

ادمان استعمال الأنترنت وعلاقته بالأحباط الوجودي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بجامعة بابل

أ.م.د. حيدر محمود عبد الله ، أ.د. رغداء حمزة السفاح

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Raghadaa2018@gmail.com

---

#### الملخص

هدف البحث الى وصف واقع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل من حيث استخدامهم الانترنت ومدى علاقة ذلك بدرجة شعورهم بالأحباط الوجودي الذي يعانون به على اختلاف المراحل الدراسية اذ اشتملت عينة الدراسة على طلاب وطالبات الكلية من كل مراحلها الاربعة وبعد استعمال النتائج تبين ان طلبة الكلية يعانون من درجة ارتباط عالية ما بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي ولكن بدرجات ارتباط مختلفة ما بين المراحل مما يتطلب من الجهات المسؤولة مراعات هذه النتائج وايجاد الحلول المناسبة لحل هذه الظاهرة .

الكلمات المفتاحية: ادمان استعمال الانترنت ، الاحباط الوجودي.

١- المقدمة:

بدأ انتشار الإنترنت ( Internet منذ عام (١٩٩٠) ، وفي عام (١٩٩٥) كان فقط نحو (٩%) من الراشدين في الولايات المتحدة الأمريكية يدخلون إلى الشبكة العنكبوتية، وزاد هذا العدد منذ ذلك الوقت بشكل سريع وكبير وفي العام (٢٠٠٩) أصبحت نسبة مستخدمي الإنترنت تزيد عن (٢٥,٩%) من إجمالي سكان العالم، كما ازدادت استخداماتها عند معظم الفئات، حيث أصبحت مصدرا للمعلومات والاتصالات ومصدرا مهما للتعليم الأكاديمي والبحث العلمي، وأصبحت جزءا من حياة الطالب الجامعي، وساهمت في تلبية حاجاته إلى المعرفة والمعلومات المختلفة والتواصل. والإنترنت الآن هو واحد من أكثر التقنيات استخداما للاتصال والتواصل، نظرا لما يوفره من سهولة في الاتصال والحصول على المعلومات، كما زاد أيضا معدل الوقت التي يمضيه الفرد على الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)، ورغم الفوائد العديدة لها، إلا أن بعض الأفراد استخدمها بطريقة غير صحية وبشكل مفرط، ومن هنا بدأت تظهر لديه مشكلات اجتماعية ونفسية طارئة ، كسوء الاستخدام والاستخدام المتزايد القهري، وبالتالي ظهرت مشكلة الإدمان على الإنترنت وما يصاحبها من أعراض وصعوبات

(Chou . ٢٠٠٥. p٣٦٣-٣٨٨)

والطالب الجامعي ليس في منأى عن هذه الظاهرة الاجتماعية خاصة أن الإنترنت أصبح جزءا من حياته الجامعية، وقد لوحظ أن بعض طلبة الجامعات يبقي على الشبكة طوال الليل وإلى وقت الصباح مما أدى إلى وقوعه بكثير من المشاكل نظرا لسوء تنظيمه للوقت وبقائه متصلا بشبكة الانترنت بغض النظر عن نوع اتصاله بدلا من المذاكرة والدراسة . وبالتالي يأتي متعبا ومرهقا ومتأخرا عن موعد محاضراته، وربما ينام في المحاضرة وهذا ما يعرضه للعديد من المشكلات والضغوط النفسية من قبل الاهل او المدرسين ومنها الاحباط الذي يعبر عنه بمشاعر مؤلمة كالحساس بالضييق والتوتر والغضب والعجز وينتج عن وجود عائق ما يحول دون اشباع حاجته وكثير من الطلبة يعاني من الاحباط دون ان يعرفوا ذلك الامر الذي يجعلهم عاجزين عن مواجهة مشاكلهم ويفقدون الثقة بأنفسهم .. وتكمن مشكلة البحث بانه على الرغم من أهمية شبكة الإنترنت وفوائدها الهائلة والمتعددة في مجالات الحياة المختلفة ،

إلا أن هناك الكثير من المستخدمين الذين ينجرون بها وبما تقدمه من خدمات ومواقع متعددة ومثيرة، فيسيئون التوظيف حيث يستخدمونها بعدد ساعات كبيرة مما يؤثر سلبا عليهم . فإدمان الفرد(الطالب) على شبكة الإنترنت يعد أحد سلبيات الاستخدام المفرط، والمبالغ فيه . لذلك جاءت هذه الدراسة في محاولة للإجابة عن الأسئلة التالية :

١- هل توجد علاقة بين الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت وبين الاحباط الوجودي ؟

٢- ما هي العلاقة بين الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت وبين الاحباط الوجودي.؟

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على درجة امان الانترنت لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

٢- التعرف على الاحباط الوجودي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

٣- التعرف على طبيعة العلاقة امان الانترنت والاحباط الوجودي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ للمراحل الاربعة . وتحددت عينه البحث بمجموعات من الطلاب والطالبات لكل مرحلة دراسية بعد ان تم استبعاد الطلبة الراسيين والمؤجلين من كل مرحلة والاستمارات التي وجد فيها خطأ او نقص بالإجابة. والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١) يبين مجتمع عينات البحث.

ت	المرحلة	العدد الكلي	الطلاب	الطالبات
١	الأولى	٢١٠	٢٠	٢٠
٢	الثانية	٢٠٩	٢٠	٢٠
٣	الثالثة	٢١١	٢٠	٢٠
٤	الرابعة	٢٣٨	٢٠	٢٠

٢-٣ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- المقاييس (مقياس امان استخدام الانترنت ومقياس الاحباط الوجودي)

- جهاز حاسوب محمول نوع hp .

٢-٤ المقاييس المستخدمة:

٢-٤-١ مقياس ايمان الانترنت

تم استعمال مقياس (امل بنت علي) (امل بنت علي ، ٢٠١٤)  
تكون المقياس من (٥٦) فقرة موزعة على ابعاد  
(السيطرة او البروز ، تغيير المزاج ، التحمل ، الاعراض الانسحابية ، الصراع ، الانتكاس)  
والجدول (٢) يبين توزيع فقرات إيمان الإنترنت على ابعاده الفرعية .  
جدول (٢) يبين توزيع فقرات مقياس إيمان الإنترنت في صورته النهائية على أبعاده الفرعية

رقم البعد	الأبعاد الفرعية	العبارات
١	السيطرة او البروز	١-٧-١٣-١٩-٢٤-٣٠-٣٦-٤٢-٤٧-٥٢
٢	تغيير المزاج	٢-٨-١٤-٢٠-٢٥-٣١-٣٧-٤٣-٤٨-٥٣
٣	التحمل	٣-٩-١٥-٢٦-٣٢-٣٨-٤٤-٥٤
٤	الاعراض الانسحابية	٤-١٠-١٦-٢١-٢٧-٣٣-٣٩-٤٥-٤٩-٥٥
٥	الصراع	٥-١١-١٧-٢٢-٢٨-٣٤-٤٠-٥٠
٦	الانتكاس	٦-١٢-١٨-٢٣-٢٩-٣٥-٤١-٤٦-٥١-٥٦

أما طريقة الإجابة عن المقياس فتمت عن طريق قيام المبحوث باختيار أحد البدائل الثلاثة (تنطبق علي تماما ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق)، فإذا أجاب المبحوث تنطبق علي تماما يحصل على درجتين ، وتنطبق طية إلى حد ما درجة واحدة ، ولا تنطبق علي صفر ، مع الاعتبار بأن جميع فقرات المقياس تصحح في اتجاه واحد حيث لا توجد عبارات سلبية (عكسية) ووفقا لمفتاح التصحيح السابق فإن اعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس الكلي هي (١١٢) درجة، وأقل درجة يمكن ان يحصل عليها الفرد على المقياس هي (صفر). والجدول (٣) يبين معيار تصنيف مستويات إيمان الإنترنت حسب ساعات استخدام شبكة الإنترنت بين أفراد عينة الدراسة.

جدول (٣) يبين وصف مستويات إيمان الإنترنت حسب ساعات استخدام شبكة الإنترنت بين أفراد عينة الدراسة

الوصف	عدد ساعات الاستخدام
مدمن انترنت	خمس ساعات وأكثر
غير مدمن انترنت	أربع ساعات وأقل

وللتأكد من الأسس العلمية للمقياس فقد تم عرضة على مجموعة من الخبراء لاستخراج صدقة وقد اثبتت النتائج ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق اذ لم يتم تأشير اي ملاحظات سلبية او تغيير للفقرات من قبل الخبراء .. اما فيما يخص ثبات المقياس فقد تم تطبيقه على عينة استطلاعية عشوائية من الطلبة بتاريخ ١-١٢-٢٠٢٠ واعيد تطبيقه على نفس العينة بعد اسبوع واتضح عند استخراج النتائج احصائيا بأن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية (٠,٨٧) ... اما موضوعية المقياس فالمقياس يتمتع بدرجة موضوعية عالية من حيث آلية الاجابة وطريقة اعطاء الدرجة.

٢-٤-٢ مقياس الاحباط الوجودي:

(امجد كاظم الساعدي ، ٢٠٠٩ ، ص ١٢٦)

تم استعمال مقياس الساعدي

تكون المقياس من (٣٩) فقرة موزعة على (٥) مجالات ( معنى الحياة ، معنى الموت ، معنى الحب، معنى اللام، معنى العمل) والجدول (١) يبين توزيع فقرات الاحباط الوجودي في صورته النهائية على مجالاته الفرعية(٥). كما في جدول (٤).

جدول (٤) يبين توزيع الفقرات على مجالات مقياس الاحباط الوجودي واعدادها

ت	المجالات	عدد الفقرات
١	معنى الحياة	٩
٢	معنى الموت	٦
٣	معنى الحب	٧
٤	معنى اللام	٩
٥	معنى العمل	٨
	المجموع	٣٩

اما طريقة الاجابة عن المقياس فتمت عن طريق قيام المبحوث باختيار احد البدائل (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) اذا بلغت اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٦٠) واقل درجة (٣٢) بمتوسط فرضي (٩٦) درجة. لغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وطريقة الاجابة عنها ولتحديد الوقت اللازم للاجابة يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة قيام الباحث بتجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث لأنها (دراسة اولية) يقوم بها الباحث على عينة مصغرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وذلك من اجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية صحيحة موثوق بها للاستفادة منها عند اجراء تجربة الرئيسية ، فضلا

على الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحث ، لذا تم اختيار عينة مكونة من (٢٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، وقد أظهر التطبيق أن فقرات المقياس وبدائلها كانت مفهومة وأن التعليمات كانت واضحة ، ولم يبد أفراد العينة أي سؤال أو استفسار بشأنها يستحق الذكر ، ولم تكن هناك فقرات متروكة ضمن اجابة الأفراد عليها ، وقد استغرق زمن الاجابة بين (١٠-٢٠) دقيقة . وتعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب اثناء استجابته لفقرات المقياس لذا روعي عند اعدادها ان تكون مبسطة ومفهومة. ولقد تم اخفاء الهدف من المقياس كي لا يتأثر المستجيب به عند الاجابة ، إذ تشير الأدبيات بهذا الخصوص الى ان التسمية الصريحة للمقياس قد تجعل المستجيب يزيّف اجابته .

(الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم وبكر ، محمد الياس والكناني ، ابراهيم عبد الحسن ، ١٩٨١)

وللتأكد من الاسباس العلمية للمقياس فقد تم عرضه على عدد من أساتذة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الارشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل وذلك لأبداء آرائهم من حيث وضوح الفقرات، وسلامة اللغة ومدى انتماء الفقرات للاختبار وقد اثبتت النتائج ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق إذ لم يتم تأشير اي ملاحظات سلبية او تغيير للفقرات من قبل الخبراء .. اما فيما يخص ثبات المقياس فقد تم احتساب الثبات بطريقة طريقة الاختبار واعادة الاختبار بتطبيق مقياس الاحباط الوجودي على عينة مكونة من (٢٠) طالب وطالبة بعد اسبوع من التطبيق الالوقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة الاختبار واعادة الاختبار (٠,٨٩) وهو معامل ثبات عال وجيد يمكن الركون اليه.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

بعد ان تم تهيئة المقاييس المراد تطبيقها وبسبب الظروف التي تسببت بها جائحة كورونا تم تعطيل الدوام الرسمي للطلاب بالفصل الدراسي الثاني (فترة تطبيق التجربة الرئيسية للبحث) لذا تم تصميم الاستبيانات الكترونيا توزيع الاستبيانات الكترونيا على الطلبة وكانوا جدا متعاونين على الاجابة على الفقرات بشكل صحيح .

وفي تاريخ (١٥-٤-٢٠٢١) التقيت بجزء من بالعينة الرئيسية في جامعة بابل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقمت بتوزيع استمارات الاستبيان على العينة وقاموا بملئها بعد قراءه الفقرات بدقة وقام بمساعدتي احد طلاب المرحلة الثالثة بتوزيع الاستمارات على العينة وجمعها وكان جدا متعاونين معي .

٢-٦ الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط

٣- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ادمان الانترنت واختبار الاحباط

جدول (٥)

يبين قيم الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإيمان الانترنت والاحباط الوجودي لكل الطلبة

المعالم الاحصائي	س	ع
ادمان الانترنت	٧٥,٦٨	١٥,١٠
الاحباط الوجودي	١٣٨,٢٩	١٤,٠٥

يتبين لنا في الجدول اعلاه ان عينه البحث الكلية كانت بمتوسط حسابي وانحراف معياري عالي جدا في كلا المقياسين وهذا مؤشر سلبي على الحالة النفسية والاجتماعية التي يحس بها الطلبة. وللتعرف على حقيقة العلاقة بين هذين المتغيرين سيتم ايجاد العلاقة الارتباطية كما في الجدول (٦).

٣-٢ علاقة الارتباط بين نتائج اختبار ادمان الانترنت واختبار الاحباط الوجودي.

جدول (٦) يبين العينات والوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للعينات بمتغيري إيمان الانترنت

والاحباط الوجودي

الاحباط الوجودي	ادمان الانترنت		العدد	الجنس	المتغيرات	
	س	ع				
١٣,٣٨	١٠٥,٢٢	٢٢,١٩	٥٩,٣٢	٢٠	طالبات	الأولى
١٧,٢٠	١٢٢,٤١	١٧,٨٨	٦٤,٤٢	٢٠	طلاب	الأولى
٠,٢٦	١٢٩,٣١	٢١,٢٦	٧٥,٣٨	٢٠	طالبات	الثانية
٩,٢٩	١٣٢,٦٦	١١,٣٢	٦٣,١١	٢٠	طلاب	الثانية
٢١,٥٢	١١٧,١١	٢٥,٠٣	٧٢,٤١	٢٠	طالبات	الثالثة
٢٨,٣١	١٤٢,٢٧	١٨,٦٧	٦٦,٥٣	٢٠	طلاب	الثالثة
١٣,٤٠	١٤٤,٨٥	٢٠,٢٨	٨٤,٦٠	٢٠	طالبات	الرابعة
١٨,٠١	١٤١,٥٢	١٠,٨٣	٧٥,٥٥	٢٠	طلاب	الرابعة

يظهر من الجدول ان جميع قيم الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي ادمان الانترنت والاحباط الوجودي كانت عالية جدا... إذا ظهر ان اعلى قيمه للوسط الحسابي لمقياس ادمان استعمال الانترنت كانت لطالبات وطلاب المرحلة الرابعة اما في مقياس الاحباط الوجودي فكان اعلى وسط حسابي لطالبات المرحلة الرابعة ولطلاب المرحلة الثالثة .

٣-٣ مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الاختبارات من خلال عرض نتائج اختبارات البحث تبين أن هناك ارتباط بين امان الانترنت والاحباط الوجودي وقد تبين ان كلما زاد امان الانترنت زاد الاحباط الوجودي وايضا على العكس كلما انخفض امان الانترنت انخفض الاحباط الوجودي ، كما اظهرت النتائج ايضا ان طلبة المرحلة الرابعة هم الاكثر شعورا بالاحباط الوجودي والادمان على استعمال الانترنت سواء ان كان عند الطلاب او الطالبات ويمكن ان تعزى هذه النتيجة الى شعور طلبة المرحلة الرابعة بالاحباط نتيجة لكونها السنة الاخيرة لهم بالدراسة وبعدها سيكون كل واحد منهم بعد التخرج متحملا لمسؤولية نفسه خاصة بهذه الظروف مما يؤثر بشكل سلبي واضح على الحالة النفسية لهم . على العكس من هذه النتائج نجد ان طلبة المرحلة الاولى هم الناقل شعورا بالاحباط بل وحتى امانهم على استعمال الانترنت للطلاب او الطالبات ويمكن ان تعزى هذه النتيجة الى كون ان هؤلاء الطلبة هم بتحول جديد في حياتهم ومجتمع طال ما حلم به كل طالب بالمرحلة الاعدادية الا وهو دخول الجامعة فبالتالي نجد انهم اكثر اندفاعا واكثر تفاعلا بالحياة من باقي المراحل مما يمنحهم شعورا متزايد بقيمة الذات ودافعا قويا وايجابيا لتحسنهم والتغلب على القلق والمخاوف.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان استخدام الانترنت لا يعتبر في حد ذاته مشكلة مثلما تشير الدراسات السابقة ولكن هناك عوامل اخرى ان توفرت وتفاعلت مع بعضها قد تؤدي الى بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الطلاب مثل الشعور بالفراغ والعزلة والاحباط والاكنتاب.
- ٢- هناك اجماع من قبل الدراسات السابقة ان امان الانترنت يؤثر على الحياة النفسية والاجتماعية والسرية والمهنية للطلاب.
- ٣- ان الانترنت وسيلة لسد الفراغ الذي يعاني منه الطلاب .
- ٤- مشكلة الاحباط الوجودي على الرغم من قدمها الا ان لها تأثير كبير على الطلاب في وقتنا الحاضر.
- ٥- ان الطلاب يعانون من الاحباط الوجودي.
- ٦- وجود علاقة طردية بين امان الانترنت والاحباط الوجودي لكل المراحل الدراسية .

٤-٢ التوصيات:

- ١- قيام الجامعات والمعاهد كافة بإقامة ندوات ومحاضرات توعوية لطلابها للتعرف بمخاطرة إيمان الانترنت على ان يكون هناك تنسيق بين الكليات كافة ورئاسة الجامعة لتوفير محاضرين من المختصين في الصحة النفسية والطب النفسي.
- ٢- قيام الدولة العراقية بالتحكم بالمواقع الالكترونية وخصوصا المواقع الباحية والمواقع الارهابية التي تحرض على القتل والعنف والتي من الممكن ان يكون لها اثر سيء على الفرد العراقي.
- ٣- تقديم برامج الارشاد النفسي الفردي والجمعي لمدمني الانترنت لمساعدتهم على التخلص من المشكلات والاضطرابات التي تصاحب امانهم.

المصادر

- امل بنت علي: (إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة نزوى) رسالة ماجستير نزوى ٢٠١٤.
- امجد كاظم الساعدي: الاحباط الوجودي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (تحمل - عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٩.
- الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم وبكر ، محمد الياس والكناني ، ابراهيم عبد الحسن (١٩٨١) :الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة .
- الزبيدي ، امل بنت علي (٢٠١٤): ادمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى جامعة نزوى/كلية العلوم والآداب ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، عمان.
- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية ، ج ١ ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الميريية ، ١٩٨٤.

- Lam ,T., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (٢٠٠٩). Factors associated With – Internet addiction among adolescents. *Cyber Psychology & Behavior* ,١٢(٥)

عزيزي الطالب/عزيزتي الطالبة

اعرض عليكم مجموعه من العبارات التي تعبر عن وجهة نظرك في الانترنت بصوره عامة .  
المطلوب منك ابداء رأيك بوضع علامة ( ✓ ) امام كل عبارة من عبارات المقياس علما بأن  
كل عبارة يوجد امامها ثلاث بدائل ( تنطبق عليه تماما ، تنطبق عليه الى حد ما ، لا تنطبق  
عليه اطلاقا) علما انه لا يوجد اجابات خاطئة واخرى صحيحة فالمطلوب منك ان تكون  
اجاباتك صادقة وتعبر عن وجهة نظرك بدقة ، لذا يرجى التكرم بالاجابة عن جميع الفقرات  
وعدم ترك اي فقره دون الاجابة عليها وعدم وضع اكثر من علامة امام الفقرة الواحدة . علما  
بأن اجابتك سرية ولا تستخدم الا لأغراض الدراسة والبحث العلمي فقط .

١- الاسم:

٢- (الجنس): ( ) نكر ( ) أنثى

٣- (العمر): ----- عاما.

٤- مكان السكن: -----

٥- الحالة الاجتماعية: ( ) أعزب ( ) متزوج ( ) مطلق ( ) أرمل

٦- كم ساعة في اليوم تقضيها أمام الانترنت ؟ ----- ساعة

٧- ماهي اهم المواقع بالنسبة لك على شبكة الانترنت؟

٨- ما هو أكثر الأسباب التي تحتك على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟

( ) ابداء الرأي ( ) التواصل والمشاركة مع الاصدقاء ( ) الترفيه عن النفس ( )

المشاركة بالألعاب

( ) التعرف ( ) معرفة مستجدات الاصدقاء

٩- ما المواضيع التي تشارك بها عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟

( ) اجتماعية ( ) سياسية ( ) ثقافية ( ) دينية

ت	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي إطلاقا
---	---------	-------------	---------------------	---------------------

## المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

١	أقوم بفتح الإنترنت بعد أن استيقظ من النوم مباشرة		
٢	أنام قليل جدا بسبب استخدامي للإنترنت		
٣	استخدم الإنترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه		
٤	أشعر بالإكتئاب عندما لا أستخدم الإنترنت		
٥	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالإنترنت		
٦	استمر في استخدام الإنترنت بشكل كبير رغم ما يسببه لي من مشكلات في حياتي		
٧	استخدم الإنترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي		
٨	أشعر بالعصبية عندما استخدم الإنترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج		
٩	ازيد من استخدام الإنترنت للحصول على الشعور بالسعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا عند استخدام الإنترنت		
١٠	ينتابني القلق لعدم استخدامي الأنترنت		
١١	استخدامي للإنترنت بشكل كبير جعلني لا أزور أقاربي وأنقطع عنهم		
١٢	ما زلت استخدم شبكة الإنترنت على الرغم من تكلفته المادية		
١٣	أفضل استخدام الإنترنت على الخروج مع أصدقائي		
١٤	أتأخر في النوم كثيرا من الأحيان بسبب سهري أمام شبكة الإنترنت		
١٥	أشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدم شبكة الأنترنت		
١٦	أشعر بارتعاش في يداي وبخاصة اصابعي عندما اتوقف عن استخدام الأنترنت		
١٧	توجد خلافات كثيرة بيني وبين اصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الأنترنت استمر باستخدام شبكة الأنترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير		
١٩	أستخدم الأنترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني		
٢٠	أخفي عن أصدقائي الوقت الذي اقضيه في استخدام الإنترنت		

## المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

٢١	أشعر بعدم المتعة طوال اليوم إذا لم اقض وقت امام الإنترنت		
٢٢	استخدامي للإنترنت باستمرار جعلني أفقد الكثير من أصدقائي		
٢٣	استمر في استخدام شبكة الإنترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من أسرتي		
٢٤	تعرفت على اصدقاء كثيرين من خلال الإنترنت		
٢٥	الجأ للكذب على اسرتي في كثير من الأحيان حتى استخدم شبكة الإنترنت		
٢٦	أشعر أن الوقت الذي اقضيه أمام شبكة الإنترنت غير كاف		
٢٧	أحلم اثناء نومي انني اقوم باستخدام شبكة الإنترنت من شدة حب له		
٢٨	اذهب لاستخدام شبكة الإنترنت في إحدى النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه		
٢٩	أشعر أن ليس لدي اصدقاء كثيرين خارج نطاق الإنترنت		
٣٠	اتناول بعض وجباتي امام شبكة الإنترنت حتى لا اتوقف عن استخدامه		
٣١	اختر الأنشطة والألعاب التي تتطلب مني وقتا طويلا في استخدام الإنترنت		
٣٢	يسيطر علي التفكير بشبكة الإنترنت في الوقت الذي لا استخدمه فيه		
٣٣	أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الإنترنت		
٣٤	رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الإنترنت من مشكلات أسرية ، إلا أنني لا أستطيع ان امنع نفسي من استخدامه مرة أخرى		
٣٥	اختر المكان الذي فيه شبكة الإنترنت على المكان		
٣٦	اقلل دائما من عدد ساعات نومي ، لكي اقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الإنترنت		
٣٧	أقوم بفرقة الأصابع او هززة الأرجل بسبب شعوري بالضيق عند عدم استخدام شبكة الإنترنت		
٣٨	أقوم بمحاولات عديدة لتقليل عدد الساعات التي أقضيها في استخدام شبكة الإنترنت		

## المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

٣٩	استمر في استخدام شبكة الأنترنت رغم ما يسببه لي من مشكلات جسدية بسبب الحرمان من النوم
٤٠	اعود لاستخدام شبكة الأنترنت بعد أن عزمت على التوقف عنه
٤١	اشعر بالتوتر عند توقفي عن استخدام شبكة الأنترنت
٤٢	يسبب لي استخدام شبكة الأنترنت الشعور بالصداع
٤٣	اهمل ممارسة هواياتي بسبب حبي الشديد لشبكة الأنترنت
٤٤	لجد في شبكة الأنترنت الإثارة التي لا أجدها في اي شيء آخر
٤٥	أشعر أن الاصدقاء المخلصين هم أصدقاء شبكة الأنترنت
٤٦	أجد متعة في محادثة الآخرين على الأنترنت (الشات) أكثر من محادثتهم وجها لوجه بشكل مباشر
٤٧	شبكة الأنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالمتعة
٤٨	أشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني، عندما أتوقف عن استخدام شبكة الأنترنت
٤٩	يتيح لي شبكة الأنترنت المعرفة في اي مجال أكثر بكثير من الكتب
٥٠	كنت اتمنى ان يكون عدد ساعات اليوم اكثر من ٢٤ ساعة لاستخدم شبكة الأنترنت
٥١	استخدامي لشبكة الأنترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة
٥٢	استطيع أن أشبه اهمية شبكة الأنترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء والهواء
٥٣	أشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الأنترنت
٥٤	أشعر بأنني اصبحت اسيرا لشبكة الأنترنت ولما استطعت مفارقتة
٥٥	رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة، إلا أنني أتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الأنترنت
٥٦	يعتبر شبكة الأنترنت لماذا آمننا لي إذا ضاقت بي الحياة

ملحق (٢)

عزيزي الطالب/عزيزتي الطالبة

## المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

اعرض عليكم مجموعة من العبارات التي تعبر عن مواقف حياتية مختلفة . يرجى الاجابة عنها بدقة وتحديد البديل المناسب الذي يعبر عن موقفك إزائها راجين منك الاجابة عن جميع الفقرات بوضع علامة (✓) تحت واحد من البدائل الموجودة أمام واخرى خاطئة فكل الآراء تعد ضرورية ومقبولة .... مع خالص الشكر والامتنان

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	اضع لحياتي اهدافا اسعى لتحقيقها					
٢	اشعر بالتفاؤل عندما افكر بالحياة					
٣	اسعى لتحقيق السعادة في حياتي					
٤	اشعر بان حياتي مليئة بالأشياء الجميلة والمثيرة					
٥	اشعر بقيمة كبيرة لما افعله					
٦	اشعر بالرضا عن ذاتي					
٧	اجد متعة في المساعدة في حل مشكلات الاخرين					
٨	اشعر ان حياتي تستحق ان اعيشها					
٩	لدي استعداد لمواجهة الموت					
١٠	اشعر ان لا قيمة لما نفعل ما دام الموت نهايتنا المحتمة					
١١	اجد من المؤسف ان يفكر الانسان في الانتحار					
١٢	اعتقد ان الموت يعطي معنى للحياة					
١٣	ارى ان الموت يجعل الناس متساوين					
١٤	اجد ان حياتي ليست ذا معنى بدون الشخص الذي احبه					
١٥	اقدم لمن احب كل ما يحتاجه مني					
١٦	ارى ان الحب أفضل وسيلة لمليء الحياة بالمعنى					
١٧	اشعر بالسعادة حينما يهتم بي شخص آخر					
١٨	اتبادل الحب مع من يحبني					
١٩	انا ومن احبه نكون شخصا واحدا					

## المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

					ارى ان اللام تحفظ الشخص من الملل والفتور	٢٠
					اجد ان كثرة اللام تجعلني اشعر بالقوة	٢١
					الصددمات التي اتعرض لها رغم مرارتها تعمل على صقل شخصيتي	٢٢
					اعتقد ان ما يمر به الفرد من آلام يعطي معنى وقيمة للحياة	٢٣
					المعاناة خبرة تضيف الكثير لحياتي	٢٤
					ادرك ان الاحداث المؤلمة في حياتنا تشعرنا بأهمية وجودنا	٢٥
					استطيع القيام بالكثير من الاعمال الابداعية	٢٦
					اشعر بأهمية ما اقوم به من اعمال	٢٧
					ان القيام بالأعمال اليومية هو مصدر سروري وسعادي	٢٨
					اهتم بالكيفية التي انجز بها اعالي	٢٩
					انقاني للأعمال المكلف بها يشعرني بالسعادة	٣٠
					حياتي مليئة بأعمال جيدة وثمررة	٣١
					اشعر بعدم جدوى حياتي مالم اعمل	٣٢