الثقة بالنفس وعلاقتها بالإدمان على الانترنت لدى التلميذات المراهقات بالثانوية

- ثانوية الإخوة يسبع بشلالة العذاورة ولاية المدية –

Self-confidence and its relationship to internet addiction among high school teenage girls
YESBAA brother's Secondary School, in Shallalat Al-Adawrah, Medea

1-د. لمين نصيرةجامعة محمد بوضيافالمسيلة

2- أ. برابح نعيمةجامعة محمد بوضيافالمسيلة

3- أ. شرقي حوريةجامعة محمد بوضيافالمسيلة

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة الثقة بالنفس و الإدمان على الانترنت لدى التلميذات المراهقات المتمدرسات ، واستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي ، تكونت عينة الدراسة من (80) تلميذة بثانوية الأخوين يسبع شلالة العذاورة ولاية المدية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، وطبق عليهم كل من مقياس الإدمان على الانترنت **للسيد يوسف** ، ومقياس الثقة بالنفس الذي قام بتعريبه و تعديله **صالح بن يحي الجارالله الغامدي(2009)**، وبعد المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم التوصل إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة .
- توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الطلاقة اللغوية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة .
- توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الاجتماعي الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب النفسي و الإدمان على الانترنت والجانب لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الفسيولوجي الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الاستقلالية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس – الإدمان على الانترنت - المراهقة

Abstract :

The present study aimed to identify the nature of the relationship of self-confidence and internet addiction among teenage schoolgirls, and use the relational description, The sample was composed of 80 students, at the brother YESBAA high school in Chellalet El Adhaourawillaya de Médéa, They were chosen by the simple random method, we use both the internet addiction scale of SAYED YOUCEF, and the self-confidence scale, Made its normalization and personalization SALEH BEN YAHIA ELJAR ALLAH AL GHAMIDI (2009), After statistical processing using statistical software for the social sciences (SPSS), the following results were obtained:

- There is a statistically significant correlation between the self-confidence and the internet addiction of the members of the sample.
- -There is a statistically significant correlation between language proficiency and internet addiction of the members of the sample.
- there is a statistically significant correlation between the social aspect and internet addiction of the members of the study sample.
- -There is a statistically significant correlation between psychological aspect and internet addiction of the study sample.
- -There is a statistically significant correlation between physiological and internet addiction of the members of the sample.
- -There is a statistically significant correlation between the independence and internet addiction of the members of the sample.

Key words: self-confidence - Internet addiction – adolescence.

مقدمة :

عند ملاحظتنا لسلوكيات أفراد المجتمع نجد أنها تعرضت لتغيرات عديدة و ذلك نظرا لتأثرها بعدة عوامل و منها عامل التقدم التكنولوجي، الذي احدث ثورة كبيرة في العالم، فأصبح الأفراد يتهافتون على الاستفادة من الخدمات التي قدمها لهم، و التي تميزت بالسرعة و سهولة الوصول إليها،و من بينها الانترنت تلك الشبكة العنكبوتية السحرية التي أزالت الحدود الجغرافية بين المجتمعات.

أصبحت الانترنت ملجأ لكل من له حاجة، فهي بوابة ضخمة تحوي العديد من المعارف و المعلومات، و هي تستهوي كل من يقصدها، و هناك من ينسى نفسه بين مواقعها،فيجد نفسه من كثرة الإفراط في استعمالها مدمنا بها،كما أنها لم تكن محط اهتمام فئة معينة بل استحوذت على اهتمام اغلب الفئات العمرية، كونها تلبي حاجات و تشبع رغبات عديدة بطرق متعددة وسهلة.

إن المراهق بطبيعته يبحث دوما عن التجديد و عن طرق تساعده في تحقيق ذاته، فهو في سعي دائم للحصول على تقدير الآخرين له وشعوره بالمسؤولية و الرغبة في التخلص من السلطة الوالدية بحكم إقباله على مرحلة الرشد، و هناك من لا يستطيع الحصول على هذا التقدير و إشباع حاجاته بطرق سوية في الواقع، فيجد مبتغاه في الانترنت و تصبح له المهرب الوحيد لاحباطاته و فشله في الواقع، فيعيش في العالم الافتراضي و يحقق ما لم يستطع تحقيقه في الواقع.

لا ننسى أن الانترنت سلاح ذو حدين، فسلبياتها و ايجابياتها متعلقة بكيفية استخدامها و الهدف منها، و بما أن المراهق يعيش فترة مضطربة مشحونة بانفعالات عديدة و تغيرات جسمية و نفسية تؤدي به للشعور إلى عدم الآمن و التوتر، و تعرضه لضغوطات عديدة، قد ينتج من خلالها سوء استعمال الانترنت و الإفراط في استخدامها.

و من اجل قدرة الأفراد على مواجهة الضغوطات التي تواجههم يجب أن يتمتعوا بسمات الشخصية السوية و هي سمات تساعدهم على النجاح و مواجهة مختلف

المواقف الصعبة و إشباع حاجاتهم بشكل سوي بدون اللجوء إلى طرق غير سوية، من بين هذه السمات الثقة بالنفس التي تكتسب من خلال معايشة المواقف و اكتساب الخبرات، فهي مفتاح للنجاح لكل من يتمتع بها بشكل متزن،إضافة إلى أنها تساهم في مساعدة الأفراد للوصول إلى أهدافهم مهما كانت الصعوبات التي تواجههم.

في هذه الدراسة تناولنا متغيرين هامين في حياة المراهق النفسية و الاجتماعية، فالأول هو نتيجة هذا التطور التكنولوجي في المعلومات و الثاني مفهوم نفسي يتشكل ممن خبرات الفرد و اتجاهه نحو نفسه،لهذا أردنا معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت و الثقة بالنفس لدى المراهقات المتمدرسات في الثانوية.

إشكالية الدراسة:

شهد العصر الحالي تطور تكنولوجيا هائلا في مجال المعلوماتية الذي مس جميع مجالات المجتمع و فتح أفاقا جديدة أمام الإنسان من اجل ترقيته للأحسن و تسهيل أعماله، فأصبحت التكنولوجيا ترافق الإنسان في مختلف نشاطاته،خاصة تقنيات التواصل الحديثة مثل الانترنت التي باتت ضرورة حياتية لأغلب الأفراد و لا يمكن الاستغناء عنها،و ذلك لدورها الفعال في تطوير المجتمعات و النهوض بهم، فقد جسدت مفهوم القرية الكونية الصغيرة عن طريق اختزال المسافات.

جذبت الانترنت اهتمام أفراد المجتمع و ذلك للكم الهائل الذي توفره من المعلومات في مختلف الميادين و الترفيه غير المحدود ، و هذا ما أكده **بيل جيتس** الذي قال أن مواطنو المعلومات سوف يتمتعون بفرص جديدة فيما يتعلق بالإنتاجية و التعلم و الترفيه بالإضافة إلى ظهور أسواق جديدة و توافر فرص العمل الجديدة.[1] ، فقد جعلت هذه التقنية حياة الأفراد و مسعاهم اليومي سهل و لا يكلف جهد و لا وقت كما كان من قبل، فهي تحقق لهم حاجاتهم بطرق عديدة و سهلة و بأقل تكلفة.

لاحظ العديد من الباحثين المختصين في علم النفس و علم الاجتماع و حتى الاقتصاد وجود تغيرات عديدة خلفتها الانترنت في المجتمعات، فبعدما كان هناك مجتمع واقعي و علاقات اجتماعية واقعية أصبح يتواجد مجتمع افتراضي يحتوي الآلاف من الأفراد

الافتراضيين و الذي تربط بينهم علاقات افتراضية و بدون رقابة، كما اعتبرت الانترنت سلاح ذو حدين و ذلك لان سلبياتها و ايجابياتها متعلقة بالهدف من استعمالها، و قد أشار **بيلجيتس** إلى أن الشبكة المعلوماتية أشبه ما يكون بمجموعة كبيرة من مجارات الريف حيث يمكن لكل فرد أن ينظر إلى أو يفعل ما يتناسب مع اهتمامه الشخصي.[2]

و قد توصلت بعض الدراسات إلى أن المراهقين و الشباب الذين تتزايد أعدادهم بنسب مرتفعة هم الأكثر ارتباط بالانترنت و هم يقضون ما يقارب 15 ساعة أسبوعيا، نظرا للاشباعات التي تحققها لهم في مختلف المجالات و إن الهدف الأول من استعمالها بالنسبة لهم هو الترفيه و التسلية و هذا يسهم في خلق اضطرابات اجتماعية و نفسية.[3]

أما بالنسبة للجزائر فقد بينت دراسة **محمد براي(2012)** أن أفراد مجتمع الجزائر يخصص أوقات ثابتة يوميا يجلسون فيها أمام جهاز الكمبيوتر و يستخدمون الانترنت بشكل منتظم تقدر في الغالب حسب رأي العينة بأكثر من ساعتين في اليوم الواحد .[4]

كما انه من بين التخوفات الأخرى التي تساور الناس واقع أن الترفيه متعدد الوسائط يكون الحصول عليه سهل للغاية و سيكون شديد الجاذبية و أن البعض يستخدم النظام بأكثر ما يتحمله وقتهم و مقتضيات حياتهم، و هو ما يمكن ان يصبح مشكلة خطيرة عندما تصبح تجربة الواقع الافتراضي ممارسة شائعة.[5]

و هذا ما أكدته الدكتورة **"لمياء المزغني"** قائلة :...ولعل اليوم أكثر الوسائل التي يلتجأ إليها الشباب في بحثهم عن إجابات لتساؤلاتهم هي الانترنت،هذا العنكبوت المتشابك من المعلومات اللامحدودة و اللامؤطرة، و يكون بذلك الآباء قد ساهموا في إخراج أبنائهم من حضن العائلة الدافئ و الرمي بهم خارجا في مهبات الريح[6]، فيلجؤون لها من اجل إشباع رغباتهم و حاجاتهم و من اجل تحقيق ذواتهم في هذا العالم الافتراضي فينسون أنفسهم بين غياباتها و يفرطون في استعمالها.

إن التزايد الهائل في استعمال الانترنت و الإفراط فيه أدى إلى ظهور مفهوم جديد في الاضطرابات و هو إدمان الانترنت و ما يخلفه من أثار نفسية و اجتماعية و جسدية،

قد عرفه **مؤيد مقدادي،قاسم سمور(2008)** بأنه عدم قدرة الفرد على السيطرة و التحكم في استخدامه للأنترنت، حيث يصبح استخدام الانترنت أمرا إلزاميا، و من أولى الأولويات، مما يؤثر على حياة الشخص النفسية و الاجتماعية و الأسرية و الجسمية.[7]

كما يعتبر انه حلقة وصل بين مجموعة من السلوكيات السلبية اللاسوية و مجموعة من الاضطرابات السلوكية أو النفسية التي ينتهي إليها المطاف بعدد كثرة المعاناة و الآلام ،و هذا ما توصلت إليه دراسة **عزب(2001)** إلى أن هناك علاقة دالة سلبيا بين إدمان الانترنت و الصحة النفسية.

إن هذا الإدمان يؤثر حتى على نجاح المراهق في دراسته و في قدرته على التحصيل الدراسي الجيد الي يؤهله إلى مكانة اجتماعية مرموقة، و هذا ما أكدته دراسة **خالد العمار(2014)** التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين إدمان الانترنت و المعدل الدراسي، في حين وجدت علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت و الوضع الاقتصادي للأسرة.

و يعود سبب ارتفاع مستخدمي الانترنت المراهقين إلى سهولة التوصل إليها في المدارس و الكليات و المكتبات العامة، بالإضافة إلى أن الإدمان عليها كان بسبب الانبهار التكنولوجي الذي حدث في الدول العربية مما أدى إلى التسابق على احتواء الانترنت و استخدامه، و ذلك لاعتباره مظهرا من مظاهر التحضر و التمدن من جهة و من جهة أخرى بابا واسعا من أبواب المعرفة لابد من فتحه على مصراعيه.

و قد يرجع السبب حسب دراسة **عصام محمد زيدان(2008)** إلى أن الشباب يتهرب من الضغوط المختلفة التي تجعلهم يشعرون بالمعاناة و الآلام إلى حيث يجدون الراحة و التنفيس بدون حرج و لا خوف و لا تهديد و ربما يكون الإدمان لديهم نوعا من التخفيف و التسلية و الاندماج غير المقيد، بالإضافة إلى أن مدمني الانترنت يميلون إلى الانسحاب من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي لأنه يشعر أن هذا العالم أكثر غنى و انه يعوض النقص في الحياة الواقعية.

وأشارت دراسة **محمد براي(2001-2012)** إلى أن الاستخدام المفرط للأنترنت ساهم

بشكل كبير في زيادة العزلة و إدمان الانترنت و نتيجة الاستخدام المكثف لها يحدث تقلص في العلاقات الاجتماعية الأولية للأفراد و بخاصة أسرته و مع جيرانه،كما يؤدي إدمان الانترنت إلى التفكك الاجتماعي نتيجة لاستبدال الوقت الاجتماعي الذي كان يقضى مع الأسرة و الأصدقاء بالوقت الذي يقضى على شبكة الانترنت.

أكد **محمد قاسم عبد الله (2015)** في دراسته إلى انه توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت و كل من توهم المرض و التهيج و الاستثارة و القلق الاكتئابي و الاكتئاب منخفض الطاقة و الملل و الانسحاب و مشاعر الذنب و الاستياء و الانحراف السيكوباتي و الوهن النفسي و عدم الكفاية النفسية.

كما كشفت دراسة **عصام محمد زيدان(2008)** إلى أن مدمني الانترنت يعانون بدرجة كبيرة من القلق و الاكتئاب و الشعور بالوحدة أكثر من غير المدمنين و أنهم يعانون من قلة الثقة أو ضعف ثقتهم بأنفسهم بينما تزيد الثقة بالنفس لدى غير المدمنين بصورة كبيرة.

وتعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية المهمة و التي تساهم في نجاح الفرد و تغلبه على المواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته اليومية، و هي من المؤشرات التي تدل على الصحة النفسية للفرد ان امتلكها الفرد بوسطية دون زيادة أو نقصان، فزيادتها تؤدي إلى الغرور و الشعور بالعظمة و نقصها يؤدي إلى الانسحاب و الانطواء.

هذا و اتفقت اغلب التعاريف الى أن الثقة بالنفس هي سمة هامة تمثل مظهرا من مظاهر الصحة النفسية للفرد و فقدانها أو نقصانها يؤدي إلى سلوكيات انسحابية و هي سمة مكتسبة منذ الصغر تتطور بتطور نمو الفرد .[8]

إن الثقة بالنفس هي حسن اعتداد المرء بنفسه و اعتباره لذاته و قدراته حسب الظرف الذي هو فيه، دون إفراط من عناد و كبر و دون تفريط من ذلة و خضوع غير محمود ، كما أنها تمثل اتجاه الفرد نحو ذاته و الآخرين و إيمانه بقابليته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية و شعوره بالسعادة و الطمأنينة.[9]

فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتكون من مجموعة خبرات الفرد و إدراكه لنفسه و من

تفاعله المستمر مع بيئتـــه و خصوصا والديه و الأفراد المحيطين به، و لها دور مهم في تكوين شخصيته، ووفقا **لماسلو** الذي اعتقد أن الثقة بالنفس و المكانة الاجتماعية المرموقة للفرد في المجتمع تأتي من خلال إشباع أهم حاجة و هي الحاجة إلى تحقيق الذات و نتيجة الشعور بالعجز و الضعف نتيجة عد الحصول على المحبة و الاستحسان فان الفرد يصعب عليه تحقيق ذاته و بالتالي تنخفض الثقة بالنفس لديه [10].

و هي تعد من المقومات الأساسية لدافعية الانجاز الدراسي فالفرد الواثق من نفسه قد يرسم اهدافه و يحدد طرق الوصول إليها مما يسهم في رفع واقعيته بانجازها بأقل وقت، و **يعتبرها الهاديسراية(2014)** قاعدة أساسية تعمل على التكيف الجيد و كذلك الدافعية للانجاز، و بالتالي فزيادة الثقة بالنفس تؤدي إلى زيادة التكيف المدرسي و الدافعية للانجاز.

وتشير بعض الدراسات إلى أن الثقة بالنفس تتغير بتغير المرحلة الدراسية و الصف الدراسي و التخصص الأكاديمي، و المدركات الحسية للبيئة، حيث يتفوق تلاميذ المرحلة الأعلى في الثقة بالنفس على تلاميذ المرحلة الأدنى دراسي.

إن الأشخاص الذين يتمتعون بثقة في النفس يميلون إلى استكشاف الخبرات المهددة و التعرض لها، أما الأفراد الذين لا يتمتعون بهذه الثقة فإنهم يميلون إلى الابتعاد عن مثل هذه الخبرات.

كما كشفت دراسة **عبد العباس عبد الرزاق عبود(2017)** ان هناك ارتباط عالي بين الصحة النفسية و الثقة بالنفس، وتوصلت دراسة **نايت عثمان سمية(2011-2012)** إلى أن التلاميذ الذين أدركوا اتجاهات ايجابية من قبل أساتذتهم هم الذين اظهروا مستوى عالي من الإحساس بالثقة بالنفس و التوافق الدراسي، أما التلاميذ الذين أدركوا اتجاهات سلبية كانوا اقل إحساسا بالثقة و اقل توافقا دراسيا.

إن إدمان الانترنت من المشاكل الحديثة التي ظهر تأثيرها على سلوكيات الأفراد خاصة المراهقين لهذا ارتأينا دراسة هذا الاضطراب و معرفة علاقته مع سمة من سمات

الشخصية السوية و هي الثقة بالنفس و لهذا و من خلال ما تطرقنا إليه أردنا الإجابة عن السؤال التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة ؟

و اندرج تحت هذا السؤال التساؤلات الفرعية التالية :

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الطلاقة اللغوية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الاجتماعي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب النفسي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الفسيولوجي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة ؟

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الاستقلالية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة .

الفرضيات الفرعية

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الطلاقة اللغوية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الاجتماعي و الإدمان على

الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب النفسي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الفسيولوجي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين الاستقلالية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة

-

أهمية المرحلة العمرية التي تدرسها البحث، فالاهتمام بمرحلة المراهقة من المؤشرات الهامة على قدم أي مجتمع، فالمراهق هو ثروة المستقبل والذي سوف تقع عليه عاتقهم مستقبلاً مسؤولية بناء المجتمع وتقدمه، وشعورهبالثقة بالنفس من شأنها أن يحقق لهصحة نفسية جيدة .

- المساهمة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد و الصحة النفسية إلى أهمية الثقة بالنفس في حياة الفرد .

- إنماتسفرعنهذهالدراسةالحاليةمننتائجقد يساهمفيإضافةمعلوماتجديدةحولهذاالموضوعكظاهرةفي المجالالمدرسيخاصة ،و المجال الاجتماعي عامة مايزالالبحثفيهاجديدوقدتفيدبدرجةالأولىمستشاريالتوجيهالمدرسيفيالثانوياتوذلكبتوجيهالتلاميذو تحسيسهم بخطورة الإدمان على الانترنت و تأثيره السلبي على حياتهم الدراسية و الشخصية.

أهداف الدراسة

- الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة .

- الكشف عن العلاقة بين الطلاقة اللغوية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة

الدراسة.

- التعرف عن العلاقة بين الجانب الاجتماعي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

- التعرف عن العلاقة بين الجانب النفسي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

- الكشف عن العلاقة بين الجانب الفسيولوجي و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

- الكشف عن العلاقة بين الاستقلالية و الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

تحديد المصطلحات الأساسية للدراسة:

الثقة بالنفس

يعرفها **علماء النفس** على أنها " اعتقاد الفرد بان لديه قدرة كافية للقيام بأعمال مطلوبة منه ، وهي التأكد من قدراتك، و ذكائك ، و حكمتك ، و قوة إرادتك ، و قوة عاطفتك ، و قوة مهاراتك ، وقوة أهدافك في تسيير حياتك و ترك بصمة". [11]

ويعرفها **حسام محمود صبار(2011)** بأنها" الشعور بتحقيق الذات و تقبل الآخرين و القدرة على مواجهة المواقف الصعبة و الظروف المختلفة دون خوف أو تردد و عدم الشعور بالدونية مع الآخرين ".[12]

وفي الدراسة الحالية هي الدرجةالكليةالتيتتحصلعليها التلميذات المراهقات المتمدرسات من عينةالدراسةعلىمقياسالثقةبالنفسالمستخدمفيالدراسة .

الانترنت:

الانترنت : هي فضاء الكتروني غير مرئي يجتمع او يحلق فيه عدد غفير من الأفراد في اجتماع عالمي مفتوح حول أجهزة كمبيوتراتهم لمناقشة موضوع علمي أو اجتماعي أو اقتصادي أو وظيفي أو شخصي محدد، أو لبحث مشكلة تهمهم ، أو للحصول على معلومة تفيد حاجاتهم أو لقضاء وقت يثقفون أو يرفهون به عن أنفسهم.[13]

الإدمان على الانترنت

عرفه **كمبرلييونغ (young.k, 1996)** بأنه "اضطرابالسيطرةعلىالاندفاعفياستخداماالانترنتوالذيلايتضمنالسكرأوفقداناالوعي .

أما **فتيحة (2011)** فعرفتهبأنه :التعلق الزائدبالأنترنتوالرغبةالقهريةفياستخدامه،والشعوربضعفالقدرةعلىضبطالذات،ممايذ تجعنهأعراضشبيهةبأعراضالإدمانعلىالقمارالأمرالذييترتبعنهانخفاضمستوىالإنتاجيةوا ضطراب العلاقاتالاجتماعية[14].

وفي الدراسة الحالية هي الدرجةالكليةالتيتتحصلعليها التلميذات المراهقات المتمدرسات من عينةالدراسةعلىمقياسالإدمان على الانترنتالمستخدمفيالدراسة

المراهقة:

هيتلكالفترةالتيتليالبلوغوتتميزبنوعمنالنموالمتسارعفينواحيالحياةالعضويةوالنفسيةوا لاجتماعيةوالعقليةبحيثتسمحللفردمنزيادةالاعتمادعلىنفسهوتطويرمهاراتهالاجتماعيةو الدراسية.[15]

مجالات وحدود الدراسة :

المجال المكاني :ينحصر المجال المكاني للدراسة في ثانوية الأخوين يسبع بشلالة العذاورة ولاية المدية أين أجريت الدراسة الحالية.

المجال الزمني : بدأت الدراسة الميدانية من 15 سبتمبر إلى غاية 20 سبتمبر 2017.

المجال البشري :أجريت الدراسة على التلميذات المراهقات المتمدرسات بثانوية الأخوين يسبع بشلالة العذاورة ولاية المدية خلال الموسم الدراسي 2017-2018.

الدراسات السابقة

-دراسةعزب (2001) :

إدمانالإنترنتوعلاقتهببعضأبعادالصحةالنفسيةلدىطلابالمرحلةالثانوية،

هدفتالدراسةإلىقياسالعلاقةبينإدمانالشبكةالمعلوماتيةالإنترنتوأبعادالصحةالنفسيةل دىطلابالمرحلةالثانوية، وبلغتعينةالدراسة (200)طالبوطالبةمنطلابالثانويةفيمصر،و

استخدم كل منمقياسإدمانالإنترنتمنإعدادالباحثنفسه،ومقياسالصحةالنفسيةللشباب، و توصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجودارتباطسلبي ودال إحصائيا بينإدمانالشبكةالمعلوماتيةوالصحةالنفسية [16].

- دراسةحلميخضرساري(2003) :

تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية ، و هدفت الدراسة إلى معرفةالأبعادالنفسيةوالاجتماعيةوالثقافيةالتيتركهاالإنترنتبوصفهوسيلةاتصالإلكترونية حديثةفيالمجتمع على علاقات الشباب الاجتماعية بأسرهموتفاعلاتهم الاجتماعية مع معارفهم و أصدقائهم إضافة إلى محاولة معرفة الخصائص الثقافية للأنترنت ،و طبقت الدراسة في المجتمع القطري على عينة من الشباب في مدينة الدوحة من كلا الجنسين بلغ حجمها (471) شاب ، وقداعتمدالباحثعلىمنهجالمسحالاجتماعي،وتماستخدامأداةالاستبيان،وتوصلتالدراسة إلى:

-

نجمعناستخدامالشبابللإنترنتتراجعفيمقدارالتفاعلاليوميبينهموبينأسرهموتراجعفيعدد زياراتهم لأقاربهم .

- أنهناكحالةمنالعزلةوالاغترابالنفسيبينالشبابباعدبينهموبينمجتمعهمإذبلغتنسبةمن شعر منهم بهذه الحالة (40,3%) ، وفينفسالوقتتعملالإنترنتعلىتقريبالبعيدينمكانياعبر اختزالالمسافاتالجغرافيةبينمانسبته(67,1%) ، منهملتشعرهمبالقربالنفسيبأسرهموعائلاتهم الذينيعيشونخارجالوطن.[17]

- دراسةأحمد(2006) :

إدمانشبكة الانترنتوعلاقتهبكلمنأبعادالشخصيةوالاضطراباتالنفسيةلدىالمراهقين ، هدفتالدراسةإلىفحصالعلاقةبينإدمانالانترنتوأبعادالشخصيةوالاضطراباتالنفسيةلدى طلبةالجامعةفيمصروالسعودية، و بلغتعينةالدراسة (1000)طالب

وطالبةمنطلابالجامعةفيمصروالسعودية، تم استخدام استمارةبياناتشخصية،ومقياسإدمانالانترنت ،واختبار(إيزنك)للشخصية،ومقياسالصحةالنفسية ، و توصلت نتائج الدراسة إلى :

- أنلإدمانالانترنت تأثيراموجبا ودالافيالاضطراباتالنفسيةلدى المراهقين .
- أنللانطوائيةوالميلالعصابيوالميلالذهانيوالعدوانيةتأثيراموجبا ودالاعلىإدمانالإنترنتلدىالمراهقين،وتأثيراموجباودالاللانطوائيةوالميلالعصابيوالميلالذهاذ يوالعدوانيةفيالاضطراباتالنفسيةلدىالمراهقين،

والانبساطيةلهاتأثيرسالبعلىإدمانالانترنتلدىالمراهقين.[18]

- دراسة عصام محمد زيدان (2008) :

إدمان الانترنت و علاقته بالقلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة المنصورة ، و هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة إدمان الانترنت ببعض المتغيرات النفسية ، و تكونت عينة الدراسة من(156) من الطلاب الذكور بجامعة المنصورة الذين يرتادون مركز تقنية الاتصالات و المعلومات و طلاب شعبة الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية ، تم إعداد مقياس الإدمان على الانترنت من قبل الباحث و تطبيقه مع مقاييس أخرى لقياس القلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس على عينة الدراسة ، و توصلت النتائج إلى ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و كل من القلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية.
- وجود علاقة ارتباطيه سالبة و دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و الثقة بالنفس .
- وجود فروق دالة إحصائيا بين مدمني الانترنت و غير المدمنين في كل من القلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية تتجه نحو المدمنين.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين مدمني الانترنت و غير المدمنين في الثقة بالنفس تتجه نحو غير المدمنين .[19]

- دراسةرولاالحمصي(2010) :

إدمانالانترنتعندالشبابوعلاقتهبمهاراتالتواصلالاجتماعي ، هدفت الدراسةإلىإلقاءالضوءعلىظاهرةالإدمانعلىالإنترنتوعلاقتهابمهاراتالتواصلالاجتماعيومعرفة الفروق في الإدمان على الانترنت تبعا لمتغيرات (الجنس ، الوضع الاقتصادي ، التخصص العلمي) ، وطبقت دراسة فيجامعةدمشقعلى(150) طالبا و طالبة ،(36) اناث و (114) ذكور من تخصصات علمية متعددة و اوضاع اقتصادية مختلفة ، اعتمدتالباحثةعلىالمنهجالوصفيالتحليلي،وتمثلتأدواتالبحثفي(مقياسلإدمانالانترنت،ومقياسالعلاقاتالاجتماعية)،وتوصلت نتائجالدراسةإلى:

-

وجودعلاقةارتباطيةدالةإحصائيابينالإدمانعلىالإنترنتومهاراتالتواصلالاجتماعيفالجلوسفتراتطويلةلاستخداماالإنترنتتجعلالفرديخصصوقتاأقللللنشاطاتالأخرى.

-

أنالإناثيتعلقنباستخداماالإنترنتأكثرمنالذكوروبعودذلكإلىطبيعةالتنشئةالاجتماعيةللإناث فيمجتمعاتنا.

-

لاتوجدفروقدالةإحصائيافيالإدمانعلىالإنترنتمعتغيرواختلافالوضعالاقتصاديللأفرادوهذايعودلتكلفةاستخداماالإنترنتالمتيسرةللجميع .[20]

-دراسة حسام محمود صبار(2011):

الضغوط النفسية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة،بحيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية و مستوى الثقة بالنفس و كذلك الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين لدى عينة من طلبة كلية التربية، و قد بلغت العينة (75) طالب و طالبة، و قد قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية و تبنى مقياس الثقة بالنفس ل البياتي(2006)، و توصلت الدراسة إلى:

- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع.
- مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة ايجابي.

وجود علاقة دالة إحصائيا بين متغيري الدراسة.

-دراسة نايت عتمان نسيمة(2011-2012):

علاقة كل من الثقة بالنفس و التوافق الدراسي بادراك تلميذ المرحلة الثانوية لاتجاهات الأساتذة نحوه، هدفت الدراسة إلى إدراك التلميذ المرحلة الثانوية لاتجاهات الأساتذة نحوه و علاقته بكل ممن مستوى الثقة بالنفس و التوافق الدراسي لديه، و امتحن الباحث أربع فرضيات تبنى بدلالة الارتباطات و الفروق بين مجموعة التلاميذ الذين يدركون ايجابيا و الذين يدركون سلبيا اتجاهات الأساتذة نحوهم في مستوى الثقة في أنفسهم و توافقهم الدراسي، و ذلك لصالح الفئة الأولى.

و قد اعتمدت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ل **احمد قواسمة و عدنان الفرح**، و مقياس التوافق الدراسي من إعداد **حسين عبد العزيز الدريني**، و استبيان إدراك التلميذ الثانوي لاتجاهات الأساتذة من تصميم الباحثة، و كانت العينة (300) تلميذ اختيروا بطريقة عشوائية بولاية بجاية، و خلصت الدراسة إلى عدة نتائج تم التحقق فيها من الفرضيات المطروحة فالتلاميذ الذين أدركوا اتجاهات ايجابية من قبل أساتذتهم هم الذين اظهروا مستوى أعلى من الإحساس بالثقة بالنفس و التوافق الدراسي، أما التلاميذ الذين أدركوا اتجاهات سلبية كانوا اقل إحساسا بالثقة بالنفس و اقل توافقا دراسيا.

- دراسة محمد قاسم عبد الله(2015):

إدمان الانترنت و علاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال و المراهقين ،هدفت الدراسة إلى البحث عن إدمان الانترنت و علاقته بسمات الشخصية المرضية و الفروق وفقا لمتغير الجنس و المرحلة النمائية لدى الأطفال و المراهقين، و قد تكونت العينة من (351) طالب(167 ذكور، 184 إناث) من مدارس مدينة حلب في الصفوف 4،5،6 و متوسط العمر كان(11،6)، و الصفوف9،8،7 متوسط العمر (13،9) و قد استخدم أداتين هما مقياس إدمان الانترنت و مقياس التحليل الإكلينيكي لقياس سمات الشخصية.

و قد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و كل من توهم المرض،التهيج أو الاستثارة، القلق الاكتئابي، و الاكتئاب منخفض الطاقة، الملل و الانسحاب، مشاعر الذنب و الاستياء و الانحراف السيكوباتي و الوهن النفسي و عدم الكفاية النفسية، في حين كانت العلاقة غير دالة إحصائيا مع كل من الفصام، البارونيا، الاكتئاب الانتحاري، و قد وجدت فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في إدمان الانترنت لصالح الذكور و فروق دالة إحصائيا في إدمان الانترنت بين الأطفال و المراهقين لصالح المراهقين.

تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة يتبين أن كل الدراسات تناولت متغير الإدمان على الانترنت و متغير الثقة بالنفس ، هذا وقد تشابهت كل الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، و بالنسبة للعينة فقد تناولت كل من دراسة عصام محمد زيدان (2008) و دراسة حلميخضرساري(2003) و دراسةرولاالحمصي(2010)و دراسةأحمد(2006) و دراسة حسام محمود صبار(2011)عينة الدراسة من طلبة الجامعة بينما دراسةعزب(2001) و دراسة قاسم عبد الله(2015) و دراسة نايت عتمان نسيمة (2011-2012) فقد تناولت العينة من تلاميذ الثانويةمثل الدراسة الحالية.

و قد تشابهت كل الدراسات في تناول العينة من الذكور و الإناث باستثناء دراسةعصام محمد زيدان (2008) التي طبقت على عينة من الذكور فقط ، و بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تشابهت كل الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام مقياس الإدمان على الانترنت ، أما دراسة عصام محمد زيدان (2008)فقد تشابهت مع الدراسة الحالية في استخدام مقياس الثقة بالنفس و مقياس الإدمان على الانترنت.

إجراءات الدراسة الميدانية

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على(20) تلميذة متمدرسة بثانوية الاخوين يسبع بشلالة

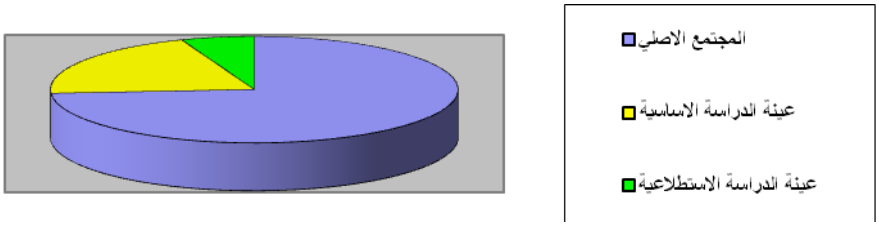
العذاورة ولاية المدية و تم استبعادهم من الدراسة الأساسية للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

المنهج :

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة العلاقة بين الثقة بالنفس و الإدمان على الانترنت.

عينة و مجتمع الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة في التلميذات المراهقات المتمدرسات بثانوية الأخوين يسبع بشلالة العذاورة ولاية المدية المسجلات خلال الموسم الدراسي 2017-2018 ، وقد بلغ المجتمع الأصلي للدراسة (254) تلميذة موزعين على ثلاث مستويات، أما عينة الدراسة الأساسية فقد بلغت (70) تلميذة أي ما يمثل نسبة (27،55%) من المجتمع الأصلي للدراسة .و الرسم البياني التالي يوضح ذلك :



أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية

-مقياس الثقة بالنفس:

تم استخدام مقياس الثقة بالنفس ل صالح بن يحي الجار الله الغامدي(2009) و الذي تكون من (22) بند تندرج تحت خمسة(5) أبعاد و هي الطلاقة اللغوية و الجانب الاجتماعي و الجانب النفسي و الجانب الفسيولوجي و الاستقلالية، و به ثلاثة بدائل هي

"دائما" و "احيانا" و "نادرا" و تعطى الدرجات على التوالي(3،2،1).

و تعكس هذه الدرجات في العبارت السلبية و هي

(21،19،18،16،14،12،10،9،7،6،4،3،2)

و يحدد مستوى الثقة بالنفس على النحو التالي:

- (45-66) ثقة بالنفس مرتفعة
- (22-44) ثقة بالنفس منخفضة

أما بالنسبة **للخصائص السيكومترية**فقد عرض المقياس على 10 من المحكمين من ذوي الاختصاص وتم حساب الصدق العاملي و صدق المقارنة الطرفية الذي توصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين منخفضي و مرتفعي الدرجات على جميع أبعاد مقياس الثقة بالنفس و الدرجة الكلية للمقياس و هذا يعني صدق المقياس التمييزي ، أي أن المقياس يميز بين مستويات الثقة بالنفس المرتفعة و المنخفضة و هذا يدل على صدق المقياس .

كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحيث كانت معاملات الاتساق الداخلي مرتفعة و دلت على صدق المقياس، و الجدول رقم (1) يبين ذلك :

أبعاد المقياس	الطلاقة اللغوية	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي	الجانب الفسيولوجي	الاستقلالية	المجموع الكلي
الطلاقة اللغوية	-	0،46**	0،32*	0،30*	0،28*	0،58**
الجانب الاجتماعي	0،46**	-	0،57**	0،43**	0،32*	0،74**
الجانب النفسي	0،32*	0،57**	-	0،34*	0،40**	0،72**
الجانب الفسيولوجي	0،30*	0،43**	0،34*	-	0،40**	0،72**
الاستقلالية	0،28*	0،32*	0،40**	0،40**	-	0،52**
المجموع الكلي	0،58**	0،74**	0،72**	0،72**	0،52**	_

يتضح من خلال الجدول رقم (1) أن جميع العبارات دالة عند مستوى(0،01) و عند

مستوى(0،05) مما يعني ارتفاع مستوى الاتساق الداخلي و هذا يشير إلى مؤشرات صدق عالية.

ثبات المقياس : أما بالنسبة للثبات فقد استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ و قد قدر بـ:(0،75) و هي قيمة مرتفعة و تدل على ثبات المقياس.

مقياس إدمان الانترنت:

تم استخدام مقياس إدمان الانترنت لسيد يوسف من اجل التعرف على مدى إدمان التلاميذ على الانترنت، و هو مكون من (15) عبارة ، تحتوي على ثلاثة بدائل و هي:"نعم" و "أحيانا" و "لا" ، و تعطى لهم أثناء التصحيح بالتوالي الدرجات التالية(0،1،2)، و هو لا يحوي عبارات سالبة .

و يحدد مستوى إدمان الانترنت كما يلي:

- من 21-30 درجة مرتفعة من إدمان الانترنت
- من 16-20 درجة متوسطة من إدمان الانترنت
- اقل من 15 لا يعاني من إدمان الانترنت

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية :

أولا/ الثبات وصدق مقياس الثقة بالنفس

أ/ الثبات:

1- التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها بالنسبة للمقياس ككل، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ (0.70) وهي قيمة تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح ثبات مقياس الثقة بالنفس عن طريق ألفا كرونباخ		
محاور المقياس	**معامل ألفا كرونباخ**	**عدد العبارات**

مقياس الثقة بالنفس	**0,703**	**22**

ب/ الصدق: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه، والدرجة الكلية لكل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

1.1الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الطلاقة اللغوية :

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الأول (الطلاقة اللغوية) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية له ككلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (4) عبارات، وهي (1، 2، 3، 4) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,70) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (3) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,50) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (4) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الأول (الطلاقة اللغوية) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الطلاقة اللغوية مع درجته الكلية

العبارات	**الدرجة الكلية للمحور**	العبارات	**الدرجة الكلية للمحور**
العبارة 1	0,592**	العبارة 3	,704**0
العبارة 2	0,703**	العبارة 4	,502**0

**(الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا0.01)

2.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الجانب الاجتماعي :

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (الجانب الاجتماعي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا

(α=0.01) وعددها (4) عبارة، وقد كانت في أرقام العبارات (5، 8،13، 15) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,66) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (9) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,58) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك عبارة واحدة وهي (10) دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05) بارتباط قدر بـ (0.41)، وعموما يمكن القول بأن المحور الثاني (الجانب الاجتماعي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الجانب الاجتماعي مع درجته الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 5	,586**0	العبارة 13	,636**0
العبارة 8	,597**0	العبارة 15	,662**0
العبارة 10	,419*0	**.الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)****	
		.الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)*	

3.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحورالجانب النفسي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (الجانب النفسي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (3) عبارة، وقد كانت في أرقام العبارات (7، 16، 20) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,68) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (7) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,46) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (20) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك عبارتان فقط وهما (11، 14) دالتان عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05) بارتباط قدر بـ (0.44، 0.42) كما هما على الترتيب، وعموما يمكن القول بأن المحور الثالث (الجانب النفسي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الجانب الاجتماعي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 7	0,689**	العبارة 16	0,511**
العبارة 11	0,446*	العبارة 20	0,466**
العبارة 14	0,427*	**0.01 (الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا****	
		0.05 (الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا*	

4.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الجانب الفسيولوجي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الرابع (الجانب الفسيولوجي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الرابعمع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (3) عبارات، وهي (6، 9، 12) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,83) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (12) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,76) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الرابع(الجانب الفسيولوجي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الجانب الفسيولوجي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 6	,769**0	العبارة 12	0,830**
العبارة 9	,817**0	**0.01)الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا**	

5.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الاستقلالية :

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الخامس (الاستقلالية) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الخامس مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (4) عبارة، وقد كانت في أرقام العبارات (17، 19، 21، 22) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,66) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (21) والدرجة

الكلية للمحور ككل و(0,48) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك عبارة واحدة وهي (18) دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05) بارتباط قدر بـ (0.45)، وعموما يمكن القول بأن المحور الخامس (الاستقلالية) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاستقلالية مع درجته الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 17	,531**0	العبارة 21	,661**0
العبارة 18	,454*0	العبارة 22	,484**0
العبارة 19	,549**0	**.الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)****	
		.الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)*	

2 - الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاوروالدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات كلها دالة إحصائيا فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الاول (الطلاقة اللغوية) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.48)، وبالنسبة لارتباط المحور الثاني (الجانب الاجتماعي) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.66)، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (الجانب النفسي) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.76)، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع (الجانب الفسيولوجي) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.74)، في حين قدر معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الخامس (الاستقلالية) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.38) وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور الثقة بالنفس مع درجته الكلية			
المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
الطلاقة اللغوية	0**,484	الجانب الفسيولوجي	0**,741
الجانب الاجتماعي	0**,662	الاستقلالية	0*,388
الجانب النفسي	0**,767	**0.01 (الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا**)	
		**0.05 (الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا*)	

ثانيا/ الثبات وصدق مقياس الادمان على الانترنت

أ/ الثبات:

1- التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ): تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها لكل محور على حدة وبالنسبة للمقياس ككل، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ (0.83) وكلها قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح ثبات مقياس الادمان على الانترنت عن طريق ألفا كرونباخ		
المقياس	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الادمان على الانترنت	8350,	15

ب/ الصدق: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ككل أغلبها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (12) عبارات، وهي (1، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 15) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,70) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (8) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,50) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (11) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد ان هناك ثلاث عبارات فقط دالة عند مستوى الدلالة

ألفا(α=0.05) وهي ذات الارقام (2، 4، 14)حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,46) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (2) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,41) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (4) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات العبارات مع درجته الكلية للمقياس

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	,543**0	العبارة 9	,633**0
العبارة 2	,462*0	العبارة 10	,579**0
العبارة 3	,556**0	العبارة 11	,503**0
العبارة 4	,415*0	العبارة 12	,606**0
العبارة 5	,612**0	العبارة 13	,513**0
العبارة 6	,501**0	العبارة 14	,421*0
العبارة 7	,675**0	العبارة 15	,551**0
العبارة 8	,701**0		
)0.01 (الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا**			
)0.05 (الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا*			

تطبيق المقياسين:

تم تطبيق المقياسين بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لهما، على عينة من المراهقات المتمدرسات بثانوية الأخوين يسبع بشلالة العذاورة ولاية المدية، بحيث قدرت العينة ب(70) تلميذة اختيروا بطريقة عشوائية، و قد تم إلغاء استبيان واحد و ذلك لعدم استكمال الإجابة على كل البنود، فأصبحت العينة (69) طبق عليها الأساليب الإحصائية التي تبين العلاقة بين المتغيرين.

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " **توجدعلاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، وبعد

المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والإدمان على الانترنت		
		الإدمان على الانترنت
الثقة بالنفس	**معامل الارتباط**	-0**,484
	مستوى الدلالة	000,0
	حجم العينة	69
**** الارتباط دال عند (α=0,01).**		

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس الإدمان على الانترنت بلغ (0.48-) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الثقة بالنفس والإدمان على الانترنت هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة كلما إنخفضت معه درجاتهم في الإدمان على الانترنت والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث العامة القائلة " **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

نصت الفرضية الاولى لهذه الدراسة على: " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الطلاقة اللغوية والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (12) يوضح العلاقة بين الطلاقة اللغوية والإدمان على الانترنت		
		الإدمان على الانترنت
الطلاقة اللغوية	**معامل الارتباط**	-0,334**
	مستوى الدلالة	005,0
	حجم العينة	69

** الارتباط دال عند (α=0,01).

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الطلاقة اللغوية ودرجاتهم على مقياس الإدمان على الانترنت بلغ (0.33-) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الطلاقة اللغوية والإدمان على الانترنت هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الطلاقة اللغوية لدى أفراد عينة الدراسة كلما إنخفضت معه درجاتهم في الإدمان على الانترنت والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الاولى القائلة " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الطلاقة اللغوية والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الاجتماعي والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (13) يوضح العلاقة بين الجانب الاجتماعي والإدمان على الانترنت		
		الإدمان على الانترنت
الجانب الاجتماعي	**معامل الارتباط**	-60,40**
	مستوى الدلالة	000,0
	حجم العينة	69
** الارتباط دال عند (α=0,01).		

من خلال الجدول رقم (13) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الجانب الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس الإدمان على الانترنت بلغ (0.46-) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الجانب الاجتماعي

والإدمان على الانترنت هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الجانب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة كلما إنخفضت معه درجاتهم في الإدمان على الانترنت والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الثانية القائلة " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الاجتماعي والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: " **توجدعلاقةإرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب النفسي والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (14) يوضح العلاقة بين الجانب النفسي والإدمان على الانترنت

		الإدمان على الانترنت
الجانب النفسي	معامل الارتباط	-,371**
	مستوى الدلالة	,001
	حجم العينة	69
** الارتباط دال عند (α=0,01).		

من خلال الجدول رقم (14) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الجانب النفسي ودرجاتهم على مقياس الإدمان على الانترنت بلغ (0.37-) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الجانب النفسي والإدمان على الانترنت هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الجانب النفسي لدى أفراد عينة الدراسة كلما إنخفضت معه درجاتهم في الإدمان على الانترنت والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود

العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الثالثة القائلة " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب النفسي والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة لهذه الدراسة على:" **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الفسيولوجي والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (15) يوضح العلاقة بين الجانب الفسيولوجي والإدمان على الانترنت

		الإدمان على الانترنت
الجانب الفسيولوجي	معامل الارتباط	-330,0*
	مستوى الدلالة	005,0
	حجم العينة	69

** الارتباط دال عند (α=0,01).

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الجانب الفسيولوجي ودرجاتهم على مقياس الإدمان على الانترنت بلغ (0.33-) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الجانب الفسيولوجي والإدمان على الانترنت هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الجانب الفسيولوجي لدى أفراد عينة الدراسة كلما إنخفضت معه درجاتهم في الإدمان على الانترنت والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الرابعة القائلة " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الجانب الفسيولوجي والإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة لهذه الدراسة على: " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الاستقلالية والادمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (16) يوضح العلاقة بين الاستقلالية والإدمان على الانترنت

		الإدمان على الانترنت
الاستقلالية	معامل الارتباط	-,270**
	مستوى الدلالة	,013
	حجم العينة	69

* الارتباط دال عند (α=0,05).

من خلال الجدول رقم (16) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الاستقلالية ودرجاتهم على مقياس الإدمان على الانترنت بلغ (0.27-) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الاستقلالية والإدمان على الانترنت هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الاستقلالية لدى أفراد عينة الدراسة كلما إنخفضت معه درجاتهم في الإدمان على الانترنت والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الخامسة القائلة " **توجد علاقة إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين الاستقلالية والادمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة** "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

مناقشة عامة للنتائج

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها و التي أسفرت عن وجود علاقة بين الثقة بالنفس و أبعادها و بين الإدمان الانترنت و هي علاقة سالبة و عكسية، و قد اتفقت النتائج مع دراسة **عصام محمد زيدان(2008)** التي أكدت وجود علاقة سالبة بين إدمان الانترنت و الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة،كما أكدت دراسة **عزب(2001)** ،

دراسة **حلمي خضر ساري(2003)**،**دراسة احمد(2006)**،دراسة **رولا الحمصي(2010)**،دراسة محمد قاسم عبد الله(2015)و دراسة **حسام محمود صبار(2011)** على العلاقة بين إدمان الانترنت و الاضطرابات النفسية و الصحة النفسية و أنها سبب في نقص التواصل و خلق الاغتراب النفسي و الانسحاب الذي يتميز أصحابه بنقص الفاعلية و انخفاض الثقة بالنفس.

و يرجع ذلك حسب نتائج دراسة **مؤيد مقدادي،قاسم سمور(2008)** إلى أن مدمني الانترنت يشعرون بالمتعة و الإثارة أثناء استخدام الانترنت و الاهتمام الشديد بالبحث عن مواضيع جديدة على الانترنت و الشعور بالرغبة الشديدة لدخولها.

و بما انه يوجد مراهقات لا يستطعن التغلب على المواقف الضاغطة فيلجان إلى الانترنت لهروب من هذه المشاكل فيجدن أنفسهم يعانين من نقص في الثقة بالنفس و هذا ما أكدته دراسة **حسام محمود صبار(2011)** الذي قال أن الضغوط النفسية سبب في فقدان الطلبة لثقتهم بأنفسهم و عدم قدرتهم على مواجهة المشاكل و التحديات التي تواجههم، و قد أبرزت دراسة **درغام الرحال(2008)** أن المظاهر العامة لانخفاض الثقة بالنفس تبرز في نواح عدة منها:النقص الفعلي المتزايد في الكفاءة الإنتاجية للفرد و شعور ذاتي في الضيق و الألم و القلق المتزايد في بعض المواقف.

و وفقا لنظرية **ماسلو** الذي اعتقد أن الثقة بالنفس و المكانة الاجتماعية المرموقة للفرد في المجتمع تأتي من خلال إشباع أهم حاجة هي الحاجة إلى تحقيق الذات، و نتيجة الشعور بالعجز و الضعف نتيجة عدم الحصول على المحبة و الاستحسان فإن الفرد يصعب عليه تحقيق ذاته و بالتالي تنخفض الثقة بالنفس لديه.**(هبة مناضل عبد الحسين،52،2016)**

وقد تعزى النتائج المتحصل عليها إلى كون المراهقات في هذه المرحلة يبحثن عن التجديد و يسعين لزيادة تقدير ذواتهن و الحصول على تقدير الآخرين لهن، بالإضافة إلى محاولة الاستقلال عن التسيير الوالدي لهن والتمتع بثقة بالنفس عالية ، لكن هناك من تتعثر في تحقيق ذلك سواء بسبب المجتمع أو بسبب التنشئة الأسرية، فيجدن أنفسهم في

ضغط و توتر فيلجان إلى الانترنت هذه التقنية الحديثة السريعة و السهلة التي طرقت أبواب اغلب الأسر الجزائرية، خاصة بعد توفر الهواتف الذكية.

كما يمكن أن يكون سبب انخفاض الثقة بأنفسهن راجع لطبيعة المجتمع الذكوري الذي يولي اهتمام كبير بالذكور و تقييد حرية الإناث، و عدم قدرتهن على الحصول على كل رغباتهن، فيشعرن بالإحباط نتيجة هذه الضغوط التي يفرضها المجتمع عليهن، كون عينة الدراسة من منطقة محافظة تفرض قوانين و مبادئ على أفرادها و تمسكها بها بالرغم من وصول الانترنت إلى اغلب أسرها، إلا انه هناك أمور لا يجب للإناث تجاوزها و تعتبر غير مقبولة، بالإضافة إلى أن الثقة بالنفس سمة تكتسب من الخبرات التي يمر بها الفرد و تزداد بازدياد المستوى الدراسي، و بما أن المراهقات في بداية حياتهن و اندماجهن مع المجتمع و سعيهن للتكيف مع ظروفه و تقاليده، فان أي حدث ضاغط قد يؤدي إلى عرقلة حصولهن على ثقة بالنفس عالية.

إن كون طبيعة الأنثى حساسة و انفعالية فهذا يعرضها لمواقف ضغط عديدة، و يصعب عليها مواجهتها بفعالية، خاصة و أن عينة الدراسة من المراهقات بحيث يمرون بعدة تغييرات سريعة في مختلف الجوانب، و هناك من تشعر بالخجل و القلق من هذه التغيرات فلا تستطيع التكيف معها فلا تجد مهرب سوى الانترنت، التي وفرت لهن عالم افتراضي يمكن أن يكونوا فيه كما يرغبون، دون ضغط أو توتر أو خجل.

و بما أن عينة دراستنا من منطقة صغيرة محافظة، فهناك حتما مراقبة و قيود تفرض عليهن و ضوابط اجتماعية يجب عدم تجاوزها، و منها عدم قدرتهن على إقامة علاقات اجتماعية مفتوحة مع الجنس الأخر،و تخوفهن من أن يصبحن لديهن وصمة في المجتمع، فاتخذوا الانترنت و مواقعها خاصة الفيسبوك و تويتر التي لا تحتاج عناء لاستخدامها و تتوفر بأقل تكلفة في الهواتف الذكية، مقصدهم اليومي لإشباع رغباتهم و التمتع بإحساس التقبل من الجنس الأخر، من خلال إقامة علاقات اجتماعية افتراضية مع أفراد افتراضيين في مجتمع افتراضي و بهويات افتراضية، و لكن هذا ما يؤدي بهن إلى الانسحاب و نقص فعاليتهن سواء في الأسرة أو في المؤسسة، و ينتج عنه

انخفاض في الثقة بأنفسهن.

التوصيات

- إكساب التلاميذ معارف و مهارات مرتبطة بكيفية التعامل مع الانترنت بشكل يحقق له فوائد علمية ومعرفية تفيده في المجال الدراسي .

- حث المراهقين و توعيتهم بأهمية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في المنزل و البيئة المحيطة و عدم المكوث لوقت طويل مع الانترنت.

- الاهتمام برفع مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقين من طرف جميع المؤسسات الاجتماعية و في مقدمتها الأسرة و المؤسسات التعليمية .

- توجيه أولياء الأمور لأبنائهم للاستخدام الأمثل للانترنت و محاولة معرفة ميولهم و اتجاهاتهم و تعزيز ثقتهم بأنفسهم و رغباتهم الملحة إلى شئ نافع و مفيد .

- عقد ندوات و محاضرات ثقافية لتوعية المراهقين بأخطار الإدمان على الانترنت من جميع النواحي و خاصة الناحية النفسية و الاجتماعية و التعليمة.

خاتمة

تعتبر الانترنت من التقنيات الحديثة التي أغرقت المجتمع بالعديد من الفوائد، والتي سهلت من مهام الأفراد و نشاطاتهم اليومية،من خلال السرعة التي تميزت بها و سهولة الولوج لخدماتها،بالإضافة لاستقطابها كل فئات المجتمع خاصة المراهقين الذين يحاولون إيجاد إجابات لكل تساؤلاتهم، و بما أنها باب مفتوح على مصراعيه لكل مقبل لها، فهي سلاح ذو حدين فايجابياتها و سلبياتها مرتبطة بكيفية استعمالها و الهدف منها.

هناك من المراهقين الذين يفرطون في استعمالها دون علم منهم بآثارها السلبية على حياتهم،فهي تؤثر على مختلف جوانب حياتهم سواء النفسية أو الجسدية ، وتظهر بوضوح مخلفات إدمان الانترنت على شخصيات الأفراد و خاصة المراهقين الذين يسعون لاكتساب خبرات جديدة تدعم سماتهم الشخصية لتساعدهم على مواجهة مختلف المواقف الحياتية بفاعلية،و من بين هذه السمات الثقة بالنفس التي تعتبر من

السمات المهمة و المساعدة في نجاحهم،و في قدرتهم على التغلب على الضغوط، و من خلال نتائج دراستنا التي توصلت الى وجود علاقة عكسية بين الثقة بالنفس و إدمان الانترنت، تأكدنا من أن مدمني الانترنت يتميزون بثقة بالنفس منخفضة،على عكس المراهقين الذين لم يتميزوا بإدمان الانترنت فالثقة بالنفس لديهم مرتفعة.

لهذا يجب مراقبة المراهقين و توعيتهم لمخاطر الإدمان على الانترنت التي لا تقل خطورة من إدمان مواد أخرى، والسعي لزيادة الثقة بأنفسهم، من خلال الندوات و البرامج الإرشادية.

الإحالات والمراجع :

[1] بيل جيتس(1998): **المعلوماتية بعد الانترنت**، ترجمة عبد السلام رضوان، سلسلة عالم المعرفة، رقم 231، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب، الكويت. ص.342

[2] بيل جيتس(1998): **المرجع نفسه**.ص.17

[3] سلطان عائض مفرح العصيمي(2010): **إدمانالانترنت و علاقته بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوي**، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.ص. 100

[4] محمد براي(2012): **وسائل الاتصال الحديثة و أثرها على التغير الاجتماعي في المجتمع الجزائري**، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.ص.207

[5] بيل جيتس . **المرجع السابق** .ص.359

[6] كروش كريمة،(2010-2011): **الحوار بين الآباء و الأبناء**، رسالة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر.ص.94

[7] مؤيد مقدادي، قاسم سمور،(2008): **الإدمان على الانترنت و علاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء المتغيرات**، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، المجلد4، العدد1، اذار2008.ص.20

[8] عبد الله راغب شراب(2013): **فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوي**، أطروحة دكتوراه، كلية البنات للآداب و العلوم و التربية، جامعة عين شمس مصر.ص.16

[9]أنور غانم يحي الطائي(2007): **الثقة بالنفس و علاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل**، مجلة التربية و العلم،المجلد14،العدد1. ص.298

[10] هبة مناضل عبد الحسين(2016): **قلق الحب و الرعاية و علاقته بالثقة بالنفس لدى ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظر معلماتهم**، مجلة آداب المستنصرين،الاصدار75.ص.52

[11]شريف شحاتة (2017) : **عبقرية الثقة بالنفس** ، أطلس للنشر و الانتاج الاعلامي ، ط1 ، الجيزة ، مصر.ص.17

[12]حسام محمود صبار(2011): **الضغوط النفسية و علاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة**، مجلة آداب الفراهيدي، العدد9 كانون الاول2011.ص.264

[13]عصام محمد زيدان(2008) : **إدمان الانترنت و علاقته بالقلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة المنصورة** ، دراسات عربية في علم النفس، مجلد (07)، العدد(02) ، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.ص.237

[14]يمينه بوبعاية (2016) : **مستوىالإدمانعلىمواقعالتواصلالاجتماعي" الفيسبوك " أنموذجاوعلاقتهببظهوربعضالمشكلاتالنفسيةلدىعينةمنتلاميذالمرحلةالثانوية** ، رسالة ماجستير في علوم التربية ، جامعة المسيلة ، الجزائر .ص.53

[15]جدوا عبد الحفيظ (2014) : **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم** ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة سطيف ، الجزائر .ص.08

[16]خالد العمار (2014): **إدمانالإنترنتوعلاقتهببعضأبعادالصحةالنفسيةلدىطلابالمرحلةالثانوية لدى طلبة جامعة دمشق** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد(30) ، العدد الأول ، دمشق ، سوريا .ص.403

[17]حنان بنت شعشوع الشهري(2013) : **اثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية " الفيسبوك و تويتر نموذجا "** ، مذكرة ماجستير في علم الاجتماع ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية .ص.38

[18]خالد العمار (2014): **المرجع السابق** .ص.404

[19] عصام محمد زيدان(2008) : **المرجع السابق**.ص.371

[20]حنان بنت شعشوع الشهري(2013) : **المرجع السابق**.ص.43