



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا



الموضوع :

إدمان الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي

(دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر الاكاديمي في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ :

د. زيتوني محمد زين العابدين

إعداد الطلبة :

➤ أحمد بن عيشة

➤ علي شلاي

الموسم الجامعي 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر وعرافان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبنوره تنزل البركات نشكر الله العلي القدير ونحمده

على توفيقه وهدايته لإتمام هذا العمل .

نحمد الله الذي يسر لنا السبل في هذا العمل وأعاننا بمنتهى وكرمه الذي نستريد به من

الفلاح وندرك به النجاح .

من وقفة تعود إلى الأعوام التي لا بد لنا ونحن نخطو بخطوة هامة في حياتنا الجامعية

قضيها في رحاب الجامعة، فنتقدم بأسمى الشكر والامتنان إلى من رافقنا في هذا

العمل المتواضع إلى الذي لم يبخل علينا من مهده لإشرافه لهذا العمل فكان له الأثر

الكبير على إعداد هذه المذكرة الأستاذ: زيتوني محمد زين العابدين

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة لتفضلهم مناقشة هذه الدراسة

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالجزيل الشكر لكافة أساتذة قسم العلوم الاجتماعية الذين

رافقونا في خلال السنوات الجامعية .

كما نشكر أيضا أفراد عينة الدراسة الذين تجاوبو معنا وساعدونا وقدموا لنا التسهيلات

لتطبيق الدراسة الميدانية

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير لمن ساعدنا من قريب أو بعيد لتخطي الصعاب

وعلى الجهود الكبيرة والتوجيهات ولو بكلمة طيبة ودعاء صادق.

# إهداء

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كفت أنامله ليقدّم لنا  
لحظة سعادة إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير

(والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع

بالبياض (والدتي الحبيبة)، إلى أشقائي كل باسمه.

إلى الأخوة والأخوات اللذان لم تلدهن أُمِّي.. إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء

والعطاء إلى ينبوع الصدق الصافي إلى من معهم سعادتي، و برفقتهم في دروب الحياة

الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير إلى من عرفت

كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم أصدقائي.

أحمد

# إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه

واقتنى. ثم أما بعد

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد بفضله

الله تعالى مهدها إلى الوالدين الكريمين حفظهم الله وأدامهما نورا لدربي

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من إخوة و أخوات

إلى رفيق المشوار الذي قاسمني العمل أحمد

إلى كل إدارة قسم للعلوم الاجتماعية جامعة عمار ثليجي الأغواط

إلى كل من كان لهم اثر علي حياتي والى كل من أحبهم قلبي .

علي

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي بجامعة عمار ثليجي الأغواط، كما سعت الدراسة إلى التعرف على درجة إدمان عينة الدراسة على الانترنت، وفيما إذا كانت تعاني من اضطرب النوم، وكذلك هدفت إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس و أيضا الفروق في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل). وللإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فروضها استخدمنا المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (72) من الطلبة الجامعيين الشباب، ولجمع المعلومات تم استخدام أداتين هما: مقياس إدمان الانترنت للسيد يوسف (2011)، ومقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا (2007) تمت إعادة حساب خصائصه السيكومترية بعد تطبيقه في البيئة المحلية. وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) للفروق ومعاملات الارتباط، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- (1) توجد علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
- (2) درجة الإدمان على الانترنت ضعيفة لدى عينة الدراسة.
- (3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور.
- (4) درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة.
- (5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل) لدى عينة الدراسة لصالح العاملين.

## **Abstract:**

L'étude présente a eu pour but d'explorer la relation entre des degré de dépendance à l'internet et l'apparition des troubles du sommeil pour un échantillon de jeunes universitaire à l'université Amar Telidji de Laghouat cette étude aussi cherche à identifier le degré de dépendance à l'internet pour un échantillon de jeunes universitaire, et s'ils souffrent des troubles du sommeil aussi elle vise à vérifier s'il existé des différences significative statistique a la dépendance à l'internet et si lette dépendance est attribuable à un sexe variable et aussi les différence de l'apparition des troubles liés en raison d'une finition (employeur/non employeur), et pour répondre aussi questions posé et tester les hypothèse on a utilisé l'approche descriptive relationnel, cet échantillon est formé de 72 jeunes étudiant universitaire et pour la collection d'information on a utilisé deux outil: Mr. Youssef's Internet Addiction Scale (2011), et la mesure de trouble du sommeil chez d'Anouar Hamaida El Bana (2007), après avoir recalculer ses caractéristiques et après avoir l'applique dans l'environnement local, on a adopté les méthodes suivantes: Les moyennes arithmétiques, les écarts types, les tests des différences et les transactions de lieu, l'étude a atteint les résultats suivants:

- 1)** Il y a une relation de fonction statistique entre le degré de dépendance à l'internet et le trouble du sommeil chez les universitaires en question.
- 2)** Le degré de dépendance à l'internet est faible chez les universitaires en question.

**3)** Il ya des différences statistique concernant le degré de dépendance à l'internet lié au sexe d'utilisateur ou les jeunes (hommes) universitaire sont les plus concerné.

**4)** Le degré d'apparition de troubles du sommeil pour l'échantillon étudié est moyen.

**5)** Il y a des différences d'ordre statistique pour l'apparition des troubles du sommeil liés à la raison de fonction (employeur, non employeur) chez l'échantillon en question pour les employeurs. (Résumé de l'auteur)

# قائمة المحتويات

## فهرس المحتويات

	الإهداء
	الشكر والتقدير
	فهرس المحتويات
	فهرس الملاحق
	فهرس الجداول
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص باللغة الأجنبية
17	مقدمة

## الجانب النظري

### الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

21	إشكالية الدراسة
22	فرضيات الدراسة
22	أهمية الدراسة
22	أهداف الدراسة
23	تحديد المفاهيم الدراسة
23	الدراسات السابقة

### الفصل الثاني : إيمان الانترنت

31	تمهيد
----	-------

32	تعريف الإدمان
32	تعريف الانترنت
34	تعريف إدمان الانترنت
35	أنواع إدمان الانترنت
36	النظريات المفسرة لإدمان الانترنت
37	أسباب إدمان الانترنت
38	أعراض الإدمان على الإنترنت
39	المحاكاة التشخيصية لإدمان الانترنت
41	الوقاية والعلاج من إدمان الانترنت
42	خلاصة
الفصل الثالث : اضطرابات النوم	
44	تمهيد
45	مفهوم النوم
46	مفهوم اضطرابات النوم
46	أسباب اضطرابات النوم
47	معايير التشخيص اضطرابات النوم
49	أشكال اضطرابات النوم

52	علاج اضطرابات النوم
54	علاقة اضطرابات النوم بإدمان الانترنت
55	خلاصة

## الجانب الميداني

### الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

58	تمهيد
59	منهج الدراسة
59	عينة الدراسة
60	حدود الدراسة
60	أدوات الدراسة
67	أساليب المعالجة الإحصائية
68	خلاصة

### الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة

70	تمهيد
71	عرض نتائج ومناقشة وتحليل الفرضية العامة
72	عرض نتائج ومناقشة وتحليل الفرضية الجزئية الاولى
74	عرض نتائج ومناقشة وتحليل الفرضية الجزئية الثانية
76	استنتاج عام

78	خاتمة
80	قائمة المراجع
84	الملاحق

الصفحة	فهرس الجداول	الرقم
59	الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس .	01
61	جدول رقم (02) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان مقياس مستوى إدمان الانترنت.	02
62	جدول رقم (03) يوضح ثبات مقياس مستوى إدمان الانترنت بطريقة التجزئة النصفية .	03
62	جدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس مستوى إدمان الانترنت بطريقة ألفا كرونباخ	04
63	جدول رقم (05) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى اضطرابات النوم .	05
64	جدول رقم (06) يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة التجزئة النصفية .	06
65	جدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة ألفا كرونباخ .	07
71	جدول رقم (08) يمثل العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم.	08
72	جدول رقم (09) يمثل مستوى إدمان الانترنت الشباب الجامعي.	09
74	جدول رقم (10) يمثل مستوى اضطرابات النوم لدى الشباب الجامعي .	10
<b>فهرس الملاحق</b>		
84	مقياس إدمان الانترنت للسيد يوسف	01
85	ومقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا	02

# مقدمة

## مقدمة :

أصبحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال اليوم البرهان الحقيقي على رقي التطور التكنولوجي ألا منتاهي ومن نتاج هذا التطور هو الانترنت، التي تمثل تقنية حديثة، فهي شبكة تظم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكات المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها ببعض، مما أهم منافذ التواصل مع الآخرين المعلومات، التسويق، كالتعليم وتبادل البعض، لتشكل شبكة عملاقة، مما أهم منافذ التواصل مع الآخرين المعلومات، التسويق، التجارة إلى غير ذلك، بل وأصبحت في كل أنحاء العالم، وبقدر ما تقدم هذه الشبكة من معلومات وخدمات على المستوى الشخصي والمهني، بقدر ما يثير في الشخص الفضول والانسحاق، مما يجعله يبقى أمامها لساعات طويلة وبشكل مفرط، والاستخدام الغير عقلائي. (حمودة سليمة، 2015، ص3)

وهذا ما قد يؤدي إلى ما يسمى بالإدمان على الانترنت الذي يشبه الإدمان على المخدرات أو بعض الدراسات تشير إلى أن أكثر مستخدمي شبكة الانترنت (90) من القمار. هناك الشباب، وما يقارب (50) يدمنون على الانترنت ويعانون من الاضطرابات النفسية. (يمينة بوبعاية، 2016، ص 8)

وتعد اضطرابات النوم من الاضطرابات الأكثر شيوعا وانتشارا في العصر الحالي حيث ارتبط انتشارها بتعدد الحضارة، وكثرة الأعمال وأعباء الحياة المختلفة، وتتباين هذه الاضطرابات في مدى تأثيرها السلبي على صحة الفرد وعلى حياته وتوافقه النفسي والاجتماعي، وقد يكون أكثر سلبية على الطلبة الجامعيين وخاصة الشباب (علي محمود كاظم، 2014، ص 272)

هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية التي تناولت إدمان الانترنت وعلاقته بظهور ومن اضطرابات النوم لدى الشباب الجامعي، حيث وعليه اشتملت الدراسة الحالية على جانبين، أحدهما نظري والآخر تطبيقي، احتوت الفصول النظرية على ثلاث فصول:

الفصل الأول التمهيدي: خصص للإطار العام للدراسة، ويضمن إشكالية الدراسة وفرضياتها، وأهميتها بالإضافة للأهداف، وحددت فيه مصطلحات البحث وتم استعراض أهم الدراسات التي تناولت متغيراتها. أما الفصل الثاني: شمل الإدمان على الانترنت، وتعريف كل من الانترنت، والإدمان، وماهية الإدمان على الانترنت. في حين أن الفصل الثالث: خصص لمتغير اضطرابات النوم، وأسبابها وأشكالها، تشخيصها وكيفية علاجها، الثالث: وكذلك علاقتها بالإدمان على الانترنت.

أما الجانب التطبيقي شمل فصلين:

الفصل الرابع: خصص لمنهجية الدراسة والإجراءات الميدانية ، بدأ بالدراسة الاستطلاعية ، ثم المنهج المستخدم، ووصف مجتمع وعينة الدراسة ، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة وانتهاء بالأساليب الإحصائية المستخدمة. أما الفصل الخامس: تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية وخلاصة عامة حول هذه النتائج.

الجانب النظري

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد المفاهيم الدراسة
- 6- الدراسات السابقة

## 1- إشكالية الدراسة:

احتلت الانترنت الصدارة في مجال اهتمامات الشباب على وجه أخص على اعتبار الخدمات المتطورة التي تقدمها، شكلت أرضية خصبة للانتشار الهائل الذي عرفته خلال السنوات القليلة الماضية وازدياد أعداد مستخدميها حول العالم لتصل إلى مئات الملايين حيث تشير الإحصائيات إلى أنه مع نهاية عام 2007 تضاعف عدد مستخدمي الانترنت سبعة عشر مرة ليصل إلى حوالي مليار مستخدم في مدة عشر سنوات فقط إذ لم يكن قد تجاوز 70 مليون شخص نهاية عام 1997 وهاته الزيادة المتسارعة لم تشهدها أية وسيلة إعلامية أخرى على مدار التاريخ الإنساني، فضلا عن استمرار انتشارها إلى غاية يومنا هذا. (علي، 2010 ص16).

ويمكن تفسير أسباب هذا الانتشار الهائل، لما تشكله شبكة الانترنت كعامل جذب يستهوي هذه الفئة بالنظر لما تحققه لهم من إشباع لمجموعة من الحاجات النفسية والاجتماعية والمعرفية والتي قد يفقدونها في الواقع مرده لأسباب مختلفة. والمتبصر حال المجتمع الجزائري ضمن هذا الإطار يعاين ذلك الشغف اللامحدود بالإنترنت ولهفة الأسر إلى الحصول على هاته التقنية المعاصرة بغية مساعدة الأبناء على البحث ونيل المعارف المختلفة بأيسر الطرق، ولكن ما هو ملاحظ أيضا غياب الرقابة الوالدية على الأطفال والمراهقين أضحا عرضة لجلسة من الآثار لسلبية مردها إلى الاستخدام المفرط أو غير المنهج للإنترنت، فالشائع أنها سلاح ذو حدين الأمر الذي ولد لدى العديد من الباحثين الاهتمام بالدراسة البحثية للمشاكل التي يسببها ظهور بعض الأعراض الجسمية والعادات السلوكية لدى مستخدمي شبكة الانترنت من فئة الشباب ، أثرت بشكل أو بآخر على سلامة نموهم في مجالات مختلفة (النفي الاجتماعي، المعرفي) .

حيث استوقفتنا الدراسات المرصودة في هذا الخصوص عند حجم التأثير بنوعية الخدمات المعلوماتية المقدمة بفضل سرعة الوصول لها من خلال الإبحار في هذا العالم الواسع، عند فئة الشباب ، نخص منها تلك التي صبت اهتمامها حول إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض اضطرابات النفسية الذي يعد هذا الأخير من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في العصر الحديث، وارتبط انتشاره بمجموعة من العوامل ككثرة الأعمال، أعباء الحياة، الإجهاد والضغوط النفسية المتعددة، حيث تؤثر على كمية وكيفية ونوعية ما يحتاجه الفرد من ساعات النوم بالزيادة أو النقصان، مما قد ينجم عنه آثار سلبية كثيرة على الصحة النفسية والجسمية، فمثلا في مرحلة المراهقة والشباب فإن الفرد يحتاج إلى (08-07) ساعات نوم في اليوم، ففي دراسة مسحية قام بها أحد الباحثين على أكثر من مليون شخص من الراشدين لفترة سنة، وجد أن هناك علاقة بين فترة النوم ومعدل الوفيات. والشباب منهم خاصة تتطلب قدر كافيا من النوم للحاجة لي الانتباه والذاكرة و الصحة الجيدة لتحقيق التحصيل الأكاديمي. (كاظم، 2014 ص 272)

ومن هذا المنطلق يتضح أن فئة الشباب أكثر تعرض للمشكلات النفسية الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، وفي مقابل ذلك جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على إمكانية وجود علاقة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة بطرح التساؤلات وعليه فإن التساؤل العام للدراسة يتبلور كالتالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين ادمان الانترنت واضطراب النوم لدى الطالب الجامعي؟  
ولتضمن معالم الموضوع في سياقاتها الموضوعية تتبلور الأسئلة الفرعية التالية:

1 - ما مستوى ادمان الانترنت لدى الطالب الجامعي؟

2 - ما مستوى اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي؟

## 2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ادمان الانترنت ومستوى اضطرابات النوم.

وينبثق عن هذه الفرضية الفرضيات الجزئية:

1- مستوى ادمان الانترنت لدى الطالب الجامعي مرتفع.

2- مستوى اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي مرتفع.

## 3- أهمية الدراسة:

تسليط الضوء علي ظاهرة إدمان الانترنت التي أصبحت تهدد كل الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب (الطالب الجامعي) والوقوف علي ما تسببه من اضطرابات نفسية سلوكية لدي الفرد منها اضطرابات النوم التي أصبحت من أكثر الاضطرابات عصرنة وتحتاج إلى دراسات اكبر من قبل المختصين والباحثين للتخفيف من حدة الإدمان.

## 4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان علي الانترنت واضطرابات النوم.
- الكشف علي كيفية تأثير وادمان الانترنت علي اضطرابات النوم.
- الكشف عن ما اذا كان هناك فروقات بين الجنسين في الإدمان علي الانترنت واضطراب النوم.
- التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم من خلال التحقق من صحة الفرضيات.

- ما درجة ادمان الانترنت لدى الطالب الجامعي.
- مدى تأثير اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي

## 5- تحديد المفاهيم الدراسة :

### الادمان على الانترنت:

**التعريف الاصطلاحي:** يعرفه الخواجة انه رغبة مستمرة ومتزايدة لدي الفرد المدمن في عدم الاستغناء عن الانترنت طوال الوقت مما يؤثر علي نواحي حياته المختلفة وعلي سلوكه وينتج عنه مشكلات نفسية واجتماعية للمدمن وعلي المحيطين به، مع عدم القدرة والسيطرة علي تلك الرغبة المستمرة والملحة من جانب مدمن الانترنت ( نايف سعد المطرفي، 2019، ص339).

**التعريف الإجرائي:** هو المستوى الذي يتحصل عليه الباحث في مقياس ادمان الانترنت للسيد يوسف اضطراب النوم:

**التعريف الاصطلاحي:** وعرفها ابو البنا (2007) بأنها حدوث مشكلة أو خلل في كمية وحدة النوم، وبذلك يحدث خلل بالنسبة للإنسان فيشعر بالتعب والإرهاق.(اميمة امبارك فضل الله المسماري، 2012، ص6).

**التعريف الاجرائي:** هو المستوى الذي يتحصل عليه الباحث في مقياس اضطرابات النوم لانور حموده البنا

**الطالب الجامعي:** هو الطالب الجامعي هو الذي يتلقى دروس ومحاضرات والتدريب علي كيفية الحصول علي المعلومات في مؤسسة التعليم العالي للحصول علي شهادة جامعية.(مزيش مصطفى، 2009، ص24).

## 7- الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن الدراسات السابقة من بين الخطوات المنهجية في أي بحث علمي حيث أنها تمكن الباحث من الاطلاع والاستفادة من الأعمال السابقة سواء من حيث اعتمادها في تحليل النتائج وتدعيمها أو من حيث تجنب الوقوع في الخطأ الذي وقع فيه الباحثين السالفين، ومن بين الدراسات نذكر الآتي:

### 1- الدراسات العربية:

❖ الدراسات التي تناولت متغير ادمان الانترنت :

دراسة رولا الحمصي 2009: "إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق".

هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي، استخدمت الباحثة مقياس إدمان الانترنت من إعداد "يونغ"، ومقياس العلاقات الاجتماعية إعداد "الحاج"

على عينة بلغت (150) طالب وطالبة، اعتمدت منهج البحث الوصفي التحليلي، وتوصلت إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى العينة المدروسة.
  - توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.
  - لا توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى العينة تبعاً لمتغير التخصص العلمي.
- ❖ الدراسات التي تناولت متغير اضطرابات النوم :

#### دراسة أنور حموده البنا (2007):

المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة، لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لنوع الاجتماعي (الجنس)، والحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج)، و أيضاً التعرف على أهم اضطرابات النوم شيوعاً، وأهم الفروق في اضطرابات النوم تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، والحالة الاجتماعية، وقد استخدم الباحث مقياس المواقف الحياتية الضاغطة، ومقياس اضطرابات النوم على عينة قوامها 200 طالب وطالبة. تم التوصل إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.

2 - الدراسات المحلية:

2-1- عديلة غالمي (2016) بعنوان: الإدمان على الانترنت و علاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة

لدى الشباب - دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت و مدمني الانترنت -

حيث تناول الباحثة مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيسي التالي: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب؟

مستخدمة في ذلك المنهج الوصفي التحليل واعتمد الاستبانة كأداة دراسة شملت كشوف اختبار يونغ لقياس إدمان الانترنت. و استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب (من إعداد الباحثة)، مستعينا ببرنامج الإحصائي (spss) في تحليل البيانات. إذ توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود

علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب

2-2- أمقران صباح(2017) : إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم (دراسة ميدانية لدى عينة

من طلبة وطالبات جامعة أم البواقي)

الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة ، كما سعت الدراسة للتعرف على مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة و وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم وتكونت عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين الشباب من جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي -، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي مما يتناسب وموضوع الدراسة الإنترنت ل " بشرى إسماعيل أحمد، 2012. مقياس اضطرابات النوم ل " أفراح هادي حمادي الطائي"، 2008 ."

، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يرتفع مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة.
- وجود ارتفاع نسبي في مستوى اضطرابات النوم.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم.

2-3- من إعداد الطالبة غالمي عديلة الإدمان علي الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى

الشباب (سلوك النوم وسلوك التغذية) مذكرة ماجستير سنة 2010—2011

في حين اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها، وقد اختارت في هذه الدراسة الطريقة القصدية في اختيار أفراد العينة والتي تكونت من 33 حالة، أما بالنسبة لأداة الدراسة قد اعتمدت علي:

2- اختبار إدمان الانترنت لكمبرلي يونغ

2 - استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب: من إعداد الباحثة

ومن النتائج المتوصل إليها:

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإدمان علي الانترنت وسلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدي الشباب.
- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان علي الانترنت وسلوك التغذية ذو العلاقة بالصحة لدي الشباب.

**3- الدراسات الاجنبية :**

**3-1- دراسة إزابلا وآخرون (2013):**

"العلاقة بين اعتماد (إدمان) الفيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين بالبيرو . هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك وقلة النوم النوعي لعينة من الطلبة الجامعيين بالمدرسة العليا للطب بمدينة (Lilma) بالبيرو، قوامها (418) طالبة وطالبة، منهم (322) طالبة، (84) طالب، معدل العمر لديهم (20.1) سنة. طبق عليهم استبيان إدمان الإنترنت المكيف على الفيسبوك ومقياس بيتسبرغ لمؤشر قلة النوم النوعي المستخدم عالميا، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج من بينها:

- يعاني نسبة (6.8) من عينة الدراسة من الإدمان على الفيسبوك في حين أن نسبة (55) من عينة الدراسة يعانون من قلة النوم.
- توجد علاقة دالة إحصائيا بين الإدمان على الفيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي لدى الطلبة الجامعيين.

**3-2- دراسة كابي وآخرون (2001) حول العلاقة بين استخدام الانترنت وانخفاض الأداء الأكاديمي**

**الطلاب الجامعة:** حيث أوضحت النتائج أن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة يرجع إلى الإفراط في استخدام الانترنت، إذ أوضحت كذلك أن الاستخدام الترويحي والترفيهي للانترنت لكثرة يعوق الأداء الأكاديمي وأن الوحدة النفسية والسهر لوقت متأخر والغياب عن الحضور في الفصل أو القاعة الدراسية هي نتائج للاستخدام المفرط للانترنت.

**3-3- دراسة كانوال (2002) حول استخدام الإنترنت وأهم المشكلات الناجمة عن إدمان الإنترنت لدي**

**أطفال المدارس التي تتراوح أعمارهم ما بين 16-18, الهند:**

والتي هدفت إلى التعرف على مدى إدمان طلبة المدارس على الانترنت و كذا المشكلات الناجمة عن فرط استخدامها، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها أن 65 من الطلبة مدمنين انترنت ، وأنه هناك تأخير في القيام بالأعمال نتيجة قضاء الوقت على الإنترنت، وفقدان النوم بسبب عمليات تسجيل الدخول في وقت متأخر من الليل، ويشعرون بأن الحياة ستكون مملة من دون الإنترنت ،كما توصلت إلى وجود

فروق في إدمان الإنترنت لصالح الذكور وبشكل مفرط، وتوصلت أيضا إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت وذلك لصالح الإناث المستخدمات بإفراط.

### ❖ التعقيب على الدراسات سابقة:

#### • من حيث البيئة ومكان الإجراء:

اختلفت بيئة ومكان الدراسات السابقة، حيث أن هناك من تم تطبيقها في البيئة المحلية: كدراسة عديلة غالمي (2016) ودراسة أمقران صباح (2017) ومنها ما تم تطبيقها في البيئة العربية كدراسة أنور حموده البنا (2007) دراسة رولا الحمصي 2009 وبيئة أجنبية كدراسة كابي وآخرون (2001) ودراسة كنوال (2002) ودراسة إزابلا وآخرون (2013)

#### • من حيث المنهج:

تطابق منهج أغلب الدراسات السابقة مع المنهج الوصفي المستعمل في البحث

#### • من حيث العينة:

• أغلبها اعلى الطلاب الجامعين وآخر دراسة لأطفال المدارس

#### • من حيث الاهداف:

دراسة عديلة غالمي (2016) و أمقران صباح(2017) ودراسة إزابلا وآخرون (2013) هدفت الى وجود علاقة إرتباطية.

دراسة أنور حموده البنا (2007) و رولا الحمصي 2009 ودراسة كنوال (2002) هدفت إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائيا.

من حيث النتائج:

- من ناحية نتائج الدراسات السابقة اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:
- توجد علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم
- درجة الإدمان على الانترنت ضعيفة لدى عينة الدراسة.
- درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة.
- ❖ يرتفع مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة. وجود ارتفاع نسبي في مستوى اضطرابات النوم.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور.
- ❖ إلى وجود فروق في إدمان الإنترنت لصالح الذكور وبشكل مفرط، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل) لدى عينة الدراسة لصالح العاملين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.
- إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت وذلك لصالح الإناث المستخدمين بإفراط. من خلال ما عرض من دراسات سابقة بينت أثر استخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي ، اتضح لنا اتساع استخدام الشبكة العنكبوتية خاصة فئة في أوساط الشباب الطلبة وهو ما دل على توفر خدمات الانترنت حتى في المجتمع الجزائري .
- حيث ركزت الدراسات السابقة على الأثر الحاصل على الفرد بفعل الاستخدام المفرط للانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من الخدمات الأخرى المتنوعة التي تقدمها إلى جانب الإشباع التي تحققها لمرئادي شبكة الانترنت، وهو ما أدى بهم إلى الفشل الدراسي وظهور اضطرابات النوم لذلك فإن هذه الدراسات والنتائج المتمخضة عنها سوف نحاول الإفادة بها في اختيار منهج الدراسة وكذا اعتماد الاستبيان كأداة جمع البيانات مع استخدام برنامج (spss) في تحليل البيانات وتفسير النتائج بما يخدم البحث وأهداف الدراسة.
- ودرستنا ستكون شاملة لإدمان الانترنت وجل الشباب الجزائري بمختلف أنواعه ليس فقط الطلاب والمدرسين بل الشباب عامة (الطلاب البطالين-العمال من كلا الجنسين).

**خلاصة:**

على ضوء ما سبق فإنه تم تحديد الإطار العام للدراسة وذلك من خلال ضبط الإشكالية وأهداف البحث وتحديد المفاهيم الأساسية في الدراسة إلى جانب التعرض إلى الدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث، إذ خلصنا إلى أهميتها في تفسير النتائج التي ستسفر عنها هاته الدراسة

# الفصل الثاني

## إدمان الانترنت

تمهيد

- 1- تعريف الإدمان
- 2- تعريف الانترنت
- 3- تعريف إدمان الانترنت
- 4- أنواع إدمان الانترنت
- 5- النظريات المفسرة لإدمان الانترنت
- 6- أسباب إدمان الانترنت
- 7- أعراض الإدمان على الإنترنت
- 8- المحاكاة التشخيصية لإدمان الانترنت
- 9- الوقاية والعلاج من إدمان الانترنت

خلاصة

**تمهيد :**

إن هذا العصر الحديث وما يحمله من معلومات ومن علوم جعل الإنسان ينقاد إلى هذا العصر، عصر المعلوماتية واستخدام شبكة الإنترنت بشكل كبير وجعل عددا كبيرا من الناس يعتمدون عليها وجعلت الإنسان يقع في مطبات لما تحمله هذه الشبكة من معلومات ضخمة و قدرة اتصال واسعة. كما سببت اضطرابات في شخصيته وأوصلته إلى حالة التوتر النفسي بسبب هذه التطورات، ووصل الحال ببعض الأشخاص إلى حالة الإدمان عليها بما فيها من معلومات واتجاهات علمية وغير علمية. إن هذا النوع من الإدمان ليس كباقي الأنواع الأخرى مثل الخمر والمخدرات، فهو حالة جديدة قد دخلت مجتمعنا وعلينا الانتباه إلى هذه الحالة قبل أن تصبح مستعصية العلاج من قِبل الأطباء النفسيين وأخصائيو الصحة النفسية، وقبل أن تؤدي لخسارة أفراد كثيرين من المجتمع.

## 1. تعريف الإدمان :

**التعريف اللغوي :** المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه والأصل الاشتقاقي للكلمة هو الفعل "دمن" والفعل الرباعي منه أدمن"، فيقال إن فلانا أدمن الشيء أي أدامه ولم ينفك عنه ، فهو مدمن إدمانا. والإدمان ليس مقصورا علي المخدرات، كما أنه ليس مقصورا على الإنسان، فيمكن للكائن الحي أن يدمن بعض الأفعال والتصرفات والسلوكيات الأخرى. (صبري. 1997ص10)

• **التعريف الاصطلاحي :** عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه "حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك، تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية، للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم

توفره. (عبد المعطى، 2004 ص 146)

• والإدمان هو المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة يقصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب ولم يقتصر على تعاطي مواد بعينها يل يشمل إدمانات أخرى غير العقاقير، (عزب، 2003 ص117)

والإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء على شيء ما، يصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان، من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه. (نجم، 2012 ص117)

والإدمان هو تجاهل الأنشطة والمناسبات ومسؤوليات العمل والدراسة والرياضة أو شكوى المقربين منه من قضائه الوقت الطويل أمام الإنترنت، وأصبح من المستحيل تقليل وقت متابعة الإنترنت ، أو تحديد وقت، مع أعراض انسحابه عندما يكون الشخص بعيدا عن جهاز الكمبيوتر، ويصل معها لمرحلة ترك الواجبات والأعمال المهمة، وتفضيل الحديث مع الناس على الإنترنت بدلا من المواجهة وجها لوجه، (نجم، 2012 ص117)

## 2. تعريف الانترنت:

**التعريف اللغوي:**

لغويا مشتقة من شبكة المعلومات الأولية اختصارا للاسم الإنجليزي (InternationalNetwork) ، فأصبحت(Internet) وتتكون من (Inter) التي تعني بين" وكلمة ( Net) التي تعني لشبكة"أي لشبكة بيئية" والاسم دلالة على بينية الانترنت باعتبارها شبكة ما بين الشبكات." وفي جل وسائل الإعلام

العربية ف شاع خطأ تسمية الشبكة الدولية للمعلومات" التي يطلق عليها في اللغة الإنجليزية) Internatonal Net work) ظنا أن المقطع (Inter) في الاسم هو اختصار (Intemational) التي تعني دولي. (الدناني، 2001 ص 36).

كما يطلق على الانترنت عدة تسميات منها (The Net) أو (الشبكة العالمية) (World Net) أو شبكة العنكبوت (The Web) أو الطريق الإلكتروني السريع للمعلومات (Electronic Super Height Way). (أبو عيشة، 2010 ص 29)

### التعريف الاصطلاحي:

الإنترنت هو النظام العالمي لشبكات الكمبيوتر المترابطة التي تستخدم مجموعة بروتوكول إنترنت (TCP/IP) لارتباط المليارات من الأجهزة في جميع أنحاء العالم. أنها شبكة الشبكات التي تتكون من ملايين شبكات خاصة، والعامة، والأكاديمية والتجارية، والحكومة المحلية على النطاق العالمي، مرتبط بمجموعة واسعة من تقنيات الشبكات اللاسلكية والإلكترونية والضوئية، فالإنترنت يحمل مجموعة واسعة من مصادر المعلومات والخدمات، مثل مستندات النص ألتشعبي المترابطة (Link) والتطبيقات

World Wld البريد الإلكتروني والاتصالات الهاتفية وشبكات الند للند لمشاركة الملفات. (هردو 2016 ص 4) وتعرف الانترنت بأنها وسيلة اتصال واسعة الانتشار ترتبط بها مجموعة اختيارية من الحواسيب وتوفر مجموعة من الخدمات تتعلق بتقديم المعلومات ولها وظيفة إعلامية متطورة، إذا ما أحسن استخدامها لأنها تسمح للمشاركين فيها بالشغل بصورة حرة بين المواقع المسموح بها ويتم نقل الملفات من (بيانات، معلومات، أخبار، صور، صوت، تسجيل فيديو، برامج إذاعية وتلفزيونية، حاسوبية) بين حاسوب وحاسوب آخر دون الاعتماد على حاسوب مركزي للتوزيع ويستفيد منها الأفراد والمؤسسات من مستويات ومجالات مختلفة وتزداد بواسطة الأعضاء المشتركين فيها. (الزناتي، 2003 ص 39) ولقد تم تعريف الانترنت في الكتاب الصادر عن برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة عام 1994: أنها شبكة اتصالات دولية، تتألف من مجموعة من شبكات الحواسيب، تربط بين أكثر من 35 ألف شبكة من مختلف شبكات الحاسوب في العالم، وتؤمن الاشتراك فيها لحوالي 33 مليون مستخدم من المجاميع أو الزمر، وهناك أكثر من 100 دولة لديها نوع ما من الارتباط وامكانية الوصول إلى الشبكة. (قنديلجي، 1998 ص 48)

## 3. تعريف إدمان الإنترنت :

يعد الإدمان ظاهرة متعددة الأبعاد فمنها ما هو اجتماعي ومنها ما هو نفسي، تتعدد بتشعب الظروف المسببة له، كما أن هذه الأخيرة كغيرها من الظواهر بدأت بالظهور وأخذت في التطور متفاعلة مع مستجدات البيئة الاجتماعية ليؤخذ أبعادا أخرى فبظهور الانترنت وما صاحبها من انتشار للمستحدثات والمنصات الرقمية بشتى أشكالها وخصوصياتها، ظهر ما يسمى الآن في الدراسات النفسية بالإدمان على الانترنت، هذا المصطلح الذي ينقسم إلى شطرين هما الإدمان والانترنت وقبل التطرق إلى تعريف هذا الأخير لابد من التعرّيج على تعريف كلا المصطلحين كل علي حدا. فيمكننا تعريف الشق الأول (الإدمان) لغة : بأنه: "المدوامة على الشيء أو الاعتماد عليه" (حمودة سليمة، 2015، ص214 ) الأصل الاشتقاقي للكلمة هو القعل دمن"والفعل الرباعي منه " أدمن"، فيقال أن فلان أدمن الشيء أي أدامه ولم ينفك عنه، فهو مدمن ادمانا، والادمان ليس مقصورا على المخدرات، كما أنه ليس مقصورا على الانسان، فيمكن للكائن الحي أن يدمن بعض الأفعال والتصرفات والسلوكيات الأخرى. (ماهر اسماعيل صبري محمد يوسف، 1999، ص 5) أما اصطلاحا فقد عرفت هيئة الصحة العالمية الإدمان أو الاعتماد بأنه: "حالة نفسية وعضوية تنتج من تفاعل الفرد مع العقار ومن نتائجها ظهور خصائص تتسم بأنماط سلوكية مختلفة تشمل دائما الحاجة الملحة في تعاطي العقار بصورة مستمرة أو دورية للشعور بآثاره النقية والعضوية ولتجنب الآثار المهددة والمؤلمة التي تنتج من عدم توفره، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة. (فرج عبد القادر طه، ب س، ص 39) اما محمد أحمد النابلسي فيعرفه على أنه: "مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، أما إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الانسان أن يزيله عن طريق الادمان" (حمودة سليمة، 2015، ص215) أما الشق الثاني من المصطلح (الانترنت) فيمكننا تعريفه بأنه: "ذلك النظام العالمي لشبكات الكمبيوتر المترابطة التي تستخدم مجموعة بروتوكول انترنت (TCP/IP) لإرتباط المليارات من الأجهزة في جميع أنحاء العالم. (مركز هردو لدعم التعبير الرقمي، 2016، ص4) في حين يرى هنري جوس لين Houseline Henri بأن: "الانترنت تقدم في العادة كأنها حقيقية، على الرغم من كونها لا تتمتع بوجود فيزيائي، انها فقط "مجرة" ترتبط فيها 50 ألف شبكة، وخمسة ملايين مزود (Server) وتسير بطريقة لامركزية". (وردة بختي، 2014، ص 2) ومما سبق يمكننا تعريف إدمان الإنترنت بأنه "ضعف مقاومة المستخدم للإنترنت من حيث تركه أو محاولة الابتعاد عنه، حيث يستحوذ عليه بشكل قسري. أو هو الاستعمال المفرط للإنترنت بحيث يصبح الشخص معتمدا عليه قسريا مما يؤدي الى ضعف الأداء الوظيفي اليومي: المدرسي، المهني، والاجتماعي". (محمد قاسم عبد الله، ب س، ص 13) كما عرفته أورزاك

Orzack (1998) بأنه: ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على شبكة الانترنت وقتا طويلا جدا، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم، وأسرههم ولا يباليون بأعمالهم، وأخيرا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم". (أمل بنت علي بن ناصر الزيدي، 2014، ص8) في حين ذهب شارلتون (2002) إلى تعريف إدمان الانترنت بأنه: "حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وتؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الانسحابية". (سمية بوبعاية، 2016، ص20) ويعرفه (بريور) Prior: بأنه اضطراب التحكم بالدافع أو الرغبة نحو الشبكة المعلوماتية لدى الشخص والذي لا يترافق مع تناول مسكر أو مخدر" (خالد العمار، 2014، ص 401).

#### 4. أنواع إدمان الانترنت :

وقد حدد الأطباء خمسة أنواع أساسية من إدمان الإنترنت : الجنس، والعلاقات الالكترونية، والقمار ، وألعاب الفيديو، وتصفح الإنترنت الاستحواذي وجمع البيانات وبصفة عامة فإن إدمان الإنترنت يتخذ الأشكال الرئيسية الآتية:

#### إدمان الدردشة الالكترونية:

يمكن تعريف إدمان الدردشة على أنه المشاركة الملزمة والملحة في غرف الدردشة الإلكترونية. وفي كثير من الحالات، يصبح للعلاقات الجديدة على الإنترنت الأولوية علي العلاقات الحقيقية بين أفراد الأسرة والأصدقاء. وقد يتسبب هذا السلوك في مشاكل زوجيه خطيرة بل ربما يؤدي إلى الطلاق.

#### إدمان المواد الإباحية / الجنس على الإنترنت:

يعرف إدمان الجنس بأنه التصفح القهري للمواقع الإباحية والجنس. ومرة أخرى، فإن هذا السلوك كثيرا ما يؤدي إلى مشاكل في العلاقة بين الزوجين.

#### • إدمان الألعاب الالكترونية:

يمكن وصف إدمان العاب الإلكترونية بأنها اللعب الاستحواذي والقهري للألعاب الإلكترونية، بما في ذلك الألعاب التفاعلية لمستخدمين متعددين.

#### إدمان المواقع المالية:

قد يتعلق هذا النوع من الإدمان بكل ما هو متصل بالمال، ويمكن أن يشمل القمار، التسوق الإلكتروني، التتبع الإلكتروني للاستثمارات والأسواق الدولية.

## إدمان تصفح شبكة الإنترنت:

يمكن أن يعرف إدمان تصفح شبكة الإنترنت بأنه قضاء الكثير من الوقت في البحث وجمع المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت، فضلا عن التتبع المستمر للروابط غير ذات الصلة. (الراشد، 2004 ص

(4-3

## 5. النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت:

كانت هناك العديد من المحاولات التفسيرية للسلوك الإدماني في استخدام الانترنت تنطرق إلى أهمها:

## الاتجاه السلوكي :

مبدأ هذا الاتجاه يعتمد على الاشراف الإجرائي وقانون الأثر والذي يرى أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ليصبح بعدها سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة. فالانترنت توفر لمستخدميه مما يعانون من الخجل وصعوبة التواصل مع الآخرين فرصة للإفصاح عن رغباتهم وحاجاتهم وهواياتهم خصوصا مع استخدام كلمة مرور وبريد الكتروني وهمي، وهي بذلك أي الانترنت توفر لهم السعادة والراحة دون الحاجة للتفاعل المباشر المقلق، وهي بالتالي خبرة معززة بحد ذاتها، وحسب الاتجاه السلوكي فإن ممارسة هذا السلوك وتكراره هو الذي يؤدي إلى إدمان الانترنت، فهو لا يقتصر على الهدف أو الدافع بل يشترط الممارسة والتكرار و التعزيز من خلال الشعور الداخلي الذي يحقق للفرد بعد دخوله للانترنت، والملاحظ أن الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد من توقعات الفرد مما يوقعه في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية،

## • الاتجاه المعرفي :

يرى هذا الاتجاه أن المعارف سيئة التكيف مع المحيط كافية للسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بإدمان الانترنت فانخفاض كفاءة الذات، التقدير السلبي للذات، التشوهات المعرفية للذات، كلها تشوهات يدركها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية ويحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم و شخصيتهم تجعلهم يفضلون الاندماج و التفاعل و الخدمات التي تقدمها الانترنت لأنها تجنبهم التفاعل المباشر مع الآخرين و تمثل هذا أقل تمديدا لهم. (أرنوط، 2007ص47)

### الاتجاه السيكو دينامي :

يرجع هذا الاتجاه إدمان الانترنت إلى خبرات الشخص تلك الخبرات المكونة من كل الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وتركت أثارا وبصمات على سماته الشخصية وبالتالي يصبح عرضة لإدمان الانترنت نتيجة للاستعداد وتوفر الظروف الضاغطة. كما ينظر هذا الاتجاه إلى إدمان الانترنت بمثابة استجابة هروبية من الاحباطات والرغبة في الحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع والنسيان وإنكار الواقع. (العمار, 2014 ص 414)

### 6. أسباب إدمان الانترنت :

يرى بعض الدارسين أن من بين العوامل المسببة لإدمان الانترنت ما يلي:

- 1- الافتقار للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء
- 2- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة
- 3- توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنفذ الأكبر، لما يعترى النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية والفة (حمودة سليمة، 2015، ص 217)
- 4- يحاول الفرد من خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية
- 5- انتشار مقاهي الانترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين
- 6- التأثير بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات
- 7- تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت
- 8- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء (حمودة سليمة، 2015، ص 217) ويرى آخرون أن الأسباب التي تدفع بمستخدم شبكة الانترنت بتطبيقاته المختلفة إلى الوقوع في الإدمان على الانترنت تتمثل في:

- 1- ضعف الفرد في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية
- 2- الضعف في مواجهة المشكلات
- 3- عدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة
- 4- الشعور بالخواء النفسي والوحدة

5- الاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الفرد إلى الانفصال عن خلجاته ونفسه والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد إلى الإدمان على شبكات الانترنت (بسة حسين عيد يونس، 2016، ص 28'29)

## 7. أعراض الإدمان على الإنترنت :

### • الأعراض النفسية الاجتماعية :

يؤثر إدمان الإنترنت على الحياة الاجتماعية والأسرية للفرد وقد أظهرت العديد من الدراسات أن تلك الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت تشمل الوحدة، والإحباط، والاكتئاب، والقلق، والتأخر عن العمل، وحدوث مشكلات زوجية وفقدان للعلاقات الأسرية الاجتماعية، مثل قضاء وقت كاف مع الأسرة والأصدقاء .

### • الأعراض الجسدية الصحية :

تشمل التعب والخمول والأرق، والحرمان من النوم، وآلام الظهر والرقبة، والتهاب العينين . وعلى وجه الخصوص فإن زيارة المواقع الإباحية يؤدي للإثارة الجنسية والكبت الجنسي وظهور العديد من المشاكل الاجتماعية والأسرية . هذا بالإضافة لمخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الالكترونية والكهربية . وقد قامت جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية بنشر دراسة أجريت لي (500) من مستخدمي الإنترنت بإفراط، كانت تصرفاتهم تقارن بالأعراض المعروفة في تشخيص الإدمان على المقامرة واعتمادا على الأعراض فإن (80) من الذين شاركوا في هذه الدراسة والذين تم تصنيفهم على أنهم مستخدمي الإنترنت، اظهروا أدمانا واضحا في سلوكهم النمطي وكانت النتيجة النهائية التي توصلت إليها هذه الدراسة "إن استخدام الإنترنت بإفراط يؤدي بصورة مؤكدة إلى تدمير الحياة الأكاديمية والاجتماعية والمالية والمهنية بالطريقة نفسها التي تقوم بها اشكال الإدمان الأخرى الموثقة بصورة جيدة مثل المقامرة والكحول والمخدرات" (ارنولد وآخرون ، 1990ص 141). أتفق الخالدي (2007) وعبيدات (2005) والجميلي (2008) على أن هناك مجموعة من أعراض الإدمان على الإنترنت :

- الشعور بحالة من القلق والتوتر .
- الالم والترقب لفترات متقاربة .
- الإحساس بضياح الوقت وفقدان قيمة الأشياء .
- ظهور مشاكل اجتماعية واقتصادية وصحية .

- الاستخدام الطويل والمستمر لشبكة الإنترنت .
- حدوث صراع بين عالم الخيال للإنترنت و عالم الواقع .
- التكلم عن الشبكة للإنترنت في الحياة اليومية .
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة .
- استمرار استعمال الشبكة (الإنترنت) على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل .
- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في الرسائل المسنجر .
- فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الأخرى .

### 8. المحاكات التشخيصية لإدمان الإنترنت:

ثمة خطوة لتكريس مفهوم إدمان الإنترنت هي وصف الأعراض الأساسية له على ضوء تدارس المعايير التشخيصية ويمكن سرد هذه المعايير لتقدير وجود ظاهرة إدمان الإنترنت من خلال الرابطة الأمريكية النفسية رغم أنه لم تعتمد أية معايير رسمياً من (DSN[IV) أو التصنيف الإحصائي العالمي للأمراض (ICD International (Statistical Classification of Diseases وفي هذا الصدد يرى فينخل، (fenichel. 2004). أن أفضل طريقة اكلينيكية لاستكشاف الاستخدام القهري للإنترنت هو مقارنته بمحاكات الأنواع الأخرى للإدمان وقد كانت "يونج ( Young,1996 ) أول من قام بالربط بين استخدام الإنترنت المفرط بمحاكات DSM4 الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية الطبعة الرابعة ويشير "جريفيش (1996) إلى أن أي سلوك يتميز بالمحاكات التالية (بحيث يعد إدماناً إذا ظهر خمسة محاكات على الأقل في مدة لا تقل عن سنة على الأقل) وفيما يلي هذه المحاكات :

**1. البروز Salience:** وهذا يحدث عندما يصبح (سلوك الإدمان) أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتعريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط .

### 2. تغيير المزاج Mood Modification ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة

للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

**3. التحمل Tolerance :** هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل؛ فمثلاً المقامر قد يضطر

تدريجياً لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار .

**4. الاعتمادية:** حالة نفسية وأحياناً عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع المادة الإدمانية، ومن خصائصها استجابات و أنماط سلوك مختلفة تشمل دائماً الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج من عدم توهره. فعند محاولة تقليل أو وقف استخدام الإنترنت، يصبح المستخدم أكثر عصبية ومن أجل تجنب هذه المشاعر فإنه يحاول الاتصال بالإنترنت (الدمردوش، 1982 ص 20).

**5. الصراع:** ويتجلى صورته في الرغبة المستمرة لتقليل الوقت الذي يقضونه على الإنترنت، ووجود مخاطرة فردية واقعية لفقد العلاقات المهمة، والفرص المهنية والتعليمية؛ والتي تنشأ كنتيجة مترتبة للاستخدام المفرط للإنترنت، وإهمال الأنشطة الاجتماعية والمهنية والأسرية ذات الأهمية أو تقليلها بسبب استخدام الإنترنت

**6. الإدمان في عدم الاتصال:**

وهو القدر الكبير من الوقت الذي يمضيه الفرد عندما لا يكون متصلاً بالإنترنت وعندها يتعامل مع الأنشطة المتصلة باستخدام الإنترنت .

**7. سوء الاستخدام وتشمل الآتي :**

يستخدم الإنترنت كوسيلة للفرار من بعض المشكلات والمشاعر مثل اليأس، والشعور بالذنب، والقلق والاكتئاب، والإنترنت يأخذ دور الضاغط الرئيس؛ بجانب زيادة الوقت .

يتم استخدام الإنترنت على الرغم من إدراك المشكلات التي يسببها الاستخدام المفرط للإنترنت ( كالأرق والمشكلات الزوجية، والمشكلات المهنية، والوصول متأخراً للعمل، والتخلي عن الشعور بالآخرين .. الخ). الإحباط المصاحب بالشعور بالذنب بسبب إهمال الواجبات أو المشكلات، ويخفي المستخدم الحقيقة عن أفراد أسرته حول الوقت الذي يقضيه على الإنترنت. (العصيمي، 2010 ص 30-

(20

**8. الانتكاس:**

هذا المحك أضافه جيكنباخ ويعني الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها من قبل (عبدالهادي وآخرون، 2005 ص 10).

### 9. الوقاية والعلاج من إدمان الانترنت:

هناك بعض من المهارات المعرفية السلوكية والتي تمكن الفرد من كسر قيود الإدمان والتحرر منه ونلخصها كالآتي:

1. على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته.
  2. على الفرد أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، في مواعيد النوم، والاستيقاظ، ومواعيد لتناول الوجبات دون إسقاط بعض الوجبات.
  3. تعلم المزيد من المهارات المختلفة: الرسم، العزف على آلة موسيقية، تعلم حرفة من الحرف، أو الاشتراك في أعمال خيرية أو تطوعية أو أنشطة اجتماعية من خلال منظمات وجمعيات المجتمع الأهلي.
  4. أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة.
- في حين يمكن أن نوجز أهم الاستراتيجيات العلاجية من إدمان الانترنت فيما يلي:

#### • العلاج التبصري:

يرتكز على اعتراف الشخص بأنه مدمن، وهذه خطوة مهمة في العلاج وبالتالي عليه أن يتحمل جزءا من مسؤوليته في العلاج.

#### • أسلوب ضبط الذاتي: ويتمثل في:

- تعويد المدمن على أسلوب كبح جماح نفسه
- ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والاصدقاء بدل تصفح الانترنت.
- تحديد وقت الدخول الى الشبكة وبساعة واحدة كضابط خارجي
- الرقابة الأسرية التي تحدد ساعات استخدام الانترنت ومجالاته. (حمودة سليمة، 2015، ص223)

#### • العلاج الأسري: حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية

سلبيا بالإدمان على الانترنت، ويتم التركيز في البرامج العلاجية على الاعتدال والتحكم في

الاستخدام. (فهد طيار، 2016، ص413)

#### • علاج متلازمة النفق الرسغي:

تعالج بإعطاء المريض فيتامين B، ونصح المريض بإضافة المكملات الغذائية، وتجنب تناول الأغذية الغنية بالحديد، وعدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E (اتباع حمية لعلاج تنانير

النفق الرسغي). (حمودة سليمة، 2015 ص 223)

### خلاصة :

إن الإفراط في استخدام الإنترنت بدون مبرر موضوعي وبصفة مستمرة يؤدي و يساهم فيه ظهور مؤشرات إدمان الإنترنت حيث أصبح ظاهرة خضعت للتفسير و التحليل ، حيث اجمع الكل أن أعراضه تشبه لحد كبير الإدمان على الكحول و المخدرات ، و هو متفشي خاصة عند فئة الشباب مما جعلهم أكثر عرضة لظهور أعراض الإدمان و النتائج السلبية للاستخدام المفرط الإنترنت ، ونظير ذلك نجد أن الشباب أصبح عرضة للأمراض النفسية خاصة اضطراب نومه و هذا ما سنحاول دراسته للكشف عن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت و اضطراب النوم لدى الشباب الجامعي .

# الفصل الثالث

## اضطرابات النوم

تمهيد

- 1- مفهوم النوم
- 2- مفهوم اضطرابات النوم
- 3- أسباب اضطرابات النوم
- 4- معايير التشخيص اضطرابات النوم
- 5- أشكال اضطرابات النوم
- 6- علاج اضطرابات النوم
- 7- علاقة اضطرابات النوم بإدمان الانترنت

خلاصة

### تمهيد :

النوم عملية بيولوجية معقدة يقوم خلالها العقل والجسم بعدد من الوظائف التي تساعدك على البقاء بصحة جيدة. عدم النوم الجيد يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية والجسدية، والإحساس بالتعب طيلة النهار. كما يؤثر عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم على الأداء الأكاديمي والمهني، والعلاقات وعلى السلامة العامة. لاضطرابات النوم تأثير خطير على نوعية الحياة

### 1- مفهوم النوم

#### • التعريف اللغوي للنوم :

جاء في معجم لسان العرب النوم : معروف ابن سيده النوم النعاس نام ينام نوما ونياما، وهو نائم : إذا رقد (ابن منظور، 1994 ص 392 )

#### • التعريف الاصطلاحي للنوم :

هو فترة راحة للبدن والعقل تغيب خلالها الإرادة والوعي جزئيا أو كليا وتتوقف فيها جزئيا وظائف الجسم.(الشربيني، 2005 ص 12). ويعتبر النوم من الوظائف الهامة والأساسية التي تتعلق بصورة مباشرة بالحالة الصحية للإنسان، ويعرف الجميع أن النوم هو ببساطة وسيلة للراحة تؤدي إلى تجديد الطاقة والنشاط، ومن الناحية العلمية فإن 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 لفترات زمنية منتظمة.(الشربيني، 2000 ص 8). ويعرف النوم على انه "حالة فسيولوجية يفقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية لمثير إنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع البيئة المحيطة ويقل فيهما الانتباه إلى المنبهات الخارجية والنوم يعني فسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ. (غانم، 2004 ص 16) والنوم حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات كما يدل ذلك تسجيل النشاط الكهربائي للمخ وانخفاض للتوتر العضلي في حالة النوم العميق وهو حالة وظيفية حيوية مهمة في استعادة النشاط وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله. (الشربيني، 2000 ص 25) ويعتبر النوم حالة متكررة ومؤقتة من انعدام الفعالية وتوقف التفاعل الحسي والحركي مع البيئة ، ويكون مصحوبا بفقدان الوعي المؤقت وانخفاض مستوى الإحساس بمؤثرات البيئة حيث تنقطع الصلة بالعالم الخارجي إلى حد كبير ، مع هبوط نشاط الجهاز العصبي وخاصة القشرة المخية، وأي اضطراب في طبيعة النوم تؤدي إلى العديد من المشاكل التي تؤثر على حياة الفرد واستقراره النفسي. (سامي، 1995 ص 25)

**2- مفهوم اضطرابات النوم:**

تعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا بين الناس، وهي شائعة ضمن أعراض لأمراض نفسية وجسمية كثيرة، مثل: القلق، الاكتئاب،... إلخ، أو تكون مستقلة بذاتها. (الداسوقي مجدي محمد، 2006، ص 3) تعرف اضطرابات النوم بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية

DSM/ IV، بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وقد يكون اختلالا في كمية النوم، وتسمى اضطرابات إيقاع النوم، أو تكون اختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة تسمى اضطرابات اختلالات النوم. وتشير اضطرابات النوم الأولية إلى اضطراب صعوبة النوم أو مواصلة النوم أو النوم المفرط وتتميز باضطراب في كمية وكيفية النوم، وتضم اضطرابات الأولية طبقا للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية؛ الأرق الأولي، الإفراط في النوم الأولي، وغفوات أو نوبات النوم المفاجئة، واضطرابات النوم المرتبطة بعملية التنفس، الانهيار العضلي أو الضعف المفاجئ في العضلات، واضطراب مواعيد النوم اليقظة. (أديب الخالدي، 2006، ص 25) وعرفها أنور حموده البنا؛ هي حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم، مما يؤدي إلى حدوث خلل بالنسبة للإنسان، فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين. (أنور حموده البنا، 2007، ص 590)

**3- اسباب اضطرابات النوم:**

تنقسم اضطرابات النوم إلي عدة أقسام ومن بين هذه الأسباب:

**أولا: الاسباب الوراثية:** أظهرت نتائج بعض الدراسات أن اضطراب غفوات النوم المفاجئة ينتشر بين أقارب الدرجة الأولى بنسبة تتراوح بين ( 15-5 بالمئة ) بينما ينتشر اضطراب فرط النوم بنسبة 25 بالمئة بين أقارب الدرجة الأولى وتدل النتائج السابقة أن اضطرابات النوم ترجع لأسباب وراثية (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 113 )

**ثانيا : الأسباب النفسية :** فمن الأسباب الكامنة وراء اضطراب النوم القلق والصراعات الداخلية . والإثارة الزائدة والتوتر المرتبط بالموقف والخوف من الظلام و القصص المخيفة و الفزع والكوابيس والخوف من فقد القدرة علي السيطرة الإرادية أثناء النوم (نادين عبد الوهاب حنون، 2019، ص36)

**ثالثا: أسباب عضوية:** فالألم والتنفس والجوع والعطش، الخ. هذه العوامل تؤثر إلي حد معين في طبيعة النوم وعمقه ومدته فقد تجعله منقطعاً غير مريح أو تدفعه إلي الأرق أو عدم النوم بالإضافة إلي

اضطرابات عضوية كفقير الدم أو اختلال الهرمونات أو سوء التغذية أو تناول الأدوية أو إصابة الجهاز العصبي (نادين عبد الوهاب حنون ، 2019، ص36)

رابعا: الأسباب البيئية : تنشأ هذه الأسباب نتيجة لظروف بيئة ومن بينها : الضوضاء الخارجية، الأحداث الاجتماعية، السفر، تغيير مكان النوم، جو غرفة النوم، الإضاءة القوية . (مجدي محمد الدسوقي ، 2006، ص121)

خامسا : الأسباب الاجتماعية والتربوية : من بين اضطرابات الاجتماعية التي تؤثر في النوم وهي اتجاهات عن ساعات النوم الزائدة وعدم توفير عادت صحية للنوم مثلا ضيق السكن نظام التغذية و الخلافات الأسرية (محسن جودة وآخرون، 2017، ص41)

#### 4- معايير التشخيص اضطرابات النوم:

من أهم المحاكات التشخيصية لاضطرابات النوم وفقا للدليل التشخيصي الخامس DSM5

##### • اضطراب الأرق:

الشكوى المسيطرة هي عدم الرضا عن كمية أو نوعية النوم، ومرتفعة مع واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- صعوبة البدء في النوم.
- صعوبة الحفاظ على النوم، ويتميز بالاستيقاظ المتكرر أو بمشاكل العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ.
- الاستيقاظ في الصباح الباكر مع عدم القدرة على العودة إلى النوم.
- يسبب اضطراب النوم تدنيا أو إحباطا 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 يفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصرا خلا مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة ( مثلا: حالات النوم الانتيابي، اضطراب نوم متعلق بالتنفس، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وحالات النوم المضطرب). لا يعزى الأرق إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة مثل: (إساءة استعمال مادة، دواء) التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من الأرق.

### اضطراب فرط النعاس:

التقرير الذاتي بالنعاس المفرط 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.
- صعوبة الاستيقاظ التام بعد الاستيقاظ المفاجئ.
- فرط النعاس يحدث على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، لمدة 3 أشهر على الأقل.
- يسبب فرط النعاس تدنيا واحباطا ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.
- فرط النوم لا يفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصرا خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة .
- لا يعزى فرط النعاس إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة.
- التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من فرط النعاس.

النوم الانتيابي:

فترات متكررة من حاجة لا يمكن كبتها للنوم، أو الانزلاق الو 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. وجود واحد على الأقل مما يلي:

- نوبة من الجمدة, cataplexy التي تعرف بأنها إما ( أ ) أو (ب) والتي تحدث على الأقل بضع مرات في الشهر: 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 يستهل بالضحك أو المزاح. في الأطفال أو الأفراد خلال 6 أشهر من البداية، نوبة عفوية من التهجم أو فتحالفك لجلجة اللسان أو فقد التوتر العضلي الشامل دون محفزات عاطفية واضحة.

- نقص الهيبوكرتين ، Hypocretin كما يقاس باستخدام التفاعل المناعي للهيبوكرتين في السائل الدماغي الشوكي(CSF) حيث قيمته اقل من أو تساوي ثلث القيم في الأشخاص الأصحاء الذين فحصوا باستخدام نفس الفحص، أو اقل أو تساوي(110pg، ml) يجب ألا تشاهد المستويات المنخفضة من CSF الهيبوكرتين، في سياق الإصابة الحادة أو التهاب في الدماغ.

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

5- أشكال اضطرابات النوم:

حدد المختصون في مجال الصحة النفسية العديد من الاضطرابات المتعلقة بالنوم، وهي تصنف إلى مجموعتين هما:

5-1- اضطرابات صعوبات النوم:

تتضمن صعوبات النوم مجموعة من الاضطرابات تؤثر في كمية النوم وكيفيته وتوقيته، وتتميز بحدوث خلل واضح في عدد ساعات النوم، وفي جودته، وفي أوقاته المحددة، وتشمل:

### 5-1-1- الأرق:

هو اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم، والذي يرتبط باضطرابات جسمية ويعزى عدة إلى القلق والتوتر والاكتئاب، أو عوامل بيئية معاكسة. وهو أيضا عدم القدرة على الدخول في النوم أو عدم القدرة على أن تنام في الوقت الذي ينبغي النوم فيه أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل. وهو على ثلاث أشكال هي:

• أرق البدء في النوم: حيث يجد الفرد صعوبة في بداية الاستغراق في النوم.

• أرق الاستمرار والاحتفاظ بحالة النوم: ويجد الفرد صعوبة في الاستمرار

نائما و يستيقظ مرات متكررة خلال الليل.

• أرق نهاية النوم: ويحدث عندما يستيقظ الفرد مبكرا في الصباح ، ويعجز عن الدخول

ثانية في النوم. (وردة يحيوي، 2009، ص 7)

### 5-1-2- اضطراب فرط النوم:

يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم، حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر ونوبات من النوم الطويل وتكون حالة النوم، إما نوم نهاري لفترات طويلة، أو نوم ليلي يستمر حتى ساعات متأخرة من آخر نهار اليوم التالي. وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم إلى إحداث خلل نفسي أو إعاقة للنشاط الاجتماعي والوظيفي. وقد يصاب الفرد بحالة من النوم الانتيابي، تكون على هيئة نوبات لا يمكن للفرد مقاومتها بشكل يومي، ويكون لدى الفرد حالة من ارتخاء العضلات، وحالة من الانفعال الشديد، ثم تحدث نوبة النوم وبشكل متكرر، كذلك تكرر حركة العين السريعة، ويكون الإنسان بين حالة النوم واليقظة والتي تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة للنوم. (محمد الحجار، 1989، ص 105)

### 5-1-3- اضطراب جدول النوم واليقظة:

هو فقدان التزامن بين برامج النوم واليقظة وبين برنامج النوم واليقظة المرغوب فيه من قبل المحيطين بالفرد، مما يترتب عليه شكوى إما من الأرق أو من فرط النوم. لهذا يتميز اضطراب جدول أو موعد أو إيقاع النوم واليقظة بوجود شكوى من فرط النوم، وغالبا ما يعاني الشخص المضطرب من أرق في الليل وزيادة فترة نومه في النهار، ويتعلق هذا الاضطراب بتغيير مواعيد العمل، أو كثرة تغيير أوقات النوم أو التنقل بين بلدان يختلف فيها التوقيت المعتاد.

ويتخذ هذا الاضطراب أنواعا مختلفة هي:

- **النوم المتأخر:** وفيه يكون بدء النوم متأخرا وتأخر الاستيقاظ مع صعوبة بدء النوم في الوقت الذي يرغبه الشخص، وكذلك صعوبة يقظته.
- **النوم المبكر:** وفيه يكون بدء النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا مع صعوبة بداية النوم والاستيقاظ.
- **النوم المرتبط بتغير موعد النوم:** وغالبا ما يحدث هذا التغير بسبب تعدد تكرار السفر من بلد إلى آخر.
- **النوم المرتبط بتوقيات العمل الرسمي:** وفيه يضطرب إيقاع النوم بسبب تغير أوقات العمل الذي يمارسه الشخص.
- **النوم الغير المحدد:** وهذا يتميز بالعشوائية، حيث لا يوجد سقف زمني للنوم خاصة لدى غير الملتزمين بنظام معين. (إبراهيم علي إبراهيم، 1993'ص 82-83)

#### 2-5- اضطرابات مصاحبات للنوم:

وتتضمن ثلاث مجموعات هي:

#### 2-1-5- اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس:

ما هي إلا نوبات ليلية من الفزع الشديد والهلع تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة ومستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي، ويقوم الفرد من نومه جالسا أو واقفا عادة أثناء الثلث الأول من النوم الليلي ثم يصرخ صرخة رعب، وفي أحيان كثيرة يسرع إلى الباب كما لو كانت هناك محاولة هروب، وان كان نادرا جدا ما يترك الفرد الغرفة، أما الكابوس ما هو إلا خبرة حلم محمل بالقلق والخوف لم يليه استرجاع تفصيلي شديد لمحتوى الحلم.

#### 2-2-5- اضطراب التجول أثناء النوم:

ويقصد به السير أثناء النوم والشخص مغمض العينين أحيانا، أو تكون مفتوحتين أحيانا أخرى، بل وأحيانا يرد على بعض الأسئلة، كما تحدث هذه الظاهرة وتكون العضلات مسترخية، فلا يمكن الإتيان بحركة ما. وقد يأتي بأفعال معقدة ومتتالية وربما خطيرة. وقد تكون تعبيرا عن رغبات لاشعورية لم يتح لها الإفراج أثناء اليقظة. فبعض الأفراد من يذهب إلى الحمام للتبول أو ينزل على السلم أو يذهب إلى المطبخ ويأكل، أو يفتح خزانة الملابس، ويمكن له أن يخرج خارج المنزل، وفي بعض الأحيان يقوم

بأعمال معقدة مثل استعمال أحد الأجهزة أو فتح القفل بالمفتاح. وفي حالات أخرى نادرة يمكن أن يتصرف بشكل مؤذي وعنيف، وأثناء التجوال النومي يقوم الفرد من السرير غالبا أثناء الثلث الأول من النوم الليلي، ثم يسير متجولا مبديا مستوى منخفضا من التفاعل والمهارة الحركية.

### 5-2-3- الكلام أثناء النوم:

وهي حالة يتم فيها ترديد مجموعة من الكلمات أو الجمل المفيدة أو الغير مفيدة. أو قد ينادي أو يستجدي بأحد الأشخاص أثناء النوم. (أنور حموده البنا، 2007'ص 594)

### 6- علاج اضطرابات النوم:

هناك إرشادات وعلاج في اضطرابات النوم التي يمكن أن تساعد الأفراد علي استعادة فوائد النوم الطبيعي والتي تتمثل فيما يلي:

- استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم
- لا تمكث في الفراش أكثر من المدة المعتادة بالنسبة لك قبل اضطراب النوم
- توقف عن استخدام المواد المؤثرة علي الجهاز العصبي التي تحتوي علي النيكوتين والكافيين والمواد المنبهة مثل الشاي والقهوة والكولا والسجائر
- تجنب النوم نهارا حتى يمكن النوم لفترة متواصلة أثناء الليل
- التدريبات الرياضية والنشاط خلال اليوم يساعد علي نوم جيد ليلا
- تجنب الأنشطة المثيرة قبل النوم، ويمكن أن يكون الاستماع والقراءة بديلا لمشاهدة الأفلام المثيرة في المساء
- تناول الطعام في وجبات منتظمة وتجنب الوجبات الثقيلة ليلا
- ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي يؤدي إلي التخلص من التوتر والدخول في النوم
- الظروف المحيطة ومكان النوم لها أهمية خاصة (لطفى الشربيني، 2015، ص91)

الأساليب العلاجية لاضطرابات النوم وهي العلاج الطبي والعلاج النفسي والعلاج العضوي والعلاج السلوكي والعلاج المعرفي.

- 1- **العلاج النفسي** : من أهم العلاجات في العلاج النفسي التحليلي وهو من خلال الكشف عن العوامل اللاشعورية الكامنة وجعل ما هو لأشعوريا إلي شعوريا وذلك عن طريق استبصار المريض بذاته وكيفية تدريبيه علي حل مشاكله واستخدام أسلوب الاسترخاء دون اللجوء إلي الأدوية (اميمة امبارك فضل الله المسماري، 2012، ص 29)
- 2- **العلاج العضوي** : هذا العلاج ينصح به الاطباء في الحالات التي يوجد بها سبب عضوي يقف خلف اضطرابات أو في الحالات التي يكون فيها اضطراب النوم ثانويا لاضطراب جسمي أو عقلي أو نفسي حيث يتم التركيز علي علاج السبب الأصلي كما هو الحال عند علاج بعض الأمراض الجسمية كالآلام الروماتيزمية أو الأم الجهاز الدوري. (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 139) كما انه يجب علاج الاضطرابات العضوية أو الفسيولوجية التي تؤدي إلي اضطرابات النوم مثل الإمساك أو الإصابة بالديدان التهاب اللوزتين أو اضطرابات التنفس انخفاض مستوى السكر في الدم بإعطاء المريض وجبة إضافية من الكربوهيدرات قبل النوم مباشرة. (مجدي محمد الدسوقي، 2006 ص 139)
- 3- **العلاج الطبي** : من أكثر العلاجات شيوعا ولقد قدر الباحثون انه خلال أي سن معينة العينة السكانية العامة يستخدم 2.7/من الذكور و 5.0/5 من الإناث أدوية يصفها الأطباء لمساعدتهم في التغلب علي المشكلات المتعلقة بالنوم. ( مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 139- 140)
- 4- **العلاج السلوكي** : يهدف العلاج السلوكي إلي جعل مواقف النوم محببة للطفل وتدعيم سلوكيات النوم المقبولة وإطفاء السلوكيات غير المقبولة ويتضمن العلاج السلوكي الإرشاد والتوجيه وتبصيرهم بالأساليب المناسبة في علاج اضطرابات النوم والوقاية منها. ( اميمة امبارك فضل الله المسماري 2012، ص 30)
- 5- **العلاج المعرفي** : يهدف العلاج المعرفي إلي إعادة تشكيل الأنماط الصحية للنوم، لأجل التغلب علي مشاكل النوم ومن بين العلاجات المعرفية إعادة البناء المعرفي والتوقف عن التفكير وإعادة الاشتراط. (اميمة امبارك فضل الله المسماري، 2012، ص 30)

## 7- علاقة اضطرابات النوم بإدمان الإنترنت:

تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين اضطرابات النوم والإدمان على الإنترنت. فعندما يقضي الشخص ساعات طويلة على الإنترنت قبل النوم، يمكن أن يؤثر ذلك على ساعات نومه وجودتها، ويمكن أن يؤدي إلى الأرق والضعف العام في الصحة النفسية والجسدية.

كما أن الإنترنت يمكن أن يسبب القلق والتوتر، وهو ما يمكن أن يزيد من مستويات الهرمونات المسؤولة عن الاستيقاظ والقلق. ومن الممكن أن يؤدي القلق والضغط الذي تسببه الإنترنت إلى الإنهاك والإجهاد وعدم القدرة على الاسترخاء الكافي للنوم. لذلك، فإن الحد من استخدام الإنترنت قبل النوم والابتعاد عن الأنشطة المنشطة قد يساعد على تحسين جودة النوم والحد من اضطرابات النوم المرتبطة بالإدمان على الإنترنت. ولقد بينت الدراسات العلمية التي ترتبط بين اضطرابات النوم وإدمان الإنترنت. وفيما يلي بعض الأدلة العلمية على العلاقة بينهما:

- أظهرت دراسة نشرت في مجلة "Sleep Health" عام 2018 أن هناك علاقة بين استهلاك الإنترنت لساعات طويلة وزيادة مخاطر الأرق والتعرض لعوامل التوتر.

- في دراسة أخرى نشرت في مجلة "Journal of Sleep Research" في عام 2017، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يستهلكون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة طويلة خلال اليوم قد يعانون من عدم القدرة على النوم العميق.

- أظهرت دراسة نشرت في "Journal of Adolescent Health" عام 2017 أن هناك علاقة بين اضطرابات النوم والاعتماد على الإنترنت بشكل مفرط لدى المراهقين، حيث يعاني المراهقون الذين يستخدمون شاشات الهاتف الذكي لمدة طويلة من تأخر النوم.

- في دراسة نشرت في مجلة "PLOS ONE" عام 2018، وجد الباحثون أن عدم القدرة على النوم الجيد يمكن أن يؤثر على التحكم في استخدام الإنترنت والتعرض للإدمان عليه.

- في دراسة أخرى نُشرت في "Journal of Sleep Research" عام 2019، وجد الباحثون أن النوم الجميل يمكن أن يقلل من الاعتماد على الإنترنت والهواتف الذكية.

هذه الدراسات تشير جميعاً إلى أن هناك علاقة وثيقة بين اضطرابات النوم وإدمان الإنترنت، وأنه يعتبر من الضروري الحفاظ على نمط حياة صحي يتضمن ساعات نوم منتظمة واستخدام معتدل للإنترنت والتكنولوجيا.

## خلاصة

مما تم استعراضه في هذا الفصل نستنتج أن اضطرابات النوم هي الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وذلك نتيجة عدة أسباب من بينها شرب بعض الأدوية أو المشروبات الكحولية، أو بسبب الألم أو المرض أو الإدمان، أكل بعض الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات، وتنقسم اضطرابات النوم إلى قسمين اضطرابات مصاحبات النوم واضطرابات صعوبات النوم، ويتم علاج هذه الاضطرابات من خلال إتباع بعض الإرشادات كالتوقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين والكافيين والمواد المنبهة مثل الشاي والقهوة والكولا والسجائر أو العلاج بالعقاقير .

جانب الميداني

# الفصل الرابع

## إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- عينة الدراسة

3- حدود الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الدراسة الاستطلاعية

6- أساليب المعالجة الإحصائية

خلاصة

**تمهيد:**

سيتم في هذا الفصل تحديد إجراءات الدراسة الاستطلاعية، كما تم تحديد المنهج المستخدم، ومجتمع وعينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة، وتم التأكد من صدق وثبات مقياس اضطرابات النوم وفق البيئة المحلية، بالإضافة إلى تحديد إجراءات الدراسة الأساسية، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

**1- منهج الدراسة:**

المنهج الوصفي التحليلي هو أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة ، أو مشكلة تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت واضطراب النوم حيث يشير عيدات وآخرون أن المنهج الوصفي التحليلي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيراً كمياً أو تعبيراً كيفياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ؛ ويوضح خصائصها، أم التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى .(عيدات وآخرون،1996 ص 289 ).

يعتبر اختيار المنهج خطوة أساسية في البحث العلمي فهو مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها بغية تحقيق أهداف بحثه، ومن المعروف أن تحديد المنهج الذي يستخدمه الباحث مرتبط بموضوع ومحتوى الظاهرة المدروسة أو محل الدراسة. وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أنه من الضروري استخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب والأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة المراد دراستها للتوصل إلى العلاقة الرابطة بين متغيراتها . وانطلاقاً من طبيعة الموضوع المتمثل في العلاقة بين إدمان الانترنت ومستوى اضطرابات النوم، وعلى ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها التي نسعى للإجابة عليها فقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي .

## 2- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 72 شاب بجامعة عمار ثليجي بولاية الأغواط.

الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرارات
الذكور	52
الإناث	20
المجموع	72

## 3- حدود الدراسة :

الحدود الزمنية :

لقد اجريت الدراسة خلال السنة الجامعية 2024/2023

الحدود المكانية:

فقد طبقت في ولاية الاغواط بالجامعة عمار ثليجي بكلية العلوم الاجتماعية اين تم توزيع الاستمارات على 72 طلبة من فئة الشباب الجامعي ذكورا واناثا.

## 4- أدوات الدراسة :

هناك مجموعة من اختبارات لقياس ادمان الانترنت واضطرابات النوم وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياسين هما :

- مقياس إدمان الانترنت للسيد يوسف (2011) يتكون من 15 فقرة .
- مقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا (2007) ويتكون من 35 فقرة .

1-4- مقياس إدمان الانترنت للسيد يوسف (2011)

❖ حساب صدق و ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت :

صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم إعداد الاستبيان وفقا لمقياس (ليكرت الثلاثي) حيث تم توزيع الاستبيان على عينة قدرها 72 مفردة تحديد التجانس الداخلي ومدى فهم عينة البحث لعباراتها ثم قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS للتأكد من مدى صدق الداخلي.

جدول رقم ( 02 ) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان مقياس مستوى ادمان الانترنت.

المحور	رقم العبارة	العلاقة ما بين الفقرة والبعد	العلاقة بين البعد والدرجة الكلية
مقياس مستوى ادمان الانترنت	01	**0.78	**0.89
	02	**0.75	
	03	**0.74	
	04	**0.62	
	05	**0.51	
	06	**0.69	
	07	**0.41	
	08	**0.73	
	09	**0.78	
	10	**0.75	
	11	**0.74	
	12	**0.85	
	13	**0.69	
	14	**0.64	
	15	**0.85	

في الجدول رقم (02) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه أين توصلنا الى ان جميع عبارات مقياس مستوى إدمان الانترنت صادقة ودالة إحصائيا عند 0.01، وهي صادقة وتؤكد على صلاحية المقياس عند 0.05.

جدول رقم (03) يوضح ثبات مقياس مستوى إدمان الانترنت بطريقة التجزئة النصفية

معامل سبيرمان براون Coefficient De Spearman Brown	معامل غوتمان Coefficient De Guttman Split-half
0.76	0.74

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان مقياس مستوى ادمان الانترنت يتمتع بدرجة عالية من الثبات أي أنه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سبيرمان العالية.

- ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت بطريقة الفا كرونباخ:

جدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت بطريقة الفا كرونباخ

الفا كرونباخ	عدد الفقرات	الاستبيان
0.805	15	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) بلغت قيمة الثبات 80.50% مما يعني ان يتمتع بدرجة وثبات عالي ومرتفع جيد، بحيث تزيد هاته النسبة عن النسبة المقبولة احصائيا 60 % ، مما يؤكد وجود علاقة ترابط واتصال بين عبارات المقياس.

3-4- مقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا (2007)

❖ حساب صدق و ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم:

جدول رقم (05) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى اضطرابات النوم

المحور	رقم العبارة	العلاقة ما بين الفقرة والبعد	العلاقة بين الدرجة الكلية والبعد
قياس مستوى اضطرابات النوم	01	**0.71	**0.89
	02	**0.75	
	03	**0.64	
	04	**0.80	
	05	**0.55	
	06	**0.39	
	07	*0.21	
	08	**0.81	
	09	**0.69	
	10	**0.76	
	11	**0.71	
	12	**0.60	
	13	**0.71	
	14	**0.62	
	15	**0.85	
	16	**0.69	
	17	**0.63	
	18	**0.61	
	19	**0.62	
	20	**0.61	
	21	**0.58	

	**0.51	22	
	**0.44	23	
	*0.29	24	
	**0.67	25	
	**0.73	26	
	**0.68	27	
	**0.71	28	
	**0.59	29	
	**0.80	30	
	**0.86	31	
	**0.93	32	
	**0.94	33	
	**0.89	34	
	**0.93	35	

في الجدول رقم (05) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه أين توصلنا الى ان جميع عبارات مقياس مستوى اضطرابات النوم صادقة ودالة احصائيا عند 0.01 ، وهي صادقة وتؤكد على صلاحية المقياس عند 0.05.

جدول رقم (06) يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة التجزئة النصفية

معامل سبيرمان براون Coefficient De Spearman Brown	معامل غوتمان Coefficient De Guttman Split-half
0.76	0.77

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان مقياس مستوى اضطرابات النوم يتمتع بدرجة عالية من الثبات أي أنه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سبيرمان العالية.

- ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة الفا كرونباخ:

جدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة الفا كرونباخ

الفا كرونباخ	عدد الفقرات	الاستبيان
0.925	35	

بلغت قيمة الثبات 92.50% مما يعني ان المقياس يتمتع بدرجة وثبات عالي ومرتفع جيد، بحيث تزيد هاته النسبة عن النسبة المقبولة احصائيا 60 % ، مما يؤكد وجود علاقة ترابط واتصال بين عبارات المقياس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أنه جميع المحاور لها مستوى عالي من الثبات وهي تدل على أن المقياس ثابت وصالح للقياس.

وبما أن الإحصاءات تدعم مصداقية أداة الدراسة ومنه يمكن لنا اعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

ومن خلال هذه النتائج المحصل عليها نجد أنها مؤشرات تدعم مصداقية أداة الدراسة وتسمح لنا باعتماد النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

## 5- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة جد مهمة في البحوث العلمية ، فهي صورة مصغرة للبحث ، حيث قمنا قبل الانطلاق في الدراسة الميدانية الأساسية بعملية استكشافية خلا شهر مارس لتسهيل عملية البحث و تطبيق مقاييس الدراسة و توضيح مدى صلاحية ما تقيسه من متغيرات الدراسة الحالية ، وللتأكد النهائي من ثبات و صدق المقياسين وتعد الدراسات الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وتمهد الدراسات الاستطلاعية للبحث العلمي.

- اجراءات الدراسة الاستطلاعية

للحصول على معلومات اكثر دقة حول هذه الدراسة تم القيام بدراسة استطلاعية في الفترة الممتدة من 2024/03/03 إلى 2024/03/29 ، اين تم توزيع الاستمارة التجريبية على 20 مفردة من الشباب الجامعي، وبعد استرجاعها قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ للتأكد من مدى صدق الداخلي للاستمارة التي يمكن الاعتماد عليها في جمع بيانات الدراسة.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

الإضافة لما سبق يمكن تحديد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- التعرف على ميدان الدراسة.
- التعرف على الاستجابة الأولية للعينة، وذلك بغرض رصد الصعوبات المتوقعة والتي قد تشكل عائقا في الدراسة الأساسية.
- التعرف على العينة وخصائصها.

- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

لقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- تحديد أفراد عينة الدراسة الأساسية المصابين بإدمان الانترنت.
- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

**6-أساليب المعالجة الإحصائية:**

- النسبة المئوية ،المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون pearson
- معامل الثبات ألفا كرونباخ.
- برنامج (SPSS): معناه الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي تستخدم في مجال تحليل وتفريغ البيانات والمعلومات

**خلاصة:**

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل، نكون قد وضحنا أهم الإجراءات المنهجية التي أتبعتها الباحث في الدراسة الاستطلاعية والميدانية لتسهيل عملية جمع وتحليل البيانات بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض نتائج ومناقشة وتحليل الفرضية العامة
- 2- عرض نتائج ومناقشة وتحليل الفرضية الجزئية الاولى
- 3- عرض نتائج ومناقشة وتحليل الفرضية الجزئية الثانية
- 4- استنتاج عام

### تمهيد

بعد ما تطرقنا في الفصل السابق لاجراءات الميدانية للدراسة خصص هذا الفصل لعرض ومناقشة وتفسير نتائجها وذلك من خلال مقارنة هذه النتائج بالدراسة السابقة ثم تفسيرها من وجهة نظر الطالب .

## 1- عرض ومناقشة و تفسير الفرضية العامة

### 1-1- عرض نتائج الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم لدى الشباب الجامعي

جدول رقم (08) يمثل العلاقة بين ادم الانترنت اضطرابات النوم.

متغير الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
ادمان الانترنت	211.4	3.139	**0.752	0.01
اضطرابات النوم	220.2	7.242		

من خلال الجدول رقم (08) نتائج الفرضية العامة التي بحث عن وجود علاقة بين إدمان الانترنت واضطراب النوم يتضح ان المتوسط الحسابي لإدمان الانترنت 211.4 بانحراف معياري قدر 139.3، يتضح ان المتوسط الحسابي اضطرابات النوم 220.2 بانحراف معياري قدر 7.242، وسجلت قيمة بيرسون قيمة \*\*0.752

### 1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة :

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) والذي يمثل معامل الارتباط بيرسون تبين المعالجة الإحصائية للبيانات أن هناك علاقة دالة قدرها \*\*0.752 عند مستوى الدلالة 0.01 بين إدمان الانترنت واضطراب النوم.

مما يدل أنه كلما زاد الإدمان على الانترنت ، زادت واضطرابات النوم لدى الشباب الجامعي ، بالمقابل كلما نقص الإدمان على الانترنت نقصت واضطرابات النوم لدى الشباب الجامعي بالتالي يمكن القول أنه هناك علاقة ارتباطية طردية قوية. وهذا ما يثبت صحة الفرضية العامة.

وهذه النتيجة ان الشباب الجامعي الذين يستخدمون الانترنت بشكل مفرط يعانون من اضطرابات النوم، بسبب الاستخدام الترويحي والترفيهي للإنترنت واستعمالها بكثرة في الليل في هذا الوقت يكثر مستعملها لتفرغهم من مختلف الأعمال اليومية ، ما يدفعهم إلى السهر مطولا وهذا ما يؤدي إلى قلة ساعات نومهم فتضطرب ساعاتهم البيولوجية ويدخلون في اضطرابات النوم. والغذاء وأمراض العيون والسمنة وترهل الجسد لقلة الحركة وأضرار نفسية يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص، وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية، مما يسبب في تفاقم حالته النفسية .

وكلما ذكرنا إدمان الانترنت فنجد اضطراب النوم وهذا ما أكده ارنوط وبشرى إسماعيل (2005) في رسالتهم أن أضرار إدمان الانترنت تشتمل التعب والخمول والأرق واضطرابات في النوم بسبب الحرمان من النوم.

## 2- عرض ومناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الاولى :

### 2-1- عرض الفرضية الجزئية الاولى :

يرتفع مستوى ادمان الانترنت لدى الشباب الجامعي.

جدول رقم (09) يمثل مستوى إدمان الانترنت الشباب الجامعي.

متغير الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجالات	نوع المستوى
ادمان الانترنت	211.4	3.139	يقع بين 80 و 95	ضعيف
			يقع بين 95 و 138.2	متوسط
			يقع بين 138.2 و 230	مرتفع

يبين الجدول رقم (09) الذي يوضح مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجامعي أن المتوسط الحسابي قدر بـ 211.4 وانحراف معياري بـ 3.139، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر ، فهذا يدل على أنه يوجد مستوى عالي من ادمان الانترنت لدى الشاب الجامعي لدى افراد العينة.

## 2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

يرتفع مستوى إدمان الانترنت لدى الشاب الجامعي

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (09) الذي يوضح مستوى إدمان الانترنت لدى الشاب الجامعي أن المتوسط الحسابي قدر بـ 211.4 وانحراف معياري بـ 3.139، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر ، وهذا يدل على أنه يوجد مستوى عالي من إدمان الانترنت لدى الشاب الجامعي لدى أفراد العينة.

أي أن أكثر أفراد العينة يعانون من إدمان الانترنت ذات مستوى عالي ومرتفع. وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى ومصدر هذه النتيجة ومن خلال احتكاكنا بالعينة وجدنا أن الشاب الجامعي ضعيف في كيفية .

التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية و مواجهة المشكلات وعدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة ومع انتشار معدل البطالة ما أدى إلى الشعور بالخواء النفسي، والوحدة و الهرب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمة مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر وجها لوجه .عدم مقدرة الشاب في إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس. الافتقاد إلى الحب، والعاطفة، والبحث عنه من خلال شبكات الإنترنت.

الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي. وغيرها من والأمراض النفسية والهروب من مداوتها على يد متخصصين الهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الفرد إلى الانفصال عن خلجاته ونفسه والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد إلى الإدمان على

شبكات الإنترنت. (هاني، 2012ص 5)

3- عرض ومناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثانية:

3-1- عرض الفرضية الجزئية الثانية :

يرتفع مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي.

جدول رقم (10) يمثل مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي

متغير الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجالات	نوع المستوى
اضطرابات النوم	220.2	7.242	يقع بين 80 و95	ضعيف
			يقع بين 95 و138.2	متوسط
			يقع بين 138.2 و230	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي أن المتوسط الحسابي قدر بـ 220.2 وانحراف معياري بـ 7.242، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر فهذا يدل على أنه يوجد مستوى عالي من مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي لدى افراد العينة.

3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يرتفع مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي

حيث ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) الذي يوضح مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي أن المتوسط الحسابي قدر بـ 220.2 وانحراف معياري بـ 7.242، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر فهذا يدل على أنه يوجد مستوى عالي من مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي لدى أفراد العينة.

أي أن أكثر أفراد العينة يعانون من اضطرابات النوم ذات مستوى عالي ومرتفع. وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

فالسبب وراء هذه النتيجة أن تعرض الشباب الجامعي للمجموعة مختلفة الظروف والهروب من مواجهة مشكلات الحياة إلى النوم وعدم تخفيف الدوافع والحاجات وانتقال الأم خارج المنزل الذي يؤدي إلى اضطراب النوم، كذلك الانفعالات المكبوتة التي يمكن أن تؤثر في النوم.

النفسية مثل الاكتئاب والقلق أو حالات الصدمة الجسدية أو النفسية المنتجة من ضغوط العمل والدراسة وقلق المستقبل المرهون على عاتق الشباب الجامعي .

تناول المخدرات والمشروبات الكحولية وأيضا أدوية الألم و ارتفاع ضغط الدم التي تمنع النوم أو الدخول في نوم غير مريح .

والعادات السيئة كالسهر بكثرة على الانترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي والسهر ليلا خارجا مع الأصدقاء على حساب النوم والراحة الجسدية مم يؤدي الى اضطراب الساعة البيولوجية للشباب حيث يؤدي عدم انتظامها الى انواع مختلفة من اضطرابات النوم كالأرق وفرط النوم و اضطراب مواعيد النوم و اليقظة.

## استنتاج عام:

هدفت الدراسة الحالية الى تقصي العلاقة بين الإدمان على الانترنت حيث تعد الأكثر شعبية و الأكثر رواجاً عالمياً بين الشباب خاصة و اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي بولاية الأغواط، انطلاقاً من المنهج الوصفي المعتمد في الدراسة. و بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss 21.00 v1) و بعد تطبيق مقياسي الدراسة والمتمثل في مقياس الإدمان للسيد يوسف (2011). ومقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا(2007) على عينة مكونة من 72 شاب مدمن على الانترنت خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج تم عرضها و مناقشتها بالرجوع إلى بعض الدراسات و البحوث التي تناولت بالدراسة كل من ظاهرة الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم بالرجوع أيضاً إلى التراث الأدبي و النظري لهذه الدراسة . وهذا ما توصلت إليه النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم لدى الشاب الجامعي وهذا ما تؤكدته عديلة غالمي (2016) و دراسة أمقران صباح (2017) و دراسة إزابلا وآخرون (2013)
- يرتفع مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجامعي واتفقت نتيجة الفرضية الجزئية الأولى مع نتائج دراسة أمقران صباح (2017) بأن مستوى ادمان الانترنت مرتفع .
- يرتفع مستوى اضطراب النوم لدى الشاب الجامعي واتفقت نتيجة الفرضية الجزئية الثانية مع نتائج دراسة أمقران صباح(2017) بأن مستوى ادمان اضطراب النوم مرتفع ودراسة إزابلا وآخرون (2013) التي وجدت ان نسبة كبيرة من عينة الدراسة تعاني من قلة النوم

# خاتمة

خاتمة :

ومن خلال دراستنا لموضوع الإدمان على الانترنت وعلاقته باضطراب النوم حاولنا تحديد مدى إدمان الانترنت وارتباطها باضطراب النوم لدى عينة من طلبة الجامعيين حيث تعتبر مرحلة التعليم الجامعي أهم مرحلة في المسار العلمي والعملي كما أنها تعتبر ظاهرة نفسية تؤثر على حياة الأفراد وقد تواجهه مجموعة من المشاكل والاضطرابات التي تعيق مواصلة حياته الطبيعية ومن بين هذه الأخيرة نجد، إدمان الانترنت واضطراب النوم حيث اتبعنا طرق لتحديد إمكانية وجود علاقة بين إدمان الانترنت واضطراب النوم، إذ قمنا بتطبيق مقياس إدمان الانترنت ومقياس اضطراب النوم بالإضافة إلى المعاملات الإحصائية (معامل بيرسون)، متبعين في ذلك المنهج الوصفي أين توصلنا إلى وجود علاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم. وفي الأخير يمكن القول أن من خلال اجتهادنا في إعداد هذه الدراسة العلمية والتي يمكن القول بأنها مجرد مساهمة بسيطة تضاف إلى مجال علم النفس العيادي والتي من خلالها قمنا بتسليط الضوء على ظاهرة إدمان الانترنت واضطرابات النوم، إلا أن هذه الظاهرة لاتزال بحاجة للمزيد من الدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في هذا المجال والتي تساعد على فهم الظاهرة وتقديم الحلول الكفيلة للحد منها أو السيطرة عليها.

# قائمة المراجع

- قائمة المراجع:
- ابن منظور، الأنصاري (1994). معجم لسان العرب. (ط3). بيروت. الطبعة: دار الصادر
- أديب، الخالدي (2006). المرجع في علم النفس الإكلينيكي المرضي. الأردن. دار وائل للنشر والتوزيع.
- حسن مصطفى عبد المعطى (2004): الأسرة ومشكلة الأبناء، دار رحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1.
- الداسوقى مجدي محمد (2006): اضطرابات النوم: الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط1.
- سامي، عبد القوي (1995). علم النفس الفزيولوجي . (ط 2). القاهرة . مكتبة النهضة المصري.
- عامر، قنديلحي (1998). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات . عمان. دار البارودي للنشر والتوزيع.
- عبد الملك ردمان، الدناني (2001) . الوظيفة الإعلامية لشبكة الانترنت دراسة المعرفة واستخداماتها في مال الإعلام. القاهرة. دار الراتب الجامعية.
- غانم، محمد حسن (2004). النوم واضطراباته. الاسكندرية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- لطفي، الشربيني (2000). اضطرابات النوم كيف تحدث ماهو العلاج . القاهرة .دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر.
- لطفي، الشربيني (2005). النوم المشكلات والعلاج . بيروت، دار النهضة العربية.
- محمد الحجار (1989): الطب السلوكي المعاصر أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبى والعلاج النفسى السلوكي، دار العلم للملايين لبنان ط1.
- محمد مجدي الدسوقي(2006): اضطرابات النوم الاسباب التشخيص الوقاية والعلاج «مطبعة محمد عبد الكريم حسان مكتبة الانجلوا المصرية. مركز ادكونسيل أسباب اضطرابات النوم وأهم طرق العلاج (أبريل 15 2021)
- نجم، السيد.(2012). النشر الإلكتروني تقنية جديدة نحو آفاق جديدة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- ابتهاج ،محسن جودة ،وأخرون(2017). دور الإرشاد التربوي في خفض اضطرابات النوم لدى طلبة مرحلة المتوسطة من جهة نظر البيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية، مذكرة بكالوريوس، جامعة القادسية كلية التربية للبنات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- أميمة ،أمبارك فضل الله، المسماري ،اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي ، رسالة ماجستير ليبيا
- بشرى إسماعيل احمد ،الارنوط (2005) .إدمان الانترنت وعلاقته بكل بعد من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين.. مصر.رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الزقازيق.
- سمية بوبعاية، ادمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، المسيلة، 2017، الجزائر.
- غالمي، عديمة(2011) ادمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب ،مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي جامعة الحاج لخضر. باتنة. الجزائر ،
- محمد قاسم عبد الله، ادمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الاطفال والمراهقين دراسة ميدانية في حلب، مجلة الطفولة العربية، العدد 64، ب س.
- وردة بختي، واقع استخدام تكنولوجيا الانترنت وتطبيقاته في المؤسسة الصحفية،مذكرة ماستر تخصص علوم الاعلام والاتصال، جامعة مستغانم، 2014، الجزائر .
- يمينة ،بوبعاية(2016) .مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك أنموذجا، مذكرة ماجستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- إبراهيم علي إبراهيم (1993): مشكلة النوم وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية (دراسة إمبريقية لدى عينة من طالبات جامعة قطر)، مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد04، قطر.
- إصدارات مركز هردو لدعم التعبير الرقمي ، العدد 1، القاهرة ، 2015.
- حمودة سليمة، ادمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد21، ديسمبر 2015
- حموده البناء، أنور.(2007). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطراب النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزو من الجنسين المتزوجين والغيرمتزوجين. فلسطين. مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 16 (02)
- خالد العمار ادمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق فرع درعا، مجلة جامعة دمشق، المجد 30، العدد1، 2014.

- خالد يوسف ،العمار (2014)، إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق - فرع درع، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. مجلد (30)، عدد 1
- رولا حمص (2009): إدمان الانترنت عند الشباب وعرفته بمهارات التوافق الاجتماعي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق.
- سلطان عائض، مفرح، العصيمي. (2010). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. السعودية. رسالة ماجستير، تحت إشراف منير حسن جمال. جامعة ايف العربية للعلوم. الرياض.
- عادل،الدمردوش (1982). الإدمان مظاهره وعلاجه. سلسلة عالم المعرفة. الكويت. العدد 56. المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب.
- عزب، حسام الدين محمود.(2003) فاعلية برنامج علاجي متعدد النظم في علاج إدمان الإنترنت. القاهرة. مؤتمر الطفل العربي والتحدي . معهد الدراسات العليا جامعة عين
- علي محمود، كاظم(2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة مرحلة الاعدادية .مجلة كلية التربية الاسلامية جامعة بابل. العدد(15) .
- فهد طيار، ادمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 5، العدد3، آذار 2016.
- فيصل، أبو عيشة (2010). الإعلام الإلكتروني. (ط1). عمان. دار أسامة للنشر والتوزيع. القبس.
- (2010). إدمان الإنترنت يزيد فرص إيذاء النفس. مجلة القبس. العدد39 .
- كاظم ،علي محمود(2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية الأساسية . جامعة بابل . العدد 15،5م
- ماهر إسماعيل ،صبري(1997). إدمان المخدرات.. حوار في أسرة . الرياض . مكتب التربية العربي لدول الخليج.
- الهادي وعبد الفتاح رجب علي مطر (2005): إدمان الانترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية ، منشور مجلة كلية التربية. العدد (04)، القاهرة.
- هاني، أحمد فخري، الإدمان على الإنترنت، مجلة العلوم الاجتماعية، مسترجع من 14 بتاريخ 2012/11/6.

# الملاحق

• مقياس إدمان الانترنت

أجب عن الأسئلة التالية بنعم أمام العبارات التي تنطبق عليك وبلا أمام العبارات التي لا تنطبق عليك وإذا كانت تنطبق عليك عبارة بعض الأحيان غالب الوقت فأجب " أحيانا"

الرقم	الفقرة	نعم	أحيانا	لا
01	أجلس أمام الإنترنت لفترات طويلة في اليوم الواحد تصل إلى عشر ساعات أو أكثر			
02	أشعر أن علاقاتي الاجتماعية مع أصحابي ومعارفي أصبحت ضعيفة			
03	أشعر بالرغبة في الحديث عن مغامراتي في الانترنت مع معارفي و أصدقائي			
04	التفكير في الانترنت قليلا ما يفارق خيالي حين أتواجد في عملي أو بين أصحابي و أهلي			
05	أعتقد أنني مدمن انترنت ...أقاربي و أصحابي يقولون ذلك عني			
06	تتملكني الرغبة حين أغلق الانترنت بالعودة إليه بعد قليل			
07	جلوسي على الإنترنت يؤخرني دوما عن مواعيد الغداء والعشاء أو لقياء الأصدقاء أو النوم			
08	أشعر أنني أجد احتراما و اهتماما على شبكة الانترنت أكثر مما في غيره			
09	يصيبني الإجهاد و التعب في يدي أو في ظهري من كثرة الجلوس أمام الانترنت			
10	غلق الانترنت هو ما أفعله قبل النوم وفتحها هو أول شئ أفعله بعد الإستيقاظ			
11	أشعر من كثرة جلوسي أمام الانترنت أن حياتي المهنية الاستذكار بالنسبة للطلاب متعثرة			
12	أستمر في الجلوس أمام الانترنت حتى ولو شعرت ببعض التعب أو النعاس			
13	أشعر بالندم حين أجلس لفترات طويلة أمام الانترنت			
14	جلوسي طويلا أمام الانترنت أصابني بالكسل			
15	ينتابني ضيق شديد عند انقطاع النت عني لسبب ما من الأسباب			

## مقياس اضطرابات النوم

الرقم	العبارة	تنطبق بدرجة محدودة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة تماما
01	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
02	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
03	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
04	أشكو من الاستيقاظ المبكر			
05	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
06	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها			
07	أشكو من الاستمرار في النوم			
08	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			
09	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة في النوم			
10	أشعر بالتعب الجسمي 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			

			أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها	20
			أشعر أنني لا أنام بقدر كاف	21
			أنام لساعات كافية لكني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ	22
			أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا	23
			أنهض من نومي متصببا عرقا مرتجفا	24
			أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع أثناء النوم	25
			أستيقظ مرتبكا خائفا وجلا أثناء النوم	26
			أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم	27
			أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب	28
			أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم مستنجدا طالبا النوم	29
			أعاني من المشي أثناء النوم	30
			أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقا دون تعبير	31
			غالبا ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم أسير متجولا لعدة دقائق دون تذكر أي شيء عن الحدث	32
			أعاني من التكلم أثناء النوم	33
			أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم	34
			أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل	35