتميته، المشكلات التي تعيق عملية والاستذكار وفي الخير النظريات المفسرة لعادات الاستذكار.

أما الفصل الرابع الإجراءات الميدانية وقد تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة الاستطلاعية والاساسية ومجالها الجغرافي والزمني وأدوات الدراسة وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة. والفصل الخامس تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة وخلاصة عامة والتوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول

- مدخل الى الدراسة

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- دواعي إختيار موضوع البحث

4. أهداف الدراسة

5- أهمية الدراسة

6- التعاريف الاجرائية

1- الإشكالية:

ان التقدم التكنولوجي جعل من العالم قرية صغيرة وذلك منذ ظهور مايسمى بالشبكة العنكبوتية ، فلقد برزت شبكة الانترنت لتصبح في مقدمة إنجازات الثورة المعلوماتية دون منافس يذكر ، حيث ربطت الافراد ببعضهم البعض في جميع انحاء العالم، فهي عبارة عن شبكة حاسوبية عملاقة تتكون من شبكات اصغر حيث يمكن لاي شخص متصل بالانترنت ان يتجول في هذه الشبكة وان يحصل على جميع المعلومات التي يحتاجها، ولقد فتحت المجال للتطور والتقدم وتسهيل البحث العلمي ، وتبادل المعلومات والأفكار بين الناس.

فهي ثورة في عالم المعرفة وأكبر مكتبة عرفها التاريخ ووسيلة ضرورية للحصول على المعلومات، كما أنها وسيلة للتسلية والتجارة والمراسلة والصدقة وأيضا هي للعبث والأذى.(كريم،2015،ص14).

ولكن بالرغم من ماتقدمه الانترنت من خدمات وتسهيلات على كل فرد الا ان هذا لا ينفي ان ليست لها سلبيات ، فهي نعمة من نعم الله المتعددة للإنسان، ولكن اذا احسن استخدامها، وهي أيضا نقمة له اذا اساء استخدامها. فمثله مثل أي تقدم تكنولوجي آخر له فوائده وأضراره ، حيث أصبحت الانترنت لا تقتصر على الكبار فقط بل أصبحت تستهدف الكبار والصغار وأصبح كل فرد في المجتمع لا يمكنه الاستغناء عنها وهذا ما تسبب في خلق جملة من الانعكاسات السلبية والايجابية على المناخ الثقافي والعلمي والاجتماعي وكذلك النفسي... فاستخدام هذه الشبكة بشكل مفرط أدى الى ظهور ما يسمى بإدمان الانترنت (الإدمان الالكتروني) فهذا يعتبر نوعا جديدا من أنواع الإدمان يستخدم فيه الفرد الانترنت بشكل مفرط ويومي وعدم قدرته على الاستغناء عنها أي اصبح يعتبرها امرا ضروريا في حياته اليومية، ويسيطر ادمان الانترنت سيطرة كاملة على الفرد ويجعل الانترنت اهم من عائلته وأصدقائه وغيرها... وهذا ما يؤثر عليه سلبا .

وهذا النوع من الإدمان أصبح منتشرا بكثرة بين المراهقين خصوصا المتدربين فأدت الى رسوب العديد من التلاميذ واثرت سلبا على تحصيلهم الدراسي وكذلك توافقههم النفسي والاجتماعي وتسببت الانترنت في حدوث العديد من المشاكل النفسية كالاكتئاب والقلق وتخيلات مرتبطة بالانترنت كذلك يؤدي الاستخدام الزائد لهذه الشبكة الى مشاكل جسدية كالتعب والام الظهر، التهاب العينين. ايضا يؤدي الى صعوبة أداء الواجبات المدرسية، والاستذكار للامتحانات، التأخر عن مقاعد الدراسة.

هذا ما دفع العديد من الباحثين للاهتمام بهذا الموضوع وذلك بإجراء العديد من الدراسات حول إدمان الانترنت وعلاقتها بعدة متغيرات من بينها دراسة شاهين(2001) التي هدفت الى التعرف عن أثر

الاستخدام المتزايد لمقاهي الانترنت على استخدام المكتبة الجامعية لطلبة جامعة الملك عبد العزيز في السعودية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (1500 طالب وطالبة) يمثلون الأقسام العلمية المختلفة بالجامعة، وكانت أداة الدراسة عبارة عن إستبانة وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج المهمة : أهمية المعلومات كدعامة للبحث العلمي، أهمية المكتبة في العملية التعليمية بالجامعة، كذلك توصل الى ان المكتبة الجامعية والانترنت تعتبر من المصادر الأولية للمعلومات. معظم الطلبة يستخدمون الانترنت يوميا أو أسبوعيا بنسبة مئوية مرتفعة، كذلك ان معظمهم يستخدمون الانترنت في كل مرة لثلاث ساعات فأكثر، ومن كثر أسباب استخدام الانترنت هي الدردشة والحوار و أكثر المواقع ستخدما هي المواقع الترفيهية. (كريم، 2015، ص37). وهذا ما أظهرته دراسة (منصور 2013) ما يخص ارتفاع عدد مستخدمي شبكة الانترنت إذ يسجل 70.30 مليون مستخدم عربي وبحسب الدراسة ان اكثر من نصف أطفال من عمر 12-17 لهم صفحات إلكترونية ومقاطع فيديو ومدونات الكترونية ومنتديات ومواقع على شبكات التواصل الاجتماعي (تويتر، فيسبوك). (حمودة، 2015، ص217).

وتكمن مشكلة هذه الدراسة في ان مرحلة الثانوية هي مرحلة التي لايزال فيها التلميذ يكتشف هويته ويتعرف على شخصيته حيث انها تصادف مرحلة المراهقة فالمرحلة التعليمية الحالية وبعتمادها على شبكة الانترنت قد جعلت التلاميذ يقضون ساعات طويلة امام شبكة الانترنت حتى في حجات الدراسة مما يآثر على تحصيلهم الدراسي وعلى صحتهم النفسية، ما أكدته دراسة "عزب" بعنوان إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الوجه الآخر لثورة الانفوميديا حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن إدمان الانترنت لدى عينة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية والتحقق من وجود فروق بين التلاميذ والتلميذات فيما يتعلق ببعض أبعاد الصحة النفسية من خلال مقياس لتشخيص إدمان الانترنت، وتحديد الفروق بين المدمنين وغير المدمنين فيما يتعلق ببعض أبعاد الصحة النفسية، بلغت عينة الدراسة 200 تلميذ من المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم بين 16-18 عام واستخدمت مقياس الصحة النفسية، ومقياس إدمان الانترنت ، توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والصحة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين المدمنين والمدمنات من الطلاب في بعض أبعاد الصحة النفسية لصالح غير المدمنين وغير المدمنات. (درويش، 2016، ص61)

ومن خلال هذه الدراسات التي اكدت ان معظم مستخدمي الانترنت هم طلاب الثانوية فهذا ما يدل على انها سببا من أسباب المشاكل التي يواجهها الطالب في تأثيرها على عادات الاستذكار وغيرها وهذه الأخيرة تعرف على انها المواظبة على انجاز الدروس والواجبات في مواعيدها دون تسويق مع استخدام إجراءات فعالة تؤدي الى كفاءة عالية في الاستذكار والتحصيل الاكاديمي (لطي، 1998، ص12) ، فعادات الاستذكار

هي مجموعة من الأساليب والطرق المحددة التي يتبعها الطالب وتتكون خلال سنوات دراسته ويمكن ان تكون عادات الاستذكار جيدة تتمثل في ان يكون منظما يحتفظ بملاحظات جيدة، يحرص على قراءة الكتب المدرسية ، الاستماع الجيد للمعلم في الفصل وعمل الواجبات يوميا، الاستخدام الجيد للمكتبة ، اما عادات الاستذكار الغير جيدة تتمثل في تخطي الصف، الإهمال في عمل الواجبات وتراكمها، فعادات الاستذكار تجعل المتعلم مثاليا في اكتساب المعرفة وتطور ادائه تجاه الأشياء وتقلل من إهدار الوقت والجهد، ولتحسين الأداء الاكاديمي للطلاب يجب تحسين عاداتهم الدراسية فبدونها لا يمكن تحقيق النتائج(Verma ,2016,76) ولقد اكدت بعض الأبحاث التي درست عادات الاستذكار بمختلف علاقاتها بمتغيرات أخرى من بينها دراسة سناء سليمان(1988) بعنوان عادات الاستذكار ومشكلاته في علاقته بالتفوق الدراسي، تكونت العينة من 133 طالبا وطالبة في الصف الأول الثانوي في فصول المتفوقين والعاديين في القاهرة بجمهورية مصر العربية ، واعدت الباحثة مقياس عادات الاستذكار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ويتكون من 91 عبارة موزعة على أربع ابعاد أساسية هي مكان المذاكرة واوقاتها، كيفية الاستعداد للدرس والاستماع اليه ، كيفية المذاكرة والاستعداد للامتحان وادائه ، وتوصلت الدراسة الى أن عادات الاستذكار ترتبط ارتباطا موجبا بالتحصيل الدراسي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين والعاديين في عادات الاستذكار لصالح الطلبة المتفوقين.

كما قام احمد عبد اللطيف عبادة(1992) بدراسة قلق الاختبار في موقف اختياري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة البحرين تكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية والعلوم والآداب بجامعة البحرين والذين يقومون بدراسة بعض مقررات علم النفس التربوي وقد قام الباحث بتطبيق مقياس عادات واتجاهات الاستذكار والرضا عن الدراسة واختباري تذكر الصور والعدد، ثم تطبيق قائمة قلق الاختبار على عينة الدراسة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فرق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي قلق الاختبار والاتجاهات لصالح منخفضي القلق ، كما كانت العلاقة سالبة بين عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة من ناحية والقلق من ناحية أخرى.

وعى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتتناول ظاهرة إدمان الانترنت وأثرها على عادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، وعليه طرح التساؤلات التالية:

هل هناك علاقة بين الإدمان على الانترنت وعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

وينجز عنه التساؤلات الفرعية:

. هل يوجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص؟

. هل يوجد فروق في عادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص؟

2. الفرضيات:

من خلال التساؤلات المطروحة نقترح ما يلي:

. توجد علاقة بين ادمان الانترنت وعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

وينجر عنها الفرضيتين الفرعيتين التاليتين:

أ. توجد فروق في درجة الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

ب. . توجد فروق في عادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

3. دواعي اختيار الموضوع:

3-1 الأسباب الذاتية:

. وقوع الموضوع محل الدراسة في مجال اهتمام الباحثة مما له من أهمية في الحياة اليومية لكل فرد ومعرفة

مختلف الآثار التي يخلفها الإدمان الالكتروني.

. ارتباط موضوع الدراسة بمجال تخصصنا والسعي الى فهم خلفيات الموضوع.

. الفضول العلمي من أجل معرفة العلاقة بين الإدمان الالكتروني وعادات الاستذكار لدى التلاميذ.

3-2. الأسباب الموضوعية:

نسعى من خلال دراستنا لهذا الموضوع الى تنمية المعارف النظرية والميدانية المتعلقة بهذا الموضوع.

. موضوع الإدمان الالكتروني يفرض نفسه في الحياة اليومية للمراهق بصفة خاصة والمجتمع الجزائري بصفة عامة.

. اثرء المكتبة العلمية بموضوع يستفاد منه مستقبلا.

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى:

. الكشف عن العلاقة بين الادمان على الانترنت وعادات الاستنكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي

. معرفة الفرق في الادمان على الانترنت لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير التخصص.

. معرفة الفروق في عادات الاستنكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير التخصص.

5. أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة الى معرفة خطر ادمان تلاميذ المرحلة الثانوية للانترنت وأثرها السلبي على عادات الاستنكار.

. تهتم هذه الدراسة بمرحلة عمرية مهمة وهي مرحلة الثانوي الذي يكون فيها المراهق يواجه العديد من الضغوط الحياتية والنفسية.

. الكشف عن تأثير إدمان الانترنت على عادات الاستنكار.

. تكمن أهمية هذه الدراسة في اثره القياس النفسي بتوفير أداة تقيس ادمان الأنترنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية.

. عدم وجود دراسات محلية لموضوع الإدمان الإلكتروني وأثره على عادات الاستنكار.

. إدراك المختصين والمسؤولين لمخاطر الأنترنترنت على حياة الفرد بصورة عامة والتلاميذ بصورة خاصة.

6. التعاريف الإجرائية:

. ادمان الأنترنترنت: هو الاستخدام المفرط لشبكة الأنترنترنت دون الاستغناء او الابتعاد عنها، وهو قضاء التلميذ وقتا طويلا أمام شاشة الكمبيوتر دون هدف محدد، وتحدد في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها في المقياس المطبق في هذه الدراسة، وهي محصورة بين (20. 100)

. عادات الاستنكار: هي السلوك اليومي الذي يستخدمه التلميذ في دراسته من حيث تنظيم الوقت وطرائقه في المراجعة أو هي الممارسة السلوكية التي يستخدمها المتعلم والمتمثلة في المهارات المختلفة (كطرق المراجعة، ومهارات الحفظ) التي يوظفها المتعلم في عملية الاستنكار اليومية، وتحدد في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها في المقياس المطبق في هذه الدراسة، وهي محصورة ما بين (30. 90).

الفصل الثاني

إدمان الأنترنت

- تمهيد

- 1- مفهوم الإدمان.
- 2- مفهوم الانترنت.
- 3- مفهوم إدمان الانترنت.
- 4- أسباب ادمان الانترنت.
- 5- أنواع إدمان الانترنت.
- 6- النظريات المفسرة لإدمان الانترنت.
- 7- أعراض إدمان الانترنت.
- 8- الآثار الإيجابية والسلبية للإدمان على الانترنت.

. تمهيد:

ان التقدم الهائل في مجال شبكة الانترنت واستخداماتها المتعددة جعل منها أحدث وسيلة إعلامية وهي عالمية الانتشار سريعة التطور لاستخدامها في أمور كثيرة مثل البحوث العلمية والبحث عن مختلف المعلومات والاتصال والتواصل بين الأشخاص، لكن هذا لا يفي ان ليس للانترنت آثار سلبية نتيجة فرط استخدامها وهذا ما سنتطرق له من خلال هذا الفصل.

1. مفهوم الإدمان:

1.1 التعريف اللغوي: المداومة على الشيء او الاعتماد عليه (خليل،2002، ص163).

2.1 التعريف الاصطلاحي: عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على انه حالة نفسية واحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار او المادة، ومن خصائصها استجابات وانماط سلوكية تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي او الممارسة بصورة متصلة او دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفيره (مصطفى،2004، ص146)

2. مفهوم الانترنت:

ان أول ما يتبادر في أذهاننا من اين جاءت كلمة "انترنت" وما معناها؟ فكلمة انترنت هي تركيبة لكلمتين انجليزيتين مختصرتين في عبارتي "inter" و"net" اختصار للعبارة الكاملة "international network" وتعني في اللغة العربية "شبكة المعلومات الدولية".

الانترنت وسيلة اتصال واسعة الانتشار ترتبط بها مجموعة اختيارية من الحواسيب وتوفر مجموعة من الخدمات تتعلق بتقديم المعلومات ولها وظيفة إعلامية متطورة إذا ما أحسن استخدامها لأنها تسمح للمشاركين

فيها بالتنقل بصورة حرة بين المواقع المسموح بها ويتم نقل الملفات من (بيانات . معلومات أخبار . صور . صوت . تسجيل . فيديو . برامج إذاعية وتلفزيونية...) بين حاسوب وحاسوب آخر دون الاعتماد على حاسوب مركزي للتوزيع ويستفيد منها الأفراد والمؤسسات من مستويات ومجالات مختلفة وتزداد بواسطة الأعضاء المشتركين فيها.(الزناتي، 2003، ص39)

ويمكن تصور التعريف العام بانها عبارة عن شبكة تتألف من مئات الحاسبات الآلية المرتبطة بعضها ببعض إما عن طريق خطوط التليفون او عن طريق الأقمار الصناعية وتمتد عبر العالم لتؤلف في النهاية شبكة هائلة لنقل المعلومات بحيث يمكن للمستخدم الدخول الى أي منها وفي أي وقت ومن أي مكان يتواجد فيه (فهمي،2011)

هي عبارة عن مجموعة ضخمة من شبكات الاتصال المرتبط بعضها ببعض، وترتبط أجهزة الكمبيوتر عبر الخط الهاتفي، وعبر هذا الجهاز يستطيع المستخدم أن يرسل ما يشاء من معلومات ويستقبل ما يريد.

يعرف محمد حسن عطية (2008) الانترنت بانها نظام يتكون من عدد هائل من الحواسيب التي تتصل فيما بينها عن طريق بروتوكول خاص يمكنها من الاشتراك في المعلومات، وهي مفتوحة للجميع ضمن آلية معينة، وهذه الحواسيب تشكل مع بعضها بالتكامل نظاما من الطرق السريعة للتواصل (عطية،2008، ص284).

. تعريف البغدادي محمد رضا:

هي مجموعة من ملايين الحاسبات المنتشرة في آلاف الأماكن حول العالم وتمكن لمستخدميها من استخدام حاسباتهم للتواصل والعثور على المعلومات والبيانات والمشاركة في الملفات وتبادلها من خلال بروتوكول الانترنت (محمد، 1999، ص15).

. تعريف الدكتور عبد الفتاح مراد:

يعرفها بانها " أكبر اتحاد اهلي عالمي يضم ما يزيد عن مئة مليون شخص يجمعهم حب الانترنت... فهي عبارة عن العديد من الأشياء المتداخلة والمكملة بعضها لبعض منها الإنساني كما يقوم به الانسان من أنشطة يقوم عليها الكيان الأكبر لتلك الشبكة ومرتبطة بها التفاعلات الاجتماعية، مثل المجموعات المخلفة على الشبكة ذات الأنشطة المتنوعة مثل الهوايات والألعاب الذهنية او البدنية او الإخبارية او القائمة على الأنشطة العلمية ومنها المادي كأجهزة الكمبيوتر... ومنها المعرفي مثل الاخبار والآداب. (غزالة،2011، ص54)

وهذه الشبكة بالغة الأهمية والخطورة، حيث ان لها لقدرة الخارقة على اختزال المسافات وطي الزمن، ويزداد أعضاؤها يوما بعد يوم، حتى نافست بأهميتها القنوات التلفزيونية، لكنها تتميز عن التلفزيون بعدة أوجه، أهمها ان الفرد العادي المشترك في الانترنت يتساوى مع أضخم الشركات الإعلامية في نشر ما يريد، لا يمنعه مانع، ولا يراقبه رقيب. (النوبي،2010،ص15)

3. مفهوم إدمان الإنترنت: Internet Addiction

يختلف العلماء في تعريف الإدمان فيرى البعض أن الكلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الانسان ثم لا يقدر عن الاستغناء عنها والبعض الآخر يرى ان الإدمان هو عدم قدرة الانسان على الاستغناء عن شيء ما يصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه، وبالتالي اقتنع بعض العلماء أن هناك ما يسمون بمدمني الانترنت في حين اعترض آخرون وتعرضوا لاستخدام بعض الناس الانترنت استخداما زائدا عن الحد على أنه من أنواع الرغبات التي لا تقاوم وبصرف النظر عن اختلاف العلماء في التعريف والتسمية

فإنه لا خلاف على أن هناك عددا كبيرا من مستخدمي الانترنت يسرفون في استخدامه حتى يؤثر على حياتهم ومنهم المراهقين والشباب (درويش،2016، ص47)

ويعرف إدمان الانترنت بأنه اضطراب التحكم في الاندفاعات في استخدام الإنترنت بدون هدف مقصود، والذي لا يتضمن السكر أو فقدان الوعي (young,K,S :1996,p7)

كما عرفته هبة ربيع بان ادمان الانترنت هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة الانترنت، وتظهر عليه أعراض اضطرابيه في حالة التوقف أو التقليل من استخدام شبكة الانترنت (هبة ربيع،2003،ص377)

تعريف ايفان جولد برج 1995: ادمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل ولم يحظ هذا المفهوم القبول الفوري من قبل الاكاديميين والمتخصصين في الصحة النفسية، حتى أقدمت عالمة النفس الامريكية (كيمبرلي يونجkimberlyYounng) في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان ادمان الانترنت: ظهور اضطراب كلينيكي جديد في الاجتماع السنوي للرابطة التقنية الأمريكية، ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها: ادمان الانترنت والاستخدام المرضي للإنترنت، والاستخدام القهري للإنترنت، واعتمادية الانترنت، وهوس الانترنت(العصيمي،2010،ص20).

ويعرفه بيرد وولف (2001) بأنه حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية وتشابه الاعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقاومة المرضية (بشير،2004، ص50)

4. أسباب الإدمان على الانترنت:

ومن الأسباب التي تدفع الى ادمان الانترنت، تنوع الخيارات وعدم وضوح الهدف أو الغاية من الدخول للشبكة العنكبوتية اذا فالدخول بلا هدف للشبكة يجعل الشباب والمراهقين عرضة للبحث عن المواقع المشبوهة

لتسليية أوقات فراغهم، وغالبا ما يكون الدخول للشبكة بغرض المتعة الذاتية وتحقيق الذات والهروب من الواقع الحقيقي ومشكلاته إلى عالم المتعة واللذة، ولعل أهم سبب للإدمان الإلكتروني هو الدخول للشبكة باعتبارها المنفذ والمنقذ في وقت واحد. (أشرف، 2011، ص138)

. الافتقاد العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

. إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة. (نقيلو، 2019، ص20)

. يحاول الفرد من خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية. (مصري، 2006، ص173)

. تكوين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية وأنانية الحصول على المعرفة والمعلومات وإغراء القوى لقضاء الانترنت وإشباع حاجة الاطمئنان والتفريغ.

. عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية.

. زيادة وقت الفراغ وعدم استثماره بهوايات متنوعة.

. عدم قدرة الفرد على إقامة علاقة اجتماعية جيدة بسبب الخجل والانطواء أو الشعور بالفراغ النفسي والوحدة والهروب من الواقع. (بن سلامة، 2018، ص20)

. المعاناة في بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، اضطراب النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي وغيرها من الاضطرابات والامراض النفسية والهروب من مداواتها على يد متخصصين.

5. أنواع إدمان الانترنت:

1.5. إدمان المواقع الإباحية: يرى "فضيل دليو" أن المواقع الإباحية الجنسية عبر الانترنت، هي شكل من أشكال الجريمة المنظمة التي تقوم بها شبكات محلية، جهوية وعالمية تقدم عروضاً جنسية مغرية نفسياً ومادياً عبر مواقع ظاهرة وتشير الإحصائيات في الجزائر أن 63% من المراهقين يرتادون الانترنت دون علم أوليائهم بطبيعتها يتصفحون، ويبحثون عنصفحات وصور إباحية والتي تعرض الصور الفاضحة. (فيلاي، 2006، ص15)

وعادة ما يتجه الأشخاص ذوي العقد النفسية أو الذين يشعرون بالنقص وبإهمال المجتمع لهم...أو الأشخاص متوسطي الجمال والذين يرون أن الانترنت ستكون وسيلة آمنة يتعدى بها الشخص (او الفتاة) حاجز الجمال أو الإحساس بالنقص. (مغربي، 1999، ص3)

2.5. إدمان العلاقات الانترنيتية: إن العلاقات الانترنيتية أصبحت مصدراً خطيراً يؤثر على العلاقات الأسرية والزوجية والاجتماعية ويمكن القول أنها تشتمل على العلاقات المبنية على الصداقات المرتبطة بغرف الدردشة المختلفة ومجموعات الأخبار والتي قد تحل محل الصداقات الحقيقية...أو العلاقات العاطفية الانترنيتية التي قد تحل محل العلاقات الاسرية أو الزوجية. (نفس المرجع السابق، ص4)

3.5. إدمان البحث في قواعد المعلومات: وترجع خطورة ذلك إلى أن جيادة المعلومات عبر الانترنت يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى الإرهاق المعلوماتي والذي يؤدي جانب منه الى تقليل الإنتاجية. (علي، 2016، ص48)

4.5. إدمان الألعاب عبر الانترنت: التي تماثل ألعاب الفيديو ويشمل اللعب عبر الانترنت على طائفة واسعة من السلوكيات القهرية عبر الانترنت مثل القمار، تداول الأسهم والتسوق والألعاب (درويش، 2016، ص49)

6. النظريات المفسرة لإدمان الانترنت:

1.6 النظرية المعرفية:

تقترح النظرية المعرفية ان المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب او ادمان الانترنت، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات والتقدير الذاتي مثل " لا أشعر بالاحترام حينما لا اكون على الانترنت، ولكن عندما أكون على الانترنت فإنني أفتخر بنفسي" والانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام. هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلطة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تهديد من التفاعل المباشر. (محمد الطائي، 2016، 560)

2.6 النظرية السلوكية:

مبدأ هذا الاتجاه يعتمد على الاشرط الاجرائي وقانون الأثر والذي يرى أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ليصبح بعدها سلوك نمونجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة. فالانترنت توفر لمستخدميه مما يعانون من الخجل وصعوبة التواصل مع الآخرين فرصة للإفصاح عن رغباتهم وحاجاتهم وهواياتهم خصوصا مع استخدام كلمة مرور وبريد الكتروني وهمي، أي الانترنت توفر لهم السعادة والراحة دون الحاجة للتفاعل المباشر المقلق، وهي بالتالي خبرة معززة بحد ذاتها، وحسب الاتجاه السلوكي فان ممارسة هذا السلوك وتكراره هو الذي يؤدي الى إدمان الانترنت، فهو لا يقتصر على الهدف أو الدافع بل يشترط الممارسة والتكرار والتعزيز من خلال الشعور الداخلي الذي يحقق للفرد بعد دخوله

للأنترنت، والملاحظة أن الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد من توقعات الفرد مما يوقعه في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (إبراهيم، 2022، ص27)

3.6 النظرية السيكو دينامية:

ترتكز النظرية السيكو دينامية على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في رحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية، ومن ثم يصبح عرضة لإدمان الأنترنت أو لأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة، وعليه فإننا نجد أن هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه ويرى "ديوران" أن مجهولية التعاملات الالكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين تعد عامل يبرز إدمان الأنترنت ويقدم محيط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشككة والصعوبات الشخصية وحينئذ يستخدم ميكانيزم "الهروب" أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغط النفسية ويعزز السلوك في المستقبل، وتوضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف والغش والإجرام مثل عدوان الأنترنت أو تحصيل صورة غير مقبولة قانونيا. (العبيدي، 2017، ص6)

7. اعراض ادمان الأنترنت:

ان إدمان الأنترنت قد يترك آثارا نفسية وجسدية ويجب معالجته معالجة مهنية كأى نوع من أنواع الإدمان

أولا: الأعراض النفسية والاجتماعية:

. العصبية والتوتر عند مفارقة الحاسوب.

. اضطراب المزاج، الضيق، التأفف .

. هروب الأشخاص من عالم الواقع الفعلي الى عالم افتراضي.

. الشعور بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء للمجتمع. (درويش، 2016، ص55)

. خلافات مع العائلة والأصدقاء.

. انخفاض في المستوى التعليمي. (علي، 2019، ص24)

. الإحباط والاكتئاب والقلق، والتأخر عن العمل وعن الدراسة نتيجة السهر الطويل أمام الكمبيوتر، وحدوث مشكلات أسرية واجتماعية. (يعقوب، 2011، ص98).

ثانيا: الأعراض الجسمية الصحية:

وتشمل التعب والخمول والأرق والحرمان من النوم وآلام الظهر والرقبة والتهاب العينين، بالإضافة الى مخاطر الإشاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الإلكترونية والكهربائية وآثارها الناجمة عن عدم احترام أوقات الوجبات الغذائية أو نسيانها تماما بسبب ولوج الفرد في الحياة الافتراضية البديلة عن الحياة الواقعية (عبد المالك، 2019، ص23)

. الإجهاد والتوتر النفسي من جراء متابعة شاشة الكمبيوتر.

. آلام الظهر والصداع والتهال واضطراب النوم.

ثالثا: أعراض تعليمية: وتتمثل في:

. انخفاض المستوى الدراسي.

. انخفاض مدة المذاكرة اليومية للطالب.

. رسوب الطالب لعدم استعداده للأنترنت. (درويش، 2016، ص56)

8. الآثار الإيجابية والسلبية للإدمان على الانترنت:

تعتبر الانترنت من بين أهم الاختراعات التي عادت على البشرية بفضل كبير في نفس الوقت حملت معها الكثير من السلبيات سواء على الفرد او المجتمع لدرجة انها أصبحت تمثل ظاهرة اجتماعية عالمية ونظرا لحجم الهيمنة التي طغت بها الانترنت على العالم أصبح بالإمكان ربطها بشكل كبير بمفهوم العولمة سواء بجانبها الإيجابي او السلبي. (غزالة، 2011، ص62)

ومن هنا يمكننا تقسيم الانترنت الى إيجابيات وسلبيات:

1.8 إيجابيات الانترنت:

. إمكانية تخطي كل الحدود الزمانية والمكانية لكل مستعمل لها وفي أي مجال.

. سهولة وسرعة الحصول على مختلف المعلومات من أخبار متنوعة، دراسات علمية، مستجدات العالم... الخ.

. إمكانية التخاطب المباشر صوتا وصورة مما يخلق جو من التفاعل رغم التباعد المكاني والاستفادة من ذلك حتى عقد الندوات والاجتماعات وأيضا تنظيم المؤتمرات.

. تتيح للمعزولين إمكانية الاندماج في المجتمع، ويمكن الحصول على هذه الميزة عادة من خلال خدمة البريد الالكتروني. (نفس المرجع السابق، ص64)

. تساعد الانترنت على التعليم التعاوني الجماعي، نظرا لكثرة المعلومات المتوفرة عبر الانترنت فانه يصعب على المتعلم الواحد البحث في كل القوائم لذا يمكن استخدام طريقة العمل الجماعي بين المتعلمين، حيث يقوم كل متعلم بالبحث في قائمة معينة ثم يجتمع المتعلمون لمناقشة ما تم التوصل اليه.

. التسلية والترفيه: وتتمثل الوظيفة الترفيهية للانترنت من خلال الألعاب المختلفة والأفلام والدرشة .
(علي،2016،ص52).

. تساعد الانترنت على توفير أكثر من طريقة في التدريس ذلك أن الانترنت هي بمثابة مكتبة كبيرة تتوفر فيها جميع الكتب سواء كانت سهلة أو صعبة، كما أنه يوجد في الانترنت بعض البرامج التعليمية باختلاف المستويات وهنا تجدر الإشارة إلى ان التأثير المستقبلي للانترنت. (عصام،2010، ص4)

2.8 سلبيات الانترنت:

أثبتت بعض الدراسات النفسية أن الاستخدام المفرط للانترنت يزيد من فرص وقوع الانسان في الاكتئاب والوحدة ويقلل من المساندة الاجتماعية كما وجود علاقة مباشرة وعكسية بين استعمال الانترنت ومدى النشاط الاجتماعي والسعادة. (صالح،2001، ص61)

حقيقة ان الانترنت توصلنا من الآخرين سواء بعد مكانهم أو قرب لكنها تقلل من فرص تقابلنا معهم وتجعلنا نكتفي بلقائهم إلكترونيا...وتوجد سلبيات أخرى أجازها لنا الدكتور "صالح أحمد" في النقاط التالية:

. سيطرة التكنولوجيا على مختلف التوجهات المستقبلية.

. سيطرة العلاقات الإلكترونية على تلك الاجتماعية المباشرة مما يتسبب في موت العواطف والانفعالات ليكون ذلك سببا مباشرا في تفكك المجتمع وقيمه الحية.

. انتشار الممارسة للأخلاقية عبر الانترنت كالعنف والاجرام وتلك المتعلقة بالجنس اذ توجد مواقع متخصصة لهذه الأغراض الدنيئة. (نفس المرجع السابق ص66)

ومن أهم المخاطر هو تمرير الإباحية التي ذكرتها وزارة العدل الأمريكية أنها تجارة رابحة ورائجة جدا حيث يبلغ رأس مالها ثمانية مليارات دولار ولها أوامر وثيقة تربطها بالجريمة المنظمة.

. الابتزاز المالي والأخلاقي نتيجة القيام باستخدام صور شخصية لبعض الفتيات والنساء والقيام بعمل تركيبات حركية وعمل مادة فيلمية توضح أشياء مخلة تتفق وأغراضهم السيئة. (درويش، 2016، ص54)

. الانترنت تسبب فقد الحس الاجتماعي وسط الاسر وسيطرة التشاؤم ولا تخوف من تحطه العلاقات الاجتماعية وانهارها.

. تسبب الإدمان من قبل الشباب على استخدام الانترنت. (ذياب، 2010، ص10)

ومما سبق يتضح أن الانترنت تحول الى خطر داهم بيوتنا، وهذا إذا علمنا أن 63% من المراهقين الذين يرتادون هذا النوع من الصفحات لا يدرى أولياء الأمور طبيعة ما يتصفحونه على الانترنت ونقول الأستاذة (سونيا ليفينجستون) من كلية لندن للاقتصاد أن الأطفال يقدسون خصوصيتهم ويشبهون الرقابة المشددة التي يفرضها الآباء على أطفالهم في بعض الأحيان والتدخل في شئونهم تدفع بالأطفال الى إخفاء الكثير من أنشطتهم عن آبائهم وحذرت سونيا من غرف الدردشة وقد أصبحت واسعة الانتشار ولاشك أن ذلك فيه خطر كبير على أطفالنا. (أشرف، 2011، ص120)

. خلاصة :

حاولنا في هذا الفصل إعطاء فكرة عن الانترنت وذلك من ضمن إنها شبكة تستهوي مختلف شرائح المجتمع ، ولقد توصلنا الى أن الانترنت سلاح ذو حدين لها إيجابياتها وسلبياتها، فهي مهمة وضرورية لمن يحسن استخدامها كما أنها مضرّة لمن يسيء استخدامها ويصبح مدمنا لها، فإدمان هذه الشبكة يعتبر مشكلة حقيقية تؤدي بالفرد الى الهروب من الواقع الى العالم الخيالي والأوهام ، ويوقعه في أمراض نفسية من القلق، الاغتراب النفسي وغيرها ، ومن جهة أخرى نجد لإدمان الانترنت أنواع وأعراض، آثار سلبية لهذه الشبكة خاصة لدى التلاميذ والمراهقين فهم أكثر عرضة لإدمان الانترنت وهذه الأخيرة تعتبر حديث الساعة.

الفصل الثالث

عادات الاستذكار

- . تمهيد
- . تعريف العادة.
- . مفهوم عادات الاستذكار.
- . أهمية عادات الاستذكار.
- . مراحل الاستذكار.
- . مبادئ وأسس الاستذكار.
- . أهم عادات الاستذكار.
- . خصائص عادات الاستذكار.
- . مهارات الاستذكار الأساسية.
- . العوامل التي تساعد على تنمية عادات الاستذكار.
- . المشكلات التي تعيق عملية الاستذكار.
- . النظريات المفسرة لعادات الاستذكار.

. تمهيد:

تعد عملية الاستذكار من عمليات التعلم المهمة التي لا غنى للطالب عنها في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة فهي عملية ملازمة للطالب منذ بداية تعلمه حتى نهايتها، لما لها من أثر كبير ومهم على تقدمه في الدراسة، ولقد تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم عادات الاستذكار ومدى أهميتها للتلميذ ومراحل عملية الاستذكار وأسسها وخصائصها...

1. مفهوم عادات الاستذكار:

قبل أن نتطرق لمفهوم عادات الاستذكار، يجدر بنا أن نشير لمفهوم العادة أولاً، والتي تعتبر شكل من أشكال النشاط كان في أول الأمر خاضعا للإرادة، ولكنه أصبح آليا بالتكرار، كما أنها تساعد على توفير الجهد والوقت ومن المحتمل أن تضل العادة مستمرة بعد أن يزول الهدف الأصلي منها. (عبد الحميد، 2010، ص53).

وتعرف أيضا: بأنها الأفعال والأعمال التي تعود الإنسان على فعلها أو عملها نتيجة التكرار، فتصدر منه بصورة طبيعية، والعادة تأتي من الإدمان على فعل أو عمل الشيء، وهذه العادة تنتقل من فرد الى آخر أو جماعة الى أخرى، أو من جيل الى آخر، والعادة تأخذ صفة العمومية والانتشار. (خياط، 1995، ص39)

وتعرف اصطلاحا: بانها ميل نفسي متسبب بالتكرار، والخبرة للقيام بذات الأعمال السلوكية، بحيث يقوم الانسان بها بطريقة آلية عفوية، ويطمئن إليها الفرد، ويشعر بسعادة في تمام الأداء. (الهاشمي، 1984، ص136).

وعليه يمكن تعريف عادات الاستذكار حسب **نصار (2007)** بأنها " الأنماط السلوكية المكتسبة التي يتبناها المتعلم ويمارسها أثناء الاستذكار والتي تتعلق بإدارة الوقت وتنظيمه وطريقة الاستذكار وكيفيته، وتركيز الانتباه والمناقشة وتدوين الملاحظات والاستعدادات لامتحان وأدائه" (البركاتي، 2018، ص476).

يعرفها **قطامي (2005)** بأنها أدوات الذهن التكنولوجية التي يجسد فيها الذهن عملياته وآلياته ومكوناته لتعمل معا في نظام لخدمته لاستحضار المعلومة". (حمادنة، 2016، ص20).

أما **ألين (1992) ALLEN** فقد ركز على أهمية مهارات الاستذكار كجزء من برامج علاج قلق الاختبار كما أكد **ميتشل وانج 1972** أن خفض قلق الامتحانات ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار، كما وجد **كولر وهولان (1980 cullen and holan)** ان الطالب الذي لديه مهارات استذكار عالية، وقد أعد نفسه جيدا للامتحان يمكن أن يعايش درجة أقل من الاضطراب أثناء موقف الامتحان نفسه، وبالتالي يكون لديه انتباه أعلى لمهمة الأداء على الامتحان (الشحات، 2011، ص6).

في حين عرفها **محسن عبد الغني (1996)** بأنها الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد الدراسية التي درسها، أو التي سوف يقوم بدراستها والتي من خلالها يلم الطالب بالحقائق أو يتفحص الآراء والإجراءات ويحلل وينقد ويفسر الظواهر، ويحل المشكلات ويبين أفكار جديدة ويتقن وينشئ أداء يتطلب السرعة والدقة ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه.

ويعرفها **عرفات (2006)** بأنها المهارات التي يسعى الطالب الى امتلاكها للقيام بالأنشطة الأكاديمية من أجل الحصول على متطلبات دراسية محددة، وهذه المهارات تتضمن كيفية التهيئة للدراسة وتنظيم الوقت، واستخدام الانترنت في الدراسة، وقراءة المقررات واستخدام القراءة بأنواعها، واستخدام التفكير الناقد ومحاولة

فهم المصطلحات الموجودة في الدرس، وتنظيم المعلومات والاستعداد للاختبارات وأخذ الملاحظات من المحاضرات، وكيفية كتابة ملخص للمحتوى المعروض، وكتابة التقييمات. (حمادنة، 2016، ص120)

واستخلص محمد نبيه (1990) من خلال استعراضه لمجموعة من تعريفات عادات الاستذكار أنها "أنماط سلوكية مكتسبة، تتكرر في المواقف المتشابهة، وتساعد على توفير الوقت والجهد وإتقان الخبرات التعليمية للطلاب وتختلف باختلاف التخصصات والأفراد (رزق، د ت، ص2)

[ويتضح مما سبق أن عادات الاستذكار هي مخططات ومهارات التلميذ التي يعتمد عليها للمراجعة اليومية أو مراجعته للامتحانات وتختلف عادات الاستذكار من تلميذ لآخر حسب قدراتهم المعرفية وكذلك حسب العوامل الداخلية والخارجية]

2. أهمية عادات الاستذكار: إن فشل معظم الطلاب لا يعود بالضرورة إلى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى ذكائهم، أو قصورهم في بعض متغيرات شخصيتهم، إنما قد يرجع إلى افتقارهم مهارات التعلم والاستذكار الصحيحة، وكلما تقدم الفرد في العمر يصبح أكثر تحملاً للمسؤولية في عملية التعلم. (القصابي، 2010، ص17)

تكمن أهمية المهارات الدراسية في مقاومة مشكلة النسيان والمحافظة على المعلومات في الذاكرة لأكثر وقت ممكن، كما أنها تقلل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة، وترفع مستوى الثقة بالنفس والاتجاه الإيجابي نحو المواد الدراسية المختلفة ومن ناحية أخرى فهي تساعد على تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو المعلم والمدرسة، مما يترتب عليه تفوق الطلبة في التحصيل الدراسي وبالتالي الشعور بالرضا النفسي وتظهر نتائج البحوث أن المهارات الدراسية يمكن اكتسابها للطلبة وأنها تختلف باختلاف مستويات تحصيلهم ، وأن تعلم المهارات والعادات الدراسية المناسبة يساعد على التكيف مع البرامج الدراسية ويزيد من فهم الطلبة

لما يقرؤون وتقلل من قلق الدراسة والاعتراب عن السلطة، فهي المؤسسة التعليمية ويغير من مصدر العزو للنجاح او فشل الأكاديميين(غنيّات،2011،ص517)

ومن الاستعراض السابق فقط أمكن التوصل الى ان أهمية تنمية عادات ومهارات الاستذكار وذلك فيما يلي:
. وضع الطلبة أمام مواقف تجبرهم على على طرح الأسئلة والبحث في الحلول للأسئلة والاستجابة السريعة للتحديات.

. يتحول التفكير ومهاراته الى سلوك دائم للطلاب يستخدمونه لمواجهة المواقف الحياتية.

. أن جميع الطلبة يمتلكون أنواعا مختلفة من القدرات لكنهم لا يستخدمونها أو على الأقل لا يستخدمونها بصورة سليمة إلا إذا توفر مدرس ناجح يستطيع إظهار هذه القدرات لدى الطلاب.

. أن الغرض من ذلك انتاج طالب مبدع وخلاق. (كاظم،2019، ص54)

3. النظريات المفسرة لعادات الاستذكار:

1.3 النظرية المعرفية:

يرى علماء النفس المعرفيون من وجهة نظر التعليمية المعرفية أن عادات الاستذكار يحتاج الى ثلاثة أنواع من العمليات وهي كالتالي:

أ. الجوانب العقلية: وتتضمن كل من الانتباه، وفهم المعلومات وادخالها الى الذاكرة قصيرة المدى ومن ثم يتم استرجاعها عند الحاجة من الذاكرة طويلة المدى.

ب . الجوانب فوق العقلية: وتتضمن معرفة التلميذ الذي يجمع العمليات التي هو بصدد تعلمها، واختيار إستراتيجيات أو أساليب عادات الاستذكار المناسبة للمهام الدراسية المختلفة، ومراقبة مدى نجاحه في استخدام تلك العادات وفعاليتها في تحقيق نجاح هدف عملية التعلم.

ج . الدافعية: وتتضمن القيام بالقضاء على مسببات الفشل، وتطوير توقعات عالية نحو النجاح والافتداء بنماذج إيجابية في عملية التعلم. (موري، 2022، ص838)

2.3 النظرية السلوكية: أما من حيث وجهة نظر السلوكية فسرت بأن اكتساب عادات الاستذكار يبدأ بسلوك التعلم ثم يتسم بالكفاءة وله هدف الإنجاز والتحصيل فيصبح سلوكا ماهرا فإذا تكرر بشكل آلي يصبح يسمى عادة وفق نظريات التعلم السلوكية، إذ ما تم الاختيار ما بين تلك السلوكيات والمهارات والتنظيم للإجراءات يكون التلميذ بصدد اتخاذ أسلوب أو استراتيجية تساهم في عملية الاستذكار ويرى أصحاب هذه النظرية ان عادات الاستذكار يمكن اكتسابها كما يتم اكتساب أي سلوك آخر ومع التدريب وتكرار سلوك الاستذكار يصبح عادة ويتم مصاحبته لشكل من التنظيم الذي يساعد التلميذ في الاعتماد على استراتيجية مناسبة في عملية الاستذكار. (نفس المرجع السابق، ص839)

4. مبادئ وأسس الاستذكار: من أهم المبادئ الأساسية في عملية الاستذكار هي:

1.4 التكرار: ان عملية الاستذكار من العمليات المعقدة التي تتصل بالتفكير الذهني، والتي تحتاج في العادة الى التكرار المستمر، والمقصود هنا ليس أي تكرار بل يجب أن يكون هذا التكرار متصلا ومقترنا بالتركيز والانتباه والملاحظة وقائم على الفهم والتمييز ومقترنا بمعرفة الطلب لمدى فهمه وتقديمه في تحصيله للعلم الذي أمامه، ويعني إعادة المادة التي يراد حفظها عدد من المرات يكفي لاسترجاعا ولحدوث عملية التكرار

لابد من الممارسة فلا يستطيع الفرد أن يحفظ قصيدة من قراءتها مرة واحدة بل من قراءتها عدة مرات حيث يؤدي التكرار الى إجادة إتقانه ولا بد ان يكون التكرار مقننا ومدروسا. (محمد، 2009، ص56)

2.4 الدافعية motivation: لحدوث عملية التعلم، لابد وأن تكون دوافع تدفع الفرد نحو بذل الجهد والطاقة لتعلم المواقف الجديدة أو حل ما يجابهه من مشكلات.

3.4 الممارسة الموزعة: بحيث تتم عملية التعلم على فترات زمنية يتخللها فترات من الراحة. (سليمان، 2005، ص18)

4.4 الطريقة الكلية: تعتمد على أساس أن الطالب يقوم بدراسة المادة من أولها الى آخرها مرة واحدة رغم تعدد فقراتها حتى يصل الى دراسة الفكرة كليا وحفظها. يبنى مبدأ الطريقة الكلية على أساس أن الطالب يأخذ أولا فكرة عامة عن الموضوع المراد دراسته ثم يبدأ بعد ذلك في تحليله الى مكوناته وجزئياته التفصيلية وتقوم هذه الطريقة على أساس نظرية الجشطالت وفي مقابل النظرية الكلية توجد الطريقة الجزئية والتي تقوم على تجزئة المادة الى وحدات منفصلة يدرسها الطالب بشكل منفصل. (حمود، 1999، ص202)

5.4 التسميع الذاتي: والذي أوضحه محمد كامل عبد الصمد في محاولة الطالب استرجاعا حفزه او فهمه من المادة التي يحصلها، ولهذا التسميع أكثر من فائدة منها إظهار ما حصله الطالب، وما غاب عنه، وما صعب عليه فيزيده عناية وتكرارا. (مرسي، 2009، ص14)

وإن للتسميع الذاتي أكثر من فائدة:

. يعرف الطالب على النقاط التي تم حفظها وفهمها والنقاط التي لم يتم حفظها فيقوم بإعادة استنكارها ويزيدها عناية وتركيزا.

. عندما يشعر الطالب أنه يسمع لنفسه هذا دافعا له لبذل الجهد وإتقان ما يذاكره.

. يقوم على نشاط المتعلم الذاتي والذي يعتبر أفضل أنواع التعلم. عبد الغفار، 1996ص58).

6.4 مبدأ الارشاد والتوجيه: يؤدي إرشاد المتعلم الى الاقتصاد في الجهد اللازم لعملية المتعلم، وعن طريقه يتعلم الفرد الحقائق الصحيحة منذ البداية بدلا من تعلم أساليب خاطئة ثم يضطر لبذل الجهد نحو الأخطاء، ثم تعلم المعلومات الصحيحة بعد ذلك فيكون الجهد مضاعفا. (العيسوي، 2004، ص193)

7.4 مبدأ النشاط الذاتي: ان التعلم الجيد هو الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلم، وعن طريق البحث، والاطلاع والتقيب واستخلاص الحقائق، وجمع المعلومات بدلا من أن يقف سلبيا ويتلقى المعلومات جاهزة من الأستاذ فالمعلومات التي يحصلها الفرد عن طريق سعيه الذاتي لا تكون عرضة للنسيان، فالمتعلم يجب أن يكون نشطا فعالا في عملية التعلم.

8.4 الفهم والتنظيم: عملية يقوم فيها الطالب بتلخيص المادة بلغته الخاصة ويقسمها بصورة مناسبة، يبحث فيها عن أوجه التشابه أو التضاد، ويحاول ادماج هذه الأقسام في وحدات متكاملة تسلسلية يجعل لها معنى يسهل فهمها. (أبو علام، 2004، ص33)

5. مراحل الاستذكار:

1.5 مرحلة المسح (القراءة الإجمالية): وفيها يتم تنظيم المحتوى وقراءته بصورة إجمالية وسريعة لمعرفة محتوياته مثل رؤوس الموضوعات لتكوين خريطة مفاهيمه عن الفصل ويجب إتباع الارشادات الآتية في هذا المرحلة:

أ. تقسيم الموضوع الى عناوين كبيرة رئيسية وتقسيم كل عنوان رئيسي الى عناوين فرعية أصغر منه وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الموضوع وتحقيق الترابط من أجزائه.

ب . قراءة الموضوع بصورة إجمالية وبسرعة قبل الشروع في القراءة تفصيليا. (عبد الحميد، 2010، ص61)

2.5 مرحلة السؤال: تحويل العناوين الرئيسية في الكتاب الى أسئلة، وهذه الخطوة تساعد الطالب في التركيز على محتوى كل وحدة دراسية وتجعل القراءة أكثر متعة وإثارة.

3.5 القراءة: محاولة الإجابة على الأسئلة التي تم طرحها.

3.5 التسميع: تسميع الطالب لنفسه ما استذكره حتى يستوثق من أنه هضم المادة المراد تعلمها وحتى يزداد ثقة في نفسه. وتساعد هذه الطريقة على معرفة نتائج تحصيله أولا بأول وعلى ذلك يستطيع أن ينمي مواطن القوة في تحصيله فيزداد نبوغا وتفوقا، ويدرك مواطن الضعف ويعالجها. (العجمي، د ت، ص16).

4.5 المراجعة: وتتم بعد الانتهاء من كل وحدة، اذ يقوم الطالب بمراجعة الأسئلة والاجابات والتفكير النشط بهذه المواد وربطها بأشياء يعرفها وتثير اهتمامه. (سيد، 2018، ص33)

ويرى رجاء أبو علام ان مراجعة المادة التي يستذكرها الطالب مراجعة منتظمة وعلى فترات تساعد على الحفظ وتقلل من النسيان وترجع أهمية المراجعة الى أنها تساعد على تثبيت المادة التي يستذكرها المتعلم حيث ان عوامل الكف وأسباب النسيان الأخرى تفعل فعلها فيما يتقنه الطالب من مفاهيم ومهارات ما لم يراجعها وتؤدي المراجعة الى استعادة المفقود من المادة الدراسية ويجب أن تتم أول مراجعة للمادة في نفس يوم استذكارها حيث ان المفقود عقب الاستذكار في المرة الأولى كبير جدا ولكي يقل هذا الفقد يجب مراجعة المادة أول بأول. (أبو علام، 2004، ص135)

6. خصائص الاستذكار الفعال:

1. توفر البيئة المناسبة للتعلم: ويمكن تقسيم عوال البيئة المناسبة للتعلم الى قسمين: عوامل ذاتية داخلية للطالب، وعوامل خارجية ونلخصها كما يلي:

. عوامل ذاتية داخلية:

. معرفة المادة العلمية والواجبات والمهام الدراسية والمواعيد.

. وضع أهداف محددة لكل جلسة وتحديد ما يجب عمله.

. الصفاء الذهني والنفسي والاستعداد للدراسة والتركيز على المهمة الحالية وعدم تداخل المهام.

. التفكير الإيجابي وتصور النجاح والتميز.

. تجاهل المشكلات النفسية والأفكار المشوشة والمسببات المختلفة التي قد تشتت لانتباه المتدرب.

. الجلوس بشكل صحي ومناسب.

. تخصيص فترات قصيرة للراحة.

.عوامل خارجية:

. اختيار المكان المناسب للدراسة بما في ذلك التهوية الجيدة والإضاءة الكافية.

. تجنب الأماكن العامة والمزدحمة ومناطق الإزعاج وغيرها.

. اختيار الزمان المناسب للدراسة وتختلف من شخص الى آخر بحسب التعود والاستعداد البيولوجي للشخص.

. إقبال الهاتف والتلفزيون ومنبهات وسائل الاتصال الاجتماعي وصفحات الأنترنات الغير متصلة بالدرس.

. ترتيب طاولة المذاكرة ووضع الأدوات والكتب والمراجع بشكل مرتب.

. جعل مكان الدراسة أو العمل ممتعا وجذابا بما يتناسب مع شخصيتك. (الشناوي،1998، ص45)

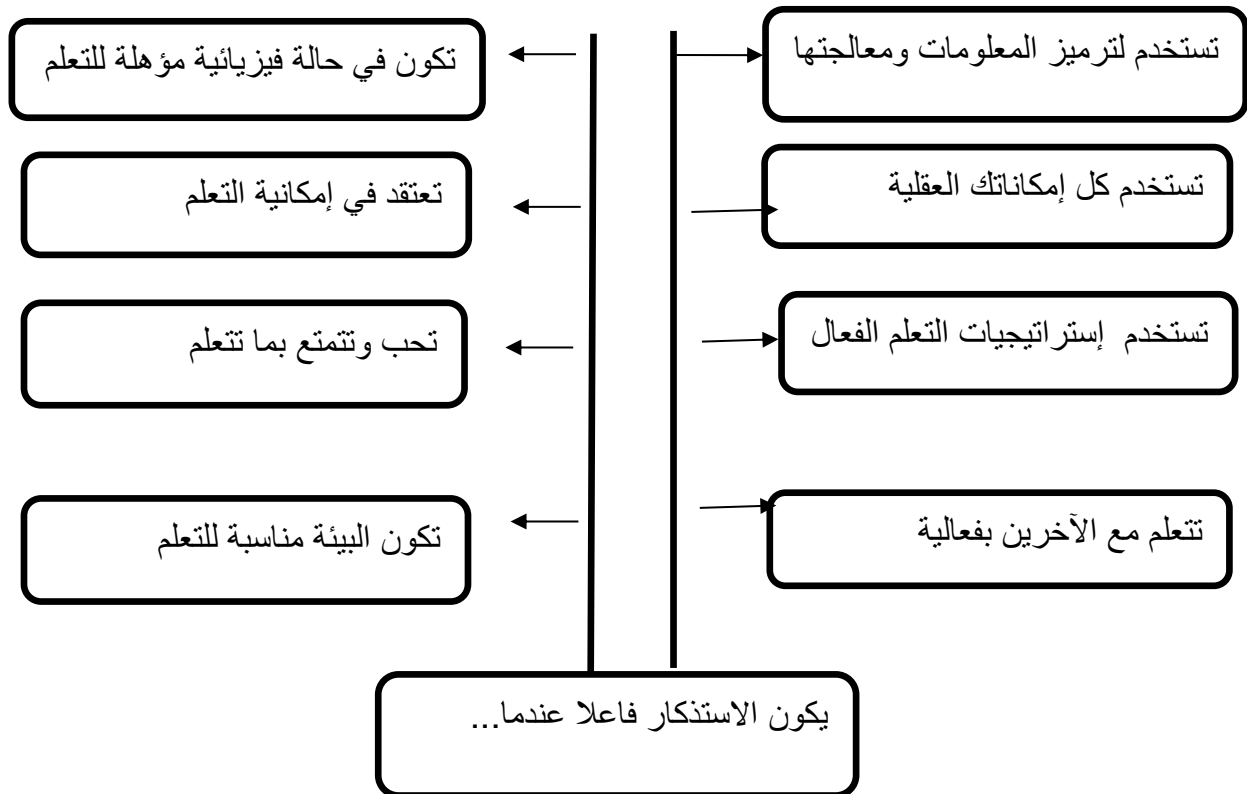
2. وجود دافعية:

. حب المادة العلمية وربطها باهتمامات المتدرب وقضاياه الشخصية والمجتمعية من أجل زيادة التركيز على

عمل الواجبات.

. التفكير الإيجابي في النجاح والتفوق وفوائد إكمال الدراسة.

. الحماس والاصرار وقوة الإرادة والعزم على الإنجاز.



شكل(1) يوضح خصائص الاستذكار الفعال. (سمية حنون، 2018، ص16)

7. أهم عادات الاستذكار:

1.7 التنظيم والتلخيص: يقصد بعملية التنظيم ترتيب المتعلم لأوليات التعلم، وضع الأهم ثم المهم، فتصبح المعلومة في صورة تيسر فهمها واستيعابها واسترجاعها، ولا تقتصر عملية التنظيم على تنظيم المعلومات فقط، وإنما تتناول تنظيم مكان الاستذكار وتوزيع الوقت، ترتيب موضوعات المواد المتعلمة، ولعملية التنظيم هذه فائدة كبيرة وضحاها محمد المغربي 1999 بقوله " إذا حفظ التلميذ المعلومات بشكل منظم ومرتب ومتسلسل فإنه يصبح قادرا على تذكرها بشكل سليم على أن يكون هناك ترابطا بين المعلومات الجديدة والمعلومات التي اكتسبها من قبل". (مرسي، 2009، ص10) ويشمل التنظيم لمادة التعلم الأساسية على تصنيف وانتقاء الفكرة الرئيسية من النص وتجميع المعلومات المرتبطة وفقا للخصائص العامة، أما مادة التعلم المعقدة فتشمل تحديد وتخطيط المعلومات وخلق علاقات مكانية باستخدام استراتيجيات مثل: تخطيط خريطة للأفكار الهامة، تركيبات شارحة للنصوص وهذه الطريقة تؤدي الى فهم أعمق للمادة التعليمية. (الشرييني أحمد، 2022 ص1121)

2.7 تحديد الأهداف: لتحقيق أي شيء في الحياة لابد من وجود أهداف وأحيانا تكون هذه الأهداف واضحة، فهي تساعد الطالب على معرفة ما يريد بالضبط ويعرف الى أين ستنتهي به طريق الدراسة، وفي إحدى الدراسات اتضح أن (3%) فقط من أفراد عينة الدراسة هم الذين يحددون أهدافهم ويسجلونها ليسيروا طبقا لها، بينما أوضح أقل من (3%) لم يسمعوا عن فكرة ضرورة تحديد الأهداف أثناء دراستهم. (بن نعمة، 2015، ص29)

3.7 إدارة الوقت: تعرف إدارة الوقت بأنها التخطيط الأمثل للوقت فيما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع سواء وقت العمل أو الدراسة. (القصيبي، 2003، ص128)

وتتطلب إدارة الوقت تنظيم وضبط ذاتي حتى تصبح عادة يومية فتصبح الجداول والخطط الخاصة بتنظيم الوقت عديمة الفائدة إذا لم يتم إتباعها وتنفيذها بكل دقة، فتنظيم الوقت لا يقصد به وضع خطط زمنية لا يحيد عنها المتعلم، وإنما الهدف منه وضع تخطيط يساعد على سير الحياة بصورة سهلة، فالالتزام الدقيق بالوقت يجعل المتعلم لا يستطيع إكمال أو فهم شيئاً معيناً ضرورياً، وعدم الالتزام بالوقت لا يجعله يقوم بأداء بعض الأعمال المطلوبة (الدريير، 2005، ص96)، إذن فمن المهم في عملية الاستذكار هي تنظيم الوقت فلكل عمل وقته المناسب الذي يجب أن يمارس فيه، ولا حدث ارتباك غير مرغوبة، والاستذكار بوصفه أحد الأعمال الى مناسب لممارستها (بن نعمة، 2015، ص30)

4.7 المراجعة: إن مراجعة المادة التي يستذكرها الطالب مراجعة منتظمة وعلى فترات تساعد على الحفظ وتقلل من النسيان وتعمل على تثبيت المادة التي يستذكرها المتعلم، حيث أن عوامل الكف وأسباب النسيان الأخرى تفعل فعلها فيما يتقنه الطالب من مفاهيم ومهارات ما لم يراجعها. (أبو علام، 2004، ص132)

5.7 التركيز: ويقصد بالتركيز تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها، ولقد أورد رزق (2001) خطة تهدف الى تحسين مهارات التركيز كالآتي:

1. البحث والتفتيش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والاضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية، والجلوس جلسة صحية على مقعد معتدل ظهره مستوي سطحه أمامه مكتب، ومع المحاولة الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمة تلفونية يجب عملها، أو فاتورة يجب دفعها، أو صديق يجب زيارته) وعند تعذر المقاومة فتقدم هذه الأشياء أولاً ثم يعاود التركيز.

2. الاستماع الى ما يريح القلب.

3. اصطحاب ساعة رقمية او ساعة يد لتحديد الوقت.

4. تحديد الوقت المستغرق في الاستذكار.

5. تحديد المهام التي تستغرق وقتا قصيرا من (20. 30) دقيقة.

6. إفراغ شاشة العقل تماما كأنها شاشة تلفزيونية بدون إرسال.

7. البداية والتحكم فيما يظهر على شاشة العقل أو ما يذهب إليها، وهو موضوع التركيز (القراءة، الكتابة، الاستماع...) عندما يبدأ صراعا بين الرغبة في التركيز والعادات القديمة في الاستذكار، عندئذ يمكن البدء بالأشياء التي يحتاج الطالب الى الانتهاء منها فعلا، لا الأشياء التي من المفترض ان تنتهي.

8. مهارات الاستذكار الأساسية:

أ. مهارة المدخلات: تستخدم تلك المهارات في اكتساب وتناول المعلومات والأفكار الجديدة من مجالاتها المختلفة داخل المدرسة وخارجها، وإدخالها بالعقل من خلال الحواس، والتناول العقلي لتلك المعلومات وأول خطوة نحو التعلم والاستذكار الفعال هي تحسين مهارة المدخلات، والتي تشمل في (الاستماع، القراءة، عمل الملاحظات والملخصات، المشاركة في الفصل المدرسي كمدخلات). (رزق، 2001، ص11)

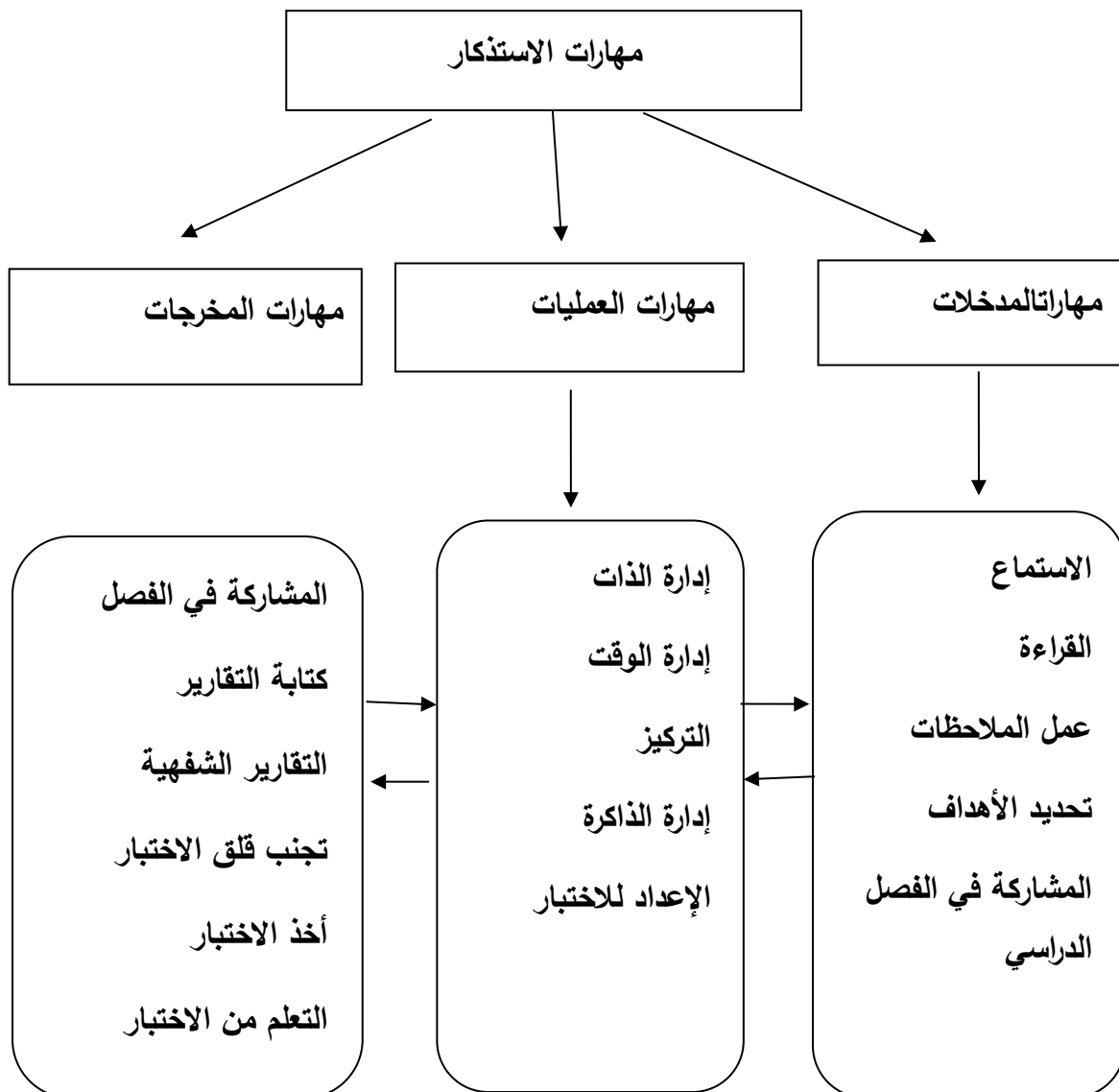
ب. مهارة العمليات: بعد نجاح المرحلة الأولى في إدخال المعلومات وبطريقة صحيحة تليها المرحلة الثانية من نظام الاستذكار التي من خلالها يبدأ التلميذ في التجهيز والمعالجة لتلك المعلومات لربطها بالبنية المعرفية لديه، لتمكن من استدعائها لاحقا وقتما يحتاج لذلك، ويتم كل هذا عن طريق مرحلة العمليات التي

تتمثل في كل من تنظيم الوقت، إدارة الذات، التركيز، الذاكرة، المراجعة للامتحانات. (موري، 2022، ص

(840

ج . مرحلة المخرجات: استرجاع المعلومات التي تم استذكارها وهي أبرز خطوة تدل على الاكتساب الجيد والمعالجة الدقيقة باعتبارها المرحلة التي يتمكن فيها الملاحظ رؤية الأداء لمدى تمكن المتعلم من إدخال التعليمات وترجمة المرحلة السابقة من نظام الاستذكار لديه وخاصة أثناء مواقف الاختبار تتمثل عملية المخرجات في: المشاركة في القسم، كتابة التقارير الشفهية، تجنب القلق أثناء الدراسة وأثناء إجراء الاختبار.

(نفس المرجع السابق)



شكل (2) يوضح تنظير مقترح لمنظومة مهارات الاستذكار الأساسية (سمية حنون، 2018، ص 20)

9. العوامل التي تساعد على تنمية عادات الاستذكار:

بحث التربويون في عدد من العوامل التي تعين المتعلم على عملية الاستذكار وتجعله عادة مرافقة للتعلم، حيث يهتم الاستذكار باستيعاب المواد الدراسية التي يسعى المتعلم لتحصيلها وتتوقف درجة الاستيعاب على تنظيم عملية الاستذكار والتخطيط المسبق لها، وقد أورد العديد من التربويين عدد من العوامل التي تساعد على تنمية عادات الاستذكار لدى المتعلم منها ما ذكره (عبد الباقي، 2012)

. تنظيم الوقت حيث يضع الطالب أهدافه الواضحة ومهامه المطلوب منه تنفيذها، وتنظيم الوقت يعد من العوامل المساعدة على تجنب التأجيل ويؤدي بالمتعلم الى سرعة إنجاز المهام.

. وضع جدول يومي لأداء الواجبات الأكاديمية المطلوبة.

. وضع هدف معين لفترة المذاكرة اليومية المحددة.

. أن يبدأ الجدول بعد فترة راحة من اليوم الدراسي، ويتم الاستفادة من أوقات الهدوء.

. أن يبدأ الجدول بما تمت دراسته في اليوم نفسه، بالمراجعة السريعة للمحاضرات السابقة والكشف عن الصعوبات أولاً بأول وتجنب تراكم الدروس.

. أن يتم التركيز على استيعاب واتقان المقرر المستهدف عند الاستذكار وليس الوقت المحدد له.

. أن يكتب المتعلم ملخصاته بأسلوبه الخاص وبطريقة مرتبة ومختصرة.

. تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل البدء في الذاكرة(نيفين،2018،ص12)

10. المشكلات التي تعيق عملية الاستذكار:

1. **المشكلات الأسرية:** إن المناخ الأسري له أهمية كبيرة في تعديل وتنمية عادات الاستذكار، وبالتالي فإن ذلك يتطلب التغلب على الخلافات الأسرية، الامتناع عن المقارنة بين الأبناء وزملائهم، التقليل من قدرات الأبناء، توفير الأدوات والكتب الضرورية اللازمة للأبناء.

2. **مشكلات تنظيم وقت الاستذكار:** إن تنظيم وقت الاستذكار يتطلب التغلب على مشكلة ضغط الوقت وقرب موعد الامتحان، وذلك يتطلب أيضا وضع خطة قصيرة المدى لمدة يوم أو أسبوع، وخطة أخرى طويلة المدى وذلك على مدى الفصل الدراسي الواحد، مع مراعات مرونة هذه الخطط نظرا للظروف التي يتعرض لها الطلاب.

3. **مشكلات تتعلق بضعف القدرة العقلية:** قد يرجع التأخر الدراسي أو الإخفاق المتكرر في الدراسة الى نقص في القدرات العقلية للطلاب، أو نقص المهارات الدراسية، وهذا يتطلب تحسين مهارات التعلم أو تعديل مسار الطلاب الى تعليم يتناسب مع قدراتهم. (إبراهيم، د.ت، ص834،835)

4. العادات الدراسية الخاطئة:

. اختيار أوقات غير مناسبة للدراسة.

. عدم وضع برنامج دراسي (جدول زمني للمذاكرة يوميا)

. عدم القيام بالواجبات الدراسية الخاصة بالطالب.

. الاعتماد على الأهل في أداء الواجبات المنزلية.

. السهر الى وقت متأخر من الليل أحيانا (السهر وعدم النوم) أيام الامتحانات، مما يجعل الطالب ينسى كثيرا من المعلومات ويكون في حالة ارتباك شديد نتيجة لتداخل المعلومات.

. عدم إعطاء الجسم حقه من الراحة والنوم نتيجة للإكثار من شرب المنبهات (الشاي، القهوة)، فهي تدفع الطالب الى السهر.

. استخدام العقاقير والمنبهات المحظورة التي تؤدي الى إتلاف خلايا المخ.

. الاستمرار في استذكار مادة بعينها حتى النهاية وعدم التنويع باستذكار مادة علمية مثلا بجانب مادة أدبية.

. قيام الطالب باستذكار دروسه وهو مستلق على ظهره، فيغلبه الناس وينام بعد فترة وجيزة من بدء الاستذكار.

. الاستذكار الجماعي يكون في أحيان كثيرة مضيعة للوقت إذا لم يضبط لأنه سوف يمضي الوقت في

الأحاديث الجانبية. (ناصر، 2015، ص471)

. الدراسة والاستذكار عن طريق الحفظ بدون الفهم أو قراءة المنهج الدراسي كقراءة قصة أو جريدة يومية

بدون عملية إعادة قراءة أو تلخيص. (العفنان، 2006، ص82)

خلاصة:

تعتبر عادات الاستذكار عادات انفرادية تختلف من متعلم الى آخر، بحيث يستدعيها في المواقف التي تتطلب ذلك واستعمالها بشكل مستمر يكسبها صفة العادة ولهذا فاستعمالها بشكلها الصحيح يسهل من عملية المذاكرة.

الفصل الرابع

- تمهيد

1-1- الدراسة الاستطلاعية

1-1-1- اهداف الدراسة الاستطلاعية

2-1- المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية

3-1- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها

4-1- أدوات الدراسة

5-1- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

2-2- الدراسة الأساسية

1-2-1- منهج الدراسة الأساسية

2-2-2- المجال الجغرافي والزمني للدراسة

3-2-2- مجتمع الدراسة

4-2-2- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها

5-2-2- أدوات الدراسة

6-2-2- خطوات إجراء الدراسة الأساسية

7-2-2- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

. تمهيد:

تحتاج العلوم الإنسانية والاجتماعية في دراستها للظواهر النفسية والاجتماعية الى الجمع بين محورين أساسيين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي للدراسة، وسنتطرق في هذا الفصل الى الخطوات المنهجية للدراسة الميدانية والتي تعتبر الركيزة الأساسية لاي بحث، والتي تحتوي على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم خطوات البحوث الميدانية لتسهيل إجراءات الدراسة وتفادي العراقيل التي تصادف الباحث، وتمهد له الطريق للعمل والتعرف على المجتمع الدراسي.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية: تهدف هذه الدراسة الى:

. وضع تصور مسبق للمشكلات والعوائق التي ستواجه الباحث.

. التعرف على خصائص المجتمع عامة والعينة خاصة.

. التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تتعرض لها الباحثة في إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

. التأكد من صياغة وفهم فقرات المقياس والتحقق من مدى ملائمة الأداة لمستوى أفراد عينة الدراسة.

. التحقق من مدى صلاحية الأدوات التي يمكن استخدامها في الدراسة الأساسية

2. المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية:

1.2 المجال الجغرافي للدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في متقن أحمد بن أحمد عبد الغني . حي 5 جويلية بمستغانم.

2.2 المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية مارس 2024 دامت حوالي 12 يوم من (10 مارس 2024 الى 21 مارس 2024)

3. عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:

يعتبر اختيار العينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث وهي عملية تأتي لتسهيل البحث العلمي، وهنا اعتمدت الباحثة على أسلوب المعاينة العشوائية في سحب عينة الدراسة، حيث بلغ عدد العينة الاستطلاعية (30) تلميذا من الجنسين من مستوى سنة أولى ثانوي.

1.3 حسب الجنس:

الجدول رقم (01) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
40%	12	الذكور
60%	18	الإناث
100%	30	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة الإناث أكثر من الذكور بنسبة 20%

2.3 حسب التخصص:

الجدول رقم (02) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علمي	16	%53,33
أدبي	14	%46,67
المجموع	30	%100

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة العلمين أكبر من الأدبيين بنسبة (6,66%).

4. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

لكل دراسة مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث واعتمدا في بحثنا هذا على المقياسين هما:

1-4 مقياس إدمان الانترنت:

• وصف المقياس:

هو اختبار يقيس استخدام الانترنت صممه يونج 1996 ترجمه وقننه في البيئة العربية الدكتور إبراهيم الشافعي إبراهيم (2009) وهو اختبار يتكون من 20 عبارة يجاب عنها من خلال مدرج خماسي (لا أوافق بشدة، لا أوافق، لا أوافق قليلا، أوافق كثيرا، أوافق تماما) وهذا المقياس موجه لتلاميذ السنة اولى ثانوي بهدف الإجابة عليه.

• مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تصحيح مقياس إيمان الانترنت بمنح درجة (5) ليحدث دائما، (4) يحدث غالبا و(3) يحدث أحيانا، (2) يحدث نادرا، (1) لا يحدث أبدا.

4-2 مقياس عادات الاستذكار:

• وصف المقياس:

بعد الاطلاع على دراسات السابقة التي تناولت عادات الاستذكار تم الاعتماد على مقياس المعتمد في دراسة مكرتار فاتن سنة (2019) يتكون من (30) عبارة، بعضها ذات اتجاه إيجابي وبعضها ذات اتجاه سلبي، وهو مقسم الى ثلاث أبعاد (إدارة الوقت، تنظيم الوقت، طريقة المراجعة)

• مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بمنح الفقرات الإيجابية درجة (3) لدايما ودرجة (2) لأحيانا، ودرجة (1) لأبدا، أما الفقرات السلبية فتصحح بشكل معكوس بحيث تمنح درجة (3) لأبدا، ودرجة (2) لأحيانا ودرجة (1) لدايما.

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

5-1 الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الانترنت:

أولاً: صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة لحساب صدق مقياس ايمان الانترنت على طريقة . صدق الاتساق الداخلي، حيث تم

حساب الإتساق الداخلي بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (03) علاقة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس الإدمان على الانترنت

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0,508**	0,01	11	0,534**	0,01
02	0,579**	0,01	12	0,547**	0,01
03	0,413**	0,01	13	0,554**	0,01
04	0,431**	0,01	14	0,622**	0,01
05	0,533**	0,01	15	0,675**	0,01
06	0,512**	0,01	16	0,482**	0,01
07	0,651**	0,01	17	0,637**	0,01
08	0,528**	0,01	18	0,396**	0,01
09	0,467**	0,01	19	0,515**	0,01
10	0,466*	0,01	20	0,461**	0,01

يتضح من الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على اتساق الفقرات.

ثانياً: ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بالإعتماد على طريقتين هما:

أ. الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

وهنا قامت البحنة بتقسيم المقياس إلى جزئين، حيث كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج حساب ثبات مقياس ادمان الانترنت عن طريق التجزئة النصفية.

الثبات	معامل الثبات	تصحيح بمعادلة سبيرمان براون
المقياس ككل	0,579**	0,733

**دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن معامل الثبات لنصفي الاستبيان يساوي (0,579) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0,733) مما يدل على ثبات المقياس.

ب . الثبات عن طريق ألفا كرومباخ:

تم حساب معامل الثبات باستخدام الفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح نتائج قيم معامل ألفا كرومباخ لمقياس إدمان الانترنت.

المعامل ألفا كرومباخ	البعد
0,827	الثبات الكلي

من خلال قيمة معامل ألفا كرومباخ المبينة في الجدول رقم (05) يتضح لنا ان مقياس ادمان الانترنت يتسم بقدر من الاستقرار اي أنها تقيس ما وضعت لقياسه وعليه فإن المقياس صادق وثابت.

5-2 الخصائص السيكومترية لمقياس عادات الاستذكار:

: أولاً صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة لحساب صدق مقياس عادات الاستذكار على صدق الاتساق الداخلي: ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (06) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس لعادات الإستذكار

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدارة وقت المراجعة	0,871**	0,01
تنظيم المراجعة	0,858**	0,01
طريقة المراجعة	0,706**	0,01

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على اتساق هذا المقياس وتماسك فقراته.

ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق:

أ. الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

وكانت النتائج كالتالي:

جدول (07) يمثل قياس الثبات عن طريق التجزئة النصفية

التثبيت	معامل الثبات	تصحيح بمعادلة سبيرمان
المقياس ككل	0,601	0,751

دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن معامل الثبات لنصفي الاستبتيانيساوي (0,601) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0,751) مما يدل على ثبات المقياس.

ويمكن القول ان مقياس عادات الاستذكار المطبق في هذه الدراسة يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات إذا فهو صالح لدراستنا.

ب . الثبات عن طريق ألفا كرومباخ:

تم حساب معامل الثبات باستخدام الفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح نتائج قيم معامل ألفا كرومباخ لمقياس عادات الاستذكار.

المعامل ألفا كرومباخ	البعد
0,833	الثبات الكلي

من خلال قيمة معامل ألفا كرومباخ المبينة في الجدول رقم (08) يتضح لنا ان مقياس عادات الاستذكار يتسم بقدر من الاستقرار اي أنها تقيس ما وضعت لقياسه وعليه فإن المقياس صادق وثابت.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1. **منهج الدراسة** اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يتعلق يبحث ما هم كائن، وهو الأنسب لموضوع الدراسة من حيث طبيعة البيانات وتعداد العينة فالمنهج الوصفي يعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقة بين إيمان الانترنت وعادات الاستنكار

2. المجال الجغرافي والزمني للدراسة الأساسية:

1.2. المجال الجغرافي:

قامت الباحثة بدراستها الميدانية في ثانوية محمد بن عبد الحميد عبد الغني بلدية 5 جويلية، ولاية مستغانم.

2. 2. المجال الزمني:

. أجريت الدراسة الأساسية من 2 ماي الى غاية 13 ماي 2024

3. مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة على (230) تلميذ من السنة أولى ثانوية بثانوية محمد بن أحمد عبد الغني بولاية مستغانم.

4. عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها:

1.4 عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية تكونت من (67) تلميذا من مستوى سنة أولى ثانوي من بينهم (32) ذكر و(35) أنثى.

2.4 مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

أ. حسب الجنس:

الجدول رقم (09) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
إناث	35	%52،23
ذكور	32	%47،76
المجموع	67	%100

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة إناث عينة الدراسة الأساسية أكبر من نسبة الذكور بفارق (4،47%) .

ب . حسب التخصص:

الجدول رقم (10) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص:

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علمي	34	%50،74
ادبي	33	%49،25

المجموع	67	%100
---------	----	------

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة العلمين لعينة الدراسة الأساسية أكبر من نسبة الاديين بفارق (1,49%).

5. أدوات الدراسة: قامت الباحثة في هذه الدراسة باستخدام أداتين وهما:

1.5 مقياس ادمان الانترنت:

• . وصف المقياس

. اختبار يونج لاستخدام الانترنت 1996 ترجمه وقننه في البيئة العربية الدكتور إبراهيم الشافعي إبراهيم

(2009) وهو اختبار يتكون من 20 عبارة، المقياس موجه للتلاميذ الذين يدرسون سنة أولى ثانوي

• مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفق ما يلي:

الجدول رقم (11): يوضح مفتاح التصحيح لمقياس إدمان الانترنت.

البدائل	يحدث دائما	يحدث غالبا	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	تتطبق كبيرة	بدرجة
اتجاه الفقرة						
الموجبة	05	04	03	02	01	

2.5 مقياس عادات الاستذكار:

1.2.5 وصف المقياس:

يتكون مقياس عادات الاستذكار للباحثة مكرتار فاتن من (30) فقرة منها الموجبة ومنها السالبة، تتم الإجابة عليها بإحدى البدائل (دائماً، أحياناً، أبداً)

الجدول رقم (12) يوضح توزيع فقرات استبيان عادات الاستذكار حسب أبعادها وإتجاهاتها:

الأبعاد	أرقام الفقرات الموجبة	أرقام الفقرات السالبة	المجموع
بعد إدارة وقت المراجعة	3_5_6_7_8_9_11_14_17_21_26	4	12
بعد تنظيم المراجعة	1_2_10_12_13_15_22_27_28	18	10
طريقة المراجعة	16_18_19_20_24_25_30	23	8
المجموع	27	03	30

ويتم تطبيقه على تلاميذ السنة الأولى ثانوي حيث يطلب منهم وضع علامة (X) في الخانة التي يرونها مناسبة حسب رد فعلهم الأول والتي يعبرون فيها عن رأيهم بكل صدق.

2.2.5 . مفتاح تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس وفق ما يلي:

الجدول رقم (13) يوضح مفتاح تصحيح لمقياس عادات الاستذكار

:

أبدا	أحيانا	دائما	البهائل اتجاه الفقرة
01	02	03	الموجبة
03	02	01	السالبة

وفي النهاية يحسب مجموع الدرجات المحصل عليها في الاستبيان لتصحيح الدرجة الكلية للفرد تتراوح ما بين (30_90) درجة تقيم عادات الاستذكار.

6. طريقة إجراء الدراسة الأساسية:

مرت طريقة إجراء الدراسة الأساسية بالخطوات التالية:

. الخطوة الأولى: الاتصال بمدير المؤسسة: بعد حصول الباحثة على رخصة الدراسة الميدانية من طرف إدارة جامعة مستغانم، ثم الاتصال بمدير المؤسسة لقبوله طلب التريص، التواصل مع الأساتذة وتحسيسهم وإعلامهم بوجود دراسة علمية ليستجيبوا لطلب المشاركة فيها بكل ثقة واطمئنان، وبعد ذلك اتجهنا الى أقسام السنة الأولى ثانوي.

. الخطوة الثانية: تطبيق الأدوات: قامت الباحثة بشرح التعليمات للتلاميذ وكيفية الإجابة على الأدوات مع

طمأنتهم بأن إجاباتهم ستحاط بالسرية التامة، وهي بغرض إجراء دراسة علمية.

.الخطوة الثالثة: تفرغ نتائج الدراسة: تم تفرغ نتائج الأدوات التي تم جمعها في جداول إحصائية وذلك

باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS

.الخطوة الرابعة: المعالجة الإحصائية للنتائج:

7.2 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

. معامل الارتباط بيرسون: استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لمعالجة نتائج الفرضية العامة.

. اختبار الفروق (ت): استخدمت الباحثة هذا الاختبار لقياس نتائج الفرضية الفرعية الأولى والثانية.

الفصل الخامس

- تمهيد

- 1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
- 3- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية

- خاتمة

- الاقتراحات والتوصيات

. تمهيد:

بعد التطبيق الميداني قامت الباحثة بفرز المعطيات، وتجميعها في جداول إحصائية لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك بغرض التحقق من صدق فرضيات الدراسة، إذ تمثلت النتائج فيما يلي:

1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية على أنه: هناك علاقة بين الإدمان على الانترنت وعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (14) يبين معامل الارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين ادمان الانترنت وعادات الاستذكار

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	Sig
الإدمان على الانترنت وعادات الاستذكار	0,033	0,788

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة Sig التيتساوي (0.788) أكبر من مستوى الدلالة (0,01) وعليه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت وعادات الاستذكار.

وعليه نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث القائل: انه توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت وعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

وعليه يمكن تفسير ذلك في كون أن التلاميذ قد يعتمدون كل الاعتماد على دروس الدعم اللذين يقدمونها لهم الاساتذة وكذا الدروس الخصوصية هذا ما جعل الادمان على الانترنت لا يرتبط بهذه العادات.

وهذا ما أكدته دراسة بوفرة مختار (2018) حول إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط، وتوصلت نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق في ادمان الانترنت بين مختلف المستويات الدراسية.

وتعارضت دراستنا مع دراسة حيلة (2000) بعنوان أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه والتي توصلت الى أن 65% من الطلبة المستجيبون بينو أثره السلبي على التحصيل الدراسي.

كذلك نجد دراسة الخصري ورياض (1993) التي تعارضت مع نتائج دراستنا ، حيث اجريت هذه الدراسة لدراسة مهارات التعلم والاستذكار وعلاقته بالتحصيل والذكاء ودافعية التعلم، توصلت نتائج الدراسة الى انه يوجد ارتباط موجب بين مهارات التعلم والاستذكار ومكونات الدافعية والتحصيل الدراسي، كذلك وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل بين مرتفعي ومنخفضي مهارات التعلم والاستذكار

2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الاولى:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق في درجة الإدمان على الانترنت تغزى لمتغير التخصص.

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار الفروق (ت) لقياس الفروق في درجة الادمان على الانترنت

التي تغزى لمتغير التخصص، والجدول التالي يوضح ذلك:

. الجدول رقم (15) يبين نتائج اختبار الفروق (ت) لقياس الفروق في درجة الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص.

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig
علمي	62,58	11,45	-1,36	0.01
أدبي	67,80	18,54		

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة sig تساوي (0,01) أقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في الإدمان على الأنترنت تعزى لمتغير التخصص وبما أن متوسط الأدبيين الذي يساوي (67,80) أكبر من المتوسط الحسابي للعلميين الذي قدر ب (62,58) وبهذا فإن الفرق لصالح الأدبيين وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل فرض البحث القائل: توجد فروق في درجة الإدمان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

ويمكن تفسير ذلك بكونان التلاميذ ذوي التخصص العلمي يمتازون بالتفوق بحيث يتوجهون له ذوي المعدلات العالية فهم قد لا يهتمون بالأنترنت مقارنة بالأدبيين، ضف الى ذلك أن العلميين لهم اكتظاظ وضغط في البرنامج مقارنة مع التلاميذ الأدبيين اللذين قد يدون أوقات فراغا مما يجعلهم أكثر إدمانا مقارنة بغيرهم من الشعب.

وهذا ما أكدته دراسة القرني (2011) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت وبين الاضطرابات النفسية، وتوصلت النتائج الى أنه توجد فروق بين متوسطي درجات التخصص العلمي والأدبي في إدمان الانترنت.

وتعارضت نتائج دراستنا مع دراسة العمار (2014) التي هدفت الى التعرف على إيمان شبكة الأنترنت لدى طلبة جامعة دمشق في ضوء المتغيرات الآتية: الجنس، التخصص، مستوى التحصيل... توصلت نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة في إيمان شبكة الأنترنت تغزى لمتغير الجنس والتخصص الدراسي.

3. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق في عادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تغزى لمتغير التخصص.

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار الفروق (ت) لقياس الفروق في عادات الاستذكار التي تغزى لمتغير التخصص، والجدول التالي يوضح ذلك:

. الجدول رقم (16) يبين نتائج اختبار الفروق (ت) لقياس الفروق في الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعاً لمتغير التخصص.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig
علمي	64,48	8,03	0.31	0.23
أدبي	63,77	10,08		

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة sig تساوي (0.23) أكبر من مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على انه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات عادات الاستذكار تغزى لمتغير التخصص.

ومنه نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث القائل بأن: توجد فروق في عادات الاستنكار لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تغزى لمتغير التخصص.

ويمكن تفسير ذلك في كون أن كلا التخصصين يتمدرسون تحت نفس الظروف البيئية والمدرسية هذا ماجعلهم يتوافقون في طريقة ومكان المراجعة عند كلى التخصصين.

وهذا ما توافق مع دراسة موري حياة (2022) التي هدفت للتعرف على مستوى عادات الاستنكار لدى تلاميذ البكالوريا والتعرف على الفروق تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي، وخلصت نتائج الدراسة الى أن للتلاميذ مستوى متوسط من عادات الاستنكار، وأن هناك فروق في مستوى عادات الاستنكار تبعاً لمتغير الجنس، في حين لا توجد فروق تبعاً للتخصص.

وتعارضت دراستنا مع دراسة الصراف (1992) بعنوان العادات الدراسية وعلاقتها بالجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي للطالب الجامعي في الكويت، ، توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس ولمتغير التخصص.

. الخاتمة:

يتضح من العرض السابق، ومن خلال ما أظهرته النتائج أن الإفراط في استخدام الأنترنت عند التلاميذ يؤدي الى جملة من الاضطرابات النفسية وغيرها وذلك بسبب تعامل مستخدم الأنترنت مع عالم افتراضي وأناس غير حقيقيين ويطلع على أمور كثيرة تختلف عما هو موجود في بيئته وعالمه الحقيقي، ولقد هدفت الدراسة الحالية للتحقق من مدى تأثير الأنترنت على عادات الاستذكار لدى عينة من تلاميذ المتمدرسين بثانوية محمد بن أحمد عبد الغني بالسنة الأولى ثانوي لمختلف الشعب (العلمية، الأدبية) وتوصلت النتائج الى انه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين ادمان الأنترنت وعادات الاستذكار، وهذا مايدل على أنه ليس كل فرد مدمن للأنترنت لا يمتلك مهارات الدراسة.

كما اهتمت الدراسة بالكشف عن الاختلاف الموجود بين التلاميذ ذوي الشعب العلمية والشعب الأدبية في ادمان الأنترنت، إذ أظهرت المعالجة الإحصائية انه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى إدمان الأنترنت حيث توجد فروق في المتوسطات الحسابية لصالح الأدبيين فهم أكثر إدمانا من العلميين.

وهدفنا أيضا للكشف عن الفروق في متوسطات عادات الإستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بين التلاميذ ذوي الشعب العلمية والادبية، ليتضح من خلالها عدم وجود فروق في عادات الاستذكار تغزى لمتغير التخصص .

. الاقتراحات والتوصيات:

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي قمنا بها سنضع بعض الاقتراحات التي توصلنا إليها من خلال إجراء

هذه الدراسة وسنحاول تلخيصها في النقاط التالية:

. إجراء بحوث مماثلة حول الفئات التعليمية الأخرى ومع عينات أخرى، وباستخدام مقاييس وأدوات أخرى.

. القيام بحصص إعلامية في المدارس لتوعية التلاميذ بمخاطر الانترنت وتأثيره على عادات الاستذكار

وكذلك المتغيرات الأخرى.

. إجراء دراسات ميدانية لمعرفة مدى انتشار هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري.

. تنبيه الأولياء لخطر أفراد الأبناء في استخدام الانترنت وأثره على عادات الاستذكار.

. ضرورة وجود مستشار توجيه في المؤسسة التعليمية لتوجيه التلاميذ حول الطرق الفعالة للاستذكار الجيد.

. عمل برنامج للطلبة يتضمن مهارات الاستذكار يشتمل على كيفية تنظيم وقت الاستذكار، التدريب على

القراءة وغيرها ...

المراجع

قائمة المراجع:

1. أبو علام، ر.م. (2004). التعلم أسسه وتطبيقاته. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
2. الأسطل، ي. خ. (2011). المشكلات النفس الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت: فلسطين.
3. البركاتي، ن. ب. (2018). الأستاذ المشارك مناهج وطرق تدريس الرياضيات. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة أم القرى. (19).
- 4 - بن سلامة، م، بوشيبية، م. (2018). إيمان الأنترنت وعلاقته بالتحصيل الدراسي والرضا عن الحياة لدى تلاميذ طور الثانوي (رسالة ماستر) كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس تخصص علم النفس المدرسي، جامعة وهران.
- 5- بن نعمة، ف. (2015). عادات الاستذكار عند التلاميذ المتفوقين دراسيا (رسالة ماستر) كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس، جامعة مستغانم.
6. حمادنة، ب. (2016). فاعلية برنامج ارشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 13(1).
7. خليل، م. ب. (2002). انحرافات الشباب في عصر العولمة. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر. ط2.
8. الدردير، ع. أ. عبد الله، ج.م. (2005). علم النفس المعرفي، قراءات وتطبيقات معاصرة. القاهرة: عالم الكتب.

9. درويش، ن. س. (2016). قيم وخصائص مدمني الانترنت. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1.
10. ذياب. س. (2010). الانترنت وفوائده واستخدامه: العراق.
11. ربيع، ه. ب. (2003). إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية(الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات النفسية، 13(4)، 580.
12. رضا، ب. م. (2002). تكنولوجيا التعليم والتعلم. مصر: دار الفكر العربي.
13. رضوان، ف. ح. (2008). منهجية البحث العلمي وتنظيمه. القاهرة: دار الكتاب الحديث. ط1.
- 14- زبير، غ. (2011). استخدام الأترنت في التدريس وتطوير البحث الجامعي(رسالة ماجستير منشورة) تخصص علم الاجتماع الاتصال، جامعة مستغانم.
15. الطائي، م. إ. (2016). المشكلات السلوكية لذي الشباب (العنف، إدمان الانترنت) وأساليب المعالجة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد. (1)، 536، 574.
- 16- عبد الرحيم، غ. خ، راشد، ع. (2011). أثر استخدام برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والدافعية. مجلة الجامعة الإسلامية، 19(516).
17. عبد القادر، م. ع. (1996). علم النفس التعلم. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية. ط2.
18. عبد المعطي، ح. م. (2004). الاسرة ومشكلة الابناء. القاهرة: دار رحاب للنشر والتوزيع، ط1.
- 19- علي، أ. عبد الرزاق، ز. س، وإبراهيم، أ. خ. (2019). إدمان الأترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 44(4).

20. العبيدي، ن. ب. بن ديبس، س. (2017). أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إيمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة التربوية التخصصية، 5(6).

21. فهمي، م. س. (2011). فن الاتصال في الخدمة الاجتماعية. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

22- القصابي، ه. ب. (2010). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل (رسالة ماجستير منشورة). كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى.

23. القصيبي، ر. (2003). إدارة الوقت في التعليم الجامعي، مدخل لزيارة فاعليته (دراسة حالة). مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 17(34).

24. محمد علي، م. ن. (2010). إيمان الانترنت في عصر العولمة. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع. ط1.

25. محمد، أ. ص. (2001). الانترنت والمعلومات بين الاغنياء والفقراء. مركز الدراسات العربية والافريقية والتوثيق. القاهرة، مصر: دار الامين للنشر والتوزيع.

26- محمد، د. م. (2011). سوء استخدام الأنترنترنت وعلاقته بطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة دمنهور، 3(1)، 6.

27- محمد، ع. ع. (2010). الاتجاهات نحو الدراسة وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب الثانوية (رسالة ماجستير منشورة) جامعة بنغازي.

28- مرسي، ج. ع. (2009). عادات الاستذكار وعلاقتها بكل من التعلم المنظم ذاتيا وبعض العوامل البيئية المرتبطة به كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 19(65).

28- مصري، و. أ. (2006). الأسرة العربية وهوس الأنترنترنت. مجلة العربي، 575.

29- مطاطي، إ، طوشيشات، ن. (2022) إدمان الأنترنت وعلاقته باضطراب النوم لدى الشاب الجزائري (مذكرة ماستر الطور الثاني). كلية العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس العيادي، جامعة تيارت.

30- ناصر، ع، عباس، س. (2015). دور المرشد النفسي في تعديل العادات الدراسية الخاطئة من وجهة نظر الطلبة. مجلة جامعة تشرين للبحوث الدراسية، 37(4).

31. نخلة، أ. س. (2011). أطفالنا والانترنت، الاسكندرية: دار الفكر الجامعي.

32- نقيلو، ع، بن سونة، ع. (2019). تأثير إدمان الأنترنت على التحصيل الدراسي للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (مذكرة ماستر منشورة) كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس، جامعة أدرار.

<http://search.mandumah.com/Record/1009929>

الملاحق

الملحق رقم 01

إدمان الأنترنت

الاسم واللقب:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

فيما يأتي مجموعة من الأنماط السلوكية التي تتصف بها أنت دون غيرك، وتختلف من شخص الى آخر، الرجاء قراءة العبارة بدقة وعناية ووضع علامة (x) أمام الجواب المناسب الذي ينطبق عليك دون غيرك، واعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما هي تعبير عن رأيكم.

لا يحدث أبدا	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث غالبا	يحدث دائما	العبارات	
					1 هل تقضي - غالبا - وقتنا على الانترنت أطول مما كنت تنوي؟	
					2 هل تهمل بعض أعمالك المنزلية لتقضي وقتنا أطول على الانترنت؟	
					3 هل تشعر بالإثارة والمتعة من خلال علاقاتك مع أصدقائك عبر الانترنت؟	
					4 هل اكتسب علاقات صداقة جديدة من خلال الانترنت؟	
					5 هل يشكو أهلك من انشغالك بالانترنت عنهم؟	
					6 هل تجد صعوبات في دراستك بسبب ضياع الوقت على الانترنت؟	
					7 هل ترى أن فتح بريدك الإلكتروني يمثل لك أولوية؟	
					8 هل تعاني من ضعف إنجازاتك بسبب الانترنت؟	
					9 هل تحرص على أن تظل أنشطتك على الانترنت محاطة بالسرية؟	
					10 هل أنت غير قلق على أمورك بسبب الانترنت؟	
					11 هل تحرص على المتابعة الكاملة لكل جديد على الانترنت؟	
					12 هل تعتقد بأن الحياة بدون انترنت ستكون مملة وكئيبة؟	

					13 هل تنزعج من الصوت العالي أو دخول أحد عليك فجأة وانت على الانترنت؟
					14 هل تعاني من صعوبات في النوم بسبب سهرك على الانترنت لوقت متأخر؟
					15 هل تفكر بما يكون على الانترنت حتى وأنت غير متصل؟
					16 هل تقول لنفسك: مزيداً من بعض الوقت كلما هممت بالخروج من الانترنت؟
					17 هل تفشل محاولتك للتوقف عن استخدام الانترنت؟
					18 هل تحرص على محو الصفحات والمواقع التي زرتها قبل الخروج من الانترنت؟
					19 هل تفضل الانترنت على الخروج مع أصدقائك؟
					20 هل تشعر بالضيق والحزن اذا مرت فترة لم تدخل فيها على الانترنت؟

العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1			أقوم بإعداد قائمة بالمهام التي أريد إنجازها كل يوم
2			أراجع دروسي بشكل يومي
3			أترك وقتاً بين مراجعتي لمادة ومادة أخرى
4			لا أضع جدولاً محدداً للوقت لإنجاز واجباتي الدراسية
5			أقضي وقتاً كبيراً أثناء المراجعة ولكن أجد نفسي راجعت القليل
6			أرسم مخططات لكل درس أريد مراجعته
7			في بداية الفصل الدراسي أضع جدولاً للنشاط اليومي والمراجعة
8			أستخدم الألوان لتحديد الأفكار الرئيسية لأي درس
9			أحدد لنفسي هدفاً بشأن ما يجب أن أعمله قبل كل وقت أخصه للمراجعة
10			أراجع دروسي في أثناء فترات الراحة لتعويض ما فاتني للحاق بزملائي
11			أخصص لكل مادة دراسية وقتاً محدداً بها
12			أميل إلى مراجعة دروسي باستمرار دون تأجيل للوصول للثبوت
13			أضع خط تحت العبارات المهمة للدرس
14			أتعلم بهدف تذكر ما تعلمته
15			أراجع دروسي باجتهاد حتى في المواد التي لا أميل إليها
16			عندما أتعلم موضوع في وحدة دراسية أخصه بلغتي الخاصة
17			أثناء المراجعة لا أعطي الوقت الكافي للمادة التي لا أميل إليها
18			أراجع موادّي الدراسية ليلة الامتحان
19			عندما أراجع دروسي أتوقف عدة مرات واسترجع ذهنياً أهم النقاط التي مرت علي
20			أراجع المواد الدراسية عدة مرات خلال الفصل الدراسي
21			أتذكر جيداً الأفكار الرئيسية
22			أنهي المراجعة في الوقت الذي حددته مسبقاً
23			بعد مراجعة دروسي لا أستطيع أن أتذكر ما قرأته لتوي

			أسترجع الأشياء التي درستها بسهولة	24
			أحرص على تدوين ما يقوله الأستاذ ويشرحه	25
			أعيد كتابة ما تم مراجعته حتى لا أنساه	26
			أراجع المادة الدراسية أكثر من مرة وألخص ما استوعبت	27
			أقوم بتسجيل الملاحظات اثناء شرح الدرس	28
			أحرص على التركيز الشديد أثناء المراجعة	29
			أربط ما أتعلمه بمعلوماتي السابقة	30

الملحق رقم 03

تفريغ نتائج الفرضية العامة

نص الفرضية: هناك علاقة بين الإدمان على الانترنت وعادات الاستذكار لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

Corrélations

		المقياس 2	المقياس 1
المقياس 2	Corrélation de Pearson	1	,033
	Sig. (bilatérale)		,788
	N	67	67
المقياس 1	Corrélation de Pearson	,033	1
	Sig. (bilatérale)	,788	
	N	67	67

الملحق رقم 4

تفريغ نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق في درجة إيمان الانترنت تغزى لمتغير التخصص.

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
1 مقياس	علمي	31	62,5806	11,45651	2,05765
	أدبي	36	67,8056	18,54696	3,09116

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
1 مقياس	Hypothèse de variances égales	5,965	,017	-1,360	65	,178
	Hypothèse de variances inégales			-1,407	59,304	,165

الملحق رقم 05

- تفرغ نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق في عادات الاستذكار تغزى لمتغير التخصص.

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المقياس 2	علمي	31	64,4839	8,03688	1,44347
	أدبي	36	63,7778	10,08283	1,68047

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
المقياس 2	Hypothèse de variances égales	1,415	,238	,313	65	,755	,70609
	Hypothèse de variances inégales			,319	64,644	,751	,70609

