

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:/2020

إدمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية على عينت من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

فضيلة حويش

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

رئيسا	أستاذ جامعة المسيلة	-
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر (أ) جامعة المسيلة	-د. بوضياف نوال
ممتحنا	أستاذ جامعة المسيلة	-

السنة الجامعية: 2020/2019م

شكر و عرفان

الحمد لله سبحانه وتعالى الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالحلم وأكرمنا بالتقوى ونعمة السلام والعافية

وأصلي وأسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه أفضل صلوات الله وأزكى التسليم

بادئ ذي بدء أتقدم بالشكر الجزيل للوالدين الكريمين الذين لولاهما لما وصلت إلى هذا اليوم

والى زوجي وشريك حياتي الذي كان له الفضل الكبير في التشجيع على هذا العمل .

والى فلذات كبدي أولادي .

والى صديقاتي حنان فائزة وسمية

أتقدم بالشكر الجزيل وبكثير من التقدير للأستاذة الفاضلة

"نوال بوضيف" على قبولها الإشراف على هذا العمل وتقديمها لنا النصائح والتوجيهات القيمة .

كما لا يفوتني تقديم الشكر للسادة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة مذكرتي

والشكر موصول إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد .

فهرس المحتويات

شكر وعران

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

مقدمة:.....أ

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية.....4
- 2- فرضيات الدراسة.....5
- 3- أهداف الدراسة.....6
- 4- أهمية الدراسة.....6
- 5- مفاهيم الدراسة.....6
- 6- الدراسات السابقة.....7
- التعقيب عن الدراسات السابقة.....9

الفصل الثاني : الإدمان على الإنترنت

- تمهيد.....13
- أولاً- تعريف الإدمان.....14
- ثانياً: تعريف الإنترنت.....14
- ثالثاً: تعريف الإدمان على الانترنت.....14
- رابعاً: أسباب الإدمان على الإنترنت.....15
- خامساً- أعراض الإدمان على الأترنت.....15
- سادساً- الاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان على الإنترنت.....16
- سابعاً: علاج الإدمان على الانترنت.....19

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

- تمهيد.....22

- أولاً- مفهوم الرضا عن الحياة.....23
- ثانياً- مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة.....23
- ثالثاً- نظريات الرضا عن الحياة26
- رابعاً- العلاقة بين الرضا عن الحياة وجودة الحياة30
- خامساً- الرضا عن الحياة والصحة النفسية.....31

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد.....34
- أولاً: منهج الدراسة.....35
- ثانياً مجتمع الدراسة.....35
- ثالثاً: أدوات الدراسة.....35
- خاتمة.....38
- قائمة المراجع.....40

مقدمة



مقدمة:

أصبحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال اليوم البرهان الحقيقي على رقي التطور التكنولوجي ألا متناهي ومن نتاج هذا التطور هو الإنترنت، التي تمثل تقنية حديثة، فهي شبكة تظم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها البعض، لتشكل شبكة عملاقة، مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات، التسويق، التجارة إلى غير ذلك، بل وأصبحت أهم منافذ التواصل مع الآخرين في كل أنحاء العالم، وبقدر ما تقدم هذه الشبكة من معلومات وخدمات على المستوى الشخصي والمهني، بقدر ما يثير في الشخص الفضول والانسياق، مما يجعله يبقى أمامها الساعات طويلة و بشكل مفرط، والاستخدام الغير عقلاني. (حموده سليمة، 2015، ص3) وهذا ما قد يؤدي إلى ما يسمى بالإدمان على الإنترنت الذي يشبه الإدمان على المخدرات أو القمار. هناك بعض الدراسات تشير إلى أن أكثر مستخدمي شبكة الإنترنت (90%) من الشباب، وما يقارب (50%) يدمنون على الإنترنت ويعانون من الاضطرابات النفسية.

(يمينه بوبعاية، 2016، ص8)

عرف الإنسان منذ أجيال غابرة عدة صعوبات وحواجز مكانية وزمنية في إيصال المعلومات والأخبار وفي التواصل مع غيره إلى أن ظهرت الرسالة كأول وسيلة للتواصل ثم الهاتف والتلغراف، ورغم ذلك بقي يعاني من محدودية التواصل ما حتم عليه التطور باستمرار مع متطلبات عصره وبدأت تظهر التكنولوجيا الحديثة ووسائل الاتصال التي كسرت جميع الحواجز المكانية والزمنية وأصبح العالم قرية صغيرة.

ولعل أبرز مظاهر التكنولوجيا الحديثة ما يعرف بالإنترنت التي أصبحت تربط العالم، وبت استعمالها من الضروريات الملحة في حياة الإنسان المعاصر التي أصبحت تلاحقه في البيت والشارع ومكان العمل وفي جميع مجالات الحياة، وإن استخدامات الإنترنت لدى أفراد المجتمع لها دوافع مختلفة فمنهم من يمتلك دافع التجربة والفضول وحب الاستطلاع،

والبعض لمواكبة العصر، وآخرون بدافع البحث والتعلم، وفئة أخرى بدافع التسلية والترفيه، ورغم تعدد الدوافع إلى أن سوء الاستخدام والإفراط سيأخذ منحني آخر وهو ظهور ما يعرف بالإدمان على الإنترنت (بوفرة مختار، 2019، ص112).

ومن هنا جاءت الحاجة للبحث والتعرف على مستوى الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين.

الفصل الأول

الإطار العام

للدراسته



1- الإشكالية

إن الاستخدام الجيد والسليم للإنترنت يكون لتحقيق هدف محدد في فترة مناسبة من الوقت، وبدون إجهاد عقلي أو سلوكي، واستخدام الإنترنت لأغراض علمية أو شخصية أو تجارية يحتاج إليها الأفراد. وإن الاستخدام السيء للإنترنت والإدمان عليه يتسبب في مشكلات نفسية واجتماعية وحياتية مختلفة عند مدمنيها. ويمكن تشبيه إدمان الانترنت باضطراب انعدام القدرة للسيطرة على الدافع والاستجابة، على غرار سلوك المقامرة.

تعتبر هذه الأخيرة من الأدوات التكنولوجية التي أحدثت نقلة نوعية هائلة نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية التي يحصل عليها بسهولة، وفي وقت وجيز حتى أصبحت حاجة ملحة يسعى الفرد لإشباعها. كما أنها تكنولوجيا ثورية لأنها أدت إلى تخطي الزمان والمكان، وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات والقدرة على التنويع دون تكلفة (رحيلة وآخرون، 2019، ص أ).

بالرغم من الفوائد العديدة للإنترنت في مجالات مختلفة، إلا أنه للأسف استخدمه بعض الأفراد بشكل مفرط، ومن هنا بدأت تظهر لديهم مشكلات اجتماعية، ونفسية وحياتية جديدة: كسوء الاستخدام والاستخدام المتزايد، وبالتالي ظهرت مشكلة الإدمان على الشبكة أو ما يعرف بإدمان الإنترنت (الخواجة، 2017، ص 229).

إن إدمان الإنترنت يُضعف تدريجياً قدرة الفرد على مجال السيطرة على ذاته، وما يصاحبه من أعراض وصعوبات كالانشغال وفقدان السيطرة وأعراض الانسحاب وضعف وظيفي وانخفاض في القدرة على اتخاذ القرارات.

الطالب الجامعي ليس بعيداً عن هذه الظاهرة الاجتماعية خاصة لأنه أصبح يعتمد عليها بصفة كبيرة في حياته الدراسية لإنجاز بحوثه والتوصل إلى مختلف المعلومات. كما يعد إدمان الإنترنت من المشكلات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في التحصيل الدراسي لدى الطلبة، كما يبين الأدب النفسي في هذا المجال أن مدمني الإنترنت من الطلبة

ربما لا يصلون إلى مستوى جيد من الكفاءة الذاتية وهذا ربما يؤدي إلى بروز مشكلات نفسية أخرى لديهم أو قد يمس مستوى رضاهم عن الحياة.

و الرضا عن الحياة يعد من المشكلات الهامة في حياة الفرد والتي يترتب عنها مشكلات نفسية، لأنه هو تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن ذلك عدد من الصفات أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها (حواسي، 2018، ص 67).

كما يتزايد دوره لدى الشباب الجامعي بوصفهم الفئة الأكثر تعرضا وتأثرا بالتغيرات السريعة والمتلاحقة التي نشهدها في عصر العولمة في شتى مجالات الحياة الثقافية والفكرية والاجتماعية والاقتصادية وفي الوقت نفسه فإن الشباب الجامعي بحكم وضعهم الاجتماعي يؤلفون فئة غير مستقرة (مفتي، 2019، ص 46).

مما سبق ذكره يمكن تحديد مشكلة الدراسة بطرح التساؤل الآتي:

✚ ما العلاقة بين إدمان الأنترنت والرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين؟

التساؤلات الفرعية:

✚ هل توجد علاقة بين إدمان الأنترنت والرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين

تعزى لمتغير الجنس؟

✚ ما مستوى ادمان الانترنت لدى فئة من الطلبة الجامعيين؟

✚ ما مستوى الرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1-الفرضية العامة:

❖ توجد علاقة دالة إحصائيا بين إدمان الأنترنت والرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين.

2-2-الفرضية الجزئية:

- ❖ توجد علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الأنترنت والرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.
- ❖ مستوى ادمان الأنترنت مرتفع لدى فئة من الطلبة الجامعيين.
- ❖ مستوى الرضا عن الحياة منخفض لدى فئة من الطلبة الجامعيين.

3- أهداف الدراسة:

- ❖ التعرف على مستوى إدمان الأنترنت لدى فئة من الطلبة الجامعيين.
- ❖ التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين.
- ❖ التعرف على العلاقة بين ادمان الأنترنت والرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين.

4- أهمية الدراسة:

- ❖ البحث عن متغير إدمان الأنترنت والبحث عن متغير الرضا عن الحياة.
- ❖ أهمية الفئة المستهدفة من الدراسة، حيث يمثل الطلبة الجامعيين شريحة مهمة من شرائح المجتمع. ومن الضروري تكثيف الدراسات النفسية المتعلقة بالجانب النفسي لهذه الفئة من أجل تحسين وضعياتهم وأيضاً إداد برامج تسطرها كل الهيئات المختصة بهذه الفئة من أجل مساعدتها على البناء النفسي السليم الذي يؤثر على قدرتهم على القيام بالمهام الموكلة لهم.

5- مفاهيم الدراسة:

- إدمان الأنترنت: هو الدرجة التي يتحصل عليها الطلبة عينة الدراسة على مقياس ادمان الأنترنت.
- الرضا عن الحياة: هو الدرجة التي يتحصل عليها الطلبة عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة.

الطالب الجامعي: هو الطالب الذي يدرس في المستوى الجامعي بعد تحصيله على شهادة البكالوريا.

6-الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات المتعلقة بمتغير إدمان الأنترنت:

❖ دراسة شيخاوي رحيلة (2019) بعنوان: "إدمان الأنترنت وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة قسم علم النفس"، هدفت الدراسة إلى: تقصي العلاقة بين درجة الإدمان على الأنترنت والمسؤولية الاجتماعية لدى عينة السنة الثالثة توجيه وإرشاد، وكذا التعرف على درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت وقدرتهم على تحمل المسؤولية الاجتماعية، أجريت على عينة مكونة من (58) طالبا من طلبة السنة الثالثة توجيه وإرشاد. حيث استخدمت المنهج الوصفي ولجمع المعلومات تم استخدام استمارتي استبيان: مقياس الإدمان على الأنترنت (السيد يوسف)، مقياس المسؤولية الاجتماعية (ميسون). ومن النتائج التي توصلت إليها: لا توجد علاقة دالة إحصائية بين إدمان الأنترنت والمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة السنة الثالثة توجيه وإرشاد.

❖ دراسة عبد الفتاح خواجه (2017) بعنوان: " فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الأنترنت، وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس"، هدفت الدراسة إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الأنترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من الطلاب الذكور مدمني الأنترنت بجامعة السلطان قابوس، أجريت على عينة مكونة من (24) طالبا، حيث استخدم المنهج التجريبي واعتمد على: مقياس إدمان الأنترنت (الخواجه 2014) ومقياس الكفاءة الذاتية (رضوان 1997) وبرامج الإرشاد الجمعي. والنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة كالاتي: وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي واختبار المتابعة لمقياس إيمان الأنترنت، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة.

6-2- الدراسات المتعلقة بمتغير الرضا عن الحياة:

❖ دراسة حراسي إيمان (2018) بعنوان: "مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين". هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين بمدرسة الأطفال المعاقين بصريا، كما هدفت إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة فيما يخص أبعاد الرضا عن الحياة (السعادة والطمأنينة والتقدير الاجتماعي والاستقرار النفسي والاجتماعي والقناعة) لدى المراهقين المكفوفين وأيضا الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين، أجريت على عينة مكونة من (30) مكفوف ومكفوفة، استخدمت المنهج الوصفي و اعتمدت على مقياس الرضا عن الحياة (مجدي محمد الدسوقي، 1998). وتوصلت إلى النتائج التالية: مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين مرتفع حسب مقياس الرضا عن الحياة. مستوى الرضا عن الحياة لأبعاده (السعادة، الطمأنينة، التقدير الاجتماعي، الاستقرار النفسي، الاجتماعي، القناعة) لدى المراهقين المكفوفين مرتفع.

❖ دراسة عبد المنعم مفتي (2019) بعنوان: "الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف". هدفت الدراسة إلى: معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة سطيف". أجريت عينة مكونة من (161) طالبا، حيث استخدم المنهج الوصفي. اعتمد على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (مجدي الدسوقي 1998). وتوصل إلى النتائج التالية: مستوى درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة متوسط. كما توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعا لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي والتخصص والحالة الرياضية للطلاب والتوظيف.

التعقيب عن الدراسات السابقة

أجمعت الدراسات السابقة على دراسة إدمان الإنترنت ورضت عن الحياة،وعليه فقد تبايت من حيث :

- من حيث الهدف:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف ، فأحيانا تهدف الى تقصي العلاقة بين درجة الإدمان على الأنترنت والمسؤولية الاجتماعية لدى عينة السنة الثالثة توجيه وإرشاد، وكذا التعرف على درجة إدمان عينة الدراسة على الإنترنت وقدرتهم على تحمل المسؤولية الاجتماعية كما في دراسة (شيخاوي رحيلة 2019)، في حين تهدف في دراسة (عبد الفتاح خواجه 2017) إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من الطلاب الذكور مدمني الأنترنت بجامعة السلطان قابوس، أما في دراسة (حراسي إيمان 2018)، فقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين بمدرسة الأطفال المعاقين بصريا، أما دراسة (عبد المنعم مفتي 2019) فقد هدفت إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة سطيف".

- من حيث العينة:

أما في ما يتعلق بالعينات التي اعتمدت في الدراسات السابقة والتي معظمها كانت على المراهقين بصفة عامة وفئة الطلبة تعتبر من فئة المراهقين، ففي دراسة (شيخاوي رحيلة 2019) فقد تكونت عينة الدراسة من 58 طالب جامعي تابعين لقسم علم النفس، في حين نجد في دراسة (عبد الفتاح خواجه 2017) تكونت عينة الدراسة من 24 طالبا، كذا دراسة (عبد المنعم مفتي 2019) فقد تكونت من عينة مكونة من 161 طالبا بقسم علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف، أما دراسة (حراسي إيمان 2018) فقد كانت عينة الدراسة مختلفة عن سابقتها فقد تكونت عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين.

- من حيث المنهج:

يتضح أن كل الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي.

- من حيث الأدوات:

من خلال الدراسات السابقة نلاحظ أن جل الباحثين قاموا بالاعتماد على مقاييس مقننة لأصحابها مثل : (شيخاوي رحيلة 2019) فقد اعتمدت على مقياس الإدمان على الإنترنت (السيد يوسف)، مقياس المسؤولية الاجتماعية (ميسون)، أما دراسة (عبد الفتاح خواجه 2017) فقد اعتمدت على مقياس إدمان الأنترنت (الخواجه 2014) ومقياس الكفاءة الذاتية (رضوان 1997) وبرامج الإرشاد الجمعي، كذلك وجدنا دراسة (حراسي إيمان 2018)، اعتمدت على مقياس الرضا عن الحياة (مجدي محمد الدسوقي، 1998)، أما دراسة (عبد المنعم مفتي 2019) فقد اعتمدت على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (مجدي الدسوقي 1998).

- من حيث النتائج:

أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى ما يلي:

توصلت دراسة (شيخاوي رحيلة 2019) إلى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة السنة الثالثة توجيه وإرشاد أما دراسة (عبد الفتاح خواجه 2017) فقد أثرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي واختبار المتابعة لمقياس إدمان الأنترنت، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة.

توصلت دراسة (حراسي إيمان 2018) إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين مرتفع حسب مقياس الرضا عن الحياة. مستوى الرضا عن الحياة

لأبعاده (السعادة، الطمأنينة، التقدير الاجتماعي، الاستقرار النفسي، الاجتماعي، القناعة) لدى المراهقين المكفوفين مرتفع.

وتوصل (عبد المنعم مفتي 2019) إلى النتائج التالية: مستوى درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة متوسط. كما توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي والتخصص والحالة الرياضية للطالب والتوظيف.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

يمكن تلخيص الفوائد التي حصلت عليها الطالبة الباحثة من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة في النقاط التالية:

- 1- ساعدت الطالبة على اختيار منهج الدراسة.
- 2- ساعدت الطالبة في تحديد متغيرات الدراسة.
- 3- ساعدت الطالبة في اشتقاق فرضيات الدراسة الحالية.
- 3- اشتاق أداة القياس المتعلقة إدمان الأنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة.
- 4- ساعدت الباحثة على تنفيذ إجراءات الدراسة واختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

5- ساعدت الطالبة الباحثة في معرفة طريقة عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها، وتقديم التوصيات والمقترحات ومعرفة المعالجات الإحصائية لمثل هذا النوع من الدراسات رغم عدم تمكنها من الإجراءات الميدانية للدراسة.



الفصل الثاني

الإدمان على الإنترنت

تمهيد:

بالرغم من عملية النمو والتطور وانتشار شبكة الانترنت، وفوائدها العديدة، هناك أيضا ردود الفعل السلبية التي يكون لها مردود لهذه العملية، وربما كان أكبر رد فعل سلبي لذلك هو زيادة الحاجة إلى شبكة الانترنت أو التواجد الأكبر عليها، الأمر الذي أظهر مصطلح جديد وهو الإدمان على الإنترنت كان أول ظهور لمصطلح الإدمان على الأنترنت واضطراب الإدمان على الأنترنت عام 1995م عندما نشر أونيل مقاله بعنوان " سحر وإدمان الحياة على شبكة الانترنت "والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، ويعتبر موضوع الإدمان على الانترنت من البحوث الجديدة التي لم يمض على نشرها وقت طويل، وقد ركزت الجهود البحثية بشكل كبير على دراسة مفهوم إدمان الانترنت والطرائق التشخيصية.

أولاً- تعريف الإدمان:

لغة: المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه. (محمود بيومي خليل، 2002، ص163)
أيضا: هو اسم من الفعل دَمِنَ، ودَمِنَ على شيء أي لزم عليه، وبالتالي فإن إدمان الشيء كالمخدرات أو الشراب هو الإدامة عليه وعدم الإقلاع عنه، وإدمانُ الشيء أيضًا هو المواظبة على فعله.

إصطلاحا: هو الرغبة الملحة في تكرار تعاملي العقار وتناوله بأي وسيلة والاتجاه نحو زيادة الجرعة حيث تصبح الجرعات المألوفة بدون تأثير مما يدفع بالمدمن إلى زيادة حجم الجرعة ليحصل على التأثير المطلوب. (عباس محمود عوض، 1980، ص253).

ثانيا: تعريف الإنترنت:

تعتبر الانترنت أبرز التقنيات في مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم، التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل وتوقيت أقصر والإنجاز أكبر وجاذبية بين المستخدمين، نظرا للخدمات المتعددة التي يقدمها الانترنت للمستخدم مثل البريد الإلكتروني، ونقل الملفات، والتجارة الإلكترونية، والاتصال بالهاتف وغيرها من الخدمات المتخصصة في المجالات الأخرى لأنشطة الإنسان (محمد مراياتي، 2001، ص7)

ثالثا: تعريف الإدمان على الانترنت:

يعرف إدمان الأنترنت على أنه اضطراب ضابط قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات، ويشبه في ذلك القمار المرضي. (منير حسن جمال، 2010، ص 21)
عرفته يونغ بأنه: يشابه إدمان الميسر من حيث الطبيعة المرضية لكليهما وبهذا فهو اضطراب ضبط الاندفاعات.

كما عرفه بيرد و"ولف" بأنه حالة عدم السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية، وتتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقامرة المرضية (تحسين بشير منصور، 2004، ص50-52)

رابعاً: أسباب الإدمان على الإنترنت:

الأسباب التي تدفع بمستخدم شبكة الإنترنت إلى الوقوع في براثن الإدمان على الإنترنت سنجد بعضاً منها تتمثل في:

- 1- ضعف كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- 2- ضعف مواجهة المشاكل.
- 3- ضعف شغل أوقات الفراغ بهوايات متنوعة.
- 4- الشعور بالخواء النفسي.
- 5- الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر وتجنب مواجهة الآخر، وجه الوجه سواء كانت الأسرة أو الزوجة.
- 6- المعاناة مع بعض الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، واضطرابات النوم، والرهاب الاجتماعي... الخ.
- 7- الافتقاد إلى الحب، والعاطفة، والبحث عنه بالإنترنت.
- 8- الاغتراب النفسي، والهروب من الواقع، وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض قيوداً على الأفعال، والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن خلجاته، ونفسه، والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد إلى الإدمان على شبكة الإنترنت.

خامساً- أعراض الإدمان على الإنترنت:

- 1- الإحساس بالقلق والكآبة عند التوقف عن استخدام الإنترنت.
- 2- إهمال الواجبات والعمل بسبب استخدام الإنترنت.
- 3- الغضب عند تعطل جهاز الكمبيوتر أو انقطاع الإنترنت لمدة طويلة.
- 4- الانهماك الكامل في شبكة الإنترنت.

5-تقليل ساعات النوم من أجل استخدام أكثر وقت للإنترنت.

سادسا- الاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان على الإنترنت:

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

أ- **الاتجاه السلوكي:** يعتمد الاتجاه السلوكي بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر، الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة.

والمكافآت التي توفرها الإنترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة إلى التفاعل وجها لوجه، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.

ومن ثم وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لابد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة.

ب-الاتجاه المعرفي:

يرى (فينخل، 2004) أن من يقضون أوقات كثيرة أمام الإنترنت بدلا من قضائها مع أسرهم، يكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة وافتقاد أهداف التوجه متوسطة أو بعيدة المدى ويحطمون أنماط حياتهم، وعادة ما يستخدمون الكمبيوتر كنقطة أساسية لكل أنماط تواصلهم مع العالم، ولذا فإن إدمان الإنترنت أكثر أو أقل من مجرد اضطراب استعمال العقاقير أحادي البعد، ويؤكد أنصار التوجه المعرفي أن السلوك السوي هو استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه،

فتفسير النموذج المعرفي للسلوك اللاسوي معقد أكثر من تفسير نظرية المثير - الاستجابة (النموذج السلوكي)، لأن الاتجاه المعرفي يركز على العمليات المعرفية، مثل الانتباه والتذكر ويعزو وحل المشكلات كمؤثرات ومحددات هامة للسلوك وكاسباب محتملة للسلوك المرضي (Bootzin et al, 1993)، إذ يرى (Beck & Ellis 1969) أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن العديد من المشكلات المعرفية مثل الافتراضات والاتجاهات غير التكيفية والأفكار المختلطة والمضطربة والتفكير غير المنطقي

ج- الاتجاه السيكودينامي: وهو يركز على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت فيه وعلى سماته الشخصية وبالتالي يصبح عرضة لإدمان الإنترنت أو لأي إدمان آخر، ونجد أن هذا التفسير يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه ويرى (Duran (2003، أن مجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين تعد عامل يبرز إدمان الإنترنت ويقدم محيط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشككة والصعوبات الشخصية، وحينئذ يستخدم ميكانزم " الهروب " أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل، وتوضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف والغش والخداع والإجرام مثل نمو عنوان الإنترنت أو تحميل صور غير مقبولة قانونية، وهكذا نستطيع في النهاية القول بأن هذا الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباطات، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرغبة في النسيان، وكذلك أن الإفراط في استعمال ميكانزم الإنكار هو أيضا منها ومؤشر على إدمان هذا القرد للإنترنت. (سلطان عائض، 2010، ص 41)

د - الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع، فينظرون إلى المدمنين وفقا لجنسهم وعنصرهم وسلالاتهم وعمرهم ودينهم وبلدهم وحالاتهم الاقتصادية، ونادرا ما يذكر الباحثون ذلك مما يجعل النتائج مغلوبة، وكذلك أن معظم مدمني الإنترنت من المتزوجين وذوي العلاقات .

وطبقا لهذا النموذج فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي، فما يدب في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب التكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة الأخرى، ويرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي أنه لا بد من أن تفحص وتدرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد.

هـ - الاتجاه التكاملي :

يرى أنصار هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهيئة (شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب، إذ أن هناك سمات شخصية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن الإنترنت، ووفقا لهذا الاتجاه فإن الذكور يلجؤون لاستعمال الإنترنت للحصول على الشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة، فيما نجد الإناث أكثر دخولا على مواقع الشات أو الدردشة من أجل عقد صداقات مع نفس الجنس أو مع الجنس الآخر لإشباع الحاجة للحب وللمشاركة الاجتماعية، وإشباع الحاجة للمعرفة . كما أن هناك سمات شخصية أخرى تجعل الفرد ينزلق في مصيدة الإنترنت من هذه السمات الخجل وعدم القدرة على المواجهة

والانطوائية التي تجعل الإنسان لا يستطيع عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي فيهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يجعله يعيش في أرض الخيال والأحلام المثالية ويعقد صداقاته مع من يريد ومع من لا يستطيعون رؤيته، ومن ثم يمكن اعتبار تقدير الذات المنخفض والشعور بالنقص وعدم الكفاية والخوف والرهاب الاجتماعي ومفهوما الذات السلبي والانطوائية هي مؤشرات الإدمان الإنترنت .

ويلاحظ أنصار هذا الاتجاه أن من لديهم تاريخ مرضي سابق هم الأكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت. (سلطان عائض، 2010، ص 39،40،41،42)

سابعا: علاج الإدمان على الانترنت:

اقترحت يونغ عددا من الاستراتيجيات السلوكية للتخلص من الإدمان على الأنترنت منها:

- ممارسة العكس: ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد لشبكة الانترنت ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة.
- وضع أهداف مسبقة: فمن المفيد جدا وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام شبكة الانترنت فعلى المدى البعيد يولد هذا السلوك لدالفرد شعورا بقدرته على التحكم في استخدام شبكة الانترنت
- استخدام ساعات التوقف: إذ تساعد هذه المنبهات في تذكير الفرد بوقت انتهاء وقت استخدام شبكة الانترنت
- عمل قائمة شخصية: عادة ما يهمل مدمنو شبكة الانترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظرا لقضاء أوقات طويلة على شبكة الانترنت فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى .
- العلاج الأسري: حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلبيا بسبب إدمان الانترنت، ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام.

وقد تحتاج الأسرة بأكملها - في بعض الأحيان - إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المدمن، ليقلع عن إدمانه.

ثامنا: طرق الوقاية من الإدمان على الإنترنت:

هناك بعض من المهارات السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال :

- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في الحياة
- على الفرد أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، في مواعيد النوم، والاستيقاظ، ومواعيد لتناول الوجبات دون اسقاط بعض الوجبات.
- تعلم المزيد من المهارات المختلفة: رسم، عزف على آلة الموسيقى، تعلم حرفة ما، الاشتراك في الأعمال الخيرية والأنشطة الاجتماعية.
- أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة.
- أن يخطط الفرد لتكوين نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين، ويدعم العلاقة مع الآخر بشكل يؤثر على الفرد ويخرجه من عزله.
- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم، وقوة بإرادة قوية واعية من خلال الالهاء السلوكي، والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض من الأعمال، والأنشطة اليدوية.
- يفضل أن يستعين مريض الإدمان على الإنترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان لمساعدة المريض على الخروج من براثن الإدمان، والعودة للتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة، وبرامج العلاج الجمعي، ومنع الانتكاسة والتأهيل للعودة مرة أخرى معافي من السلوك السلبي. (فخري أحمد، 2008،

ص، 132).



الفصل الثالث
الرضا عن الحياة

تمهيد

الرضا عن الحياة هو أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد، وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية، والقلق الذي قد ينتابه، نتيجة إنفعالاته المختلفة، بناء على الإحباطات والصراعات النفسية، والقلق الذي قد ينتابه، نتيجة إنفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من اهتمامات الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم الرضا عن الحياة والنظريات التي فسرتة، ومحدداته، وكذلك العلاقة بينه وبين جودة الحياة.

أولاً- مفهوم الرضا عن الحياة:

عرفه مايكل بأنه " تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة "

حيث يمثل مفهوم الرضا عدداً من المقاييس النوعية الرضا فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة ... الخ . (مايكل أرجايل، 1993، ص 14)

تعريف مجدي الدسوقي : تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيم ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته. يعرف الديب (1988): الرضا عن الحياة بأنه" تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادراً على تحقيق أهدافه.

ثانياً- مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة:

السعادة: ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي، وبما أن للسعادة مكونين، هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة (المحروقي، 2011، ص 24).

ويرى مايكل أرجايل (1993): أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.

- الاستمتاع والشعور بالبهجة.

- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

* ويؤكد (مرسي، 2000، ص 50): على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الحياة، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هي، ويسعى إلى تنميتها، وأن يرضى أو يرضى نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين.

ويرى الباحث أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وتوقع الخير منها، وبذل الجهود من أجل التغلب على مشكلات الحياة وإحباطاتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم اتجاه تفاؤلي، وشعور بالسعادة، كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين، ف لديهم قدرة عالية على الإنجاز، ويتمتعون بمفهوم إيجابي عن ذواتهم وحياتهم.

تقبل الحياة:

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (عبد المنعم، 2010، ص 5)

نوعية الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية (2005، ص 27) نوعية الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعاييره وشؤونه. حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة ومؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي

تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية (حسن، 1997، ص33-34)

التدين

التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين. ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (مبروك، 2007، ص 391)

وتوصل تشامبلر (1996) في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة ويؤكد Ellison 1991 على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل في النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين.

ويشير الحديبي 2007 إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي، والتقاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً، ويتحقق ذلك للفرد من خلال: الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة. (المحروقي، 2011، ص 30 - 31)

ويرى الباحث أن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة لأن قوة الإيمان والتدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان، والتي

تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا؛ خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله والتسليم له دون قلق أو خوف، لذلك يجب التمسك بالدين حيث يدخل على الفرد، السرور، والراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته.

ثالثاً- نظريات الرضا عن الحياة

من خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة:

1- نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory:

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم.

2- نظرية القيم والأهداف والمعاني. Values, Goals and Meanings Theory.

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون 1999 أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف

المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، 2003، ص 16)

3- نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model

يبين إيسترلين أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. ويبين إيسترلين (أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز إيسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعوراً بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل.

4- نظرية التقييم Evaluation Theory

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا.

وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد. ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفرد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص

مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد؛ مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان، 2003، ص17)

5- نظرية التقييم الجوهرى للذات

يرى Judge أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل العمل أو الأسرة ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الداخلية.

ويعرف Judge التقييم الجوهرى للذات على " أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

-مرجعية الذات.

-بؤره التقييم وهو ما يمكن موازنته بعمليات العزو.

-السمات السطحية.

-اتساع الرؤية وشمول المنظور

وقد وجد أن الافراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة؛ لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (أحمد، 2008، ص15)

6- نظرية المواقف Situational Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن. ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000، 47)

7- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز. Ambition-Achievement Gap Theory.

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة.

فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها

8- النظرية المتكاملة Integrative Theor:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم

يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسى يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- 1- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- 2- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- 3- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- 4- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
- 5- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

رابعا- العلاقة بين الرضا عن الحياة وجودة الحياة:

حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً في مجال علم النفس. ويشير هارمان 1996 إلى أن هذا المفهوم ظهر في منتصف الستينيات من القرن العشرين، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم الذي تسعى إليه غالبية المجتمعات، باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، وجودة الحياة الزوجية، وجودة آخر العمر، وجودة التعليم، وجودة المستقبل. (هاشم، 2001، ص125)

ويرى ديفيد سيلا 1995 أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بإدراك الفرد الذاتي، فالحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، بحيث أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والمسكن والعمل والتعليم ووضعه الصحي، يمثل في أحد مستوياته الأساسية

انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة حياته، كما أوضح أن الإدراك الذاتي لجودة الحياة يرتبط بمفهوم الرضا عن الحياة والتوافق: وهما من المفاهيم البارزة في المجال النفسي جودة الحياة بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلاً من المكونات الإدراكية، والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والسعادة.

ويفيد هيجس 2007 أن مفهوم جودة الحياة يتحدد من خلال مدى شعور الفرد بالسعادة، والتي تتضمن الحالة الاجتماعية والاقتصادية والوضع المالي والمكانة الاجتماعية والحالة الصحية التي تشمل التغذية واللياقة البدنية، وإشباع الحاجات الأساسية، والتعامل مع الضغوط النفسية، والتقاؤل وحسن الحال (عبد الله، 2008، ص147) ويقسم شيك ولي 2007 جودة الحياة إلى مجالين:

- جودة الحياة الأسرية: وتشمل جودة الحياة الوالدية، وجودة العلاقة مع الأبناء.

- جودة الحياة الانفعالية: وتشمل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتقاؤل

ويشير (سيرجي ولي 1998): أنه يوجد في الذات الخاصة بجودة الحياة وجهتا نظر أساسيتان، ترى الأولى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الشخصية، مثل تقدير الذات، والاعتراب والعصابية، وأما وجهة النظر الأخرى فإنها ترى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الموقفية أو البيئية مثل الرضا عن مستوى المعيشة والعمل والأسرة ووقت الفراغ والجيران والمجتمع. ويرون أن التقدير العام لمستوى المعيشة وفعالية الذات والزواج، يؤثر على رضا الفرد عن الحياة.

خامساً- الرضا عن الحياة والصحة النفسية

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة

عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وقد أوضحت نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة .

إن الصحة النفسية للفرد، وقدرته على التكيف الشخصي الاجتماعي، تبدو في استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته، وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال، أما العصابي فلا يجد للحياة طعماً ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسوسة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب وعدم رضاه عن حياته.

ويؤكد سكوت وكارولين 1999 على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وبزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج



تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا الفصل أهم الإجراءات التي قام تبها لتحقيق أهداف الدراسة ولقد تمثلت في اختيار منهج ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، والتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها.

أولاً: منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة لبيان مدى علاقة إدمان الانترنت بالرضا عن الحياة وأثر التفاعل بينهما.

ويهدف المنهج الوصفي إلى تجهيز بيانات حول الموضوع أو الظاهرة التي تدرسها الباحثة كما هي موجودة بدون تدخل أو تغيير في تلك البيانات من أجل الإجابة على تساؤلات تم تحديدها مسبقاً.

ثانياً مجتمع الدراسة:

كان من المفترض أن يكون مجتمع الدراسة مجموعة من الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة من فئة ذكور وإناث.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

1- مقياس الإدمان على الإنترنت

2- مقياس الرضا عن الحياة

وصف مقياس الرضا عن الحياة:

تكون مقياس الرضا عن الحياة من 30 فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي:

- بعد السعادة: وهو مكون من 7 فقرات.

- بعد الاجتماعية: وهو مكون من 5 فقرات

- بعد الطمأنينة: وهو مكون من 6 فقرات

- بعد الاستقرار النفسي: وهو مكون من 3 فقرات.

- بعد التقدير الاجتماعي: وهو مكون من 6 فقرات.

- بعد القناعة: وهو مكون من 3 فقرات.

وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي:

○ 1 لا تنطبق أبدا

○ 2 لا تنطبق

○ 3 بين بين

○ 4 تنطبق

○ 5 تنطبق دائما

وصف مقياس الإدمان على الانترنت:

تم الاعتماد على مقياس المشار إليه في دراسة الحوسني حيث قام الحوسني بتطبيق هذا المقياس على دراسة بعنوان إدمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية والاكتاب لدى طلاب جامعة نزوى، ويتكون هذا المقياس من (56) فقرة موزعة على (6) أبعاد وهي: السيطرة والبروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، والانتكاس.

ملاحظة:

فيما يخص الجانب التطبيقي كان من المفروض إتمامه بما فيه من نتائج ومقترحات بجامعة محمد بوضياف المسيلة وتطبيق مقياسي الإدمان على الإنترنت والرضا عن الحياة لكن بسبب الظروف الحالية التي تمر بها البلاد وبسبب جائحة كورونا حالت دون مقدرتي على إتمامه وذلك لأنه تم إغلاق الجامعات تطبيقا لإجراءات الحجر الصحي التي فرضتها السلطات وتعذر اتصالي بالطلبة الجامعيين وبعد الرفع الجزئي للحجر لم يكن لدينا الوقت الكافي لتطبيق البرنامج العلاجي.

خاتمة



خاتمة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن إدمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين، حيث تعتبر هذه المرحلة التعليم الجامعي ذات أهمية كبيرة في المسار العلمي، حيث ينتقل فيها الفرد إلى من الحياة الدراسية إلى الحياة العملية وبعدها يتحدد مستقبله ودوره في الحياة الاجتماعية. وقد توجهه مجموعة من المشكلات والاضطرابات التي تعيق مواصلة حياته بشكل عادي.

وقد توصلت هذه الدراسة في جانبها النظري إلى معرفة وضبط بعض المفاهيم المتعلقة بمتغير الإدمان على الإنترنت، وتم التطرق إلى أهم النظريات التي تفسر هذه الظاهرة، وكيف تؤثر على الفرد وعلى صحته النفسية، وما هي أهم الأعراض التي تظهر على الفرد كي نحكم عليه أنه مدمن، وتشخيصه وعلاجه.

أما في الجانب الميداني والتطبيقي للدراسة فقد كان المنظار الحقيقي والزاوية العاكسة لحقيقة درجة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بالرضا عن الحياة، ولكن للظروف الصحية التي تعيشها البلاد لم نتمكن من معرفة هذه العلاقة لعدم تمكننا من التنقل لميدان الدراسة.

وهذا لا يمنعنا من ادراج بعض الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة توسيع وتكثيف البحوث النفسية في المجال المتعلق بما يسمى بإشكالية الإعلام الجديد.
- تفعيل الخدمات الإرشادية الوقائية، والتحسيس بخطر ظاهرة الإدمان على الإنترنت.
- تنظيم ملتقيات، على الصعيد الوطني والدولي نحو إشكالية الإدمان على الإنترنت.
- بناء برامج إرشادية للوقاية من الإدمان على الإنترنت لدى عينات مختلفة من المراحل الدراسية والعمرية.

قائمة
المراجع



قائمة المراجع:

1. العصيمي، سلطان عائض مفرح(2010)، إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير ،منشورة جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية
2. عوض عباس محمود(1977)، الموجز في الصحة النفسية، القاهرة، دار المعارف.
3. منصور، تحسين بشير (2004)، استخدام الانترنت، ودوافعها لدى طلبة جامعة البحرين، دراسة ميدانية ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، مجلد22، عدد86،ص 167.196
4. أرنوط بشرى، اسماعيل(2007)، ادمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين ، مجلة كلية علوم التربية، جامعة الزقازيق، العدد 55
5. فخري أحمد،(2008)، الإدمان على الانترنت ملاحظات، جامعة عين شمس.
6. مفتي عبد المنعم (2019): الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علوم وتقنيا النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة سطيف، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، المجلد 16، العدد 03.
7. عبد الفتاح خواجه (2017) بعنوان: " فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الأنترنت، وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد 5، ع17.
8. حواسي ايمان (2018): مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين . مذكرة ماستر . تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية . جامعة محمد بوضياف المسيلة.

9. رحيلة شيخاوي و آخرون (2019): ادمان الانترنت وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة قسم علم النفس . تخصص علم النفس . كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية . جامعة محمد بوضياف المسيلة.
10. يمينة بوبعاية (2016): مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك
أنموذجا، مذكرة ماجستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
11. حمودة سليمة (2015) الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد 21، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
12. بوفرة مختار (2019)، إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، ع49، البلدية، الجزائر.
13. محمد بيومي خليل، انحرافات الشباب في عصر العولمة ج2، (ب ط)، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2002.
14. عباس محمود عوض (1980): علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
15. محمد مرياتي (2001): المصطلح في مجتمع المعلومات - أهميته وإدارته وأدواته -، النادي العربي للمعلومات، دب.
16. منير حسن جمال (2010): مقدمة في التعليم العلاجي من المنظور المعرفي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
17. تحسين بشير منصور (2004): المجلة العربية للعلوم الانسانية، العدد 86، جامعة الكويت.
18. سلطان عائض مفرح العصيمي (2010)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة مقدمة استكمالاً

- لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية. ص 41
19. مايكل أرجايل (1993)، سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يوسف، مراجعة: شوقي جلال، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
20. المحروقي، عائشة بنت عباس (2011): مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والاجمعية في ضوء بعض الخصائص الديموجرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
21. مرسي كمال ابراهيم (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج1، دار النشر للجامعات، القاهرة-مصر.
22. عبد المنعم نجوى ابراهيم (2010): الرضا عن الحياة، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
23. حسن عبد اللطيف (1997): الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الكويت، المجلة التربوية، المجلد 11، العدد 43، الكويت.
24. مبروك عزة عبد الكريم (2007): أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 17، العدد 2، مصر.
25. سليمان عادل محمود (2003): الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
26. هاشم سامي محمد (2001): جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 13.
27. عبد الله هشام إبراهيم (2008): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 14، العدد 4.