



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: .....

## جودة الحياة وعلاقتها بإدمان الأنترنت لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الدكتور:

تومي طيب

إعداد:

- عمر زين
- إلياس واضح

السنة الجامعية: 2023-2022

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنعم علينا بأن جعلنا خلائف في أرضه، نتبوا منها من حيث نشاء  
الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات، وتتنزل بفضله ورحمته البركات، الحمد لله  
الذي وفقنا لما يحبه ويرضاه من قول وعمل، الحمد لله الذي يسر لنا سبل تحقيق  
هذا العمل، والصلاة والسلام على أشرف الخلق، طه المهداة محمد صلى الله عليه  
وسلم.

نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا في إتمام هذا العمل، سواء من قريب أو بعيد  
وكذلك كل أساتذتنا ومعلمينا في جميع مراحل تكويننا، الذين وبفضلهم بعد فضل  
الله علينا استطعنا أن نصل إلى ما نحن عليه الآن، ونخص كل الشكر للدكتور  
تومي طيب الذي وافق على الإشراف على هذا البحث المتواضع.

وفي الأخير نهدي هذا العمل المتواضع إلى والدينا، الذين باعوا الغالي والنفيس من  
أجل تعليمنا وثقيفنا، وسهرهما علينا في مرضنا، وإعدادنا إعدادا جيدا للحياة  
فاللهم تقبل من والدينا وأرحمهما كما ربيانا في صغرنا.

## ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان جودة الحياة وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة، حيث حاولنا فيها التعرف على جودة الحياة وإدمان الإنترنت من حيث التعاريف الخاصة بكل منهما، إضافة إلى بقية العناصر الأخرى كالنظريات التي تناولتهما، وأيضا حاولنا دراسة العلاقة بينهما وبضع أسئلة قمنا بطرحها مثل ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟ وما مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟ بالإضافة إلى سؤال هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟ ومثله بالنسبة لإدمان الإنترنت وقد أسفرت النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق كل من مقياسي جودة الحياة وإدمان الإنترنت المتبنيان في الدراسة على أن جودة حياة طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة تقع في المجال المتوسط لجودة الحياة، كما أن إدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة يقع أيضا في المجال المتوسط لإدمان الإنترنت، وأيضا باستعمال بيرسون وجدنا بأن هنالك علاقة عكسية بين متغيري الدراسة، حيث إذا ارتفع مستوى جودة الحياة ينخفض مستوى إدمان الإنترنت والعكس صحيح، ومن خلال قراءة الجداول المتحصل عليها من تطبيق اختبار T-test لعينتين مستقلتين، تبين لنا بأنه لا يوجد هناك فروق دالة إحصائية على مستوى متغير الجنس، لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة بالنسبة لجودة الحياة وإدمان الإنترنت، وفي الأخير قمنا بتقديم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تساهم في رفع مستوى جودة الحياة وخفض مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة.

## **Abstract:**

This study was titled "Quality of Life and its Relationship to Internet Addiction among University Students", in which we tried to identify quality of life and Internet addiction in terms of their definitions, in addition to the rest of the other elements such as theories. We also tried to study the relationship between them and asked a few questions, such as "What is the level of quality of life among the students of M'sila University?" and "What is the level of Internet addiction among students of M'sila University?" In addition to the question "Are there statistically significant differences in the quality of life according to the gender variable among the students?" The same applies to Internet addiction. The results obtained after applying both the quality of life and Internet addiction scales adopted in the study indicated that both of quality of life and Internet addiction among students of M'sila University was in the average. We also used Pearson correlation coefficient, which revealed that there is an inverse relationship between the variables of the study, where the higher the level of quality of life, the lower the level of Internet addiction. Through the T-test for two independent samples, we found that there is no statistically significant differences according to the gender variable among students of M'sila University with regard to quality of life and internet addiction, Finally, we presented some suggestions that would contribute to raising the level of quality of life and reducing the level of Internet addiction among university students.

## محتويات الدراسة

ب	شكر وتقدير.....
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
د	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.....
هـ	محتويات الدراسة.....
ح	فهرس الجداول.....
ط	مقدمة.....

### الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

14	تمهيد.....
14	1- إشكالية الدراسة.....
17	2- فرضيات الدراسة.....
18	3- أهمية الدراسة.....
18	4- أهداف الدراسة.....
18	5- مصطلحات الدراسة.....
20	6- الدراسات السابقة.....
23	خلاصة.....

### الفصل الثاني: جودة الحياة

25	تمهيد.....
25	1- تعريف جودة الحياة.....
26	2- أبعاد جودة الحياة.....
28	3- الاتجاهات النظرية لجودة الحياة.....
30	4- مؤشرات جودة الحياة.....

32	.....	5- مقومات جودة الحياة.
32	.....	6- قياس جودة الحياة.
34	.....	خلاصة.

### الفصل الثالث: إدمان الإنترنت

36	.....	تمهيد
36	.....	1- تعريف إدمان الإنترنت
37	.....	2- أسباب إدمان الإنترنت
38	.....	3- آثار إدمان الإنترنت.
39	.....	4- الاتجاهات النظرية لإدمان الإنترنت.
41	.....	5- قياس إدمان الإنترنت.
42	.....	6- طرق الوقاية والعلاج من إدمان الإنترنت.
44	.....	خلاصة.

### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

47	.....	تمهيد
47	.....	1- الدراسة الاستطلاعية.
47	.....	2- منهج الدراسة.
47	.....	3- عينة الدراسة.
48	.....	4- حدود الدراسة.
48	.....	5- أدوات الدراسة.
51	.....	6- أساليب المعالجة الإحصائية.
52	.....	خلاصة.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

54	تمهيد .....
54	1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات .....
59	2- مناقشة وتفسير النتائج .....
63	3- اقتراحات الدراسة .....
65	خاتمة .....
67	قائمة المراجع .....
77	قائمة الملاحق .....

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
28	أبعاد جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية	1
48	يمثل توزيع أفراد العينة	2
49	يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس	3
51	يبين معاملات الارتباط بين أدنى درجة وأعلى درجة والدرجة الكلية في مقياس إدمان الإنترنت	4
54	يمثل المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة على مقياس جودة الحياة	5
55	يمثل المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة على مقياس إدمان الإنترنت	6
55	يوضح طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت على مستوى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة	7
56	يمثل معامل التجانس وقيم T-Test لمتغير جودة الحياة	8
57	يمثل معامل التجانس وقيم T-Test لمتغير إدمان الإنترنت	9

## مقدمة:

منذ ظهور الإنسان على وجه الأرض وهو يحاول اكتشاف البيئة المحيطة به وذلك لمعرفة كينونتها والحقيقة المخفية وراءها، فقد أربته من حين لآخر بعض قواها مثل السواق المبرقة في جوف الليل، والسيول الجارفة عند هطول الأمطار وقد استطاع بفضل فضوله وشغفه الدائم في حب الاكتشاف أن يستغل أو يتجنب أضرار بعض قوى الطبيعة كهاتين القوتين، وذلك من خلال عمل مضادات للسواق وبناء شبكة لتصريف السيول الجارفة، بالإضافة إلى استغلال هبوب الرياح في توليد الكهرباء وأيضا لا ننسى الطاقة الشمسية.

ومن تداعيات هذا الشغف هو التجارب التي كانت تجرى على الحيوانات أيضا، وذلك لمعرفة ماهيتها من حيث نوعها وبناءها وتكوينها وكذا مقارنتها مع بعضها البعض لمعرفة أكثر حول بعض الخصائص الفيزيولوجية.

لم يتوقف الإنسان عند هذا الحد بل وصل به النهم المتزايد لحب المعرفة بأن يحول اهتمامه أيضا نحو ذاته، من خلال البحث في جسده لاكتشاف أسراره وكيفية عمل مختلف أعضائه وما يميزه عن باقي الكائنات، وكذا مختلف العوامل التي تؤثر على استقراره، حيث ومع التقدم العلمي الراهن استطاع أن يجد حولا لبعض هاته العوامل كبعض الأمراض مثل الجدري والحصبة الألمانية، وذلك يتم عن طريق أخذ التطعيمات اللازمة لها.

ونذكر من بين العوامل النفسية منها وقد يفضل البعض تسميتها بالداخلية أو الذاتية، حيث ومع ظهور علم النفس وانفصاله عن الفلسفة على يد الألماني فيلهلم فونت Wilhelm Wundt، بدأ الباحثون بإجراء الدراسات المكثفة في هذا الجانب من العلوم، مما تمخض عن هذه العملية ظهور نظريات كثيرة في تفسير الشخصية وسلوك الإنسان، كنظرية التحليل النفسي والنظريات السلوكية والمعرفية

حيث أعطت كل نظرية تفسيرات تتناسب ومسلماتها التي تعتمد على سبيل المثال ترى نظرية التحليل النفسي بأن الصراع بين العناصر الثلاث ( الأنا الأعلى، الأنا، الهو) بالإضافة إلى نماء الشخصية عبر المراحل النفسية وما قد يحصل لها من تثبيتات في هاته المراحل، كل هذه العوامل المتداخلة تساهم في تشكيل السلوك لدى الشخص.

أما النظريات السلوكية والمعرفية فليها رأي آخر وهو بأن البيئة وما تفرضه من معززات للسلوك ومنظومات التفكير، أو المخططات المعرفية لدى الإنسان هي التي تحدد سلوكه وطبيعته سواء كان هذا السلوك إيجابيا أم سلبيا، وعلى هذا الأساس قامت هذه النظريات بتفسير الاضطرابات النفسية ومختلف الظواهر النفسية.

مع استمرار عملية البحث تم تطوير فروع عديدة لعلم النفس مثل علم النفس العيادي الذي يختص بدراسة الاضطرابات النفسية والحالات العيادية، وعلم النفس النمائي أو التطوري الذي يدرس مراحل نمو الفرد الحياتية وتأثيرها على سلوك ونفسية الإنسان، وعلم النفس المرضي الذي يحاول فهم السلوك الغير سوي وكذا علم النفس الاجتماعي الذي يدرس سلوك الفرد داخل المجتمع، بالإضافة إلى علم النفس الايجابي الذي يهتم بدراسة السلوكات الايجابية، ونقاط القوة في الشخصية والعمل عليها وذلك لتحسين حياة الشخص.

ونجد من بين المصطلحات في علم النفس الايجابي جودة الحياة الذي يتسم بأهمية بالغة لدى الباحثين في هذا المجال، وذلك لحدثة هذا المصطلح أو المفهوم حيث لم يتفق العلماء بعد على وضع تعريف محدد له، بسبب تداخل عوامل كثيرة في بناءه كالمستوى الاقتصادي أو المعيشي للفرد، والعامل الاجتماعي أيضا حيث يعد توفير المال الكافي لعيش حياة كريمة في مجتمع مثقف وواع من أسباب جلب السعادة التي بدورها تؤثر على جودة الحياة بشكل

ايجابي، نذكر هذا على سبيل المثال فقط حيث تختلف جودة الحياة لدى الأشخاص باختلاف العوامل والظروف التي يعيشونها، سواء الظروف المادية أو غيرها من الظروف كالنفسية منها، فالاضطرابات وغيرها من الاعتلالات النفسية مثل الاكتئاب أو القلق الزائد عن الحد كلها تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة. هنا يأتي إدمان الإنترنت الذي يعد اضطرابا حديثا تماشيا مع التطور العلمي الذي مس كل مجال، والذي كانت من نتائجه ظهور شبكة الإنترنت التي وبفضلها أصبح العالم قرية صغيرة، حيث أصبح بالإمكان الاتصال السريع وقضاء المصالح أو الأعمال بكل سهولة وأريحية على أي نقطة في الكوكب، بعد أن كانت تتطلب أياما وشهورا وحتى سنوات لقضائها في بعض الأحيان، هذا من ايجابيات الشبكة العنكبوتية.

أما من ناحية السلبيات فنذكر الاستغلال السيئ لهذه الأداة سواء من طرف الأشخاص أو الجماعات والهيئات، كتجارة الأسلحة أو المخدرات أو الترويج لأفكار أو ثقافات جديدة لا تتماشى ومجتمعاتنا اليوم، وكذلك بالنسبة لإدمان الإنترنت، الذي أصبح ظاهرة متفشية في المجتمعات بشكل عام وبدون استثناء ذلك يعود لتغطية هذه الشبكة فالיום لا يكاد يخلو بيت من هذه الوسيلة، سواء كانت شبكة منزلية أو متصلة بالهاتف الذكي، من خلال الأقمار الصناعية فسهولة توافرها والحصول عليها يحفز الإنسان على استخدامها فإذا لم يحسن استخدامها، وقضى كثيرا من الوقت عليها هنا يتشكل عليه خطر إدمان الإنترنت.

# الإطار النظري

# الفصل التمهيدي

## الإطار العام للدراسة

### تمهيد

1- تحديد الإشكالية

2- تحديد الفرضيات

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- مصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

### خلاصة

**تمهيد:**

يعد هذا الفصل من أهم الفصول في الدراسة حيث يجب التطرق إليه أولاً كباحثين ومن ثم المرور لباقي فصول الدراسة، حيث يتم التعرف فيه على الدراسة وذلك من خلال عملية بناء الإشكالية أولاً، يليها تحديد الفرضيات ثانياً وتتبعهم أهمية الدراسة مع الأهداف المرجوة منها، وأيضاً التعريف بمصطلحات الدراسة وفي الأخير التعقيب على الدراسات السابقة.

**1- الإشكالية:**

تعد الطبقة المثقفة الحجر الأساس لبناء الدول وتطورها، حيث تسعى كل الدول المتقدمة في شتى المجالات كالعلمية والتكنولوجية والاقتصادية، والتي تسير على خطاها إلى زيادة عدد هذه الفئة من المجتمع والاعتناء بها، وذلك بتحقيق كافة متطلباتها النفسية منها والاجتماعية، ومن هذه الشريحة المجتمعية نجد الطلبة الجامعيين الذين عادة ما يشكلون نسبة هامة في المجتمعات بشكل عام، وفي هاته الطبقة بشكل خاص حيث تعمل كل أنظمة البلدان السالفة الذكر، على تهيئة الظروف الجيدة لطلاب جامعاتها، مثل جودة التكوين والتدريس والسكن اللائق في جميع المراحل بالجامعة، وذلك لتشجيعهم على زيادة الإنتاج الفكري والعمل الابتكاري، وتشمل عملية التهيئة أيضاً مكوناً رئيسياً آخر لهاته الظروف قد يؤثر في عملية التعلم والدافعية والإنجاز لدى الطلبة، وهو جودة الحياة حيث يعد هذا الأخير من أهم المصطلحات في علم النفس الإيجابي كما ذكرنا سابقاً، والدراسات التي تتناوله ما تزال جديدة من حيث طبيعته ومدى تأثيره أو تأثيره ببعض العوامل والظروف، أو المتغيرات كالعوامل الداخلية والخارجية للفرد، وفي هذا السياق أشار كل من **نجوين ثي نجان وبوي هوي خوي** (2020) في دراسة لهما تحت

عنوان العوامل المؤثرة على جودة الحياة: نموذج الاختيار من قبل AIC، لدى سكان مدينة هوشي منه الفيتنامية حيث أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من المستجيبين البالغ عددهم 268 مستجيباً، قد تأثرت جودة الحياة لديهم بالمكونات الستة لجودة الحياة بما في ذلك الحالة الاقتصادية والحوكمة، والصحة والإسكان والمشاركة في الثقافة والترفيه والمجتمع ونوعية البيئة، وأيضاً دراسة **محمد بن علي معشي (2018)** والتي كانت تحت عنوان جودة الحياة وعلاقتها بكل من السلوك الاجتماعي والأمن النفسي لدى عينة من المراهقين، وقد أظهرت نتائج الدراسة المطبقة على 146 مراهقاً ومراهقة مقسمين إلى 73 ذكر و73 أنثى، أن هناك علاقة إرتباطية (موجبة - سالبة) بين درجات جودة الحياة والسلوك الاجتماعي والأمن النفسي، لدى عينة البحث من المراهقين وكذلك إمكانية التنبؤ بالسلوك الاجتماعي والأمن النفسي من جودة الحياة، وأيضاً عدم وجود فروق في درجة السلوك الاجتماعي والأمن النفسي لعينة البحث وفقاً لمتغير النوع، وهناك أيضاً دراسة **إبتسام راضي (2014)** والمعنونة بالذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، أن العينة من طلبة كلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية في العراق، والبالغ عددهم 200 طالب وطالبة قد أظهروا من خلال النتائج أنهم يتصفون بمستوى متوسط من جودة الحياة، وأن الإناث يتفوقون على الذكور في جودة الحياة والعلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة تتميز بالقوة والإيجابية.

ومن بين العوامل التي قد تتأثر أو تؤثر بجودة الحياة نجد إدمان الإنترنت حيث تشير بعض الدراسات إليه، فهذا الأخير يعد ظاهرة متفشية بين الشباب في وقتنا الحالي وخاصة مع التقدم العلمي والتطور التكنولوجي، وسهولة الوصول لمواقع النت وغيرها من وسائل التواصل المختلفة، مما ساعد على زيادة هذا النوع

من الإدمان وبشكل ملحوظ، فنجد أن الطلبة الجامعيين أيضا قد مسهم هذا الإدمان حيث أثر على جوانب مختلفة من حياتهم مثل جودة الحياة وهذا ما تبين من خلال الدراسة التي أجراها فرزاد فتحى وآخرون **Farzad Fatehi et al (2016)** تحت عنوان جودة الحياة لدى طلاب الطب الذين يعانون من إدمان الإنترنت بجامعة طهران للعلوم الطبية، حيث أسفرت نتائج الدراسة المطبقة على 174 طالبا بأن جودة الحياة لدى الطلبة المدمنين على الإنترنت، أقل مقارنة بالطلبة الغير مدمنين، ونذكر دراسة **خالد بن الحميدي العنزي (2020)**، التي درس فيها إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية وعلاقته بجودة الحياة بالمملكة العربية السعودية وقد أظهرت نتائج دراسة العينة المتكونة من 320 طالب وطالبة من كلية التربية والآداب بالجامعة، أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين أبعاد إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلبة الكلية، وفي دراسة أخرى **لمحمود مغازي العطار (2018)** بعنوان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي، وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة كفر الشيخ في مصر، حيث كان قوام العينة 738 طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم بين 19-22 سنة وقد كانت النتائج كالتالي: وجود علاقة عكسية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأبعاد جودة الحياة التعليمية والنفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة، وعدم وجود علاقة في بعدي جودة الحياة الصحية والأسرية والاجتماعية.

إن عنوان دراستنا يتميز بحدثة الدراسات فيه خاصة عند الطلبة الجامعيين ولهذا قمنا باختيار بعض الدراسات والتي كانت قريبة من موضوعنا، من حيث متغيرات الدراسة ولقد حاولنا جاهدين الإحاطة بجميع متغيرات الدراسة. وعليه وبحسب ما تم تناوله مسبقا في هذه الخلفية النظرية، قد اتضح لنا أن جودة

الحياة وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة تثير عدة تساؤلات نذكر من بينها:

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟
- ما مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟

## 2- فرضيات الدراسة:

بناء على ما تم طرحه من تساؤلات فيما سبق تمت صياغة هذه الفرضيات

على النحو التالي:

- مستوى جودة الحياة منخفض لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- مستوى إدمان الإنترنت مرتفع لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت على مستوى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.

### 3- أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- إثراء البحث العلمي لقلة الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة.
- البحث في متغيرات الدراسة كجودة الحياة الذي يعد من أهم الجوانب لدى الإنسان بشكل عام وعند طلبة الجامعة بشكل خاص.
- أهمية عينة الدراسة والمتمثلة في الطلبة الجامعيين لتمييزهم عن غيرهم من الفئات المجتمعية.

### 4- أهداف الدراسة:

تبرز أهم أهداف الدراسة فيما يلي:

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- التعرف على مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- التعرف على وجود أو عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مستوى متغير الجنس في جودة الحياة لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مستوى متغير الجنس في إدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.

### 5- مصطلحات الدراسة:

◀ جودة الحياة:

❖ التعريف الإجرائي:

ونقصد به الدرجة المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس جودة الحياة المتبنى

في هذه الدراسة.

❖ **التعريف الاصطلاحي:**

ليس هنالك تعريف محدد لجودة الحياة ولكن يشير إليها بعض العلماء والباحثين على غرار (De Walden-Galuszko (1997 بتقييم الفرد لحالة حياته الخاصة خلال فترة زمنية محددة، بمعنى آخر إن تقييم جزء من حياة المرء يحدث بين الذات البشرية من جهة، والعوامل التي تؤثر عليه من البيئة الخارجية والداخلية من جهة أخرى. (Krzysztof Owczarek (2018

◀ **إدمان الإنترنت:**❖ **التعريف الإجرائي:**

هو الدرجة المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس إدمان الإنترنت المعتمد في هذه الدراسة.

❖ **التعريف الاصطلاحي:**

تعرفه يونج (Young (1998 بأنه اضطراب فقد السيطرة على الاندفاع Impulse Control Disorder في الاستعمال المفرط لشبكة الإنترنت، والذي لا يتضمن السكر أو فقد الوعي ويتميز بأعراض إنسحابية، ومشكلات نفسية وأكاديمية ومهنية واجتماعية. (حسين سلمان وحسين علي، 2019)

◀ **طلبة الجامعة:**❖ **التعريف الإجرائي:**

هم الطلبة المتحصلون على الدرجات المتفاوتة بعد تطبيق كل من المقاييس التي تم اعتمادها في هذه الدراسة، وهما مقياسا كل من جودة الحياة وإدمان الإنترنت.

❖ **التعريف الاصطلاحي:**

يشير هذا المصطلح في دراستنا إلى مجموع الذكور والإناث الذين يرتادون الجامعة، من أجل إكمال مشوارهم الدراسي والتخرج وذلك باختيار أحد التخصصات الجامعية والتكوين فيه، طيلة سنوات الدراسة وعلى سبيل المثال نذكر طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة عينة الدراسة.

## 6- الدراسات السابقة:

في هذا الجزء سوف نقوم بذكر بعض الدراسات التي تطرقت إلى متغيرات دراستنا.

### 1. دراسة بو كيان وآخرون (2022) Bo Qian et al:

بعنوان استخدام الإنترنت وجودة الحياة: التأثيرات الوسيطة المتعددة لإدراك المخاطر وإدمان الإنترنت، حيث هدفت إلى استكشاف آليات التأثير الداخلي لاستخدام الإنترنت، على سبيل المثال الإنترنت الموجه للترفيه والإنترنت الموجه للعمل في جودة الحياة، مع التركيز على تأثيرات الوساطة المتعددة لإدراك المخاطر وإدمان الإنترنت، حيث أظهرت نتائج الدراسة المطبقة على 1535 مشاركا أن الإنترنت الموجه للترفيه، كان له تأثير إيجابي على جودة الحياة أما الإنترنت الموجه للعمل لم يكن له تأثير كبير على جودة الحياة، وأيضا قد كان لإدراك المخاطر وإدمان الإنترنت تأثير سلبي على جودة الحياة، بينما أثر إدراك المخاطر بالإيجاب على إدمان الإنترنت، وفي الأخير كان إدراك المخاطر وإدمان الإنترنت تأثيرات وساطة متعددة على العلاقة بين استخدام الإنترنت وجودة الحياة.

### 2. دراسة هونج كاي وآخرون (2021) Hng Cai et al:

هدفت هذه الدراسة تحت عنوان انتشار إشكالية استخدام الإنترنت وارتباطها مع جودة الحياة بين طلاب التمريض الجامعيين، في المرحلة اللاحقة من عصر

جائحة COVID-19، في الصين إلى تحديد مدى انتشار استخدام الإنترنت المثير للمشاكل (PIU) بين طلاب التمريض، حيث تمت دعوة ما مجموعه 1070 من طلاب التمريض بـ 5 جامعات صينية هي: جامعة بكين Peking، جينلين Jinlin، وو هان Wuhan، لانزهو Lanzhou، جامعة العاصمة الطبية Capital Medical University، وقد كشفت النتائج أن طلاب السنة الثانية والثالثة كانوا أكثر عرضة للمعاناة من (PIU) مقارنة بطلاب السنة الأولى، والطلاب الذين يعانون من الاكتئاب الشديد وأعراض القلق قد ارتبطوا بشكل كبير ومستقل مع (PIU) الأكثر حدة، وبعد التحكم في المتغيرات المشتركة كان لطلاب التمريض الذين لديهم (PIU) درجة أقل في جودة الحياة.

### 3. دراسة نجاح محمد المختار وسعد م. السعد Najah Muhammad

:Almukhtar & Saad M. Alsaad (2020)

عنونت هذه الدراسة بجودة الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلاب الطب، حيث تم استخدامها من أجل تقييم جودة الحياة و إدمان الإنترنت بين طلاب الطب في إحدى الجامعات الكبرى بالمملكة العربية السعودية، وقد أظهرت نتائج تحليل إجابات 437 من الطلبة أن طلاب الطب قد حصلوا على درجة متوسطة في إدمان الإنترنت وفيما يتعلق بجودة الحياة، فقد سجلوا درجات عالية في الجوانب الجسدية والاجتماعية والنفسية والمجالات الفرعية البيئية لاستبيان جودة الحياة، مما يدل على أن طلاب الطب في المملكة العربية السعودية يتمتعون بجودة حياة أفضل مع إدمان إنترنت معتدل.

### 4. دراسة بسمة ماهر رغب وآخرون Basma Maher Ragheb et

:al (2018)

هدفت هذه الدراسة للتحقيق في انتشار إدمان الإنترنت وتأثيره على جودة الحياة بين الطلبة، تحت عنوان إدمان الإنترنت وجودة الحياة لدى طلبة المعهد الفني للتمريض بجامعة المنصورة في مصر، وأظهرت نتائج العينة المكونة من 341 طالبا أن 16.1% من العينة اعتبروا مدمنين على الإنترنت، بينما 64% يمتازون بجودة حياة عالية، وقد تم الإبلاغ عن ارتباط سلبي قوي بين إدمان الإنترنت وجودة الحياة.

### 5. دراسة كمال سولاتي وآخرون (2018) Kamal Solati et al:

كان عنوان هذه الدراسة هو العلاقة بين إدمان الإنترنت وجودة الحياة والألكسثيميا عند الطلبة في إيران، حيث طبقت في جامعة آزاد الإسلامية بمدينة شهر كورد جنوب غرب إيران ، على عينة قوامها 381 طالب وقد لوحظ وجود علاقة عكسية كبيرة بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت، وكان الارتباط إيجابيا وهام فيما يتعلق بالألكسثيميا، وقد كان إدمان الإنترنت يتنبأ بأبعاد جودة الحياة بما في ذلك النفسية والعلاقات الاجتماعية وأبعاد البيئة الخارجية، وكذلك بالنسبة للألكسثيميا في الصعوبات في وصف العواطف، والمقاييس الفرعية للتفكير الموجة خارجا.

### 6. دراسة سواتي جوبتا وآخرون (2018) Swati Gupta et al:

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان إدمان الإنترنت وجودة الحياة بين الشباب حيث سعت للكشف عن تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت، على جودة الحياة لدى الشباب وقد تم تطبيق الدراسة على عينة من 60 شابا وشابة، من منطقة دلهي NCR ومن بين 60 شابا استوفى 23 فردا معايير إدمان الإنترنت، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط استخدام الإنترنت

بين الشباب والشابات، وأيضاً وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت وجودة الحياة.

## 7. دراسة فيرناندا الفيس دافيدوف وآخرون **Fernanda Alves**

**:Davidoff (2018)**

قيمت هذه الدراسة ملف طلاب المدارس الثانوية العامة والخاصة في مدينة ساوباولو البرازيلية، تحت عنوان تقييم إدمان الإنترنت وجودة الحياة لدى المراهقين من المدارس العامة والخاصة في البرازيل، حيث أظهرت النتائج أن 70% من الطلاب لديهم مستوى معتدل من إدمان الإنترنت، وقد أظهر طلاب المدارس العامة درجات أعلى من إدمان الإنترنت على عكس طلاب المدارس الخاصة، وفيما يتعلق بجودة الحياة أظهر طلاب المدارس الخاصة درجات أفضل فيما يتعلق بالأداء الأكاديمي وسوء الدرجات في الجانب الاجتماعي، وأيضاً تبين بأن هناك ارتباطاً قوياً بين إدمان الإنترنت ومستويات ضعيفة من جودة الحياة كما لوحظ في دراسات من بلدان أخرى.

### خلاصة:

بعد عرض هذا الفصل ومناقشة ما فيه من عناصر أساسية كالأشكالية وغيرها من باقي العناصر، حاولنا التعريف بدراستنا من خلال هذا العرض النظري وبناء على ما تم تناوله فيه، تم طرح بعض التساؤلات البحثية حول متغيرات دراستنا وقد قمنا بوضع بعض الفروض للإجابة عليها، وبعد تحديد المفاهيم التي تنطوي عليها الدراسة تبين لنا أنه يجب علينا التعمق أكثر للتعرف عليها وذلك من خلال المزيد من البحث فيها.

# الفصل الثاني

---

## جودة الحياة

### تمهيد

- 1- تعاريف جودة الحياة
- 2- أبعاد جودة الحياة
- 3- مؤشرات جودة الحياة
- 4- الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة
- 5- مقومات جودة الحياة
- 6- قياس جودة الحياة

### خلاصة

**تمهيد:**

سوف نقوم بالتعرف على جودة الحياة في هذا الفصل وذلك من خلال تقديم بعض التعريفات لها، كما سوف نشير إلى أبعادها والنظريات التي تناولتها وأيضاً مؤشرات التي من خلالها يمكننا التعرف عليها، ومقوماتها التي لا تبنى من دونها وفي الأخير عرض لبعض الأدوات التي من شأنها أن تقيس جودة الحياة.

**1- تعاريف جودة الحياة:**

هناك عدة تعريفات لجودة الحياة حيث لا يمكن وضع تعريف معين لها، ومن

بين هاته التعريفات نذكر:

**تعريف (Shalooch (2000):**

جودة الحياة هي مفهوم يعكس الظروف المعيشية المرغوبة للفرد والمتعلقة بثمانية أبعاد أساسية لحياة الفرد وهي: الرفاهية العاطفية والعلاقات الشخصية والرفاهية المادية والتنمية الشخصية والرفاهية الجسدية، وتقرير المصير والاندماج الاجتماعي والحقوق. (Ivana Ilić et al, 2010)

**تعريف علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي:**

هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (بن محجوب، 2023)

**تعريف (Kristan (1997):**

جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه. (بوعمامة، 2019)

**تعريف بونومي وباتريك وبوشنيل:**

حيث أكدوا على أن جودة الحياة مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها. (مسعودي، 2015)

**تعريف منظمة الصحة العالمية WHO:**

حيث قدم مجموعة من الخبراء سنة 1995 تعريفاً كان كالتالي: جودة الحياة هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية، ومستوى استقلالته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقاته بالبيئة بصفة عامة. (بن بردي، 2021)

يبدو بأن جودة الحياة تتسع لأكثر من مفهوم وذلك باتساع المجالات أو الأبعاد التي تتأثر بها كالعوامل الاجتماعية مثلاً، ولهذا قرر أحد الباحثين في هذه الدراسة أن يضيف تعريفاً من وجهة نظره الخاصة، وهو عمر زين لجملة التعريفات المذكورة آنفاً وهذا التعريف هو كالتالي: جودة الحياة هي امتلاك كل الحاجات الأساسية للعيش كحاجة الأمن مثلاً، والتي من شأنها أن تؤثر على مستوى رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام وذلك من خلال ظروفه الأنية التي يعيشها في مجتمعه وبيئته.

**2- أبعاد جودة الحياة:**

يرى شالوك بأن جودة الحياة تتكون من ثمانية أبعاد وهي:

- جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمان والجوانب الروحية ومفهوم الذات.

- العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة والجوانب الوجدانية والعلاقات الأسرية.
  - الارتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم والمهارات الشخصية.
  - جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي وعوامل الأمان الاجتماعي وظروف العمل.
  - جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية والتغذية والنشاط الحركي.
  - محددات الذات: وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي.
  - التضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة وخصائص بيئة العمل.
  - الحقوق: وتشمل الخصوصية والحق في الانتخاب والتصويت وأداء الواجبات.
- (قوطة، 2021)

أما فيلسي وبيري (1995) Felce & Perry قد طرحا نموذجا من ثلاثة عناصر يعكس التفاعل بين: ظروف الحياة والرضا عن الحياة والقيم الشخصية. وقد تم تقديم تعريفات محددة لهاته العناصر، سوف نقوم بذكرها على النحو

التالي:

- **ظروف الحياة Life Conditions**: وتتضمن الوصف الموضوعي للأفراد وللظروف المعيشية لهم.
- **الرضا الشخصي عن الحياة Personal Satisfaction**: ويتضمن ما يعرف بالإحساس بحسن الحال والرضا عن ظروف الحياة أو أسلوب الحياة.
- **القيم الشخصية والطموح الشخصي Personal Values and Aspiration**: وتتضمن القيمة أو الأهمية النسبية التي يسقطها الفرد على مختلف ظروف الحياة الموضوعية أو جودة الحياة الذاتية. (أبو حلاوة، 2010)

وقد طرح زهان Zhan نموذجاً نظرياً لجودة الحياة يعتمد على تعريفها بدرجة رضا الفرد عن حياته، كما وقام بتحديد أبعاد جودة الحياة في: الرضا عن الحياة ومفهوم الذات والصحة الجسمية والعوامل الاجتماعية. (مصطفى، 2018)

بينما منظمة الصحة العالمية قامت بتحديد أبعادها في ستة أبعاد كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): أبعاد جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية

البعد	مكوناته الرئيسية
الصحة الجسدية	الطاقة والتعب، الراحة (الانزعاج)، الألم، النوم والراحة
الصحة النفسية	صورة الجسم والمظهر، المشاعر الايجابية، تقدير الذات، ردود الفعل (التعلم، الذاكرة، التركيز).
مستوى الاستقلالية	الحركة، النشاط اليومي، الاستقلالية في العلاج والمساعدة الطبية، القدرة على العمل.
العلاقات الاجتماعية	العلاقات الشخصية، الدعم الاجتماعي، النشاط الجنسي.
البيئة	الموارد والتمويل، الحرية والأمن، الرعاية الصحية والمعونة الاجتماعية، السكن، القدرة على التعلم، الهوايات، البيئة الفيزيائية: التلوث، الصخب، المناخ.
الصحة الروحية	الروحانية، التدبير، المعتقدات الشخصية.

(فاطمة وبوداود، 2018)

### 3- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

تعددت الاتجاهات النظرية التي تفسر جودة الحياة فنذكر من بينها:

#### 1) نظرية لاوتن 1996 Lawton:

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة، حيث إن

إدراك الفرد لجودة الحياة يتأثر بظرفان هما كالتالي:

### ■ الظرف المكاني:

إن هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته ، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا ، والآخر تأثيره غير مباشر إلا انه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

### ■ الظرف الزمني:

إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابية كلما تقدم في العمر ، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته وبالتالي يكون ينعكس ذلك بالإيجاب على شعوره بجودة الحياة. مبارك (د.ت)

## (2) نظرية أندرسون Andeson:

الذي قدم شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة، ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات فضلا عن باقي العوامل الموضوعية الأخرى، إطارا نظريا تكامليا يفسر جودة الحياة فحسب النظرية التكاملية مؤشرات جودة الحياة تتمثل في الرضا، ووضع أهداف واقعية نكون قادرين على تحقيقها وتغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا، إذ أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وشعوره بحياة جيدة تتسق مع رغباته وتطلعاته. (عبد اللطيف وصالح، 2021)

## (3) نظرية شالوك 2002 Shalok:

أعطى شالوك تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات أو أبعاد، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية،

في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور، فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة الحياة، وقد تم ذكر الأبعاد فيما سبق لذا لا داعي للتكرار. (فواظمية، 2015)

#### 4) نظرية رايف Ryff:

يدور النموذج حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي تم تحديدها في ستة أبعاد، من قبل رايف Ryff ويضم كل بعد ستة أصناف تمثل نقاطا لتحديد معنى السعادة النفسية، ويتمثل البعد الأول في الاستقلالية أما الثاني فهو التمكين البيئي بينما البعد الثالث هو النمو الشخصي، والرابع هو العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والبعد الخامس هو تقبل الذات والبعد الأخير هو الهدف من الحياة، وقد بين رايف بأن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن تطور الحياة هو الذي يحقق سعادة الفرد النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (ياغي والمحمادي، 2022)

#### 4- مؤشرات جودة الحياة:

- تكمّن بعض مؤشرات جودة الحياة في:
- الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة: وتعني شعور الفرد بقيمته، وأنه يمتلك إمكانيات تجعله قادرا على العطاء ومواجهة الصعاب والتغلب عليها واتخاذ القرارات دون الاعتماد على الغير.
- القدرة على التفاعل الاجتماعي: وتعني القدرة على تكوين علاقات إنسانية يسودها الثقة بالنفس والاحترام والتآلف مع الآخرين والقيام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

- القدرة على ضبط النفس والنضج الانفعالي: وتعني القدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة ملائمة اجتماعيا.
  - القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مثمرة: وتعني سعي الفرد على تحقيق طاقاته والاستفادة من إمكاناته في أعمال مثمرة تشعره بالإشباع والرضا.
  - الخلو من الأعراض العصابية: وتعني تحرر الإنسان من الأنماط السلوكية الشاذة المؤدية للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية والتغلب على ما يعوق في المشاركة بالحياة الاجتماعية.
  - تقبل الذات وأوجه القصور العضوية: وتعني تقبل الفرد لذاته كما هي ورضاه عنها وعدم الخجل مما يترتب عليه من معوقات جسمية. (محمد ومحفوظ، 2019)
- وحسب O'Dowd فيراها في:
- الإحساس بجودة الحياة: هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة، الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
  - المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب والتوافق مع العنف أو الشعور بالسعادة والرضا.
  - المؤشرات المهنية: تتمثل برضا الفرد عن عمله، وما أنجزه من مهام وأن يتمتع بالقيمة الإلزامية داخل عمله، وأن يتلقى الرواتب والأجور المناسبة للمهام التي يقوم بها.
  - المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة ومشاركة الفرد في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية. (اليامي، 2021)

### 5- مقومات جودة الحياة:

تقوم جودة الحياة على عدة نقاط نذكر منها الآتي:

- ✓ قدرة الفرد على اتخاذ القرار والتفكير الحر.
- ✓ قدرة الفرد على التحكم بحياته.
- ✓ مستوى الصحة الجسمية والنفسية.
- ✓ مستوى معيشة الفرد وعلاقاته الاجتماعية.
- ✓ حرية المعتقدات الدينية والثقافية.
- ✓ مستوى الفرد الاقتصادي. (النويران، 2020)
- وحسب منظمة الصحة العالمية فإنها تقوم على:
- ✓ الصحة الجسدية: وذلك من خلال القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة الجسم مثل اللياقة البدنية.
- ✓ الصحة النفسية: وهذا بالقدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- ✓ الصحة الروحية: وتتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية.
- ✓ الصحة العقلية: القدرة على التفكير بوضوح وتناسق، والشعور بالمسؤولية وقدرة الجسم على حسم القرارات واتخاذ القرارات وصنعها.
- ✓ الصحة الاجتماعية: وذلك بالقدرة على إقامة العلاقة مع الآخرين، وهي كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة أي البيئة الاجتماعية. عبيد (د.ت)

### 6- قياس جودة الحياة:

هنالك أدوات كثيرة لقياس جودة الحياة نذكر من بينها ما يلي:

**\* مقياس جودة الحياة لذوي صعوبات التعلم لكومينس Coummins 1997:**

حيث صمم للتلاميذ الأطفال والمراهقين في المدى العمري من 11-18 سنة وقد تكون من 35 بندا تتدرج ضمن بعدين أساسيين، هما جودة الحياة الموضوعية وتقع تحته سبعة أبعاد فرعية وهي: الارتياح المهني والصحة والإنتاجية والألفة والأمان والمكانة الاجتماعية، بالإضافة إلى الإشباع الوجداني أما البعد الثاني فهو جودة الحياة الذاتية، ويندرج تحته بعدين فرعيين الأول هو الأهمية والذي يركز على شعور الطفل نحو بعض جوانب حياته المتعددة، من حيث الأهمية التي تمثلها، والثاني هو الرضا عن الحياة. (جخراب وعبد الحفيظي، 2016)

**\* مقياس جودة الحياة لبيرنس Bernes 1995:**

هو مقياس اشتمل على أربعة مقاييس فرعية مرتبطة بالشخصية والحالة الاجتماعية، والحالة الأسرية والعمل ويستخدم هذا المقياس في تقدير الرضا الشخصي والإحساس بالإنجاز. (منسي وكاظم، 2010)

**\* مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم 2006:**

وضع هذا المقياس لقياس جودة الحياة عند طلبة الجامعة حيث يتكون من 60 فقرة تتوزع على 6 أبعاد، يحتوي كل بعد على 10 فقرات وهذه الأبعاد هي جودة الصحة العامة وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة وجودة الحياة العاطفية وجودة الصحة النفسية وجودة شغل الوقت وإدارته. (الحلو، 2016)

**\* إستبيان نوعية الحياة QLQ:**

صمم Evans and Cope 1994 جهازا ذاتي التقرير لنوعية الحياة للبالغين من 18 فما فوق، في بحث وصفي وفي بحث يقيم ناتج الخدمات العامة، استخدم المؤلفون ذلك في تحليل نوعية الحياة وعلاقته بالصحة البدنية والعقلية، والمقاييس المختارة منها ما استخدمت لتقييم تأثير عمليات استزراع الكبد، ويحتوي الجهاز على 192 فقرة خلال 5 مجالات رئيسية، 15 مقياسا ومقياسا للقبول الاجتماعي والمجالات الخمسة هي: الرفاهة العامة كالرفاهة الذاتية والعلاقات الشخصية البينية كالعلاقة بين أفراد العائلة، والنشاط التنظيمي كالسلوك السياسي والنشاط الوظيفي كالقناعة بالعمل والنشاط الترفيهي والابتكاري كالنشاط الرياضي والإنجازات. (بولنج، 2007)

#### \* مقياس WHOQOL-BREF:

هذا المقياس هو اختصار للمقياس المئوي لجودة الحياة WHOQOL-100 الصادر عن منظمة الصحة العالمية، ويتكون من 26 فقرة تتضمن مواقف وتوجهات الفرد نحو الحياة ومدى رضاه عن هذه الظروف والمواقف، من بين الفقرات هناك فقرتان تقيس الأولى جودة الحياة العامة، أما الثانية فتتعلق بالصحة العامة والفقرات الباقية تقيس أربع أبعاد هي: الصحة الجسدية والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية وبعد البيئة، وقد تمت ترجمته لعدة لغات منها العربية على يد بشرى أحمد 2008. (الخميسي، 2022)

#### خلاصة:

لقد حاولنا في هذا الفصل التعرف على طبيعة جودة الحياة من خلال التعريفات الموضوعية لها وطبيعة أبعادها المذكورة أعلاه، كما قدمنا بعض الاتجاهات النظرية المفسرة لها وقد رصدنا بعض مؤشراتنا وتناولنا مقوماتها وبعض الأدوات المعتمدة في قياسها.

# الفصل الثالث

---

## إدمان الإنترنت

### تمهيد

- 1- تعريف إدمان الإنترنت
- 2- أسباب إدمان الإنترنت
- 3- آثار إدمان الإنترنت
- 4- الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنت
- 5- قياس إدمان الإنترنت
- 6- طرق الوقاية والعلاج من إدمان الإنترنت

### خلاصة

**تمهيد:**

في هذا الفصل سوف نحاول التعرف على إدمان الإنترنت من حيث طبيعته وذلك من خلال التعريفات الموجودة، كما سنتطرق إلى أهم العوامل والأسباب المؤدية إلى ظهوره، وأيضاً سنتناول الآثار السلبية الناجمة عن هذا النوع من الإدمانات وسنحاول التعرف على بعض الاتجاهات النظرية المفسرة لوجوده، بالإضافة إلى الأدوات المختصة في قياسه وذلك من خلال تحديد درجته عند الأشخاص، وفي الأخير سوف نضع بعض الطرق للعلاج والوقاية منه.

**1-تعريف إدمان الإنترنت:**

من بين كل التعريفات الموجودة لهذا النوع من الإدمانات نذكر:

**تعريف 1998 Oraack:**

عرفه على أنه المصطلح الذي يصف من يقضون على شبكة الإنترنت وقتاً طويلاً جداً ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يبالون بأعمالهم وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم. (الصوافي وآخرون، 2022)

**تعريف مؤسسة ICDL Arabia:**

هو الاستخدام المفرط وغير المثمر للإنترنت من قبل الأفراد المعتمدين عليه بشدة لملئ أوقات فراغهم وللأغراض الترفيهية والاجتماعية. (ICDL Arabia، 2015)

**تعريف 2002 Charlton:**

هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت، تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الانسحابية. (ابريعم، 2015)

**تعريف Zhang:**

هو عقلية تتميز بالاستخدام المفرط للإنترنت وعادة ما يضر المستخدم وعموما يفهم الإدمان على أنه اضطراب عقلي، ينطوي على السلوك القهري عندما يكون شخص ما متصل بالإنترنت باستمرار، يمكن وصفه على ذلك بأنه شخص مدمن. (راضي وحسن، 2020)

### تعريف Heron:

هو إدمان سلوكي يتضمن فقدان السيطرة على مقدار وقت استخدام الإنترنت ومواجهة ضغط واضح، واستهلاك للزمن ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية ومهنية ومالية، وعدم ظهور الإدمان خلال هوس أو هوس خفيف. (فراج، 2020)

### تعريف Ward:

هو عبارة عن سلوك مرتبط باستخدام الإنترنت والإفراط في الوقت المنقضي على الإنترنت، أو استبدال العلاقات الواقعية إلى علاقات سطحية افتراضية والتي غالبا ما تخبر بألم شخصي، وهي حس افتقاد الوقت وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية. (البدرابي، 2019)

## 2- أسباب إدمان الإنترنت:

- من العوامل أو الأسباب المؤدية لإدمان الإنترنت حسب عدنان الفرح ما يلي:
- **العوامل الذاتية:** مثل ضعف القدرة على ضبط الذات والحساسية الانفعالية والخجل والانطواء وسوء التكيف الاجتماعي، بالإضافة إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية والمشكلات التكيفية كالوسواس والسلوك القهري والاكتئاب.
  - **العوامل البيئية:** تتمثل في نقص الدعم الاجتماعي ومشكلات التكيف الأسري والزواجي وفقدان الشعور بالأمن النفسي لدى مستخدمي الإنترنت.

- **العوامل الخاصة بطبيعة تكنولوجيا الإنترنت:** كعامل الخصوصية حيث يتصرف الطلبة بحرية دون رقيب أو قيود، وعامل السرية الذي يسمح للطلبة بتقديم أنفسهم كما يريدون وأيضا يعد هذا الفضاء واقعا بديلا لهم. (هندر، 2022)
- ومن بين الأسباب الأخرى نذكر التالي:
- الافتقار للسند العاطفي مما يجعل الشخص يلهث وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.
- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.
- يحاول الفرد من خلال الإنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.
- انتشار مقاهي الإنترنت و توفر السيولة المالية.
- التأثير بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل للاتصالات.
- تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت.
- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء. (حمودة، 2015)

### 3- آثار إدمان الإنترنت:

- ينجم عن إدمان الإنترنت والاستعمال المطول للنترنت بشكل عام ما يلي:
- **المشكلات الصحية الجسدية:** وتتمثل في ضعف الجهاز المناعي مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض، فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر على سبيل المثال يؤدي إلى آلام في الظهر والعمود الفقري، كذلك احتمال الإصابة بما يعرف بتناذر النفق الرسغي، كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر تؤدي لركود في الدورة الدموية، مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم، كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز

الكمبيوتر يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز، وبالطبع لا ننسى ضعف البصر. (طباس وملال، 2021)

وحسب درويش (2016) تكمن مشكلات أو آثار إدمان الإنترنت في:

- **المشكلات النفسية:** كالانطواء والاعترا ب النفسي الذي يتعرض له الشباب والهروب من الواقع الفعلي للعالم الافتراضي، وكذلك إهتزاز الثقة بالنفس وترسيخ القيم السلبية والقلق والرفض.
- **المشكلات الاجتماعية:** كعدم الإحساس بالانتماء للمجتمع والانسحاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وإقامة علاقات اجتماعية غير شرعية تؤثر على العلاقات الزوجية، وذلك من خلال اضطراب الحياة الأسرية وإهمال الواجبات نحو الأسرة والمنزل.
- **المشكلات الأخلاقية:** مثل الدخول إلى المواقع الإباحية والخدمات الجنسية الحية من خلال الفيديو الفوري، مما ينتج عنه تدمير القيم الأخلاقية وانتشار جرائم الاغتصاب.
- **المشكلات التعليمية:** انخفاض المستوى الدراسي والرسوب في الامتحان لعدم الاستعداد وانخفاض مدة المذاكرة اليومية للطالب.

#### 4- الاتجاهات النظرية لإدمان الإنترنت:

لتفسير إدمان الإنترنت اخترنا بعض الاتجاهات النظرية وهي كالتالي:

##### 1) النظرية السلوكية المعرفية:

حيث قدم Davis 2001 نظرية سلوكية معرفية عن استخدام الإنترنت المشكل أو المثير للمشاكل، يرى فيها أنه ينشأ من نمط فريد من الإدراكات والسلوكيات المرتبطة بالإنترنت، فدورة المكافئة في الدماغ تنشأ اعتياديا عن طريق المعززات الإيجابية الطبيعية مثل الماء والطعام والجنس، والتي تعد

ضرورية للبقاء ومن ناحية ثانية فإن المعززات الغير طبيعية، مثل المخدرات والكحول والقمار والإنترنت، يمكن أن تعمل بقوة اكبر مما يجعل الأفراد يرفضون العمل والطعام والجنس وحتى الصحة، ووفقا لفرضية تناقص المكافئة Reward deficiency، فإن الأفراد الذين يحصلون على رضا أقل من المواقف الطبيعية يميلون لتحسين الإثارة عن طريق المكافأة، ويوفر الإنترنت مكافأة مباشرة تحاكي التحفيز الذي توفره الكحول أو المخدرات. (معيجل، 2016)

## (2) نموذج Grohol:

- قدم جرول نظرية ترى أن إدمان الإنترنت يكون نتيجة فكرة مقنعة، ويمر بثلاثة مراحل حيث وضع نموذجا يشرح فيه ذلك وهو كالآتي:
- **المرحلة الأولى:** ويطلق على هذه المرحلة مرحلة الاستحواذ أو الافتتان The Stage of Enchantment or Obsession وهي تحدث عندما يكون الشخص وافدا جديدا لاستخدام الإنترنت.
  - **المرحلة الثانية:** وهي مرحلة التحرر من الوهم Disillusionment Stage أي التحرر من تلك الفكرة المقنعة.
  - **المرحلة الثالثة:** وهي مرحلة التوازن The Balance Stage حيث ترمز للاستخدام الطبيعي للإنترنت ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاطا جديدا مثيرا للاهتمام. (العمار، 2014)

## (3) نظرية البحث عن الإثارة:

يرى Shaffer 1996 أن استخدام الإنترنت يرتبط بسلوك البحث عن الإثارة والذي يعد سمة فرعية من الاندفاعية، Impulsivity التي ينظر إليها على أنها عامل مخاطرة لتطوير الإدمان على الإنترنت أو على غيره، فالأفراد الإندفاعيون

يميلون لاستخدام الإنترنت كونه وسيلة لتحصيل الإثارة وربما يصبحون مدمنين على هذه الوسيلة. (الكعبي، 2017)

#### 4) التفسير الاجتماعي الثقافي:

يتباين الإدمان بشكل عام بتباين الجنس والعمر والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والانتماء المعرفي والديانة والوطن، فمثلا إدمان الخمر أكثر انتشارا بين أفراد الطبقة المتوسطة اقتصاديا واجتماعيا، ويمكن القول أن مدمني الإنترنت يبحثون عن حرية التعبير عن المشاعر المكبوتة والهروب من المشكلات المجتمعية التي يعانون منها، وإشباع الرغبات التي يصعب إشباعها في الواقع. (البصير، 2020)

#### 5- قياس إدمان الإنترنت:

هناك أدوات كثيرة تقيس إدمان الإنترنت نذكر من بينها:

#### \* مقياس إدمان الإنترنت لكيبرلي يونغ 1998:

هو اختبار صممه العالم النفسية يونغ والمعدل من مقياس مظاهر القمار ليتلاءم مع استخدام الإنترنت، حيث وضعت 1998 الاختبار في شكله النهائي وتضمن 12 بندا جديدا، ضمنها بنودا تقيس المشكلات التي تحدث نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت، وأشارت يونج إلى ارتفاع الصدق الظاهري للمقياس ويتكون المقياس الراهن من 20 بندا يجاب عليها بواسطة مقياس ليكرت الخماسي وقد ترجم لعدة لغات كالعربية على يد إبراهيم الشافعي 2010. (الراشد، 2014)

#### \* مقياس إدمان الإنترنت للأسطل 2011:

حيث يتكون من 21 فقرة ذات السلم الخماسي (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً) والأوزان على النحو التالي: (0،1،2،3،4) وتتراوح أدنى درجة من 0 إلى أعلى درجة وهي 84 كحد أقصى يحصل عليه كل تلميذ. (حطراف، 2020)

#### \* مقياس إدمان الإنترنت لبشرى إسماعيل أحمد 2012:

يتكون المقياس من 60 عبارة موزعة بالتساوي على ستة أبعاد وهي: السيطرة أو البروز، تغير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاسة. حيث يختار المفحوص أحد البدائل (2،1،0) وقد قامت معدة المقياس بحساب صدق ثباته باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وقد بلغ معامل الارتباط 0.89 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل سبيرمان 0.90 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، كما استخدمت التحليل العاملي وذلك باختبار نموذج العامل الكامن العام الذي حاز على مطابقة تامة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق مرتفع. (قاجة وبوجلطية، 2022)

#### \* مقياس إدمان الإنترنت لسيد يوسف:

حيث يتكون هذا المقياس من 15 بندا وثلاث بدائل للإجابة وهي كالتالي: (نعم، أحياناً، لا) وتقابلها هذه الأرقام بالتتابع (2،1،0) حيث الدرجات الأقل من 15 تعني أنه لا يوجد معاناة من أعراض إدمان الإنترنت بدرجة معوقة، بينما الدرجات من 16-20 تعني وجود أعراض إدمان الإنترنت بدرجة متوسطة ويمكن التحكم فيها ببعض السيطرة على النفس، أما الدرجات من 21-30 فتعني وجود أعراض بدرجة مرتفعة والتي تستلزم التدخل. (أبو أسعد، 2011)

#### 6- طرق الوقاية والعلاج من إدمان الإنترنت:

هنالك طرق كثيرة للوقاية وعلاج إدمان الإنترنت نذكر على سبيل المثال

التالي حسب حمد (د.ت):

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

✓ **إيجاد موانع خارجية:** نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا حتى لا يندمج في الإنترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

✓ **الامتناع التام:** إن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان المريض مدمنا لحجرات الحوارات الحية نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى.

✓ **الانضمام إلى النوادي:** بحيث نطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلا، أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين.  
وحسب السيد (2009) نذكر:

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

✓ **بطاقات للتذكر:** ينصح الفرد بكتابة الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في استخدام الإنترنت على بطاقات كمشاكل في العمل مثلا، وكذلك كتابة فوائد الحد من استخدام الإنترنت.

✓ **العلاج العائلي:** وذلك يتم بوضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلباً بسبب إدمان الإنترنت، ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في سلوك الاستخدام.

✓ **عمل قائمة شخصية:** عادة ما يهمل مدمنوا الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى.

### خلاصة:

بعد التعرف على إدمان الإنترنت من حيث تعريفاته وكل العناصر المذكورة سلفاً تبين لنا أن هنالك عدة عوامل أو أسباب قد ينتج عنها، وأيضاً اتضح لنا بأن الآثار الناتجة عنه كثيرة ومتعددة، وذلك من حيث طبيعتها كالنفسية منها والجسمية وفيما يخص التفسيرات النظرية لإدمان الإنترنت، فقد تم وضع بعض الاتجاهات من أجل ذلك أما بالنسبة لقياسه، فقد تم ذكر بعض الأدوات المستعملة في الكشف عنه ووضع بعض النقاط للوقاية والعلاج منه.

الإطار التطبيقي

# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية

### تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- عينة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- أدوات الدراسة

6- أساليب المعالجة الإحصائية

### خلاصة

**تمهيد:**

في هذا الفصل والذي له نفس أهمية الفصول اللاحقة سوف نبين منهج دراستنا من حيث تعريفه، كما سنتحدث عن العينة وكيفية اختيارها وأيضاً لا ننسى أهم حدودها، بالإضافة إلى الأدوات المستعملة في جمع بيانات الدراسة وكذا أساليب المعالجة الإحصائية.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

قبل إجراء أي دراسة ميدانية يجب القيام أولاً بهاته الخطوة التي تعد من أهم الخطوات وأولها، وعليه فقد شرعنا في هذه الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة الممتدة بين 20 و 21 فيفري 2023، وذلك من أجل ضبط عنوان للدراسة يناسب متغيراتها كما أردنا التعرف على طبيعة الظروف التي يجري فيها البحث، وأيضاً أهم المعوقات والصعوبات التي قد تقف في طريقنا أثناء إجراء الدراسة، بالإضافة إلى التدرب على استعمال أدوات الدراسة.

**2- منهج الدراسة:**

عملية اختيار منهج للدراسة هي من أهم الخطوات المتبعة في أي دراسة كانت حيث يتم هذا الاختيار وفقاً لطبيعة متغيرات الدراسة، وعليه فطبيعة متغيرات دراستنا تفرض علينا اختيار المنهج الوصفي، والذي يتم تعريفه على النحو التالي: هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (عبد المؤمن،

(2008)

**3- عينة الدراسة:**

هناك شروط يجب أن تتحقق عند اختيار العينة التي تمثل مجتمع الدراسة ومن هذه الشروط وضعنا:

- أن يكون أفراد العينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
  - أن يمثل أفراد العينة مجتمع الدراسة.
  - أن يتم اختيار العينة بشكل عشوائي.
- وعليه فقد تم اختيار عينة الدراسة المتكونة من 140 طالبا وطالبة بجامعة محمد بوضياف المسيلة من المجتمع الأصلي للدراسة، والذي يبلغ 28860 طالبا وطالبة مسجلين بالجامعة لسنة 2022-2023 والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة.

جدول رقم (2): يمثل توزيع أفراد العينة

المجموع	الإناث	الذكور	
140	74	66	عدد الطلبة
100	52.9	47.1	النسبة المئوية

#### 4- حدود الدراسة:

لكل دراسة حدود وحدود دراستنا تتمثل في الآتي:

**الحدود المكانية:** ويقصد بها المكان الذي تجرى فيه الدراسة وبالنسبة لدراستنا فإنها قد جرت في جامعة محمد بوضياف المسيلة.

**الحدود الزمانية:** وهي الوقت الذي استغرقته الدراسة وعليه انطلقنا في تنفيذ هذه الدراسة ابتداء من 19 جانفي إلى غاية 19 مارس من سنة 2023.

**الحدود البشرية:** ونعني بها مجتمع الدراسة الأصلي الذي تستخرج منه العينة ومجتمع دراستنا اليوم هو طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.

#### 5- أدوات الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على تطبيق مقياسين هما كالآتي:

### 1. مقياس جودة الحياة:

صمم هذا المقياس من طرف منظمة الصحة العالمية وهو اختصار للمقياس المئوي WHOQOL-100 لقياس جودة الحياة، حيث يحتوي على 26 بند يجب عليه بواسطة مفتاح ليكرت الخماسي، منها سؤالان يقيس الأول جودة الحياة العامة والثاني الصحة العامة، وتقيس باقي الأسئلة أربعة أبعاد هي الصحة الجسدية والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والبيئة، وينود هذه الأبعاد موضحة كما يلي:

الصحة الجسدية: 3-4-10-15-16-17-18.

الصحة النفسية: 5-6-7-11-19-26.

العلاقات الاجتماعية: 20-21-22.

البيئة: 8-9-12-13-14-23-24-25.

وقد قمنا بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس WHOQOL-BREF وهي

كالتالي:

أولا الصدق:

اعتمدنا لحساب صدق المقياس على قياس صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد، لمقياس جودة الحياة المختصر WHOQOL-BREF والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يتضح من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (3): يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة

الكلية للمقياس

الأبعاد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
---------	------------------	---------------

الصحة الجسدية	0.82	دالة إحصائية
الصحة النفسية	0.77	دالة إحصائية
العلاقات الاجتماعية	0.64	دالة إحصائية
البيئة	0.80	دالة إحصائية

ومن خلال قراءة الجدول يتضح لنا بأن أبعاد مقياس جودة الحياة، تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية، عند مستوى 0.01 هذا ما يجعلنا نطمئن على صدق المقياس.

### ثانيا الثبات:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس درجة الثبات، بحيث كانت قيمة ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة تساوي 0,80، وهذا ما يعني بأن معامل الثبات للمقياس مرتفع ودال إحصائياً.

وأيضاً قمنا بحساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم قسمة بنود المقياس إلى نصفين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع بنود النصف الأول ومجموع بنود النصف الثاني للمقياس، وقد بلغ معامل الارتباط في التجزئة النصفية 0.74 وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

### 2. مقياس إدمان الإنترنت:

هو اختبار من تصميم عالمة النفسية كيمبرلي يونغ من أجل قياس إدمان الإنترنت، وهو من المقاييس المشهور استخدامها عالمياً في هذا المجال، حيث يتكون من 20 عبارة وخمسة بدائل إجابة، يجاب عنها بواسطة مفتاح ليكرت الخماسي، وقد تم حساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس وهي كالآتي:

### أولاً الصدق:

تم قياس صدق هذا الاختبار بواسطة صدق الاتساق الداخلي، حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول رقم (4): يبين معاملات الارتباط بين أدنى درجة وأعلى درجة والدرجة الكلية في مقياس إيمان الإنترنت

أدنى معامل	مستوى الدلالة	أعلى معامل	مستوى الدلالة
0.26	دالة إحصائية	0.73	دالة إحصائية

بعد الاطلاع على الجدول تبين لنا أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس إيمان الإنترنت دالة إحصائية، حيث تتراوح بين 0.26 عند مستوى دلالة 0.05 إلى 0.73 عند مستوى دلالة 0.01 مما يجعلنا نتيقن من صدق مقياس إيمان الإنترنت.

#### ثانياً الثبات:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات لمقياس إيمان الإنترنت، حيث وجدنا أن قيمته تساوي 0.86 وهذا يعني بأنه يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة جداً ودالة إحصائية.

هذا وقد قمنا بحساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية كطريقة أخرى للتأكد من ثبات المقياس، حيث تم قسمة فقرات المقياس إلى جزأين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات الجزء الأول، ومجموع فقرات الجزء الثاني للمقياس، وقد بلغ معامل الارتباط في التجزئة النصفية 0.79 مما يجعلنا نتأكد من ثبات مقياس إيمان الإنترنت.

#### 6- أساليب المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا في حساب الصدق لمقياس جودة الحياة على قياس الاتساق الداخلي حيث تم حساب معاملات الارتباط، بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة المختصر WHOQOL-BREF والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، أما بالنسبة لحساب الثبات فقد لجأنا إلى معامل ألفا كرونباخ، وللتأكد من ثبات مقياس جودة الحياة استعملنا أيضا طريقة التجزئة النصفية، حيث يتم قسمة جميع عبارات المقياس إلى نصفين وبعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط بين مجموع عبارات النصف الأول، ومجموع عبارات النصف الثاني للمقياس.

وهذا ما تم اعتماده في مقياس إيمان الإنترنت حيث تم الاعتماد على قياس الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وبالنسبة للثبات فقد اعتمدنا معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، وطريقة التجزئة النصفية كطريقة أخرى للاطمئنان على درجة ثبات المقياس.

كما استعنا بمعامل الارتباط بيرسون للكشف عن نوع العلاقة بين متغيري الدراسة (جودة الحياة وعلاقتها بإيمان الإنترنت) على ضوء فرضيات الدراسة وأهدافها.

### خلاصة:

في هذا الفصل المعنون بالإجراءات المنهجية، حرصنا على تبني منهج يتناسب وخصوصية دراستنا، سواء من حيث طبيعة الموضوع أو طبيعة العينة كما حاولنا أيضا الإحاطة بجميع الأدوات المستعملة في الدراسة.

# الفصل الخامس

---

## عرض وتفسير النتائج

### تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

2- مناقشة وتفسير النتائج

3- اقتراحات الدراسة

### خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

**تمهيد:**

في هذا الفصل الأخير من الدراسة سوف نقوم بعرض وتحليل نتائج دراستنا والتي تحصلنا عليها من تطبيق الأدوات المستعملة في الدراسة، كما سنخضع هذه النتائج للتفسير على ضوء الفرضيات المطروحة سابقاً، وأيضاً تقديم بعض المقترحات التي من شأنها المساعدة على رفع مستوى جودة الحياة، والتقليل من إدمان الإنترنت لدى الطلبة بالجامعة.

**1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:**

سوف نقوم بعرض النتائج المتحصل عليها من تطبيق الأدوات المستعملة في

هذه الدراسة وهذه النتائج كما يلي:

**عرض نتائج الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على: (مستوى جودة الحياة منخفض لدى طلبة جامعة

محمد بوضياف المسيلة) وللتحقق من هذه الفرضية، استخدمنا برنامج SPSS

وذلك لاستخراج هذه المعالجة الإحصائية التالية:

جدول رقم (5): يمثل المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة على مقياس جودة الحياة

المتوسط الحسابي	المجال
83.23	95-62

ومن خلال قراءة الجدول يتضح لنا أن متوسط إجابات الطلبة على مقياس

جودة الحياة يقع في مجال جودة الحياة المتوسطة، وعليه فإن الفرضية التي

تنص على: (مستوى جودة الحياة منخفض لدى طلبة جامعة محمد بوضياف

المسيلة) لم تتحقق.

**عرض نتائج الفرضية الثانية:**

تنص الفرضية الثانية على: (مستوى إدمان الإنترنت مرتفع لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) وللتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدمنا أيضا برنامج SPSS وذلك لاستخراج هذه المعالجة الإحصائية:

جدول رقم (6): يمثل المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة على مقياس إدمان الإنترنت

المتوسط الحسابي	المجال
55,15	79-50

يظهر هذا الجدول بأن متوسط إجابات الطلبة على مقياس إدمان الإنترنت يقع ضمن مجال إدمان الإنترنت المتوسط، وبناءا على هذه النتيجة فإن الفرضية الثانية والتي تقول بأن: (مستوى إدمان الإنترنت مرتفع لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) لم تتحقق.

#### عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تقول الفرضية الثالثة بأنه: (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت على مستوى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) وللتأكد منها استعملنا البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج هذه المعالجة الإحصائية الآتية: جدول رقم (7): يوضح طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت على مستوى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
جودة الحياة - إدمان الإنترنت	-0.23	0.01

يتبين لنا بعد قراءة الجدول بتمعن أن هناك علاقة ارتباطية عكسية توجد بين المتغير الأول جودة الحياة والمتغير الثاني إدمان الإنترنت، حيث بلغ معامل بيرسون -0.23 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01.

وحسب هذه النتيجة فإن نص الفرضية الثالثة وهو: (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت على مستوى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) قد تحقق.

### عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تقول هذه الفرضية أنه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) وللتحقق منها استعملنا اختبار T-Test للفرق بين مجموعتين مستقلتين Independent Samples Test وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول رقم (8): يمثل معامل التجانس وقيم T-Test لمتغير جودة الحياة

القيم الوصفية					
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة	جودة الحياة
1.47	12.69	82.60	74	إناث	
1.29	10.50	83.93	66	ذكور	
اختبار الفروق بين المجموعتين المستقلتين					
اختبار T لتجانس المتوسطات			اختبار ليفين للتجانس		
Sig. (2-tailed)	Df	T	Sig.	F	

.503	138	-.671	.292	1.119	افتراض تساوي التباين	جودة الحياة
.499	137.2 55	-.679			افتراض عدم تساوي التباين	
مستوى الدلالة: 0.05						

يتضح من خلال القراءة المتأنية للجدول ما يلي:

بما أن  $\text{Sig} = 0.29 > 0.05$  في اختبار ليفين للتجانس فهذا يعني بأن المجموعتين محل الاختبار متجانستين، ومنه فإن قيمة T تساوي -0.67 وأيضاً بما أن  $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.50 > 0.05$  فهذا يعني بأنه: لا يوجد هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة، وعليه فإن الفرضية القائلة ب: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) لم تتحقق.

#### عرض نتائج الفرضية الخامسة:

هذه الفرضية تقول: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) وللتأكد منها اعتمدنا على اختبار T-Test للفرق بين مجموعتين مستقلتين Independent Samples Test وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول رقم (9): يمثل معامل التجانس وقيم T-Test لمتغير إدمان الإنترنت

القيم الوصفية					
إدمان	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري

1.58	12.87	56.07	66	ذكور	الإنترنت	
1.61	13.92	54.39	74	إناث	الإنترنت	
اختبار الفروق بين المجموعتين المستقلتين						
اختبار T لتجانس المتوسطات			اختبار ليفين للتجانس			
Sig. (2-tail ed)	Df	T	Sig.	F		
.461	138	.740	.455	.562	افتراض تساوي التباين	إدمان الإنترنت
.459	137.8 13	.743			افتراض عدم تساوي التباين	إدمان الإنترنت
مستوى الدلالة: 0.05						

بعد قراءة الجدول يتبين لنا ما يلي:

بما أن  $Sig = 0.45 > 0.05$  في اختبار ليفين للتجانس فهذا يعني بأن المجموعتين محل الاختبار متجانستين، وعليه فقيمة T تساوي 0.74 وأيضا بما أن  $Sig. (2-tailed) = 0.46 > 0.05$  فهذا يعني أنه: لا يوجد هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مستوى إدمان الإنترنت، وبالتالي فإن الفرضية

التي تقول: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) لم تتحقق.

## 2- مناقشة وتفسير النتائج:

كان الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين متغيري الدراسة (جودة الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة بالمسيلة)، وقد تم الكشف عن وجود هاته العلاقة وعن طبيعتها، بعد استعمالنا لأدوات الدراسة المتمثلة في المنهج الوصفي، وتطبيق كل من مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية، ومقياس يونغ لإدمان الإنترنت وهذا ما سوف يتم تناوله في مناقشة الفرضيات وتفسيرها.

بعد عرض نتائج الفرضيات وتحليلها سوف نقوم بمناقشة هذه النتائج وتفسيرها على النحو التالي:

### مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

حاولنا في دراستنا الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة بالمسيلة في ظل هذه الفرضية: (مستوى جودة الحياة منخفض لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة)، والتي أظهرت نتائج دراستنا أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى جودة حياة متوسط، هذا يعني بأن طلبة الجامعة بالمسيلة يتمتعون بجودة حياة لا بأس بها، قد يعود ذلك للظروف التي يعيشونها أثناء تواجدهم بالجامعة أو بشكل عام في حياتهم، وذلك من خلال رضاهم عن علاقاتهم مع الأشخاص المقربين منهم كأفراد العائلة مثلا، وأيضا التمتع بالصحة الجسدية والنفسية ينعكس بالإيجاب على جودة الحياة، ولا ننسى توافر سبل الراحة والرفاه أيضا، وعليه فهذه النتائج تتوافق مع دراسة إبتسام راضي (2014) والمعنونة بالذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة، لدى طلبة كلية التربية الأساسية بالجامعة

المستتصية في العراق، حيث كانت نتائجها تقول بأن الطلبة يتصفون بمستوى متوسط من جودة الحياة.

### مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

هذه الفرضية تقول: (مستوى إدمان الإنترنت مرتفع لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة)، وعليه فقد بينت هذه الدراسة بأن مستوى إدمان الإنترنت لدى الطلبة يقع في المجال المتوسط، مما يعني بأن طلبة الجامعة لديهم إدمان معتدل للإنترنت، ربما قد يعود ذلك لانشغالهم الدائم بدراساتهم بالجامعة أو بأمور أخرى حيث تقوم بإلهائهم عن استعمال وتصفح الإنترنت، أو أنهم لا يمتلكون تغطية جيدة للشبكة بشكل عام، أو أن الطلبة يتمتعون بدرجة وعي كافية تجعلهم يتحرزون من إدمان الإنترنت، لمعرفة أن هذا الإدمان مضر من جميع النواحي كالجسمية والنفسية، حيث تشبه النتائج المتحصل عليها، نتائج دراسة كل من **نجاح محمد المختار وسعد م. السعد & Najah Muhammad Almukhtar (2020)** والتي تم الاعتماد عليها من أجل تقييم جودة الحياة و إدمان الإنترنت، بين طلاب الطب في إحدى الجامعات الكبرى بالمملكة العربية السعودية تحت عنوان جودة الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلاب الطب، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة بأن طلبة الطب قد حصلوا على درجة متوسطة في إدمان الإنترنت.

### مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

في هذه الفرضية التي تقول: (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت على مستوى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة)، وجدنا من خلال النتائج أن هنالك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت، حيث أنه كلما ارتفع مستوى جودة الحياة يقل إدمان

الإنترنت وكلما ارتفع مستوى إدمان الإنترنت تقل جودة الحياة، لأن وبطبيعة الحال جودة الحياة تتأثر وتتأثر بشكل مباشر وغير مباشر بالعوامل الأخرى كإدمان الإنترنت، وهذا النوع من الإدمان قد يلجأ إليه البعض للهروب من الواقع ومشاكله، بدلا من مواجهتها والعثور على حل لها، أو للفراغ وعدم وجود هدف معين له مما يجعله يدمن البقاء لأوقات طويلة في الإنترنت، وهذا ما يسبب عدة مشاكل نفسية وجسمية كالعزلة والخجل ونقص البصر وآلام الظهر من كثرة الجلوس أمام شاشة الحاسوب، أو الهاتف مما ينعكس بالسلب على جودة الحياة، وهذه النتائج تتوافق مع دراسة **كمال سولاتي وآخرون Kamal Solati et al (2018)** والتي كان عنوانها العلاقة بين إدمان الإنترنت، وجودة الحياة والألكسثيميا عند الطلبة في إيران، وقد بينت نتائج الدراسة بأن هناك علاقة عكسية كبيرة بين جودة الحياة وإدمان الإنترنت لدى الطلبة.

#### مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

حاولنا في هذه الفرضية التنبؤ بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى متغير الجنس لدى الطلبة، حيث كان نص الفرضية كالتالي: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة)، ومن خلال النتائج ظهر بأنه لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة بحيث أن الذكور والإناث من شريحة الطلبة، يمكن أن تكون قد توفرت لديهم نفس الشروط أو الظروف لجودة الحياة، وهذا يشمل التعليم الجيد والتمتع بالصحة ببعديها الجسدية والنفسية وأيضا الرضا عن البيئة المحيطة، وما توفره من تسهيلات للعيش مما يضمن ارتفاع مستوى جودة الحياة كالاكتفاء الذاتي، ونذكر طبعا الرضا عن العلاقات الاجتماعية بشكل عام والشخصية منها بشكل

خاص، وهذه النتائج كانت معاكسة لنتائج دراسة كل من (بن خليفة ولحشر، 2017) تحت عنوان مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغيري الجنس والشعبة الدراسية، حيث نصت النتائج على وجود فروق بين الجنسين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى جودة الحياة.

### مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الخامسة:

نصت هذه الفرضية على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت على مستوى متغير الجنس لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة) ومن النتائج التي تحصلنا عليها يمكن القول، أنه لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة المسيلة، حيث يعود هذا ربما لتوفر الإمكانيات والأدوات للإنترنت التي كانت حكرًا على الذكور فقط من قبل، كاستعمال الهاتف والأجهزة الإلكترونية الأخرى، وإمكانية الخروج للعمل والاعتماد على النفس من أجل قضاء المصالح والأمور الحياتية الأخرى، وقد جاءت هذه النتائج مشابهة لنتائج دراسة سواتي جوبتا وآخرون (Swati Gupta et al (2018) والتي سعت للكشف عن تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت، على جودة الحياة لدى الشباب بعنوان إدمان الإنترنت وجودة الحياة بين الشباب، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط استخدام الإنترنت بين الشباب والشابات.

ويمكن تفسير نتائج دراستنا في ضوء النظرية التكاملية لجودة الحياة، حيث يرى Ventegodt وزملاءه أن للحياة الجيدة ثلاثة جوانب: هي جودة الحياة الذاتية التي تشمل الشعور بحسن الحال والرضا عن الحياة، والسعادة وإيجاد معنى للحياة والجانب الثاني هو جودة الحياة الوجودية، وهي جودة الحياة على المستوى الأعمق حيث يمتلك الشخص طبيعة تستحق أن تحترم، وأن يعيش في

تناغم واتساق مع الأفكار الدينية والروحية التي حددت طبيعة وجوده في هذا العالم، وجودة الحياة الموضوعية وتتضمن الإشباع البيولوجي، وإدراك قوة الحياة والمعايير الموضوعية والبيئية مثل المعايير الثقافية، وقد وضعت هذه الجوانب على متصل يمتد من الذاتية إلى الموضوعية مع وضع جودة الحياة الوجودية في المنتصف، حيث تعكس عمق الطبيعة البشرية ويطلق على هذا المتصل النظرية التكاملية لجودة الحياة، لأنه يدمج العديد من نظريات جودة الحياة. (محمد، 2021) وعليه فجودة الحياة تتأثر بعدة عوامل ذاتية وموضوعية، وفي هذا السياق يأتي إدمان الإنترنت الذي ينتج عن طريق عملية التعلم والتماس مع البيئة، فعملية التعلم هي العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد باستجابته للبيئة من خلال عملية التدعيم والعقاب، حيث تتم ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة كي يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي، الذي يتحقق للفرد بعد دخوله للإنترنت في كل مرة، ووفقا لهذا النموذج فإن السلوك السوي وغير السوي كإدمان الإنترنت هو نتيجة أنماط التعلم، وأن أنماط التعلم غير التكيفية هي السبب في اللاسواء النفسي (عبد الله، 2021) والذي من شأنه أن يؤثر بشكل سلبي على جودة الحياة.

### 3- اقتراحات الدراسة:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تساهم في زيادة مستوى جودة الحياة عند الطلبة، وتخفيض نسبة إدمان الإنترنت الناتج عن الاستعمال المفرط للإنترنت، حيث تمثلت هذه الاقتراحات في النقاط الآتية:

- عمل ندوات لمناقشة أهم معوقات جودة الحياة لدى الطالب وسبل التعامل معها.

- تحسين الظروف المعيشية للطلبة الجامعيين خاصة على مستوى الإقامات الجامعية حيث أن هذه الظروف تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة لدى الطلبة.
- الحث على تبني منهج حياة سليم مما يساهم في ارتفاع درجة جودة الحياة.
- التوعية من خطر الإدمان بشكل عام وإدمان الإنترنت بشكل خاص لما يسببه من أضرار نفسية وجسدية جسيمة.
- حث الطلبة على الدخول في النوادي العلمية وغيرها من النوادي الشبابية لتجنب الفراغ الذي من شأنه جعل الطلبة يدمنون على استعمال الهاتف والإنترنت.
- تطوير برامج نفسية للتكفل بالطلبة الذين قد يصيبهم إدمان الإنترنت.
- إجراء دراسات مكثفة في هذا الجانب بغية معرفة المزيد من المعلومات عن جودة الحياة والعوامل التي قد تؤثر فيها.

## خاتمة:

يبدو بأن مصطلح جودة الحياة مفهوم معقد حقا حيث لا يمكن لنا تعريفه من جانب واحد فقط، بل يجب علينا الإحاطة بجميع الجوانب أو العوامل التي تتداخل فيما بينها لكي تعطينا مفهوما شاملا حوله، كالصحة الجسدية والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى البيئة التي يعيش فيها الشخص فهذه البيئة المحيطة بالإنسان تؤثر عليه بشكل مباشر، وخاصة بالنسبة لجودة حياته وذلك يكون من خلال عملية التفاعل المستمر مع مكوناتها كوالدين والأخوة والمجتمع بشكل عام.

إن توفير جودة الحياة هي مسؤولية المجتمع ككل حيث يجب علينا جميعا أن نعمل من أجل بلوغها، وذلك يتم عن طريق التوعية بأهم معوقاتها وسبل التغلب عليها، وكذلك المخاطر الناجمة عن بعض التصرفات السلبية التي تصدر منا كقضاء الوقت لساعات طويلة على الإنترنت، مما يتشكل هذا النوع من الإدمانات الذي يدعى بإدمان الإنترنت، والذي تبين لنا من خلال الدراسة المجراة على الطلبة أنه كلما ارتفع مستواه ينخفض مستوى جودة الحياة.

وفي الأخير يمكن القول بأن فئة الطلبة من أهم فئات المجتمع التي يجب علينا أن نعتني بها، وذلك من خلال توفير الدعم اللازم لهاته الفئة كالدعم المعنوي والمادي، فإذا استطعنا تحقيق هذا النوع من الدعم سوف تتحقق جودة الحياة، وإذا تحققت جودة الحياة يمكن لنا حينها أن نتجنب عدة مخاطر تحيط بالمجتمع كالظاهرة التي تسمى بهجرة الأدمغة.

مراجع الدراسة

## قائمة المراجع:

1. أبو أسعد، أحمد. (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية الجزء الأول (ط.2). مركز ديونو لتعليم التفكير.
2. إبراهيم، الشافعي إبراهيم. (2019). اختبارات إدمان الإنترنت. دار الكتاب الحديث بالقاهرة.
3. أي سي دي آل العربية. (2015). تقرير السلامة على الإنترنت [دراسة بحثية حول سلوك الشباب العربي على الانترنت والمخاطر التي يتعرضون لها].
4. ابرييم، سامية. (2015). العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالاغتراب النفسي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، (15)، 215-240.
5. أبو حلاوة، محمد السعيد. (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد [عرض ورقة]. المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
6. بن محجوب، حفصة. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح عند المرأة العاملة في ظل التغير الاجتماعي الحاضر. مجلة البحوث والدراسات العلمية، 17(01)، 20-34.
7. بوعمامة، حكيم. (2019). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد دراسة تحليلية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 08(01)، 343-360.
8. بن بردي، سعاد. (2021). مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 06(02)، 432-408.
9. البصير، نشوة عبد المنعم عبد الله. (2020). الألكسيثيميا وإدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، (21)، 311-276.

10. البدرابي، أماني عبد المنعم أحمد. (2013). إدمان الإنترنت وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي [رسالة ماجستير، جامعة حلوان، وجامعة 6 أكتوبر].
11. جراب، محمد عرفات، وعبد الحفيظي، يحيى. (2016). تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (26)، 491-469.
12. درويش، نور علي سعد. (2016). قيم وخصائص مدمني الإنترنت. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
13. هندر، مبارك سعيد علي. (2022). إدمان الإنترنت وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف التاسع والعاشر في الأردن. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 01(04)، 385-374.
14. حمد، أمل كاظم. (د.ت). إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقته بالانحراف. مجلة العلوم النفسية، (19)، 130-107.
15. حطراف، نور الدين. (2020). مخاطر إدمان الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الخلدونية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 12(01)، 262-249.
16. حمودة، سليمة. (2015). الادمان على الإنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (21)، 224-213.
17. حمزة، فاطيمة، وبوداود حسين. (2018). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF) على عينات من البيئة الجزائرية. مجلة العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط، 07(31)، 157-139.

18. الحلو، علي حسين. (2016). قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (48)، 315-345.
19. طباس، نسيم، وملال، خديجة. (2021). الإدمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعيين. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 05(01)، 383-405.
20. اليامي، محمد حسين فهيد. (2021). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية على عينة من طلبة جامعة نجران بالمملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(02)، 201-217.
21. ياغي، إيمان عبد المطلب، والمحماي، صفاء المعيلي. (2022). الرضا عن جودة الحياة الجامعية في ضوء الإتصال الأكاديمي في جامعة الملك عبد العزيز. المجلة العربية للنشر العلمي، (40)، 976-1013.
22. الكعبي، سهام مطشر. (2017). الإدمان على الانترنت وعلاقته بتمايز الذات لدى طلبة الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (85)، 425-462.
23. محمد، أحمد حسين عبد المعطي، ومحفوظ، راندا رفعت محمد. (2019). جامعات الجيل الثالث مدخل لتحسين جودة الحياة لدى الكبار من المسنين: رؤية مستقبلية. المجلة العلمية لكلية التربية بجامعة أسيوط، 35(03)، 257-306.
24. مصطفى، الزهراء مصطفى محمد. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسري لدى طفل ما قبل المدرسة. مجلة البحث العلمي في التربية، (19)، 159-182.

25. مبارك، بشرى عناد. (د.ت). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب، (99)، 714-771.
26. معيجل، سهام مطشر. (2016). الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث ميسان، 12(24)، 01-35.
27. معشي، محمد بن علي. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بكل من السلوك الاجتماعي والأمن النفسي لدى عينة من المراهقين. المجلة العلمية لكلية التربية بجامعة أسيوط، 34(02)، 232-270.
28. منسي، محمود عبد الحليم، وكاظم، علي مهدي. (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. أماراباك مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، 01(01)، 41-60.
29. مسعودي، محمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (20)، 203-220.
30. محمد، مي إدريس. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات المصريات والسعوديات دراسة ثقافية مقارنة، مجلة كلية الآداب، 81(01)، 382-460.
31. النويران، فرحان لافي. (2020). مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئين السوريين في محافظة الزرقاء. المجلة العلمية لكلية التربية بجامعة أسيوط، 36(10)، 224-242.
32. سلمان، خديجة حسين، وعلي، وحيدة حسين. (2019، أبريل). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالانفصال الاجتماعي لدى طلبة الجامعة [عرض ورقة]. المؤتمر العلمي الدولي الحادي عشر، مجلة كلية التربية، جامعة واسط.

33. السيد، محمود علي أحمد. (2009). الإفراط في استخدام الانترنت وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة (المصريين والسعوديين). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 03(02)، 173-219.
34. العمار، خالد. (2014). إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق- فرع درعا. مجلة جامعة دمشق، 30(01)، 395-438.
35. العنزي، خالد بن الحميدي. (2020). إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية وعلاقته بجودة الحياة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28(05)، 133-158.
36. عبد اللطيف، نكري عبد الحافظ، وصالح، صافي عمال. (2021، ديسمبر 22). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية [عرض ورقة]. المؤتمر العلمي الدولي التخصصي الخامس، مركز البحوث النفسية.
37. عبد الله، صفاء قاسم. (2021). إدمان الأنترنت وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 60(03)، 333-360.
38. عبید، عائشة بية. (د.ت). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي. مجلة تاريخ العلوم، 06(06)، 352-362.
39. عبد المؤمن، علي معمر. (2008). *مناهج البحث في العلوم الاجتماعية (الأساسيات والتقنيات والأساليب)*. منشورات جامعة 7 أكتوبر: الإدارة العامة للمكتبات- إدارة المطبوعات والنشر.

40. العطار، محمود مغازي. (2018). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية، 28(03)، 109-156.
41. فراج، تامر محمد رشاد كامل. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 14(12)، 405-428.
42. فواطمية، محمد. (2015). التوجهات النظرية لجودة الحياة. مجلة الحوار الثقافي، 04(02)، 309-317.
43. الصوافي، جوخة محمد، العجمي، قاسم عبد الله، البوسعيدي، هدى ناصر، والصائغي، هناء بنت مبارك. (2022). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عمان. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، 04(59)، 01-12.
44. قاجة، كلثوم، وبوجلطية، عائشة قوادري. (2022). إدمان الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في ظل جائحة كورونا. مجلة افاق للعلوم، 07(03)، 314-324.
45. قوطة، مروة ماهر. (2021). رؤية مقترحة لتحسين جودة حياة الكبار والأميين بمصر. مجلة التربية، 189(1)، 244-297.
46. راضي، ابتسام. (2014). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 20(82)، 691-734.

47. الراشد، سعد بن عبد الله. (2014). إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية- دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي لكيمبيرلي يونج. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 11(01)، 01-30.
48. راضي، مؤيد عبد السادة، وحسن، براء محمد. (2020، فيفري، 11-10). اضطراب إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة [عرض ورقة]. أبحاث المؤتمر العلمي الدولي الثاني- نقابة الأكاديميين العراقيين- مركز التطوير الاستراتيجي الأكاديمي وجامعة صلاح الدين- كلية التربية الأساسية.
49. الخميسي، عبد السلام حسين. (2022). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF) على عينة من طلبة جامعة صنعاء بالجمهورية اليمنية. مجلة أبحاث، 09(03)، 283-312.
50. Almukhtar, N. M., & Alsaad, S. N. (2020). Quality of life in medical students with internet addiction. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 09(11), 5736.
51. Cruz, F. F., Scatena, A., Andrade, A. L. M., & De Micheli, D. (2018). Evaluation of Internet addiction and the quality of life of Brazilian adolescents from public and private schools. *Estudos De Psicologia*, 35(02), 193-204.
52. Cai, H., Xi, H., Zhu, Q., Wang, Z., Heinegård, D., Liu, S., Wang, J., Zhao, Y., Chen, L., Ge, Z. M., Ji, M., Zhang, H., Yang, B., Chen, X., Cheung, T., Ungvari, G. S., An, F., & Xiang, Y. (2021). Prevalence of problematic Internet use and its association with quality of life among

- undergraduate nursing students in the later stage of COVID-19 pandemic era in China. *American Journal on Addictions*, 30(06), 585-592.
53. Fatehi. F., Monajemi. A., Sadeghi. A., Mojtahedzadeh. R., & Mirzazadeh. A., .(2016). Quality of Life in Medical Students With Internet Addiction. *Acta Medica Iranica*, 54(10), 662-666.
54. Gupta, N. S., Maurya, N. V. P., Singh, N. a. P., & Patel, N. a. K. (2018). Internet Addiction and Quality of Life among Young Adults: An Exploratory Study. *International Journal of Indian Psychology*, 06(03). 65-72.
55. Ilić. I, Milić. I, & Arandjelović. M. (2010). Assessing Quality Of Life: Current Approaches. *Acta Medica Medianae*, 49(04), 52-60.
56. Ngan. N. T & Khoi. B. H. (2020). Factors Influencing on Quality of Life: Model Selection by AIC. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(02), 163-171.
57. Owczarek. K. (2010). The Concept Of Quality Of Life. *Acta Neuropsychologica*, 08(03).
58. Qian, B., Huang, M., Xu, M., & Hong, Y. (2022). Internet Use and Quality of Life: The Multiple Mediating Effects of Risk Perception and Internet Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(03), 01-14.

- 59.Ragheb, B. M., El-Boraie, O., Shohda, M. M., & Ibrahim, N. (2018). Internet Addiction and Quality of Life among Students at Technical Institute of Nursing, Mansoura University, Egypt. *International Journal of Nursing Didactics*, 08(09), 11-18.
- 60.Solati, K., Ghasemi, M. R., & Mohammadi, D. (2018). The Relationship of Internet Addiction with Quality of Life and Alexithymia in Students in Iran. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(12), 06-09.
- 61.WHO. (n.d). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. World Health Organization. Retrieved December 03, 2022, from <https://www.who.int/>

ملاحق الدراسة

## الملحق رقم (1): مقياس جودة الحياة

### تعليمية:

تم وضع هذا الاستبيان من أجل استكمال متطلبات مذكرة التخرج للسنة الثانية ماستر، حيث يسألك هذا الاستبيان عن شعورك حيال نوعية حياتك أو صحتك أو مجالات أخرى من حياتك، لذا نرجو الإجابة عليه وذلك من خلال وضع دائرة حول الرقم الذي يوافق شعورك.

الجنس: ذكر  أنثى

الرقم	سيئة للغاية	سيئة	لا بأس	جيدة	جيدة جدا
1	1	2	3	4	5

الرقم	غير راض على الاطلاق	غير راض	لا راض ولا غير راض	راض	راض تماما
2	1	2	3	4	5

الأسئلة التالية تستفسر عن مدى تعرضك لأشياء معينة خلال الأسبوعين الماضيين

الرقم	لا يوجد	قليلا	بدرجة متوسطة	كثير جدا	بدرجة بالغة
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5

ملاحق الدراسة

					بأعمالك اليومية؟	
5	4	3	2	1	إلى أي مدى تستمتع بالحياة؟	5
5	4	3	2	1	إلى أي مدى تشعر بأن حياتك ذات معنى؟	6
5	4	3	2	1	إلى أي مدى أنت قادر على التركيز؟	7
5	4	3	2	1	إلى أي مدى تشعر بالأمان في حياتك اليومية؟	8
5	4	3	2	1	إلى أي حد تعتبر أن البيئة المحيطة بك صحية؟	9

الأسئلة التالية تستفسر عن مدى قدرتك على إتمام أمور معينة خلال الأسبوعين الماضيين

درجة بالغة	كثير جدا	درجة متوسطة	قليلا	لا يوجد		
5	4	3	2	1	هل لديك طاقة كافية لمزاولة الحياة اليومية؟	10
5	4	3	2	1	هل أنت قادر على قبول مظهرك الخارجي؟	11
5	4	3	2	1	هل لديك من المال ما يكفي لتلبية احتياجاتك؟	12
5	4	3	2	1	ما مدى توفر المعلومات التي تحتاجها في حياتك اليومية؟	13
5	4	3	2	1	إلى أي مدى لديك الفرصة لممارسة الأنشطة الترفيهية؟	14

جيدة جدا	جيدة	لا بأس	سيئة	سيئة للغاية		
5	4	3	2	1	إلى أي مدى أنت قادر على التنقل	15

## ملاحق الدراسة

					بسهولة؟
--	--	--	--	--	---------

الأسئلة التالية تطلب منك أن تعبر عن مدى رضاك نحو جوانب مختلفة من حياتك خلال الأسبوعين الماضيين

	راض تماما	راض	لا راض ولا غير راض	غير را ض	غير راض على الاطلاق	
16	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن نومك؟
17	5	4	3	2	1	إلى أي مدى أنت راض عن قدرتك على القيام بنشاطاتك اليومية؟
18	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن قدراتك على العمل؟
19	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن نفسك؟
20	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن علاقاتك الشخصية؟
21	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن حياتك الجنسية؟
22	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الدعم أو المساعدة من الأصدقاء؟
23	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الأوضاع في مكان سكنك؟
24	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الخدمات الصحية المتوفرة لك؟
25	5	4	3	2	1	كم أنت راض عن وسائل المواصلات التي تستخدمها؟

الأسئلة التالية تشير إلى كم من المرات شعرت أو تعرضت فيها لأشياء معينة خلال الأسبوعين الماضيين

	دائما	غالبا جدا	غالبا	نادرا	أبدا	
26	5	4	3	2	1	كم من المرات كانت لديك مشاعر سلبية مثل المزاج

## ملاحق الدراسة

---

					السيء، اليأس، القلق، الاكتئاب؟	
--	--	--	--	--	-----------------------------------	--

## الملحق رقم (2): مقياس إدمان الإنترنت

### تعليمية:

تم وضع هذا المقياس استكمالاً لمتطلبات مذكرة التخرج للماستر، حيث يقيس إدمان الإنترنت، وعليه نرجو منكم المساعدة في ملئ هذا الاستبيان، وذلك من خلال وضع علامة (x) أمام إحدى البدائل التي توافق شعوركم، ونحيطكم علماً بأن جميع المعلومات المتحصل عليها سوف تستخدم في الغرض العلمي فقط، كما أنها محاطة بالسرية والكتمان.

الجنس: ذكر  أنثى

الرقم	العبرة	لا يحدث مطاً قا	لا يحدث غالباً با	يحدث أحياناً نا	يحدث كثيراً را	يحدث تماماً ما
1	هل تقضي-غالباً- وقتاً على الإنترنت أكثر مما ينبغي؟					
2	هل تهمل بعض أعمالك المنزلية لتقضي وقتاً أطول على الإنترنت؟					
3	هل تشعر بالإثارة والمتعة من خلال علاقاتك مع أصدقائك عبر الإنترنت؟					
4	هل اكتسبت علاقات صداقة جديدة من خلال الإنترنت؟					
5	هل يشكو اهلك من انشغالك بالإنترنت عنهم؟					
6	هل تجد صعوبات في دراستك بسبب ضياع الوقت على الإنترنت؟					

					هل ترى أن فتح بريدك الإلكتروني يمثل لك أولوية؟	7
					هل تعاني من ضعف إنجازاتك بسبب الإنترنت؟	8
					هل تحرص على أن تظل أنشطتك على الإنترنت محاطة بالسرية؟	9
					هل أنت غير قلق على أمورك بسبب الإنترنت؟	10
					هل تحرص على المتابعة الكاملة لكل جديد على الإنترنت؟	11
					هل تعتقد بأن الحياة بدون الإنترنت ستكون مملة وكئيبة؟	12
					هل تنزعج من الصوت العالي أو دخول أحد عليك فجأة وأنت على الإنترنت؟	13
					هل تعاني من صعوبات في النوم بسبب سهرك على الإنترنت لوقت متأخر؟	14
					هل تفكر بما يكون على الإنترنت حتى وأنت غير متصل؟	15
					هل تقول لنفسك: "مزيدا من بعض الوقت" كلما هممت بالخروج من الإنترنت؟	16
					هل تفشل محاولتك التوقف عن استخدام الإنترنت؟	17
					هل تحرص على محو الصفحات والمواقع التي زرتها قبل الخروج من الإنترنت؟	18

## ملاحق الدراسة

---

					هل تفضل الإنترنت على الخروج مع الأصدقاء؟	19
					هل تشعر بالضيق أو الحزن إذا مرت فترة لم تدخل فيها على الإنترنت؟	20

الملحق رقم (3): صدق مقياس جودة الحياة

صدق الاتساق الداخلي

		Correlations					
		QOL	BH	MH	ENV	SRE	GH
QOL	Pearson Correlation	1	.821**	.777**	.808**	.640**	.560**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	65	65	65	65	65	65
BH	Pearson Correlation	.821**	1	.632**	.510**	.424**	.273*
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.028
	N	65	65	65	65	65	65
MH	Pearson Correlation	.777**	.632**	1	.412**	.423**	.398**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.000	.001
	N	65	65	65	65	65	65
ENV	Pearson Correlation	.808**	.510**	.412**	1	.382**	.431**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.002	.000
	N	65	65	65	65	65	65
SRE	Pearson Correlation	.640**	.424**	.423**	.382**	1	.476**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002		.000
	N	65	65	65	65	65	65
GH	Pearson Correlation	.560**	.273*	.398**	.431**	.476**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.028	.001	.000	.000	
	N	65	65	65	65	65	65

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## الملحق رقم (4): ثبات مقياس جودة الحياة

آلفا كرونباخ

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.807	25

التجزئة النصفية:

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.655
		N of Items	13 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.728
		N of Items	12 <sup>b</sup>
Total N of Items			25
Correlation Between Forms			.602
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.752
	Unequal Length		.752
Guttman Split-Half Coefficient			.743

a. The items are: q1, q2, q3, q4, q5, q6, q7, q8, q9, q10, q11, q12, q13.

b. The items are: q13, q14, q15, q16, q17, q18, q19, q20, q21, q22, q23, q24, q25.

الملحق رقم (5): صدق مقياس إيمان الإنترنت

صدق الاتساق الداخلي

		Correlations																				
		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21
Q1	Pearson Correlation	1	.161	.309	.042	.105	.335	-.063	.303	.171	.010	.074	.217	.182	.193	.135	.438	.366	.008	-.008	.216	.378
	Sig (2-tailed)		.201	.012	.739	.141	.006	.619	.014	.172	.918	.559	.083	.147	.124	.283	.000	.003	.952	.947	.084	.002
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q2	Pearson Correlation	.181	1	.005	.085	.555	.477	.023	.381	.304	.291	.234	.232	.182	.464	.278	.383	.473	.283	.389	.231	.596
	Sig (2-tailed)	.201		.988	.449	.000	.000	.854	.002	.014	.019	.060	.063	.125	.000	.025	.001	.000	.034	.001	.064	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q3	Pearson Correlation	.309	.005	1	.445	.238	.083	.080	.055	.030	-.194	.123	.181	.090	.245	.129	.343	.305	.046	-.196	.212	.326
	Sig (2-tailed)	.012	.968		.000	.057	.513	.528	.665	.814	.121	.331	.150	.474	.048	.306	.005	.014	.718	.117	.090	.008
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q4	Pearson Correlation	.042	.085	.445	1	.094	.041	.039	-.093	.196	-.208	.166	-.038	.094	.263	.212	.221	.144	.259	.020	.136	.293
	Sig (2-tailed)	.739	.449	.000		.457	.746	.756	.460	.117	.097	.186	.766	.455	.034	.091	.077	.251	.037	.872	.279	.018
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q5	Pearson Correlation	.185	.555	.238	.094	1	.505	.120	.599	.192	.373	.178	.147	.168	.317	.326	.315	.528	.182	.184	.279	.696
	Sig (2-tailed)	.141	.000	.057	.457		.000	.339	.000	.126	.002	.157	.241	.182	.010	.008	.011	.000	.147	.143	.025	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q6	Pearson Correlation	.335	.477	.083	.041	.505	1	.143	.648	.199	.233	.372	.198	.368	.382	.274	.459	.580	.240	.317	.300	.687
	Sig (2-tailed)	.006	.000	.513	.746	.000		.256	.000	.112	.062	.002	.113	.003	.002	.027	.000	.000	.055	.010	.015	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q7	Pearson Correlation	-.063	.023	.080	.039	.120	.143	1	.186	.158	.236	.167	.231	.270	-.092	.074	.035	-.057	.125	.160	-.057	.269
	Sig (2-tailed)	.619	.854	.528	.756	.339	.256		.137	.209	.108	.185	.064	.030	.468	.558	.783	.651	.323	.203	.661	.130
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q8	Pearson Correlation	.303	.381	.055	-.093	.599	.648	.186	1	.173	.310	.200	.129	.382	.319	.229	.366	.507	.119	.172	.357	.587
	Sig (2-tailed)	.014	.002	.665	.460	.000	.000	.137		.169	.012	.110	.305	.003	.010	.066	.004	.000	.347	.171	.004	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q9	Pearson Correlation	.171	.304	.030	.196	.192	.199	.158	.173	1	.316	.188	.321	.347	.232	.156	.244	.028	.400	.318	.234	.503
	Sig (2-tailed)	.172	.014	.814	.117	.126	.112	.209	.169		.010	.133	.009	.005	.063	.216	.050	.823	.000	.010	.081	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q10	Pearson Correlation	.013	.291	-.194	-.208	.373	.233	.258	.310	.316	1	.269	.418	.505	.067	.169	.113	.211	.364	.247	.188	.476
	Sig (2-tailed)	.919	.019	.121	.097	.002	.062	.038	.012	.010		.030	.001	.000	.598	.177	.370	.091	.003	.047	.133	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q11	Pearson Correlation	.074	.234	.123	.166	.178	.372	.167	.200	.188	.286	1	.462	.378	.273	.380	.413	.549	.572	.286	.298	.614
	Sig (2-tailed)	.559	.060	.331	.186	.157	.002	.185	.110	.133	.030		.000	.002	.028	.002	.001	.000	.000	.100	.016	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q12	Pearson Correlation	.217	.232	.181	-.038	.147	.198	.231	.129	.321	.418	.462	1	.330	.138	.297	.369	.303	.403	.153	.402	.581
	Sig (2-tailed)	.083	.063	.150	.766	.241	.113	.064	.305	.009	.001	.000		.007	.271	.016	.002	.014	.001	.225	.001	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q13	Pearson Correlation	.182	.192	.080	.094	.168	.358	.270	.382	.347	.505	.378	.330	1	.148	.194	.233	.232	.371	.192	.344	.570
	Sig (2-tailed)	.147	.125	.474	.455	.182	.003	.030	.003	.005	.000	.002	.007		.245	.121	.062	.063	.002	.125	.005	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Q14	Pearson Correlation	.193	.464	.245	.263	.317	.382	-.092	.319	.232	.067	.273	.139	.146	1	.405	.542	.541	.381	-.037	.423	.583
	Sig (2-tailed)	.124	.000	.049	.034	.010	.002	.466	.010	.063	.598	.028	.271	.245		.001	.000	.000	.002	.768	.000	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65



## الملحق رقم (6): ثبات مقياس إيمان الإنترنت

آلفا كرونباخ

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.867	20

التجزئة النصفية:

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.704
		N of Items	10 <sup>a</sup>
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	.837
		N of Items	10 <sup>b</sup>
		Total N of Items	20
Correlation Between Forms			.682
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.811
	Unequal Length		.811
Guttman Split-Half Coefficient			.799

a. The items are: Q1, Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10.

b. The items are: Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17, Q18, Q19, Q20.

الملحق رقم (7): العلاقة بين متغيري الدراسة

IA اختصار يرمز لإدمان الإنترنت

QOL اختصار يرمز لجودة الحياة

Correlations

		IA	QOL
IA	Pearson Correlation	1	-.235 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	140	140
QOL	Pearson Correlation	-.235 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	140	140

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (8): مستويات الذكور والإناث في المقياسين المطبقين في

الدراسة

IA اختصار يرمز لإدمان الإنترنت

QOL اختصار يرمز لجودة الحياة

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
IA	140	68.00	24.00	92.00	55.1857	13.41779	180.037
QOL	140	75.00	39.00	114.00	83.2357	11.69124	136.685
Valid N (listwise)	140						

الملحق رقم (9): الفروق في متغير الجنس بالنسبة لجودة الحياة

F اختصار يرمز للإناث

M اختصار يرمز للذكور

Group Statistics

	gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
qof	F	74	82.6081	12.69540	1.47581
	M	66	83.9394	10.50403	1.29296

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
qof	Equal variances assumed	1.119	.292	-.671	138	.503	-1.33129	1.98334	-5.25295	2.59038
	Equal variances not assumed			-.679	137.255	.499	-1.33129	1.96208	-5.21110	2.54853

الملحق رقم (10): الفروق في متغير الجنس بالنسبة لإدمان الإنترنت

F اختصار يرمز للإناث

M اختصار يرمز للذكور

Group Statistics

	gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
IA	M	66	56.0758	12.87372	1.58465
	F	74	54.3919	13.92427	1.61866

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
AI	Equal variances assumed	.562	.455	.740	138	.461	1.68387	2.27544	-2.81537	6.18310
	Equal variances not assumed			.743	137.813	.459	1.68387	2.26521	-2.79519	6.16293

## الملحق رقم (11): تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث



كلية العلوم  
الإنسانية والاجتماعية  
FACULTY OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES  
Faculty of Humanities and Social Sciences  
Vice-Deanship of the College for Studies and  
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
الرقم: 2023/

### تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): عمر زين

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 206851421

الصادرة بتاريخ: 18-07-2021 عن دائرة: بوسعادة- المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 181835079362

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج, مذكرة ماستر, مذكرة ماجستير, اطروحة دكتوراه).

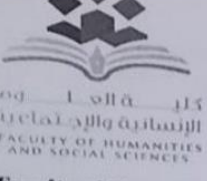
عنوانها: جودة الحياة وعلاقتها بإدمان الأنترنت لدى طلبة الجامعة- دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف- المسيلة.

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023-05-22

امضاء المعني (ة): Aman

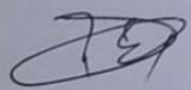
المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

  
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
2023/ الرقم:  
المسيلة

**تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث**

انا الممضي (ة) ادناه :  
السيد (ة) : واضح إلياس  
الصفة(طالب, استاذ باحث, دائم) : طالب  
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200380283  
الصادرة بتاريخ : 2016/04/26  
عن دائرة : مقرة \_ المسيلة  
المسجل(ة) بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي  
تحت رقم التسجيل: 181835088522  
والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج, مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه) .  
عنوانها: جودة الحياة وعلاقتها بإدمان الأنترنت لدى طلبة الجامعة \_ دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف \_  
المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في  
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023-05-22  
امضاء المعني (ة):  


المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الملحق رقم (12): وثيقة ايداع مذكرة الماستر

 <p>كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES Faculty of Humanities and Social Sciences Vice-Deanship of the College for Studies and Student Affairs</p>	<p>الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية People's Democratic Republic of Algeria وزارة التعليم العالي والبحث العلمي Ministry of Higher Education and Scientific Research جامعة محمد بوضياف بالمسيلة University Mohamed Boudiaf of M'sila</p>	 <p>1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M'sila</p>
<p>وثيقة ايداع مذكرة ماستر</p>		
<p>الموضوع:</p>		
<p>جودة الحياة وعلاقتها بإدمان الأنترنت لدى طلبة الجامعة- دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف- المسيلة.</p>		
<p>إعداد الطلبة:</p>		
<p>1- عمر زين رقم التسجيل: 181835079362</p>		
<p>2- إلياس واضح رقم التسجيل: 181835088522</p>		
<p>القسم: علم النفس</p>		
<p>الشعبة: علم النفس</p>		
<p>التخصص: علم النفس العيادي</p>		
<p>إشراف: تومي الطيب</p>		
<p>الرتبة: أستاذ محاضر قسم أ</p>		
<p>أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2022-2023 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.</p>		
<p>موافقة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):</p>		
<p>رئيس فريق الاختصاص</p>		
<p>هو انقو</p>		
<p>رئيس القسم</p>		
<p>الموقع الإلكتروني: <a href="http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/">http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/</a> الفايسبوك: <a href="https://www.facebook.com/FshsUnivMsila/">https://www.facebook.com/FshsUnivMsila/</a> 3044 هاتف/ فاكس: Tél / Fax : + 213 35 35</p>		