



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى
طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة عين تموشنت

تحت إشراف الأستاذة:
ا.سعدى زينب

من إعداد وتقديم الطالبة:
- بن حدو نريمان

تاريخ المناقشة:/..../..

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
سعدون سمية	أستاذ محاضر - أ	رئيسا
سعدى زينب	أستاذ محاضر - ب	مشرفا ومقررا
زاوي أمال	أستاذ محاضر - أ	مناقشا

السنة الجامعية 2024-2025

الإهداء

اهدي هذا التخرج لمن علمني ان اعطي ولمن احمل اسمه بفخر، وأتمنى ان يطيل الله حياتك حتى ترى ثمارا حان وقت حصدها بعد انتظار الطويل " والدي العزيز".
والى ملاكي في الحياة، الى الإحساس بالحب والحنان و الإخلاص، والى ابتسامة الحياة وسر الوجود واميرة افراحي واحزاني و فلذة كبدي، والى التي دعاءها سر نجاحي، حبيبتي العزيزة " امي الحبيبة".

واهدي هذا التخرج الى افضل احبابي الذين اخذتهم الحياة وسكنوا قلوبنا واعيننا وعاشوا معنا افضل الاحداث هما اليوم بين ايديك يا الله اللهم ارحمهم برحمتك الواسعة " جدي وجدتي".
ولاولئك الذين لديهم ميزة كبيرة في تشجيعي وتحفيزي، والذين تعلمت مثابرتهم واجتهادهم، والذين اكتسبت بحضورهم قوة وحبا ولا حدود لهما، ولمن تعلمت معهم معنى الحياة " خالاتي واخوالي واحبائي "

ولائك الذين تمتعوا بالاخوة وتميزوا بالولاء والعطاء، ولمن رافقهم في دروب الحياة السعيدة والحزينة، سرت ولمن كان معي على الطريق النجاح والخير " اعزائي وعزيزاتي واصدقائي".
بحمد الله ودعاء الام لم يتبق سوى الخطوات الأخيرة والقليلة لاكمال مسيرتي الجامعية، شكرا لكل من ساعدني واهدي هذا التخرج لروحك الطيبة يا ابي و ابتسامتك الجميلة يا امي، واسال الله التوفيق لك ولي التوفيق.

الشكر وعرافان

بسم الله الرحمن الرحيم

اشكر الله العلي القدير الذي انعم علي بنعمة العقل والدين، القائل في محكم التنزيل " وفوق كل ذي علم عليم " سورة يوسف اية 76..... صدق الله العظيم.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صنع اليكم معروفًا فكافئوه، فان لم تجدوا ما تكافئوا به فادعوا له حتى تروا انكم كافأتموه".....(رواه أبو داوود).

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبتوفيقه تنال الغايات، وبعد رحلة علمية حافلة بالتحديات والطموحات، يطيب لي ان اسطر كلمات شكر وامتنان لكل من كان له الفضل، بعد الله تعالى، في إنجازه هذه المذكرة. وبقلب يملؤه الامتنان، وكلمات تقف عاجزة امام من أسهموا في دعمي ومساندتي، واتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير لكل من كان له الدور في هذا الإنجاز العلمي.

أتقدم بخالص العبارات الشكر والتقدير الى استاذتي الفاضلة "سعدى زينب" المشرفة عن هذا العمل، لما ابدته من اهتمام ودعم اكااديمي متواصل، وما قدمه من توجيهات علمية قيمة كان لها بالغ الأثر في اخراج هذه المذكرة بالشكل المطلوب، التي كانت مثالا للعطاء العلمي والتوجيه السديد فلها مني كل الامتنان لما قدمته من دعم لا محدود، وصبر في المتابعة، وخلاص في التوجيه.

كما لا يفوتني ان أتوجه بجزيل الشكر والتقدير والاحترام الى كافة الأساتذة الذين نهلت من عملهم واستفدت من خبراتهم طيلة فترة مشواري الدراسي، ولكل الإداريين والعاملين في كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية بجامعة الحاج بوشعيب، وعلى كل ما قدموه من تسهيلات ودعم.

كما نشكر طلبة جامعة عين تموشنت على مساعدتهم لنا في تطبيق هذا العمل المتواضع الى والدي الأعتز والى عائلتي الكريمة، منبع الحب والدعم، اشكركم من أعماق قلبي، فلولاكم بعد الله، ما كنت لأصل الى ما انا عليه اليوم، شكرا لصبركم، ودعواتكم، وتحفيزكم المستمر.

كما أخص بالشكر زملائي وزميلاتي الذين شاركوني هذه المسيرة الدراسية، وكانت روح التعاون والمودة عنوانا دائما لعلاقتنا.

ختاما، اسال الله ان يوفقني ويجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، وينفع به كل من يطلع عليه.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، من خلال الدراسة الميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين تناولت المذكرة مدى استخدام الطلبة لمواقع التواصل مثل فيسبوك، انستغرام، تيك توك وغيرها، وتأثير هذا الاستخدام المفرط على مختلف جوانب حياتهم: النفسية، الاجتماعية، الاكاديمية، والصحية.

ومن خلال تساؤلات الدراسة قمنا بطرح فرضيات كاجابة مؤقتة ، وبهدف التحقق منها اعتمدنا على المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي من خلال تطبيق أدوات الدراسة المناسبة لجمع البيانات والمتمثلة في مقياس: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMAQ (من طرف مجموعة من الباحثين سنة 2016)، ومقياس جودة الحياة WHOQOL _BREF (من طرف منظمة الصحة العالمية). حيث طبقت ادوات الدراسة على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة والمسجلين بالموسم الجامعي 2024-2025 بجامعة بلحاج بوشعيب.

وللإجابة على التساؤلات الدراسة تم الاعتماد على الحزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية برنامج SPSS V 22 باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

(المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار T_Test، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ)، ولخصت الدراسة الى جملة النتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية وبين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة عند الطلبة الجامعيين.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى جودة الحياة.

وفي الأخير، توضح النتائج أن فهم طبيعة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة يتطلب النظر إليها من منظور شامل يدمج الجوانب النفسية، الاجتماعية، والتكنولوجية. بما يمكن من تطوير تدخلات فعالة تساهم في تحقيق توازن بين العالم الرقمي والحياة الواقعية، وبذلك تحسين مستوى جودة الحياة للطلبة في مجتمعنا.

- **الكلمات المفتاحية:** الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، جودة الحياة، طلبة الجامعة.

Résumé:

Cette étude vise à explorer la relation entre la dépendance aux réseaux sociaux et la qualité de vie chez les étudiants universitaires, à travers une enquête de terrain menée auprès d'un échantillon d'étudiants. Le mémoire examine l'usage intensif des plateformes telles que Facebook, Instagram, TikTok, etc., et son impact sur divers aspects de leur vie : psychologique, sociale, académique et sanitaire.

À partir des questions de recherche, des hypothèses ont été formulées à titre provisoire. Pour les vérifier, nous avons adopté une méthode descriptive de type corrélationnel, en recourant aux outils suivants : l'échelle de dépendance aux réseaux sociaux SMAQ (élaborée par un groupe de chercheurs en 2016) et l'échelle de qualité de vie WHOQOL-BREF (élaborée par l'Organisation mondiale de la santé).

Les instruments ont été appliqués à un échantillon de 200 étudiants, inscrits à l'Université Belhadj Bouchaib durant l'année universitaire 2024-2025.

Pour analyser les données et répondre aux questions de recherche, nous avons utilisé le logiciel SPSS version 22 à travers plusieurs techniques statistiques :

- la moyenne arithmétique, l'écart-type, le test T, le coefficient de corrélation de Pearson et le coefficient Alpha de Cronbach.
- L'étude a abouti à plusieurs résultats, dont les plus importants sont :
- Il existe une corrélation négative significative entre la dépendance aux réseaux sociaux et la qualité de vie chez les étudiants universitaires.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les sexes (hommes et femmes) concernant le niveau de dépendance aux réseaux sociaux.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les sexes en ce qui concerne la qualité de vie.

En conclusion, les résultats indiquent que la compréhension de la relation entre la dépendance aux réseaux sociaux et la qualité de vie nécessite une approche globale intégrant les dimensions psychologiques, sociales et technologiques. Cela permettrait de développer des interventions efficaces visant à instaurer un équilibre entre le monde numérique et la vie réelle, et ainsi améliorer la qualité de vie des étudiants dans notre société.

Mots-clés : dépendance aux réseaux sociaux, qualité de vie, étudiants universitaires.

Abstract:

This study aimed to explore the relationship between social media addiction and quality of life among university students, through a field study conducted on a sample of students. The research examined the extent of students' use of social media platforms such as Facebook, Instagram, TikTok, and others, and the impact of this excessive use on various aspects of their lives: psychological, social, academic, and health-related.

Based on this context, the following research questions were raised:

- Is there a statistically significant correlation between social media addiction and quality of life among university students?
- Are there statistically significant differences between males and females in the level of social media addiction?
- Are there statistically significant differences between males and females in the level of quality of life?

To address these questions, we formulated hypotheses as provisional answers. To test them, we adopted the descriptive correlational approach, using appropriate tools to collect data. These tools included the **Social Media Addiction Questionnaire (SMAQ)** developed by a group of researchers in 2016, and the **WHOQOL-BREF** Quality of Life scale developed by the World Health Organization.

The instruments were administered to a sample of 200 male and female students enrolled at Belhadj Bouchaib University during the 2024–2025 academic year.

To answer the research questions, we used **SPSS V22** statistical software, employing the following statistical methods:

Mean, standard deviation, T-test, Pearson correlation coefficient, and Cronbach's alpha.

The study yielded the following key results:

- There is a **statistically significant negative correlation** between social media addiction and quality of life among university students ($r = -0.388$), indicating a moderate inverse relationship between the two variables.
- There are statistically significant gender differences in social media addiction levels, where the **mean score among males was 2.073** (SD = 0.350), and **among females 2.031** (SD = 0.326), pointing to a noticeable difference in addiction levels between the two groups.
- There are also statistically significant gender differences in the level of quality of life. The **mean score among males was 3.862** (SD = 0.632), while **among females it was 3.697** (SD = 0.469), indicating a slight advantage in males' perceived quality of life.

In conclusion, the results highlight that understanding the nature of the relationship between social media addiction and quality of life requires a holistic perspective that integrates psychological, social, and technological dimensions. This understanding could support the development of effective interventions to promote a balanced use of digital tools and enhance students' quality of life in our society.

Keywords: Social media addiction, quality of life, university students.

قائمة

المحتويات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	إهداء
ب	شكر و عرفان
ج	ملخص الدراسة
د	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول والأشكال
م	
الجانب النظري	
1	مقدمة
الفصل الأول: مدخل الى الدراسة	
6	الاشكالية
9	الفرضيات
10	اهمية الدراسة
10	اهداف الدراسة
11	التعاريف الاجرائية
11	الدراسات السابقة
17	التعقيب على الدراسات السابقة
19	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و جودة الحياة	
1-الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	
21	تمهيد
21	اولا: مواقع التواصل الاجتماعي
23	1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفها

فهرس المحتويات

	(2)-نشأة مواقع التواصل الاجتماعي
24	(3)-انواع مواقع التواصل الاجتماعي
27	(4)-خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
28	(5)-التاثيرات السلبية والايجابية لمواقع التواصل الاجتماعي
29	ثانيا: ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
29	(1)-مفهوم ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفه
31	(2)-الاتجاهات النظرية المفسرة لادمان مواقع التواصل الاجتماعي
33	(3)-اسباب وعوامل ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
33	(4)-اعراض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
35	(5)-طرق الوقاية من ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
36	(6)-اثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.
37	(7)-علاج ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
37	خلاصة الفصل
38	II-جودة الحياة.
38	تمهيد
38	(1)-تعريف جودة الحياة
40	(2)-انواع جودة الحياة
41	(3)- أهمية جودة الحياة.
42	(4)-الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة
44	(5)-مظاهر جودة الحياة
44	(6)-ادوات قياس جودة الحياة
45	(8)- ابعاد جودة الحياة.
47	(9) مقومات جودة الحياة
48	(10)مبادئ جودة الحياة
49	(11)مظاهر جودة الحياة
51	(12)-معوقات جودة الحياة
52	(13)-معايير ومؤشرات جودة الحياة

فهرس المحتويات

54	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية
57	تمهيد
58	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
58	-اهداف الدراسة الاستطلاعية
58	-منهج الدراسة الاستطلاعية.
59	-عينة الدراسة الاستطلاعية.
60	-حدود الدراسة الاستطلاعية.
60	-ادوات الدراسة الاستطلاعية.
66	ثانياً: الدراسة الاساسية:
66	منهج الدراسة
66	حدود الدراسة
66	عينة الدراسة
66	أدوات جمع البيانات
66	اساليب الإحصائية للدراسة
68	خلاصة
	الفصل السادس: عرض و تفسير النتائج
70	تمهيد
70	عرض وتحليل نتائج الفرضيات.
75	مناقشة وتفسير النتائج.

فهرس المحتويات

79	اقتراحات وتوصيات
81	خاتمة
84	قائمة المراجع
94	قائمة الملاحق

قائمة الجداول و الاشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
60	توزيع افراد العينة	01

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
47	ابعاد جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية	01
51	معوقات جودة الحياة	02
59	توزيع افراد العينة	03
60	مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	04
62	يمثل نتائج اختبار _مان وينتي_ لجساب الصدق التمييزي للادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.	05
62	يمثل معامل ثبات ألفا كرونباخ لأداة قياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	06
63	مستويات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	07
64	يمثل قيم المتوسطات الحسابية المرجحة لمقياس ليكارث الثلاثي لتقدير درجات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	08
65	يوضح معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس	09
65	معامل ثبات الفا كرومباخ لمقياس جودة الحياة	10
66	يوضح توزيع افراد العينة	11
70	جدول يمثل نتائج معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة (جودة الحياة والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي)	12

قائمة الجداول و الاشكال

72	اختبار T TEST للفرضية الفرضية الفرعية الاولى	13
73	اختبار T TEST للفرضية الفرضية الفرعية الثانية	14

بجانب النظري

مقدمة

مع التطور التاريخي الذي وصلت اليه وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام والتي بدأت برسائل تحملها الطيور من مكان الى آخر والتي كانت تعكس حال الشعوب سواء فرحا أو حزنا، حربا أو سلما، فهي حالات صادقة لا يتدخل بها مزاج الشخص الذي يكتبها حتى وصلنا الى يومنا هذا، حيث أدى تسارع التطور التكنولوجي الى حدوث طفرة على كافة المستويات العلمية وانطلاقا ثورة حقيقية في عالم افتراضي حيث انتشرت شبكات التواصل الاجتماعي في ارجاء العالم التي ربطت العالم بكل أجزائه المتزامنة وأصبح مثل قرية صغيرة، وأصبحت تتحكم أو على الأقل تتدخل في شتى سلوكيات الانسان ونشاطاته المختلفة، وأسهم علم النفس اسهاما كبيرا في دراسة السلوك الإنساني من حيث فهمه وضبطه قصد تحسينه وتطويره وكذلك التنبؤ بما هو أفضل في حياته، وتلاقي الصعوبات والعراقيل التي قد يواجهها الانسان وتطراً عليه خلال حياته وهذا ما يساعد على تهيئة الظروف مناسبة وخدمات تشمل جميع الجوانب المحيطة بالإنسان تجعله يشعر بمستوى عال من الرفاهية والسعادة والقدرة على استثمار جميع الإمكانيات المتاحة لديه ليصل الى ما يسمى جودة الحياة Quality of life.

وشهد العالم خلال العقدين الأخيرين ثورة رقمية غيرت بشكل جذري طرق التواصل والتفاعل الاجتماعي، وكان من أبرز تجليات هذه الثورة الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، أنستغرام، تويتر، وتيك توك، والتي أصبحت تلعب دورا محوريا في حياة الأفراد، خصوصا فئة الشباب. فوفقا لإحصائيات دولية حديثة، يقضي المستخدمون الشباب ما بين 3 الى 6 ساعات يوميا على المنصات، مما يثير تساؤلات جدية حول آثار هذا الاستخدام المفرط على مختلف جوانب حياتهم وجودتها.

وتنتشر اليوم على الانترنت مواقع تعرف باسم مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أحدثت هذه المواقع نقلات هامة ورئيسة في حياة الافراد ولا نبالغ حين نقول انه أصبح هناك حالة من الهوس بهذه

المواقع، بسبب ما وفرته لهم من مجالات ومساحات في كافة المجالات والاهتمامات والميول كذلك تسهيل هذه المواقع التواصل السمعي والمقروء والمكتوب بين الأفراد مما مهد لهم الطريق لبناء جسور التفاعل.

حيث أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد في العصر الرقمي، حيث بات استخدامها يتجاوز مجرد وسيلة للتواصل، ليمتد الى التأثير على أنماط التفكير، والسلوك والصحة النفسية والاجتماعية. ومع انتشار هذه المواقع بشكل واسع بين الفئات الشباب، ولاسيما طلبة الجامعات هي من أكثر الفئات تأثر بهذه الظاهرة نظرا لكونهم في مرحلة الانتقال الحساسة بين المراهقة والرشد، يسعون فيها الى بناء ذواتهم وتحقيق استقلالهم. غير أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل قد يؤدي الى ما يعرف ب"الإدمان الرقمي"، وهو شكل من أشكال التعلق النفسي والسلوكي يؤثر سلبا على نمط الحياة، وجودة النوم، العلاقات الاجتماعية، والتحصيل الأكاديمي.

وتعتبر جودة الحياة عن التغير النفسي الاجتماعي الإيجابي الذي يحدث في استجابة الفرد والجماعات تجاه البرامج والخدمات المقدمة، بمعنى ان هذه الخدمات عندما تحدث أثرا إيجابيا يعبر عن الفاعلية الاشباعية للسلوك في الاتجاه الصحيح، فان ذلك هو معيار مساهمتها في تحقيق جودة الحياة. الى أهمية البيئة الجامعية في تحديد جودة الحياة لدى الطلبة، وتحسين ما لديهم من خلال ما تتيحه من تحديات مفيدة من خلال المناهج والفعاليات كالمرح والاستمتاع بأوقات الفراغ، وإتاحة الفرصة لتحقيق إنجازات إيجابية، كاشباع الرغبات في الحب الاستطلاع والاستقلالية، والاحساس بقيمة الذات.

وتختلف جودة الحياة لدى الأشخاص باختلاف العوامل والظروف التي يعيشونها، سواء المادية او غيرها من الظروف كالنفسية منها، فالاضطرابات وغيرها من الاعتلالات النفسية مثل الاكتئاب او القلق الزائد عن الحد كلها تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة.

هنا يأتي ادمان مواقع التواصل الاجتماعي او ما تسمى كذلك بادمان الانترنت بصفة عامة الذي يعد اضطرابا حديثا تماشيا مع التطور العلمي الذي مس كل مجال، والذي كانت نتائجه ظهور شبكة الانترنت التي بفضلها أصبح العالم قرية صغيرة، حيث أصبح بالإمكان الاتصال السريع وقضاء المصالح أو الأعمال بكل سهولة وأريحية على أي نقطة كوكب، بعد أن كانت تتطلب أياما وشهورا وحتى سنوات لقضائها في بعض الأحيان، هذا من إيجابيات الشبكة العنكبوتية.

أما من سلبياتها ان ادمان الانترنت اصبح ظاهرة متفشية في المجتمعات بشكل عام وبدون استثناء ذلك يعود لتغطية هذه الشبكة فاليوم لا يكاد يخلو بيت من هذه الوسيلة، سواء كانت شبكة منزلية او متصلة بالهاتف الذكي، من خلال الأقمار الصناعية فسهولة توافرها والحصول عليها يحفز الانسان على استخدامها فاذا لم يحسن استخدامها، وقضى كثيرا من الوقت عليها هنا يتشكل عليه خطر ادمان الانترنت.

ومن هذا المنطلق يأتي هذا البحث لمتابعة البحوث والدراسات السابقة فيموضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بجودة الحياة كدراسة ميدانية على عينة من طلبة من جامعة عين تموشنت. لقد قسم هذا البحث الى قسمين: جانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب النظري: يجتوي على ثلاث فصول تتمثل فيما يلي:

-الفصل الأول: يمثل الاطار العام للدراسة، يتضمن مشكلة الدراسة واعتباراتها، ابتداءا من المشكلة مرورا بالتساؤلات والفرضيات والاهداف والأهمية والى التعريف الاجرائي لمتغيراتها، ثم عرض الدراسات السابقة عن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و جودة الحياة والعلاقة بينهما، والتعقيب على الدراسات السابقة من حيث (المنهج والعينة والأدوات والنتائج).

-الفصل الثاني: جانب نظري يتضمن المتغيرات الأساسية للدراسة ويتكون من قسمين القسم الأول يضمن مواقع التواصل الاجتماعي والادمان على استخدامها ، ثم القسم الثاني يتمحور حول جودة الحياة.

الجانب الميداني (التطبيقي):

احتوى على فصلين هما كالتالي:

-الفصل الثالث: عليها. الإجراءات المنهجية للدراسة. ويتضمن المنهج المعتمد في الدراسة ووصف

لعينتها وأدواتها وإجراءاتها والأساليب الإحصائية التي تمت بها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل

-الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها في ضوء فرضيات الدراسة والدراسات

السابقة. وبعض ما جاء في الفصول النظرية.

- خلاصة ومقترحات في ضوء النتائج المتوصل إليها.

- قائمة المراجع المعتمدة ويليه عرض الملاحق توضيحية.

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

- الاشكالية
- الفرضيات
- اهمية الدراسة
- اهداف الدراسة
- التعاريف الاجرائية
- الدراسات السابقة
- التعقيب على الدراسات السابقة
- خلاصة الفصل

الإشكالية:

يعد الوقت نعمة انعم بها الله على الانسان فهو العامل المشترك في طريقة استثماره واستغلاله في الحياة، كما احتلت الانترنت دورا بارزا في حياتنا اليومية. كما ذكر (عبد الرؤوف، 2000)، بحيث أصبح الكمبيوتر و الهاتف عالما منفردا يقضي به الفرد اغلب ساعات يومه من تصفح المواقع و جمع المعلومات وصولا الى العمل و التواصل مع مختلف الافراد ناهيك عن استخدامه في البحث العلمي والاتصال وقد انتشر في عصرنا الحالي بشكل كبير وسائل التواصل الاجتماعي في الآونة الاخيرة وأصبحت الوسيلة الوحيدة التي فرضت سيطرتها على جميع المجتمعات، واصبح استخدامها بشكل مفرط مما جعل المجتمعات والاسر العربية بشكل يستخدمونها مفرط وخطير وذلك لأنها أصبحت تستخدم أساليب جذب وحصر لها فهي تستهوي متابعيها من جميع الفئات ومن جميع الاعمال وهو ما يجعلها سلاح ذو حدين فهي من شأنها زيادة ثقافة الفرد وحثه على العديد من القيم الإيجابية ولكنها على النقيض ساهمت بشكل كبير في فرض الكثير من السلوكيات السيئة وساهمت كثيرا في تفكك العديد من الاسر وفقدان الفرد الجودة في الحياة.

وقد أشار بعض علماء النفس البريطانيون (ذكر احد العلماء) حسب ما ورد في (الطراونة والفنيح، 2012) الى ان هناك شخص من بين كل 200 فرد من مستخدمي الانترنت تظهر عليه اعراض الإدمان عليها نتيجة استخدامه المفرط لها خلال اليوم، بل ان هناك اشخاص يقضون 38 ساعة او اكثر على الانترنت دون عمل يدعو لذلك.

هذا وقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد، الى ان اصبح الاقبال عليها بدرجة كبيرة فاقت كل التوقعات بل وصلت الى حد الإدمان عليها ويرجع ذلك الى الأهمية الكبيرة التي أصبحت تلعبها هذه الوسائط في تبسيط وتسهيل حياة الفرد بايجابياتها من جهة، في مقابل التأثير سلبا على شخصية الفرد وعلاقته مع الآخرين ومن جهة أخرى. ومن اهم مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداما بشكل عام نجد الفيسبوك، التويتر، الانستغرام، وقوقل كاحد اهم الوسائل في الوقت الحالي، فكذاك يوجد غدة عوامل استخدام الانترنت تؤثر و تتاثر بها جودة الحياة من حيث بعض دراسات، أصبحت ظاهرة ادمان على الانترنت متفشية بين الشباب في الوقت الحالي وخاصة مع التقدم العلمي و التطور التكنولوجي وسهولة الوصول لمواقع الانترنت وغيرها من وسائل التواصل المختلفة، مما ساعد على زيادة هذا النوع من الادمان و بشكل ملحوظ، وقد اكثر شريحة في المجتمع استخداما لمثل هذه المواقع الطلبة الجامعيين حيث مسهم هذا النوع الإدمان حيث ترك اثرا كبيرا على جوانب حياتهم

واثر على نوعية جودة الحياة لديهم حسب ما أوضحته العديد من الدراسات التي اهتمت بموضع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي نجد من بينها دراسة التي اجراها (فرزاد، واخرون 2016) تحت عنوان جودة الحياة لدى طلاب الطب الذي يعانون من ادمان الانترنت بجامعة طهران للعلوم الطبية، حيث اسفرت نتائج الدراسة المطبقة على 174 طالب بان جودة الحياة لدى الطلبة المدمنين على الانترنت ، اقل مقارنة بالطلبة الغير مدمنين، ونذكر دراسة (خالد بن الحميدي العنزي (2020)، التي درس فيها ادمان 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 و الاداب بالجامعة، ان هناك علاقة ارتباطية سالبة بين ابعاد ادمان 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 و طالبة تراوحت أعمارهم بين 19-22 سنة وقد كانت النتائج كالتالي: وجود علاقة عكسية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وابعاد جودة الحياة التعليمية و النفسية وجودة إدارة الوقت و الدرجة الكلية لجودة الحياة، وعدم وجود علاقة في بعدي جودة الحياة الصحية و الاسرية و الاجتماعية.

ان مواقع التواصل الاجتماعي التي تعتبر كوسائل الاتصال لها فوائد واضرار، كما جائت دراسة شعاع اليوسف (2006) بدراسة والتي عنوانها " فوائد واضرار التقنيات الحديثة وتأثيرها السلبية على صحة الفرد" حيث كان موضوع الدراسة حول تأثير ادمان الفرد للتقنيات الحديثة والانترنت على قدرت الفرد على السيطرة على النفس، ومدى ضعف علاقاته بالمحيطين به ، وقدرته على التواصل الاجتماعي الحقيقي على ارض الواقع ، ودرجة ادمان لوضعه الشخصي ، كما حثت الدراسة وأكدت هذه الدراسة على درجة ادمان الافراد على استخدام الانترنت وغيره من التقنيات الحديثة أصبحت مؤشرا خطير وكذلك نوه لان مجانية الانترنت و استطاعة أي فئة استخدامه وخاصة الشباب الجامعي يجعل خطرا مضاعفا واكد على ضرورة الانتباه لتلك النقطة ومحاولة وضع اليات للسيطرة وتقنين استخدام تلك التقنيات .بذلك فهي تتيح للأفراد والجماعات التواصل فيما بينهم عبر هذا الفضاء الافتراضي، ومن جانب اخر يصبح لها الاستخدام المفرط وتضييع الوقت والعزلة عن المجتمع وعدم الرضا في الحياة، كما اشارت الابحاث والدراسات الى ان الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي ووسائلها لها مساوئ عديدة خاصة على الفئات اكثر استخداما، ويؤدي ادمان المواقع التواصل الاجتماعي والتنقل بينها طوال الوقت وتتبع التحديات والمعلومات وهذا ما نسميه بحالة التمزق. بالإضافة ان جودة الحياة تعتبر مفهوما نسبي يختلف

من شخص الى اخر و من الناحيتين النظرية والتطبيقية، وترتكز وفق معايير التي يعتمدها الافراد لتقويم الحياة ومطالبها، فهي تتاثر بعوامل كثيرة و تتحكم في ضبط مقومات جودة الحياة، واتخاذ القرار والقدرة على التحكم، والصحة الجسمية والنفسية و الظروف الاجتماعية والاقتصادية، والمعتقدات الدينية و القيم والمبادئ الدينية والثقافية، ومن هذه الأشياء المهمة تصنع انسان مليئ بالسعادة .كما عرفها فرانك "هي حسن توظيف إمكانيات الانسان العقلية و الإبداعية واثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية".

كما ترى (جمعة والعاني 2006) تعتبر جودة الحياة بانها تظاهر الشخصية الإنسانية القادرة على التفكير الحر والنقد والبناء والقدرة على الاختراع والتغير والابداعن نتيجة الشعور بالمسؤولية تعد من ركائز النمو الاجتماعي والاقتصادي والسبيل الى التنمية المستدامة". ومن الدراسات التي تناولت جودة الحياة دراسة رغداء علي نعيسة عنوانها " جودة الحياة لطلبة دمشق وتشرين" على عينة قدرها 360 طالب وطالبة وتوصلت النتائج الى وجود مستوى متدني من جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين بسوريا، كذلك دراسة لفوزية داهم " عنوانها جودة الحياة وعلاقتها بالافكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى السنة الثالثة ثانوي لعينة قدرها 80 تلميذ وتلميذة استخدمت مقياس جودة الحياة من اعداد منسي كاظم وكذا مقياس قلق الامتحان الذي اعده عبد الناصر غوبي وتوصلت النتائج الى وجود مستوى متوسط لكل من جودة الحياة و قلق الامتحان لدى افراد العينة. بالإضافة الى ذلك تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تكوين دائرة لزجة تؤثر سلبا على الطلبة الجامعيين بالاحص ويؤدي بهم الى انخفاض الرضا عن الحياة.

كما يرى " العارف بالله العندور" ان علم النفس له سبق في الفهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الانسان (مسري،2014،ص217).

كذلك اكد "روجيرسون"(1999) : على ان جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد والعوامل البيئية من المحددات الاساسية لادراك الفرد جودة الحياة، لذا تتضح في العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته وهذه العلاقة التي تتوسطها احساس الفرد ومدركاته. (احمد،2005،ص93). كما جاءت دراسة " chan et fang" (2017): هدفت هذه الدراسة الى فحص استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي ووصف تاثيرها على الشباب الجامعي. في حين اتت دراسة "كيم kim" (2008) تهدف هذه الدراسة على التعرف على اثر البرنامج الارشادي الجامعي مستمد من نظرية الاختيار والتحكم ونظرية العلاج بالواقع علة مستوى ادمان الانترنت وتقدير الذات لذا الطلاب الجامعيين. كما هدفت دراسة "بوعباية ومجاهدي" (2020): الى التعرف على ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الطالبات الجامعيات.

ويرى "بوجدان" في هذا المعنى ان جودة الحياة موضوع للخبرة الذاتية، لذا لا يكون هذا المفهوم وجودا ومعنى الا من خلال ادراكك للفرد ومشاعره وتقييماته لخبراته الحياتية. (ابو حلاوة, 2010,ص02). بذلك هدفت دراسة "اكسومنج" (2005) ان عينه من طلاب الجامعة واستخدام الباحثة عدة مقاييس الاكتئاب وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة. كما جاءت دراسة "تواتي واخرون" (2018): هدفت هذه الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في اختصاص علم النفس، ولهذا الغرض تم استخدام مقياس جودة الحياة معد من طرف تواتي وبوشلاغم (2015). كما اكدت دراسة "لونيس" (2019) "جاءت هذه الدراسة للتعرف على مستوى ادراك جودة الحياة بابعادها المختلفة لدى الطالب الجامعي في ظل بعض المتغيرات. وبذلك اصبح التواصل عبر هذه المواقع ويقلل من زمن التفاعل الاجتماعي على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات, وان كثرة استخدام هذه المواقع تؤدي الى نوع من انواع الادمان الذي يقود بها الى عدة مشكلات نفسية حيث تكسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الاحلام، وعدم الرضا بالحياة وجودتها.

في حين اصبح التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي على رؤية المستخدم لنفسه فقط وليس لمجتمعه، وبهذا تضع هذه المواقع مستخدميها تحت المجهر وتجعلهم في العالم الافتراضي يؤدي بهم الى القلق وعدم العيش. (عيد, 2016,ص03)

ومن خلال الدراسات السابقة نطرح التساؤل على النحو التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى جودة الحياة؟

صياغة فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى جودة الحياة.

اهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة كالتالي:

- تعد دراسة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة من الموضوعات المهمة والملحة في العصر الرقمي، وذلك لأسباب متعددة تتعلق بالصحة النفسية والاجتماعية والسلوكية وخصوصا بين مختلف فئات المجتمع، ولاسيما بين طلبة الجامعات، حيث أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياتهم اليومية. وعلى الرغم من الفوائد التي تقدمها هذه المنصات في تسهيل التواصل وتبادل المعلومات، الا ان الاستخدام المفرط لها قد يتحول الى سلوك ادماني يحمل اثارا سلبية متعددة.

- يعد ادمان مواقع التواصل الاجتماعي من الظواهر الحديثة التي اثارت اهتمام الباحثين في مجالات الصحة النفسية والتربوية، لما لها من تاثيرات محتملة على جودة حياة الافراد، خصوصا فئة الشباب الجامعي التي تعتبر في مرحلة حساسة من النمو والتطور الشخصي والاكاديمي. وتتمثل جودة الحياة في شعور الفرد بالرضا العام عن مختلف جوانب حياته، بما في ذلك صحته النفسية والجسدية، وعلاقاته الاجتماعية، وادائه الاكاديمي.

- من هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، لفهم ابعاد هذه الظاهرة وتحديد اثارها، مما يسهم في وضع اليات توعوية وتربوية تهدف الى تعزيز الاستخدام المعتدل والمسؤول للتكنولوجيا، والحفاظ على توازن صحي في حياة الطلاب الجامعية.

اهداف الدراسة:

- كل دراسة ولها اهداف يسعى الباحث الى تحقيقها، وتتمثل اهداف الدراسة الحالية في:
- التعرف على مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

- قياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- معرفة ما ان كان توجد علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.
- تقديم توصيات ومقترحات لتعزيز جودة الحياة والتقليل من اثارالادمان على هذه المواقع.

التعريف الاجرائية:

-الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي: Dependence aux sites de reseaux sociaux

هو الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، من قبل الطلبة الجامعيين، والبقاء ساعات طويلة على منصات التواصل الاجتماعي دون هدف معين، والاحساس بالتوتر او القلق عند عدم القدرة على الوصول اليها، قد يؤدي هذا الادمان الى العزلة الاجتماعية، وزيادة الشعور بالوحدة او الاكتئاب، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الدراسة، وتتم قياسه بأداة أو مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMAQ.

-تعريف جودة الحياة: Qualite de vie

هي مدى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويشمل ذلك الجوانب الصحية، الاجتماعية، النفسية، والاقتصادية التي تؤثر على رفاهيته وقدرته على التكيف مع بيئته، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الدراسة، ويمكن قياس جودة الحياة بمقياس جودة الحياة WHOQOL _BREEF.

-تعريف الطلبة الجامعيين: Etudiants Universitaire

هو كل فرد حاصل على شهادة البكالوريا ويلتحق بمؤسسات التعليم العالي، مثل الجامعات او الكليات، بهدف متابعة دراستهم الاكاديمية والتخصص في مجالات معينة، لنيل شهادة ليسانس او الماستر للسنة الجامعية 2024-2025.

الدراسات السابقة:

-دراسة اجري اكسيومنج Xiaoming (2005): دراسة عينة على عينة قوامها (988) من طلاب الجامعة، استخدم الباحث عدة مقاييس لقياس الاكتئاب وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن

الحياة، ووضحت نتائج الدراسة ان هناك فروق دالة احصائيا بين الطلاب مدمني الانترنت الطلاب الغير مدمنين بالنسبة للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والقلق التفاعلي والاكتئاب وتقدير الذات.

-دراسة كيم: (2008) Kim دراسة هدفت الى التعرف على اثر برنامج ارشادي جماعي مستمد من نظرية الاختيار والتحكم ونظرية العلاج بالواقع على مستوى ادمان الانترنت وتقدير الذات لطلاب الجامعة مدمني الانترنت وتكونت عينة الدراسة من (25) طالب وتالف البرنامج من (10) جلسات، وجلستين اسبوعيا لمدة (5) اسابيع على التوالي. واطهرت النتائج ان البرنامج كان فعالا في تقليل مستوى ادمان وتحسين وتقدير الذات لدى الطلاب، كما كشفت عن اثار كبيرة لبرنامج العلاج بالواقع على مجموعة من المتغيرات التابعة.

-دراسة Alice Hall (2009): هدفت الدراسة الى التعرف على دوافع استخدام الشباب الجامعي لموقع التواصل الاجتماعي و علاقتها بصفاتهم الشخصية، اجريت الدراسة على عينة قوامها (101) مفردة ممن لديهم ملف شخصي واحد على الاقل في احدى مواقع التواصل الاجتماعي، وتوصلت الدراسة على العديد من النتائج منها، ان نسبة 83 بالمئة من المبحوثين لديهم حساب من موقعين من هذه المواقع، وجاء موقع الفاييسوك في مقدمة المواقع التي يقبل عليها الشباب وذلك بنسبة 55 بالمئة، تلاه موقع ماي سبيس بنسبة 33 بالمئة، اما عن دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فقد جاء دافع الحفاظ على العلاقات القائمة في مقدمة الدوافع بمتوسط حسابي 3.28 و دافع الحصول على المعلومات بمتوسط 2.51 و تعزيز العلاقات مع الاخرين 2.42 على الترتيب.

-دراسة كالبيدو Kalpidou ورفقائها (2011): هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين استخدام الفاييسوك وتقدير الذات والرضا عنها والتوافق العاطفي والاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (70) طالبا من طلبة الجامعات في بوسطن، وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة سلبية بين عدد الاصدقاء على الشبكة والتوافق الاجتماعي والاكاديمي لدى طلبة السنة الأولى، والنتائج لدى طلبة السنوات العليا يقترن ايجابيا بالتوافق الاجتماعي، وهذا يعزى الى تطور العلاقات الاجتماعية عند هؤلاء بعد قضاء سنوات في الجامعة.

-دراسة سليم محمد (2013): لقد هدفت الى معرفة اثر شبكات التواصل الاجتماعي الالكترونية على اتجاهات طلبة الجامعات في الاردن. ثم اعداد استبانة اشتملت على (30) فقرة، ومقابلة شخصية مكونة من سؤالين (40) طالب، استخدمت في هذه الدراسة المنهجي الوصفي المسحي اسلوب البحث النوعي، تكونت عينة الدراسة من (1135) طالب وطالبة، اختيروا بطريقة عشوائية وعينة المقابلة من (40) طالب

وطالبة وظهرت نتائج الدراسة ان اثر تلك الشبكات على اتجاهات طلبة الجامعات في الاردن في كل من البعد المعرفي والوجداني جاء في المستوى المتوسط. وبينت النتائج اهم اثارها الايجابية تعميق العلاقات الاجتماعية، ان اهم اثارها السلبية الادمان على تلك الشبكات، وفي النهاية اوصت الدراسة بالافادة من شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الشخصية المتوازنة لدى طلبة الجامعات.

-دراسة حسن عبد الصادق (2014): هدفت الى التعرف على استخدام الشباب الجامعي في الجامعات الحاصة البحرينية مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بوسائل الاتصال التقليدية (التلفزيون، الاذاعة) وذلك من خلال التعرف على عادات وانماط ودوافع استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاتصال التقليدية والاشباع المترتبة على هذا الاستخدام، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المسح الاجتماعي بالعينة العمدية قوامها (452) مفردة من الشباب الجامعي في الجامعة الاهلية وجامعة دالمون وجامعة المملكة في مملكة البحرين، وقد استخدم الباحث البرنامج الاحصائي ومعامل ارتباط بيرسون T-test / F-test لمعالجة البيانات الاحصائية بالاعتماد على العديد من الاختبارات الاحصائية SPSS، وقد اشارت النتائج الى زيادة استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي بالمقارنة بوسائل الاتصال التقليدية.

-دراسة شان Chan و فانغ Fang (2017): هدفت الدراسة الى فحص استخدامات كل من مواقع التواصل الاجتماعي و الاعلام التقليدي بالاضافة الى وصف تاثير مواقع التواصل الاجتماعي على التقليدي بين الشباب في هونج كونج، واستخدمت الدراسة مناهج البحث النوعي و الوصفي و التصميم الاستطلاعي، و شارك في الدراسة عينة تكونت من الشباب الجامعي في هونج كونج (405) متوسط اعمارهم ما بين 21-23 عام، وتمثلت الاداة الرئيسية في جمع البيانات في استبانة تاثير مواقع التواصل الاجتماعي على وسائل الاعلام التقليدي وتم التوصل الى النتائج التالية ان الشباب الجامعي من المبحوثين يقضون ما بين 3-7 ساعات يوميا على الانترنت مقابل ما بين نصف ساعة الى 3 ساعات في التعرض للاعلام التقليدي بالنسبة للشباب الجامعي، كانت استخدامات شباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي هي: الترفيه والمعلومات و الحصول على الاخبار و الدردشة، بينما كان استخدام الشباب الجامعي لوسائل الاعلام هي الاخبار و الترفيه اظهرت النتائج ايضا ان تاثير مواقع التواصل الاجتماعي هي سلبية في معظمها على الاعلام التقليدي.

-دراسة بسمة ماهر رغب واخرون (2018): هدفت هذه الدراسة للتحقيق في انتشار ادمان الانترنت وتأثير على جودة الحياة بين الطلبة، تحت عنوان ادمان الانترنت وجودة الحياة لدى طلبة المعهد الفني للتمريض بجامعة المنصور في مصر، وظهرت نتائج العينة المكونة من 341 طالبا ان 16,1 بالمئة من

العينة اعتبروا مدمنين على الانترنت، بينما 64 بالمئة يمتازون بجودة عالية، وقد تم الإبلاغ عن ارتباط سلبي قوي بين ادمان الانترنت وجودة الحياة.

-دراسة سواتي جوبتا واخرون (2018): جاءت هذه الدراسة تحت عنوان ادمان الانترنت وجودة الحياة بين الشباب حيث سعت للكشف عن تأثير الاستخدام المفرط للانترنت، على جودة الحياة لدى الشباب وقد تم التطبيق الدراسة على عينة من 60 شابا وشابة، من منطقة دلهي NCR ومن بين 60 شابا استوفى 23 فردا معايير ادمان الانترنت، حيث اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط استخدام الانترنت بين شباب وشابات، وأيضا وجود علاقة سلبية بين ادمان الانترنت وجودة الحياة.

-دراسة تواتي حياة واخرون (2018): هدفت الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في اختصاص علم النفس. ولهذا الغرض تم استخدام مقياس جودة الحياة المعد من طرف تواتي وبوشلاغم (2015)، حيث تمت الدراسة على عينة قوامها (211) طالب وطالبة من اختصاص علم النفس من الجامعات الجزائرية (مستغانم، تلمسان، باتنة، قسنطينة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية. استخدمنا المنهج الوصفي دراسة مسحية. بعد جمع النتائج وتحليلها احصائيا باستخدام الرزمة الاحصائية (spss)، توصلت الى وجود فروق دالة في ثلاثة محاور لجودة الحياة وهي جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة الحياة الاجتماعية) تعزي لمتغير الجامعة وعدم وجود فروق في ثلاثة محاور وهي (جودة الحياة الاكاديمية، السعادة الشخصية، الرضا عن الحياة، جودة الصحة النفسية). وعدم وجود فروق في مقياس جودة الحياة ككل لدى طلبة الجامعة اختصاص علم النفس تعزي لمتغير الجامعة ومستوى جودة الحياة عند طلبة علم النفس مرتفع في ستة محاور وهي (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة الحياة الاكاديمية السعادة الشخصية، الرضا عن الحياة، جودة الصحة النفسية). ان المستوى المتوسط في محور واحد وهو جودة الحياة الاجتماعية. وعليه نوصي بالاهتمام بجودة الحياة الاجتماعية التي تمثل بعد مهم في حياة الاشخاص بما تكتسيه من اهمية في علاقتهم مع الاخر.

-دراسة لونيس سعيدة (2019): لما كان موضوع جودة الحياة من الموضوعات الهامة التي تمثل لب علم النفس الايجابي نظرا لكونه يعكس مدى شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته، لذا فانه من الضروري تسليط الضوء على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي باعتباره اداة التقدم والتنمية والتجديد في الجوانب الحياتية المختلفة. وعليه تسعى الدراسة الحالية الى محاولة الكشف عن مستوى جودة الحياة بابعادها المختلفة كما يدركها الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي). وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات فقد خلصت النتائج الى ان مستوى جودة الحياة لدى افراد عينة الدراسة كان مرتفعا، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغيرالجنس على جميع ابعاد جودة الحياة

باستثناء بعد جودة الدراسة والتعليم وكان الفرق لصالح الاناث. كما افرزت النتائج ايضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير التخصص الدراسي على جميع ابعاد جودة الحياة باستثناء بعد جودة شغل الوقت وادارته وكان الفرق لصالح التخصص الاجتماعي.

-دراسة بوبعاية و مجاهدي (2020): هدفت هذه الدراسة الى التعرف على ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الطالبات الجامعيات بجامعة (محمد بوضياف بالمسيلة و البشير الابراهيمي بـ برج بوعريـ ريج)، للتعرف على مستوى النسق القيمي لديهن، كما سعت الى التحقق من طبيعة العلاقة بين درجة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و النسق القيمي لدى عينة الدراسة، بالاضافة الى تقصي وجود فروق دالة احصائية في درجة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و مستوى النسق القيمي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، و قد استخدم المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية و التحقق من فرضيات الدراسة تمت الاستعانة بمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لبسمة محمد (2016) و مقياس النسق القيمي لنسرين محمود محمد(2016)، بعد فحص خصائصها السيكومترية لتطبيقها، في الدراسة الحالية طبقت الدراسة على عينة قوامها (90) طالبة . وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: درجة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي متوسطة لدي عينة من الطالبات بجامعة المسيلة و برج بوعريـ ريج، لا توجد فروق دالة احصائية في درجة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين الطالبات وعينة الدراسة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

-دراسة حمري صارة ومزغراي حليمة (2020): تهدف هذه الدراسة الى اختبار علاقة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بالتوافق الشخصي و الاسري لدى الطالب الجامعي، و تحديد ما اذا كان هناك فروقا دالة احصائية في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و في التوافق الشخصي و الاسري تبعا لمتغيري الجنس و التخصص .تكونت عينة البحث من (174) طالبا وطالبة من جامعة وهران 2، و لتحقيق اهداف البحث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، كما صمم ثلاث مقاييس لجمع البيانات ، و بعد المعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) الاصدار 20، اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائية بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و كل من التوافق الشخصي و الاسري لدى الطالب الجامعي. كما اشارت النتائج ايضا الى وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في التوافق الشخصي لصالح الاناث، وعدم وجود فروق دالة احصائية في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وفي التوافق الشخصي والاسري تعزى الى متغير التخصص.

-دراسة بزراوي نور الهدى، برحيل جويـ دة، طامشة راضية (2021): لقد هدفت هذه الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين الادمان على الانترنت والشعور بالسعادة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة

تلمسان، ومستوى الشعور بالسعادة لديهم، وكذا الفروق في مستوى السعادة ومستوى الادمان بين الذكور والاناث، اعتمدنا على المنهج الوصفي، على عينة قصدية من الطلبة الجامعيين المدمنين على الانترنت باستخدام مقياس الادمان على الانترنت لبشرى اسماعيل احمد وقائمة السعادة الحقيقية ل Seligmann و Peterson. تشير النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين الادمان على الانترنت والشعور بالسعادة، وان مستوى السعادة لدى افراد العينة مرتفع، وبانه لا يوجد فروق بين الذكور والاناث من الطلبة في درجة الادمان على الانترنت و درجة الشعور بالسعادة.

-دراسة بوكيان و الاخرون (2022) بعنوان استخدام الانترنت وجودة الحياة: التأثيرات الوسيطة المتعددة لراك المخاطر وادمان الانترنت، حيث هدفت الى استكشاف اليات التأثير الداخلي لاستخدام الانترنت، على سبيل المثال الانترنت الموجه للترفيه والانترنت الموجه للعمل في جودة الحياة، مع التركيز على تاثيرات الوساطة المتعددة لادراك المخاطر وادمان الانترنت، حيث أظهرت نتائج الدراسة المطبقة على 1535 مشاركا ان الانترنت الموجه للترفيه كان له تاثير إيجابي على جودة الحياة اما الانترنت الموجه للعمل لم يكن له تاثير كبير على جودة الحياة، وأيضاً قد يكون لادراك المخاطر وادمان الانترنت تاثير سلبي على جودة الحياة، بينما اثر ادراك المخاطر بالإيجاب على ادمان الانترنت، وفي الأخير كان لادراك المخاطر وادمان الانترنت تاثيرات وساطة متعددة على العلاقة بين استخدام الانترنت وجودة الحياة.

-دراسة تشعبت ياسمينية، النوفلي حمود (2023): جاءت هذه الدراسة لتكشف عن العلاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، دراسة وصفية مقارنة بين دولة جمهورية الجزائر، وسلطنة عمان وجمهورية مصر العربية، حيث كانت تساؤلات الدراسة كالتالي: - هل توجد علاقة بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و بين العزلة الاجتماعية عند طلبة الجامعة في دولة الجزائر، سلطنة عمان، مصر؟ - هل هناك اختلاف بين الطلبة الجامعيين في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و العزلة الاجتماعية باختلاف الجنس و الدول التي ينتمي اليها والتفاعل بينهم؟ اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وهذا بتوظيف استبيان ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي الذي تم بناءه من قبل الباحثة تشعبت ياسمينية والتحقق من خصائصه السيكمترية على عينة قوامها (50) طالب جامعي كما تم تبني مقياس العزلة الاجتماعية لمحمد مسعد عبد الواحد مطاوع ابو رياح (2006)، والذي اعيد تكييفه من قبل الباحثة وحساب خصائصه.

-دراسة العدوالي سارة، بليردوح كوكب الزمان (2024): هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين السلوك الصحي وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، تم الاعتماد على المنهج الوصفي مع تطبيق مقياس السلوك الصحي من تصميم الباحثة مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية على عينة

قوامها (100) طالب. بعد التحليل الاحصائي لفرضيات الدراسة تم التوصل للنتائج التالية: عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين السلوك الصحي وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، مستوى السلوك الصحي لدى افراد العينة مرتفع، مستوى جودة الحياة لدى افراد العينة متوسط، لا توجد فروق في السلوك الصحي و جودة الحياة لدى العينة باختلاف الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى الى التخصص.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت الطالبة الدراسات السابقة حول الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب، وحاولت التعقيب عليها من حيث المنهج والعينة والنتائج:

-من حيث المنهج:

تنوعت لدراسات السابقة العربية والاجنبية في المناهج، حيث استخدمت ما بين المنهج الوصفي التحليلي والمسحي والمقارن مثل: استخدمت دراسة شان وفانغ (2017) ودراسة العدوالي سارة وبليردوح كوكب الزمان (2024) المنهج الوصفي التحليلي، اما دراسة تشعبت ياسمينه والنوفلي حمود (2023) استعملت المنهج الوصفي المقارن، وهذا المنهج يتوافق والمستخدم في الدراسات الحالية.

-من حيث العينة:

كانت الدراسات السابقة تعتمد على عينات من الطلاب الجامعيين و كذلك ركزت على طلاب الجامعيين كعينة رئيسية. اجريت دراسة (2017) و جمعت البيانات من عينة من الشباب الجامعي حوالي 405 طالب متوسط اعمارهم ما بين 21-23 سنة في هونج كونج، و دراسة اجريت في عام (2011) جمعت بيانات على 70 طالب ، ودراسة (2005) جمعت بيانات على 988 طالب ، و دراسة (2024) ضمت 100 طالب، و دراسة وصفية مقارنة بين الدول (2023) اجريت على 50 طالب ، و دراسة اجريت في عام (2020) حيث جمعت البيانات على 174 طالب في جامعة وهران 2 ، و غير الدراسات الاخرى حيث اعتمدت على عينة الشباب الجامعي و اتفقت الدراسات على طبيعة العينة .

من حيث الادوات:

تنوعت المناهج التي استخدمت في الدراسات العربية والمقارن ما بين المنهج الوصفي والمقارن.

1. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تناولها وربطها لمواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى الطلاب.
2. تنوعت المناهج والاساليب المستخدمة التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة، قد غلب عليها المنهج الوصفي
3. استخدام المنهج الوصفي واداة الاستقصاء.
4. اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي حيث اعتمدت الدراسات السابقة بشقيه الميداني والتحليلي كمنهج لتحقيق اهداف ونتائج الدراسة، بينما اكتفت الدراسة الحالية بالاعتماد على شق الميداني فقد لتحقيق اهداف وتساؤلات الدراسة الحالية.
5. اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في طبيعة العينة، حيث اعتمدت الدراسة الحالية على عينة الشباب الجامعي....

-اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استطاعت الباحثة من خلال الحصر النتائج والدراسات السابقة وتفسيرها، مكنت الباحثة من تحديد نقاط الاستفادة من خلال النقاط التالية:

- بلورت مشكلة الدراسة وصياغتها وتحديدها تحديدا دقيقا بشكل يحقق اهداف الدراسة.
- صياغة فروض الدراسة.
- اختيار المنهج المناسب للدراسة.
- وضع تساؤلات دقيقة وعميقة للدراسة.
- صياغة الاهداف وتحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة.
- تحديد الادوات التي تستخدم للقياس والرد على التساؤلات.

خلاصة الفصل:

بعد استعراض لهذا الفصل والتطرق الى عناصره الأساسية كالأشكالية و غيرها من عناصر الأخرى، وتناولنا في هذا الفصل التعريف بدراستنا و دراسة المشكل بين المتغيرين وبناء ما تناولت فيه، تم كذلك طرح بعض التساؤلات البحثية حول متغيرات دراستي ، وقد قمت بطرح فرضيات الإجابة عليها ن وتحديد أهمية واهداف تستدرج المتغيرين الدراسة و أهمها بتدعيم و توضيح المشكل ثم بطرح الدراسات السابقة التي تزيد و تقرب الافهم المعنى و تحليل المشكل، وبعدها تم تحديد المفاهيم الإجرائية التي تنطوي على الدراسة وتبين لنا انه يجب علي التعمق اكثر للتعرف عليها من خلال مزيد من الغوص في البحث فيها .

الفصل الثاني : الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و جودة الحياة

أ-الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

أولاً: مواقع التواصل الاجتماعي

(1)-مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفها

(2)- مواقع التواصل الاجتماعي

(3)-أنواع مواقع التواصل الاجتماعي

(4)-خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

(5)-التأثيرات السلبية والايجابية لمواقع التواصل الاجتماعي

ثانياً: ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

(1)-مفهوم ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفه

(2)-الاتجاهات النظرية المفسرة لادمان مواقع التواصل الاجتماعي

(3)-اسباب وعوامل ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

(4)-اعراض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

(5)-طرق الوقاية من ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

(6)-اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

(7)-علاج ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

خلاصة الفصل

II-جودة الحياة.

تمهيد

(1)-تعريف جودة الحياة

(2)-أنواع جودة الحياة

(3)- أهمية جودة الحياة.

(4)-ابعاد جودة الحياة.

(5)-الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة

(6)-مظاهر جودة الحياة

(7)- مؤشرات جودة الحياة

(8)- مقومات جودة الحياة.

خلاصة الفصل

1 - الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية، وخاصة لدى فئة الشباب وطلبة الجامعات. في هذا الفصل الى جزئين، حيث في الجزء الأول تطرقنا الى: (تعريف مواقع التواصل الاجتماعي وانواعها وخصائصها، و اهم اثارها السلبية والايجابية لها)، وفي الجزء الثاني تطرقنا الى: (مفهوم الإدمان المواقع التواصل الاجتماعي واسبابها واعراضها واثارها وسبل الوقاية منها وعلاجها). وهذا ما سوف نتعرف عليه في هذا الفصل.

اولا: مواقع التواصل الاجتماعي

1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي و تعريفها:

أ- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

وضع الباحثون جملة من مفاهيم الاستفادة لمواقع التواصل الاجتماعي، يمكن الاستفادة منها في فهم الية عملها في مختلف اشكال الاتصال و التفاعل بين مستخدميها و فهم دوافعهم من خلال عملية التواصل. و يرجع ذلك الى اختلاف الاطر النظرية التي ينطلقون منها. "مواقع التواصل من منظور علم النفس هي مجموعة هويات اجتماعية ينشئها افراد او منظمات لديهم روابط نتيجة التفاعل الاجتماعي و يمثلها هيكل او شكل ديناميكي لجماعة اجتماعية . وهي من منظور سوسيولوجي تعني مجموع العلاقات بين الكيانات الاجتماعية (افراد)،و يمكن ان يقتصر الاتصال بين هؤلاء الافراد على علاقات تعاونية، من صداقة، استشهادات ببليوغرافية، و تكون هذه المصادر رسمية و غير رسمية، ملموسة وغير ملموسة. (بوسنان،2016،ص220).

لقد تعددت تسميات مواقع التواصل الاجتماعي، فهناك من يسميها منصات التواصل الاجتماعي ، وهناك من يسميها وسائل التواصل الاجتماعي، و هناك من يسميها تقنيات التواصل الاجتماعي و هناك من يسميها الوسائط الاجتماعية ،و هناك من يسميها بشبكات التواصل الاجتماعي او الالكتروني...والطالبة وجدت ان تسمية شبكات التواصل الاجتماعي هي الاكثر شهرة الا ان تتبنى تسمية مواقع التواصل الاجتماعي. و كما ذلك يرى المطري "ان شبكات التواصل الاجتماعي توحى بالاتساع و العمومية في هذا الحقل الاتصالي لكن مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي اكثر تحديدا و يشير الى نوع معين و محدد من المنصات الموجودة عبر الانترنت. (المطيري،2013،ص24).

الشبكات الاجتماعية « Social Networking » هي مواقع الالكترونية التي توفر فيها تطبيقات الانترنت خدمات لمستخدميها تتيح لهم انشاء صفحة شخصية معروضة للعامة ضمن موقع او نظام معين ، و توفر وسيلة اتصال مع المعارف منشئ الصفحة او مع غيره من مستخدمي النظام ، و توفر خدمات لتبادل المعلومات بين مستخدمي ذلك الموقع او النظام عبر الانترنت.(Boyed et al, 2007)
 اما مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي « Social Media Webs »: هي مواقع الانترنت التي يمكن للمستخدمين المشاركة و المساهمة في انشاء او اضافة صفحاتها وبسهولة.(Karjalutuok, 2008;).

عرفها راضي(2003)،تعتبر منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بانشاء موقع خاص به ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع اعضاء اخرين لديهم نفس اهتمامات و الهوايات نفسها او جمعه مع الاصدقاء (راضي،2003،ص23).

عرفها المنصور (2012)،بانها شبكة مواقع التواصل الاجتماعية بين مجموعة من المعارف و الاصدقاء، ويمكنهم من التواصل المرئي و تبادل الصور و الرسائل و المعلومات منها الفيس بوك و تويتر....الخ.(المنصور،2012،ص20)

وتعرف مواقع التواصل الاجتماعي بانها مواقع الكترونية اجتماعية على الانترنت و تعتبر الركيزة الاساسية للاعلام الجديد و البديل، التي تتيح للأفراد و الجماعات التواصل فيما بينهم عبر الفضاء الافتراضي(صادق،2008،ص218).

وتعرف كذلك شبكات التواصل الاجتماعي بانها شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في اي وقت يشاؤون و في اي مكان يرغبون في العالم ،ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات و تمكنهم ايضا من التواصل المرئي و الصوتي وتبادل الصور و غيرها من الامكانيات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم (الدريملي،2011،ص183).

و عرفها الباحثان(بويد و واليسون) Ellison،Boyd: انها عبارة عن خدمات توجد على شبكات الويب تتيح للأفراد بناء و انشاء شخصية عامة او شبه عامة ضمن نظام محدد، و يمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال و رؤية قوائمهم ايضا بهم و تلك القوائم اتي يصنعها الآخرون خلال النظام (بويد،واليسون،2013).

وبشكل عام يمكن تعريف مواقع التواصل الاجتماعي على انها منظومة التي تسمح للمشارك او الفرد فيها بانشاء حساب خاص به عبر شبكة الانترنت توفر لمستخدميها فرصة للحوار و تبادل المعلومات و الاراء و الافكار و المشكلات من خلال الملفات الشخصية و البومات بالصور و غرفة الدردشة و غير ذلك.

2-نشأة مواقع التواصل الاجتماعي:

بدات مجموعة من الشبكات الاجتماعي في ظهور في اواخر التسعينات (90) مثل : classmatss عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة و موقع SIXDEGRESS عام 1997 و ركز ذلك على الروابط المباشرة بين الاشخاص و كانت تقوم فكرته اساسا على فكرة بسيطة يطلق عليها الدرجات الست للانفصال (باعلي، بوخيرة، 2021،ص10).

و ظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين و خدمة ارسال الرسائل الخاصة المجموعة ممن الاصدقاء و بالرغم من توفير تلك المواقع لخدمات مشابهة لها توجد في الشبكات الاجتماعية الحالية الا ان تلك المواقع لم تستطع ان تحقق النجاح الكبير بين الاعوام 1999 و 2001(باعلي، بوخيرة، 2021،ص10).

و ظهرت ايضا عدة مواقع اخرى مثل (لايف جورنال)و موقع (كايرلد)الذي انشئ في كوريا سنة 1999،و كان ابرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في تدابيرها خدمة الرسائل القصيرة و الخاصة بالاصدقاء (عيد، 2016،ص12).

مع بداية عام (2005) ظهر موقع يبلغ عدد المشاهدات صفحاته اكثر من قوقل GOOGLE و هو موقع My space الامريكي الشهير و تعتبر من اوائل و اكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم و معه منافسة الشهير فيسبوك في عام (2007)، باتاحة تكوين التطبيقات للمطورين و هذا ما ادى الى زيادة اعداد مستخدمي فيسبوك بشكل كبير (صلاح، 2015،ص246-247).

تم على مستوى العالم نجاح بالتفوق و في عام (2008)ايضا ظهرت عدة مواقع اخرى تويثر Twiter ، يوتيوب (YOU tube)، لتستمر ظاهرة مواقع الشبكات الاجتماعي في التنوع و التطور (راسي، 2003،ص23).

3-انواع مواقع التواصل الاجتماعي:

منذ الظهور الاول لمواقع التواصل الاجتماعي، تعددت و تنوعت بين الشبكات شخصية و عامة تطمح لتحقيق اهداف محددة تجارية مثلا ، و منذ بدانتها اختلفت المواقع التواصل الاجتماعي التي تصدر القائمة بين السنة و اخرى و تصدر هذه القائمة في عدة شبكات منها: الفيسبوك، تويتر، يوتيوب، فوكل +، الانستغرام ، واتساب ، و التيك توك، وهي تعتبر اهم مواقع التواصل و سوف نتطرق اليها بالتفصيل :

أ-الفيس بوك **Face book** : كان لانطلاق شبكة الفيس بوك بسرعة كبيرة جدا و بتطبيقاتها المختلفة على شبكة الانترنت اثر في موازين الشباب في الالونة الاخيرة .

يعد مصطلح(الفيس بوك) هو موقع الكتروني ،ووسيلة الاتصال الاجتماعية ،التي تساعد على ربط العديد مكن الاشخاص مهما اختلفت مواقعهم و اوقاتهم و اعمالهم(الصوافي،2015،ص21).

يعرف الفيس بوك كذلك بانه شبكة اجتماعية استاشرت بقبول و تجارب كبيرة من الناس ، خصوصا من الشباب في جميع انحاء العالم ، وهي لا تتعدى حدود مدونة شخصية في بداية نشاتها في عام 2004 ، في جامعة (هارفارد)في الولايات المتحدة الامريكية من قبل طالب (مارك روكيربيج)، فتحتظت شهرتها حدود الجامعة و انتشرت في مدارس الولايات المتحدة الامريكية المختلفة ، و ظلت مقتصرة على اعداد من الزوار حتى عام 2007 ، حيث حقق القائمون على موقع امكانيات جديدة لهذه الشبكة و منها اتاحة الفرصة للمطورين ، مما زادت هذه الخاصية من شهرة موقع الفيس بوك، بحيث تجاوز الحدود الولايات المتحدة الامريكية الى كافة دول العالم ، و تجاوز عدد المسجلين في هذه الشبكة في الاول 2010، النصف مليار شخص ،يزورها باستمرار و يتبادلون فيما بينهم الملفات و الصور و المقاطع الفيديو ، و يعلقون على ما ينشر في صفحاتهم من اراء و افكار و موضوعات متنوعة و جديدة ، يضاف الى ذلك المشاركة الفعالة و غالبا ما تكون في المحادثات و الدردشات (الشاعر،2015،ص63)

ب-فايسبوك **Facebook**: يعرف الفيس بوك بانه موقع الويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول مجانا و تدبيره شركة الفيس بوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها ،و كذلك يمكن للمستخدمين اضافة اصدقاء و ارسال الرسائل اليهم ،و ايضا تحديث ملفاتهم الشخصية و تعريف الاصدقاء بانفسهم ،و تشير لمواقع الى دليل الصور هيئة التدريس و الطلبة الجدد و الذي يتضمن وصف لاعضاء الحرم الجامعي كوسيلة للتعرف عليهم (عيد،2016،ص13).

ج-تويتر **TWITER** : هو احدى مواقع التواصل الاجتماعي، التي انتشرت بقوة في السنوات الاخيرة ، ولعبت دور مهم و كبير في الاحداث الاساسية في العديد من البلدان ، و اخذ تويتر اسمه من مصطلح (تويت) الذي يعني (التغريد) و اتخذ من العصفورة رمزا له ، و هو يعتبر خدمة صغيرة تسمح للمغردين ارسال الرسائل نصية و قصيرة لا تتعدى (140) حرف للرسالة الواحدة .(الشاعر،2015،ص64).

و للكتابة على تويتر عبره مزايا عديدة اهمها السهولة و السرعة و الحاجة للرسائل بعكس الرسائل العادية عبر الجوال ، كما اداة الفعالة للتواصل عبر العالم .(بخاري،2018،ص850).

د-اليوتوب **YOU tUBE** : اختلفت الاراء حول موقع اليوتوب ، حيث تميل بعض الاراء الى اعتباره موقع مشاركة فيديوهات ، حيث ان غير تصنيفه كمواقع التواصل الاجتماعي نظرا لاشتراكه معها في العديد من الخصائص.

و يعتبر اليوتوب كموقع الكتروني يسمح و يدعم نشاط التحميل و مشاركة الافلام بشكل عام و مجاني، وهو يسمح بتدرج في تحميل من اهم المواقع لاهمية الكبيرة في نشر الفيديوهات و استقبال التعليقات عليها و نشرها بشكل واسع، و يتميز اليوتوب بعرض الافلام القصيرة من الافلام العامة و يستطيع الجميع مشاهدتها افلام خاصة، و يسمح فقط كمجموعة معينة بمشاهدتها.(سعداوي، بن حدة،2024،ص27).

تاسس موقع اليوتوب سنة 2005 بواسطة ثلاثة موظفين سابقين في شركة (باي بال) و هم (تشاد هيرلي، و ستيف تشين ، و جاود كريم) في مدينة كاليفونيا ، و يستخدم اليوتوب كتقنية الادوي فلاش كعرض المقاطع المتحركة .وان محتوى الموقع يتنوع و يتغير بين مقاطع الافلام و التلفزيون، ومقاطع الموسيقى و الفيديو المنتج من قبل الهواة و غيرها. (دخيل،2016،ص36).

ذ-الانستغرام : **Insetegram**

ظهرت بداية ظهور "الانستغرام " سنة 2010 حينما تم التوصل الى تطبيق يستخدم لالتقاط الصور و اضافة الفيلتر رقمي اليها و ارسالها عبرخدمات الشبكات التواصل الاجتماعي ،حيث يعزز الاتصالات السريعة عبر الصورة و التعليقات عليها او تسجيل الاعجاب .و هو من الامواق التي اكتسبت شعبية على المستوى الفردي و المؤسسي ، فهو يعتبر تطبيق متاح لتبادل الصور و الفيديوهات و خاصة تدمج في شبكات اجتماعية .(الشاعر،2015،ص66).

في 2013 تم تطوير هذا التطبيق و تجاوز عدد المستخدمين في نفس العام 300 مليون مستخدم باعتبار افضل موقع في شبكة الاجتماعية .(قاسمي وجداني، 2019، ص22).

يعتبر الانستغرام كشبكة هواة التصوير بجدارة . و هو عبارة عن تطبيق في الهواتف الذكية . يطلق عليه اسم الجيل الجديد لمواقع التواصل الاجتماعي، والخالية من النصوص الكتابية. وقد استحوذت عليه شركة فيسبوك مقابل 1 مليار دولار. واصبحت الناس في تزايد وانتشار يوم بعد يوم في اتاحت للمستخدمين في مشاركة الصور و مقاطع الفيديو القصيرة.(قاسمي وجداني،2019،ص22) .

كذلك استخدم اكثر من 400 مليون مستخدم ميزة السutori (STORY) عبر الانستغرام ، و اكثر من 500 مليون مستخدم نشط يوميا على الانستغرام في جميع انحاء العالم (مضوي، بوظرفة ،2020، ص56-57).

ح-الواتساب **WHAT SAPP** :اسسه الامريكان "بريان اکتون"و "الاوكراني كوم"في 2009. و كانا موظفين سابقين بموقع "ياهو" ، يتنافس مع عدد من الخدمات الاسيوية مثل (We Chat KakaoTalk LIN يتعامل مع الارقام في قامة الاسماء . و هو اكثر امانا من الفيسبوك و تويتر و سنابشات لتعرف على الشخص و التواصل معه.(بن خليوي،2017،ص68).

انتشر استخدام الواتس اب بين لشباب لسهولة التعامل مع هذه التقنية من خلال الهاتفالمحمول وامكانية تشكيل مجموعات التواصل و تحويل الرسائل النصية و الصور و امكانية الحفظ، بل اصبحت الوسيلة الشعبية للتواصل الاجتماعي و المؤثر الفاعل على السلوك الفردي و الجماعي، و يسهم الواتس اب كذلك في التداول الاخبار، و في التعليم و الاجتماعات و التوعية و الدعوة و الارشاد .(الشاعر،2015،ص65-66).

خ-جوجل **Googel +** : يعتبر منافسا قويا لفيسوك و تويتر، بحيث يحتل مكانة رفيعة بينهما و لكنه في حقيقة الامر مختلف عنهما .اطلقت شركة جوجل هذا الموقع رسميا في يونيو 2011، و منذ بداية انطلاقه تخطى عدد المستخدميه 25 مليون شخصا خلال شهره الاول و ذلك لم يحققه موقع الفيسبوك في بداية انطلاقه.(يونس،2016،ص15).

يتميز هذا الموقع بعدد من الخدمات المتعددة مثل:الدوائر (Circle)، مكالمات الفيديو (Hangouts)، الاهتمامات(Sparks)، المحادثات الجماعية (Huddles)، الوسم (Hash-tag)،المنتديات (communities)، الصفحات و الالعاب(Games)، التعديل على الصور من خاصية (piknik)، وغيرها مع دمج بعض خدمات مثل صدى جوجل (Google Buzz) و الملف الشخصي (Google profile). (بركات،2016،ص191-192).

ج-البريد الالكتروني: Email:

يسمى الایمیل (Email) و هو اسلوب لتبادل الرسائل ارسالا و استقبالا عبر نظم الاتصالات الالکترونية و شبكة الانترنت ، او عبر شبكات الاتصال الخاصة بمنظمات و شركات و مؤسسات معينة. يشبه البريد الالکتروني البريد العادي من حيث ان لكل شخص صندوق بريد برقم خاص ، وفي عالم الانترنت هناك صناديق بريد تمثلها مجلدات او وحدات تخزين على الجهاز الخادم ، و الوصول اليها لا يحتاج الا كلمة السر الخاصة بصاحب البريد ، واسم المستخدم ، و احيانا بعض الترتيبات على البرنامج .(شقرة،2013،ص97).

من ايجابيات البريد الالکتروني : سرعة الارسال، وسهولة فتح البريد الالکتروني ،سهولة تغيير كلمة السر ،عدم وجود تكلفة ،توفر امكانية ارسال رسائل الى عدة عناوين في نفس الوقت و بسرعة ،وعدم وجود وسيط بين المرسل و المرسل اليه ،وجود امكانية تخزين و ضغط الرسائل و ارشفتها...الخ .(شقرة،2013،ص98-99).

4-خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

الشبكات الاجتماعية او ما تعرف بمواقع التواصل الاجتماعي هي مواقع الكترونية مهمة في حياة الفرد وتتمتع بخصائص فريدة :

- **المشاركة (Participation) :** وسائل المواقع التواصل الاجتماعي تشجع المساهمات و ردود الفعل من الاشخاص المهتمين ،حيث انها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الاعلام و الجمهور .
- **الانفتاح (Openness):** معظم وسائل الاعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل و المشاركة ، او الانشاء و التعديل على الصفحات ن حيث انها تشجع التصويت و التعليقات و تبادل المعلومات ،بل نادرا ما توجد اية حواجز امام الوصول و الاستفادة من المحتوى.
- **المحادثة (Conversation):** حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي و وسال الاعلام الاجتماعية عن التقليدية من خلال اتاحتها للمحادثة في اتجاهين ، اي المشاركة و التفاعل مع الحدث او الخبر او المعلومة المعروضة .
- **المجتمع (Community) :** وسائل الاعلام الاجتماعية تسمح للمجتمعات المحلية لتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة و التواصل بشكل فعال، ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم اجمع حولا مصالح او اهتمامات المشتركة ، مثل حب التصوير الفوتوغرافي ، او قضية سياسية ،او للتعلم ،

او لبرنامج تلفزيوني مفضل ، و يصبح العالم بالفعل قرية صغيرة تحتوي مجتمعا الكترونيا متقاربا

- **التربط (Connectedness):** تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بانها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة ببعضها البعض ، و ذلك عبر الوصلات و الروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع و التي تربطك بمواقع اخرى للتواصل الاجتماعي ايضا، مثل خبر ما على مدونة يعجبك فترسله الى معارفك على الفيس بوك و هكذا ، مما يسهل و يسرع من عملية انتقال المعلومات .(المقدادي،2017،ص27-28).

5-التأثيرات السلبية و الايجابية لاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي:

- **التأثيرات الايجابية:** ان تكنولوجيا شبكات التواصل الاجتماعي و مواقع التواصل الاجتماعي اضافت بعدا إيجابيا على حياة الملايين من البشر ومن احداثها التغيرات الثقافية و الاجتماعية و سياسية و اقتصادية في حياة مجتمعات بأكملها: من اهم هذه الاثار الإيجابية :
 - نافذة مطلة على العالم: حيث وجد الملايين من أبناء الشعوب الأجنبية والعربية بشكل خاص في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للاطلاع على أفكار وثقافات العالم بأسره.
 - فرصة لتعزيز الذات: فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته، فانه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي و تعبئة البيانات الشخصية.
 - اكثر انفتاحا على الاخر: ان التواصل مع الغير، سواء اكان ذلك الغير مختلف عنك في الدين و العقيدة و الثقافة والعادات و التقاليد واللون و المظهر والميول.
 - منبر الراي و راي الاخر: ان من اهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل على صفحاتها.
 - التقليل من صراع الحضارات: فقد تعزز مواقع التواصل الاجتماعي من ظاهرة العولمة الثقافية و لكنها في الان ذاته تعمل على جسر الهوة الثقافية والحضارية.
 - تزيد من تقارب العائلة الواحدة: فاليوم مع تطور تكنولوجيا التواصل فان اصبح ايسر على العائلات متابعة اخبارهم البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
 - تقدم فرصة رائعة لاعادة روابط الصداقة القديمة: حيث بإمكانك من خلال هذه المواقع ان تبحث عن أصدقاء الدراسة او العمل ممن اختفت اخبارهم بسبب تباعد المسافات او مشاغل الحياة.(اليوسف،2006،ص33).

- التاثيرات السلبية : مثلما يوجد اثار إيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي فان لها اثار سلبية أيضا فهي سلاح ذو حدين ومن تلك الاثار السلبية:
 - تقلل من مهارات التفاعل الشخصي: فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فان ذلك سيققل من زمن التفاعل على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع.
 - إضاعة الوقت (هدر الوقت): حيث انها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها للمدركين، قد تكون جذابة جدا لدرجة تنسى معها الوقت.
 - الإدمان على مواقع التواصل: ان استخدامها خاصة من ربات البيت و المتقاعدين يجعله يسبب الفراغ احد النشاطات الرئيسية في حياة الفرد اليومية .
 - ضياع الهوية الثقافية العربية و استبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل: حيث ان العولمة الثقافية هي من الاثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بظر الكثيرين.
 - انعدام الخصوصية: تواجد اغلبية المواقع التواصل الاجتماعية مشكلة انعدام الخصوصية مما تسبب بالكثير من الاضرار المعنوية و النفسية على الشباب.
 - الصدقات قد تكون مبالغاً فيها او طاغية في بعض الأحيان: فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي تضعهم كاصدقاء و هو لقب عبر دقيق لان الصداقة تتشكل مع الزمن و ليس فورا، ففيه نوع من النفاق.
 - انتحال الشخصيات: تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلق مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.
 - تراجع استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العامية: اضحى استخدام مزيج من الحروف و الأرقام اللاتينية بدل الحروف العربية الفصحى خاصة على الشبكات التعارف و المحادثة. (ساري،2005، ص79).

ثانيا: ادمان استخدام مواقع التوصل الاجتماعي:

1-تعريف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

-يعتبر مفهوم ادمان مواقع التواصل الاجتماعي مفهوما حديثا نسبيا للقضايا وللمشكلات الاجتماعية، ويرتبط هذا المفهوم بالتعامل مع واقع التواصل الاجتماعي واختلف العلماء والباحثون حول تعريف مصطلح ادمان شبكات الانترنت، وارتبط مصطلح ادمان مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لانها وسيلة للهروب من عالم الواقع ومشكلاته تماما مثل: حيث يتعرضون لاستخدام مواقع التواصل استخداما رائدا عن الحد على انها من انواع الرغبات لا تقاوم. (بهجت،2003، ص258).

عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، على أنه اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قهرية نتيجة عدم شباع من استخدام الانترنت و المصاب بهذا الاضطراب يعني من اعراض عديدة.

عرفه عبد المطلب (2003)، بأنه سوء استخدام مواقع لانترنت و هو مجموعة استجابات مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي التي تسيطر على عقولكم و سلوكياتهم التي تتسم بالصراع مع النفس و مع الآخرين المحيطين بهم .(عبد المطلب، 2003، ص355).

عرفه ابو بكر (2005)، بأنه حالة من الاستخدام المرضي فير التوافقي والذي يؤدي الى اضطرابات في السلوك والذي يستبدل عليه من خلال عدد الساعات استخدام الشبكة للفرد نفسه في البداية ومواصلة الجلوس على مواقع التواصل واهمال الواجبات الاجتماعية (ابوبكر، 2005، ص4).

يعرف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه الانغماس او الافراط في الأنشطة المعينة او هو افراط في الاستعمال بصورة متصلة او دورية بمحضة يهدف هذا ادمان الى الشعور بالراحة. (لخويدر، 2017، ص94).

عرفه كذلك بيرد وalf بأنه حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه المواقع والوسائل التقنية دون الحاجة اليها، والتي تؤدي الى الغولة الاجتماعية. (بشيرمنصور، 2004، ص50).

تعريف مؤسسة (ACDL ARABIQ): هو الاستخدام المفرط وغير المثمر للانترنت من قبل الافراد المعتمدين عليه بشدة علة اوقات فراغهم بالاغراض الترفيهية والاجتماعية. (ICDL ARABIQ; 2015).

عرفت منظمة الصحة العالمية للإدمان على أنه حالة نفسية واحيانا عضوية تنتج عن تفاعل كائن الحي مع المادة، ومن خصائصها استجابات وانماط سلوك تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي او الممارسة بصورة متصلة او دورية للشعور باثاره النفسية او لتجنب الاثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره. (عبد المعطي، ص146).

كتعريف اجرائي للطالبة: هو الافراط الشديد والمتكرر والحاجة القهرية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون وجود ضروريات مهنية او اكااديمية بحيث يكون الطالب منشغلا بها، ولا يستطيع الامتناع عنها او التوقف عن استخدامها ويرافقها ظهور اعراض الإدمان عن مواقع التواصل الاجتماعي مثل الاحاح والهروب والانسحاب عن الواقع ودخول في عالم افتراضي تنتج عنه تاثيرات سلبية في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والجسدية.

2-الاتجاهات النظرية المفسرة لادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تعددت الاتجاهات المفسرة لادمان الانترنت ومواقعها ما بين الاتجاه المعرفي والاتجاه السلوكي والاتجاه السيكوديناميكي والاتجاه الثقافي، الاجتماعي، والطبي، ومن هذه الاتجاهات تقدم مايلي:

• النظرية السلوكية والمعرفية:

تطرح الانترنت عدة مجالات عديدة كالترفيه والتسلية والمرح واتباع حاجات الفرد ويعد فرصة للتواصل الفرد مع الاخرين تجعله يشعر بالرضا والارتياح، بما يعزز اشباع الحاجة الى الاهتمام والتقدير والذي قد لا يحدث على ارض الواقع. (علي واخرون، 2019، ص25).

-ان ادمان التكنولوجيا هو ادمان سلوكي، فادمان الانترنت يتسم بوجود عناصر محورية من عناصر الإدمان مثل: الصمت، تغير المزاج، الانسحاب، والصراع، والانتكاسة. فان مدمن الانترنت يبدي صمتا في ممارسة نشاطه ويعاني من خبرات الاستشهاد الموضوع الذي يدمنه، ويعاني كذلك من الانشغال في الانترنت عندما تكون لديه خدمة غير متاحة ويتسبب في صراع مع الاخرين بسبب انشطته على الانترنت، ومن الانتكاسة بالعودة الى الانترنت مرة أخرى. Villant. (1985), Peel, (1995)).

• نظرية التعلم:

فسرت عدة نظريات في استخدام الانترنت في استعمالها في التدعيم الإيجابي والذي يمكن ان يؤدي الى مشاعر السعادة والنشاط المستخدم، فمن خلال مفهوم الاشتراط الاجرائي فان مزيدا من استخدام الانترنت للأفراد الخجولين او القلقين سوف يسمح لهم تجنب القلق ومواقف التفاعل وجها لوجه تميل الى تدعيم الاستخدام من خلال تجنب الاشتراط. (ابوحزمة وهلال، 2014، ص204).

• نظرية التعويض:

يكون الفرد مهيا عندما يجد تعويضا يكون متصلا بالهوية الذاتية وتقدير الذات وتفاعلا اجتماعيا اكثر على الانترنت، وبصورة عامة فان المدمن على الانترنت يجد صعوبة في بناء علاقات صداقة مع الاخرين ويجد ان الانترنت هو فرصة للتخفي وراء الستار الالكتروني للتواصل مع الاخرين بصورة غير مهددة ممكن ان يخلق شبكة جديدة من العلاقات الاجتماعية. (عيد، 2016، ص27-28).

-يقوم الفرد في بعض الأحيان بزيارات منتظمة لغرف المحادثة او شبكات التواصل الاجتماعي (الفييس بوك وتويتر) وغيرها، او يمارس الألعاب التفاعلية حيث يجد مستوى مرتقعا من الالفة مع مجموعته على أي موقع من هذه المواقع التواصل الاجتماعي، فان يخلق جو مليئا بالاحساس بوجود مجتمع جديد ينتمي

اليه ويتكلم فيه بمجرد يصبح عضو جديد لهذه المجموعة، فان مدمن الانترنت يخلق مجتمع افتراضي ليعوض احتياجاته وترك عالم حقيقي. (2007,Caplan,et al).

-كذلك توجد عوامل أخرى تجعل دورهم على ظهور ادمان الانترنت فالافراد اللذين يشعرون بالعقبات او المشكلات الشخصية، او اللذين تواجههم تحديات الحياة ممكن ان يغرقوا انفسهم في عالم افتراضي (خيالي) مليئ بالاحساس المتعة لتعويض النقص وهذا النقص أدى الى ان الانترنت أصبحت وسيلة هروب نفسي للفرد، كذلك تلهي مستخدميها عن مشكلاتهم في عالم الواقع او عقبات او صعوبات في الموقف. (2007,Yong).

• نموذج خلل المهارات الحياتية:

هو نموذج طوره (كابلن،2003) وكان فرضه الأول هو يطور الفرد المكتئب او الذي يشعر بالوحدة رؤية سلبية لحياته الاجتماعية وفرضه الثاني هل يغري الكمبيوتر. كوسيلة التفاعل واتصال بمعنى يعطى الافراد مرونة اكبر وتقدم افضل للذات من علاقات الوجه لوجه حتى يسهل من التغيير عن الذات والبوح بمعلومات عنها متصلة بالرؤية السلبية لها ونظرا للانترنت على انه وسيلة تحرر الفرد اجتماعيا. (القرني،2023، ص318).

• نظرية البحث عن الاثارة:

Shaffer 6 - 199 يرى ان استخدام الانترنت يرتبط بسلوك البحث عن الاثارة والذي يعد سمة فرعية من الاندفاعية Impulsivity التي ينظر اليها على انها عامل مخاطرة لتطوير الإدمان على مستوى الانترنت او على غيره، فالافراد الاندفاعيون يميلون لاستخدام الانترنت كونه وسيلة لتحصيل الاثارة وربما يصبحون مدمنين على هذه الوسيلة (زين، واضح،2023، ص40-41).

• نظرية الطبية الحيوية:

-يوجد أنواع من الشخصيات الادمانية على مواقع التواصل الاجتماعي وتسببها عدة تغيرات و عوامل بيولوجية مثل: العوامل الوراثية والخلقية معينة، وتؤدي الى اختلالات في النواقل العصبية الهرمونية وتحدث التغيرات في اغلب الأحيان في حالات الاضطراب العاطفي والتي تتحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال : أظهرت بعض الدراسات ان اللعب على الانترنت يؤدي الى اطلاق الدوبامين في الانوثة العصبية. كما اشارت دراسة (سولر 1999,Suler)، ان هناك بعض

العقائير تؤدي الى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد مما يؤدي به الى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت وتفقد في مواقعها لفترة طويلة من الزمن. (قدورن2018، ص37).

3- اسباب وعوامل استخدام ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

- الأسباب التي تدفع مستخدم شبكة الانترنت بتطبيقاتها المختلفة الى الوقوع في الإدمان على الانترنت تتمثل في:

- (1)-ضعف الفرد في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية.
- (2)-الضعف في مواجهة المشكلات.
- (3)-عدم اشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
- (4)-عدم مقدرة الفرد في إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل او الانطواء على النفس.
- (5)-الشعور بالفراغ النفسي والوحدة والانعزال.
- (6)-الهروب من الواقع بضرب من الخيال في العلاقات تفقد فيها الحميمية مع الاخر، وتجنب مواجهة الاخر وجها لوجه.
- (7)-معاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، اضطرابات النوم، التلعثم والرهاب والهروب من مداومتها على يد متخصصين.
- (8)-الافتقاد الى الحب والعاطفة والبحث عنه من خلال شبكات الانترنت.
- (9)-الاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من اعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفترض ضروريا من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الفرد الى الانفصال عن خلجاته ونفسه والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض الوجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد الى الإدمان على الشبكات الانترنت. (عيد،2016، ص28-29).

4-اعراض استخدام ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

- الاعراض الجسدية:
- تشمل التعب والخمول والارق، والحرمان من النوم، والام الظهر والرقبة، والتهاب العينين وعلى الوجه الخصوص فان بعض الافراد تدفعهم الى التفتيش عبر المواقع الإباحية يؤدي الى الاثارة

الجنسية، والكبث الجنسي، ولمخاطر الاشاعات الصادرة والمنطقة من أجهزة الاتصال الحديثة، تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الالكترونية والكهربية. (كيوص،2022، ص65).

● الاعراض الاسرية والاجتماعية:

-اظهرت العديد من الدراسات ان ادمان الانترنت ومواقعها يؤثر بالاخص على الحياة الاجتماعية والاسرية والمهنية للفرد، مثل عدم قضاء وقت كاف مع الاسرة والأصدقاء، والتاخر عن العمل.

● الاعراض النفسية:

تشمل هذه الاعراض الوحدة، والإحباط، والاكتئاب والقلق وغيرها. (الاسطل،2011، ص34-35).

-يشعر مدمن الانترنت بحالة القلق والتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن الانترنت في حين يحس سعادة وراحة نفسية عالية عند استخدامه، تجعله يتقرب دائما لفترة استخدامه، لايشعر بالوقت حين يكون مشغول بمواقع الانترنت، يحتاج مدمن الانترنت الى فترات أطول من الاستخدام ليشبع رغبته، كل هذه المحاولات يؤدي الى الفشل. (الطيبار،2016، ص411).

-تعتبر بغض التغيرات النفسية والمزاجية التي يحس بها جميع مدمنين الانترنت وخاصة الطالب الجامعي بسبب افراطه في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي او انقطاعه عنها. (كيوص،2022، ص66).

● الاعراض الانسحابية:

-يشعر الفرد أحيانا عند استخدامه للانترنت باضطرابات سلوكية انفعالية (الهباج النفسي، الهياج الحركي، القلق، الاحلام، ارتعاش حركة اليدين..وغيرها)، وهذا بدوره يسبب اختلالا في الوظائف الحياتية، وعلى ذلك يستخدم مدمن الانترنت لتخفيف الاعراض السابقة. (عامر،2013، ص116).

الاعراض الصحية:-ان كل هذه الاثار الصحية السلبية التي تعاني منها الطلبة بالاخص وجميع الافراد نتيجة استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي.

■ يمكن تلخيص اعراض الإدمان اجمالا فيما يلي:

(1)-زيادة عدد الساعات امام الانترنت بشكل مفرط.

(2)-التوتر والقلق الشديديان في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت قد تصل الى حد الاكتئاب اذا ما طالبت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع الى استخدامه.

- (3)-التعلم على الانترنت في الحياة اليومية، بإلحاح ممل عل الآخرين.
- (4)-اهمال الوجبات الاجتماعية والاسرية وربما العمل الوظيفي.
- (5)-استمرار استعمال للمواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل: فقدان العلاقات الاجتماعية والتاخر عن العمل.
- (6)-الرغبة في الجلوس الى الكمبيوتر، وفتحه في أوقات غير مناسبة حتى الاستيقاظ من النوم او اثناء العمل العادي، أي يبقى المدمن وكأنه في حالة ترقب دائم. (نجم،2012، ص119).

5 -طرق الوقاية من ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

-ان الشروع في استخدام الانترنت يتمثل في مسؤولية الكل يعني مشتركة، وتشمل الجميع مثل الإباء والعاملين والمدراء والقائمين في محتوى الصحة النفسية والجسدية. يقومون الأطباء بتقديم التوجيهات ونصائح الموجهة لمستخدمين الانترنت وبتنظيم ساعات العمل والدراسة والترفيه في الانترنت، يمكن ان تكون ساعتان فقط يوميا حتى لا ننسحب من حياتنا الطبيعية والاجتماعية، وتتمثل في ذلك:

- تتبع استعمال الطلبة للانترنت من حيث المدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم الى المواقع التي تشكل خطرا للإدمان.
- توجيههم الى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.
- وضع برامج تمنع المراهقين من الدخول المواقع الحساسة ووضع جدول زمني يضبط وقت استخدام الانترنت لا يزيد عن ثلاث ساعات للمستخدم في اليوم. (حمودة،2015، ص222).

-يؤكد الفريد فريدمان **Freedman** بان برامج الوقاية من الإدمان بثلاثة مراحل:

1- مرحلة الوقاية الأولية:

-تهدف منع حدوث الإدمان، نقل من حدوثه وتقديم توجيهات والارشادات للأفراد الأكثر استعمالا للانترنت ومن الإجراءات الوقاية الأولية لتحفيز على تبني أنماط سلوك الوقاية من الإدمان، ويتم نشرها في كافة المؤسسات الاجتماعية كالمدارس، المساجد، وسائل الاعلام، الاسرة، الاخصائيون النفسيون، الاجتماعيون، الإباء.

2- مرحلة الوقاية الثانوية:

- يمكن التعرف على الإدمان، ومحاولة تشخيص الإدمان في مراحله الأولى، ويمكن المبادرة في العلاج وتفايدي المضاعفات ومن إجراءاتها: الاهتمام بالتشخيص بين مظاهر الإدمان في بدايته، والانتباه في تغيير مفاجئ في السلوك، والمبادرة باتخاذ الإجراءات العلاجية.

3- مرحلة الوقاية:

- يمكن تقليل اثار الإدمان المتبقية بعد الشفاء منه مثل نقص القدرة المهنية او التفكك الاسري. كما تهدف هذه المرحلة الى الوقاية من حدوث الانتكاسة، والتأكد من عدم عودة المدمن الذي تم علاجه مرة أخرى من الإدمان (البراديشية والظفيري، 2019، ص 302).

6- اثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

-تكم الاثار الإدمان عن مواقع اتواصل الاجتماعي:

-طول مدة الاستخدام قد تجعل بعض وظائف الدماغ خاملة، بالإضافة الى اجهاد الدماغ.

-الاضرار التي تصيب الايدي من الاستخدام المفرط للفارة.

-الاضرار التي تصيب العمود الفقري والرجلين جراء الجلوس المطول امام أجهزة الحاسوب.

-الاعراض التي تصيب الاذنين بسبب استخدام الدائم مكبرات الصوت.

-يدخل المدمن على الانترنت في عالم بديل للعالم الواقعي الذي تقدمه شبكة الانترنت الامر الذي ينجز

عنه اثار نفسية.

-القلق والعصبية

-يختلط لدي المدمن الواقع بالوهم.

-ضعف التقدير والثقة بالنفس.

-ضعف النظر بسبب تاثير شاشة الهاتف او حاسوب واستغراق مدة طويلة.

-الاستخدام المتزايد لهاته المواقع يزيد من صفة التوحد والانعزالية وقله التواصل مع الناس.

-تساهم هاته المواقع في انطواء الفرد وكاباته، ولاسيما عند الوصول حد الإدمان.

-يخسر المدمن صداقاته نتيجة ابتعاده عن لقاءهم والاستغراق في عالم الانترنت.

-فقدان الإباء السيطرة على الأبناء وضعف الرقابة الاسرية.

-التفكك والتصدع الاسري وغياب السيادة والانعزال الطويل على شبكة الانترنت. (سعداوي وبن خدة، 2024، ص32-33).

6-علاج ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

-هنالك عدة طرق للوقاية والعلاج من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، سوف نتطرق اليها:

أ-العلاج العائلي والاسري : وذلك يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تاثرت علاقتهم العائلية سلبا بسبب ادمان الانترنت، ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال و التحكم في سلوك الاستخدام لهذه المواقع. (زين وواضح، 2023، ص44).

-يتمثل العلاج الاسري بالعمل على غرس أهمية الانترنت في الاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع في نفوس الأبناء، والتعرف على مشاكل وضغوطات التي يعاني منها الأبناء، زيادة مساحة الحوار والتكلم والتعرف على ما يواجه الأبناء وفي اطار الاحترام من كيفية استخدام الانترنت والتي يجهل محتواها وأهدافها. (حمودة، 2015، ص223).

ب-العلاج النفسي: يمكن استخدام أساليب وتقنيات واستراتيجيات العلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي والعلاج المعرفي والعلاج العقلاني والعلاج الديني والعلاج النفسي الإيجابي والعلاج التكاملي. (الطيبار، 2016، ص413).

ج-العلاج المعرفي: يتمثل العلاج المعرفي ان الافراد الذين لديهم نمط تفكير السلبي والسيء والذين يميلون للقلق وتوقع الاحداث السلبية ويتجنبون مواقف الحياة الواقعية ويميلون الى استخدام الانترنت كوسيلة للهروب من الواقع، ولذلك فان العلاج المعرفي يحدد الادراكات السلبية ويعمل على إعادة صياغة وتشكيل مدركات الافراد لمساعدتهم على تطوير ادراكات تكيفية بديلة. (معيجل وبرسيم، 2016، ص13).

خلاصة الفصل:

- تناول هذا الفصل ان الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي اصبح ظاهرة سلبية تنتج اعراض وخيمة يعسر علاجها واصبح فئة الشباب اعتماده و استغراقه مدة طويلة على الانترنت بدون جدوى وبهذا ستؤدي به الى الإدمان عليها و تنعكس عليه بانعكاسات سلبية ولذا علينا إيجاد حلول مناسبة

للتقليل من استعمال المفرط للانترنت و يجب على المؤسسات التوعوية بمخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و إيجاد حلول علاجية ووقائية للحد من اضرارها السلبية على المفرطين في استعمالها و خاصة فئة الشباب، و كذلك يجب ادراج الثقافة و التربية الصحية لتوجيه الطلاب و جميع الفئات على طرق ملائمة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و يجب ابراز الوعي اكبر بمخاطر الاستخدام المفرط للتواصل الاجتماعي، واهمية التوازن الرقمي في حياة الطلبة.

II - جودة الحياة

تمهيد:

سيتم تناول في هذا الفصل كل ما يترتب بموضوع والتعرف على جودة الحياة، وذلك من خلال تقديم بعض التعريفات لها، نتعرف على ابعادها وانواعها ونظرياتها واهميتها وتناولنا أيضا مؤشراتها ومقوماتها ومظاهرها وهذا ما سوف نتطرق اليه في هذا الفصل.

1-تعريف جودة الحياة:

- حظي مفهوم جودة الحياة بتعريفات عدة لمختلف الباحثين يمكننا تلخيص أهمها كما يلي :

- تعريف (Shalooch 2000): ان جودة الحياة هي مفهوم يعكس الظروف المعيشية المرغوبة للفرد والمتعلقة بثمانية ابعاد أساسية لحياة الفرد وهي: الرفاهية العاطفية والعلاقات الشخصية والرفاهية المادية والتنمية الشخصية والرفاهية الجسدية، وتقرير المصير والاندماج الاجتماعي والحقوق. (Ivana Ilie et al, 2010,p 52-60).

-تعريف (Kristan 1997) تعرف جودة الحياة هي تطور مستوي الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للفرد معنوية و رضا في المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة الى تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، وذلك المجتمع الذي استطاع ان يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه.(زين و واضح،2023، ص25).

-تعريف منظمة الصحة العالمية: WHO قدمت مجموعة من الخبراء سنة 1995 في تعريفها لجودة الحياة وكان كالتالي: ان جودة الحياة هي ادراك الفرد لوضعه في الحياة ورضا فيها وفي سياق الثقافة وانساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق او 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، ص408-432).

-تعريف على كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي: تعرف جودة الحياة بانها شعور وإحساس الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على اشباع حاجياته من خلال ثراء المجتمع ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه.(بن محبوب،2023، ص20-34).

-تعريف جود (Goode,1994)): فعرها بانها درجة استمتاع الفرد بإمكاناته المهمة في الحياة.

- عرفها حبيب 2006: انها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمرضية والابداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسب للعمل والانجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للاداء كاسلوب حياة وتلبية الفرد والاهتمام بالابداع والابتكار والتعلم التعاوني لما ينمي مهاراته. (حسين السلامين، 2018، ص14).

-تعريف دنيس واخرون (1998): ان جودة الحياة هي اكتفاء الانسان بمتطلباته في الحياة وفقا لخبراته في هذا العالم، وهذه المتطلبات تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتربية والتعليم والبيئة، وهو مفهوم تابع من الادب المهني في مجال السياسات العامة. (الهنداوي،2011، ص34).

-يرى عبد المعطي (2005): ان جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية والنفسية التي تقدم لافراد المجتمع، وهي التي تعبر عن نزوع الافراد نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع ان يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه. (عبد المعطي،2005، ص17).

- موسوعة علم النفس (**1999 Encyclopedia of Psychology**) : فعرقتها بانها مفهوم ذو ابعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعتها جودة الحياة، وهي التوازن الانفعالي والحالة الصحية للجسم، والاستقرار الاسري، واستمرار وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الاسرة والاستقرار الاقتصادي و التوائم الجنسي. (محمود والجبالي،2010، ص70).

-عرفها أيضا رايف واخرون **Ryff (2006)**: انها جودة الحياة النفسية وهي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما تظهر المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام، وكما ترتبط بالاحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية.

-عرفها عبد الوهاب (2006) هي الشعور ذاتي كيف يكون الفرد راضيا عن حياته وينعكس ذلك على التصورات الفرد الذاتية وتقييم حياته من الناحية الانفعالية السلوكية، والادوار النفسية والاجتماعية. (عبد الوهاب،2006، ص253-307).

- كما عرفها: **Stewart-Brown (2005)** بانها حالة كلية ذاتية من التوازن الداخلي بين المشاعر الاقبال على الحياة، الثقة بالذات، الصراحة، والأمانة مع الذات والآخرين والشعور بالهدوء والسعادة، والاهتمام بالآخرين. (البشتاوي،2015، ص9).

-عرف تاييلور وبوجان **(Taylor et Bogdam , 1990)** جودة الحياة بانها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة. (تاييلور وبوجان،1990، ص27-40).

-عرفها العارف (1999) بانها" البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف الى اشباع الحاجات الأساسية للإنسان، بحيث يمكن قياس هذا الاشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الاشباع الذي تحقق". (العارف،1999، ص187-270).

-ويرى عبد الفتاح وحسين (2006) ان جودة الحياة هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال واشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلا عن ادراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة، الى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع. (عبد الفتاح وحسين،2006، ص187-270).

-ومن خلال التعريفات تستنتج الطالبة ان جودة الحياة مفهوم متعدد الابعاد والجوانب، التي تهدف الى الرضا في الحياة، وكذلك تشمل اكبر قدر من جوانب الحياة المادية والمعنوية، وان عوامل كثيرة تحدد مقومات جودة الحياة، مثل: الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والمهنية والتعليم، والدراسة واتخاذ القرارات، والتفاؤل بالمستقبل، وتحقيق الحاجات والطموحات. ان جودة الحياة هي الرفاهية التي يعيشها الانسان في حياته و يشعر بالسعادة و الاطمانان.

2-أنواع جودة الحياة:

-تتمثل جودة الحياة بمفهوما واسعا يتاثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية المرتبطة بالحالة النفسية للفرد مثل الشعور بالرضا والاشباع الداخلي ومدى استفادة الشخص من خدمات المجتمع (ويطلق عليه جودة الحياة الذاتية او الشخصية)، والنواحي البيئية المرتبطة بالمحيطين بالفرد، ومدى الاستقلال الذي

يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي بكونها (ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية او البيئية).
(34Massan ,2002,p).

3-اهمية جودة الحياة:

- تعد جودة الحياة مفهوما شاملا يعكس مستوى رفاهية الافراد ورضاهم عن حياتهم من جوانب متعددة مثل: الصحة، العمل، التعليم، البيئة، والعلاقات الاجتماعية في العصر الحديث، أصبحت جودة الحياة مؤشرا مهما يستخدم لتقييم مستوى التنمية البشرية والتقدم الاجتماعي:

- تعزيز الصحة النفسية والجسدية: ترتبط جودة الحياة بشكل مباشر بمستوى الصحة الجسدية والنفسية، فالافراد الذين يتمتعون بجودة الحياة مرتفعة، غالبا ما يشعرون بالرضا، وتقل لديهم معدلات الإصابة بالامراض المزمنة او النفسية. (WHOQOL Gr .1998).
- تحسين الأداء الإنتاجية: بيئة الحياة ذات جودة العالية تعزز الأداء والعمل او الدراسة، وتؤدي الى تحفيز الافراد وزيادة ابداعهم ونتاجهم. (Diener,E , S Lligman , M ; 2004).
- تقوية العلاقات والانتماء المجتمعي: جودة الحياة تشمل العلاقات الاجتماعية الإيجابية، مما يعزز الشعور بالانتماء والأمان المجتمعي ويساهم في بناء مجتمعات متماسكة. (Helliwell , J ; 2023 ; Layard, R ; Sachs,J).
- مؤشر التنمية البشرية: تعتمد المنظمات الدولية مثل الأمم المتحدة على جودة الحياة كمؤشر مهم في تقارير التنمية البشرية، الى جانب مؤشرات مثل الدخل والتعليم والصحة. (UNDP ; 2023).
- تعزيز فرص التعلم والشراكة: كلما تحسنت جودة الحياة ، زادت فرص الافراد في الحصول على تعليم جيد والمشاركة في الأنشطة المجتمعية والثقافية والسياسية. (OECD; 2022).
- تعد جودة الحياة من المفاهيم الأساسية التي تعكس مدى رفاهية الفرد وسعادته في مختلف جوانب الحياة، سواء كانت صحية، نفسية، اجتماعية، او اقتصادية. وتكمن أهميتها في ما يلي:
- تحقيق التوازن النفسي والجسدي: تساهم جودة الحياة في تعزيز الصحة النفسية و البدنية، وتقلل من التوتر والامراض المزمنة.
- رفع مستوى الرضا و السعادة: الافراد الذين يتمتعون بجودة الحياة مرتفعة يشعرون برضا اكبر عن حياتهم، ويكونون اكثر تفاؤلا وإيجابية.

- دعم التنمية الشاملة: تعتبر جودة الحياة من المؤشرات الأساسية التي تستخدم لقياس تطور المجتمعات، الى جانب التعليم والدخل والصحة.
- تحسين الأداء والإنتاجية: عندما يشعر الانسان بالراحة والأمان، ينعكس ذلك إيجابيا على انتاجيته سواء في العمل او الدراسة.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية: ان جودة الحياة تشمل العلاقات الجيدة والمنتينة والدعم الاجتماعي، مما يساهم في بناء مجتمع متماسك وامن.
- تحقيق الاستقرار المجتمعي: ان المجتمعات التي تهتم بجودة حياة مواطنيها تكون اكثر استقرارا وامنا واقل عرضة للمشاكل الاجتماعية والاقتصادية. (http://www.who.int/tools/whoqol)

4-الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

أ- نظرية لكارول رايف Rayff : يحتوي هذا النموذج على مفهوم الشعور بالسعادة النفسية، اذا شعر الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة احساسه بالسعادة التي تم تحديدها في ستة ابعاد، من قبل رايف Rayff ، ويضم كل بعد ستة أصناف تمثل نقاطا لتحديد معنى السعادة النفسية، ويتمثل البعد الأول في الاستقلالية، اما الثاني فهو التمكين البيئي بينما البعد الثالث هو النمط الشخصي، والرابع هو العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والبعد الخامس هو تقبل الذات والبعد الأخير هو الهدف من الحياة، وقد بين رايف بان جودة الحياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الازمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وان تطور الحياة هو الذي يحقق سعادة الفرد النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (زين وواضح، 2023، ص30).

- وتبين رايف : ان جودة حياة الفرد تكمن في قدرة الفرد على مواجهة الازمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وان التطور في مراحل حياته المختلفة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (مبارك، 2012، ص727).

ب- نظرية لاوتن: ان هناك تاثير للبيئة المحيطة بالفرد على ادراكه لجودته حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تاثيران احدهما مباشر على حياة الفرد كتاثير على الصحة مثلا: والأخر تاثيره غير مباشر الا انه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

- ان ادراك الفرد لتاثير طبيعة البيئة على جودة الحياة، يكون اكثر ايجابية كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان اكثر سيطرة على الظروف بيئته وبالتالي يكون ينعكس ذلك بالإيجاب على شعوره بجودة الحياة. (واضح و زين، 2023، ص29).

ج-نظرية اندرسون: قدم اندرسون شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفهوم السعادة Happiness، ومعنى الحياة Meaning of life، ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى، اطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة. (مبارك، 2012، ص728).

- فقد أشار اندرسون "الى ان ادراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصية ما يدور حوله، كما يمكنه من ان يكون أفكارا كي يصل الى الرضا عن الحياة. وان هناك ثلاث سمات مجتمعة معا تؤدي الى الشعور بجودة الحياة:

▪ الأولى: وهي تعلق بالافكار ذات علاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد الى تحقيقه.

▪ الثانية: المعنى الوجودي الذي يتصف العلاقة بين الأفكار والاهداف.

▪ الثالثة: الشخصية والعمق الداخلي. (يحي، 2016، ص44-45).

د- نظرية شالوك: قدم شالوك تحليلا مفصلا لجودة الحياة على أساس مفهوم يتكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات، تؤكد جميعها على اثر الابعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الابعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة. (مبارك، 2012، ص724).

ر-نموذج روبرت كونازا واخرون (2007): قدموا على هذا النحو تصورا نظريا للتوفيق بين البعد الموضوعي والذاتي في وصف المتغيرات المرتبطة بجودة الحياة وتحديد اعتمادا على التأكد من فكرة التكامل بين الفرص والظروف المتاحة لاشباع حاجات الانسان، ومن تم وصف تفصيلي لهذه الحاجات ومدى إحساس الفرد بمدى هذا الاشباع. (أبوحلاوة، 2010، ص10).

- ان جودة الحياة وفقا لهذا التصور هي مقدار الفجوة المدركة بين التوقعات الفرد المتعلقة بدرجة اشباع او تحقيق احتياجاته والاشباع الفعلي التي يتحصل عليها الفرد.

-وهي حالة ليست قابلة للتحقيق تلقائيا او توفير مصادر الاشباع بل هي دالة لتوفر عاملين هما:

- القدرة على التوافق والمواجهة والتفاعل مع ظروف الحياة واحداثها بنحو ايجابي (كالقدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية التي تعكس جودة الحياة في المجالات الاجتماعية والنفسية والبدنية والاقتصادية).

-القيام بأنشطة تدفع الفرد باتجاه يحقق حاجاته على نحو يحقق الرضا له. (بكر، 2013، ص60).

ز-نموذج فينتيجودت واخرون (2003): تعد التصورات التي يطرحها هذا النموذج من اهم التصورات لتحديد ابعاد جودة الحياة في اطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، اذا ما صاغوا اتصاله بجودة الحياة، وطرحوا في ضوئه بالنموذج التكاملي لجودة الحياة، وتتمثل ابعاده في البعد الذاتي (الرفاهية الشخصية وتحسن الحال، الرضا عن الحياة، الحياة ذات معنى)، البعد الموضوعي (اشباع الحاجات، والسلامة البدنية، المعايير الثقافية). (أبو حلاوة، 2010، ص10).

5-ادوات قياس جودة الحياة:

-قسم وكلانند2000 أنواع قياس جودة الحياة الى ثلاث أنواع هي عالمي، عام، خاص.

أ- القياس العالمي:

-تم تصميم أسلوبه العام من اجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل (مقياس فلانا جال) لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة.

ب-المقياس العام:

-له أمور مشتركة مع القياس العالمي وصمم من اجل مهام وظيفية. في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تاثير المرض او اعراض هذا المرض على حياة المرضى.

- ويطبق هذا المقياس الخاص على مجموعة من السكان، والميزة الكبرى لهذا المقياس هي تغطية الشاملة وكذلك حقيقة انه يسمح بعمل مقارنة المجموعات المختلفة من المرضى، اما عيوب هذا المقياس فانه لا تعطي عناوين ذات صلة بالمرض معين.

ج-المقياس الخاص بالمرضى:

-تم تطويره لمراقبة ردة فعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل حساسة للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة. (صالح إسماعيل عبد الله الحمص، 2010، ص51).

- وكذلك تعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة والمؤشرات المرتبطة بها من مقدمة المتغيرات، الرضا عن الحياة وحاجات النفسية، الشكل رقم (-) نموذج العوامل الستة لجودة الحياة.

- اختبار مانشستر للتقييم المختصر لنوعية الحياة manchester short mansa assesement of quality of life : وقد تم تطوير اختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية جودة الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة، بالتركيز على العامل الرضا عن الحياة بصفة عامة.

- مقياس جودة الحياة "لفريتش" 1992: هو مقياس يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة) ويتضمن مقياس الجودة الذاتية 14 مجالا للحياة مثل العمل والصحة، ووقت الفراغ، العلاقات مع الأصدقاء والابناء ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل الخ.

- حيث يطالب من المفحوص تقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة او أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد. (شيخي مريم، 2013، ص91-92).

5- ابعاد جودة الحياة:

-تتمثل ابعاد جودة الحياة كالتالي:

-يرى عبد المعطي ان لجودة الحياة ثلاثة ابعاد وهي:

- جودة الحياة الموضوعية: وتعني ما يوفره المجتمع لافراده من إمكانيات مادية، الى جانب الحياة الاجتماعية للفرد.
- جودة الحياة الذاتية: وتعني مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.
- جودة الحياة الوجودية: وتمثل الحد المثالي لاشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه. (عبد المعطي، 2005، ص20).

- كذلك حدد منسي وكاظم (2006) ستة مكونات (ابعاد) لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، بعد مراجعتهم لبعض المقاييس الأجنبية التي تبلغ عددها (7) مقاييس. وهذه المكونات هي:

- جودة الصحة العامة.
- جودة التعليم والدراسة.
- جودة الصحة النفسية.
- جودة الحياة الاسرية والاجتماعية.
- جودة العواطف (الجانب الوجداني).
- جودة شغل وقت الفراغ وادارته. (منسي وكاظم، 2006).

يرى شالوك بان جودة الحياة تتكون من ثمانية ابعاد وهي:

- جودة المعيشة الانفعالية: تتضمن الشعور بالامن والأمان والجوانب الروحية ومفهوم الذات خاصة للفرد.
- العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة والجوانب الوجدانية والعلاقات الاسرية والتعاطف مع أصدقاء.
- جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية والتغذية والنشاط الحركي والرياضة.
- جودة المعيشة المادية: وتشمل خاصة الوضع المادي وعوامل الامن الاجتماعي وظروف العمل والنشاط.
- الارتقاء الشخصي: خاص بمهارات الشخصية للفرد.
- محددات الذات: وتنتمي الى الاستقلالية والحرية الشخصية والقدرة على الاختيار والانتقاء الشخصي.
- الحقوق: وتتضمن الخصوصية والحق في التصويت وأداء الواجبات. (زين وواضح،2023، ص26-27).

-قدم فليسي وبيري (1995) Felce et Perry نموذجا يتضمن ثلاثة عناصر تعكس التفاعل عن: ظروف الحياة والرضا عن الحياة والقيم الشخصية.

- وتتمثل هذه العناصر التالية:

- ظروف الحياة : **Life Conditions** وتشمل الوصف الموضوعي للأفراد والظروف المعيشية لهم والدخل المادي.
- الرضا الشخصي عن الحياة : **Personnel Satisfaction** تتضمن ما يعرف بالاحساس بالرضا في الحياة والسعادة والرضا بأسلوب الحياة وجودتها.
- القيم الشخصية والطموح الشخصي : **Personal values and Aspiration** وهي الجودة او القيمة او الأهمية التي يسقطها الفرد على مختلف الجوانب والظروف الحياة الموضوعية او جودة الحياة الذاتية. (أبوحلاوة،2010).
- قدم زهان Zahan نموذجا خاص نظرا لجودة الحياة وعبر عنها بدرجة الفرد عن حياته، وقام بتحديد ابعاد جودة الحياة في الرضا عن الحياة ومفهوم الذات وقيمة الفرد

وشخصيته والصحة الجسمية والنفسية والعوامل الاجتماعية. (مصطفى، 2018، ص159-182).

-قدمت كذلك منظمة الصحة العالمية حيث قامت بتحديد ستة ابعاد كما موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يمثل ابعاد جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية.

البعد	مكوناته الرئيسية
الصحة الجسمية	الطاقة، التعب، الراحة(الانزعاج)، الألم النوم.
الصحة الروحية	الروح، التدوين، المعتقدات الشخصية.
الصحة النفسية	صورة الجسم والمظهر، المشاعر الإيجابية، تقدير الذات، ردود الفعل، (التعلم، الذاكرة، التركيز والمعرفة).
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 و الامن والأمان، الرعاية الجسمية والصحية، السكن القدرة على التعلم، الهويات، البيئة، التلوث، الصخب، المناخ.

(فاطمة وبوداود، 2018، ص139-157).

6 -مقومات جودة الحياة:

- تتمثل مقومات جودة الحياة، وسوف نقوم بإبرازها في النقاط التالية:

- قدرة الفرد على الاستقلالية الشخصية.
- قدرة الفرد على التحكم في مجرى حياته.
- قدرة الفرد على اتخاذ قرارات حياته والتفكير الحر دون التدخل فيه.

- قدرة الفرد على تقدير ذاته بنفسه والرضا عنها معبرا عنها بالسعادة.
 - مستوى الصحة الجسمية والنفسية.
 - مستوى معيشة الفرد وعلاقته الاجتماعية ومع أصدقائه.
 - مستوى المادي والاقتصادي للفرد. (النويران، 2020، ص224-242).
- وحسب منظمة الصحة العالمية فانها تقوم على:

-الصحة الروحية: تتعلق بالجوانب الدينية والمعتقدات الدينية وبعض ممارسات الدين.

-الصحة النفسية: وتتمثل في التعرف على احساس ومشاعر الفرد المتعلقة بالذات، والتعبير عنها وشعور بالسعادة والرضا في الحياة والراحة النفسية دون اضطراب او تردد.

-الصحة الجسمية: وتتمثل من خلال القدرة والقيام بالاعمال والوظائف الجسم الديناميكية خاصة باللياقة الجسمية (البدن) يعني متعلقة بصحة الجسم ومثل اللياقة البدنية.

-الصحة الاجتماعية: وهي تتمثل في إقامة العلاقات وصدقات مع الاخرين، وهي كل ما يشمل الفرد ويحيط به من افراد، مواد، قوانين، وأنظمة خاصة بالبيئة الاجتماعية خاصة بالفرد. (عبيد، د.ت، ص252-262).

7 -مبادئ جودة الحياة:

- من بعد ما تطرقنا الى مفاهيم وابعاد ومقومات جودة الحياة الا ان اتفق بعض العلماء على ان بعض المبادئ تكون مشتركة بين الافراد سواء كانوا اسوياء او معاقين، تتمثل مبادئ جودة الحياة كالتالي:

أوضحت جودي 1990 بان جودة الحياة تعتمد على مجموعة من مبادئ هيا كالتالي:

(1)-ان مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والى الأشخاص المحيطين بها و تشيرجودي (1994) الى ان من خلال استظهار لمفهوم جودة الحياة من جهات نظر متعددة، فانه يشير الى انه يجب تحديد أولا مفهوم الحياة الجيدة، وكيف يحدد الناس حياتهم الخاصة، كما يجب ان يوضع في الاعتبار عند تعريف هذا المفهوم انه:

-مفهوما عاما وليس قاصرا على فئة معينة.

-مفهوم شاملا يتضمن اكبر قدر ممكن من مظاهر حياة الفرد.

-يجب ان يجسد فكرة تعظيم قدرة الفرد على التحكم وواضحا في الاعتبار حدود الحرية.

- يجب ان يعكس المعيارية وما يتضمنها من معايير اجتماعية.
- يجب ان يحترم الميل للدفاع عن الذات.
- (2)-ان تعريف جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الانسان او ذاك.
- (3)-ان جودة الحياة ملتصقة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان ومدى قدرتها على تحقيق أهدافها.
- (4)-ان معاني جودة الحياة تختلف مع اختلاف وجهات نظر الانسان، يعني تختلف من شخص الى اخر ومن عائلة الى أخرى لا تركز على مبدا واحد.
- (5)-ان هذه المبادئ مشتركة بين الشخص المعاق وغير معاق (الاسوياء). (ايمان ونوال، 2017، ص 37-38).

- كذلك استخلصت جودي في عام (1994) بعض المعارف عن جودة الحياة:

- جودة الحياة هي بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية.
- تعزيز جودة الحياة يتضمن عدة أنشطة وبرامج ترفيهية وتاهيلية والعلاج والدعم الاجتماعي.
- ترتبط جودة الحياة بحياة الفرد وبحياة الأشخاص الاخرين التي يعيشون في محيط بيئي واحد أي نفسه.
- شعور الفرد بتشبع حاجياته الأساسية وتكون له فرصة في تحقيق كل أهدافه في مجالات حياته الرئيسية.
- تكون لجودة الحياة عوامل والعلاقات بالاشخاص المعاقين وغير معاقين. (الهنداوي، 2010، ص36-37).

8-مظاهر جودة الحياة :

- يشير (عبد المعطي، 2005، ص13-20): في انه اقترح خمس مظاهر رئيسية:

تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها جوانب موضوعية وذاتية، وهي كالتالي:

- الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال

□ العوامل المادية والموضوعية: وهي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، وإلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذا ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

□ حسن الحال: ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة.

-الحلقة الثانية: اشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

○ اشباع وتحقيق الحاجيات: هو احد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من اشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يؤتبط بعضها بالبقاء (كالطعام والشراب والسكن و الصحة)، ومنها من ترتبط باحاجات الاجتماعية (كالامن والانتماء والحب والقوة والحرية الشخصية) وغيرها من ذلك.

○ الرضا عن الحياة: يعتبر احد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، هي ان الفرد يجب عليه ان يكن راضيا لكي حياته تسير كما ينبغي وعندما يشبع الفرد من توقعاته و احتياجاته و رغباته و شهواته، يشعر حينها بالرضا عن الحياة.

-الحلقة الثالثة: ادراك القوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة:

□ القوى والمتضمنات الحياتية: يرى بعض الافراد ان ادراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من اجل القيام بالتنمية العالقات الاجتماعية، وان ينشغلوا بالمشروعات الهادفة لجودة الحياة.

□ معنى الحياة: حيث يرتبط بان كلما زادت قيمة الفرد واهميته للمجتمع و الافراد الاخرين، يشعر بانه زادت إنجازاته ومواهبه، وان شعوره بالنقص وافتقاد الاخرين له، فكل هذا يؤدي به الى احساسه بجودة الحياة.

-الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة:

● الصحة والبناء البيولوجي: تعتبر حاجة من حاجيات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للأشخاص، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، ان حاليا الجسم ووظائفه بشكل مستمر وصحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

● السعادة: وهي الشعور بالرضا في الحياة وتعتبر حاجة من حاجيات جودة الحياة وتتمثل في الاشباع والرضا وطمانينة النفس وتحقيق الذات وهي الشعور بالبهجة والفرح والسرور واللذة، وهي نشوة يشعر بها لفرد عند ادراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع الاستمتاع بالصحة الجيدة.

- الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية:

هي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي اكثر عمقا داخل النفس والفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد والتي تؤدي بالفرد باحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجوة الحياة الوجودية هي التي يحس الفرد بقيمته وأهميته في الحياة، ومن خلال ما يستطيع ان يحصل عليه الفرد من عمق المعلومات الفردية والبشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والاجتماعية والدينية والثقافية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع ان يثبت بها وجوده. (محمد الهنداوي، 2010، ص 41-43).

10 - معوقات جودة الحياة:

- يتكون البناء النفسي لكل مكامن القوة ومكامن الضعف اذا اردنا ان نحسن جودة الحياة وشخصية الفرد علينا ان لا نعتد على المعوقات الحياة (المشكلات) يجب التركيز على عدة ابعاد تقوم بهم جودة الحياة واستخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتطورة لتحسين جودة الحياة:

ويجب علينا عند وصف الظروف الداخلية والخارجية يقصد بها ان الظروف الداخلية هي خصائص البدنية والجسمية والنفسية والاجتماعية للأفراد، اما الظروف الخارجية فيقصد بها العوامل المرتبطة بتاثير على الاخرين والأمور الأخرى كالبيئة والمحيط خاص بالفرد.

الجدول (2) :معوقات جودة الحياة

المعوقات	القدرات	الظروف
المرض	المهارات	الظروف
-الاعاقات.	-الخبرات الحياتية الإيجابية	الداخلية

-الخبرات الحياتية الماضية.	-الحالة المزاجية الذهنية.	
-الايجابية والسرور .		
-نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية.	-توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية.	الخارجية
- ظروف الحياة والمعيشة او البيئة.	-الانفعالية وتعدد السائحين لها.	
-سوء الاختيار.	-توافر نتائج ورعاية جيدة طبية.	
	- وجود برنامج توجيه وارشاد.	

المصدر: (نوال وايمان، 2017، ص59-60).

11-معايير ومؤشرات جودة الحياة:

- يرتبط مفهوم جودة الحياة بصحة الانسان النفسية و الجسدية والنظافة للبيئة المحيطة به ونقائها، ومدى الرضا عن الخدمات المقدمة له، مثل التعليم والممارسات الديمقراطية، والخدمات الصحية، وارتفاع الروح المعنوية والمواصلات والاتصالات، والعدالة الاجتماعية، وشيوع الروح المحبة والتفاؤل بين الناس، فضلا على الإيجابية، والانتماء والولاء للوطن. (منسي وكاظم، 2010، ص10).

-ايضا حددت منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية OECD (2018) احدى عشرة معيارا لجودة

الحياة هي كالتالي:

(1)- الوظيفة.

(2)-الدخل.

(3)-السكن.

(4)-التوازن بين العمل والحياة.

(5)-الامان.

(6)-الرضا في الحياة.

(7)-الصحة.

(8)-المشاركة في الحياة المدنية.

(9)-البيئة

(10)- التعليم

(11)-التفاعل الاجتماعي.

- ومن مؤشرات جودة الحياة: كذلك حدد فالولفيد (Fallowfield) (1990) عددا من المؤشرات المستعملة في عملية قياس جودة الحياة، منها:

- المؤشرات الجسمية والبدنية: هي رضا الفرد عن حالته الصحية والجسمية كما هيا، وقدرته على التعايش مع الالام، والنوم، والشهية للغذاء، وقدرته الجنسية الخ.
 - المؤشرات النفسية: ومنها درجة شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، او الشعور بالرضا والسعادة او التوافق مع المرض او الألم الخ.
 - المؤشرات الاجتماعية: وهي مدى ممارسة الفرد للانشطة الاجتماعية والرياضية، والترفيهية، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الاخرين وحسب نوعية العلاقات الخ.
 - المؤشرات المهنية: وهي حب الفرد لعمله او مهنته، وتقبل درجة رضاه عن العمل الذي يقوم به، وعدم وجود صعوبة في تنفيذ مهام وظيفته، والقدرة على الانسجام مع واجبات عمله... الخ.
- (العنزي، 2023، ص74).

خلاصة الفصل:

ختاما في تعتبر مفهوم شامل يعبر عن مستوى الرفاهية للإنسان وسعادته ورضاه في مختلف جوانب الحياة فقد تباين الباحثون في تعاريفهم لها وفي انتقاء مؤشرات يستدل من خلالها تباين الاختلاف في اتجاهاتها لنظرية التي ينطلقون منها. لا تقتصر جودة الحياة على الجوانب المادية فقط، بل تشمل الجوانب النفسية الاجتماعية، الصحية، والبيئية التي تؤثر على الإنسان بكل مباشر وغير مباشر. كذلك تميزت جودة الحياة بعدة ابعاد، ومعايير ومؤشرات وكذلك أدوات قياسها لمعرفة مستوى الرضا عن الحياة عند الأشخاص، وتكمن أهميتها في تعزيز الشعور بالرضا، وتساهم في استقرار المجتمعات وتطورها، وترتبط بتحسين الإنتاجية والصحة العامة، لذا يستدل على جودة الحياة وفق هذا المنحى من خلال تكامل المؤشرات الموضوعية التي تعكس حالة الصحة للفرد والإمكانات البيئية المتاحة والمؤشرات الذاتية التي تعكس مدى رضا وسعادة الفرد وبالإمكانات التي توفرها البيئة انطلاقا من أساليب التقرير الذاتي (الاختبارات والمقاييس).

الجانب
التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية :

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

-منهج الدراسة الاستطلاعية.

-عينة الدراسة الاستطلاعية.

-حدود الدراسة الاستطلاعية.

-ادوات الدراسة الاستطلاعية.

ثانياً: الدراسة الاساسية:

-اساليب المعالجة الإحصائية.

خلاصة

تمهيد :

تطرق في هذا الفصل و الذي له نفس أهمية الفصول اللاحقة سوف نتناول في هذا الفصل الإجراءات المنهجية، سوف نبين منهج دراستنا من حيث التعريف، كما سنتحدث عن العينة و كيفية اختيارها و أيضا لا ننسى اهم حدودها، بالإضافة الى الأدوات المستعملة في جمع بيانات الدراسة و كذلك أساليب المعالجة الإحصائية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث ومن بين ما تهدف إليه هو تعميق المعرفة بموضوع البحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع الملاحظات والمشاهدات عن مجموعة الظواهر الخاصة بالبحث (مختار، 1995، ص48).

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 من 15 مارس إلى 20 مارس 2025، وذلك من أجل ضبط عنوان الدراسة يناسب متغيراتها، كما أردنا التعرف على طبيعته الظروف التي تجري فيها البحث، أيضاً أهم الصعوبات التي قد تقف في طريقنا أثناء إجراء الدراسة، بالإضافة إلى التدريب إلى استعمال أدوات الدراسة.

تتميز الدراسة الاستطلاعية بكونها غير محددة بشكل صارم في أهدافها، وغالباً ما تفقد في المراحل الأولى من البحث، مما يساعدني كطالبة في تحديد المسار الأمثل للدراسة الرئيسية.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- معرفة الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة.
 - التحقق من وضوح المقاييس ووضوح العبارات وعدم وجود غموض فيها.
 - معرفة حجم العينة والمجتمع الأصلي وخصائصه.
 - وضوح البنود وملائمتها مع العينة وخصائصها.
 - التعرف على مختلف الظروف التي يمكن أن ترافق عملية تطبيق وبغرض التحكم ولتقاضي بعض العراقيل والمشكلات التي قد تواجهها من جهة أخرى. (بن دنيدينة، 2023، ص49).
- وتتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للدراسة الحالية في:

2- منهج الدراسة الاستطلاعية:

منهج الدراسة في البحث العلمي هو الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه الباحث بتنظيم وتنفيذ دراستها بهدف جمع البيانات وتحليلها بطريقة علمية ومنهجية، وفي الدراسة الحالية اتبعنا المنهج الوصفي لمناسبه وأهداف الدراسة كما يلي:

هو أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة، عن ظاهرة او موضوع محدد من خلال فترة او فترات زمنية معلومة وذلك من اجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبها ينسجم مع معطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات، أبو نصار، ومبييضين، 1994، ص46).

- وبما ان هدف من الدراسة هو التأكد من وجود علاقة ارتباطية بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين افراد عينة الدراسة فان ذلك تستدعي استخدام المنهج الوصفي.

3-عينة الدراسة:

ان هنالك عدة شروط وضوابط التي يجب ان تحقق عند اختيار العينة التي يمثل مجتمع الدراسة ومن هذه الشروط وضعنا:

-ان يكون افراد العينة من طلبة جامعة الحاج بوشعيب بعين تموشنت.

-ان يمثل افراد العينة مجتمع الدراسة.

-ان يتم اختيار العينة بشكل عشوائي.

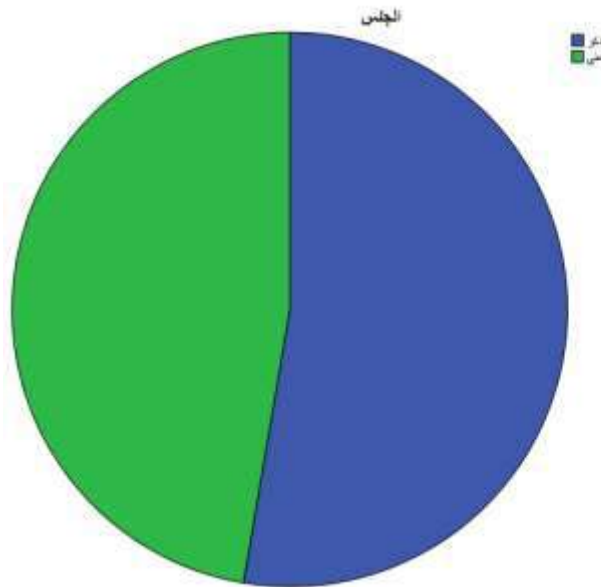
-فقد تم اختيار عينة الدراسة المتكونة من 200 منهم طالب وطالبة تخصص علم النفس بالخصوص، حيث تم اختيارهم على مستوى جامعة الحاج بوشعيب بعين تموشنت، من المجتمع الأصلي للدراسة والذي يبلغ عددهم الإجمالي 3120 طالب و طالبة مسجلين بجامعة الحاج بوشعيب لسنة 2024-2025.

الجدول رقم 01: يوضح توزيع افراد العينة:

المجموع	الاناث	الذكور	
200	99	101	عدد الطلبة
100	49.5	50.5	النسبة المئوية

المصدر: من اعداد الطلبة بالاعتماد على برنامج SPSS نسخة 22

الشكل رقم 01: يوضح توزيع افراد العينة:



المصدر: من اعداد الطلبة بالاعتماد على برنامج SPSS نسخة 22

4- حدود الدراسة:

ان لكل دراسة حدود وتتمثل حدود دراستنا كالاتي:

-الحدود المكانية: ويقصد بها المكان الذي تجري فيه الدراسة، بالنسبة لدراستنا فانها قد جرت في جامعة الحاج بوشعيب بعين تموشنت.

-الحدود الزمانية: وهي الوقت الذي استغرقته الدراسة وعليه انطلقنا في تنفيذ هذه الدراسة ابتداءا من 15مارس الى 20مارس 2025.

-الحدود البشرية: ونعني بها مجتمع الأصلي للدراسة الذي نستخرج منه العينة ومجتمع دراستنا اليوم هو طلبة جامعة الحاج بوشعيب بعين تموشنت، تمت الدراسة على طلبة علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية.

5- ادوات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على تطبيق مقياسين هما كالاتي: مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (من طرف مجموعة من الباحثين في عام 2016) ومقياس جودة الحياة (من طرف منظمة الصحة العالمية)

1- مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

هو مقياس نفسي يستخدم لقياس مدى الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي لدى الافراد هذا المقياس طورته مجموعة من الباحثين فيعام2016.

-حيث يحتوي هذا المقياس الإدمان التواصل الاجتماعي من عدة عناصر، حيث يتكون من 8 عناصر موزعة على 4 مجالات رئيسية:

- الاستخدام المفرط، يشمل هذا المجال عناصر يتعلق بالاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي مثل قضاء طويل على هذه المواقع.
- التأثير على الحياة اليومية، يشمل هذا المجال عناصر تتعلق بتأثير الإدمان على الحياة اليومية مثل: تأثيره على النوم والعمل.
- التأثير على العلاقات الاجتماعية: يشمل هذا المجال عناصر تتعلق بتأثير الإدمان على العلاقات الاجتماعية مثل: تأثيره على العلاقات مع الاسرة والأصدقاء.
- التأثير على الصحة النفسية: يشمل هذا المجال عناصر تتعلق بتأثير الإدمان على الصحة النفسية مثل: الشعور بالاكئاب والقلق.

خصائص المقياس:

ان مقياس الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي له العديد من الخصائص التي تجعله أداة مفيدة لقياس الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي.

-الصدق التمييزي: مقياس الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي له صدق عالي، حيث يظهر استقرار عاليا في النتائج، تم حساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين المتوسط درجات الثلث الأعلى (27 بالمئة)، ومتوسط درجات الثلث الأدنى (27 بالمئة)، من توزيع درجات عينة التقنين المقدر ب (30 مفردة، حيث: $1=8, 8=27/100 * 30 = N$

_ وبالتالي بلغ عدد أفراد المجموعتين العليا والدنيا (16) فردا، وتم استخدام اختبار مان وينتي " MAN Whitney U، لعينتين مستقلتين نظرا لعدم اعتدالية التوزيع واسفرت نتائج الاختبار عن ما هو موضح في جدول التالي:

الجدول (02): يمثل نتائج اختبار مان ويتي_ لجساب الصدق التمييزي للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

المخرجات	N	متوسط الدرجات	مجموع الدرجات	U	Sig	مستوى الدلالة	القرار
الثالث الاعلى	8	12,5	100	0.00	0.001	0.01	دال
الثالث الادنى	8	4,50	36				
المجموع	16	16	16				

_ وبما ان القيمة الاختبار (U=0.00) والقيمة المعنوية SIG= 0.001 أقل من مستوى الدلالة 0.01، وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا ذات طبيعية مطلقة بين درجات المجموعتين العليا والدنيا، وبالتالي أداة الدراسة تتمتع بقدرة تمييزية عالية.

- ثبات المقياس:

يثبت ان المقياس له اتساق مع الزمن، من خلال الجدول يتبن ذلك:

الجدول(03): يمثل معامل ثبات ألفا كرونباخ لأداة قياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

معامل ألفا كرونباخ
0.869

_ من خلال الجدول رقم () بلغت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ ب 0.869 ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عال يمكن تطبيقه على العينة الأساسية للدراسة الحالية.

-التنوع: مقياس الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، يقيم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من منظور شامل، مما يجعله أداة شاملة لقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

-أداة قياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لأغراض الدراسة، يهدف الوصول الى أهدافها المسيطرة ثم اعداد أداة قياس خاصة بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ليكون مناسباً مع البيئة محل الدراسة وذلك بعد الاطلاع على الادبيات المتعلقة بالموضوع والاعتماد على الدراسة (عبد الكريم، 2021).

-تكونت هذه الأداة من 19 عبارة، تقيس درجة تعلق الفرد(طالب) باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي و اعتماده عليها، عبر 6 ابعاد مقسمة كالتالي بعد البروز (1،7،13)، بعد التحمل(2،11،17)، بعد تعديل المزاج(3،12،14)، بعد الانتكاس(4،10،18)،بعد الانسحاب(5،9،15)، بعد الصرع(6،8،16،19)، حيث يتم الاستجابة على هذه البنود وفق سلم ليكارث الثلاثي عبر البدائل التالية: (ابدا، أحيانا، دائما)،بحيث تعطي الدرجات (0،1،2)،للبدائل على الترتيب تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 0-57 و المقسمة على ثلاث مستويات : بالتالي يمثل الجدول الاتي مستويات تقدير الدرجات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

الجدول رقم 04: مستويات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الدرجة	الموافق المستوى
(0-19)	منخفض
(20-38)	متوسط
(39-57)	مرتفع

- يتم تقدير ارتفاع او انخفاض المستوى على المقياس من خلال المتوسطات الحسابية حيث يتم أولاً احتساب مدى الفئات (يطرح ادنى قيمة للبدال من اعلى قيمة للبدال) ثم طول فئة المتوسط الحسابي المرجح (ناتج المدى على عدد البدائل)

$$\square \text{ المتوسط الحسابي} = \frac{\text{المدى}}{\text{عدد البدائل}}$$

عدد البدائل

-بذلك يتم تحديد درجة المستجيب على المقياس وفقا للمعيار التالي:

جدول(3):يمثل قيم المتوسطات الحسابية المرجحة لمقياس ليكارث الثلاثي لتقدير درجات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

الدرجة	المستوى الموافق
(0-0,66)	منخفض
(0,67-1,33)	متوسط
(1,34-2)	عالي

-بغرض التأكد من خصائص المقياس السكومترية تم حساب كل من الصدق ومعامل الثبات (الفا كرونباخ) على العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS(26).

مقياس جودة الحياة: WHOQOL

صمم هذا المقياس من طرف منظمة الصحة العالمية وهو اختصار للمقياس المئوي WHOQOL- لقياس جودة الحياة حيث يحتوي على 26 بند يجاب عليه بواسطة مفتاح ليكارث الخماسي، منها سؤالين يقيس الأول جودة الحياة العامة والثاني الصحة العامة، وتقيس باقي الأسئلة أربعة أبعاد هي الصحة الجسدية والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والبيئية، وبنود 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.

-ان مقياس جودة الحياة WHOQOL فلا يقيس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مباشر ولكنه يقيس الجوانب التالية التي يمكن ان نتأثر بالادمان على المواقع التواصل الاجتماعي (الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، الجوانب الروحية)، حيث يمكن ان يؤدي الإدمان الى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية البيئية.

-قد قمنا بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس WHOQOL-BREF وهي كالتالي:

أولاً: الصدق:

اعتمدنا لحساب صدق المقياس على قياس الصدق 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 الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يتضح من خلال الجدول التالي:

جدول (4): يوضح معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

الابعاد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة الجسدية	0,82	دال احصائيا
الصحة النفسية	0,77	دال احصائيا
الصحة الاجتماعية	0,64	دال احصائيا
البيئة	0,80	دال احصائيا

-من خلال قراءة الجدول المتضح لنا بان ابعاد مقياس جودة الحياة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية و دالة احصائيا، عند مستوى 0,01 وهذا ما يجعلنا نطمئن على صدق المقياس.

ثانيا: الثبات:

تم حساب معامل الفا كرومباخ لقياس درجة الثبات بحيث كانت قيمة الفا كرومباخ لمقياس جودة الحياة تساوي 0,80، وهذا ما يعني بان معامل الثبات مرتفع ودال احصائيا.

-ايضا قمنا بحساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم قسمة البنود المقياس الى نصفين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع بنود النصف الأول ومجموع بنود النصف الثاني للمقياس، قد بلغ معامل الارتباط في التجزئة النصفية 0,74، وهذا ما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

يمثل الجدول (5) معامل ثبات الفا كرومباخ لمقياس جودة الحياة.

معامل الفا كرومباخ
0,80

ثانيا: الدراسة الأساسية:

-وتعتبر أساس الدراسة الحالية حيث يتم عن طريقها التحقق من فرضيات الدراسة.

1-منهج الدراسة :

يعتبر المنهج عن مجموعة من الأسس والقواعد والخطوات المنهجية التي يستعين بها الباحث في تنظيم النشاط الذي يقوم به من أجل التقصي عن الحقائق العلمية أو الفحص الدقيق لها. (عبد المؤمن، 2008، ص14)، فترتبط قيمة أي بحث ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، ونظرا لكون مناهج البحث النفسي وتختلف باختلاف المواضيع ومن مجال علمي لآخر، فان الأهداف المسطرة في هذه الدراسة، والبيانات المراد الحصول عليها تجعل من المنهج الوصفي منهجا ملائما لطبيعة هذه الدراسة، فهو يعتمد على وصف الظاهرة كما توجد في الواقع وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كمياً و كلفياً، عن طريق جمع البيانات والمعلومات المتوفرة.

2-حدود الدراسة:

تمت الدراسة ابتداء من 15مارس الى 20مارس 2025 في جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.

3-عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 200 طالب وطالبة، كعينة أساسية على مستوى جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.

الجدول رقم 06: يوضح توزيع افراد العينة:

المجموع	الاناث	الذكور	
200	99	101	عدد الطلبة
100	49.5	50.5	النسبة المئوية

المصدر: من اعداد الطلبة بالاعتماد على برنامج SPSS نسخة 22

-أدوات الدراسة:

-مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMAQ: يحتوي على 19 عبارة، و ثلاث بدائل.

-مقياس جودة الحياة WHOQOL-BREF: يحتوي على 27 عبارة، وخ

-اساليب الإحصائية للدراسة:

- بغرض تحليل البيانات والتحقق من صحة الفرضيات المقترحة تم الاستعانة بالحاسب الآلي في معالجته عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS Tatistical 22V) وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

-تم الاعتماد في مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على قياس الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وبالنسبة للثبات فقد اعتمدنا على معامل الفا كرونباخ لقياس الثبات.

-كذلك اعتمدنا في حساب الصدق و الثبات لمقياس جودة الحياة على قياس الاتساق الداخلي حيث تم حساب معاملات الارتباط، بين درجة كل بعد من ابعاد مقياس جودة الحياة المختصر -WHOQOL-BREF والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى الارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس، اما بالنسبة لحساب الثبات فقد لجانا الى معامل الفا كرونباخ، ولتأكد من ثبات مقياس جودة الحياة استخدمنا عملية التجزئة النصفية، حيث يتم قسمة جميع العبارات المقياس الى نصفين وبعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط بين مجموع عبارات النصف الأول، ومجموع عبارات النصف الثاني للمقياس.

-في الاخير استعملت في دراستنا معامل بيرسون للكشف عن نوع العلاقة بين المتغيرين (الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة) على ضوء فرضيات الدراسة وأهميتها وأهدافها.

خلاصة:

في هذا الفصل تطرقت الى إجراءات منهجية تتضمن (المنهج، الدراسة الاستطلاعية، الحدود الزمانية والمكانية، والمقاييس المستخدمة للدراسة وأهم أساليب الإحصائية). استخدمنا المنهج الذي يتناسب لدراستنا، سواء من حيث طبيعة العينة والموضوع كما حاولنا أيضا الإحاطة بجميع الأدوات المستعملة في الدراسة.

الفصل الرابع: عرض و تفسير النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات.

2. مناقشة وتفسير النتائج.

3. اقتراحات وتوصيات

4. استنتاج عام

تمهيد:

من خلال هذا الفصل، سنقوم بعرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق الأدوات المستخدمة. كما سنقوم بتفسير هذه النتائج في إطار الفرضيات التي تم طرحها مسبقاً، بالإضافة إلى تقديم بعض المقترحات التي قد تسهم في تحسين جودة الحياة وتقليص إدمان الإنترنت لدى الطلبة في الجامعة.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

سيتم عرض النتائج التي تم الحصول عليها من تطبيق الأدوات المستعملة في الدراسة، وسيتبع ذلك تحليل هذه النتائج وفقاً للفرضيات التي تم وضعها، على النحو التالي:

أ- عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الأولى على " يوجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و جودة الحياة لدى طلاب الجامعة " ولاثبات صحة هذه النظرية تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية SPSS نسخة 22 و هي كما يلي :

الجدول رقم 01: جدول يمثل نتائج معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة (جودة الحياة والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي)

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
جودة الحياة	-0.388**	0.000
ادمان مواقع التواصل الاجتماعي		

المصدر : من اعداد الطلبة بالاعتماد على برنامج SPSS نسخة 22

تشير بيانات الجدول رقم (01) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.388$)، وهي قيمة سالبة متوسطة تمثل علاقة عكسية بين المتغيرين. وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، انخفضت جودة الحياة لدى الطلبة، مما يعكس تأثيراً سلبياً واضحاً لهذا السلوك على مختلف أبعاد الرفاهية النفسية والاجتماعية للطلاب الجامعي.

أما بالنسبة لقيمة الدلالة الإحصائية فقد بلغت ($Sig = 0.000$) وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة المعتمد 0.01 ، مما يعني أن هذه النتيجة دالة إحصائياً بدرجة عالية من الثقة. وبالتالي يمكن رفض الفرضية العدمية التي تنفي وجود علاقة بين المتغيرين، وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية.

تفسر هذه النتائج في ضوء الأدبيات النفسية والاجتماعية التي تؤكد أن الاستخدام المفرط وغير المنضبط لمواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، مما ينعكس سلباً على شعور الأفراد بالرضا العام عن حياتهم، وتدني قدرتهم على الاستمتاع بعلاقاتهم الاجتماعية، وتحقيق ذواتهم، والشعور بالمعنى والغرض من الحياة.

ب- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي". ولإثبات هذه النظرية تم استخدام برنامج الزمر الإحصائية SPSS نسخة 22 و هي كما يلي:

الجدول رقم 02: اختبار T TEST للفرضية الفرضية الفرعية الاولى

القيمة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	T المحسوبة	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	101	2.073	0.350	0.880	198	0.3

المصدر : من اعداد الطلبة بالاعتماد على برنامج SPSS نسخة 22

أظهرت نتائج الدراسة الميدانية تفوق الذكور من حيث متوسط مستوى الإدمان مقارنة بالإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجة الإدمان لدى الذكور 2.073، بانحراف معياري قدره 0.350، وهو ما يعكس درجة أعلى من التعلق بمواقع التواصل الاجتماعي لدى هذه الفئة ضمن العينة المدروسة.

وقد تم الاعتماد في تحليل هذه الفرضية على اختبار T للعينات المستقلة باستخدام برنامج SPSS (النسخة 22)، وقد أظهرت النتائج أن قيمة T المحسوبة بلغت 0.880، بدرجة حرية 198، بينما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية 0.3 (Sig) ، وهي قيمة تفوق مستوى الدلالة المعتمد 0.05، مما يدل على أن الفرق بين الجنسين في المتوسطات غير دال إحصائياً.

وبناء عليه، تُرفض الفرضية البديلة وتُقبل الفرضية الصفرية، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

لكن بالرغم من غياب الدلالة الإحصائية، فإن متوسط الذكور الأعلى يُعد مؤشراً مهماً يستحق الوقوف عنده. إذ يمكن تفسير ذلك بكون الذكور، بحكم طبيعة أدوارهم الاجتماعية أو انفتاحهم النسبي على المجال التقني، قد يكونون أكثر عرضة لاستخدام تطبيقات التواصل بصفة مفرطة، سواء في الترفيه أو النقاشات أو حتى الألعاب الإلكترونية المرتبطة بالشبكات الاجتماعية.

ومن جانب آخر، فإن التشابه في مستويات الإدمان بين الذكور والإناث يعكس التحولات الاجتماعية والثقافية العميقة التي طرأت على أنماط استخدام الوسائط الرقمية لدى فئة الشباب الجامعي، حيث لم يعد الاستخدام محصوراً بفئة أو جنس دون آخر، بل أصبح ظاهرة رقمية شاملة مرتبطة بأسلوب الحياة الجامعية الحديث، والاعتماد المتزايد على الفضاء الافتراضي كوسيلة للتعبير، والتواصل، والاندماج.

وبناء على ما سبق، فإن الإدمان على مواقع التواصل لم يعد يفسر فقط من خلال الانتماء الجنسي، بل ينبغي تناوله من خلال متغيرات أكثر عمقاً، كالمتغيرات النفسية (مثل القلق الاجتماعي، انخفاض تقدير الذات)، والاجتماعية (مثل الشعور بالوحدة)، وحتى البيئية (كغياب أنشطة بديلة في الحياة الجامعية الواقعية).

د- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية الفرعية الثانية على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة." و لإثبات هذه النظرية تم استخدام برنامج الزمر الإحصائية SPSS نسخة 22 و هي كما يلي:

الجدول رقم 03: اختبار T TEST للفرضية الفرعية الثانية

القيمة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	T المحسوبة	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	101	3.862	0.632	2.100	198	0.3

المصدر : من اعداد الطلبة بالاعتماد على برنامج SPSS نسخة 22

بناءً على نتائج الفرضية الفرعية الثانية التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة"، تم إجراء تحليل إحصائي باستخدام برنامج SPSS (النسخة 22)، وتحديدًا باعتماد اختبار (T-Test) للعينات المستقلة، بغية التحقق من وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في هذا المؤشر. وتشير المعطيات الرقمية إلى أن متوسط مستوى جودة الحياة لدى الذكور بلغ 3.862 بانحراف معياري قدره 0.632، وهو ما يمثل قيمة أعلى نسبيًا مقارنة بالمتوسط لدى الإناث، الذي يُقدّر بحوالي 3.697 بانحراف معياري يبلغ 0.469، ما يعكس تفوقًا طفيفًا في المتوسط لصالح الذكور. ومع ذلك، فإن هذا الفرق الإحصائي لا يُعد دالًا من الناحية العلمية، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 2.094، في حين كانت قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) تساوي 0.3، وهي أعلى بكثير من مستوى الدلالة المعتمد عادة في الدراسات الاجتماعية. ($\alpha = 0.05$) وبناءً عليه، لا يمكن رفض الفرضية الصفرية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة، وبالتالي لا يُمكن اعتماد الفرضية البديلة القائلة بوجود تلك الفروق.

هذا يشير إلى أن التفوق الطفيف المسجل لدى الذكور لا يُمثل فارقًا ذا أهمية إحصائية، بل قد يكون مجرد تباين طبيعي داخل العينة المدروسة. ومن هذا المنطلق، يمكن القول إن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة لا يتأثر بشكل حاسم بنوع الجنس، بل يبدو أن هناك عوامل أخرى أكثر تأثيرًا قد تسهم في تحديد هذا المستوى، كالوضع الاجتماعي والاقتصادي، والدعم الأسري، والاستقرار النفسي، والبيئة الدراسية أو المهنية، وهي جميعها متغيرات قد تفسر اختلافات الأفراد في إدراك جودة حياتهم. لذلك، فإن النتيجة التي تم التوصل إليها تدعو إلى عدم اختزال تحليل جودة الحياة في إطار الفروق بين الجنسين فقط، بل تستدعي إجراء بحوث تكميلية أكثر عمقًا تأخذ بعين الاعتبار الطابع المتعدد الأبعاد لهذا المفهوم.

2-مناقشة و تفسير النتائج:

تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري جودة الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة عين تموشنت، من خلال الكشف عن مدى تأثير استخدام الإنترنت بشكل مفرط على الأبعاد المختلفة لجودة الحياة لدى هذه الفئة. وقد تم اعتماد المنهج الوصفي كإطار منهجي نظراً لملاءمته لطبيعة الموضوع، مع الاستعانة بأدوات قياس علمية ومقننة، تمثلت في: مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية، ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، من أجل جمع بيانات موضوعية وذات موثوقية عالية.

وقد أتاح استخدام هذين المقياسين فحص الفرضيات المطروحة في ضوء بيانات كمية دقيقة، الأمر الذي ساعد في تحديد مدى وجود علاقة بين المتغيرين قيد الدراسة، بالإضافة إلى تحديد اتجاهها وقوتها. وسيتم في هذا الجزء من البحث تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات وفق ما تم التوصل إليه من بيانات.

وعليه، فإننا بعد عرض وتحليل نتائج الفرضيات، سنقوم بتفسير هذه النتائج ومقارنتها بالدراسات السابقة والنظريات ذات الصلة، وذلك كما يلي:

أ-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الأولى على " يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و جودة الحياة لدى طلاب الجامعة"

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. وقد أظهرت نتائج الدراسة صحة هذه الفرضية، حيث كشفت التحليلات باستخدام معامل الارتباط بيرسون عن وجود علاقة ارتباطية سلبية متوسطة القوة بين المتغيرين بلغت قيمتها ($r = -0.388$)، وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية أقل من 0.01 ($\text{Sig} = 0.000$). وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، انخفض مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين. هذه العلاقة السلبية توضح أن الانغماس في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط قد ينعكس سلباً على مختلف أبعاد الحياة النفسية والاجتماعية والدراسية للطلاب الجامعي، مثل التوازن النفسي، العلاقات الاجتماعية، الشعور بالسعادة والرضا، والمشاركة الفعالة في الحياة اليومية.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بسمة ماهر رغب وآخرون (2018) التي أجريت على طلبة المعهد الفني للتمريض بجامعة المنصورة، حيث وجدت علاقة ارتباطية سلبية قوية بين إدمان الإنترنت وجودة الحياة، مشيرة إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت يترافق بانخفاض في مستويات الرضا النفسي والاجتماعي والمهني.

كما أكدت دراسة سواتي جوبتا وآخرون ((Swati Gupta et al., 2018)) النتائج ذاتها، موضحة أن إدمان الإنترنت لدى الشباب يرتبط بانخفاض جودة الحياة، وخصوصاً في أبعادها المرتبطة بالصحة النفسية والرفاه الذاتي، مشددة على أن المبالغة في استخدام الإنترنت يعزز الشعور بالعزلة والانفصال عن المحيط الواقعي.

وتدعم هذه النتيجة أيضاً من خلال دراسة بوكيان وآخرون ((Bokyan et al., 2022)) التي بينت أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً على جودة الحياة عبر إدراك المستخدم للمخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط، مثل ضعف التحكم في الوقت، التشتت الذهني، وإهمال الأنشطة الواقعية، وهو ما ينعكس سلباً على التوازن الشخصي والاجتماعي.

كذلك، تتقاطع نتائج الدراسة الحالية مع دراسة حمري صارة ومزغراني حليلة (2020) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي، وهو ما يعتبر من الأبعاد الأساسية لجودة الحياة، خاصة في المرحلة الجامعية التي تتطلب استقراراً نفسياً واجتماعياً.

وفي السياق ذاته، جاءت دراسة بزراوي نور الهدى وآخرون (2021) لتؤكد على أن الإدمان على الإنترنت يرتبط سلباً بالشعور بالسعادة، وهو أحد أهم المؤشرات النفسية الدالة على جودة الحياة، إذ كلما ارتفعت حدة الإدمان تراجع الإحساس بالرضا والسعادة.

ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى بعض الملاحظات التي أوردتها بعض الدراسات، مثل دراسة بوكيان وآخرون (2022) التي أشارت إلى أن نوعية الاستخدام تلعب دوراً في التأثير، حيث أن الاستخدام الهادف والموجه (مثل التواصل الأكاديمي أو المعلوماتي) قد لا يكون له نفس الأثر السلبي، بل أحياناً قد يسهم في تحسين بعض جوانب جودة الحياة، بخلاف الاستخدام الترفيهي المفرط أو الإدماني الذي يقود إلى تدهور الأبعاد النفسية والاجتماعية

ب- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

أظهرت نتائج تحليل الفرضية الفرعية الأولى، التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، أن الفرق في المتوسطات بين الجنسين، رغم وجوده شكلياً لصالح الذكور (بمتوسط قدره 2.073 مقابل 2.031 للإناث)، لا يرتقي إلى مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الدلالة 0.3 (Sig.) وهي أعلى بكثير من المستوى المعتمد (0.05). هذه النتيجة تؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا الجانب، ما يعني أن الفرضية البديلة تُرفض لصالح الفرضية الصفرية التي تنفي وجود تأثير للجنس على الإدمان الرقمي.

من الناحية التحليلية، يمكن القول إن هذه النتيجة تُعبر عن تحوّل في أنماط الاستخدام بين الجنسين، بحيث لم يعد الإدمان على الوسائط الاجتماعية سلوكاً مقترناً بنوع اجتماعي دون آخر، بل أصبح ظاهرة رقمية عامة يتقاسمها الطلبة من كلا الجنسين في ظل تطور البنية الرقمية للمجتمع الجامعي وتوسع استخدام الوسائط التقنية في الحياة اليومية.

وتتقاطع هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات عدة، أبرزها دراسة بزراوي نور الهدى وآخرون (2021)، التي بيّنت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الإدمان على الإنترنت، كما دعمتها أيضاً نتائج دراسة حمري صارة ومزغراني حليلة (2020) التي لم تسجل فروقاً دالة في الإدمان الرقمي حسب الجنس، وأيضاً دراسة بوبعاية ومجاهدي (2020) التي أوضحت أن الإدمان الرقمي لا يتأثر بالجنس أو الحالة الاجتماعية. كما تتسجم هذه النتيجة مع ما ورد في دراسة سواتي جوبتا وآخرون (2018)، التي أكدت غياب الفروق الدالة في أنماط الاستخدام بين الذكور والإناث، مع وجود علاقة سلبية بين الإدمان وجودة الحياة.

وفي المقابل، تختلف نتائج هذه الدراسة عن بعض الأدبيات التي أشارت إلى أن الذكور أكثر استخداماً للمنصات الترفيهية، بينما تميل الإناث إلى المنصات الاجتماعية، إلا أن هذا الفارق في النمط لا يبدو مؤثراً على مستوى الإدمان.

ومن ثمّ، تؤكد هذه النتائج أهمية تجاوز التفسيرات التقليدية المبنية على الجنس، والتركيز بدلاً من ذلك على المتغيرات النفسية (كالقلق، الانعزال)، والاجتماعية (كالاندماج أو الوحدة)، والبيئية (مثل غياب الأنشطة الجامعية البديلة) لفهم سلوك الإدمان الرقمي ضمن الأوساط الجامعية بشكل أعمق وأكثر واقعية.

ت - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

أما فيما يخص الفرضية الفرعية الثانية التي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة، فقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام اختبار T-Test أن متوسط الذكور بلغ 3.862 مقابل 3.697 لدى الإناث، وهو ما يُظهر تفوقاً بسيطاً لصالح الذكور من حيث المتوسط، غير أن هذا الفرق لم يكن ذا دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة الدلالة (Sig.) 0.3، وهي أعلى من المستوى المعتمد (0.05)، مما يفرض قبول الفرضية الصفرية التي تُنكر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في هذا المتغير.

هذه النتيجة تُشير إلى أن جودة الحياة كما يدركها الطلبة الجامعيون لا تتأثر جوهرياً بالجنس، بل يُرجح أن تكون ناتجة عن عوامل أخرى أعمق، مثل الاستقرار النفسي، الوضع الاقتصادي، الدعم الاجتماعي، ومدى الرضا الأكاديمي. وتُعد هذه النتيجة منسجمة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، أهمها دراسة لونيس سعيدة (2019) التي خلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في المؤشر العام لجودة الحياة، مع وجود بعض الفروق المحدودة في أبعاد فرعية لصالح الإناث، مثل جودة التعليم، وهو ما يؤكد أن الفروقات قد تكون موضعية ولا تؤثر على التقييم الشامل لجودة الحياة.

كما تتوافق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسة تواتي حياة وآخرون (2018)، والتي لم تسجل فروقاً دالة على مستوى مقياس جودة الحياة الكلي حسب الجنس. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التحولات الثقافية والاجتماعية التي قلّصت من الفجوات التقليدية بين الذكور والإناث في الحياة الجامعية، حيث أصبح الطلبة من الجنسين يواجهون تحديات متماثلة فيما يخص التحصيل العلمي، وضغوط المستقبل، والمنافسة الأكاديمية، مما يجعل تصورهم لجودة الحياة متقارباً إلى حد بعيد.

وتشير الأدبيات المعاصرة إلى أن التحليل المتعدد الأبعاد لجودة الحياة يُعد أكثر دقة وملاءمة لفهم هذا المفهوم المركب، مقارنة بالتحليل القائم على الفروقات البيولوجية أو الجندرية فقط. وبالتالي، فإن هذه النتائج تؤكد أهمية تبني مداخل شمولية تدمج المتغيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية في دراسة جودة الحياة، بدل الاعتماد على الجنس كمحدد رئيسي، وهو ما يعزز دعوة الباحثين إلى تعميق التحليل في هذا المجال من خلال بحوث كمية ونوعية متكاملة.

خلاصة الفصل :

في ضوء نتائج الدراسة، تبين أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لا يرتبط بشكل دال إحصائيًا بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين. كما لم تظهر فروق في جودة الحياة تبعًا لمتغير الجنس، مما يشير إلى تشابه ظروف الحياة الجامعية بين الذكور والإناث. في المقابل، كشفت النتائج عن تدني جودة الحياة لدى الطلبة مقارنة بالمتوسط النظري، ما يعكس تحديات نفسية واجتماعية يعايشها الطلبة. تؤكد هذه النتائج أهمية تعزيز الدعم النفسي داخل الوسط الجامعي. كما تفتح المجال أمام دراسات أعمق تأخذ بعين الاعتبار عوامل إضافية مؤثرة.

التوصيات و الاقتراحات :

انطلاقًا من نتائج الدراسة الحالية التي أبرزت ضعف جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وغياب علاقة دالة مع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، يمكن تقديم المقترحات التالية لتعزيز رفاههم النفسي والاجتماعي:

- ضرورة تنظيم حملات توعوية داخل الجامعات تحث الطلبة على الاستخدام المعتدل والواعي لمواقع التواصل الاجتماعي، مع إبراز الآثار السلبية للإدمان الرقمي على الصحة النفسية.
- ينبغي إدماج برامج دعم نفسي داخل المؤسسات الجامعية تهدف إلى تعزيز مهارات التكيف، وإدارة الوقت، والتوازن بين الحياة الواقعية والرقمية.
- تشجيع الأنشطة البديلة الواقعية كالمطالعة، الرياضة، والمبادرات الثقافية، التي يمكن أن تعزز الإحساس بالإنجاز والانتماء.

- إدخال مضامين متعلقة بالرفاه النفسي وجودة الحياة ضمن المناهج الجامعية، لتحفيز الطلبة على العناية بصحتهم النفسية والاجتماعية بشكل استباقي.

-تشجيع مزيد من البحوث المحلية حول ظاهرة الإدمان الرقمي وجودة الحياة، بما يسمح بتصميم تدخلات وسياسات قائمة على أدلة دقيقة وواقعية، تراعي خصوصية الطالب الجامعي الجزائري.

- خاتمة:

تهدف هذه الدراسة الحالية الى تسليط الضوء على ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، باعتبارها من القضايا المعاصرة التي أصبحت تؤثر بشكل متزايد على مختلف جوانب حياة الافراد، لاسيما فئة الشباب الجامعي، الذين يعدون من اكثر الفئات استخداما لهذه المنصات. وقد ركزت الدراسة بشكل خاص على اكتشاف العلاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، باعتبار جودة الحياة مؤشرا شاملا يعكس الحالة النفسية والاجتماعية والبدنية للفرد.

من خلال نتائج هذه الدراسة، يمكن التوصل الى ان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. حيث أظهرت النتائج ان الافراط في استخدام هذه المنصات يرتبط بانخفاض في جودة الحياة، لاسيما من حيث الصحة النفسية، التوازن الشخصي، الأداء الاكاديمي، والعلاقات الاجتماعية الواقعية.

وقد بينت الدراسة ان الاستخدام المفرط وغير المنظم لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى الشعور بالانعزال، والتشتت الذهني، وضعف التركيز، وتراجع الإحساس بالرضا العام عن الحياة. بالمقابل، فان الطلبة الذين يستخدمون هذه المواقع باعتدال ووعي، يتمتعون بمستوى اعلى من جودة الحياة، مما يشير الى أهمية بالتحكم الذاتي في التفاعل مع هذه الوسائط.

في الختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعين، توصلنا الى ان الاستخدام المفرط لتلك المواقع يرتبط سلبا بجودة الحياة، وخاصة فيما يتعلق بالجوانب النفسية و الاجتماعية والتحصيل الاكاديمي. وتشير النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان الرقمي وانخفاض مستويات الرضا العام والتوازن النفسي لدى الطلبة.

هذه النتائج تبرز الحاجة الماسة الى رفع مستوى الوعي بين الطلبة حول مخاطر الاستخدام المفرط وغير المنظم لمواقع التواصل الاجتماعي، وضرورة تشجيعهم على تبني أنماط استخدام صحية تساهم في تحسين جودتهم حياتهم.

وكذلك تؤكد هذه الدراسة على ان الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، رغم ما توفره من مزايا، يمكن ان يتحول الى عامل مهدد للتوازن النفسي والاجتماعي للطلبة. لذلك، فان تحقيق جودة الحياة افضل يتطلب وعيا فرديا ومؤسسيا يسهم في بناء بيئة رقمية صحية ومعتدلة، تدعم النمو الاكاديمي والاجتماعي للطلبة لا ان تعيقه.

قائمة المراجع والمصادر

المصادر والمراجع:

_سورة يوسف، الاية 76، من القرآن الكريم.

_الحديث النبوي رواه أبو داوود عن الرسول صلى الله عليه وسلم.

- أ فنان احمد حسين السلامين، (2018)، جودة الحياة وعلاقتها بالطموح المستقبلي (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، جامعة الخليل.

- أبو حلاوة، محمد السعيد، (2010)، جودة الحياة (المفهوم والابعاد)، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، لجامعة كفر الشيخ، مصر.

- أبو حمزة، عيد، هلال، احمد، (2014)، ادمان الانترنت (المفهوم، النظرية، العلاج)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- الأسطل، يعقوب يوسف خليل، (2011)، المشكلات النفس الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المتردبين على مراكز الأنترنت بمحافظة خان يونس، رسالة ماجستير، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

- البدرابي، امانى عبد المنعم احمد، (2013)، ادمان الانترنت وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة الحلوان 6 أكتوبر.

- البراديشية، حفيظة والظفري، سعيد، (2019)، ادمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد 13، العدد 02.

- الصبحي، عبد الفتاح، ماري وين، (1999)، الأطفال والادمان التلفزيوني، سلسلة كتب يصدرها المجلس الوطني الثقافي والفنون والاداب، الكويت.

- الطراونة نايف سالم والفنيج لمساء سليمان، (2012)، استخدام الانترنت وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكنتاب ومهارات الاتصال، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، جامعة القسيم.

- الطيار، فهد بن علي، (2016)، ادمان الانترنت وعلاقته باساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 05، العدد 03.

- العارف بالله، محمد الغندور، (1999)، أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. المؤتمر الدولي السادس: جودة الحياة وتوجه قومي للقرن الحادي والعشرون. مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.

- العنزي، خالد بن الحميدي، (2020)، ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة الحدود الشمالية وعلاقته بجودة الحياة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية.
- النويران، فرحان لافي، (2020)، مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئين السوريين في محافظة الزرقاء، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسبوط.
- الهنداوي، محمد حامد إبراهيم، (2011)، الدعم الاجتماعي وعلاقته لمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- اليوسف شعاع، (2006)، التقنيات الحديثة فوائده وأضرار ودراسة التأثيرات السلبية على صحة الفرد، كتاب الأمة، قطر، العدد112، السنة السادسة والعشرون.
- امينة دنيدينة، (2023)، ادمان الانترنت وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهق المتمدرس، شهادة الماستر، جامعة زيان عاشور، بالجلفة.
- بخاري ماجد عبد الفتاح محمد، (2018)، أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (التويتير نموذجاً)، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، الأردن، المجلد04، العدد01.
- بخاري، ماجد عبد الفتاح محمد، (2018)، أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (التويتير نموذجاً)، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، الأردن، المجلد04، العدد01.
- بكر، جوان، (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين. ط1. عمان، دار حامد للنشر والتوزيع.
- بن خليوي، أسماء بنت فراج، (2017)، الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية بغزة، المجلد25، العدد04.
- بن محجوب، حفصة، (2023)، جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح عند المرأة العاملة في ظل التغيير الاجتماعي الحاضر، مجلة البحوث والدراسات العلمية.
- بهجت، هبة الله، (2003)، اثر استخدام التكنولوجيا الاتصال الحديثة على أنماط الاتصال الاسري في مصر، رسالة ماجستير، كلية الاعلام، جامعة القاهرة.
- جمعة ناريمان، محمود العاني، وجيهة ثابت، (د.ت)، تعليم الكبار من اجل جودة الحياة، مقدم لندوة، علم النفس وجودة الحياة، مسقط جامعة السلطان قابوس.

- حمزة، فاطيمة، وبوداود حسين،(2018)، تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية على عينات من البيئة الجزائرية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الاغواط.
- حمودة، سليمة، (2015)، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعة قاصدي مرباح، المجلد07، العدد21.
- خالد غسان يوسف المقدادي،(2017)، ثورة الشبكات الاجتماعية، الطبعة 1، عمان، دار النفائس للنشر والتوزيع 2013، الأردن.
- ربيعة كيوص، (2022)، ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، الطور الثالث، جامعة غرداية.
- زاهر، راضي. (2003)، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، عدد 15، جامعة عمان الاهلية، عمان.
- سالم غراي العنزي، (2023)، جودة الحياة (الأنواع والابعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة)، مجلة المستقبل للعلوم الاجتماعية، المجلد رقم 15، ج 01، بالسعودية- الكويت.
- سعداوي امال، بن خدة جمال، (2024)، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى التلميذات المراهقات، رسالة ماستر، جامعة بلحاج بوشعيب، عين تموشنت.
- شيخي مريم، (2013)، طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر.
- شيما مضمون هدى بوظرفة، (2020)، دور مواقع التواصل الاجتماعي في إعادة انتاج القيم لدى الشباب الجامعي الجزائري، دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الأولى ماستر، اتصال تنظيمي بجامعة العربي التبسي، تبسة.
- صادق عباس، (2008)، الاعلام الجديد المفاهيم والرسائل والتطبيقات، دار الشروق، للنشر والطباعة.
- صالح إسماعيل عبد الله الحمص، (2010)، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة الماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد الحفيظ يحي، (2016)، تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلى كاظم على الطلبة الجامعين، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

- عبد الحكيم بن عبد الله بن راشد الصوافي، (2015)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة نروى، عمان.
- عبد الرحمان بن إبراهيم الشاعر، (2015)، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، ط1، الفصل 3، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد المطلب، محمد، (2003)، ادمان الانترنت حقيقة وفروق تأثيره في الاكتئاب لدى عينة من مختلفي المستويات التعليمية، المؤتمر العلمي السنوي، كلية التربية، جامعة المنصور.
- عبد المعطي، حسن مصطفى، (2005)، الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الانتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر.
- عبيد، عائشة بية، (د.ت)، جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم، العدد(06).
- عبيدات محمد وآخرون، (1994)، منهجية البحث العلمي، الطبعة الثانية، عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- علي، أسماء صالح، عبد الرزاق، زينب سمير وإبراهيم، اكنار خليل،(2019)، ادمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد44، العدد 04.
- عمر زين، الياس واضح، (2023)، جودة الحياة وعلاقتها بادمان الانترنت لدى طلبة الجامعة، شهادة ماستر، جامعة بوضياف، بمسيلة.
- قدورة، سوسن حسن علي، (2018)، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية و بعض الممارسات الشخصية لدى طلاب، رسالة دكتوراه، جامعة الجزيرة، السودان.
- محمد المنصور، (2012)، تأثير شبكة التواصل على جمهور المتلقين، دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والالكترونية، رسالة ماجستير، الاكاديمية العربية في الدانمارك.
- محمد حامد إبراهيم الهنداوي، (2010)، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، جامعة الازهر.

- محمود سليمة، (2015)، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعة قاصدي مرباح، المجلد 07، العدد 21.
- مروى عصام صلاح، (2015)، الاعلام الالكتروني الأسس وافاق المستقبل، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.
- معيجل، سهام مطشر وبريم، علي عبد الحسين، (2016)، الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث ميسان جامعة ميسان، العراق، المجلد 12، العدد 24.
- منسي، محمود عبد الحليم، وكاظم، علي مهدي، (2006)، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- يمينة بوبعاية، الطاهر مجاهدي، (2020)، درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالنسق القيمي، مجلة الاداب والعلوم الاجتماعية، بالمسيلة.
- أبوحلاوة، محمد السعيد، (2010)، جودة الحياة المفهوم والابعاد، فعاليات، المؤتمر العلمي السنوي، لجامعة كفر الشيخ، القاهرة.
- احمد محمد، ابوبكر، (2005)، ادمان الانترنت وعلاقة ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية في علم النفس، المجلد 18، العدد 3، جامعة عين شمس.
- أحمد، عبد القادر أشرف، (2005)، تحسين جودة الحياة لمتبني للحد من الإعاقة، ورقة عمل مقدمة لتطوير الأداء في مجال الإعاقة، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض.
- الاء عبد الرحمان رفيق البشتاوي، (2015)، جودة الحياة وعلاقتها باختلاف اعراض الفصام لدى عينة من مراجعي عيادات الطب النفسي الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- الدريملي، عبد الرزاق، (2011)، الاعلام الجديد والصحافة الالكترونية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، الأردن.
- العطار، محمود مغازي، (2018)، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية.
- امانى عبد المقصود عبد الوهاب، (2006)، السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، المجلد (2)، السنة الثانية والعشرون.

- باعلي يمينة، بوخيرة حياة، (2021)، اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) على التحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة احمد دراية، ادرار.
- بسة حسين عبد يونس، (2016)، ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الازهر.
- بن بردي، سعاد، (2021)، مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ المتوقفين في المرحلة الثانوية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد06 (02).
- بن عطية نوال، عيدة ايمان، (2017)، جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية، رسالة الماجستير، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- حسن المصطفى عبد المعطي، (2004)، الاسرة ومشكلة الأبناء، دار رحاب، ط1، القاهرة، مصر.
- دخيل علاء حسين، (2016)، شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في رسم صورة المرأة في وجه نظر الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة السودان، السودان.
- راضي، مؤيد عبد السادة وحسن، براء محمد، (2020)، اضطراب ادمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، أبحاث المؤتمر العلمي الدولي الثاني - نقابة الاكاديمين الطرفين - مركز التطوير الاستراتيجي الاكاديمي وجامعة صلاح الدين، كلية التربية الأساسية.
- رامي، زاهر، (2003)، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، العدد 15، جامعة عمان الاهلية، عمان.
- رغداء علي عويسة، (2012)، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة دمشق الأولى ، العدد01، جامعة دمشق.
- ساري، حلمي، (2005)، ثقافة الأنترنت ودراسة التواصل الاجتماعي، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عبد الرؤوف، سامي، (2000)، الانترنت في العالم العربي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي، المجلة المصرية لبحوث الراي العام، العدد4.
- عبد الفتاح، فوقيه احمد السيد، وحسين، محمد حسين سعيد، (2006)، العوامل الاسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف المؤتمر العلمي

الرابع: دور الاسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف.

-عبد المعطي حسن المصطفى، (2005)، الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر وقائع المؤتمر الثالث، الانتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر.
-علي خليل شقرة، (2013)، الاعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي)، الطبعة الأولى، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.

-فوزية داهم، (2014)، جودة الحياة وعلاقتها بالافكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الوادي بالجزائر.

-قاسمي، احمد وجداني، سليم، (2019)، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأمن المجتمعي للدول الخليجية، ط1، يزين ألمانيا.

-خويدر نورة، غراف نصر الدين، (2018)، ادمان الانترنت واثره على التحصيل الدراسي، ط10، دار الايتام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

-مبارك، يسرى عناد، (2012)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الاداب، العدد 99، جامعة ديال.

-محمد حامد، إبراهيم الهنداوي، (د.ت)، الدعم الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، جامعة الازهر، غزة.

-مشري، سلاف، (2014)، جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد8، جامعة الوادي، الجزائر.

-مصطفى عيسوي، (1994)، مدخل علم النفس المعاصر، الطبعة الأولى، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

-مصطفى، الزهراء مصطفى محمد، (2018)، جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الاسري لدى طفل ما قبل المدرسة، مجلة البحث العلمي في التربية.

-منصور مسفر القرني، (2023)، ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي، المجلة الاكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار 49، بجدة المملكة العربية السعودية.

-نجم، السيد، (2012)، النشر الالكتروني، تقنية جديدة نحو افاق جديدة، الهيئة العامة للكتاب.

-المراجع بالأجنبية:

- Taylor, H.R et Bogdom, R. (1990). Quality of life and individual perspectives. In. R. L schalok et M. Bgad (Eds). Quality of life perseptives and insus. Vashington : Amirica Association on Mental Retardation. (p 27/ 40).
- WHOQOL Group. (1998). The world health organization quality of life Assement (WHOQOL). Dvelopment and general psycholometric propertiers . social Sciene et Medcine.
- Diener, E; et Seligman, M. E. P. (2004) ,Beyond money : Torvard an Economy of WELL- Being. Psychological Scien in the Public Interst, 5(1).
- Helliwell, j; Lyard, R; et sachs; J. (2023), World hapiness report sustamable development solutions Network.
- UNDP. (2023). Human Devlopment Report.
- OECD. (2022). How s life? Measuring well- being.
- World Healt Organization. (1997). Measuring Quality of life: The world Health Organization Quality of life Instruments (WHOQOL). GENAVA. WHO.
- Massan. B. H, (2002). Quality of life. Public Planning and private hiving, Free Pess. N.Y.U.T.
- Fallowfield, L. (1990). The Quality of life: the missing measurement in health care. Souvenir press LTD. London.UK.
- Organization for Economie. CO-opiration and Davelopement. (2018). Stanhards of quality of life. OECD. Paris. France.
- Peele, S. (1985). The concept of addition. In S, Peele The-meaning of addition Complitive expience and its interpretation. Lanhan MD: Lexington Books.
- Vaillent G. E. The naturel history of alcoholisim revisid cam bridge, MA: Havard University- Press.
- Young, K.S, (2005). Cognitive-Behavoil therapy with internet addiet: Treatement outcomes and implication cyber psychology et behavior,10(5).

- Caplan; S.E,et High, A.C.(2007). Beyond excessive: The interaction between cognitive and behavior symptoms of problematic internet use communication report,23.
- Ilie. I, Milie. Et Arandelovie. M, (2010). Assessing Ouality of life current Approaches. ACT Medica Mediane.
- Ryff. CH Love,GB. Urry,HL. Muller, D. Rosen kanz, MA. Friendman. EM. Davids on. RT. Singrb, (2006), psychological well-Being and :Dothey have.
- Seward -Brown. S.(2000). Parenting, well- being, helth and disease. In Buchanan, A and Hudson, B (eds). Promoting childrens Emotional Well- being. Oxford: Oxford University press.
- Chan, K. Fang, W. (2017). Use of social media and effect on traditional media among yong people in hong kong. Young Consumes, 8(4).
- Kim, J. (2008). The effect of an R/ T Group Counslling program on the internet addition level and self - esten of internet addition university student international journal of reality.
- Xiaoming. Y. (2005). The mentel healt problem of internet addicted college student. Psychological sciens,2,8,6.
- Shapiro.N , Gold smith,T. Keck, E, Khosla V, et M. celroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use jurnal effets disorder ,57, 1-3.
- <https://www.who.int/tools/whogud>.
- Boyed, Danah, and Nicol Elliesion,(2007), Social Network Sites: Definition, History, and Scholarchip, journal of Cumputer- Medeated Communication, University of Indina, 13(1), article(11)
- Karjaluto, Eric, A; (2008), Primaer in Social Media, Smashlab white Paper, USA.
- Kuss, D.J, et Griffiths, M.D.(2011), Online Social networking and addiction a revier of the psychological literature International journal of Environemental Research and public Healty, 8(9).
- Andreassen ,C.S, et Pallsen, S. (2014), Social Network site Addition. An overuier Computer in Human Behavoir, 35,354-363.
- Griffiths, M.D.(2013), Social Networking addiction: Emerging them and issu. Jornal of Behavioral Addiction, 2(1).

قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
 Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 Université Aïn Témouchent (Belhadj) Boucheib
 جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
 Faculté des lettres et des langues et sciences humaines
 كلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

عين تموشنت في

رقم: 191 / 2025 / 2025

رخصة تربص

المؤسسة المهينة: جامعة بلحاج بوشعيب لعين تموشنت بكلية الآداب والعلوم الاجتماعية
 الطالب (ة):
 تاريخ ومكان الميلاد: 08 جانفي 1988 سي صفاق
 المسجل في: السنة الثانية ماستر تخصص: علم النفس العيادي

وذلك لإجراء تربص ميداني داخل مصالحكم الخاصة، والتي تهدف إلى اقتراض تطبيق المعارف التي يتم تدريسها لهم داخل المؤسسة الجامعية، وهذا في إطار تحضير مذكرة تخرج، خلال السنة الجامعية 2025/2024.
 تاريخ فترة التربص: 15 مارس 2025 لـ 15 مارس 2025
 خلال هذا التربص، الطالب ملزم بتقديم كل المساعدة اللازمة لتنفيذ السليم للبرنامج الموكول إليه.
 كما أن الطالب مدعو للامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالقواعد والإجراءات والتعليمات الوقتية الخاصة بالصحة والأمن.
 نعتد على تعاونكم، وارجو أن تتقبلوا، سيدتي، سيدي، خالص شكرنا وتعبيراتنا.



المسؤول البيداغوجي
 زبير أوريد
 العمدة الأكاديمية



المؤسسة المستقلة
 عميد كلية الآداب و اللغات والعلوم الاجتماعية
 جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
 أم منصور عبد الحليل

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMAQ

_الجنس:

_المستوى الدراسي:

_ من فضلك جاوب على العبارات التالية بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة ونرجو منك الإجابة بكل صدق وشفافية على العبارات التي يتضمنها المقياس:

العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
01 أقضي الكثير من الوقت في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي			
02 أقضي وقتاً أكثر مما قررت قضاءه في البداية على مواقع التواصل الاجتماعي			
03 استخدم مواقع التواصل الاجتماعي من أجل نسيانه مشاكلتي الشخصية			
04 كلما أقرر تقليل استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي لا أنجح في ذلك			
05 اذا لم استخدم مواقع التواصل الاجتماعي أغضب			
06 استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي أثر سلباً على دراستي			
07 أشعر بالاستياء عندما لا أستطيع توفير المزيد من الوقت لقضائه على مواقع			
08 لا أهتم بأفراد عائلتي بسبب استخدامي مواقع التواصل الاجتماعي			
09 لا أستطيع التوقف من التفكير في مواقع التواصل الاجتماعي كلما منعت نفسي من استخدامها			

قائمة الملاحق

			10 حاولت التقليل من استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي ولكن لم أنجح
			11 أشعر برغبة متزايدة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
			12 أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للخفض من مشاعر القلق
			13 أفكر كثيرا حول ما يحدث للمستجدات على مواقع التواصل الاجتماعي
			14 أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي من أجل الحصول على الراحة
			15 تتضاعف رغبتي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كلما رأيت أحد يتصفحها
			16 تخليت عن هوايتي بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي
			17 أشعر برغبة ملحة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كثيرا
			18 قللت استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي لفترة معينة لكن عاودت الرجوع لها
			19 لا أباي بأصدقائي بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي

مقياس جودة الحياة WHOQOL _BREEF

_ 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 و ذلك من خلال وضع دائرة حول الرقم الذي يوافق شعورك.

_ الجنس:

الرقم	سيئة للغاية	سيئة	لا بأس	جيدة	جيда جدا
01	1	2	3	4	5

الرقم	غير راض على الاطلاق	غير راض	لا راض ولا غير راض	راض	راض تماما
02	1	2	3	4	5

الأسئلة التالية تستفسر عن مدى تعرضك لأشياء معينة خلال الأسبوعين الماضيين

لا توجد	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا جدا	بدرجة بالغة
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

قائمة الملاحق

5	4	3	2	1	الى أي مدى تشعر بأن حياتك ذات معنى؟
5	4	3	2	1	الى أي مدى أنت قادر على التركيز؟
5	4	3	2	1	الى أي مدى تشعر بالأمان في حياتك اليومية؟
5	4	3	2	1	الى أي حد تعتبر أن البيئة المحيطة بك صحية؟
5	4	3	2	1	

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

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

جيدة جدا	جيدة	لا بأس	سيئة	سيئة للغاية	
----------	------	--------	------	-------------	--

قائمة الملاحق

5	4	3	2	1	الى أي مدى أنت قادر على التنقل بسهولة؟	15
---	---	---	---	---	--	----

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 راض	غير راض على الاطلاق		
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن نومك؟	16
5	4	3	2	1	الى أي مدى أنت راض عن قدرتك على القيام بنشاطاتك اليومية؟	17
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن قدراتك على العمل؟	18
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن نفسك؟	19
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن علاقاتك الشخصية؟	20
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن حياتك الجنسية؟	21
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الدعم أو المساعدة من الأصدقاء؟	22
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الأوضاع في مكان سكنك؟	23
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الخدمات	24

قائمة الملاحق

					الصحية المتوفرة لك؟	
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن وسائل المواصلات التي تستخدمها؟	25

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

دائما	غالبا جدا	غالبا	نادرا	أبدا		
					كم من المرات كانت لديك مشاعر سلبية مثل المزاج السيء، اليأس، القلق، الاكتئاب؟	26

الجنس

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ذكر	101	50,5	50,5	50,5
انثى	99	49,5	49,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

Corrélations

		الادمان	الحياة
الادمان	Corrélation de Pearson	1	-,388**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	200	200
الحياة	Corrélation de Pearson	-,388**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	200	200

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الادمان	ذكر	101	2,0735	,35008	,03483
	انثى	99	2,0314	,32678	,03284

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الادمان	Hypothèse de variances égales	,298	,586	,879	198	,3
	Hypothèse de variances inégales			,880	197,532	,3

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الحياة	ذكر	101	3,8629	,63221	,06291
	انثى	99	3,6977	,46990	,04723

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الحياة	Hypothèse de variances égales	1,445	,231	2,094	198	,0
	Hypothèse de variances inégales			2,100	184,639	,0