



Université d'Oran 2 Mohamed Ben Ahmed

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد



كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وأرطفونيا

مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي الموسومة ب:

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي.

إعداد الطالبان

مهدي فوزية

برابح روميضاء

لجنة المناقشة

الصفة	جامعة الانتماء	الرتبة	لقب واسم الأستاذ
رئيسة	جامعة وهران 2	أستاذة محاضرة أ	محرزي مليكة
مشرفة	جامعة وهران 2	أستاذة محاضرة أ	ملال صافية
مناقشة	جامعة وهران 2	أستاذة محاضرة ب	بن قوامينة

السنة الجامعية

2023-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A decorative floral element is located on the left side of the page, partially overlapping the calligraphic text. It features a central stem with several small, stylized flowers or buds.

شكر وعرفان

بدأنا أكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم هنا. والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع.

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، نحمدك ربي كل الحمد، ونثني عليك جميل الثناء، بأن مننت علينا بفضلك ونعمتك، وتوفيقك لإتمام رسالتنا هذه، حتى خرجت في صورتها النهائية لترى ضياء الكون. نتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى المشرفة الأستاذة الدكتورة "ملال صافية" التي لم تبخل علينا بكل ما لديها من معلومات، وعلى كل ما قدمته لنا من نصائح وتوجيهات، للإتمام هذا العمل. وكما ونتقدم بخالص شكر والحب والامتنان إلى والولدين العزيزين، ونتقدم بشكر لطلاب جامعه وهران 2 الذين ساعدونا في إجراء هذه الدراسة وكذا إلى كل من مد لي العون من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة إلى كل هؤلاء ... أقول شكرا جزيلا. وكل من ساهم في إنجاح هذا العمل، فجزآهم الله خير الجزاء ونسأل الله أن يكون ذلك في ميزان حسناتهم.

الإهداء

إلى والدي الكريمين نبع الحنان والعطاء وعنوان التضحية.....أطال الله في
عمرهما.

إلى إخواني وأخواتي..... حفظهم الله ورعاهم.

إلى أصدقائي وزملائي..... في مشواري دراسي.

إلى أساتذتي الكرام..... لولاهم ما نحن هنا.

إلى جميع أفراد عائلتي دون استثناء حفظهم الله ورعاهم.

إليهم جميعا أهدي لهم هذا العمل

حبا.....وعرفنا.....وتقديرًا.....وإخلاص

مهدي فوزية

الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد: الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية منذرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظها الله وأدامهما نورا لدربي

لكل العائلة الكريمة التي قاسمتني في حلاوة الحياة ومرارتها ورسموا أمامي طريق النجاح وجعلوني أصنع من الفشل نجاحا ومن الخطأ صوابا إلى من كانوا نعم القدوة في حياتي إخوتي: حسيبة، زهية أسماء، وهيبة وسمية، نورة، قاده، كنزة،
نوح "

إلى براءة عائلتنا..... أولاد إخوتي: «محمد، نورهان، خليل، عمران، محمد، آدم، محمد»

إلى أصحاب الضحك في لمتنا.... "شهيناز، سناء، وئام، إيمان، ملاك، ريهام، نسرين"

إلى "زميلتي"..... التي تقاسمت معها هذا العمل فوزية.

إلى كل أساتذتي الكرام..... ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي

إلى رفيقات المشوار..... اللاتي قاسمني لحظاته

إلى كل من ساندني من قريب وبعيد.

داعيًا المولى - عزَّ وجلَّ - أن يُطيل في أعماركم، ويرزقكم بالخيرات.

برابح روميساء

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي كما هدفت إلى تقصي مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وكذا مستوى اضطرابات النوم و كذا معرفة الفروق دالة إحصائيا في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب المتغيرات : الجنس, المستوى الدراسي , التخصص وكذا مستوى اضطرابات النوم ولتحقيق الهدف تم إستخدام المنهج الوصفي وذلك بتوظيف مقياسين : ألا وهما: مقياس اضطرابات النوم للباحث أنور محمود البنا 2007 والمعدل حسب البيئة الجزائرية من طرف الباحثة سمية بوبعاية 2017.

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للباحثة بسمة يونس 2016 تمت إعادة حساب خصائصه بعد تطبيقه في البيئة المحلية.

والذي طبقوا على عينة تكونت من 175 طالب وطالبة جامعة محمد بن أحمد وهران 02 كلية العلوم الإجتماعية قسم علم النفس والأرطفونيا ماستر 01 وماستر 02 والتي خرجت بالنتائج التالية:

1. توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور اضطرابات النوم.
2. مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي متوسط.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب الجنس.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب التخصص.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب المستوى الدراسي.
6. مستوى اضطرابات النوم منخفض.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم حسب الجنس.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم حسب التخصص.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم حسب المستوى الدراسي.

وفي الأخير وعلى ضوء هذه النتائج قمنا بإقتراح مجموعة من المواضيع المقترحة التي تحتاج لدراسة فيما يلي:

❖ تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهق خصوصا ما دون السن

13 سنة

❖ اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: البيئة الاجتماعية، التغيرات الفيزيولوجية ...

❖ موقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور الرهاب الاجتماعي.

❖ إدمان على تطبيق التيك توك عند المراهقين.

دور الأسرة في مساعدة أبناءها لإستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي.

الكلمات مفتاحية: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي - اضطرابات النوم - الطالب الجامعي

Summary of the study in English:

The current study aims to find out whether there is a relationship between the level of addiction to social networking sites and the emergence of sleep disorders among a university student. According to the variables: gender, academic level, specialization, as well as the level of sleep disorders. To achieve the goal, the descriptive approach was used by employing two scales : namely : the sleep disorders scale by the researcher Anwar Mahmoud Al-Banna 2007 and modified according to the Algerian environment by the researcher Somaya Boubaaya 2017. Addiction scale on social networking sites by researcher Basma Younes 2016. Its characteristics were recalculated after applying it in the local environment.

Which was applied to a sample consisting of 175 students, both male and female, of the University of Mohamed Ben Ahmed Oran 02, Faculty of Social Sciences, Department of Psychology and Orthopedics, Master 01 and Master 02, which came out with the following results:

1. There is a statistically significant positive correlation between addiction to social networking sites and the emergence of sleep disorders.
2. The level of addiction to social networking sites is average.
3. There are no statistically significant differences in the level of addiction to social networking sites according to gender.
4. There are no statistically significant differences in the level of addiction to social networking sites according to specialization.
5. There are statistically significant differences in the level of addiction to social networking sites according to the academic level.

6. The level of sleep disturbances is low.
7. There are no statistically significant differences in the level of sleep disorders according to gender.
8. There are no statistically significant differences in the level of sleep disorders according to specialization.
9. There are no statistically significant differences in the level of sleep disorders according to the academic level.

Finally, we proposed a set of proposed topics that need to be studied as follows:

- The impact of social networking sites on the psychological health of adolescents, especially those under the age of 13 years
- Sleep disorders and their relationship to some variables such as : social environment, physiological changes ...
- Social networking site and its relationship to the emergence of social phobia.
- Addiction to the Tik Tok application among adolescents.
- The role of the family in helping its children to benefit from social networking sites.

Keywords: addiction to social networking sites – sleep disorders – university student

رقم الصفحة	فهرس المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	إهداء 2
ث	ملخص الدراسة باللغة العربية
ح	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
د	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
1	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
5	❖ إشكالية الدراسة.
11	❖ فرضيات الدراسة.
11	❖ أهداف الدراسة .
12	❖ أهمية الدراسة .
12	❖ تعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة .
الفصل الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	
14	تمهيد
14	1- تعريف الأنترنت
14	2- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
15	3- تعريف الإدمان
15	4- تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
16	5- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي وتطورها
17	6- نسبة إنتشار مواقع التواصل الاجتماعي
18	7- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
20	8- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
21	9- دوافع استخدام الطالب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي
21	10- الإيجابيات والسلبيات لمواقع التواصل الاجتماعي
22	11- آثار الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي

23	12- خلاصة الفصل
الفصل الثالث: اضطرابات النوم	
25	تمهيد
25	1- مفهوم النوم
25	2- تعريف اضطرابات النوم
26	3- نسبة انتشار اضطرابات النوم
26	4- النظريات اضطرابات النوم
28	5- أسباب اضطرابات النوم عند الطالب الجامعي
29	6- تصنيف اضطرابات النوم
36	7- أنواع اضطرابات النوم
38	8- علاج اضطرابات النوم
39	9- خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
42	تمهيد
42	1- منهج الدراسة وأدواته
42	1-1 منهج الدراسة
42	1-2 أدوات الدراسة
43	1-2-1- مقياس اضطرابات النوم
44	1-2-2- مقياس الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي
46	2- الدراسة الاستطلاعية
46	1- هدف الدراسة الإستطلاعية
46	2- الحدود الزمانية للدراسة الإستطلاعية
47	3- الحدود المكانية للدراسة الإستطلاعية

47	1- مجتمع الدراسة الإستطلاعية
47	2- عينة الدراسة الإستطلاعية
47	3- موصفات العينة الإستطلاعية
48	3- الدراسة الأساسية
48	1- هدف الدراسة الأساسية
48	2- الحدود الزمانية للدراسة الاساسية
48	3- الحدود المكانية للدراسة الاساسية
48	4- عينة الدراسة الأساسية
49	5- موصفات العينة الاساسية
51	4- الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها	
53	تمهيد
53	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
54	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
55	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
56	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
58	5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
59	6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
59	7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة
60	8- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السابعة
61	9- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثامنة
62	الإستنتاج العام
64	الخاتمة
67	قائمة المصادر والمراجع
74	الملاحق

قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	صفحة
1	توزيع فقرات المقياس حسب الأبعاد	43
2	إعطاء الأوزان لمقياس اضطرابات النوم	44
3	معاملات ارتباط مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	45
4	صدق الإتساق الداخلي لكل فقرة مع المقياس	45
5	إعطاء الأوزان لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	46
6	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	47
7	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص	47
8	توزيع مواقع التواصل الاجتماعي أكثر استخداما	47
9	توزيع ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	48
10	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	49
11	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	49
12	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي	49
13	توزيع مواقع التواصل الاجتماعي أكثر استخداما	50
14	توزيع ساعات استخدام مواقع تواصل اجتماعي	50
15	العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي	53
16	مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	54
17	فروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير الجنس	55
18	فروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير التخصص	56
19	اتجاه الفروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب التخصص.	57
20	فروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير المستوى الدراسي	58
21	مستوى اضطرابات النوم	59
22	فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث الجنس	60

60	فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث التخصص	23
61	فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث مستوى الدراسي	24

المقدمة

نظرًا لتطور العلوم والتكنولوجيا والإلكترونيات في مختلف المجالات، يمر العالم بتحول هائل وسريع، بما في ذلك الإنترنت، والذي يعد الآن مركز الاتصال الرئيسي الذي ينفذ الناس من خلاله وظائف مختلفة، فضلاً عن توفير الراحة لمستخدمي التواصل والراحة الكاملة، كما أصبحت الآن من ضروريات الحياة لا يمكن حرمانها. حيث أنه يسهل عملية تلبية احتياجاتهم المختلفة سواء في التعليم أو التجارة أو أي شيء آخر، كل ذلك في فترة زمنية قصيرة ودون أي جهد بسبب وفرة المعلومات والمعرفة. على الرغم من كل ما تقدمه هذه الشبكات، فإنها تسمح للمستخدمين باكتشاف المزيد، مما يسمح لهم بقضاء المزيد من الوقت، وهذا يؤدي إلى الإدمان بسبب الوظائف الطويلة والمفرطة التي تتخفف بشكل كبير في المجال.

فبحسب بعض الإحصائيات فقد بلغ عدد مستخدمي الفيس بوك ملياران وثلاثمائة مليون، وبلغ عدد مستخدمي الواتس أب مليار وثلاثمائة مليون، ومثله اليوتيوب، وأقل منهما بقليل التويتر. (الحواري ، 2021، ص8)

كما تعد الاضطرابات اضطرابات النوم التي تعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية إنتشارافي عصرنا الحالي نتيجة لضغوطات وأعباء الحياة مما يؤثر على صحتهم، حيث تقدر نسبة المصابين بنوع أو آخر من اضطرابات النوم بحوالي (35%) من مجموع السكان، في حين أشارت مصادر أخرى إلى نسبة أعلى من ذلك وهي(37%) في المجتمع الأمريكي. (علي،2013، ص544). وذلك راجع الى عدم تنظيم وقت نومهم او تقطعه بسبب التفكير المفرط في مشقة الحياة او المستقبل المجهول او بسبب جلوسه لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي مما قد تلهيه عن وقت نومه وبالإستمرار على هذا النحو قد ينجم عنه ما يسمى باضطرابات النوم.

وبناءً على ما سبق جاءت الدراسة الحالية لمعرفة "علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بظهور اضطرابات النوم" حيث وعليه إشملت دراسة الحالية على جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي حيث إحتوى الجانب النظري على 3 فصول وهي كالتالي:

الفصل الأول: والذي خصص لمدخل إلى الدراسة والذي يحتوي على إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة وكذا أهداف الدراسة يليه أهمية الدراسة ثم تعاريف إجرائية للمفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني: خصص لإدمان على مواقع التواصل إجتماعي والذي يحتوي على العناصر التالية: تعريف الإدمان تعريف إدمان الأنترنت -تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

-تعريف مواقع التواصل الاجتماعي -نشأة شبكات التواصل الاجتماعي وتطورها -أنواع مواقع التواصل الاجتماعي -خصائص مواقع التواصل الاجتماعي -دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي -التأثيرات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي -نسبة انتشار مواقع تواصل الاجتماعي -علاج إدمان الإنترنت وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي -خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: خصص لإضطرابات النوم والذي يحتوي على العناصر التالية: تمهيد -تعريف النوم -تعريف إضطرابات النوم -نسبة إنتشار إضطرابات النوم -أسباب إضطرابات النوم -أعراض إضطرابات النوم -أنواع إضطرابات النوم -النظريات المفسرة للاضطرابات النوم -علاج إضطرابات النوم -خلاصة الفصل.

وأما الجانب التطبيقي: فحتوي على فصلين هما كالتالي:

الفصل الرابع: إجراءات المنهجية والذي شرحنا فيه المنهج المتبع وأدوات الدراسة المستعملة في الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية لها ثم الدراسة إستطلاعية تليها الدراسة الأساسية والأساليب إحصائية المستعملة وأخيرا خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها والذي تضمن تحقق من فرضيات الدراسة عن طريق إستخدام الأساليب إحصائية وعرض نتائج الدراسة ثم مناقشتها مع الدراسات السابقة. وأخيرا ختمت دراسة بمجموعة من إقتراحات وقائمة مصادر ومراجع وملاحق.

الجانب النظري:

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

- ❖ إشكالية الدراسة.
- ❖ فرضيات الدراسة.
- ❖ أهداف الدراسة .
- ❖ أهمية الدراسة .
- ❖ تعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

إشكالية:

يمضي الفرد من عمره اثنا عشر عاما على مقاعد الدراسة وخلال كل مرحلة من مراحل يكتسب المعارف الثقافية وعلمية وخصوصا مرحلة الجامعة فهي المرحلة التي لا يزال فيها الطالب يكتشف هويته، ويتعرف على شخصيته، حيث أن طبيعة مواقع التواصل الاجتماعي تساعده على ذلك، فهي تجعل الطالب يوظفها في إشباع احتياجاته سواء التعليمية وغيرها، كما تساعده على بناء واكتساب الشخصية، وغيرها. حيث أن هذا الطالب يحتاج إلى ما يوافق هذا العصر أي عصر التكنولوجيا.

حيث أصبحت الأنترنت سمة أساسية في حياة كل إنسان فمعظم الناس يستخدمون أنترنت كأداة وظيفية لتحقيق أهدافهم الشخصية واليومية ومع ذلك يعاني بعض الأفراد من عدم القدرة على التحكم في إستخدامهم للأنترنت مما يؤدي إلى ظهور أعراض مؤلم (Bahadir.2018.p22) وخاصة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتي تعتبر جزء لا يتجزأ من نشاطه اليومي ولكن استعمالها بإفراط يجعل الطالب ضحية لما يسمى إدمان على الأنترنت أو مواقع التواصل الاجتماعي.

فقد تعددت استخدامات أنترنت خصوصا مواقع التواصل الاجتماعي، فهي تلك المواقع التي توجد على شبكة الأنترنت العالمية وتتيح للمستخدمين إنشاء حسابات شخصية وتكوين علاقات مع مستخدمين آخرين. (باشا، 2020، ص 23). وأتاحت للفرد مجالا واسعا للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره وأفكاره مع آخرين وفرض شخصيته كما أنها جعلت العالم قرية صغيرة ووفرت على الفرد الجهد والمال وخصوصا في مجال التعلم وفرت على طالب الجامعي كثيرا فأصبح كل ما يريده موجود في الهاتف بضغطة زر فقط.

وهذا ما أكدته كثير من الدراسات والبحوث مثل دراسة هبة بهي الدين ربيع (2003) التي هدفت إلى التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى الإدمان المستخدم لها وماهي الظروف والمتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة؟ وهل يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) بتباينهم على متغير الجنس حيث تكونت العينة من (150) مستخدما للأنترنت بمتوسط عمري (36 - 19) عاما، وبلغ عدد مدمني الأنترنت (32) من العينة الإجمالية، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة، وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين، كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة في استخدامها بدافع البحث عن معلومات عامة، في حين أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في استخدام شبكة الأنترنت بدافع حرية التعبير، وإشباع

رغبة يصعب إشباعها في الواقع لصالح المدمنين، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في استخدام شبكة الانترنت بدافع مساندة الأصدقاء في اتجاه غير المدمنين، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين بالنسبة لإدمان الانترنت في ضوء المتغيرات الديمغرافية لوجود الأب والأم على قيد الحياة، أو وفاة أحدهما أو كلاهما، امتلاك حاسوب آلي (كمبيوتر) بالمنزل، أو الاشتراك في ناد، بينما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً لإدمان الانترنت في ضوء مستوى دخل المستخدم لها كما وجدت فروق دالة إحصائياً لإدمان الانترنت بين الذكور والإناث لصالح الذكور. (صالحاوي، خيزار، 2021، ص10)

وكذا دراسةجانج، وآخرون (Jung et al، 2008)، ودراسة (جيفري 2008 Jeffrey)، ودراسة (أبو الجدي، 2007) أن إدمان الإنترنت لا يقل خطورة عن إدمان المخدرات بل يتجاوزها حيث يعد السبيل الأكثر تعويضا لما يعانيه المدمن من مشكلات واضطرابات، أن هذه المشكلات تزداد حدة وضراوة بتقدم الإنسان في العمر وزيادة عدد الساعات التي يقضيها الفرد المدمن أمام الإنترنت. (مقرن، 2016، ص3).

في حين جاءت دراسة (إسماعيل بن ديبيلي 2016) "الإدمان على استخدام الأنترنت وعلاقته بالاكئاب والعزلة الاجتماعية" هدفت إلى فحص العلاقة بين الإدمان على استخدام الأنترنت وكلاً من الإكئاب والعزلة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، شملت عملية التحليل الوصفي لعلاقات الارتباط 360 طالباً (منهم 207 إناث و135 ذكور)، تم اختيارهم عن طريق أسلوب العينة العرضية، في كلاً من جامعة الجزائر 2 وجامعة الجزائر 3 تم تقييم إجابات الطلبة على مقياس Young الإدمان استخدام الأنترنت ومقياس Bock للاكئاب، ومقياس الثنائي Van Tilburg & Jong Giereld للعزلة الاجتماعية. أظهرت نتائج الدراسة أن 23.97% مدمنون على استخدام الأنترنت، كما بينت الدراسة أن هناك علاقة موجبة الارتباط بين كلا من الاكئاب، العزلة الاجتماعية، والإدمان على استخدام الأنترنت، كما بينت نتائج تحليل الانحدار إمكانية التنبؤ بالاكئاب والعزلة الاجتماعية في الإدمان على استخدام الأنترنت. (بن ديبيلي، 2016، ص9).

وقد أثبتت الدراسات أن الطالب الذي يقع في إدمان الأنترنت يسبب له تأثير على صحته النفسية وينجم عنه اضطرابات نفسية وشخصية واضطرابات الأكل وكذلك اضطرابات النوم وغيرها من الاضطرابات حيث أظهرت العديد من الدراسات كدراسة شارن وهوانغ (Chern & 2018) (Huang) الآثار الصحية الضارة لإدمان الأنترنت عبر الجوانب المختلفة من الصحة، أولاً الصحة الجسدية حيث أن إدمان الأنترنت يرتبط في كثير من الأحيان بعدد من العناصر غير الصحية وأنماط الحياة، إضافة إلى آثاره الضارة على الصحة النفسية للفرد، خاصة في وجود متلازمة نفسية شائعة الحدوث، مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والاكئاب، بالإضافة إلى ارتباطه

بانخفاض الرضا عن الحياة. مع العائلة والأصدقاء والمدرسة والبيئة المعيشية. (طباس، ملال، 2021، ص385).

في حين بينت دراسة (شيخاوي رحيله وآخرون 2018) حيث سعت في دراستها إلى التعرف على درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت وقدرتهم على تحمل المسؤولية الاجتماعية، وكذلك هدت إلى التحقق من عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الإدمان على الأنترنت والمسؤولية الاجتماعية. بينما دراسة (حكيمه زيوان و شهيرة ميدون 2019) "أثر إدمان الأنترنت في ظهور بعض الاضطرابات النفسية القلق - الاكتئاب - الوسواس القهري" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إدمان الأنترنت في ظهور بعض الاضطرابات النفسية منها القلق) ، الإكتئاب ، الوسواس القهري لدى تلاميذ التعليم الثانوي (المراهقين) والتعرف على الفروق في الاضطرابات النفسية لدرجة الإدمان ، والفروق في الاضطرابات النفسية لدى مدمني الأنترنت تبعاً لمتغير الجنس ، تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ (ذكور، إناث) من مرحلة التعليم الثانوي بثانوية عبد القادر شويحي بسي المحجوب ولاية المدية ، طبق عليهم مقياس إدمان الأنترنت من إعداد "بشرى إسماعيل" . واستبيان الاضطرابات النفسية من إعداد ليونارد وديروجيت ورونالدس ليمان ولينو كوفي (Lenau Kofi&Ronald liman&derojit&Leonard) وترجمة "عبد الرقيب البحيري وتقنين فضل أبو هين"، تمت المعالجة الإحصائية ببرنامج الرزم الإحصائية SPSS، وقد جاءت النتائج بمايلي: -وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الأنترنت والاضطرابات النفسية. - لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى إدمان الأنترنت. وجود فروق في الاضطرابات النفسية (القلق - الإكتئاب - الوسواس القهري)، تبعاً لمتغير الجنس وجود فروق في إدمان الأنترنت تبعاً لمتغير عدد ساعات استخدام الأنترنت. لا توجد فروق في الاضطرابات النفسية تبعاً لمتغير عدد ساعات استخدام الأنترنت. (زيوان، ميدون ، 2019، ص6)

حيث سعت دراسة (إيمان طيبي و هاجر بوعنان 2020) حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية والتي هدفت إلى معرفة أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية يختلف باختلاف بعض المتغيرات، وقد اتضحت النتائج أن درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي قد ارتقت إلى ٣٤ بدرجة منخفضة لدى طلبة الجامعة الوادي وأن مستوى الصحة النفسية ارتقت إلى ٦٧ بدرجة عالية، كما إتضحت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية، وقد تم تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء

بعض الدراسات السابقة، وختمت الدراسة القائمة ببعض الاقتراحات الموجهة إلى المهتمين بالموضوع. (طبيبي، بوعنان، 2020، ص5).

وتعد اضطرابات النوم من المشكلات التي تعد من المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم أو إلى سوء نظامه أو كلاهما معاً، وهي أما تظهر في بداية النوم أو تظهر أثناءه حيث تسبب الكثير من المشكلات النفسية الاجتماعية والجسمية والتربوية. حيث أنها بدأت تنتشر في العصر الحالي كغيرها من الاضطرابات النفسية التي ازدادت انتشاراً، وارتبط انتشارها بتعدد الحياة وكثرة الأعمال التي ترتب عنها ضغوطات نفسية متعددة، وهذا ما أشارت عليه العديد من الدراسات حيث هدفت دراسة عبدوني عبد الحميد، سايجي سليمة، صباح ساعد (2006): هدفت إلى دراسة العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم لدى الدوريات الليلية، وقد استخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة (80) عاملاً من مصنع الآجر الأحمر للمنطقة الصناعية رقم (36) سيدي غزال بسكرة، تم استخدام استبيان مغلق يتكون من (34) سؤال مغلق. وتوصلت الدراسة إلى أن اضطرابات النوم تؤثر على عمال الورديات الليلية وقد تخلف هذه الاضطرابات مشكلات تتعكس على الفرد. (سلامي، 2016، ص10).

في حين أن دراسة هيرشمر وشيرفين (2014)، (Hershner & Chervin) التي هدفت لمعرفة عواقب الحرمان من النوم لدى طلبة الجامعات وتكونت عينة الدراسة من (1147) طالباً وطالبة أظهرت النتائج أن 70% من أفراد العينة أبلغوا عن عدم حصولهم على قسط كافٍ من النوم. (الجوارنة، 2018، ص202).

أما دراسة علي محمود كاظم (2014) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بابل ومعرفة فيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث). ونظراً لعدم وجود مقياس لقياس اضطرابات النوم، قام الباحث ببناء مقياس مكون من (32) فقرة. وبعد أن استخراج القوة التمييزية لفقراته وبعد التأكد من صدقه وثباته، طبق على عينة مختارة بشكل عشوائي مؤلفة من (568) طالباً وطالبة لمرحلة الدراسة الإعدادية بفرعيها العلمي والأدبي الصف الرابع والخامس والسادس) في محافظة بابل للعام الدراسي (2009-2010) مقسمة إلى (283) طالباً و (285) طالبة ينتمون إلى تسع مدارس، وبعد أن حلت بيانات تطبيق الأداة إحصائياً لمعرفة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية وباستخدام نقطة القطع المناسبة توصلت النتائج إلى أن عدد الأفراد الذين يعانون من اضطرابات النوم هم (82) طالباً وطالبة وبلغت النسبة المئوية للطلبة الذين يعانون اضطرابات النوم حوالي (14,2%) . وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور والإناث ولصالح الإناث. (محمود كاضم، 2014، ص 272).

وانطلاقاً مما سبق نلاحظ ان الدراسات إختلفت في أهداف قليلا و التي سوف نلخصها في بعض العناصر , أولاً من حيث الهدف : هدفت بعض الدراسات إلى معرفة مستوى إدمان الأنترنت (دراسة شيخاوي رحيلة و أخرون 2018) في حين هدفت بعض الدراسات لمعرفة أثر إدمان على الأنترنت و إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية إلى جانب التحقق ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى إدمان على الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس منها (دراسة إيمان طيبي و هاجر بوعنان 2020-حكيمة زيوان وشهيرة ميدون 2019- كما هناك دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين إدمان على استخدام الأنترنت و كل من الإكتئاب و العزلة إجتماعية(بن ديبلي 2016) أما دراسة هبة بهي الدين ربيع هدفت إلى التعرف ما إذا كان استخدام المفرط للأنترنت يؤدي إلى إدمان المستخدم لها.

في حين هدفت كل من دراسة عبدوني عبد الحميد، سايجي سليمة، صباح ساعد 2006 دراسة العمل الليلي ودوره في ظهور اضطرابات النوم أما دراسة هيرشندر وشيرفين chervin & Heshner 2014 إلى معرفة عواقب الحرمان من النوم لدى طلبة إلى جانب دراسة محمود كاظم 2014 هدفت إلى معرفة إنتشار اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة إعدادية.

والدراسة الحالية تقوم على معرفة العلقة بين إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور اضطرابات النوم لدى طالب الجامعي، وتحقق من وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وإضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس، التخصص، المستوى الدراسي.

أما من حيث العينة: نجد أغلبية دراسات إشتملت عينتها على المراهقين المتدربين في المرحلة الثانوية والإعدادية (حكيمة زيوان وشهيرة ميدون 2019 -محمود كاظم 2014) في حين هناك دراسة (بن ديبلي 2016-إيمان طيبي وهاجر بوعنان 2020-هيرشندر وشيرفين 2014 Heshner & chervin) إشتملت العينة على الراشدين طلاب الجامعة وكذا دراسة (عبدوني عبد الحميد، سايجي سليمة، صباح ساعد 2006-هبة بهي الدين ربيع -شيخاوي رحيلة 2018) إشتملت على العمال ومختلف فئات المجتمع.

والدراسة الحالية إشتملت العينة على طالب الجامعي الذي يدرس بجامعة محمد بن أحمد وهران 02 كلية العلوم الاجتماعية.

أما من حيث المنهج والأدوات: تم توظيف المنهج الوصفي في كل الدراسات السابقة أما أدوات فلم تختلف كثيرا فنجد دراسة بن ديبلي 2016 إستخدم مقياس الأنترنت ومقياس إكتئاب ومقياس العزلة الاجتماعية أما دراسة حكيمة زيوان وشهيرة ميدون 2019 قامت بتطبيق مقياس إدمان الأنترنت من إعداد "بشرى إسماعيل". واستبيان الإضطرابات النفسية من إعداد ليونارد وديروجيت ورونالدس ليمان ولينو كوفي" (Leonard & Ronald liman & derojit) وترجمة "عبد الرقيب البحيري وتقنين فضل أبو هين" في حين دراسة عبدوني عبد الحميد، سايجي سليمة، صباح ساعد 2006 ومحمود كاظم 2014 طبقت مقياس إضطرابات النوم.

والدراسة الحالية وظفت كل من مقياس إضطرابات النوم للباحث أنور محمود البنا 2007 ومعدل حسب البيئة الجزائرية من طرف الباحثة سمية بوبعاية 2017، ومقياس إدمان على مواقع التواصل إجتماعي للباحثة بسمة يونس 2016 تمت إعادة حساب خصائصه بعد تطبيقه في البيئة المحلية. أما من حيث النتائج توصلت الدراسات السابقة إلى الآثار الصحية الضارة الناتجة عن إدمان الأنترنت عبر الجوانب المختلفة من الصحة وكذا -وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الأنترنت والإضطرابات النفسية. - لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى إدمان الأنترنت. وجود فروق في الإضطرابات النفسية (القلق - الإكتئاب - الوسواس القهري)، تبعا لمتغير الجنس وجود فروق في إدمان الأنترنت تبعا لمتغير عدد ساعات استخدام الأنترنت. كما وتوصلت إلى أن درجة الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي قد إرتقت إلى ٣٤ بدرجة منخفضة لدى طلبة الجامعة الوادي وأن مستوى الصحة النفسية إرتقت إلى ٦٧ بدرجة عالية، كما إتضحت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية.

ومن هذا المنطلق سنسعى من خلال دراستنا هذه للتعرف على ما إذا كان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي له علاقة بظهور هذا الاضطراب الذي يعاني منها الطالب الجامعي (جامعة وهران 02) وبالتحديد التعرف على ما إذا كانت فعلا أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على الطالب الجامعي والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى مشكلة ظهور اضطراب النوم، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة بطرح التساؤلات التالية:

تساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور اضطرابات النوم لدى طالب الجامعي؟

تساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى الإدمان على مواقع تواصل الاجتماعي لدى طالب الجامعي؟
- ما هو مستوى اضطرابات النوم لدى طالب الجامعي؟
- هل هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حيث السن، الجنس، التخصص، المستوى التعليمي؟
- هل هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث السن، الجنس، التخصص، المستوى التعليمي؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور اضطرابات النوم لدى طالب الجامعي

الفرضيات الجزئية:

- ❖ مستوى الإدمان على مواقع تواصل الاجتماعي مرتفع لدى طالب الجامعي.
- ❖ مستوى اضطرابات النوم مرتفع لدى طالب الجامعي.
- ❖ هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حيث الجنس.
- ❖ هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حيث التخصص.
- ❖ هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حيث المستوى التعليمي.
- ❖ هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث الجنس.
- ❖ هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث التخصص.
- ❖ هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث المستوى التعليمي.

أهداف الدراسة:

- ❖ معرفة على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.
- ❖ معرفة على العلاقة بين اضطرابات النوم والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.
- ❖ معرفة على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حيث الجنس، التخصص، المستوى التعليمي.
- ❖ معرفة على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث، الجنس، والتخصص، المستوى التعليمي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال الدور الذي تلعبه الأنترنت في حياة الطالب الجامعي وذلك من خلال استخدام الأنترنت كأداة قوية للبحث في شتى المجالات لأنها تربط الشخص بالعالم على مدار 24 ساعة وحاجة كل طالب جامعي لاستخدام الأنترنت والاستفادة منه معرفيا وكشف عن عدد ساعات التي يقضيها الطالب على مواقع التواصل الاجتماعي والأوقات المفضلة للإستعمالها وغرض منها.

كما تتمثل أهمية دراستنا في الكشف عن اضطراب النوم لدى الطالب الجامعي في مستوى إيمانهم على مواقع التواصل الإجتماعي. ونسبة إنتشار إيمان على هذه مواقع ونسبة وجود اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي كما تكمن كذلك الأهمية في فهم هذه الظاهرة المتفشية بين فئات المجتمع حيث أصبح الإقبال على هذه المواقع يتزايد بأعداد هائلة في الآونة الأخيرة، وبتحديد بين طلبة الجامعة.

تعريف إجرائية لمفاهيم الدراسة:

إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي: هو قضاء الفرد مدة طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي (من 5 إلى 9 ساعات) في اليوم على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي وهي مجموعة من المواقع: فيسبوك، أنستغرام، توتير، واتساب، فايبر، سناب شات، مسنجر، تيك توك، أزار... إلخ والتي تتيح للفرد أن يتواصل مع أي فرد آخر ومن أي دولة في عالم ومشاركة يومياته ومشاعره وصوره على صفحته الشخصية لذلك الموقع ويتفاعل معه أشخاص.

اضطرابات النوم: هي مجموعة من اضطرابات التي تحدث في عملية النوم بإستمرار وبطريقة متتالية ونشخصها حسب درجة التي يحصل عليها طالب في مقياس إضطرابات النوم للباحثة سمية بوبعاية والذي كل فقرة فيه تقيس إضطراب نوم معين.

طالب الجامعي: هو طالب متحصل على شهادة البكالوريا ويدرس بجامعة وهران 02 محمد بن أحمد كلية العلوم الاجتماعية مستوى ماستر 1 أو ماستر 2 فتخصصات تالية: الأرطفونيا - علم النفس عيادي-مدرسي-عمل وتنظيم

الفصل الثاني: إدمان على مواقع التواصل إجتماعي:

تمهيد

- 1-تعريف الأنترنت
- 2-تعريف مواقع التواصل الإجتماعي
- 3-تعريف الإدمان
- 4-تعريف إدمان مواقع التواصل الإجتماعي
- 5-نشأة مواقع التواصل الإجتماعي وتطورها
- 6-نسبة إنتشار مواقع التواصل الإجتماعي في الجزائر
- 7-أنواع مواقع التواصل الإجتماعي
- 8- خصائص مواقع التواصل الإجتماعي
- 9-دوافع استخدام طالب الجامعي لمواقع التواصل الإجتماعي
- 10- الإيجابيات والسلبيات مواقع التواصل الإجتماعي
- 11- آثار مواقع تواصل الإجتماعي
- 12- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر عصرنا الحالي عصر السرعة , و هذا في ضل تطورات الحاصلة في مجال تكنولوجيا فقد أصبح العالم اليوم قرية صغيرة حيث و بضغطه زر يمكنك الوصول إلى أي شيء تبحث عنه عبر الأنترنت كما و يمكنك تواصل مع أي شخص من أي دولة و هذا عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة (فيسبوك, واتس أب, أنستغرام , سناب شات ...) فهي تتميز بسهولة إستخدام وسهولة إنتشار حيث أصبحنا نقضى معظم الوقت في إستخدامها دون شعور بمرور الوقت إلا أن وبطبيعة الحال مثل مالها آثار إيجابية لها آثار سلبية على الفرد فإفراط في إستخدامها ينتج عنه ما يسمى بإدمان على مواقع التواصل إجتماعي .

1- تعريف الأنترنت:

لغويا: هي كلمة مشتقة من شبكة المعلومات الدولية وإختصار للإسم الإنجليزي (WORK INTERNQTIONAL NET)ويطلق عليها عدة تسميات منها الشبكة THE NET أو الشبكة العالمية NET WORLD أو شبكة العنكبوت THE WEB أو الطريق الإلكتروني السريع للمعلومات. (أمقران, 2017, ص16).

اصطلاحا: الأنترنت هي عبارة عن شبكة ضخمة من شبكات الحاسوب الممتدة عبر الكرة الأرضية بكافة دولها، وهي اتفاقية عملاقة بين ملايين الحواسيب المرتبطة مع بعضها البعض، ولهذا يطلق عليها شبكة الشبكات، وهي شبكة عالمية مفتوحة تجعل المشترك قادر على الوصول إلى الاف المصادر والخدمات المختلفة في مجال المعلومات. (أمقران, 2017, ص17/16)

كما تعرف " بأنها ذلك النظام العالمي لشبكات الكمبيوتر المترابطة التي تستخدم مجموعة بروتوكول أنترنترنت (TCP/IP) للإرتباط المليارات من أجهزة في جميع أنحاء العالم. (عاشوري, 2020, ص12).

2- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

هو مصطلح يستخدم للإشارة إلى مواقع الإلكترونية المستخدمة للاتصال بالغير والتفاعل معهم، وغالبا ما يتم ذلك بشكل غير رسمي، وبإستاذ التام إلى شبكة الأنترنت ومن أمثلة هذا النوع من الشبكات الفيس بوك وتويتر. (الشاعر, 2015, ص19). هناك تعريفات عديدة، إلا أن جميع وسائل التواصل الاجتماعي، في مفهومها الأساسي، هي منصات على الإنترنت أو الهاتف المحمول تتيح التفاعل الثنائي الاتجاه عبر محتويات ينتجها المستخدمون أنفسهم، فضلا عن التواصل بين المستخدمين. ومن ثم، فوسائل التواصل الاجتماعي ليست كوسائل الإعلام التي لا تخرج إلا من مصدر واحد أو من موقع شبكي ثابت، وإنما هي وسائل للتواصل عبر منصات

صُمِّمت خصيصاً لتتيح للمستخدمين إيجاد (إنتاج) المحتويات بأنفسهم والتفاعل مع المعلومات ومع مصدرها. (كايسر, 2015, ص 11).

حيث تعرف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها: تلك المواقع التي توجد على شبكة الإنترنت العالمية وتُتيح للمستخدمين إنشاء حسابات شخصية وتكوين علاقات مع مُستخدمين آخرين للمواقع نفسها ويتم من خلالها تفاعل المُستخدمين مع بعضهم بعضاً وتواصلهم مع أصدقائهم وعائلاتهم وزملائهم. (باشا, 2020, ص 21)

3- تعريف الإدمان:

لغة: المداومة على الشيء أو الإعتماد عليه.

اصطلاحاً: عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه حالة نفسية وأحياناً عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار والمادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط السلوك، تشمل دائماً الرغبة الملحة على تعاطي وممارسة بصورة متصلة أودورية، للشعور بأثره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره. (بوعباية, 2017, ص 19).

أما محمد أحمد النابلسي فيعرفه على أنه: «مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان". (عاشوري, 2020, ص 12)

هو إعتقاد dependence فيسيولوجي نفسي وإعتياد habituation وإستخدام (خاطئ أو السئ) قهري compulsive. (إجلال، ص 60).

4- تعريف الإدمان على مواقع التواصل إجتماعي:

تُعرف الباحثة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي أنها الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليه في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم اللافت ارضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد. (يونس, 2016, ص 24).

أما الجمعية الأمريكية للطب النفسي فقد عرفته بأنه "إضطراب سيكولوجي قسري نتيجة عدم الإشباع من إستخدام الأنترنت، وبهذا الإضطراب يعاني من أعراض عديدة" (الحواري, 2021,

ص 91)

5- نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي:

إذا كان العصر الحالي، يشهد اتصالات ومعلومات، في كافة المجالات وبوتيرة متسارعة، فليس من الغريب أن يمتد تكثيرها إلى مجال التواصل، من حيث عملية نقل واستقبال المعلومات بين طرفين أو أكثر تدور عبر قنوات غير مباشرة، وضمن شبكات اجتماعية للتواصل الإلكتروني. ويرى أبو العطاء (2010) أن ثورة الكمبيوترات الكبيرة Mainframe انطلقت مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين، ثم ظهرت الحاسبات الشخصية PCS في بداية الثمانينات من نفس القرن وكانت تلك ثورة الكمبيوترات الثانية. (الصوافي ، 2015 ، ص10)

يعد البريد الإلكتروني أول وسيلة تمكن جمهور الناس من التواصل من خلالها على نطاق واسع، ووسعت المنتديات من مجال المشاركين، سواء كمرسلين أي مشاركين نشطين أو متلقين أي متصفحين لهذه المنتديات. (كايلي ، 2020 ، ص608)

فقد بدأت بالظهور منذ عام 1955 وكان أول ظهور لشبكات التواصل الاجتماعي عندما صمم " ارندي كون اردر " (Arndi kaon arder) الذي يعد اعتمادها على أول موقع للتواصل وقد امتاز بخصائص شعبية وقوائم الأصدقاء، وتوالت المواقع التي تم الصفحات الشخصية والتواصل والرسائل بين الأصدقاء، ومع بداية منذ 2005 قام موقع Myspace من أوائل الشبكات والذي يعد إجتماعية على مستوى العالم، ثم ظهر من بعده الفيس بوك الذي بدأ في إنتشار المتوازي مع Myspace إلى أن صار يتصدر قائمة مواقع التواصل الاجتماعي في العالم. (القحطاني، 2022 ، ص697)

وتعتبر وسائط التواصل الاجتماعي بإنجليزية Social media من أحدث التطورات التي طرأت على الأنترنت والتي صاحبها ظهور العديد من تكنولوجيا ويب، ويشير العديد من المختصين في علم الأنترنت بأن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل قفزة كبيرة للتواصل من خلال الشبكة العنكبوتية بشكل تفاعلي أكبر من السابق بكثير عندما كان التواصل محدودا بمشاركة كميات قليلة جدا من المعلومات وسيطرة أكبر من مديري البيانات. (عايش، الشجيري , 2018، ص248)

وبعدها توالت التواصل التماثلية بالظهور ولعل من أبرز هذه المواقع موقع Facebook .com. حيث تمكن هذا الموقع مستخدميه من فتح ملفات وإرسال الرسائل لمجموعة من الأصدقاء، والذي شهد حركة ديناميكية من التطور شخصية وانتشار، حيث كان في بدايته مجتمعا افتراضيا وما لبث إن ازداد مع الوقت ليتحول من أداة العالمية نصية مكتوبة إلى أداة العالمية سمعية وبصرية، لذلك لعبت مواقع التواصل الاجتماعي دورا كبيرا وفعال في تحقيق المسؤولية إجتماعية إذا ما

أحسن إستغلالها وتوجيهها بشكل جيد، فقد إستطاعت إن تحول أقوال الأفكار والتوجيهات إلى مشروعات عمل جاهز للتنفيذ، لذا لا يمكن إن نعد التواصل الإجتماعي عبر هذه المواقع بمختلف فروعها موضة يستخدمها الشباب فقط وتتغير مع مرور الزمن. (طبيبي، 2020، ص19)

6- نسبة إنتشار مواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر:

هذه آخر إحصائيات مستخدمي الأنترنت وشبكات التواصل بالجزائر حسب جريدة الشروق الأونلاين:

كشف تقرير مفصل عن مستخدمي الأنترنت في العالم، أن أكثر من نصف الجزائريين يستعملون الشبكة العنكبوتية، و25 مليون ينشطون في شبكات التواصل الاجتماعي.

وتضمن "التقرير الرقمي للجزائر 2021"، النشاط الرقمي من حيث التجارة الإلكترونية والإنترنت ومواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب الرقمية ونسبة استخدامها من قبل الشرائح السكانية المختلفة ونموها السنوي والمقارنة مع البلدان الأخرى. وحسب التقرير فإن عدد مستخدمي الأنترنت في الجزائر بلغ 26.35 مليون شخص بنسبة 59.6 بالمائة من العدد الإجمالي للسكان، وبلغ مستخدمو شبكات التواصل الاجتماعي في الجزائر 25 مليون شخص بنسبة 56.5 بالمائة، من العدد الإجمالي للسكان البالغ 44.23 مليون نسمة، فيما ول ج46.82 مليون مستخدم إلى الأنترنت بواسطة الهواتف النقالة ما يشكل نسبة 105.8 بالمائة.

ورصد التقرير ارتفاعا في عدد مستخدمي الأنترنت في الجزائر بلغ 16.1 بالمائة منذ جانفي 2020، بزيادة 3.6 مليون شخص انضموا إلى الشبكة العنكبوتية.

وخلال نفس السنة، التحق 3 ملايين جزائري بشبكات التواصل الاجتماعي بنسبة 13.6 بالمائة، فيما انضم أكثر من 963 ألف إلى مستخدمي الأنترنت بواسطة الهواتف النقالة بزيادة بلغت 2.1 بالمائة .

وبلغ عدد الجزائريين الذين يستخدمون شبكات التواصل عبر الهواتف النقالة 24.48 مليون شخص بنسبة 97.9 بالمائة من العدد الإجمالي لمستخدمي الأنترنت.

واستند التقرير فيما يخص المواقع الإلكترونية الأكثر زيارة في الجزائر في ديسمبر 2020 على إحصائيات "أليكسا" التي بينت تصدر موقع البحث Google القائمة يليه YouTube ثم ouedkniss وفي المرتبة الرابعة facebook و google.dz في المرتبة الخامسة.

وتصدرت كلمات: أغاني، الجزائر، أسوليد، أفلام، تيك توك، ألعاب قائمة البحث على موقع يوتيوب خلال سنة 2020 ووفق التقرير بلغ عدد مشتركى موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، بالجزائر إلى غاية جانفي 2021، أكثر من 23 مليون مستخدم يمثلون 71.8 بالمائة من عدد السكان الذين يتجاوز سنهم 13 سنة. ووفق نفس التقرير، فإن 62 بالمائة من المشتركين في الشبكة رجال و38 بالمائة نساء وبالنسبة لمنصة تويتر بلغ عدد المشتركين أكثر من 625 ألف مستخدم منهم 90.5 بالمائة ذكور و9.5 بالمائة إناث وهو ما يمثل 2 بالمائة من عدد السكان الذين يتجاوز سنهم 13 سنة. ويوجد في الجزائر - حسب التقرير - 6.80 مليون مستخدم لمنصة إنستغرام منهم 55.9 بالمائة إناث و44.1 بالمائة ذكور. ويستخدم 5 ملايين جزائري منصة "سناپ شات" منهم 57.1 إناث و40.7 ذكور. ويستخدم 88.3 بالمائة من الجزائريين عبر هواتفهم المحمولة، أرصدة الأنترنت ذات الدفع المسبق، و11.7 بالمائة منهم الأنترنت بالدفع البعدي (الاشتراك).

(2021/02/11 , www.echoroukonline.com)

7- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

1- فيسبوك: Facebook

هو شبكة إجتماعية إستاثرث بقبول وتجاوب كبير من الناس، خصوصا من الشباب في جميع أنحاء العالم، وهي لا تتعدى حدود مدونة شخصية في بداية نشأتها في 4 فبراير 2004 في جامعة هارفرد في الولايات المتحدة أمريكية من طرف طالب يدعى مارك زوكربيرج. (الشاعر، 2015، ص 63).

وترجع تسمية الموقع Facebook إلى إسم الدليل الذي تسلمه الجامعات الأمريكية لطلابها المستجدين وفيه أسماء وصور زملائهم القدامى ومعلومات مختصرة عنهم حتى لا يشعر المستجدون بالإغتراب. (باشا، 2020، ص 25).

2- تويتر: Twiter

هو إحدى شبكات التواصل الاجتماعي التي إنتشرت في السنوات الأخيرة، وأخذ إسم تويتر من مصطلح (تويت) الذي يعني تغريد، وإتخذ العصفور رمزا له، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة. (الشاعر، 2015، ص 64) ومن خلاله نشأ ما يسمى بالهشتاغ والذي قامت مواقع تواصل الأخرى بإستعارته لتعزيزالتفاعل، تأسس الموقع في 2006 على يد أربعة شبان هم جاك دورسي ونوح غلاسن ووبيز ستون وإيفان ويليامز. (باشا، 2020، ص 26)

3- اليوتيوب: YouTube:

هو موقع خاص بمقاطع الفيديو أنشئ عام 2005 يتيح لمستخدميه رفع ملفات الفيديو والسجلات المرئية ومشاركتها مع الآخرين وأول فيديو حمل فيه كان من قبل " جاك ود كريم" بعنوان " أنا في حديقة الحيوان " بتاريخ 23 أبريل/نيسان 2005 وبلغت مدته 17 ثانية. (باشا , 2020 ، ص27).

4- واتس أب: Whatsapp:

هو تطبيق للهواتف الذكية والحواسيب وغيرها، أصدر عام 2010 تتيح للمستخدمين إنشاء المحادثات وإرسال الصور والصوتيات، ومقاطع الفيديو ولديه أكثر من مليار ونصف مستخدم شهريا حول العالم وقد أدى إستخدامه إلى تقليل أرباح شركات إتصالات من خدمة sms. (باشا , 2020 ، ص27).

5- سناب شات: Snapchat:

سناب شات تطبيق رسائل مصورة، وضعه إيفان شبيغل وروبرت مورفي، ويمكن للمستخدمين عن طريق التطبيق التقاط الصور، وتسجيل الفيديو، وإضافة نص ورسومات، وإرسالها إلى قائمة التحكم من المتلقين. يعين المستخدمون مهلة زمنية للقطاتهم من ثمانية واحدة إلى (10) ثوانٍ وبعد إرسالها تبقى مدة (24) ساعة فقط، ثم تختفي من الجهاز المستلم، وتحذف من الخوادم الخاصة بسناب شات. (المحتسب، بدون سنة، ص38)

6- تيك توك: Tik tok:

تيك توك هو تطبيق اجتماعي شهير متخصص بصناعة مقاطع الفيديو القصيرة ومشاركتها مع الأصدقاء وغيرهم من المتابعين على المنصات التواصل الاجتماعي المختلفة، ويُتيح التطبيق للمبدعين الهواة والمحترفين ميزات إضافة المؤثرات والتسجيلات الصوتية والفلاتر والملصقات إلى مقاطع الفيديو الخاصة بهم، بالإضافة إلى قدرة رواده على إنشاء مقاطع فيديو ثنائية مشتركة متناسياً مواقعهم الجغرافية المختلفة. (2022,tech.mawdoo3.com)

7- أنستغرام: Instagram:

هو تطبيق مجاني لتبادل الصور يتيح لمستخدميه إتقاط الصور وإضافة فلاتر رقمية لها وثم عرضها ونشرها. فهو وسيلة سريعة ومجانية للتواصل مع الأصدقاء والعائلة، من خلال الصور والفيديو محفزاً لتنمية هواية التصوير للالتقاط الصور جميلة، ونشرها عبر صفحات الموقع. (كتاتة، 2015، ص26)

8- جوجل+: Google +:

جوجل بلس شبكة اجتماعية تم إنشاؤها بواسطة شركة جوجل، وتم إطلاقها تجريبياً في (28 يونيو / حزيران 2011، وفي (20 سبتمبر / أيلول 2011 (م) أصبح متاحاً لأي شخص فوق (18 عاماً) التسجيل بدون دعوة. ومن مميزات جوجل بلس: الخصوصية، فعند متابعة شخص معين من طرفك فأنت تراه، ولكن لكي يرى هو منشوراتك لا بد أن يضيفك إلى دوائره، كما أن جوجل بلس ليس بها قبول طلبات صداقة، فبمجرد إضافة شخص أو صفحة للدوائر فإنك ترى منشوراتهم، وبالتالي جمعت الشبكة بين تويتر والفيس بوك. ولكن حتى يكون استخدام جوجل بلس فعالاً لا بد أن تكون سرعة الإنترنت عالية. (المحتسب، بدون سنة، ص 34/33)

8- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

لمواقع التواصل الاجتماعي خصائص منها ما يلي:

شمولية: حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، تلغي من خلالها الحدود الدولية. (الشاعر، 201، ص 67)

تفاعلية: فالفرد فيها يكون مستقبل وقارئ، فهو مرسل وكاتب ومشارك. (الشاعر، 2015، ص 67)

متعددة الاستعمالات: فهي سهلة ومرنة ويمكن استخدامها من قبل الطلاب في التعليم، والعالم لبث علمه للناس والكاتب للتواصل مع القراء، وأفراد المجتمع للتواصل وهكذا. (الشاعر، 2015، ص 67)

سهولة الاستخدام: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بسهولة الاستخدام لبساطتها إذ يمكن ألي شخص يمتلك مهارات أساسية في الأنترنت التواصل مع كافة أنحاء العالم عبر هذه المواقع خاصة وأنها مجانية والتواصل مفتوح أمام الجميع. (كايلي، 2020، ص 611)

الانفتاح: معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة، أو الإنشاء والتعديل على الصفحات حيث أنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات، بل نادراً ما توجد أية حواجز أمام الوصول والاستفادة من المحتوى. (يونس، 2016، ص 17)

الترابط: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض، وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربط بمواقع خرى للتواصل الاجتماعي أيضاً مثل خبر ما على مدونة فيعجبك فترسل إلى معارفك على الفيس بوك، وهكذا مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات. (يونس، 2016، ص 18)

المحادثة: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي عن وسائل إعلام التقليدية من خلال إتاحتها لإتصال في إتجاهين، أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة لحظة بلحظة.

(كايلي، 2020، ص 612)

9- دوافع استخدام طالب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي:

هناك العديد من الدوافع التي تجعل طالب الجامعي يتجه لإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي منها ما يلي:

- **المشاكل الأسرية:** تشكل الأسرة الدرع الواقي لمفرد حيث توفر لو الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلاً في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري. (الدروبي, 2018، ص5)
- **الفراغ:** يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينيا مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات اللامتناهية الذي تنتجه شبكة الفيس بوك مثلاً لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة أصدقاء بالصور والملفات الصوتية يجعل الفيس بوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد الوسائل ملء الفراغ وبالتالي يصبح كوسيلة للتسلية وتضييع الوقت عند البعض منيم. (الدروبي, 2018، ص5).
- **البطالة:** حيث إن البطالة وعدم توفر فرص للعمل للأفراد تدفعه إلى الخروج للعالم الافتراضي (الإلكتروني) عسى أن يضيع وقته. (الكلياني, 2015، ص37).
- **التسويق أو البحث عن وظائف:** لقد أصبح العالم بحق سوقاً صغيراً، فبإمكان المرء بكل سهولة أن يطلب ويتمنى ما يريد شراءه والحصول عليه وتملكه من بلاد لم يكن ببالغها إلا بشق النفس، فقد أصبحت وسائل التواصل الحديثة أداة تسويقية فعالة، كونها منخفضة التكاليف، بالإضافة إلى سهولة الإنضمام إليها والإشتراك بها. (الكلياني, 2015، ص37)
- **الفضول:** تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالماً افتراضياً مليئاً بالأفكار المتجددة التي تستهوي الفرد وتقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفرت ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر. (قدوري، بالعربي, 2021، ص9)

10- الإيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

1- الإيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي:

لشبكات التواصل الاجتماعي آثار إيجابية على الشباب، فهي تحفز على التفكير الإبداع وبأنماط وطرق مختلفة وقد كُون سبب التواصل مع أشخاص وتفتح أبواباً تمكن من إطلاق الإبداعات والمشاريع والأهداف. (الصوافي, 2015، ص30) كما تعتبر نافذة مطة على العال وتمنح

الفرد فرصة لتعزيز الذات كما تجعله أكثر انفتاحاً على الآخر حيث يعبر رأيه وأخذ رأي الآخر، وتعتبر فرصة رائعة لإعادة روابط الصداقة القديمة، أما بالنسبة لطلاب فإن لها استخدامات تعليمية عن طريق وجود مواقع قد تساع في فهم المادة وشرح الدروس وتقرب المفهوم للطلاب وإتاحة التواصل بين الطلاب بعضهم بعضاً من جهة والطلاب والمعلم من جهة أخرى الأمر الذي جعل العملية التعليمية أكثر سهولة. (إدريس، برادعية، 2020، ص16)

2- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

من سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي نقص مهارات التفاعل الاجتماعي ومحدوديتها كما تعتبر إضاعة الوقت، وتؤثر على مهارات التواصل لدى الفرد كما تضيع الهوية الثقافية واستبدالها بالهوية العالمية مواقع التواصل الاجتماعي وكذا انعدام خصوصية الفرد وانتهاك الحقوق الخاصة والعامّة وكثرة النصب والإحتيال عن طريق انتحال شخصيات عامة وقد نتج عنها تراجع في استخدام اللغة العربية الفصحى وحتى اللغة الإنجليزية. (غانم ، 2021 ، ص612)

11- آثار إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يمكن النظر إلى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على أنها أحد أشكال إدمان الأنترنت حيث يظهر الأفراد على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بإفراط وفي دراسة حديثة أجريت لمعرفة عدد الساعات التي يمكن أن تُعتبر إفراطاً في متابعة وسائل التواصل الاجتماعي قال (40%) من بين (455) مستخدماً مشاركاً في الاستطلاع إن أكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات يعتبر وقتاً مبالغاً فيه فينتج عنه آثار وهي كالتالي:

آثار الاجتماعية: وهو يلزم جواله ملازمةً شديدةً وينظر إليه كلما سمع صوت رنة صغيرة بل حتى ر بما يدخل به الخلاء، ويتفقد جواله بكثرة حتى يصل عدد ذلك مئات المرات في اليوم الواحد وغالبا ما يشعر بالنشوة والسعادة عند استخدامه الجوال ويكون لديه يميل إلى العزلة فتراه كثيراً ما يترك عائلته ليخلو بأصدقائه الافتراضيين.

آثار نفسية: المدمن على الإنترنت يشعر بالانزعاج والقلق الشديدين إذا ما ابتعد عن هاتفه الذكي، فغالبا ما يشعر الأفراد الذين يعانون من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بقلق المفرط ويكونون مدفوعين برغبة لا يمكن السيطرة عليها، كما يمكن أن تتجلى أعراض في الحالة المزاجية والإدراك وردود الفعل الجسدية والعاطفية، والمشاكل الشخصية والنفسية. (yubo Hou.2019.p1)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن مواقع التواصل إجتماعي هي مجموعة من المواقع متعددة إستعمالات كما وتمتاز بخاصية السهولة والترابط فيما بينها كما وتوفر إتصال و المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة لحظة بلحظة, و التي أصبحت جزءا من الحياة اليومية للفرد في هذا العصر فمعظم اليوم نقضيه على مختلف الصفحات فيسبوك أو أنستغرام أو تيك توك وكذا اليوتيوب فلا ندرك ساعات التي تمر حتى أحيانا نسهو حتى ساعات أولى من الفجر , مما ينتج عنه آثار الاجتماعية منها العزلة الاجتماعية و آثار نفسية منها شعور بإنزعاج والقلق المستمرين وهذا ما يجعلنا عرضة لإصابة بإضطرابات النفسية ومنها إضطرابات النوم.

الفصل الثالث: إضطرابات النوم

تمهيد

- 1- مفهوم النوم
- 2- تعريف إضطرابات النوم
- 3- نسبة إنتشار إضطرابات النوم
- 4- النظريات المفسرة لإضطرابات النوم
- 5- أسباب إضطرابات النوم عند الطالب الجامعي.
- 6- تصنيف إضطرابات النوم
- 7- أنواع اضطرابات النوم
- 8- علاج إضطرابات النوم
- 9- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر النوم من الوظائف الهامة والأساسية التي تتعلق بصورة مباشرة بالحالة الصحية للإنسان، ويعرف الجميع أن النوم هو ببساطة وسيلة للراحة تؤدي الى تجديد الطاقة والنشاط من الناحية العلمية فان النوم بالنسبة للصحة هو وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية للإنسان وغيره من الكائنات والنوم وقاية من الإجهاد بالحد من استهلاك الطاقة بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة والراحة لفترة زمنية منتظمة. في حين انه يوجد بعض الأشخاص يعانون من اضطرابات النوم والتي تعد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وانتشارا في عصرنا الحالي، وارتبط انتشارها بتعدد الحضارة، وكثرة الأعمال، وأعباء الحياة وما يترتب عليها من إجهاد وضغوط نفسية، وفي هذا الفصل سوف نتناول مفهوم اضطرابات النوم، وأنواعها، وأسبابها وكيفية تشخيصها والنظريات المفسرة وعلاجها.

1_ مفهوم النوم:

النوم حالة فسيولوجية نقل فيها الاستجابات الشعورية للمثيرات الخارجية والداخلية او يقل فيها التفاعل الحسي والحركي والعقلي بين النائم والبيئة الخارجية ويقل فيها الانتباه للمثيرات الخارجية كالأصوات مما يساعد على النوم والاسترخاء الجسمي والعضلي والعصبي والعقلي (صاولة، 2014، ص 19).

2_ تعريف اضطرابات النوم:

هي حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم، وبذلك يحدث خلل بالنسبة للإنسان فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين. (البناء، 2007، ص 590).

عرفت الجمعية الأمريكية للطب العقلي APA 1994 اضطرابات النوم على أنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وقد تكون اختلالا في كمية وكيفية النوم وتسمى اضطرابات إيقاع النوم، أو تكون اختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة وتسمى اضطرابات اختلال النوم (فايزة، صافية، ص 7)

يعرفه دبابنه ومحفوظ، (1984): على أنه حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم، وبذلك يحدث لدى الإنسان خلل نفسي وجسمي فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين.

أما حسب عودة ومرسي، (1986): فيعرفه الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه، وهي أما تظهر في بداية النوم أو في أثناءه.

في حين يعرفه السيد، (1997): على أنه حالة من القصور وعدم الانتظام في مسار النوم في الليل ينتج عنه مجموعة من المشكلات الجسمية والنفسية (كمال، 2013، ص 546).

ومن خلال ما تم ذكره يمكننا تعريف اضطرابات النوم على أنها حالة عدم الانتظام في النوم من حيث مدته، ونوعه، حيث انه لا يتحقق النوم بالشكل المطلوب فينتج عنه مجموعة من المشكلات الجسمية والنفسية فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين.

3_نسبة انتشار اضطرابات النوم:

يقدر المصابين بنوع أو آخر من اضطرابات النوم بحوالي (35%) من مجموع السكان، في حين أشارت مصادر أخرى إلى نسبة أعلى من ذلك وهي(37%) في المجتمع الأمريكي. (علي،2013، ص544). ومع أن معظم الحالات لا تدفع المصابين إلى الاستشارة الطبية أو العلاج، إلا أن نسبة غير قليلة من تلك الحالات يخضعون لنوع أو آخر من العلاج، أما عند الحاجة أو بصورة دائمة نتيجة التعود على تناول ما يساعد على النوم، أو بسبب اعتقادهم بأنهم لا يستطيعون النوم المريح بدون منومات (عزروق،2020، ص46).

4_النظريات المفسرة لإضطرابات النوم:

هناك نظريات عديدة حاولت ايجاد تفسيراً موضوعياً لظاهرة اضطرابات النوم منها:

1_نظرية التحليل النفسي:

اهتم علماء التحليل النفسي بدراسة صعوبات النوم عند الأطفال وفسروها بعدة عوامل منها: قلق الانفصال، والقلق الأوديبي، والخوف من ظهور الرغبات المكبوتة، وفيما يلي عرض لكل عامل من هذه العوامل:

أ- قلق الانفصال: يفصل النوم الطفل عن والديه، ويشعر بعض الأطفال بالقلق من هذا الانفصال، فيكرهون النوم، ويقاومون الذهاب إلى الفراش أو يسهرون ويعانون من الأرق، أو من النوم الخفيف المتقطع، أو يرفضون النوم إلا في أحضان أمهاتهم، وهذا يعني أن صعوبات النوم هي إعلان لرفض الطفل الانفصال عن أمه لتعلقه بها، أو لخوفه عليها وما قد يحدث لها أثناء نومه، أو لخوفه من الوحدة التي يشعر بها أثناء النوم (الدسوقي،2006، ص126).

ب القلق الأوديبي: يصاحب القلق الأوديبي الذي يعاني منه الأطفال في سن ٤ - ٦ سنوات صعوبات في النوم؛ حيث يسقط الولد خوفه من أبيه على أي شيء مثل: الأشباح، والحيوانات المفترسة، ويستدل علماء التحليل النفسي على صحة هذا التفسير من انتشار الفزع أثناء النوم عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة، وزيادة صعوبات النوم عند الأولاد أكثر منها عند البنات (الدسوقي،2006، ص126).

ج- الخوف من الرغبات المكبوتة : عند تدريب الطفل على تنظيم عمليات الإخراج قد يعامله والداه بقسوة ، فيشعر بالعداوة نحوهما ، ولكنه يكبتها ويخاف من النوم لأنه يضعف من سيطرته

على هذه وغيرها من الرغبات المكبوتة في اللاشعور ويخشى ظهورها في الشعور ، فإلحاح هذه الرغبات وخوف الأنا من ظهورها قد يسبب الأرق والنوم المتقطع ، وقد تؤدي قسوة الوالدين على الطفل في مواقف التبول اللاإرادي إلى خوف الأنا الأعلى عنده من الوقوع في الخطأ وبالتالي لا يرغب في النوم لخوفه من أن يبلى فراشه ، ويعاقبه والداه فيعاني الأرق أو السهر ، والكابوس والفرع أثناء النوم ، ومما يؤكد هذا التفسير انتشار مقاومة الذهاب إلى الفراش ، ومقاومة الدخول في النوم ، والرغبة في السهر عند الأطفال من سن ٢ إلى ٥ سنوات وهي فترة التدريب على تنظيم عمليات الإخراج (الدسوقي، 2006، ص127).

2_ النظرية السلوكية:

يرى علماء المدرسة السلوكية أن النوم العادي أو الطبيعي والنوم المضطرب سلوكيات متعلمة. فكل أسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم فينام نوما مستمرا وعميقا لفترة تكفي حاجته او تعلمه السلوك غير المقبول فيضطرب نومه ويقلق. كما يرجعون صعوبات النوم عند الأطفال الى أخطاء الوالدين في تنشئة طفلها فيعلمانه الخوف من النوم خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة تتعلق بمكان النوم او ظروفه او مواعيده او تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيقات لخاطئ للثواب والعقاب في مواقف النوم. حيث يحدث تدعيم السلوكيات صعوبات النوم وأضعاف السلوكيات النوم العادي او الطبيعي. كما يمكن أن يتعلم الطفل صعوبات النوم بالتقليد الاجتماعي لصعوبات النوم لدى الراشدين في حياته (صاولة، 2014، ص27).

3_ النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الكائن البشري ليس مجرد كائن سلبي يتلقى المعلومات ويستجيب لها بطريقة آليه ولكنه يعالجها معالجة فعالة، حيث يقوم بتنظيمها وفهمها ودمجها في بنائه المعرفي. كما يرون أن الفرد حتى يواجه مشكلة ما أو موقفا جديدا يستوجب أن يستجيب له وفق ما تجمع لديه من معلومات أو رموز سابقة.

لذا صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي وحدثت اضطرابات نفسية وجسمية كإضطراب النوم تنتج عندما يفشل الفرد في إستيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها.

والمعالجة في هذه الحالة يجب أن تكون مصحوبة بتحسن في طريقة تفكيره وإدراكه لنفسه والعالم ليتخلص بذلك من اضطراباته النفسية وبما فيها اضطراب النوم. (لدمي، 2021، ص37).

6- النظرية الكيميائية النظرية الوعائية:

وتعني هذي النظرية إن جسم الإنسان أثناء نشاطاته الجسمية والفسولوجية المختلفة من خلال العديد من العمليات الكيميائية والحيوية التي تحدث داخل الجسم ينتج العديد من الفضلات والمواد

الضارة والسموم حيث تزيد نسبتها في الدم وخاصة في السائل الدماغي والشوكي وتؤثر على المراكز العصبية فيشعر الإنسان بالتعب والخمول ويحدث النوم وأثناء النوم يتخلص الجسم تدريجياً من هذه النواتج الضارة عن طريق انحلالها وتأكسدها فيستعيد الجهاز العصبي نشاطه ويستيقظ الإنسان من النوم (عاشوري، 2020، ص31).

يعد العالم الفيسيولوجي الإيطالي الأصب موسو (ASB MOSSO) من أبرز أنصار هذه النظرية حيث يرى أن النوم يحدث نتيجة قلة الدوران أو وصول الدم إلى المخ وتوصل إلى ذلك نتيجة لما لاحظته من أنه إذا ضغطت على الأوعية الدموية الكبيرة في العنق التي تمتد إلى المخ بالدم فإن المرء يغيب عن وعيه ويسقط مغشياً عليه كالنائم. (عاشوري، 2020، ص30).

بينما يرى فريق من العلماء عكس ذلك حيث يرون أن زيادة كمية الدم الواردة إلى المخ هي التي تستدعي النوم واستندوا في ذلك أن الشخص الذي يصاب بنزيف دماغي يفقد رشده ويغمى عليه كالنائم، ذي والرئائي الأخير يخلط بين النوم الطبيعي المعتاد وبين الحالات المرضية فما يلاحظ أثناء النوم من انخفاض الدم ونقص عدد ضربات القلب وقلة الدم الوارد إلى المخ أمور تحدث أثناء النوم لأنها ليست السبب في حدوثه (عاشوري، 2020، ص30).

5_ أسباب اضطرابات النوم عند الطالب الجامعي:

نجد عدة أسباب وراء اضطرابات النوم عند الطالب الجامعي منها:

1- أسباب حيوية: مثل الأمراض كقفر الدم أو اختلال الهرمونات أو سوء التغذية والإجهاد الجسمي أو العصبي والتعود على تناول أقرص منومة.

2 أسباب نفسية: مثل القلق والصراعات الداخلية، التوتر والضغط النفسية والإرهاق الجسدي والقصص المخيفة، الحزن والهموم والقلق.

كما وهناك أسباب أخرى توجد عند أغلب الناس:

3 أسباب بيئية: مثل اتجاهات الوالدين الخاطئة نحو وقت النوم وإجبار الطفل على النوم في ظروف جامدة واستخدام النوم كتهديد وعقاب.

5- تغيير مكان النوم فبعض الأطفال لا يجب التغيير وتربطه علاقة قوية بسريره وغرفته.

6 الحرمان من الأم (قلق الانفصال ووجود مشكلة إما أسرية أو مدرسية).

7_ الرغبات المكبوتة أو الشعور بالذنب أو الخوف من الوقوع في الخطأ والتفكير في ذلك.

8- إرغام الطفل على النوم وتخويفه بالحيوانات أو الوحوش إذا لم ينام، أو نومه في غرفة مظلمة.

(السيد عبيد، 2015، ص276).

6_ تصنيف اضطرابات النوم:

صنف الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس DSM-5 اضطرابات النوم الى:

1- اضطراب الأرق: معايير التشخيص

- الشكوى المسيطرة هي عدم الرضا عن كمية أو نوعية النوم، ومترافقة مع واحد (أو أكثر) من الأعراض.

- يسبب اضطراب النوم تدنياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.

- صعوبة النوم تحدث بما لا يقل عن 3 ليال في الأسبوع.

- صعوبة النوم موجودة لمدة 3 أشهر على الأقل.

- صعوبة النوم تحدث رغم الفرصة الكافية للنوم.

- الأرق لا يُفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصراً خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة (على سبيل المثال، حالات النوم الانتيابي، اضطراب نوم متعلق بالتنفس، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وحالات النوم المضطرب).

- لا يُعزى الأرق إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل إساءة استعمال مادة، دواء).

- التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يُفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من الأرق.

(الحمادي، بدون سنة 138)

2- اضطراب فرط النعاس: معايير التشخيص

1- التقرير الذاتي بالنعاس المفرط (Hypersomnolence) على الرغم من أن فترة النوم الرئيسية تدوم ما لا يقل عن 7 ساعات مع واحد على الأقل من الأعراض التالية:

- فترات متكررة من النوم أو الغفوات خلال نفس اليوم.

- فترة النوم الرئيسية المطولة لأكثر من 9 ساعات في اليوم الواحد لا تجدد النشاط (أي غير منعشة).

- صعوبة الاستيقاظ التام بعد الاستيقاظ المفاجئ. المهمة الأخرى.

2- فرط النعاس يحدث على الأقل ثلاث مرات في الاسبوع لمدة 3 أشهر على الأقل.

3- يسبب فرط النعاس تدنياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء.

- 4- فرط النوم لا يُفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصراً خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة (على سبيل المثال، حالات النوم الانتيابي، اضطراب نوم متعلق بالتنفس، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وحالات النوم المضطرب).
- 5- لا يُعزى فرط النعاس إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل إساءة استعمال مادة، دواء).
- 7- التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يُفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من فرط النعاس.

(الحمادي، بدون سنة ص 137)

3- النوم الانتيابي:

معايير التشخيص

- 1- فترات متكررة من حاجة لا يمكن كبتها للنوم، أو الانزلاق إلى النوم، أو الغفوات تحدث خلال نفس اليوم. ويجب أن تكون هذه الأعراض قد حدثت ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل على مدى الأشهر الثلاثة الماضية.

2- وجود واحد على الأقل مما يلي:

- 1- نوب من الجمدة cataplexy التي تعرف بأنها إما (أ) أو (ب) والتي تحدث على الأقل

بضع مرات في الشهر

- (أ) في الأفراد الذين يعانون من المرض منذ فترة طويلة، نوبات وجيزة من ثوان لدقائق من فقدان ثنائي الجانب مفاجئ للقوة العضلية مع الحفاظ على الوعي والذي يُستهل بالضحك أو المزاح.
- (ب) في الأطفال أو الأفراد خلال 6 أشهر من البداية نوب عفوية من التجهم أو فتح الفك مع لجلجة اللسان أو فقد التوتر العضلي الشامل دون أي محفزات عاطفية واضحة.

2- نقص الهيبوكريتين Hypocretin،

- 2- جهاز اختبار النوم الليلي يبين تأخراً في حركة العين السريعة (REM) خلال النوم أقل من أو يساوي 15 دقيقة، أو اختبار متعدد للكُمون خلال النوم يدل على كُمون النوم أقل من أو يساوي 8 دقائق في اثنتين أو أكثر من فترات بدء REM من النوم.

(الحمادي، بدون سنة ص 139)

4- اضطرابات النوم ذات الصلة بالتنفس: معايير التشخيص

1. توقف التنفس أو قصور التنفس الانسدادي أثناء النوم:

- 1- الأدلة من دراسة النوم تبين وجود ما لا يقل عن خمسة انقطاعات أو قصورات انسدادية للتنفس لكل ساعة من النوم وأي من أعراض النوم التالية: اضطرابات التنفس الليلي الشخير اللهاث، أو انقطاعات مؤقتة للتنفس مؤقتاً خلال النوم.

2-النعاس أثناء النهار، الإرهاق أو النوم غير المنعش على الرغم من الفرص الكافية للنوم حيث لم يتم تفسيره بشكل أفضل من خلال اضطراب عقلي آخر بما في ذلك اضطراب النوم ولا تُعزى إلى حالة طبية أخرى.

3- الأدلة من دراسة النوم على 15 انقطاع أو أكثر من انقطاعات التنفس الانسدادي و/أو قصور التنفس لكل ساعة من النوم بغض النظر عن الأعراض المصاحبة.

(الحمادي، بدون سنة، ص141)

2-توقف التنفس وسط النوم:

- الإثبات عن طريق دراسة النوم على خمسة من الانقطاعات المركزية أو أكثر للتنفس لكل ساعة من النوم.

- لا يُفسر هذا الاضطراب بشكل أفضل من خلال اضطراب نوم حالي آخر.

(الحمادي، بدون سنة ص141)

3-نقص التهوية المتعلق بالنوم:

-توضح دراسة النوم نوب من تناقص التنفس المترافقة مع مستويات مرتفعة من CO2.

- لا يُفسر الاضطراب بشكل أفضل من خلال اضطراب نوم حالي آخر. (الحمادي، بدون

سنة، ص142)

5-اضطراب وتيرة النوم -اليقظة اليومي: معايير التشخيص

- نمط مستمر أو متكرر من انقطاع النوم يرجع أساساً إلى تغيير النظام اليومي أو إلى اختلال بين التواتر اليومي الداخلي وجدول النوم واليقظة الذي تتطلبه البيئة الفيزيائية للفرد أو الجدول الاجتماعي أو المهني.

-اضطراب النوم يؤدي إلى النعاس المفرط أو الأرق، أو كليهما.

-اضطراب النوم يسبب إحباطاً سريرياً مهماً أو ضعفاً في المجالات الاجتماعية والمهنية،

وغيرها من مجالات الأداء الهامة الأخرى.

(الحمادي، بدون سنة ص143)

6_حالات النوم المضطرب: معايير التشخيص

1. اضطرابات الاستثارة خلال نوم حركة العين غير السريعة

-نوبات متكررة من الصحو الناقص من النوم، وغالباً ما تحدث خلال الثلث الأول من نوبة

النوم الرئيسية،

- لا يذكر إلا القليل إن وجد من الخيالات الحلمية (على سبيل المثال، فقط مشهد بصري

واحد). فقدان الذاكرة للنوبة.

- تسبب النوب تدنياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.
- الاضطراب لا يُعزى إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل، إساءة استعمال مادة ما، دواء).
- التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يُفسر نوب المشي خلال النوم ولا رعب النوم.

(الحمادي، بدون سنة 144)

2- اضطراب الكابوس

- وقوع متكرر لأحلام مطوّلة ومرعبة جداً ويمكن تذكرها جيداً، وتتضمن عادةً تهديدات للبقاء أو للسلامة أو لحفظ الذات والتي تحدث عادةً أثناء النصف الثاني من فترة النوم الرئيسية.
- 2- عند الاستيقاظ من الكوابيس المرعبة، سرعان ما يصبح الشخص متوجهاً ويقظاً.
- 3- تسبب اضطرابات النوم تدنياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.
- 4- الكوابيس لا تُعزى إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل، إساءة استعمال مادة ما، دواء).
- 5- التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يُفسر بشكل كاف الشكوى المسيطرة للأحلام المزعجة.

(الحمادي، بدون سنة 145)

3- اضطراب السلوك خلال نوم حركة العين السريعة

- نوبات متكررة من الاستثارة أثناء النوم مترافقة مع تصويت و/أو سلوكيات حركية معقدة.
- هذه السلوكيات تنشأ أثناء نوم حركة العين السريعة (REM)، وبالتالي تحدث عادة بعد أكثر من 90 دقيقة من بداية النوم، وهي أكثر تواتراً خلال الأجزاء المتأخرة من النوم، وتحدث بشكل غير مألوف أثناء القيلولة.
- عند الاستيقاظ من هذه النوبات، فالفرد يكون مستيقظاً تماماً، واعياً وليس لديه تخطيط أو تشويش.
- تسبب السلوكيات تدنياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى (والتي قد تتضمن الأذية للذات أو لشريك السرير).
- لا تعزى الاختلالات إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل، إساءة استعمال مادة ما، دواء).
- التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يُفسر النوب.

(الحمادي، بدون سنة 146)

4-متلازمة الساقين المتململتين

- رغبة ملحّة لتحريك الساقين غالباً ما يرافقها أو تحدث كاستجابة لأحاسيس مزعجة غير سارة في الساقين،
- الأعراض في المعيار A تحدث ثلاث مرات على الأقل في الاسبوع، واستمرت لمدة 3 أشهر على الأقل.
- الأعراض في المعيار A مصحوبة بتدن أو إحباط ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.
- الأعراض في المعيار A لا تُعزى إلى اضطراب عقلي آخر أو حالة طبية (على سبيل المثال، التهاب المفاصل، وذمة الساق، ونقص التروية المحيطية، وتشنجات الساق ولا تفسر بشكل أفضل من خلال حالة سلوكية (على سبيل المثال، عدم الراحة الموضعية، قرع القدم المعتاد).
- الأعراض لا تُعزى إلى التأثيرات الفيزيولوجية لإساءة استعمال مادة ما أو لدواء (على سبيل المثال، الزلّة).

(الحمادي، بدون سنةص147)

7-اضطراب النوم المحدث بمادة دواء: معايير التشخيص

- اضطراب مستمر وشديد في النوم.
- لا يُفسر الاضطراب بشكل أفضل من خلال اضطراب نوم غير ناتج عن مادة دواء مثل هذه الأدلة على وجود اضطراب نوم مستقل
- لا يحدث الاضطراب حصراً خلال مسار حالة هذيان.

(الحمادي، بدون سنةص147)

8-اضطراب الأرق المحدد الآخر: معايير التشخيص

- ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب الأرق والتي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات النوم - اليقظة.
- يتم استخدام فئة اضطراب الأرق المحدد الآخر في الحالات التي يختار فيها الطبيب إيصال سبب محدد أن التظاهرات الحالية لا تلي المعايير المحددة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات النوم اليقظة.

-يتم ذلك من خلال تسجيل "اضطراب الأرق المحدد الآخر" تليها الأسباب المحددة (مثلاً "اضطراب الأرق الوجداني").

-أمثلة من الحالات التي يمكن تطبيق "الأخرى المحددة" لتعيينها وتشمل ما يلي:

1- اضطراب الأرق الوجداني فترة أقل من 3 شهور.

4- مقيد بالنوم غير المنعش الشكوى الغالبة هي النوم غير المنعش وغير المترافقة بأعراض نوم أخرى كصعوبة الدخول في النوم أو البقاء نائماً.

(الحمادي، بدون سنة ص 149)

9- اضطراب أرق غير محدد: معايير التشخيص

-ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب الأرق والتي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات النوم - اليقظة.

-يتم استخدام فئة اضطراب الأرق غير المحدد في الحالات التي يختار فيها الطبيب عدم إيصال سبب محدد أن التظاهرات الحالية لا تلي المعايير المحددة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات النوم. (الحمادي، بدون سنة، ص 150)

10 - اضطراب فرط النعاس المحدد الآخر: معايير التشخيص

-ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب فرط النعاس والتي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص اضطراب فرط النعاس أو أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات النوم.

-يتم استخدام فئة اضطراب فرط النعاس المحدد الآخر في الحالات التي يختار فيها الطبيب إيصال سبب محدد أن التظاهرات الحالية لا تلي المعايير المحددة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات فرط النعاس.

-يتم ذلك من خلال تسجيل اضطراب فرط النعاس المحدد "الأخر" تليها الأسباب المحددة (مثلاً "اضطراب فرط النعاس الوجداني كما في متلازمة كآين ليفن").

(الحمادي، بدون سنة ص 150)

11 - اضطراب فرط النعاس غير المحدد: معايير التشخيص

-ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب فرط النعاس والتي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص اضطراب فرط النعاس أو أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات النوم.

-يتم استخدام فئة اضطراب فرط النعاس غير المحدد في الحالات التي يختار فيها الطبيب عدم إيصال سبب محدد أن التظاهرات الحالية لا تلبى المعايير المحددة لتشخيص اضطراب فرط النعاس أو أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات النوم.

(الحمادي، بدون سنة، ص150)

12 -اضطراب نوم -يقظة محدد آخر: معايير التشخيص

-ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب نوم - يقظة والتي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات نوم -يقظة والتي لا تؤهل لتشخيص اضطراب أرق محدد آخر أو اضطراب فرط النعاس محدد آخر. -يتم استخدام فئة اضطراب نوم.

- يقظة محدد آخر في الحالات التي يختار فيها الطبيب إيصال سبب محدد أن التظاهرات الحالية لا تلبى المعايير المحددة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات نوم -يقظة. -يتم ذلك من خلال تسجيل اضطراب نوم -يقظة محدد آخر " تليها الأسباب المحددة (مثلاً، تبهات متعددة خلال نوم حركة العين السريعة دون اختبار النوم أو قصة لداء باركنسون أو الاعتلالات العصبية الأخرى).

(الحمادي، بدون سنة، ص151)

13 -اضطراب نوم -يقظة غير محدد: معايير التشخيص

-ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب نوم - يقظة والتي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات نوم -يقظة والتي لا تؤهل لتشخيص اضطراب أرق محدد آخر أو اضطراب فرط النعاس محدد آخر. -يتم استخدام فئة اضطراب نوم.

- يقظة غير محدد في الحالات التي يختار فيها الطبيب عدم إيصال سبب محدد أن التظاهرات الحالية لا تلبى المعايير المحددة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات نوم

- يقظة. وتتضمن الحالات التي لا تتوفر على المعلومات الكافية لوضع تشخيص أكثر تحديداً. (الحمادي، بدون سنة، ص151)

7_ أنواع اضطرابات النوم:

تقسم اضطرابات النوم الى نوعين:

أولاً: صعوبات النوم **Dyssomnias**: وتشمل:

1_ اضطراب الأرق **Insomnia Disorders**:

الأرق هو امتناع النوم الكافي على الراغب في النوم وفي مواعيده المألوفة ولا يدخل في ذلك حالات السهر أو الاستيقاظ الإرادي، أو النوم المتقطع والذي تتخلله فترات من اليقظة (الأرق المتقطع)، وعلى ذلك فإن الفرد يعتبر أرقاً إذا ما قلت ساعات نومه عن معدلها المألوف، أو إذا لم يكن قادراً على الوقوع في النوم بسرعة معقولة، أو إذا لم يستطع المحافظة على حالة النوم بصورة مستديمة. وبدون انقطاع خلال اليوم، أو إذا ما استفاق مبكراً أو تعذر عليه العودة للنوم (كمال، 1994، ص185).

2_ اضطرابات فرط النوم **Hypersomnia**:

يعرف بأنه حالة من النعاس الشديد خلال النهار مع نوبات من النوم تستغرق مدة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ، وفي هذه الحالة يصعب على الفرد أن يستيقظ بشكل تلقائي، ويستغرق في النوم ساعات طويلة قد تستمر من (16-17) ساعة. وقد يكون فرط النوم تعبيراً عن صراع نفسي أو هروباً من واقع معين أو تعبيراً عن حالة اكتئاب أو قلق، وفي هذه الحالة يكون النوم نوعاً من أنواع النكوص، كما قد يكون فرط النوم نتيجة أسباب عضوية مثل نقص هرمون الغدة الدرقية، أو نتيجة سوء التغذية أو الإصابة في الجهاز العصبي مثل التهاب السحائي، أو الحمى الشوكية. (المسماري، 2012، ص20).

3_ اضطراب جدول النوم **Sleep-Wake Schedule Disorders**:

حالة من فقدان التزامن بين برنامج الفرد في النوم واليقظة وبين برنامج النوم واليقظة المرغوب فيه من قبل محيط الفرد مما يترتب عليه شكوى كالأرق أو فرط النوم، ومن ثم فإن الفرد المصاب بهذا الاضطراب لا ينام عندما يريد، بل ينام في أوقات أخرى لا يريد، وتحدث الحالات المعتادة من هذا النوم في حالات الانتقال بالطائرة إلى مسافات بعيدة، وتبديل دورة العمل من نظام زمني مألوف إلى نظام آخر (علي عبد الرحيم، 2013، ص549).

_ثانيا: مصاحبات النوم Parasomnia:

1. اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس Night Mare And Terror Disorder:

وهي تشبه حالة الرعب أثناء النوم فكلما تشيران الى حالة الفزع، إلا أن الفرق بينهما هو أن أحلام الكوابيس تحدث أثناء فترات النوم الحالم بينما رعب الليل يحدث أثناء فترات النوم غير الحالم. وتحدث حالة أحلام الكوابيس بين الرابعة والسادسة صباحا وفيها يستيقظ الطفل بشكل كامل ويصرخ ويشعر بالخوف والهلع وعدم الشعور بالأمان مما يجعله يترك فراشه هربا الى فراش والديه بحثا عن الشعور بالأمان (سلامي، 2016، ص 25).

2 اضطرابات التجوال أثناء النوم Sleep Walking Disorder:

ويطلق عليه باضطراب التجوال الليلي Somnambulism، حيث يؤكد الأخصائيون الإكلينيكيون والأطباء النفسيون إن هذا الاضطراب يعد بمثابة عرض عصابي يكثر ظهوره في فترة البلوغ من مراحل نمو الإنسان ثم يختفي، ويتباين الاضطراب بين الأفراد المصابين به فهناك من يمشي بضع خطوات من فراشه ثم يستيقظ، وهناك من يستمر بالمشي والتجوال داخل المنزل، ويقوم بأفعال حركية شبه هادفة، وقد تشمل ارتداء الملابس وفتح الباب ودخول الحمام، والصعود إلى سطح الدار أو الخروج إلى حديقة المنزل، ثم العودة إلى غرفة النوم، ومنهم من يغادر المنزل، ويمشي في الشارع، ثم يستيقظ وقد يعود البعض منهم إلى سريرهم دون أن يستعيد وعيه (الخالدي، 2015، ص 135).

3 الكلام أثناء النوم Sleep Talking Disorder:

ترديد الطفل مجموعة من الكلمات أو الجمل المفيدة أو غير المفيدة أو الغناء أو إلقاء نشيد أو النداء لإعادة شيء، أو تحقيق رغبة، وقد يردد ذلك بانفعال أو نبرة تأثير، وربما يكون الكلام بصراخ أو استنجاذ أو عتاب أو تهديد أو فرحة أو ضحك، وعادة يكون الكلام أثناء النوم بكلمات قليلة لا يمكن تمييزها، وتحدث في الفترة العمرية بعد سنتين (فاروق مصطفى، 2011، ص 190) كما صنف مجموعة من الباحثين مجموعة أخرى: وتشمل ما يلي:

1- شلل النوم (Sleep paralysis):

وهذا الاضطراب نادر الحدوث، ومن أعراضه فقدان الفرد النائم القدرة على الحركة. وهذه الحالات تمر ببطء شديد وتستمر لمدة دقائق ويشعر فيها الفرد بعدم قدرته على تحريك أعضاء جسمه مع استرخاء شديد يصاحبه ضعف في التنفس، ويصحو المريض من نومه وجسمه في حالة ارتخاء، شديد مع شعور بالتعب والإعياء والاكتئاب ويفسر بعض علماء الفسيولوجيا هذا الاضطراب على

أنه انتقال سريع من حالة النوم الكلاسيكي إلى مرحلة النوم النقيضي، بحيث يصحو المريض وهو في حالة استرخاء شديد وهذا ما يميّز الشكل الأول من النوم. ويلعب الضغط النفسي الشديد والصراعات الحادة التي تتجاوز قدرات الفرد الدور الأول في هذا الاضطراب (الزراد، 2000، ص471).

2_ هلاوس النوم Hypnagogic & Hypnopmpic Hallucinations:

هي اضطرابات إدراكية تحدث في بداية النوم أو قبيل الاستيقاظ، وفيها يرى النائم صوراً بصرية أو يسمع أصواتاً قد تفرعه لكنه يعود إلى حالة الوعي الطبيعي سريعاً في دقائق معدودة ويتبين الأمر على حقيقته فيهدأ (الشربيني، 2000، ص64).

8_ علاج اضطرابات النوم:

تعد الخطوة الأولى والمهمة في علاج اضطرابات النوم هي محاولة تحديد نوعية اضطراب النوم الذي يعانيه الفرد والوقوف على الأسباب التي أدت إلى قيام هذا الاضطراب أو ساعدت على تطوير واستمراره، كما تقضي هذه الخطوة بضرورة القيام بالفحوص الجسمية والنفسية والعصبية والمختبرية اللازمة على الذي يعاني من مثل هذا الاضطراب، إضافة إلى محاولة توفير أكبر قدر ممكن من المعلومات عن التاريخ المرضي للفرد، وخاصة من المصدر أو المصادر الأكثر تماساً معه أثناء حياته اليومية وخاصة أثناء فترة النوم (كمال، 1994، ص197).

ويتم بمجموعة من العلاجات وهي كآتي:

أ. _العلاج التحليلي:

تتجم بعض اضطرابات النوم كالكوابيس والأحلام المفزعة والمشي والتكلم أثناء النوم عن مشكلات نفسية وصراعات غير المحلولة والخبرات المحبطة خاصة لدى الأطفال، كما أن فرط النوم قد يكون حلاً مرضياً هروبياً للصراعات النفسية أيضاً (الغيبوبة الهستيرية) وفي مثل تلك الحالات ينبغي أن يخضع الفرد للعلاج النفسي حيث يتم من خلال العملية التفريغ الانفعالي والتداعي الحر للتعرف على مثل هذه الصراعات ومحاولة تفسيرها للمريض من ثم زيادة الاستبصار به، وهو ما يساعد على العودة إلى النوم الطبيعي (أبو خريص، 2007، ص66).

ب. _العلاج السلوكي:

هناك العديد من الطرق العلاجية السلوكية، وأهم هذه الطرق من حيث فائدتها في علاج حالات اضطراب النوم هي التقنيات العلاجية التي تهدف إلى أحداث حالة الاسترخاء قبيل النوم، ومن هذه التقنيات:

(1) طريقة الاسترخاء التدريجي Progressive Relaxation والتي وضعها جاكوبسون Jacobson

- (٢) طريقة التدريب الذاتي Autogenic Training التي وضعها شولتز Shultz ولوثي)
- (٣) طريقة الإعلام الرجعي البيولوجي Biological Biofeed back والتي تستخدم الحركة الدماغية، والتخطيط العضلي كبيانات لهذا الإعلام،
- (٤) طريقة إزالة التحسس المنظمة Systemic Desensitization والتي تستهدف أحداث الربط بين زمن النوم وبين الاسترخاء،
- (٥) التطبيع الشرطي الكلاسيكي

(كمال، 1994، ص200).

ت. _العلاج الطبي:

ويتناول علاج الأسباب الصحية واستخدام العقاقير المهدئة أحياناً، وعدم تناول المنبهات قبل موعد النوم بوقت مناسب، وتنظيم النوم ومدته ومكانه وموعده ومراعاة الشروط الصحية المناسبة في حجرة النوم مثل التهوية والتدفئة، واستخدام العقاقير المنومة في حالات الأرق أو في حالة كسر عادة البكاء طويلاً، وهذه تستخدم لمنع والوقاية أكثر منها كعلاج (زهران، 1997، ص429).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يمكن استخلاص أن اضطرابات النوم تعد الأكثر انتشاراً بين الناس إذ قد تكون جزءاً من الحياة اليومية في هذا العصر، بحيث تعتبر اضطرابات النوم حالة عدم الانتظام في النوم نتيجة أسباب من بينها الأمراض والإجهاد الجسمي والعصبي أو نتيجة معانات الفرد من القلق وضغوط النفسية أو الحزن و اضطرابات النوم أنواع منقسمة إلى: صعوبات النوم: وتشمل: اضطراب الأرق، اضطرابات فرط النوم، اضطراب جدول النوم، ثانياً: مصاحبات النوم، اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس، اضطرابات التجوال أثناء النوم، الكلام أثناء النوم، كما أنه لإضطرابات النوم تأثير على صحة الإنسان كما يؤثر في القدرات المعرفية كالذاكرة والانتباه والإدراك.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1 منهج الدراسة وأدواته

1-1 منهج الدراسة

1-2 أدوات الدراسة

2 الدراسة الاستطلاعية

1-هدف الدراسة الإستطلاعية

2-الحدود المكانية للدراسة الإستطلاعية

3-الحدود الزمنية للدراسة الإستطلاعية

4-مجتمع الدراسة الإستطلاعية

5-عينة الدراسة الإستطلاعية

3 الدراسة الأساسية

1-هدف الدراسة الأساسية

2-الحدود المكانية للدراسة الأساسية

3-الحدود الزمنية للدراسة الأساسية

4-عينة الدراسة الأساسية

5-مواصفات العينة الأساسية

4 الأساليب الإحصائية

تمهيد:

بعد تطرقنا في الجانب النظري إلى مختلف فصول الدراسة بشيء من التفصيل انتقلنا الى الجانب المنهجي، حيث يُطلعنا بأهم النتائج المتلقية ومنه يمكننا الجزم بصحة فرضيات البحث أو عدمها. ومنه سنخصص هذا الفصل من الجانب التطبيقي لتوضيح منهج وأدوات الدراسة والدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية.

1- منهج دراسة وأدواته:

1-1 - منهج الدراسة:

تم اعتماد في الدراسة الحالية المنهج الوصفي فهو يتناول الظواهر النفسية (مثل: القلق، الخوف، التسلط، الانطوائية، العدوانية) ويهدف إلى جمع معلومات علمية كمية وكيفية عن الظاهرة المدروسة كما تحدث في وضعها الطبيعي. (سالم، 2012، ص83). الذي يتلائم مع طبيعة الموضوع المدروس والذي هو دراسة ظاهرة نفسية والذي يهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وظهور اضطرابات النوم.

1-2 - أدوات الدراسة:

لقد إستخدمنا في دراستنا مقياسين هما:

1- مقياس اضطرابات النوم (للباحث الأنور حمود الب نا 2007 معدل حسب مجتمع الجزائري من طرف باحثة بوب عاية 2017)

2- مقياس إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (للباحثة بسمة يونس 2016)

1-مقياس إضطرابات النوم:

تعريف المقياس:

تم اعتماد في هذه الدراسة على مقياس إضطرابات النوم لأنور محمودالبنا 2007و الذي تم تطبيقه في الجزائر على الوسط الجزائري بولاية مسيلة من طرف الباحثة سمية بوبعاية 2016 يتكون المقياس من 36 عبارة موزعة على 5 أبعاد، طريقة الإجابة تتم عن طريق اختيار المبحوث أحد البدائل الثلاث تنطبق بدرجة محدودة (1) تنطبق بدرجة متوسطة(2) ، تنطبق بدرجة عالية (3)، أقصى درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد (3) وأدنى درجة (1) ، وتتوزع الفقرات حسب الأبعاد الموضحة من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (01): توزيع فقرات المقياس حسب الأبعاد

المجال	البعد	الفقرات
إضطرابات	اضطراب الأرق	1 -2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
صعوبات النوم	اضطراب فرط النوم	11 - 12- 13- 10- 15- 16
	اضطراب جدول النوم واليقظة	17 - 18- 19- 20- 21- 22- 23-
اضطرابات	اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس	25 - 24- 26- 27- 28- 29- 30-
مصاحبات لنوم	إضطراب التجوال أثناء النوم	31-32-33
	إضطراب الكلام أثناء النوم	34-35-36

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قد قامت الباحثة سمية بوبعاية 2016 بتطبيق المقياس على عينة قصيدة من طابطة شباب نستخدم انترنت نكونو من 40 طالب وطالبة بهدف حساب ثبات المقياس بحيث معامل ألفا كرومباخ يمثل قيمة معامل ثبات مقياس إضطرابات النوم وعليه يتضح أن معامل الارتباط الذي قيمته (0.78) عالي جدا بمعنى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية وبالمقارنة بمعامل الثبات للمقياس الأصلي الذي قيمته (0.81) وهي قيمة متقاربة، أي يمكن تطبيقه على البيئة الحالية للدراسة.

كما قامت بحساب صدق بطريقتة الإتساق الداخلي: تبين أن كل من بعد أرقام وبعد فرط النوم وجدول النوم و اليقظة وكذلك إضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس و إضطراب الكلام أثناء النوم عباراتها دلالة إحصائيا وقد تراوحت معاملات إرتباط بين (0,52) و (0,88)، في حين عبارات (26-27-28) وجب حذفها.

وفي الأخير تم حساب معاملات الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وأيضا كل معاملات الارتباط بين المجالات التي تنتمي إلى المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند المستوى (0.01) ، في حين تراوحت وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى المجالات والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم. من خلال التحليلات السابقة نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، ويمكن الاحتفاظ بأغلب عباراته ما عدا العبارات-27- -28-26 التي كانت تنتمي إلى بعد اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس ، وإنطلاقا من ثبات وصدق مقياس قمنا بإستخدامه.

إعطاء الأوزان:

الجدول رقم (02): إعطاء الأوزان لمقياس اضطرابات النوم

الأوزان	مجالات
60-36	منخفض
84-61	متوسط
108-85	مرتفع

2-مقياس إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

1-1 وصف المقياس:

يتكون المقياس من 30 فقرة، كل فقرة لها تعبير عن مستوى الإدمان على شبكات أمام الخيارات (X)التواصل الاجتماعي من قبل طلبة جامعة الأزهر بغزة، ويتم وضع إشارة للإجابة المكونة من مقياس ثلاثي .حي لا توجد عبارات خاطئة في هذا المقياس، وهذه الفقرات تقيس مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي.

1-2 تصحيح المقياس:

فالإجابة نعم تحصل على درجتين - تتراوح درجات هذا المقياس من 0 و 60 درجة الإجابة إلى حدا ما تحصل على درجة واحدة والإجابة لا تحصل صفر درجة، وتحسب الدرجات حسب الإجابات حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، وعدد الساعات التي يقضيها المفحوص في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

3-1 الخصائص السيكومترية:

بعد تطبيق العينة على 50 طالب جامعي من جامعة وهران 2 كلية العلوم اجتماعية مستوى
ماستر 1 وماستر 2 قسم علم النفس والأرطفونيا تمثلت خصائص السيكومترية فيما يلي:

1) الثبات:

لحساب ثبات المقياس قمنا بإستخدام: ألفا كرومباخ - التجزئة النصفية - جوتمان وكانت نتائج
كالتالي:

الجدول رقم(03): معاملات إرتباط مقياس إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

المقياس	الفاء كرومباخ	التجزئة النصفية	جوتمان
الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	0.73	0.85	0.80

من خلال الجدول رقم (03) الخاص بحساب ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية وجوتمان يتبين لنا ثبات
المقياس حيث تحصلت معاملات إرتباط على مايفوق 0.70.

2) الصدق:

بحساب صدق المقياس قمنا بإستخدام طريقة إتساق الداخلي وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم(04) صدق إتساق الداخلي لكل فقرة مع المقياس.

ال فقرات	درجة الارتباط	الفقرات	درجة الارتباط
1	**0.69	16	**0.60
2	**0.51	17	**0.75
3	*0.34	18	**0.46
4	*0.34	19	**0.29
5	**0.64	20	**0.38
6	**0.53	21	**0.44
7	0.27	22	**0.39
8	**0.45	23	**0.47
9	0.11	24	**0.68

**0.51	25	**0.53	10
0.22	26	0.03	11
*0.29	27	**0.55	12
**0.36	28	*0.34	13
0.26	29	*0.35	14
		**0.42	15
1			المقياس

(**) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

(*) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) الخاص بصدق إتساق الداخلي لكل فقرة مع المقياس أن معاملات الارتباط تراوحت بين 0,29 و 0,75 لكل الفقرات ماعدا فقرات رقم: 7-9-11-26-29 ليس لها ارتباط مع المقياس وعليه سيتم حذفها.

بعد تطبيق مقياس في البيئة المحلية الجزائرية تمت إعادة ترتيب عباراته واكتشفنا بعض أخطاء قمنا ببعض تعديلات منها التعليمية وحذف بعض الفقرات الغير صادقة من مقياس إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأصبح عدد الفقرات (26) عبارة.

إعطاء الأوزان:

الجدول رقم(05) إعطاء الأوزان لمقياس إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الأوزان	مجالات
16-0	منخفض
32-16	مرتفع
48-32	متوسط

2 - الدراسة الاستطلاعية:

1- هدف الدراسة الإستطلاعية:

تهدف إلى: إختيار أدوات الدراسة وتعرف على مجتمع الدراسة وإختيار العينة المناسبة وكذا تحقق من خصائص السيكو مترية للأدوات الدراسة.

2- الحدود الزمانية للدراسة الإستطلاعية: إمتدت خلال الفترة ما بين 1 فيفري إلى 25 فيفري

2023.

3- حدود المكانية للدراسة الإستطلاعية: في جامعة وهران 2 كلية العلوم الاجتماعية بمكتبة خاصة بالجامعة.

4- مجتمع الدراسة الإستطلاعية: طلبة الذين يدرسون بكلية العلوم إجتماعية

5- عينة الدراسة الإستطلاعية: كانت العينة عشوائية تمثلت في 50 طالب بإختلاف الجنس والسن والمستوى وتخصص الجامعي.

6- مواصفات العينة الإستطلاعية:

(أ) حسب الجنس:

الجدول رقم(06): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	تكرارات	نسبة المئوية
ذكور	5	10%
إناث	45	90%
المجموع	50	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الخاص بتوزيع عينة دراسة حسب الجنس نلاحظ أن نسبة الإناث أكثر من ذكور حيث بلغت 90% ونسبة ذكور ب 10%

(ب) حسب التخصص:

الجدول رقم (07): توزيع العينة دراسة الاستطلاعية حسب تخصص

التخصص	عدد	نسبة مئوية
علمي	10	20
أدبي	40	80
مجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(07) الخاص بتوزيع العينة حسب تخصص يتبين لنا أن نسبة تخصص أدبي أكثر من علمي حيث بلغت 80% أما علمي 20 %

(ت) حسب مواقع أكثر إستخداما:

الجدول رقم (08): توزيع مواقع تواصل الاجتماعي أكثر استخداما.

م.ت. إجتماعي	عدد	نسبة مئوية
فيسبوك	26	52
تويتر	3	6
أنستغرام	18	36

قوئل +	1	2
يوتيوب	1	2
واتساب	1	2
مجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الخاص بتوزيع مواقع التواصل الاجتماعي أكثر استخداماً أن الفيس بوك هو أكثر مواقع استخداماً بنسبة 52% ومن ثم يأتي أنستغرام بنسبة 36% وتويتر بنسبة 6% ومن ثم كل من قوئل + ويوتيوب وواتساب بنسبة 2%.

(ث) حسب ساعات استخدام:

الجدول رقم (09): توزيع ساعات استخدام مواقع تواصل اجتماعي

الساعات	عدد	نسبة مئوية
1-3H	17	34
4-6H	20	40
7-9H	13	26
مجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الخاص بتوزيع ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أن من 4-6 ساعة هي أكثر ساعات استخداماً بنسبة 40% ومن ثم 1-3 ساعة بنسبة 34% و 9-7 H بنسبة 26%.

3- الدراسة الأساسية:

1- هدف الدراسة الأساسية:

تهدف إلى تحقق من صحة فرضيات الدراسة وإجابة على إشكالية.

2- الحدود الزمانية الأساسية: إمتدت الدراسة الأساسية ما بين 1 مارس 2023 إلى 25 أبريل 2023

3- الحدود المكانية الأساسية: جامعة وهران 2، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس والأرطفونيا.

4- عينة الدراسة الأساسية: طبقت الدراسة على عينة طبقية عشوائية قوامها (175) طالب وطالبة ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، يدرسون بجامعة وهران 02 كلية العلوم

إجتماعية، قسم علم النفس والأرطفونيا من مختلف التخصصات (مدرسي، أرطفونيا، علم النفس عمل وتنظيم، علم النفس العيادي).

5- موصفات العينة الأساسية:

(أ) حسب الجنس:

الجدول رقم (10): توزيع عينة الدراسة أساسية حسب متغير الجنس

الجنس	تكرارات	نسبة المئوية
ذكور	17	9,7 %
إناث	158	90,3%
المجموع	175	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الخاص بتوزيع عينة دراسة حسب الجنس نلاحظ أن نسبة الإناث أكثر من ذكور حيث بلغت 90,3% ونسبة ذكور ب 9,7 %

(ب) حسب تخصص:

الجدول رقم (11): توزيع عينة الدراسة أساسية حسب تخصص

التخصص	عدد	نسبة مئوية
مدرسي	10	5,7%
عيادي	65	37,1%
عمل وتنظيم	16	9,1%
أرطفونيا	84	48,0%
مجموع	175	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) الخاص بتوزيع العينة حسب تخصص يتبين لنا أن نسبة تخصص أرطفونيا هو أكثر بنسبة 48% يليه عيادي بنسبة 37,1% يليه عمل وتنظيم بنسبة 9,1% يليه المدرسي بنسبة 5,7%.

(ت) حسب مستوى الدراسي:

الجدول رقم (12): توزيع عينة الدراسة أساسية حسب مستوى الدراسي

مستوى الدراسي	عدد	نسبة مئوية
ماستر 1	136	77,7%
ماستر 2	39	22,3%

مجموع	175	%100
-------	-----	------

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) الخاص بتوزيع عينة الدراسة أساسية حسب مستوى الدراسي يتبين أن أكبر نسبة للماستر 1 بنسبة 77,7% أما الماستر 2 بنسبة 22,3.

ث) حسب مواقع التواصل الاجتماعي أكثر استخداماً:

الجدول رقم (13): توزيع مواقع تواصل الاجتماعي أكثر استخداماً.

م.ت. إجتماعي	عدد	نسبة مئوية
فيسبوك	74	42,3
أنستغرام	54	30,9
قوقل +	11	6,3
يوتيوب	14	8
واتساب	11	6,3
تيك توك	4	2,3
سناپ شات	7	4
مجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) الخاص بتوزيع مواقع التواصل الاجتماعي أكثر استخداماً أن الفيس بوك هو أكثر مواقع استخداماً بنسبة 42,3% يليه أنستغرام بنسبة 30,9% يليه يوتيوب بنسبة 8% وكل من قوقل+ وواتساب بنسبة 6,3% يليهم سناپ شات ب 4% وأخيراً تيك توك ب 2,3%.

ج) حسب ساعات استخدام:

الجدول رقم (14): توزيع ساعات استخدام مواقع تواصل إجتماعي

ساعات	عدد	نسبة مئوية
1-3H	67	38,3
4-6H	71	40,6
7-9H	37	21,1
مجموع	175	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) الخاص بتوزيع ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أن من 4-6 ساء هي أكثر ساعات استخداما بنسبة 40% ومن ثم 3-1سا بنسبة 38,3% و9- H 7 بنسبة 21%

4. الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها وتحقق من فرضيات فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistique package for social sciences والتي يرمز لها اختصارا بالرمز SPSS20 وبعد ذلك تم حساب المقاييس الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية
- استخدام ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية وجوتمان
- تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأداة وكذا قمنا باستخدام إختبارات تالية لتحقق من الفرضيات:
- إختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين
- معامل بيرسون
- تحليل التباين anova
- اتجاه الفروق lsd

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض ومناقشة النتائج

1. عرض ومناقشة نتائج فرضية الدراسة العامة
2. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الأولى
3. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الثانية
4. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الثالثة
5. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الرابعة
6. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الخامسة
7. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية السادسة
8. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية السابعة
9. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الثامنة

2- إستنتاج عام

تمهيد:

بعد تحديد المنهج المتبع وأدواته وإستخدام أدوات الدراسة على العينة دراستها وإستخدام مختلف أساليب إحصائية لتحقق من صحة فرضيات الدراسة سوف يتم عرض نتائج الدراسة حسب كل فرضية ومتغيراتها.

1. عرض ومناقشة نتائج:

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تتص الفرضية العامة على أنه: «توجد علاقة بين إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور إضطرابات النوم لدى طالب الجامعي" ولتحقق من صدق الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لكشف عن العلاقة بين إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور إضطرابات النوم، تم الحصول على النتائج التالية:

الجدول رقم (15): العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس إضطرابات النوم.

الدلالة	معامل برسون	حجم العينة	
**0,01	0,386	175	العلاقة بين إدمان على مواقع التواصل إجتماعي وإضطرابات النوم

(**) تعني أن العبارة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الخاص بعلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس إضطرابات النوم نلاحظ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 حيث بلغت قيمة معامل الارتباط برسون 0.38.

هذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسة فايز العاشوري (2020) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة بين إدمان الأنترنت واضطرابات النوم، وكذا دراسة سمية بوبعاية (2017) إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بإضطرابات النوم والتي توصلت وجود علاقة دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعيين.

وأيضا دراسة أحمد فوزي (2008) التي أشارت إلى أن هناك علاقة بين الإدمان تطبيقات الموبايل على الأنترنت وكل من المتغيرات النفسية الإكتئاب والكذب واضطرابات النوم والقلق.

(طبيبي، بوعنان، 2020، ص68)

وكذا دراسة عزروق البتول (2020) التي توصلت في نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين إدمان على الأنترنت وإضطرابات النوم. وأيضا دراسة ديب وميساء وعثماني نظيرة (2021) التي توصلت إلى إنه يوجد علاقة إرتباطية قوية بين إستخدام الأنترنت وعادات النوم. وحسب ما توصلت إليه دراستنا الحالية توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان على مواقع التواصل إجتماعي وظهور إضطرابات النوم يمكن تفسيرها إلى أن طلبة الجامعين الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يعانون من إضطرابات النوم بسبب إستخدام اللاعقلاني لها في جميع الأوقات ليلا نهارا بنسبة 0.38 أما باقي نسبة تتحكم فيها عوامل أخرى. حيث أشار الدكتور محمود عبد الرحيم غلاب في مقاله عن حقيقة هروب النوم وأسبابه: انه لكل حالة من الحالات المضطربة لديها أسبابها ومشكلاتها التي تعاني منها سواء نفسية أو جسدية عضوية، وهناك عوامل طبيعية تتحكم في طبيعة نوم الإنسان ومدى عمقه وعدد ساعاته وكمية الراحة التي يكتسبها الجسد منه أو الإرهاق. ومن أهم هذه العوامل هو ما يحدث طوال اليوم، من عوامل جوية يتعرض لها الشخص يوميا، وعوامل نفسية ومستويات ضغط النفسي وعقلي وبدني، ومعدلات حركة الجسم والجهد البدني الذي بذله الشخص طوال اليوم وتعرضه للشمس من عدمه أو المبرد، أو لدرجات حرارة متقلبة، كلها عوامل يومية تؤثر بشكل غير مباشر على معدلات وطبيعة النوم في الليل. (www.youm7.com,2023)

2. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية أنه " مستوى الإدمان على مواقع تواصل الاجتماعي مرتفع لدى طالب الجامعي." لتتحقق من صدق الفرضية، تم استخدام نسب المئوية وتم تحصل على نتائج التالية:

الجدول رقم (16) مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

المستوى	حجم العينة	نسبة المئوية
منخفض 0-16	60	34,3
متوسط 16-32	96	54,9
مرتفع 32-48	19	10,9
المجموع	175	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) الخاص بمستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أن المستوى متوسط بنسبة 54,9% يليه منخفض بنسبة 34,3% ومرتفع بنسبة 10,9%.

وهذا يعني أنه لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى ويمكن تفسير هذه النتيجة التي لم تتوافق مع دراسة إيمان طيبي وهاجر بوعنان 2020 والتي تعارضت مع نتائج دراستنا فقد توصلت إلى أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الوادي منخفض بنسبة 34%. وتوافقت مع دراسة نسيمة طباس وخديجة ملال (2021) والتي توصلت إلى أن الطلبة يعانون من مستوى إدمان أنترنت متوسط وعليه نستنتج أنه وبالرغم من عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى إلى أنه توصلنا من خلال دراستنا الحالية لنتائج مختلفة عن دراسات السابقة وهي أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة وبخصوص جامعة وهران 02 متوسط بنسبة 54,9%. وحسب دراستنا التي كانت في ولاية وهران والتي تعد ثاني أكبر مدن الجزائر من حيث عدد السكان والتي تتيح لسكانها مختلف وسائل تكنولوجيا المتقدمة وأنترنت بتدفقات عالية في كل مدينة بدون إستثناء مما تسمح لطالب بإستخدامها في أي مكان كان.

3. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على أنه "هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حيث، الجنس" ولتحقق من صدق الفرضية، تم استخدام اختبار (ت) t. Test لمجموعتين مستقلتين وتم التحصل على النتائج التالية:

الجدول رقم (17): فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير الجنس

متغيرات حسب الجنس	حجم العينة	متوسط حسابي	إنحراف المعياري	درجة الحرية	الدالة
مستوى إدمان م.ت. إجتماعي	17	16.47	8.23	21.16	0,10
ذكور	158	20.10	9.76		
إناث					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الخاص بفروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير الجنس يتبين لنا أن هناك تقارب بين متوسطات الحسابية بين الذكور وإناث ولكن لا توجد دلالة عند 0,05.

وهذا يعني أنه لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسة شناوي وعباس:(2014): والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لأثر الجنس على فترة استخدام الفيس بوك لدى الطلبة. (مزغراني، حمري, 2020، ص616).

وكذا دراسة الحاج قدوري وبالعربي أحمد نور الدين (2021): حيث توصلت إلى أنه لا توجد فروق بينهم في درجة إيمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس ووجود فروق في ذلك باختلاف السن، وعدم وجود فروق في ذلك في تفاعل الجنس والسن.

وأيضاً دراسة إسماعيل بن ديبلي (2016) لا يوجد إختلاف بين أفراد العينة ذكور إناث في استخدامهم لمواقع التواصل إجماعي.

ومنه يمكننا القول إن إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي يوجد لدى كل من جنسين بدرجات متفاوتة والجنس ليس بعامل مهم في ظهور إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالب الجامعي فهذا يرتبط بخصائص لمواقع التواصل الاجتماعي فهي تمتاز بشمولية حيث أنها ليس لها شروط وأي شخص يمكنه الولوج لها وإستخدامها وتعدد الاستعمالات وكذا سهولة الاستخدام، مما يجعل إيمان على مواقع التواصل إجماعي لا ينحاز لمتغير الجنس بل هناك متغيرات أخرى تتحكم فيه.

4. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على أن " هناك فروق في مستوى إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حسب التخصص " ولتحقق من صدق الفرضية تم استخدام طريقة تحليل التباين anova وتم التحصل على النتائج التالية:

الجدول رقم (18): فروق في مستوى إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير التخصص

مستوى إيمان	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
ما بين المجموعات	1377.37	3	459.13	5.28	0.002
داخل المجموعات	14875.56	171	86.99		
المجموع	16252.94	174			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) الخاص بفروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير التخصص يتبين لنا أنه هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في مستوى دلالة 0.002 وقيمة درجة الحرية 5.28.

ولمعرفة اتجاه الفروق، تم استخدام إختبار LSD للفروق وكانت نتائج كالتالي:

الجدول رقم (19): اتجاه الفروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل إجتاعي حسب التخصص.

مستوى إدمان	مدرسي	عيادي	عمل وتنظيم	أرطفونيا
مدرسي	--	--	*8,83	--
عيادي	--	--	*9,00	--
عمل وتنظيم	* 8,83	*9,00	--	*10,08
أرطفونيا	--	--	*10,08	--

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) اتجاه الفروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل إجتاعي حسب التخصص يتبين لنا أن فروق في تخصص مدرسي مع تخصصات أخرى كان لصالح عمل وتنظيم وكذا تخصص عيادي مع تخصصات أخرى كانت فروق لصالح عمل وتنظيم وأخيرا تخصص الأرطفونيا مع تخصصات أخرى أيضا لصالح عمل وتنظيم.

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن فرضية دراستنا تحققت وأن لتخصص دور في مستوى إدمان على مواقع التواصل إجتاعي وقد تعارضت دراستنا مع دراسة ستيتي أميرة وبوهزيلة مروة (2021) حيث استنتجت من خلال افراد العينة حسب التخصصات التقنية والعلوم الإنسانية والاجتماعية وتخصص الاداب واللغات أن هناك اتفاق في مدة استخدام من ساعة الى ثلاث ساعات وهذا يدل على انه لا يوجد فروق حسب تخصص.

فنستنتج أن هذا راجع إلى أن هناك تخصصات قد تكون صعبة وتحتاج للبحوث كثيرة ولإتمامها يحتاج طالب إلى أنترنت ومواقع التواصل إجتاعي جزء مهم منها لأنها تساعد على تواصل وتبادل معلومات وأفكار بكل سهولة وبدون عناء التنقل فقط في أي مكان يكون.

أما حسب نتائج دراستنا هناك فروق لصالح التخصص عمل وتنظيم هم أكثر ميلا لمواقع التواصل إجتاعي مقارنة بتخصصات أخرى ولعل السبب في هذا يعود إلى طبيعة دراسة والتي تتيح للطلبة وجود أوقات فراغ أكثر مقارنة بتخصصات أخرى حيث لديهم جل أوقات ممثلة بدراسة لكثرة مقاييس التي يدرسونها على عكس عمل وتنظيم التي قد يدفعهم الفراغ إلى قضاء فترات طويلة على مواقع التواصل إجتاعي يعرضهم للإدمان عليه أو أيضا عملهم في نظام المؤسساتي يدفعهم للإستخدامه.

5. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية على أن " هناك فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من حسب مستوى الدراسي " ولتحقق من هذه الفرضية قمنا بإستخدام إختبار (ت) T.TEST لمجموعتين مستقلتين.

الجدول رقم (20): فروق في مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب مستوى الدراسي.

متغيرات حسب مستوى الدراسي	حجم العينة	متوسط حسابي	إنحراف المعياري	درجة الحرية	الدلالة
إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	136	20.33	9.37	56.51	0.16
ماستر 1	39	17.72	10.50		
ماستر 2					

من خلال الجدول رقم(20) الخاص بفروققي مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب مستوى الدراسي تبين أن هناك تقارب بين متوسطات الحسابية ل ماستر 1 و ماستر 2 ولكن لا يوجد دلالة عند 0,05.

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الرابعة تظهر انه لا يوجد فروق في مستوى إدمان على مواقع تواصل الاجتماعي حسب المستوى الدراسي وذلك إن الإدمان على مواقع التواصل ليس له علاقة بطبيعة المستوى الدراسي إذن يمكن ظهوره لدى أي طالب بإختلاف مستويات الدراسية.

وربما هذا راجع إلى أن إدمان على مواقع التواصل إجتماعي يمس كل فئات المجتمع سواء مستوى التعليم العالي أو المستويات أدنى أخرى.

أما حسب دراستنا نتوقع أنه راجع إلى أن عينة دراسة هم مستوى الماستر ليس لديهم وقت لهذه المواقع لأن أغلبية طلبة هذا المستوى منشغلون بحياة المهنية ومنهم من الجيل القديم والذي لا يهتم أصلا بتكنولوجيا ولا يعرف كيفية استعمالها حتى لأن وحسب إحصائيات إنتشار مواقع التواصل إجتماعي الفئة أكثر إستخداما هم الشباب والمراهقين بحيث أن 23 مليون مستخدم والذين يمثلون 71,8 بالمائة من عدد سكان الجزائر الذين يتجاوز سنهم 13 سنة.

www.echoroukonline.com

6. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:

تنص الفرضية الجزئية أنه " مستوى اضطرابات النوم مرتفع لدى الطالب الجامعي " ولتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب نسب المئوية وتم توصل إلى نتائج التالية:

الجدول رقم(21): مستوى اضطرابات النوم

مستوى	حجم العينة	نسبة المئوية
منخفض	131	74.9
متوسط	41	23.4
مرتفع	3	1.7
المجموع	175	100

يتبين من خلال الجدول رقم(21) الخاص بمستوى اضطرابات النوم أنه مستوى منخفض بنسبة 74.9% يليه متوسط بنسبة 23.4% ومرتفع بنسبة 1.7% وعليه مستوى اضطرابات النوم منخفض.

وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الخامسة لم تتحقق وهذا يعني أن عينة البحث ليس لديهم اضطرابات في النوم وهذا راجع إلى أن عينة بحثنا ضمن مرحلة (20/60سنة) فإنهم بذلك يقعون بمرحلة حساسة والذي يؤدي إلى أن تكون هذه الفئة أرضية خصبة لنشوء المشكلات و إنتشارها، إذ يواجهون مجموعة من الضغوط والمشكلات والتغيرات بحكم مرحلتهم العمرية وما تنطوي عليه من خصائص نفسية وثقافية واجتماعية وغيرها وهذا يعني أن طلبة عينة بحثنا يواجهون هذه المشكلات لكن بنسبة منخفضة حيث أنها لا تؤثر في نومهم ،على الرغم من انه هذه المرحلة العمرية مرحلة حساسة لأنها هي مرحلة تكوين الفرد لحياته والتفكير والتخطيط لمستقبل والاستقرار المهني والأسري، او يمكن أفراد العينة تفادوا الإفصاح عن مشاكل اضطرابات نومهم لأنها تعتبر حاجة خاصة لم يرغبوا بالبوح عنها.

7. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية السادسة:

تنص الفرضية «هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث، الجنس» ولتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام إختبار (ت). T.TEST. لمجموعتين مستقلتين توصلنا إلى نتائج التالي:

الجدول رقم (22): فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث، الجنس

الدلالة	درجة الحرية	إنحراف المعياري	متوسط حسابي	حجم العينة	متغيرات حسب جنس	مستوى اضطرابات النوم
0.16	19.79	10.54	51.23	17	ذكر	
		10.80	55.21	158	أنثى	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) الخاص بفروق في مستوى اضطرابات النوم حسب الجنس يتبين أن هناك تقارب بين متوسطات الحسابية للذكور وإناث ولكن لا توجد دلالة عند 0,05 وعليه لا توجد فروق بين جنسين (ذكور/إناث) في مستوى اضطرابات النوم.

بما أنه لم تتحقق الفرضية فهذه النتيجة التي توافقت مع دراسة غرزوق البتول (2020) التي إتفقت مع دراستنا حيث توصلت الباحثة في نتائج أنه لا توجد فروق فردية لمتغير الجنس في مستوى اضطرابات النوم.

إضافة إلى دراسة عمورة كنزة (2022) والتي لم تتطابق مع نتائج دراستنا بحيث توصلت إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور وإناث لصالح إناث.

وأيضاً دراسة أميمة امبارك فضل الله المسماري (2012) والتي توصلت في دراستها إلى أن هناك فروق دالة إحصائية في الدرجات اضطرابات النوم بين الذكور وإناث لصالح إناث.

وعليه يمكننا تبرير اختلاف نتائج دراستنا مع الدراسات السابقة لعله راجع إلى اختلاف في البيئة الاجتماعية.

8. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية السابعة:

تنص الفرضية "هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم من حيث، التخصص" ولتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام طريقة تحليل التباين Anova وتم توصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (23): فروق في مستوى اضطرابات النوم حسب، التخصص

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مستوى اضطراب النوم
0.25	1.35	157.45	3	472.36	ما بين المجموعات
		116.31	171	19890.49	داخل المجموعات
			174	20362.85	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) الخاص بفروق في مستوى اضطرابات النوم من حسب تخصص نلاحظ أنه لا يوجد فروق في مستوى اضطرابات النوم حسب تخصص لأن مستوى الدلالة يتعدى 0,05.

ف نجد دراسة أميمة أ مبارك فضل الله المسماري (2012) تتفق مع دراستنا والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم بين طلبة في تخصص أدبي وعلمي.

وبما أنه لم تتحقق الفرضية يمكننا تفسيرها على أن التخصص ليس بعامل فعال في اضطرابات النوم وهذا ربما راجع لأن مستوى اضطرابات النوم له علاقة بمتغيرات أخرى غير التخصص. ولعلنا يمكننا تبرير حسب ما جاء في الجانب النظري و حسب تفسير النظرية الوعائية: يعد العالم الفيسيولوجي الإيطالي الاصب موسو من أبرز أنصار هذه النظرية حيث يرى أن النوم يحدث نتيجة قلة الدوران أو وصول الدم إلى المخ و أيضا النظرية المعرفية التي إعتبرت أن صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي التي تعيق الفرد و حدوث اضطرابات نفسية وجسمية كاضطراب النوم تنتج عندما يفشل الفرد في إستيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها, وكذا النظرية التحليل النفسي التي أرجعت حدوث اضطرابات النوم إلى عدة عوامل منها: قلق الانفصال، والقلق الأوديبي، والخوف من ظهور الرغبات المكبوتة.

9. عرض ومناقشة نتائج فرضية الجزئية الثامنة:

تنص الفرضية «هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم حسب مستوى الدراسي " ولتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإستخدام إختبار (ت) t. Test لمجموعتين مستقلتين. الجدول رقم (24): فروق في مستوى اضطرابات النوم حسب مستوى الدراسي.

متغيرات حسب مستوى	حجم العينة	متوسط حسابي	إنحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى اضطرابات النوم	136	54.86	10.64	57.83	0.94
مستوى اضطرابات النوم	39	54.71	11.54		

من خلال الجدول رقم (24): الخاص بفروق في مستوى اضطرابات النوم حسب مستوى الدراسي يتبين أنه لا يوجد فروق في مستوى اضطرابات النوم حسب مستوى الدراسي لأن مستوى الدلالة يفوق 0.05

وعليه لم تتحقق الفرضية يمكننا تفسيرها على أنه ليس للمستوى الدراسي أي علاقة بظهور اضطرابات النوم وهذا يفسر لنا أن مستوى اضطرابات النوم يمكن أن تتحكم فيه متغيرات أخرى وعوامل أخرى تؤثر في مستوى اضطرابات النوم وكذا التفكير المستمر وتحميل العقل أكثر من طاقته وطبقاً لما جاء في الجانب النظري يمكن أن يكون بسبب عوامل أخرى مثل العوامل الحيوية: الأمراض كفقر الدم أو اختلال الهرمونات أو سوء التغذية والإجهاد الجسمي أو العصبي والتعود على تناول أقرص منومة. وكذا أسباب نفسية: مثل القلق والصراعات الداخلية، التوتر والضغط النفسية والإرهاق الجسدي والقصص المخيفة، الحزن والهموم والقلق.

والعوامل البيئية: كالتعب أو الإنهاك الشديد. أو تغيير مكان النوم الذي اعتاد عليه الشخص أو عدم انتظام أوقات النوم.

فإضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بين الناس حيث أصبحت اضطرابات النوم جزءاً من الحياة اليومية في هذا العصر نتيجة تعقد مطالب الحياة، أو قد يكون متسبباً عن ضغوطات نفسية واجتماعية وان عدم إشباع حاجة الشخص للنوم يؤثر حتماً على الجهاز العصبي، ومن ثم على الجسم كله. (الخالدي، 2015، ص 120).

2 -إستنتاج عام:

بعد عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومقارنتها مع الدراسات السابقة تم توصل من خلال دراستنا الحالية إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إيمان على مواقع التواصل إجتماعي وظهور اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي.
2. مستوى إيمان على مواقع التواصل إجتماعي متوسط لدى الطالب الجامعي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إيمان على مواقع التواصل إجتماعي حسب الجنس.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إيمان على مواقع التواصل إجتماعي حسب التخصص.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إيمان على مواقع التواصل إجتماعي حسب المستوى الدراسي.
6. مستوى اضطرابات النوم منخفض لدى الطالب الجامعي.

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم حسب الجنس.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم حسب التخصص.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم حسب المستوى الدراسي.

الخاتمة:

تعد مواقع التواصل الإجتماعي اليوم جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية حيث استعمالها لا يقتصر على الكبار فقط بل حتى على الأطفال لكن فئة الشباب هم الأكثر استخداما لها ويعد الطالب الجامعي ضمن هذه الفئة حيث استعماله المفرط لهذه المواقع يؤدي به إلى إدمانها وهذا الأخير ينتج عنه اضطرابات نفسية وسلوكية مختلفة.

وجاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على العلاقة بين إدمان على مواقع تواصل إجتماعي وظهور اضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة حيث تم إستخدام مقياسين:

- مقياس إضطرابات النوم (للباحث الأنور حمود الب نا 2007 معدل حسب مجتمع الجزائري من طرف باحثة بوب عاية 2017)

-مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (للباحثة بسمة يونس 2016)

توصلنا إلى انه توجد علاقة بين إدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وظهور إضطرابات النوم، وأن الاستخدام المفرط لهذه المواقع له تأثير بشكل ملموس على حياة الفرد و على صحته وخاصةً فيما يتعلّق بعدم حصولهم على قسط كافٍ من النوم، وكذلك يؤدي الاستخدام المفرط لها إلى زيادة الشعور بالوحدة والعزلة وبالتالي الإصابة بالرهاب الاجتماعي، فمن الممكن أن تُفقد الإنسان ثقته في نفسه، ومظهره، وما يملك، وتمنعه من المشاركة في المناسبات الاجتماعية، والتعامل مع الأشخاص من حوله بشكل مباشر، الأمر الذي يسبب له العديد من المشاكل النفسية والصحية، وكذلك تطور مشكلات الصحة العقلية مثل القلق أو الاكتئاب، عند استخدامها أكثر من اللازم أو دون توخي الحذر، لذلك وجب على كل فرد أن يلاحظ سلوكياته وأن يضبطها حتى لا يقع في دوامة إدمان الذي يؤدي به الى هلاك صحته.

وهذه الدراسة تحتاج مزيدا من البحث حيث يعتبر هذا الموضوع حديث الساعة، ولعل هذه الدراسة تفتح باب جديد للبحث من زاوية أخرى لاستكمال بعض الجوانب الناقصة ولفهم أفضل للقيم الاجتماعية في الواقع الافتراضي إذ يمكن التركيز على التوعية بسلبيات وإيجابيات وسائل التواصل إجتماعي في المناهج التربوية وإرشاد التلاميذ لإستعمالها بشكل عقلاني ومنه نضع بين أيديكم

مجموعة من المواضيع المقترحة التي تحتاج لدراسة فيما يلي:

- ❖ تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهق خصوصا ما دون السن 13 سنة
- ❖ اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: البيئة الاجتماعية، التغيرات الفيزيولوجية ...
- ❖ موقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور الرهاب الاجتماعي.
- ❖ إدمان على تطبيق التيك توك عند المراهقين.
- ❖ دور الأسرة في مساعدة أبناءها لإستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو خريص، رضوان، علي، محمد(2007)، علاقة قلق الامتحان باضطرابات النوم والصرع النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية، مذكرة لنيل درجة الإجازة العليا الماجستير في مجال التربية وعلم النفس جامعة أم درمان الإسلامية، مصر.
- 1- أمقران صباح(2017)، إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- 2- مبارك، فضل الله، المسماري، أميمة(2012)، اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدى طلاب الجامعة، مذكرة لنيل درجة الإجازة العليا الماجستير في علم النفس بكلية الأدب، بنغازي.
- 3- ألبنا، أنور، حموده(2007)، المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين مجلة الجامعة الإسلامية المجلد(2)16، 585-630.
- 4- إدريس، ربي، برادعية، بتول، أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التحصيل الأكاديمي للطلاب في قرية صور باهر من وجهة نظر طالبات نبات أبو بك (الصدقي)2020، فلسطين
- 5- باشا، حسان، شمسي، حسان، شمسي، ماجد(2020)، وسائل التواصل الاجتماعي، ط1، أبو ضبي دار القلم دمشق للنشر والتوزيع.
- 6- بلخير، فايزة، ملال، صافية ملال خديجة(2021)، إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها في ظهور اضطرابات النوم لدى الأطفال الملتقى الدولي الافتراضي التأثير الثقافي المعرفي للألعاب الإلكترونية على سلوك التلميذ، الجلفة
- 7- بن دييلي، إسماعيل(2016)، الإدمان على استخدام الإنترنت وعلاقته بالإكتئاب والعزلة الاجتماعية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر 3.

- 8-** بوبعاية، سمية(2017) ، الإدمان على الأنترنت وعلاقته بإضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي مذكره لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- 9-** الجوارنة، احمد يحي، وآخرون(2018)، مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد. (25) 9
- 10-** الحاوري، عبد الغني، أحمد، على ،2021، العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، المركز الديمقراطي العربي، ألمانيا، برلين.
- 11-** الحمادي، أنور ، (ب.س)، معايير التشخيص Dsm5
- 12-** الخالدي، أديب، محمد(2015)، علم النفس الإكلينيكي في التدخل العلاجي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 13-** خير، الزراد، فيصل، محمد(2000)، الأمراض النفسية الجسدية (أمراض العصر)، ط1، بيروت دار النفائس للطباعة والنشر .
- 14-** زهران، حامد، عبد السلام(1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب للطباعة والنشر.
- 15-** الدروبي، أحمد، على(2018) مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على العلاقات الاجتماعية، المجلة العربية للنشر العلمي Ajsp العدد الأول موقع www.ajsp.met
- 16-** الدسوقي، مجدي، محمد(2006)، اضطرابات النوم (الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج)، ب ط، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 17-** ديب، روميصة، عثمانى، نضيرة(2021) ، تأثير استخدام الانترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم الإعلام والاتصال جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل.

- 18-** ستيي، أميرة، بوهزيلة، مروة (2021)، استخدام الانترنت وتأثيراتها على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع جامعة 8 ماي 1945، قالمة.
- 19-** سلامي، فاطمة، شراد، فضيلة (2016)، اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي جامعة ابن خلدون، تيارت.
- 20-** السيد، عبید ماجدة (2015)، الاضطرابات السلوكية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 21-** الشاعر، عبد الرحمن، بن إبراهيم (2015)، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، ط2، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 22-** الشجيري، صباح، عايش، عمر، خلف، رشيد، أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، على التعرف الفكري لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة بين جامعة سعيدة وجامعة الأنبار
- 23-** الشربيني، لطفي (2000) اضطرابات النوم كيف تحدث وما هو العلاج، ب ط، القاهرة، كتاب الشعب الطبي للطباعة والنشر.
- 24-** شياوي رحيله، يطو، نبيلة، خليي، زهرة (2019)، إدمان الانترنت وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة قسم علم النفس، مذكرة تخرج في علم النفس جامعة محمد بوضياف- المسيلة.
- 25-** شينا، كايسر (2020)، وسائل التواصل الاجتماعي رحلة في الأعماق، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع دمشق.
- 26-** صاولة، أمال (2014)، دراسة أنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي ضعف الانتباه والنشاط الزائد، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- 27-** صلحاي، أحلام، خزار، مريم (2021)، قلق الامتحان وعلاقته بإدمان أنترنت لدى تلاميذ السنة الثالثة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في إرشاد والتوجيه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

- 28-** الصوافي، عبد الحكيم، بن عبد الله راشد(2015)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى، عمان.
- 29-** طيبي، إيمان، بوعنان، هاجر(2020) ، إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد لخضر، الوادي.
- 30-** عاشوري، فايز(2020)، الإيمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 31-** عزروق، البتول(2020)، إيمان الانترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- 32-** علي، عبد الرحيم، صالح(2013)، علم النفس الشواذ الاضطرابات النفسية والعقلية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان.
- 33-** علي، كمال(1994) ، باب النوم والتتويم، ط3، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- 34-** كاضم، علي، محمود(2014) ، قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الإسلامية جامعة بابل العدد.15
- 35-** عمورة، كنزة، عمر، لويزة(2022)، إيمان على الفاسبوك وعلاقته باضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية جامعة مولود معمري، تيزي وزوو.
- 36-** غانم، إبتسام(2021) ، إيمان استخدام الأنترنت وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعيين، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 11/ العدد 2 ص-47

- 37-** القحطاني، بشير، سعيد، حسن (2022)، ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، المجلة العربية للنشر العلم مي Ajsp، ال عدد41، ص 690-755، موقع www.ajsp.met
- 38-** قدوري، الحاج، بالعربي، أحمد، نور الدين، (2021)، راهن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وظاهرة سببية للاغتراب الاجتماعي لدى المراهقين، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية، مجلد/4ال عدد13ص1121--2170
- 39-** كايلى، ريمة (2020) مواقع التواصل الاجتماعي والدفع الجديد للعولمة دراسة حالة أثر مواقع التواصل الاجتماعي في الوطن العربي في ظل العولمة، المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 8، العدد (2) ص 601-620
- 40-** كتانة، دعاء، عمر، محمد (2015)، وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الأسرة، دراسة فقهية أطروحة لنيل شهادة الماجستير في تخصص الفقه والتشريع، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين.
- 41-** لدمي، ريان (2021) سوء استخدام الفيس بوك وعلاقته باضطرابات النوم لدى المراهقين، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهدي، ولاية خنشلة.
- 42-** المحتسب للاستشارات، 1438هـ، دور مواقع التواصل الاجتماعي في الاحتساب تويتر نموذجاً، ط1، السعودية دار المحتسب للنشر والتوزيع.
- 43-** مزغراني، حليلة، حمري، صارة (2020)، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية المجلد (5) العدد (2) ص. 605-632 :
- 44-** المسماري، أميمة، أمبارك، فضل الله (2012)، اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي، مذكرة لنيل درجة العليا في الماجستير في علم النفس جامعة بنغازي.
- 45-** مصطفى، أسامة، فاروق (2011)، مدخل الى الاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسباب، التشخيص العلاج)، ط1، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع.

46- ميدون، شهيرة، زيوان، حكيمة(2019) ، أثر إدمان الأنترنت في ظهور بعض الإضطرابات النفسية (القلق – الإكتئاب – الوسواس القهري)، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة يحي فارس بالمدينة.

47- طباس، نسيمة، ملال، خديجة (2021) الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، مجلد (01) 05 383-40

48- يونس، بسمة، حسين عبد (2016) إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالإضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في غزة، أطروحة لنيل درجة الماجستير في علم النفس من كلية تربية جامعة الأزهر غزة.

قائمة المراجع باللغة أجنبية:

- 49- Bahadir Bozoglan,(2018) , psychological.social.and cultural aspects of internt addiction, Igl Global, jf Weinhewm Institute, GERMANY.
- 50- Yobo Hou, Dan xiong, Tonglin Jiang, Lily song, & Qi Wang, 2019, Social media addiction: Its Impact, mediation and intervention, Journal of psychosocial Research on Cyberspace, 13(1) article four.

المواقع الإلكترونية:

- 51-** هذه آخر إحصائيات مستخدمي الأنترنت، وشبكات التواصل بالجزائر حسب جريدة الشروق الأونلاين (2021/02/11)، تاريخ قراءة 2023/04/15
www.echoroukonline.com
- 52-** تطبيق التوك توك، 2022، تاريخ الزيارة 2023/04/15، www.mawdoo3.com
- 53-** الجسد مرهق والعين لا تغفل. حقيقة "هروب النوم" وأسبابه. ال ساعة 08:09 القاهرة. تاريخ الزيارة 2023/06/05، www.youm7.com

الملاحق

الملحق رقم 1:

التعليمة:

أخي الطالب / أختي الطالبة:

أضع بين أيديك استمارة حول الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس اضطرابات النوم وذلك في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي المطلوب منكم وضع علامة X في الخانة التي تنطبق عليك (نعم أو لا) في مقياس أول أما مقياس اضطرابات النوم كل عبارة يوجد أمامها ثلاث استجابات تنطبق على تماما، تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق على إطلاقا، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، والمطلوب منك الصدق في الإجابة، ونحن نضمن لك أن المعلومات ستحظى بالسرية التامة وتستغل فقط لأغراض البحث العلمي، ونأمل منكم التكرم والإجابة.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام على حسن تعاونكم

الباحثة

مهدي فوزية / برابح وميساء

الملحق رقم 02:

أولا: البيانات العامة:

- السن:

-المستوي الدر راسي : ماستر 1 () ماستر 02 ()

-التخصص : مدرسي () عيادي () عمل و تنظيم () الأرفونيا ()

-الجنس : ذكر () ، أنثى ()

-هل لديك حساب على احدي شبكات التواصل الاجتماعي : نعم () لا ()
إذا كانت الإجابة بنعم، ما هي شبكات التواصل الاجتماعي التي تمتلك بها حساب شخصي:

جوجل بلس (+ google) ()، أنستغرام (instagram) ()، فيسبوك (fecbook) ()، واتس أب (whatsapp) ()، تويتر (twiter) ()، اليوتيوب (youtube) ()، تيك توك (tiktok) ()، سناب شات (snapchat) ()

-رتب مواقع التواصل الاجتماعي حسب استخدامك من الأب كثر إلى الأقل استخداما :
جوجل بلس (+ google) ()، أنستغرام (instagram) ()، فيسبوك (fecbook) ()، واتس أب (whatsapp) ()، تويتر (twiter) ()، اليوتيوب (youtube) ()، تيك توك (tiktok) ()، سناب شات (snapchat) ()

-كم ساعة تقضيها أمام مواقع التواصل الاجتماعي:

1- 3 () 4- 6 () 7- 9 ()

ملحق رقم 04: مقياس الإضطرابات النوم

م	العبرة	بدرجة محدود ة	بدرجة متوسطة	تنطق تماما
1	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
2	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
3	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
4	أشكو من الاستيقاظ المبكر			
5	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
6	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها			
7	أشكو من الاستمرار في النوم			
8	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			
9	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة في النوم			
10	أشعر بالتعب الجسدي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم			
11	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
12	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار			
13	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار			
14	استغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم			
15	استيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل			
16	أعاني من النعاس الشديد خلال النهار			
17	استيقظ عدة مرات أثناء النوم			
18	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة			
19	أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى النوم			
20	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها			
21	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف			
22	أنام لساعات كافية لكني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ			
23	أعاني من فرط النوم أثناء الاستيقاظ			
24	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا			
25	أنهض من نومي متصببا عرقا مرتجفا			
26	أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع أثناء النوم			
27	استيقظ مرتبكا خائفا وجلا أثناء النوم			
28	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم			
29	أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب			
30	أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم مستنجدا طالبا النوم			
31	أعاني من المشي أثناء النوم			
32	أتحول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقا دون تعبير			

			33	غالباً ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم أسير متجولاً لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث
			34	أعاني من التكلم أثناء النوم
			35	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
			36	أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل

ملحق رقم 05: مقياس إيمان على مواقع تواصل إجتماعي

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
<u>1</u>	أهمل دراستي بسبب اهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي			
<u>2</u>	شغلنتي صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة.			
<u>3</u>	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت.			
<u>4</u>	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.			
<u>5</u>	يفاجئني من حولي بتبنيهم إلى أنني أمضيت وقتاً طويلاً أمام الإنترنت.			
<u>6</u>	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب إستخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.			
<u>7</u>	حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي.			
<u>8</u>	أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى.			
<u>9</u>	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي.			
<u>10</u>	إن انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثر سلبياً على أنشطة حياتي.			
<u>11</u>	أتمنى أن يتم تحويل التعليم من الجامعات إلى شبكات التواصل الاجتماعي.			
<u>12</u>	أفضل قضاء أوقات فراغي على شبكات التواصل الاجتماعي على أفرا د أسرتي			
<u>13</u>	أشعر بالضيق والكآبة والملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.			
<u>14</u>	أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكات التواصل الاجتماعي			
<u>15</u>	المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.			
<u>16</u>	بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظراً للجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.			
<u>17</u>	عندما يزورني أصدقائي في البيت أشعر بأنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			
<u>18</u>	أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقنواته الفضائية.			
<u>19</u>	أنسى الجوع والعطش حينما أجلس ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي			
<u>20</u>	منذ أن بدأ انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل.			
<u>21</u>	أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.			
<u>22</u>	أجد نفسي مجبراً بأن أجلس بضع ساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي.			
<u>23</u>	لا أتوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليلاً أو نهاراً.			
<u>24</u>	أستثمر كل لحظة من حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي.			