

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس



ادمان الانترنت و علاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين  
دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري قسم علم النفس

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي

تحت اشراف الأستاذة الدكتورة:

• بودينار ليندة

من اعداد الطالبتين:

• كارون سلينة

• بن قاضي زوهرة

السنة الجامعية 2025/2024

## شكر و تقدير

الشكر الأول و الخالص لله عز و جل الذي اعاننا و امدنا بالصبر و العزيمة و الإرادة الى ان وصلنا الى هذا المستوى.

وبعد اتقدم بفائق الشكر و الامتنان و التقدير للأستاذة الدكتورة بودينار ليندة صاحبة الفضل المباشر التي كانت جد دقيقة و حريصة في توجيهاتها و ارشاداتها طوال انجاز هذا البحث، فلها مني اسى و اخلص مشاعر التقدير و العرفان.

كما اتقدم بالشكر لكل أساتذة علم النفس خاصة علم النفس المدرسي.

كما اشكر السادة أعضاء لجنة التحكيم، مقدر ان لهم وجودهم لما قدموه من ملاحظات قيمة ساهمت في تحسين مذكرتنا و تقويم جهدنا.

و الشكر موصول أيضا لأفراد عينة الدراسة لمشاركتهم في الإجابة ادوات الدراسة.

# اهداء

اهدي هذا العمل الى

والدي العزيز، رمز القوة و العطاء، الذي كان سندي الدائم الذي استندت اليه في جميع مراحل حياتي، اهديك ثمرة جهدي هذا عرفانا و تقديرا.

الى من كانت دعواتها لي تحيطني بأجنحة الأمان و تضيء لي دروب النجاح، امي الحبيبة، شكرا لك على كل ما بذلته من جهد و تضحية لأجل ان اصل الى هذا اليوم.

و الى من هما سند حياتي اخوتي الأعزاء "علي و ريان" و الى كل عائلتي التي ساندتني و شجعتني على إتمام هذه المذكرة خاصة "جدي و جدتي" حفظهم الله و رعاهم .

و الى ابنة خالتي التي هي رفيقة دربي "ليليا" التي كانت عوننا لي في كل خطوة خطيناها معا.

سليمة

# اهداء

لك الحمد ربي على كثير فضلك وجميل عطائك ووجودك الحمد لله ربي و

مهنا حمدنا

لن نستوفي حمدك و الصلاة و السلام على ما لا بني بعده.

الي درعي الذي احتميت به و في الحياة به اقتديت، و علمني ان الدنيا  
كفاح و سلاحها العلم و المعرفة، الي الذي لم يبخل عليا باي شيء و  
سعى لأجل راحتي و نجاحي ركيزة عمري و صدر امانني و كرامتي ابي و  
امي اطال الله في عمرهم .

الي من يذكركم القلب و قبل ان يكتب القلم الر من قاسموني حلو الحياة  
و كل من ساندني في هذا ال

زهر

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين، وقد تم تطبيقها على طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري - تيزي وزو، القطب الجامعي تامدة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. كما سعت الدراسة إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في كل من إدمان الإنترنت واضطرابات النوم تعزى إلى متغير الجنس.

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت العينة من (80) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بطريقة قصدية. لجمع البيانات، استُخدمت أداتان هما: مقياس إدمان الإنترنت (بشرى إسماعيل أحمد، 2007)، ومقياس اضطرابات النوم (أنور حمودة البناء، 2007). وقد تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط بيرسون لقياس الفروق بين الجنسين.

وتوصّلت الدراسة إلى النتائج التالي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة بين الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في ادمان الانترنت لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعاً لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعاً لمتغير الجنس.

## Résumé:

La présente étude vise à examiner la relation entre la dépendance à Internet et les troubles du sommeil chez les étudiants universitaires, en se concentrant sur les étudiants en psychologie de l'Université Mouloud Mammeri de Tizi-Ouzou, pôle universitaire de Tamda, Faculté des Sciences Humaines et Sociales. L'étude cherche également à vérifier s'il existe des différences statistiquement significatives dans la dépendance à Internet et les troubles du sommeil en fonction du sexe.

Pour répondre aux questions de recherche, une méthode descriptive corrélationnelle a été adoptée. L'échantillon se compose de 80 étudiants, sélectionnés de manière intentionnelle. Deux instruments ont été utilisés pour la collecte de données : l'échelle de dépendance à Internet (Bouchra Ismaïl Ahmed, 2007) et l'échelle des troubles du sommeil (Anouar Hammouda El-Banna, 2007). Les données ont été analysées à l'aide des moyennes arithmétiques et du coefficient de corrélation.

Les résultats de l'étude sont les suivants :

- Il existe une corrélation statistiquement significative entre la dépendance à Internet et les troubles du sommeil chez les étudiants en psychologie.
- Aucune différence statistiquement significative n'a été trouvée dans la dépendance à Internet selon le sexe.
- Aucune différence statistiquement significative n'a été trouvée dans les troubles du sommeil selon le sexe.

## فهرس المحتويات

الشكر و العرفان ..... ا

الاهداء ..... ب

ملخص الدراسة ..... ج

## فهرس المحتويات

مقدمة ..... 1

## الفصل التمهيدي: الاطار العام للإشكالية

الإشكالية ..... 5

فرضيات الدراسة ..... 10

أهمية الدراسة ..... 10

اهداف الدراسة ..... 10

مفاهيم الدراسة ..... 11

## الجانب النظري:

## الفصل الاول: الإدمان على الانترنت

تمهيد ..... 15

تعريف الادمان ..... 16

تعريف الانترنت ..... 16

تعريف الإدمان على الانترنت ..... 17

18.....	أسباب الإدمان على الانترنت
19.....	النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت
24.....	مراحل الإدمان على الانترنت
24.....	اضرار الإدمان على الانترنت
25.....	اعراض الإدمان على الانترنت
27.....	أنواع الإدمان على الانترنت
28.....	محاكات تشخيص الإدمان على الانترنت
29.....	علاج الإدمان على الانترنت
30.....	الوقاية من الإدمان على الانترنت
32.....	خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: اضطرابات النوم

35.....	تمهيد
36.....	تعريف النوم
37.....	أنواع النوم
37.....	مراحل النوم
38.....	تعريف اضطرابات النوم
39.....	أسباب اضطرابات النوم
40.....	معايير تشخيص اضطرابات النوم
41.....	اشكال اضطرابات النوم
44.....	نظريات اضطرابات النوم
47.....	علاج اضطرابات النوم
48.....	إرشادات لاضطرابات النوم

50..... خلاصة الفصل

## الجانب التطبيقي:

### الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

54..... تمهيد

55..... التذكير بالفرضيات

55..... اولا: الدراسة الاستطلاعية

55..... اهداف الدراسة الاستطلاعية

56..... إجراءات الدراسة الاستطلاعية

56..... ثانيا: الدراسة الأساسية

56..... منهج الدراسة

57..... مجتمع البحث

57..... عينة الدراسة

57..... خصائص عينة الدراسة

58..... حدود الدراسة

58..... أدوات الدراسة

62 ..... ثالثا: المعالجة الاحصائية

## الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

- 66.....عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى
- 67.....عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية
- 67.....عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة
- 68.....تفسير و مناقشة الفرضية الأولى
- 69.....تفسير و مناقشة الفرضية الثانية
- 70.....تفسير و مناقشة الفرضية الثالثة
- 72 .....الاستنتاج العام
- 74.....الخاتمة
- 75.....التوصيات و الاقتراحات
- 77.....قائمة المراجع

قائمة الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
57	حجم عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	01
58	حجم عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص	02
59	توزيع فقرات مقياس ادمان الانترنت على ابعادها	03
60	طريقة تصحيح مقياس الإدمان على الانترنت	04
60	الصدق التمييزي لمقياس ادمان الانترنت	05
61	صدق ثبات المقياس	06
62	طريقة تصحيح مقياس اضطرابات النوم	07
62	الصدق التمييزي لاضطرابات النوم	08
62	صدق ثبات مقياس اضطرابات النوم	09
65	العلاقة بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم	10
65	نتائج اختبار(ت) للفروق بين الجنسين في ادمان الانترنت	11
66	نتائج اختبار (ت) للفروق بين الجنسين في اضطرابات النوم	12

## مقدمة:

يعتبر انتشار الانترنت في العالم العربي خاصة و العالم عامة و بسرعة فائقة حيث تعدت وتيرة انتشار التكنولوجيات السابقة المختلفة سواء التلفزيون او الراديو او الصحف و الهواتف و تؤكد العديد من الدراسات ان الفئة اكثر اقبالا على استعمال الانترنت هي فئة الشباب , و هذه الفئة اذ تكلمنا عنها من حيث المبادئ و السلوكيات هي الفئة الأكثر تأثيرا بما يبث او يذاع و ينشر عبر وسائل الاتصال المختلفة و على راسها الانترنت , من جهة أخرى تعزز الانترنت الثقافة الفرعية عند الشباب على حساب الثقافة العامة السائدة , و ما نلاحظه في م الشباب و الانترنت هو ظهور سوء استخدام الشبكة من قبل الشباب خاصة طلاب الجامعات و ادمانهم على شبكة الانترنت التي تؤدي في غالب الأحيان الى تداعيات و انعكاسات سلبية على أداء الشباب الجامعي سواء في الدراسة و العائلة و ف المجتمع الذي يعيش فيه , خاصة مع ظهور الذكاء الاصطناعي , و من هنا تتحول الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي من نعمة الى نقمة , فأقبال الشباب على الانترنت اصبح ممارسة يومية فالاستخدام السلبي للانترنت و ادمانه يعيقان تطور الفرد , ثم الوقوع في عدة اضطرابات نفسية مختلفة من بينها العزلة الاجتماعية و الاضطرابات النفسية المختلفة منها اضطرابات النوم .

و تعد اضطرابات النوم من اكثر الاضطرابات النفسية انتشارا بين الناس و هي شائعة ضمن اعراض نفسية و جسمية كثيرة منها القلق و الاكتئاب , او تكون مستقلة بذاتها , و في جميع الحالات تشكل اضطرابات النوم مصدرا إضافيا لقلق الانسان , و لديه تأثير سلبي على صحته و حياته و توافقه الاجتماعي و النفسي , و قد يكون اكثر سلبية خاصة على فئة الشباب .

و من هنا تأتي أهمية راستنا الحالية التي تناولت بشكل مباشر ادمان الانترنت و علاقته باضطراب النوم لدى الطلبة الجامعيين , حيث اعتمدنا في راستنا على جانبين جانب

نظري و جانب تطبيقي , اما الفصول النظرية انقسمت الى ثلاث فصول الفصل الأول الإطار العام للدراسة و يتضمن إشكالية البحث و أهميته و أهدافه , و حددت فيه مصطلحات البحث و اهم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة اما الفصل الثاني فشمّل تعريف الانترنت و ادمان الانترنت و انواعه و اضراره واهم النظريات المفسرة له , مراحلہ أسبابه , المحاكات التشخيصية للإدمان على الأنترنت و أخيرا الوقاية و العلاج منه .

في حين ان الفصل الثالث حصص لمتغير اضطرابات النوم , تعريف النوم و انواعه ثم تعريف اضطرابات النوم , و أسبابها و معايير تشخيصها و اشكالها , النظريات المفسرة لها و اخرا بعض علاجات و إرشادات اضطرابات النوم .

اما الجانب التطبيقي فشمّل في الفصل الرابع الاجراءات الميدانية و قد ضم الدراسة الاستطلاعية , و منهج الدراسة ثم عينة الدراسة بالإضافة الى أدوات و الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة و الفصل الخامس تضمن عرض و مناقشة نتائج الدراسة و خلاصة عامة و التوصيات و الاقتراحات

## الفصل التمهيدي: الاطار العام لإشكالية الدراسة

1-الإشكالية

2-فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-اهداف الدراسة

5-مصطلحات الدراسة

## 1-الإشكالية :

تشهد الحياة المعاصرة تغيرا في نواحي متعددة ,اذ يواكب العالم تقدما تقنيا يصاحبه انفجار سكاني و معرفي.و هناك اجماع بين العديد من الباحثين على ان تكنولوجيا الاتصال الحديثة و في مقدمتها شبكة الانترنت قد فتحت عصرا جديدا من عصور الاتصال و التفاعل بين البشر و فتحت لمستخدميها نوافذ عديدة للحصول على المعلومات و المعارف في فترات قصيرة و بطرق اكثر سهولة و مرونة فهي تساعد الطلاب الباحثين في, مشاريعهم، و لكن على الجانب الاخر هناك العديد من السلبيات التي تحدثها و من ابرز هذه السلبيات الإدمان على الانترنت الذي اصبح منتشرا في المجتمع و خاصة عند فئة الشباب منهم الطالب الجامعي الذي يعتبر مستقبل و عماد التطور و التقدم و الإنتاج في العالم فيقضون ساعات طويلة دون الشعور بمرور الوقت. و على ذلك يصاحبها العديد من الاضطرابات منها اضطرابات النوم التي تظهر لدى الطالب مثل نوبات النعاس، سوء التركيز على الدرس، ضعف الانتباه، فكل هذه الاعراض تدل على عدم حصول الطالب على الزمن الكافي للنوم الذي مع تراكمه اصبح يشكل لهم مشكلة اضطرابات النوم .

تعتبر اذن شبكة الانترنت حسب(احمد صالح ; 2002 ) : تكنولوجيا ثورية لأنها أدت الى تخطي الزمان و المكان و سهولة انسياب المعلومات و اتخاذ القرارات و القدرة على التنويع دون تكلفة . (احمد صالح, 2002 , 37).

اما الإدمان على الانترنت عرفته كمبرلي يونغ :بانه سلوك مرتبط باستخدام الانترنت لقضاء ساعات طويلة عليه دون الشعور بمرور الوقت فالإدمان عليه ينتج بالاستعمال اليومي و المتكرر للأنترنت. (مصطفى إبراهيم احمد حسين، 2015 ص6).

فحسب الجمعية الامريكية للإدمان على الانترنت فانه يحدث عندما يستخدم الفرد الانترنت بشكل يفوق (38) ساعة أسبوعيا دون غرض علمي مع تزايد ساعات الاستخدام بهدف تلبية

رغبات نفسية كان يشبعها سابقا بساعات اقل. مع ظهور تأثيرات نفسية و جسدية عند انقطاع الاتصال بالانترنت. (منصور و الدبوبي، 2011ص334).

و قد اقر الاتحاد النفسي الأمريكي على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى، وعرفه على انه اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الاشباع من استخدام الانترنت . ( غالمي, 2016, 101). و منذ ظهور هذا المفهوم ازدادت الدراسات و الأبحاث حول هذا الموضوع و اهتم الباحثون بإيجاد تفسيرات حول أسبابه و اعراضه فقد ازداد الإدمان على الانترنت حتى اصبح ظاهرة اجتماعية و نفسية انتشرت بين الافراد بمختلف الاعمار خاصة فئة الشباب (الطلبة الجامعية), حيث اكد الكثر من الباحثين ان 90% من مستخدمي الانترنت من شباب ما يقارب منهم 50% يدمنون عليها و سببت بذلك اضطرابات نفسية. (بوعاية 2016ص8).

و عن الاثار النفسية للانترنت، توصلت دراسة (وسام عزت, 2011 ) الى ان الذكور اكثر ادمانا للانترنت من الاناث كما انه كلما ازداد المراهق على الانترنت تعرضوا لمشكلات سلوكية. (عبد المنعم, 2005 , 93)

وهدف دراسة شواد هوري و اخرون (2020) الى استقصاء تأثير استخدام مواقع التوصل الاجتماعي على الأداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (250) طالبا من طلاب جامعة العلوم و التكنولوجيا في بنغلادش. أظهرت نتائج الدراسة ان الاستخدام الزائد للانترنت لأغراض غير دراسية مثل العاب الفيديو، و التسوق، و الترفيه يؤثر سلبا على ادائهم، و أدى الى الهبوط في عادات الدراسة، و تدني مستوى الاستعداد للاختبارات، و التأخير في تقديم المهام و الواجبات، و التغيب عن المحاضرات، و أحيانا الفصل من الجامعة بسبب الفشل الاكاديمي نتيجة لاستخدام الانترنت الزائد لغير أغراض الدراسة. و قد اوصت الدراسة بضرورة تحقيق التوازن بين استخدام الانترنت و أوقات الدراسة، ليحقق الطلاب الأداء الاكاديمي الافضل.

و أظهرت دراسات اندرسون ( 1998 ) و يونج و روجرز (2001) ان هناك جملة من الاثار السلبية لإدمان على شبكة الانترنت منها العزلة و البعد عن الحياة الواقعية و انخفاض ساعات النوم و ما يترتب عليها من اجهاد و توتر و فقدان الشهية و انخفاض تقدير الذات و نقص الكفاءة الذاتية و الانقطاع عن الدراسة و شيوع الأفكار السلبية و الاكتئاب.(المرواني , 2016 ص8).

و في سياق كل هذه الاضطرابات النفسية الناتجة عن الإدمان على الانترنت يظهر اضطراب النوم, كواحد من اكثر الاضطرابات انتشارا حاليا نظرا لاحتياج الانسان الى ساعات من الراحة لتقليل من ضغوطات الحياة اليومية.

تعتبر اذن اضطرابات النوم امرا شائعا بين المراهقين الطلبة الجامعية خاصة بحكم كونهم في مرحلة دراسية تتطلب قدرا كافيا من النوم من اجل الانتباه و التركيز و الصحة الجيدة لغرض تحقيق التعليم المناسب خاصة ان هذه المرحلة هي التي تحدد مستقبله، فالطالب الذي يسهر الليالي في تصفيح هذه الشبكة لا يحصل على كمية النوم اللازمة له فبطبيعة الحال يحاول تعويض هذا النقص في الأوقات و الأماكن الغير المناسبة للنوم.

فساعات النوم الغير المنتظمة تؤدي الى عدم توازن المتغيرات الكيميائية التي تحدث عادة اثناء النوم و اليقظة فعدم اشباع الحاجة اليومية للنوم لها اثر سلبي على الصحة الجسمية و النفسية و كذلك كثرة النوم لها نفس الأثر .(الزكي 2004;ص297).

حسب سرحان وليد ( 2007 ) فان اضطرابات النوم كثيرة هناك من ينام زيادة عن الحد الطبيعي و هناك من يعاني من الارق و تأتي هذه الاضطرابات مصحوبة بظواهر كثيرة كالكلام و المشي اثناء النوم الكوابيس المفزعة و ترتبط هذه الاضطرابات ارتباطا وثيقا بالأمراض النفسية المختلفة .

نجد دراسة (جايلتيه ; 2010) التي توصلت الى انتشار مخاطر اضطرابات النوم بين الطلبة الجامعية حسب الجنس و العمر و تكونت عينة الدراسة من 1845 طالب و طالبة جامعية أظهرت النتائج ان 27% من الطلاب معرضين لخطر اضطرابات النوم و ان الطلاب أفادوا بعدم كفاية النوم و التفاوت بين أيام الأسبوع و عطل أيام الأسبوع الامر الذي يؤدي الى التأثير على الأداء الاكاديمي

ودراسة (مبارك , 2005) هدف لمعرفة انتشار اضطرابات النوم و علاقته ببعض ابعاد الشخصية لدى الطلاب الجامعيين في "سوهاج" حيث تكونت عينة الدراسة من 139 طالب و طالبة اظهرت النتائج ان الاناث اكثر شعورا بالأرق من الذكور في حين ان الافراط بالنوم اعلى لدى الذكور على الاناث.(جمعة سيد يوسف 2000 ص 141).

و من هذه الدراسات يتضح ان فئة الشباب اكثر تعرضا لهذه الاضطرابات النفسية و خاصة اضطرابات النوم الناجمة عن هذا الاستخدام المفرط للإنترنت فالمرحلة الجامعية تعتبر المرحلة التي لا يزال فيها الطالب يكتشف هويته و يتعرف على شخصيته من خلال اشباع حاجاته المختلفة و كذلك ملا اوقات الفراغ بسبب تباعد بين مواعيد المحاضرات مما أتيح لهم الفرصة للجلوس اكثر امام هذه الشبكة دون هدف محدد.

حيث وجدت (كمبرلي يونغ 1966) ان اكثر من نصف الطلاب الجامعي اقروا بتدهور مستواهم التحصيلي بسبب ادمانهم على الانترنت زيادة عن الكثير من المخاطر و الاضرار الناجمة التي يتعرض لها و يقع فيها كاضطراب النوم.

اذ اشارت العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع كدراسة (سمية بوبعاية, 2016) التي كانت تحت عنوان ادمان الانترنت و علاقته باضطرابات النوم لدى فئة من الشباب الجامعي و التي هدفت من خلالها الكشف عن العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت و ظهور اضطرابات النوم فقد توصلت من خلالها الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى

عينة الدراسة. و نفس الدراسة ( **لعديلة غانمي; 2011**) والتي اكدت على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا على ادمان الانترنت و سلوك النوم. كذلك دراسة (**عبد الوهاب امانى ; سنة 2014**) اشارت الى مجموعة من الاثار السلبية الناتجة عن ادمان الانترنت و لعل من بينها ظهور اضطرابات النوم الناتج عن نقص عدد ساعات النوم في الليل كما اشارت الدراسة لدرجة كبيرة في مستوى ادمان الانترنت لدى طلبة الجامعة المنوفية.

و تكمن مشكلة الدراسة في ان المرحلة الجامعية هي المرحلة الي لا يزال فيها الطالب يكتشف هويته، و يتعرف على شخصيته، وحيث ان طبيعة مواقع التواصل الاجتماعي تساعده على ذلك، فالمرحلة التعليمية الحالية و باعتمادها الى حد ما على مواقع التواصل الاجتماعي قد جعلت الطلبة يدمنون في توظيف هذه المواقع لإشباع احتياجاتهم سواء التعليمية منها غيرها. و لقد لاحظت الباحثة من خلال تفاعلها مع الطلبة انهم يقضون ساعات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي دون هدف محدد، مما يؤدي الى التأثير على علاقتهم الاجتماعية، و التأثير على تحصيلهم الدراسي كذلك ظهور اضطرابات كثيرة من بينها او اضطرابات النوم.(أبو حسونة،2023ص637).

و من هذا المنطلق جاءت دراستنا الراهنة التي سوف تسلط الضوء على واحدة من اكثر الاضطرابات شيوعا عند طلبة الجامعة و التي باتت تؤرق اغلب العلماء و الباحثين الاجتماعيين و النفسيين المتمثلة في ادمان الانترنت و علاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعية و من هنا ارتأينا ان نطرح التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة دالة احصائيا بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة ؟
- هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في ادمان الانترنت لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس؟

- هل توجد علاقة ذات دالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس؟

## 2- فرضيات البحث :

- توجد علاقة دالة احصائية بين الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة.

- توجد فروق ذات دالة إحصائية في ادمان الانترنت لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس.

- توجد علاقة ذات دالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس.

## 3. فوائد النتائج:

- اثراء المجال العلمي بمعرفة جديدة حول ظاهرة ادمان الانترنت و علاقته باضطرابات النوم.

- معرفة تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على الصحة الجسدية و النفسية لدى الطلبة الجامعية.

- تقديم الدعم للتلاميذ من اجل التغلب على ادمان الانترنت و استخدامه بشكل إيجابي و مفيد.

- اكتشاف كيفية التعامل مع اضطرابات النوم و التقليل منها.

## 4. اهداف الدراسة:

- معرفة اذا كان هناك علاقة دالة احصائية بين الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة.

- معرفة اذا كان هناك فروق ذات دالة إحصائية في ادمان الانترنت لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس.

- معرفة اذا كان هناك علاقة ذات دالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس.

### 5. المفاهيم الارجائية لمصطلحات الدراسة:

تتضمن الدراسة المصطلحات الأساسية التالية:

**5-1- ادمان الانترنت:** هو ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون ساعات طويلة جدا على شبكة الانترنت و يصبحون معزولين عن اصدقائهم و اسرهم، و لا يبالون باعمالهم ، و يغيرون ادراكهم عن العالم من حولهم. (جاد، 2006، ص12).

و يعرف ادمان الانترنت اجرائيا في هذه الدراسة بانه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس ادمان الانترنت (لبشرى إسماعيل احمد 2007).

**5-2- اضطرابات النوم:** هي الحالة التي تقود الشخص الى النوم لمدة أطول او اقل من رغبته، او انه يعاني من مصاعب او متاعب لها خطورة في عملية النوم. (LAHEY، 2001، 164).

و تعرف اضطرابات النوم اجرائيا في هذه الدراسة بانها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس اضطرابات النوم (لأنور حمودة البنا 2007).

**5-3- الطالب الجامعي:** هو الطالب الذي يدرس علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة على الانترنت و يعاني من اضطرابات النوم.

# الجانب النظري

## الفصل الثاني: الإدمان على الانترنت

### التمهيد

1-تعريف الادمان

2-تعريف الانترنت

3-تعريف ادمان الانترنت

4-أسباب الإدمان على الانترنت

5-النظريات المفسرة لإدمان الانترنت

6-مراحل الإدمان على الانترنت

7-اضرار الإدمان على الانترنت

8-اعراض ادمان الانترنت

9-أنواع الإدمان على الانترنت

10-المحاكات التشخيصية للإدمان على الانترنت

11-علاج الإدمان على الانترنت

12- الوقاية من الإدمان على الانترنت

خلاصة الفصل

## تمهيد

ان التطور الذي شهده العالم و مازال يشهده في شبة الأنترنت فتح افاقا كبيرة على مستخدميها و سهل عليهم أمور كثيرة , و من بين هذه الأمور استخدامها في البحوث العلمية و الأكاديمية و سهولة الاتصال و التواصل مع الاخرين بطريقة سهلة و سريعة , مما جعل العالم كقرية صغيرة , و لكن الاستخدام المفرط و الكثير للإنترنت و هذا ما يسمى بالإدمان على الإنترنت و هذا النوع من الإدمان ليس كالأنواع الأخرى فهو حالة جديدة قد دخلت مجتمعنا و علينا الانتباه الى هذه الحالة قبل ان تصبح مستعصية و صعبة العلاج و هذا ما سنتطرق اليه في هذا الفصل.

### 1-تعرف الادمان لغويا :

المداممة على الشيء او الاعتماد عليه.( محمود بيومي خليل 2002، ص163).

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على انه: حالة نفسية و أحيانا تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار او المادة، و من خصائصها استجابات و أنماط سلوكية تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي او الممارسة بصورة متصلة او دورية، للشعور بأثاره النفسية او لتجنب الاثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره.( حسن مصطفى عبد المعطي 2004، ص146).

### التعقيب :

التعريف الذي قدمته منظمة العالمية للإدمان يسلط الضوء على الجوانب النفسية و العضوية لهذه الحالة. الإدمان ليس مجرد رغبة بسيطة او اختيار واعى للتعاطي بل هو حالة معقدة تتضمن تفاعلا بين الجسم و المادة المخدرة. من خصائصه الرئيسية هي الرغبة الملحة للتعاطي بشكل مستمر او دوري. سواء لتحقيق شعور نفسي معين او لتجنب الاثار السلبية الناتجة عن الانقطاع. تعريف الانترنت:

### 2-التعريف الاصطلاحي:

انها شبكة الشبكات التي تتكون من ملايين شبكات خاصة و عامة وأكاديمية و تجارية ,و الحكومة المحلية على نطاق عالمي مرتبط بمجموعة واسعة من تقنيات الشبكات اللاسلكية و الالكترونية و الضوئية , فالإنترنت يحمل مجموعة واسعة من مصادر المعلومات و الخدمات مثل مستندات النص التشعبي المترابطة link و التطبيقات والبريد الالكتروني و الاتصالات و شبكات الند للند لمشاركة الملفات الهاتفية.(هوردو، 2016، ص4).

و تعرف الانترنت بانها وسيلة اتصال واسعة الانتشار ترتبط بها مجموعة اختيارية من الحواسيب و توفر مجموعة من الخدمات تتعلق بتقديم المعلومات و لها وظيفة إعلامية متطورة، اذا ما احسن استخدامها لأنها تسمح للمشاركين فيها بالشغل بصورة حرة بين المواقع المسموح بها و يتم نقل الملفات من (البيانات، معلومات ،اخبار، صور، صوت، تسجيل، فيديو، برامج إذاعية تلفزيونية، حاسوبية ) بين حاسوب و حاسوب اخر دون الاعتماد على حاسوب مركزي للتوزيع و يستفيد منها الافراد و المؤسسات من مستويات و مجالات مختلفة و تزداد بواسطة الأعضاء المشاركين. (الزيناتى 2003 ص39)

فالإنترنت شبكة دولية للمعلومات تتفاهم باستخدام بروتوكولات و تتعاون فيما بينها لصالح جميع مستخدميها . و في تعريف الأمم المتحدة نستطيع القول ان الانترنت تحتوي على العديد من الإمكانيات مثل البريد الالكتروني و الاتصال الصوتي و المرئي بين الأشخاص. بالإضافة الى الملايين من الاخبار و التحليلات الصحفية و العديد من الملفات المتاحة بصورة جدية و بطريقة صحيحة . (قندليجي 1998 ص48)

### 3\_ تعريف الإدمان على الانترنت:

بالرغم من عملية النمو و التطور و انتشار شبكة الانترنت و فوائدها العديدة، فان هناك أيضا بعض ردود الفعل السلبية التي يكون لها مردود لهذه العملية، وربما كان اكبر رد فعل سلبي لذلك هو زيادة الحاجة الى شبكة الانترنت او التواجد الأكبر عليها، الامر الذي اظهر مصطلح جديد ربما لم يتم التطرق اليه من قبل و هو مصطلح ادمان الانترنت. حيث يعرف بارتر و فورست (1985) ادمان الانترنت بانه فشل التحكم في دوافع الفرد، و لكن بدون وجود ظاهرة التسمم و هو يشبه الى حد كبير المقامرة المرضية، و مع ذلك فان اثاره يمكن ان تدمر شتى أوجه حياة الفرد، مثله في ذلك مثل ادمان الكحول.(ثرية محمود سراج، 2007 ص22).

و قد عرفه أورزك (orzack 1996): بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الانترنت وقتا طويلا جدا، و يصبحون معزولين عن اصدقائهم و اسرهم. و بحسب منظمة الصحة العالمية تم توسيع نطاق مصطلح الإدمان المرضي ليشمل اشكال الإدمان التي يقبل عليها الشخص بشكل غير طبيعي، بحيث تؤثر على حياته ليشمل أي امر يرافقها استمرار في الرغبة والسلوك بشكل يستحوذ على الانسان فيطغى على احتياجاته الرئيسية مثل نشاطات الحياة و العمل و العلاقات الاجتماعية. و تعقبا على هذا التعريف نقول ان ادمان الانترنت امرا صعبا من جميع النواحي في استخدام مرضي شكلي للانترنت، بشكل عام على انه استخدام اشكالي قهري للانترنت ما يؤدي في ضعف وظيفة الفرد في كل مجالات الحياة المختلفة على مدى فترة طويلة و يغيرون ادراكهم و أفكارهم بطريقة قهرية و سلبية. (اوغزالة 2010:ص61 )

#### 4- أسباب الإدمان على الانترنت:

جدد يعقوب (2011) جملة من الأسباب في ادمان الانترنت ضمن ثلاثة محددات و هي:

4-1- السرية: ان الامكانية التي توفرها الانترنت في الحصول على المعلومة طرح الأسئلة و التعرف على الأشخاص دون الحاجة الى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة، الى جانب ذلك ، فان القدرة على الظهور كل يوم بشكل اخر حسب اختيارنا تعتبر لحلم جامع بالنسبة للكثير من الناس.

4-2- الراحة: الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية، و هو يتواجد عادة في البيت او العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت او استعمال أي مبررات من اجل استعماله.

4-3-الهروب: ان الانترنت توفر الهروب من المواقع الى واقع بديل، و من الممكن للإنسان الذي يفتقر من الثقة بالنفس ان يصير انسانا مثاليا امام شاشات الانترنت و يجد النسان الانطوائي لنفسه اصدقاء. (يعقوب يونس، 2011ص47).

و من الأسباب الأخرى التي تدفع بمستخدم الانترنت بتطبيقاته المختلفة الى الوقوع في الإدمان على الانترنت ما يلي:

- ضعف الفرد في كيفية التعامل مع ضغوط الحياة اليومية .
- الضعف في مواجهة المشكلات .
- عدم اشغال وقت الفراغ في هوايات متنوعة .
- عدم قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل او الانطواء على النفس .
- الشعور بالخواء النفسي و الوحدة.
- الرعب من الواقع بضرب من الخيال في العلاقات النفسية المتمثلة في الاكتئاب و القلق و اضطرابات النوم ، التلعثم ، الرهاب الاجتماعي ، وغيرها من الاضطرابات النفسية و الهروب من مداوتها على يد مختصين نفسيين .
- الاغتراب النفسي و الهروب من الواقع و ما يحيط به من اعراف و تقاليد و قوانين منظمة تفرض ضربا من القيود من الأفعال . و الكلام مما يدفع الفرد الى الانفصال عن حاجاته و نفسه و الدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله ( تناقض وجداني).

#### 5\_النظريات المفسرة لإدمان الانترنت :

##### 5-1- النظرية السلوكية:

مبدأ هذا الاتجاه يعتمد على الاشرط الاجرائي و قانون الأثر و الذي يرى تشكيل السلوك الذي يجلب المكافاة يتم تعزيزه . ليصبح بعدها سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة الاشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة . فالإنترنت توفر لمستخدميه ممن يعانون من الخجل و

صعوبة التواصل مع الآخرين فرصة للإفصاح عن رغباتهم و حاجاتهم و هواياتهم خصوصا مع استخدام كلمة مرور و بريد الكتروني وهمي . و هي بالتالي أي الانترنت توفر لهم السعادة و الراحة دون الحاجة للتفاعل المباشر المقلق . و هي بتالي خبرة معززة بحد ذاتها، و هي بحسب الاتجاه السلوكي فان ممارسة هذا السلوك و تكراره هو الذي يؤدي الى ادمان الانترنت . فهو لا يقتصر على الهدف او الدافع بل يشترط الممارسة و التكرار و التعزيز من خلال الشعور الداخلي الذي يحقق للفرد بعد دخوله للإنترنت .

و الملاحظ ان الشعور لا يتغير في نوعه و لكنه يتغير في شدته و يصبح اشد من توقعات الفرد مما يوقعه في العديد من الاضطرابات السلوكية و النفسية و الانفعالية المختلفة.

فمن خلال الاتجاه السلوكي نرى ان الانترنت و الافراط و تكرار ممارسة الانترنت بشكل دائم يؤدي الى ادمان الانترنت . فتكرار عند الاتجاه السلوكي يعود اما سلبا او إيجابيا على الانسان، و هذا يعود الى نوعية السلوك. (ارنوط، 2008:ص47).

#### التعقيب:

النظرية السلوكية تفسر ادمان الانترنت من خلال مبادئ الاشتراك الاجرائي و قانون الاثر، و هي تؤكد على دور المثيرات و الاستجابات و التعزيزات في تشكيل السلوك. من خلال هذه النظرية، يمكن فهم كيف يصبح الاستخدام المتكرر للانترنت سلوكا معززا و يؤدي في النهاية الى الإدمان .

من خلال فهم النظرية السلوكية، يمكننا ان نرى كيف ان الانترنت بخصائصه المعززة يمكن ان يؤدي الى سلوك ادماني. ومع ذلك، ينبغي ان نتذكر ان الإدمان على الانترنت هو ظاهرة معقدة تتطلب نهجا متعدد الابعاد يشمل العوامل البيولوجية، النفسية، الاجتماعية و الثقافية. تعزز السلوك الإيجابي و التحكم في الوقت المخصص لاستخدام الانترنت يمكن ان يساعد في العد من الادمان، بالإضافة الى تقديم الدعم النفسي و الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من هذا النوع من الادمان.

## 5-2- النظرية المعرفية:

يرجع هذا الاتجاه ان المعارف سيئة التكيف مع المحيط كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الاعراض المرتبطة بإدمان الانترنت فانخفاض كفاءة الذات . التقدير السلبي للذات و التشوهات المعرفية للذات . كلها تشوهات يدركها الافراد الذين يعانون من مشكلات نفسية و يحملون ادراكات سلبية عن ذواتهم و شخصيتهم تجعلهم يفضلون الاندماج و التفاعل مع الانترنت لأنها تجنبهم التفاعل المباشر مع الاخرين.

فالالاتجاه المعرفي يرى ان المحيط الخارجي له علاقة مباشرة بمدى بقدرة الفرد على الإدمان على الانترنت و نظرة الإنسان لذاته له تأثير مباشر او غير مباشر على نفسه و ذاته حيث تعكس اما إيجابيا او سلبيا على سيرورة حياته.(ارنوط،2008:ص48).

**العقيب:**

النظرية المعرفية في تفسيرها لادمان الانترنت تركز على دور المعارف و التشوهات المعرفية في نشوء هذا الإدمان. و فقا لهذه النظرية، الافراد الذين يعانون من ادراكات سلبية عن انفسهم و عن شخصياتهم يكونون اكثر عرضة لادمان الانترنت كوسيلة للهروب من مشكلاتهم النفسية.

الافراد الذين يحملون ادراكات سلبية عن ذاتهم يجدون في الانترنت وسيلة امنة للتفاعل و الاندماج في الأنشطة المختلفة، دون مواجهة التهديدات التي تصاحب التفاعل المباشر مع الاخرين. هذا الهروب من الواقع و الاعتماد على الانترنت يعزز الادمان، حيث تصبح هذه الوسيلة بديلا للواقع المليء بالتحديات و الضغوط النفسية.

التشوهات المعرفية، مثل التفكير الكارثي او التعميم المفرط، تلعب دورا كبيرا في هذه العملية. الافراد الذين يعتقدون انهم غير قادرين على التفاعل بنجاح في العالم الواقعي

يلجئون الى الانترنت حيث يمكنهم التحكم في صورتهم و التفاعل بشكل يتجنب النقد المباشر او الرفض.

باختصار، هذه النظرية المعرفية تبرز كيف يمكن للإدراكات السلبية و التشوهات المعرفية ان تسهم في نشوء ادمان الانترنت، مشيرة الى ان الحل يمكن في معالجة هذه الأفكار السلبية و تقديم الدعم النفسي المناسب للأفراد المتضررين.

### 5-3- النظرية الاجتماعية الثقافية:

يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الانترنت، فالناس يستخدمون الانترنت في المقام الأول من اجل التفاعل الاجتماعي، و الحاجة الى التنشئة الاجتماعية، و يبحثون عن الأشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك.

و ينظر هذا الاتجاه الى المدمنين بناء على تباين و اختلاف الجنس و المستوى الاقتصادي الاجتماعي و العمر، فمثلا وجد الافراد ذوي المستويات الاقتصادية و الاجتماعية المتوسطة اكثر تعاطيا للكحوليات من الطبقات الأخرى، و ان معظم مدمني الانترنت من المتزوجين و ذوي العلاقات. (tsai & lin، 2001)

### التعليق:

النظرية الاجتماعية الثقافية تركز على استخدام الانترنت كوسيلة للتفاعل الاجتماعي، مشيرة الى ان الناس يبحثون عن التواصل مع اشخاص مشابهين لهم. هذه النظرية تعتبر العوامل الاجتماعية مثل الجنس و العمر مؤثر في الادمان

### 5-4- النظرية البيولوجية:

ترى هذه النظرية ان هناك أنواع من الشخصية الادمانية تسببها تغيرات في العوامل الوراثية و الخلقية، تؤدي الى اختلالات في النواقل العصبية و الهرمونية، و تحدث هذه التغيرات غي الاغلب في حالات الاضطراب العاطفي، و التي بحكم طبيعتها تنشط

النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال أظهرت دراسة "سولر" ان بعض العقاقير التي تؤدي الى زيادة و استثارة النشاط لدى الفرد مما يؤدي الى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة. (العصيمي، 2010ص42).

#### التعقيب:

النظرية البيولوجية تركز على تاثير العوامل الوراثية و الخلقية في تكوين الشخصية الادمانية، مشيرة الي الاختلالات في النواقل العصبية و الهرمونية، خاصة في حالات الاضطراب العاطفي، قد تؤدي الى تنشيط النظام الكيميائي العصبي بشكل مفرط، و مع ذلك النقد الأساسي لهذه النظرية هو انها قد تتجاهل التأثيرات النفسية و الاجتماعية و الثقافية. على الرغم من أهمية العوامل البيولوجية، فان العوامل البيئية مثل التفاعل الاجتماعي و الضغوط الحياتية تلعب دورا كبيرا ليضا.

لتحقيق فهم شامل لادمان الانترنت، من المفيد دمج هذه النظرية مع النظريات النفسية الاجتماعية، مما يوفر رؤية متكاملة تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيولوجية و النفسية و الاجتماعية مجتمعة.

#### 6\_مراحل الإدمان على الانترنت

قدم عالم النفس الأمريكي نموذج عدد فيه ثلاثة مراحل يمر فيها الفرد في استكشافه للإنترنت و هي كالتالي:

**6-1-المرحلة الأولى للاستحواذ او الافتتان:** تحدث عندما يكون الفرد مستخدما جديدا للإنترنت او انه مستخدم موجود يحدث نشاطا جديدا . و هذه المرحلة تمتاز انها مسببة للإدمان على الانترنت لدى الافراد بدرجة عالية حتى الوصول الى المرحلة الثانية .

**6-2- المرحلة الثانية التحرر:**في هذه المرحلة يصبح الافراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقا وحالما يصل الفرد الى هذه المرحلة يمكنه ان يصل بسهولة الى المرحلة الثالثة .

6-3 المرحلة الثالثة التوازن: في هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعياري للإنترنت و يكون الوصول اليها في فترات مختلفة من قبل الافراد و هذه المرحلة يمكن ان تعاد في دورتها اذا وجد الفرد نشاطا جديدا مثيرا.

( سعد بن عبد الله الراشد، 2010:ص30).

## 7\_ اضرار الإدمان على الانترنت:

يلحق بدمني الانترنت عدة اضرار و اثار سلبية و يمكن تلخيصها فيما يلي:

### \_ اضرار صحية جسمية:

كاضطراب النوم، و الاضطرابات الغذائية، و اضطراب العيون، و الخمول، و السمنة و ترهل الجسد، الامر الذي يؤدي لمضاعفات كثيرة منها امراض القلب و الدماغ، و

الصداع المستمر. (عائض , 2010 : ص37).

### \_ اضرار اسرية:

تتأثر العلاقات العائلية و العاطفية بالانترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع

اسرته و اقاربه و تقلل الثقة بين الزوجين.(عائض 2010 :ص37)

### \_ اضرار اجتماعية:

العزلة و الوحدة هي واحدة من خصائص مدمن الكمبيوتر فالوقت الطويل الذي يقضيه امام الكمبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي . هذا يؤثر بكل تأكيد على علاقته الاجتماعية كثيرا و يجعله يخسر بعض علاقاته الاجتماعية.(عائض،2010ص38).

\_ اضرار مهنية:

لا يستطيع الموظف ان يقوم بعمله كاملا بسبب ما يلتهمه الانترنت من وقت و صحة.

\_ اضرار دراسية و أكاديمية:

وجد ان ادمان الانترنت كان السبب في رسوب او طرد طلاب كانوا متفوقين في المدارس و الكليات.

\_ اضرار أخلاقية و تربوية:

تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الانترنت مع النتائج التربوية فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الاخر.

\_ اضرار مادية:

سواء نتيجة الصرف بكثرة على شراء الأجهزة او فواتير الاشتراك في اشتراكات او نتيجة الاشتراك في الأمور للحصول على مواد مرئية. (عائض، 2010:ص40).

8\_ اعراض الإدمان على الانترنت

\_ اعراض اجتماعية اسرية :

يؤثر ادمان الانترنت على الحياة الاجتماعية و الاسرية للفرد و قد أظهرت العديد من الدراسات ان تلك الاعراض النفسية و الاجتماعية للإدمان للإنترنت تشمل الوحدة و الإحباط ،والاكتئاب، القلق و التأخر عن العمل، و حدوث مشكلات زوجية و فقدان العلاقات الاسرية و الاجتماعية مثل قضاء وقت كافي مع الاسرة و الأصدقاء.

( ارلوند و اخرون، 1990 :ص140).

\_ اعراض الجسمية الصحية:

تشمل التعب و الخمول و الارق، و الحرمان من النوم و الام الظهر و الرقبة، و التهاب العينين. فان زيارة المواقع الإباحية يؤدي للإثارة الجنسية و الكبت الجنسي و ظهور العديد من المشاكل الاجتماعية الاسرية، بالإضافة لمخاطر الاشاعات الصادرة عن شاشات أجهزة

الاتصال الحديثة، و أيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الالكترونية و الكهربائية.

**و من بين الاعراض الأخرى للإدمان على الانترنت:**

- \_الشعور بحالة من القلق و التوتر .
  - \_الاحساس بضياع الوقت و فقدان قيمة الأشياء .
  - \_ظهور مشاكل اجتماعية واقتصادية صحية .
  - \_الاستخدام الطويل و المستمر لشبكة الانترنت .
  - \_حدوث صراع بين العالم الافتراضي للإنترنت و عالم الواقع .
  - \_التكلم عن الانترنت في كل الأوقات و المناسبات .
  - \_اهمال الواجبات الاجتماعية و الاسرية و الوظيفية بسبب استعمال الشبكة .
  - \_استمرار استعمال شبكة الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية و التأخر عن العمل .
  - \_فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية و وسائل الترفيه الأخرى .
  - \_عدم الاكتراث بالعواقب النفسية و البدني
- ( ارلوند و اخرون 1990: ص142).

### 9\_ أنواع الإدمان على الانترنت:

و قد حدد الأطباء خمسة أنواع أساسية من ادمان الانترنت، الجنس، و العلاقات الالكترونية، القمار و العاب الفيديو، و تصفح الانترنت الاستحوادي و جمع البيانات , و بصفة عامة فان ادمان الانترنت يتخذ الاشكال التالية:

### 9-1- ادمان الدردشة الالكترونية:

يمكن تعريف ادمان الدردشة على انها المشاركة الملزمة و الملحة في غرف الدردشة الالكترونية , و في كثير من الحالات يصبح للعلاقات الجديدة على الانترنت الأولوية

على العلاقات الحقيقية بين افراد الاسرة و الأصدقاء . و قد يتسبب هذا السلوك في مشاكل زوجية خطيرة ربما يؤدي الى الطلاق .

### 9-2- ادمان الجنس على الانترنت:

يعرف ادمان الجنس بانه التصفح القهري للمواقع الإباحية للجنس . و مرة أخرى . فان هذا السلوك كثيرا ما يؤدي الى مشاكل في العلاقة بين الزوجين .

### 9-3- ادمان الألعاب الالكترونية:

يمكن وصف ادمان الألعاب الالكترونية بانها اللعب الاستحواذي و القهري للألعاب الالكترونية , بما في ذلك الألعاب التفاعلية لمستخدمين متعددين .

### 9-4- ادمان المواقع المالية:

و يمكن ان يشمل القمار، قد يتعلق هذا النوع من الإدمان بكل ما هو متصل بالمال، التسوق الالكتروني، و التتبع الالكتروني للاستثمارات و الأسواق الدولية .

### 9-5- ادمان تصفح شبكة الانترنت:

يمكن ان يعرف ادمان تصفح الانترنت بانه قضاء الكثير من الوقت في البحث و جمع المعلومات على شبكة الانترنت فضلا عن تتبع مواقع معينة بطريقة مجانية و قهرية.(ارلنود و اخرون،1999ص143).

### 10-محاكات تشخيص ادمان الانترنت حسب جكينياج(1998):

#### 1- تغير المزاج(mood modification):

و يشير الى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك و يمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها و قد يصاحبها تحمل او لا يصاحبها .

2- البروز (sallence): هذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك اهم الأنشطة و اكثرها قيمة في الحياة بالنسبة للفرد المدمن، حيث يسيطر على تفكيره و مشاعره حيث الانشغال البارز و الزائد مع اضطراب في السلوك الاجتماعي و الشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

### 3- التحمل (tolerance):

هو العملية التي يزداد بها كمية او مقدار النشاط او السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي امكن تحصيله من قبل بمقدار او كمية اقل , فمثلا المقامر قد يضطر تدريجيا لزيادة حجم او مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساسا من كمية صغيرة من القمار .

### 4- الصراع (conflict):

و يتجلى صوره في الرغبة المستمرة لتقليل الوقت الذي يقضونه في الانترنت , ووجود مخاطرة فردية واقعية لفقد العلاقات المهمة , و الفرص المهنية و التعليمية , و التي تنشأ كنتيجة مجربة لاستخدام المفرط للإنترنت، و اهمال الأنشطة الاجتماعية و المهنية و الاسرية ذات الأهمية او تقليلها بسبب استخدام الانترنت.

### 5- الاعراض الانسحابية:

هي مشاعر عدم الراحة او السعادة او الاثار الفسيولوجية التي يمكن ان تحدث عن الانقطاع عن النشاط او تقليله فجأة مثل الارتعاش و الكأبة ووحدة الطبع او غيرها.

### 5- الانتكاس:

هو الميل الى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد و يمارسها من قبل. (العصيمي، 2010ص20-30).

## 10- علاج الإدمان على الانترنت:

لقد وجدت أساليب عدة لعلاج الإدمان على الانترنت منها:

اولا: علاج يماثل الحمية وضعه كنج (1996):

و هو برنامج جماعي ب (12) خطوة يمكن ان يطور من نموذج اضطراب الطعام و لذلك يصبح بإمكان المدمنين على الانترنت ان يتعاملوا تدريجيا مع تناقص السلوك. ( duran ، 2003 p6)

ثانيا: مجاميع الدعم:

ان الأشخاص الذين ينقصهم الدعم الاجتماعي قد يتحولون الى الانترنت كونه وسيلة لتشكيل العلاقات، فاذا أدى هذا الى استخدام الانترنت الادماني فمن المهم ان تساعدهم على الاندماج في حلقة اجتماعية مع الاخرين بمواقف مشابهة لتحسين شبكة العلاقات الاجتماعية في حياتهم الواقعية وهذا يساعدهم على تقليل الاعتماد على الانترنت كونه وسيلة للحصول على ما يفقدونه في حياتهم الواقعية. (murali& georg ,2007 P29)

ثالثا: المساندة الاسرية:

من المحتمل ان يتلاشى الإدمان على الانترنت بواسطة العلاقات الاسرية اذ ينبغي ان يكون التدخل الاسري جزءا من العلاج الفردي، فهذا يمكن ان يثقف افراد الاسرة حول الإدمان على الانترنت و يقلل اللوم الملقى على مدمن الانترنت و يسهل عودته الى حياته الاسرية السليمة. (murali&Georg ,2007p29)

ربعا: العلاج المعرفي:

ان الافراد الذين لديهم نمط تفكير سلبي يميلون الى القلق و توقع احداث سلبية و يتجنبون مواقف الحياة الواقعية و ذلك هم يميلون الى استخدام الانترنت كونه وسيلة للهروب من الواقع، و لذلك فان العلاج المعرفي يحدد الادراكات السلبية السيئة و يعمل على إعادة

صياغة و تشكيل مدركات الافراد لمساعدتهم على تطوير ادراكات تكيفية  
بديلة.(murali&Georg,2007p29)

### 11- الوقاية من ادمان الانترنت:

نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الجميع كوالدين  
و المعلمين و القائمين في مجال الصحة النفسية و أصحاب مقاهي الانترنت حيث الأطباء  
المستخدمين للإنترنت بتنظيم ساعات العمل و الترفيه في الانترنت و ذلك عن طريق  
متابعة استخدام الأبناء للإنترنت من حيث الفترة و المدة و المضمون من ضبط الوقت و  
استخدام برامج حماية لمنع دخولهم التي تشكل تربة خصبة للإدمان، و أيضا ارشادهم الى  
المواقع الناجمة و الهادفة و التربوية، و ايضا ضرورة التزام مقاهي الانترنت في عرض  
خدماتهم وفق للدين و الخلق و الضوابط و صنع جدول برامج تمنع المراهقين من الدخول  
في المواقع الحساسة و تحديد وقت لاستخدام الانترنت لا يزيد عن ثلاث ساعات يوميا و  
ضبط اوقاتها.

و يفضل في النهاية ان يستعين مريض الإدمان على الانترنت بمساعدة من المختصين  
النفسيين و لا سيما المدربين على علاج الإدمان لخروج من تلك الحالة و التعافي من  
خلال البرامج العلاجية.(نجم،2012:ص125).

## خلاصة الفصل:

ان الافراط في استخدام الانترنت بدون مبرر موضوعي و بصفة مستمرة يؤدي الى ظهور يؤدي الى الإدمان على الانترنت حيث أصبحت ظاهرة خاضعة للتفسير و التحليل , حيث اجمع كل المختصين على اعراضه حيث تتشابه مع ادمان الممنوعات و الأشياء الأخرى في مجتمعنا , و هي منتشرة اكثر بين فئة الشباب مما يعرضهم الى الإصابة بالأمراض النفسية مثل الانفصال عن الواقع و العيش في الخيال و اضطرابات في النوم وهذا ما سنحاول دراسته للكشف عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي.

# الفصل الثاني

## اضطرابات النوم

## الفصل الثاني: اضطرابات النوم

تمهيد

1- تعريف النوم

2- أنواع النوم

3- مراحل النوم

4- تعريف اضطرابات النوم

5- اسباب اضطرابات النوم

6- معايير التشخيص لاضطرابات النوم

7- اشكال اضطرابات النوم

8- علاج اضطرابات النوم

9- ارشادات اضطرابات النوم

خلاصة الفصل

## تمهيد

رغم ان الانسان يقضي نحو ثلث حياته نائما الا ان الاكثريه لا يعرفون الكثير عن النوم . حيث يعد نعمة انعمها الله سبحانه و تعالى على عباده و لا شك ان كل انسان بحاجة دائمة الى النوم لأنها من الحاجات الفيسيولوجية الأساسية لبقائه على قيد الحياة , و خلال هذا الوقت الطويل تحدث العديد من التغيرات و الوظائف العضوية الهامة للجسم حيث تجدد الخلايا و تقلل ضربات القلب و يدخل الجهاز العصبي و العضلات في حالة هدوء تام , و الكثير من المشكلات و الأنشطة المعقدة على مستوى المخ , و اذا حدث خلل في مستوى النوم تنتج اضطرابات النوم حيث تعد من اكثر الاضطرابات النفسية شيوعا و انتشارا بين الناس في عصرنا الحالي , و من هنا تبدأ أهمية مناقشة النوم و مشكلاته .

و في هذا الفصل سوف نتناول تعريف النوم و انواعه و مراحلها و اضطرابات النوم و أيضا أسبابها و معايير تشخيصها، و اشكالها، ثم النظريات المفسرة لها، و أخيرا طرق علاجها .

## 2\_ التعريف الاصطلاحي للنوم:

هو فترة راحة للبدن و العقل تغيب خلالها الإرادة و الوعي جزئيا او كلياً و تتوقف فيها جزئياً و وظائف الجسم .

و يعتبر النوم من الوظائف الهامة و الأساسية التي تتعلق بصورة مباشرة بالحالة الصحية للإنسان، و يعرف الجميع ان النوم هو ببساطة وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية و الخارجية للإنسان و غيره من الكائنات، و النوم هو بمثابة وقاية من الاجهاد بالحد من عن استهلاك الطاقة بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة و الراحة لفترات زمنية منتظمة .

و يعرف النوم على انه حالة فيزيولوجية يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية لمثير انها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع البيئة المحيطة و يقل فيها الانتباه الى المنبهات الخارجية، و النوم يعني فيسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ .

و النوم حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي و العضلات كما يدل ذلك تسجيل النشاط الكهربائي للمخ و انخفاض للتوتر العضلي في حالة النوم العميق ، و هو حالة وظيفية حيوية مهمة في استعادة النشاط و حفظ الاتزان الداخلي الازم لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله. ( الشربيني، 2000ص25).

و يعتبر النوم حالة متكررة و مؤقتة من انعدام الفعالية و توقف التفاعل الحسي و الحركي مع البيئة و يكون مصحوبا بفقدان الوعي المؤقت و فقدان مستوى الاحساس بمؤثرات البيئة. ( سامي، 1995ص25).

## 2\_ أنواع النوم:

### 2-1- النوم الهادئ او النوم التقليدي:

يطلق عليه اسم النوم البطيء او النوم السوي او نوم قشرة لحاء المخ و هذا النوع يتميز بانه لا تصاحبه حركات العين السريري. ( الدسوقي 1995 ص 25 )

**2-2 \_ النوم المتناقض:**

يطلق عليه النوم السريع او النوم الحالم او نوم جذع المخ و يتسم بنشاط دماغي يشبه النشاط الذي يحدث اثناء اليقظة و ما يميز النوم النقيض انه يصاحب نشاط في كل الأجهزة حيث يزداد إيقاع التنفس و تزداد سرعة دقات القلب ضغط الدم و اهم التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة لهذا النوم من حدوث نوبات حركة العين السريعة في كل الاتجاهات .  
(الدسوقي 1995ص19).

**3\_ مراحل النوم:****3-1 -مرحلة النعاس و التحضير للنوم:**

يبدئ الانشنان في هذه المرحلة من الوجهة السلوكية نائماً خفيفاً وقد يتقلب في الفراش يغمض عينيه و يفتحها واي حركة او صوت مفاجئ يوقظ الفرد و يعيده الى مرحلة الصفر .  
و اذا ايقظ النائم في هذه المرحلة يعني بانه لم ينام و تدوم هذه المرحلة بين خمسة الى خمسة دقائق .

**3-2 - مرحلة النوم الخفيف:**

في هذه المرحلة يستيقظ النائم سريعاً عن حدوث ضوضاء و عندما يتم ايقاظه يقرر انه كان نائماً و تتصف هذه المرحلة بدرجة اعمق من النوم عن سابقتها و في هذه المرحلة يبدأ حدوث أحلام او ذات قصة او حبكة متكاملة غير ان تذكرها يكون غير كامل الوضوح و تمتاز هذه المرحلة ببطء حركة التنفس و تدوم المرحلة من عشرة الى أربعون .

**3-3-مرحلة النوم العميق:**

في هذه المرحلة يصعب ايقاظ النائم كما انه يتأثر باي تغير يحدث في البيئة المحيطة به و من اهم التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة انخفاض ضغط الدم، و بطء معدلات ضربات القلب، و انخفاض درجة حرارة الجسم ،و يكون التنفس بطيئاً و مريحاً

### 3-4 - مرحلة النوم المريح:

تتميز هذه المرحلة بالاسترخاء العضلي والجمود التام و التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في سابققتها , في هذه المرحلة يحتاج الجسم تماما و يسترد ما فقده خلال النهار من حيوية و اذا ايقظ الانسان في هذه المرحلة يكون مدهولا و يحتاج الى فترة ليبرد ما حوله و تدوم هذه الفترة من عشرة الى عشرين دقيقة. ( الدسوقي، 2006:ص20).

### ثانيا \_ تعريف اضطرابات النوم:

تعد اضطرابات النوم من اشهر الاضطرابات النفسية و العضوية في العصر الحديث، و من اكثر الاضطرابات انتشارا بين الناس حيث تقدر نسبة الذين يعانون من الاضطرابات بصفة مزمنة , و التي تزيد فيها فترة الاضطراب عن شهر، حوالي ثلث العالم فضلا عن الاضطرابات العابرة للنوم. ( الخالدي، 2006:ص439).

و تعرف اضطرابات النوم بانها الصعوبات او المعوقات التي تؤدي الى قلة النوم عند الافراد او سوء نظامه , و ما اليه معا , و هي اما تظهر في بداية النوم او نهايته .

(عودة و مرسي 2019:ص 308).

و في تعريف اخر هو حدوث مشكلة او خلل في كمية النوم و حدته , مما يؤدي الى حدوث خلل في جسم الانسان فيشعر بتعب و ارهاق شديد. (الينا، 2007:ص560).

كما عرفه Anderson 2007 انه اضطراب في نمط النوم الطبيعي و يتضمن

عدة أنواع من اضطرابات النوم و التي تكون بشكل واسع منها مشاكل البدء في النوم و المشي اثناء النوم، و انقطاع النوم، و مشاكل التي لها صلة بالتنفس و المسببة للشخير.

### 1\_ أسباب اضطرابات النوم:

هناك أسباب عديدة لاضطرابات النوم منها:

### 1-1- أسباب بيولوجية:

مثل الاجهاد النفسي و اضطرابات الجهاز العصبي المركزي و التعود على الادوية .  
الادوية: بعض ادوية الربو او الضغط قد تسبب مشاكل النوم , كذلك الفيتامينات و  
المكملات الغذائية النباتية كالجنسينغ , كذلك الادوية المخدرة و المنومة , رغم قدرتها على  
تسكين الالوجاع , الا ان هذا النوم يكون مضطربا و غير مريح .

( خطاب، 2014:ص3 )

- الالم: عندما نشير ال الالم هنا فنحن لا نتحدث عن الالوجاع و الالم الشديد الذي يمنعك  
من النوم، بل نتحدث عن أي الم بسيط كصداع الراس او وجع الظهر.  
( خطاب، 2009ص55).

- كثرة التبول: تدفع الرغبة الملحة الى التبول الى الاستيقاظ من النوم , و قد يكون  
السبب في هذه الرغبة هو إصابة الشخص بمرض السكري او وجود عيب خلقي او عدوى  
في المجرى البولي .

- صعوبة التنفس: من المجرى الطبيعي ( الانف ) يسبب اضطرابات النوم  
المختلفة و خصوصا انقطاع النفس النومي , و قد تكون صعوبة التنفس لوجود عيب خلقي  
في الانف مثل اعوجاج الحاجز الانفي , و الإصابة بالبرد و الزكام , و إصابة جهاز التنفس  
العلوي.(الزارد،2009ص472).

### 1-2\_ الأسباب النفسية:

مثل ظهور الاضطرابات الانفعالية و القلق و التوتر و أيضا عدم الشعور بالأمن و الراحة و  
قرأه قصص مخيفة , و النوم منفردا و الهروب من مواجهة مشاكل الحياة , و عدم تحقيق  
الدوافع و الحاجات , و انتقال الام خارج المنزل يمكن لن يؤدي الى ظهور اضطراب في

النوم. كذلك الانفعالات المكبوتة التي يمكن ان تؤثر أيضا و تؤثر على نفسية الانسان (الزارد، 2009ص472).

### 1-3\_ الأسباب البيئية:

تنشأ هذه الأسباب نتيجة لحافز خارجي كالضوضاء الخارجية , الاحداث الاجتماعية السفر و تغير مكان النوم , ضيق السكن و النظام الغذائي المتبع , و الخلافات الاسرية .

### 1-4\_ الأسباب الاجتماعية و التربوية:

من بين الاضطرابات الاجتماعية التي تؤثر في النوم ساعات النوم الزائدة و عدم توفر عادات صحية للنوم مثل ضيق السكن, نظام التغذية, الخلافات الاسرية. (الدسوقي، 2001ص41).

### 2\_ معايير التشخيص لاضطرابات النوم:

من اهم المحاكات التشخيصية لاضطرابات النوم وفقا للدليل التشخيصي الخامس DSM5:

### 2-1\_ اضطرابات الارق:

الشكوى المسيطرة هي عدم الرضا عم كمية او نوعية النوم , و مترافقة مع واحد او اكثر من الاعراض التالية:

\_ صعوبة البدء في النوم .

\_ صعوبة الحفاظ على النوم , و يتميز بالاستيقاظ المتكرر او بمشاكل العودة الى النوم بعد الاستيقاظ .

\_ الاستيقاظ في الصباح الباكر مع عدم القدرة على العودة الى النوم .

\_ صعوبة النوم تحدث بما لا يقل عن ثلاث ليالي في الأسبوع .

\_ صعوبة النوم الموجودة لمدة ثلاث اشهر على الأقل .

\_ صعوبة النوم تحدث رغم الفرصة الكافية للنوم .

### 2-2\_ اضطرابات فرط النعاس:

التقرير الذاتي المفرط على الرغم من ان فترة النوم الرئيسية تدوم على ما يقل عن

فترة 7 ساعات مع واحد على الأقل من الاعراض التالية:

- متكررة من النوم خلال نفس اليوم .

\_ فترة النوم الرئيسية المطولة التي تزيد عن ثماني ساعات في اليوم الواحد لا تجدد النشاط.

\_ صعوبة الاستيقاظ التام بعد الاستيقاظ المفاجئ .

\_ فرط النعاس يحدث على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ثلاث اشهر على الأقل.

\_ يسبب فرط النعاس تدنيا و احباطا ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية و المهنية او

مجالات الأداء المهمة الأخرى .

\_ لا يعزى فرط النعاس الى التأثيرات الفيزيولوجية الحادة .

### 3\_ النوم الانتيابي:

خلال فترات متكررة من حاجة لا يمكن كبتها للنوم , او الانزلاق اثناء النوم او الغفوات التي

تحدث خلال نفس اليوم , و يجب ان تكون هذه الاعراض قد حدثت ثلاث مرات

في الأسبوع على الأقل على مدى ثلاث الأشهر. ( جودو و اخرون 2017 :ص 41)

### 3\_ اشكال اضطرابات النوم:

و هي تصنف الى مجموعتين

### 3-1- اضطرابات صعوبة النوم:

و تشمل اضطرابات الارق و اضطرابات فرط النوم و اضطراب جدول النوم .

### 3-2- اضطرابات مصاحبات النوم:

و تشمل اضطراب الكوابيس الليلية , اضطراب الفزع الليلي و اضطراب التجوال الليلي (المشي اثناء النوم ) و سوف نتناول المجموعة الأولى في هذه الدراسة .

### 3-1-1- اضطرابات صعوبات النوم :

\_ الارق: هو اضطراب الدخول في النوم او مواصلة النوم , و الذي يرتبط باضطرابات جسمية و يعزى عادة الى القلق و التوتر و الاكتئاب , او عوامل بيئية معاكسة . و هو أيضا عدم القدرة على الدخول في النوم او عدم القدرة على ان تنام في الوقت الذي ينبغي النوم او حدوث تقطع متكرر في النوم اثناء الليل و هو على ثلاث اشكال:

- ارق البدء في النوم حيث يجد الفرد صعوبة في بداية الاستغراق في النوم .
- ارق الاستمرار و الاحتفاظ بجالة النوم حيث يجد صعوبة في النوم و يستيقظ مرات متكررة خلال الليل .
- ارق نهاية النوم أي عندما يستيقظ الفرد مبكرا في الصباح , و يعجز عم الدخول ثانية في النوم. (يحياوي، 2009ص7).

### 3-2-1- اضطراب فرط النوم:

يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم يشعر الفرد بالنعاس المستمر , و نوبات من النوم الطويل و تكون حالة النوم اما نوم نهاري لفترات طويلة , او نوم ليلي يستمر حتى ساعات متأخرة من اخر نهار اليوم التالي , و غالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم الى احداث خلل نفسي او إعاقة للنشاط الاجتماعي و الوظيفي و قد يصاب الفرد بحالة من النوم تكون على هيئة نوبات لا يمكن للفرد مقاومتها بشكل يومي و لدى الفرد حالة من ارتخاء العضلات و حالة من الانفعال الشديد . ثم تحدث نوبة النوم و بشكل متكرر , كذلك تكرار حركة العين السريعة , و يكون الانسان بين حالة النوم و اليقظة و التي تؤدي الى حدوث نوبات متكررة للنوم . (الخالدي 2006ص 449).

### 3-3-1- اضطراب جدول النوم و اليقظة:

هو فقدان التزامن بين برامج الفرد في النوم و اليقظة و بين برنامج النوم و اليقظة المرغوب فيه من قبل المحطين بالفرد مما يترتب عليه شكوى اما من الارق او من فرط النوم . لهذا يتميز اضطراب جدول او موعد او إيقاع النوم و اليقظة بوجود شكوى من الارق او من فرط النوم . و غالبا ما يعاني الشخص المضطرب من ارق في الليل و زيادة فترة نومه في النهار , و يتعلق هذا الاضطراب بتغير مواعيد العمل , او كثرة تغير أوقات النوم او التنقل بين بلدان يختلف فيها التوقيت المعتاد , و يتخذ هذا الاضطراب أنواعا مختلفة هي:

-**النوم المتأخر:** الذي يكون فيه بدء النوم في وقت متأخر , و تأخر الاستيقاظ مع صعوبة بدئ النوم في الوقت الذي يرغب الشخص و كذلك صعوبة يقظته .

- **النوم المبكر:** و فيه يكون النوم مبكرا و الاستيقاظ مبكرا مع صعوبة بداية النوم و الاستيقاظ .

- **النوم المرتبط بتغير موعد النوم:** و غالبا ما يحدث هذا التغير بسبب تعدد تكرار السفر من بلد الى اخر .

-**النوم المرتبط بتوقيت العمل الرسمي:** و فيه يضطرب إيقاع النوم بسبب تغير أوقات العمل الذي يمارسه الشخص .

- **النوم الغير محدد:** الذي يتميز بالعشوائية حيث لا يوجد سقف زمني للنوم خاصة لدى غير الملتزمين بنظام معين .

و يصاحب اضطراب جدول النوم و اليقظة شعور الفرد بالكسل و نقص الدافعية , مع اختلاف العلاقات الاجتماعية و انخفاض الإحساس بالقيمة الشخصية نتيجة الشعور بالعجز، إضافة الى ضعف القدرة على التركيز و الإدراك.(الخالدي،2006ص449).

### 3-2-1- اضطرابات مصاحبات النوم:

و التي تتضمن ثلاث مجموعات هي:

- اضطرابات أحلام النوم المفزعة و الكوابيس الليلية: ما هي الا نوبات ليلية من النوع الشديد و الهلع تصاحبها أصوات عالية و حركة زائدة و مستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي , و يقوم الفرد من نومه جالسا او واقفا عادة اثناء الثلث الأول من الأول من النوم الليلي ثم يصرخ صرخة رعب , و في أحيان كثيرة يسرع الى الباب كما لو كانت هناك حالة رعب , و في أحيان كثيرة يسرع الى الباب كما لو كانت هناك محاولة هروب . و ان كان نادرا جدا ما يترك الفرد الغرفة . اما الكابوس ما هو الا خبرة حلم محمل بقلق و الخوف لم يليه استرجاع تفصيلي حلم شديد لمحتوى . ( عكاشة، 2010ص610).

### - اضطرابات التجول اثناء النوم:

السير او التجوال اثناء النوم هو نوع من حالة تبدل الوعي , تجتمع فيه ظواهر النوم و اليقظة اثناء نوبة التجوال اثناء النوم , حيث يقوم الفرد من السرير غائبا اثناء الثلث الأول من النوم الليلي , و يسير متجولا مبدئيا منخفض من الادراك و التفاعل و المهارة الحركية . و عادة ما يترك الأشخاص حجرات نومهم اثناء النوم و أيضا أحيانا يتجولون فعلا الى خارج بيوتهم . و بالتالي فهم معرضون الى مخاطر ضخمة للإصابة اثناء نوباتهم , و لكنهم أحيانا كثيرة يعودون سريعا الى اسرتهم اما من تلقاء أنفسهم , او يقودهم اليها بهدوء شخص اخر , و حين يستيقظون اما من نوبة التجوال اثناء النوم او في صباح اليوم التالي، و عادة انهم لا يتذكرون أي شيء عن الحدث. (عكاشة، 2010ص610).

### 4\_ النظريات المفسرة الاضطرابات النوم:

1-4- الاتجاه البيولوجي: يعتمد هذا الاتجاه في تفسير اضطرابات النوم على التركيب العصبي و الجهاز العصبي و التركيب الكيميائي , و الهرمونات كأساس لحدوث اضطرابات النوم , و من اهم نظريات هذا الاتجاه نجد:

\_ النظرية العصبية: التي تعتبر ان هناك عدة مناطق في الدماغ بما في ذلك نوات التلاموس و الهيو تلاموس و مناطق أخرى في القنطرة و ساق الدماغ التي يعتقد بانها تختص بأحداث حلة النوم و البعض يرى ان هذه المراكز تتأثر بفعل مواد كيميائية معينة و هرمونية .

\_ النظرية الكيميائية: التي ترى ان جسم الانسان اثناء نشاطاته الجسدية و الفيزيولوجية المختلفة ينتج العديد من المواد الضارة و السموم المختلفة و عند زيادة نسبتها في الجسم و الدم يشعر الانسان بالتعب و الخمول و رغبة في النوم , و اثناء النوم يتخلص الجسم من هذه المواد الضارة عن طريق انحلالها فيستعدي الجهاز العصبي نشاطه و يستيقظ الانسان من انوم.

\_ الساعة البيولوجية: التي تعتبر ان يوجد جاز في الدماغ يقوم بعمل مؤقت بيولوجي الساعة البيولوجية لأحداث النوم و هي عبارة عن مجتمعات عصبية صغيرة على صعيد الدماغ تتحكم في افرازات الجسم , و بالتالي فان هذه الساعة تضبط الايقاعات الحيوية في جسم الانسان. (خليفة، 2000ص102).

#### 4-2\_الاتجاه النفسي :

يرى التحليل النفسي في اضطرابات النوم من خلال الانساق الفكرية التالية

#### \_اضطرابات النوم و ضعف الانا:

فالنوم هو العزوف عن الواقع مما يعني ان النوم يعمل بالضرورة حالة تكون الانا نسبيا ضعيفة , الان الانا هي المختصة بالواقع و التكيف معه . و بلغو اخر فان النم هو يمثل حالة تكون فيها الحاجة الى الراحة اقوى بالقياس الى الحاجات الأخرى جميعا , و لكن هذا الضعف النسبي يعطي ضرورة تقوية نسبية اثناء النوم للجهازين الاخرين (الهوى و الانا). ( خليفة، 2007ص108).

حيث يرى " ادلر" ان القلق لا يدل على السيطرة بل على الهزيمة و انه صراع

بين الحب و الذات و التطلع و التفوق و بين الفشل و الشعور بالنقص , و من هذا الصراع ينشا الارق ليلا الان الشخص يفكر في مشكلاته و أيضا يأتي القلق من الشعور بالجريمة من الصراع بين الانا و الانا الاعلى , التي تتكون بعد سن الرابعة تقريبا من العرف و التقاليد و الدين و الواجبات الخلقية او بصفة عامة الصراع بين حب الذات و بين الواجبات و المجتمع .

### \_ الحيل الدفاعية:

حيث يرى " فرويد" ان النوم هو انتقال من مرحلة أولية و بخاصة المرحلة التي يصفها بالنرجسية , و النرجسية هي من مراحل التطور المبكر لشخصية الطفل الراشد ينكص في نومه النرجسية الطفولية قدر المستطاع و تسمى هذه النرجسية بالنوم . و قد يستخدم البعض الارق لتبرير عيوبهم , فبعض الأشخاص يحصلون مكسبا إضافيا من ارقهم فهم يختبئون وراء الارق لتبرير عيوبهم.

(خليفة 2007 ص: 110)

**3-4- النظرية السلوكية:** يرى علماء المدرسة السلوكية ان النوم الطبيعي او العادي و النوم المضطرب سلوكيات متعلمة . او التوحد مع اشخاص محبوبين لديهم صعوبات في النوم , و فكل اسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم لينام نوما مستقرا و عميقا لفترة تكفي حاجته , او تعلمه السلوك المقبول فيضطرب نومه و يشعر بالقلق , كما يرجعون صعوبات التعلم الى أخطاء الوالدين في تنشأ اطفالهما , فيعلمانه الخوف من النوم خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة تتعلق بمكان النوم او ظروفه او مواعيده او تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيق الخاطيء للثواب و العقاب في مواقف النوم , و من هنا فان اضطرابات النوم وفقا للاتجاه السلوكي سلوكا متعلما وفقا لنظريات او قوانين التعلم , فقد تكون اضطرابات ناجمة عن ارتباط الفرد نومه بأشياء مخيفة و احداث غير مرغوبة او ظروف سيئة مر بها مما يجعل نومه مضطربا , و قد يكون تعلم النوم عن طريق التقليد و

المحاكاة قد يتعلم اضطراب النوم بالتطبيق الخاطئ لقانون الثواب و العقاب في مواقف النوم.

(خليفة 2007 :ص 111)

5\_ علاج اضطرابات النوم:

5-1 \_ العلاج النفسي:

5-1\_1 العلاج النفسي التحليلي:

و هو من خلال الكشف عن العوامل اللاشعورية الموجودة و جعل ما هو لا شعوريا الى شعوريا و ذلك عن طريق استبصار المريض بذاته و كيف يحل مشاكله و استخدام أسلوب الاسترخاء دون اللجوء الى الادوية. (المسماري، امبارك، 2012ص29).

5-1\_2العلاج السلوكي:

اذا كانت بعض مشكلات النوم ناجمة عن النوع من التدعيم فان تعديل هذه المشكلة او العادات سلوكيا يبدو امرا مفيدا خاصة في حالة الأطفال الصغار الذين لم تترسخ عاداتهم السلوكية المرتبطة بالنوم بدرجة كبيرة و من الإجراءات السلوكية المفيدة في هذا الصدد التدريب على تمرينات الاسترخاء سواء كان الاسترخاء عضليا او عقليا .

كذلك التدريب على العائد الحيوي و الاجهاد للسلوك غير المرغوب فيع ( عادات النوم السيئة ) من خلال التدعيم السلبي و مشابه ذلك من الاجراءات ينصح هنا من يجدون صعوبة في النوم بإمكانية اللجوء الى تمرينات التنفس البطيء العميق و التحكم في الأفكار السلبية و اعداد أفكار مناقضة لهذه الأفكار و استخدام أسلوب المكافئة الذاتية عندما ينجح الفرد في احداث تغييرات في حياته و التغلب عليه.

5-1\_3 العلاج المعرفي:

يهدف الى إعادة تشكيل الأنماط الصحية للنوم , من اجل التغلب على مشاكل النوم و من بين العلاجات المعرفية إعادة البناء المعرفي و التوقف عن التفكير و إعادة الاشتراط .

( امبارك، المسماري، 2012ص20).

### 5-2- العلاج الطبي و الدوائي:

يعتمد على العقاقير التهئة الخفيفة و هي نفس العقاقير التلى تستخدم في علاج القلق و لكنها تستخدم أيضا في علاج الارق و هذه العقاقير تجعل الفرد اكثر استعداد للنوم و اكثر هدوء و تقلل من حالة الإشارة و لكن قد يتغلب النوم على المريض اثناء النهار و قد تؤدي كذلك فض أداء العم (العيسوي، 2008:ص144).

### 6- إرشادات اضطرابات النوم:

حسب ما جاء في دراسات لطفي الشربيني ان لا يوجد ما يدعو للقلق عند مواجهة اضطراب مؤقت في النوم , فقد تكون حالة بسيطة و عابرة ناتجة عن انفعالات، او انشغال البال او تغير المكان و الظروف ، و في هذه الحالة يمكن اتباع هذه الارشادات لتحقيق الهدف:

- \_ الاستيقاظ من النوم في موعد ثابت كل يوم .
- \_ عدم البقاء في الفراش اكثر من المدة المعتادة.
- \_ التوقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين و الكافيين و المواد المنبهة مثل الشاي و القهوة و الكولا و السجائر .
- \_ تجنب النوم نهارا حتى يمكن النوم لفترة معتدلة في الليل .
- \_ التدريبات الرياضية أيضا و النشاط خلال اليوم يساعد على النوم الجيد في الليل .
- \_ تجنب الأنشطة المثيرة قبل النوم , و يمكن ان يكون الاستماع و القراءة الخفيفة بديلا لمشاهدة الأفلام في المساء .
- \_ الاستحمام بالماء الدافئ في درجة حرارة الجسم في المساء يساعد على النوم الجيد .
- \_ تناول الطعام في وجبات منتظمة و تجنب الوجبات الثقيلة في الليل .
- \_ ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي يؤدي الى التخلص من التوتر و الدخول في النوم .

\_ الظروف المحيطة و مكان النوم له أهمية خاصة حيث ان المكان المظلم جيد للتهوية، و الفراش المريح يساعد على النوم المريح .

و هذه الارشادات هي خطوات بسيطة يمكن ان تكون كافية للتخلص من بعض اضطرابات النوم دون اللجوء الى استعمال العقاقير المنومة.(الشرييني،2000ص80).

## خلاصة الفصل:

و في الأخير مما تم استعراضه في هذا الفصل نستنتج ان اضطرابات النوم هي الصعوبات التي يلاقيها الفرد اثناء نومه , و قد تترقى لان تصبح عائق يمنعه تماما عن حياته الطبيعية و العادية كباقي اقرانه حيث تم التطرق في هذا الفصل الى اضطرابات النوم , تعريفها و أسبابها و اشكالها و معايير تشخيصها و في الأخير بعض العلاجات و الارشادات لكن رغم من كل ما قيل حول هذه الاضطرابات , فان دراستها مازالت تستدعي اهتماما الباحثين المفكرين كونها مشكلة من مشكلات العصر.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية

و التطبيقية للدراسة

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

### تمهيد

#### 1-1) اولاً: الدراسة الاستطلاعية

##### 1-1-1) التذكير بالفرضيات

##### 1-2-1) اهداف الدراسة الاستطلاعية

##### 1-3-1) إجراءات الدراسة الاستطلاعية

#### 2-1) ثانياً: الدراسة الأساسية:

##### 1-1-1) منهج الدراسة

##### 1-2-1) مجتمع البحث

##### 1-3-1) عينة البحث

##### 1-4-1) خصائص العينة

##### 1-5-1) حدود الدراسة

##### 1-6-1) أدوات الدراسة

#### ثالثاً: الأساليب الاحصائية

**تمهيد:**

لتقديم نتائج نهائية دقيقة لأي دراسة، من الضروري فهم الإجراءات المنهجية المتبعة للوصول إليها. يتضمن ذلك صحة الخطوات المنهجية المستخدمة في الدراسة، بدءاً من المنهج المتبع، و تحديد العينة و اختيارها، و اختيار أدوات البحث و القياس المناسبة بما تتميز به من صدق و ثبات، و استخدام الأساليب الإحصائية الملائمة. كل هذه الإجراءات تساهم في تمكين الباحث من الوصول الى نتائج ذات قيمة علمية. هذا ما سنتناوله في هذا الفصل.

**1-التذكير بالفرضيات :**

1-1- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم لدى

طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة.

1-2- توجد فروق دالة إحصائية في ادمان الانترنت لدى طلبة علم النفس بجامعة

مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس.

1-3- توجد فروق دالة احصائيا في اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة

مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمغير الجنس.

**2-الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من اهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في المجال التطبيقي في أي بحث او دراسة ميدانية و يستهدف بها جمع المعلومات حول الظاهرة المدروسة و التأكد من مدى توفر الافراد الذين يشكلون حجم عينة البحث و كذلك مدى مناسبة الأدوات المستعملة و ضبط متغيرات الدراسة وفقا لذلك، كما تهدف الدراسة الاستطلاعية الى تجريب أدوات الدراسة و إعادة تصميمها بالشكل النهائي الذي يسمح باستعمالها بشكل موضوعي بعد حساب صدقها و ثباتها. ( عبد الرحمان العيسوي،1984،ص 16).

**1-2- اهداف الدراسة الاستطلاعية:**

- التعرف على ميدان الدراسة و على الصعوبات التي تواجهنا.
- التأكد من وجود عينة الدراسة و التي هي طلاب الجامعة.
- التأكد من مدى ملائمة ووضوح تعليمات المقاييس لدى افراد عينة الدراسة.
- التقرب من افراد عينة الدراسة لاكتساب مهارات التعامل الميداني.
- إعادة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة مقياس " ادمان الانترنت" و مقياس "اضطرابات النوم".

## 2-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

إجراءات الدراسة الاستطلاعية تشمل الخطوات التالية:

**1-تحديد هدف الدراسة:** تحديد الغرض لرئيسي من الدراسة و هو اكتشاف العلاقة بين

الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم.

**2-عينة الدراسة الاستطلاعية:**

**2-1-1** بلغ عجم العينة الاستطلاعية حوالي 20 طالب و طالبة في قسم علم النفس

من مختلف التخصصات و ذلك من اجل استطلاع عن وجود الظاهرة بالفعل، و

ملائمة المقياس لأفراد العينة من حيث فهم الأسئلة و مناسبتها لقياس الظاهرة

المدرسة.

**2-2-2** العينة الاستطلاعية الثانية بلغت 80 طالب و طالبة في قسم علم النفس من

مختلف التخصصات من اجل إعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين ( ثبات

المقياسين).

**3-مرحلة التنفيذ:** تم من خلالها توزيع مقياس الادمان على الانترنت و مقياس اضطرابات

النوم على 80 فرد من العينة و ذلك لحساب خصائصه السيكومترية (صدق و الثبات).

**3-الدراسة الاساسية:**

**3-1-1** منهج الدراسة: لا تخلو اية دراسة علمية من الاعتماد على منهج من اجل القيام

بدراسة وفق قواعد و أسس، و يعرف المنهج انه الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة

بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول الى نتيجة المعلومات.

ففي دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي الذي نعتمد فيه على وصف و تحليل

ظاهرة الدراسة بدقة و موضوعية، كما يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد عن

الظواهر التي تبدوا انها في طريق التطور و النمو.

وحسب "Robert"، فإن البحث الوصفي لا يقف عن وصف ظاهرة موضوع البحث، بل يتضمن قدرا من التغيير لهذه البيانات، أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة و التفسير للأمر الذي يساعد على فهم الظواهر و القدرة على التنبؤ بحدوثها، و بناء على ذلك فإننا نصف الحقائق و نحلل البيانات ثم نفسر العلاقة بينهما و نستخلص النتائج.

( بن شعلال، 2018، ص154).

3-2-مجتمع العينة: يتمثل مجتمع دراستنا من طلاب جامعة مولود معمري تيزي وزو تخصص علم النفس.

3-3- حجم العينة:

تكونت الدراسة من عينتان احدهما استطلاعية تكونت من (80) طالب و طالبة لغرض إعادة حساب الخصائص السيكومترية لمقياس ادمان الانترنت و مقياس اضطرابات النوم. و أخرى أساسية حيث بلغت أيضا (80) طالب و طالبة لكنها ليست نفس عينة الدراسة الاستطلاعية، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، و قد قامت الباحثة بتوزيع نسخ المقاييس المعدة على افراد العينة.

3-4- خصائص العينة:

3-4-1-التوزيع الديمغرافي للعينة: الجنس و التخصص.

جدول رقم (01): يمثل حجم عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

الجنس	العدد	التكرار
الاناث	40	50%
الذكور	40	50%
المجموع	80	100%

يمثل هذا الجدول عدد تكرار افراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

جدول رقم (02): يمثل افراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص.

التخصص	العدد	التكرار
علم النفس سنة ثانية	20	25%
علم النفس المدرسي	20	25%
علم النفس العيادي	20	25%
علم النفس عمل و تنظيم	20	25%

الجدول يمثل عدد تكرار افراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص.

**4-4- المتغيرات:** اشتملت الدراسة الحالية على متغيرات مستقلة و أخرى تابعة و هي

كالآتي:

المتغير المستقل: ادمان الانترنت.

المتغير التابع: اضطرابات النوم.

**4-5- موعد ومكان اجراء الدراسة:**

- مكان اجراء الدراسة: اجريت الدراسة بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة في قسم علم النفس.

- زمان اجراء الدراسة: اجريت الدراسة الأساسية في الشهرين (فيفري و مارس) من السنة الدراسية 2024-2025 و دامت من 12 فيري الى 13 مارس.

**4- أدوات الدراسة:** استخدمنا في الدراسة اداتين و هما:

**4-1- مقياس الإدمان على الانترنت:**

مقياس (بشرى إسماعيل احمد، 2007)، يتكون المقياس من (56) فقرة موزعة على ستة ابعاد:

1-السيطرة او البروز

2-تعديل المزاج

3- التحمل

4- الاعراض الانسحابية

5- الصراع

6- الانتكاس

جدول رقم (03): يوضح توزيع فقرات مقياس ادمان الانترنت على ابعاده

رقم البعد	الابعاد	الفقرات
1	السيطرة و البروز	1-7-13-19-25-31-37-34-49
2	تعديل المزاج	4-10-16-22-28-34-40-46
3	التحمل	2-8-14-20-26-32-38-44
4	الاعراض الانسحابية	3-9-15-21-27-33-39-45-51
5	الصراع	5-11-17-23-29-35-41-47-53
6	الانتكاس	6-12-18-24-30-36-42-48-54-55-56

(امل بنت علي ناصرالزايدي، 2015 ص 53)

4-1-2- طريقة التصحيح:

على الطلبة وضع علامة (x) على الإجابة التي تنطبق عليه من بين الدلائل الثلاثة، و لكل

اختبار درجة و هي كالتالي:

• تنطبق عليا تماما (3)

• تنطبق الى حد ما (2)

• لا تنطبق (1)

جدول رقم (04): يوضح طريقة تصحيح بنود مقياس ادمان الانترنت.

البدائل	تنطبق عليا تماما	تنطبق الي حد ما	لا تنطبق
درجة	3	2	1

4-1-3- الخصائص السيكومترية للمقياس: تعتبر الخصائص السيكومترية من اهم المؤشرات للتأكد من صلاحية أدوات المقياس النفسي و التربوي و ذلك بحساب صدقها و ثباتها.

#### أ- صدق المقياس:

جدول رقم (05): يوضح الصدق التمييزي لمقياس ادمان الانترنت

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	ت	sig
العليا	8	126,25	10,52	10,042	0,000
الدنيا	8	83,75	5,70		

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان قيمة ت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.000 و هي قيمة دالة احصائيا و عليه فالمقياس يميز بين القيم الدنيا و القيم العليا و بالتالي فهذا مؤشر على قوة صدقه.

#### ب- ثبات المقياس:

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

قمنا بإعادة حساب ثبات مقياس ادمان الانترنت على عينة قوامها 80 طالب و طالبة في قسم علم النفس فمانت النتيجة كالتالي وذلك باستعمال معادلة الفا كرونباخ.

جدول رقم(06): يوضح صدق ثبات مقياس ادمان الانترنت.

عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
56	0.788

فمن خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان معامل الفا كرونباخ بلغ القيمة 788،0، و تدل هذه

النتائج على ثبات المقياس.

#### 4-2- مقياس اضطرابات النوم:

مقياس لأنور حمودة البنا (2007) يتكوم من 35 بنداء، و قد تم تصميمه لقياس اضطرابات النوم لدى الافراد خاصة فئة الطلبة. و بنوده موزعين على مجالين:

- **المجال الاول:** اضطرابات صعوبات النوم و الذي يشمل بدورة على 3 ابعاد و هي:

• بعد اضطراب الارق: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

• بعد اضطراب فرط النوم: 11-12-13-14-15-16

• بعد اضطراب جدول النوم و اليقظة: 17-18-19-20-21-22-23

-**المجال الثاني:** اضطرابات مصاحبات النوم: يشمل الابعاد التالية:

• بعد اضطرابات أحلام النوم المزعجة و الكوابيس: 24-25-26-27-28-29-30

• بعد اضطرابات التجوال اثناء النوم: 31-32-33

• بعد اضطرابات التكلم اثناء النوم: 34-35.

4-2-1- **تصحيح المقياس:** يجيب التلميذ على العبارات بوضع علامة (X) على

احدى الإجابات او البدائل الثلاثة الموجودة امام كل عبارة و هي: تنطبق بدرجة

محدودة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة عالية.

جدول رقم (07): جدول يمثل طريقة تصحيح مقياس اضطرابات النوم.

البدائل	تتطبق بدرجة محدودة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة عالية
الدرجة	1	2	3

4-2-3- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ-صدق المقياس:

جدول رقم(08): يوضح اتساق الصدق التمييزي لمقياس اضطرابات النوم.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	ت	Sig
العليا	8	88.62	7.38	11.219	0.000
الدنيا	8	52.12	5.48		

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان قيمة ت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,000 و هي قيمة دالة احصائيا، و عليه فالمقياس يميز بين القيم الدنيا و القيم العليا و بالتالي فهذا مؤشر على قوة صدقه.

ب-ثبات المقياس:

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

قمنا بإعادة حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية على عينة قوامها 80 طالب و طالبة في قسم علم النفس.

جدول رقم (09): يوضح صدق ثبات مقياس اضطرابات النوم.

عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
35	0.835

فمن خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان معامل ألفا كرونباخ بلغ القيمة 0,835، و تدل هذه النتائج على ثبات المقياس.

#### 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمر الدراسات العلمية بمجموعة من الخطوات المنهجية، تتطلق بعرض مشكلة الدراسة ثم وضع فرضيات لحلها (الإجابة على تساؤلاتها)، ثم اختبار هذه الفرضيات لاختبار الصحيحة منها والتي تجيب عن تساؤلات الدراسة ويتطلب اختبار الفرضيات جمع بيانات حول متغيرات الدراسة باستخدام أدواتها (مقياس، ملاحظة، مقابلة) ثم المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال عرضها ثم تحليلها ثم تفسيرها، وتعالج بيانات الدراسة إحصائياً بواسطة مجموعة من العمليات الإحصائية والأساليب الإحصائية المعلمية واللامعلمية، منها ما ينتمي للإحصاء الوصفي ومنها ما ينتمي للإحصاء الاستدلالي، وفيما يلي تستعرض هذه العمليات والأساليب:

#### إجراءات تفرغ البيانات للتحليل بالحاسوب الآلي:

تمت عملية المعالجة الإحصائية عن طريق SPSS وهو البرنامج المطبق في العلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث قمنا بترتيب البيانات وتفرغها وفق نظام الحاسوب وقمنا بترميز المتغيرات الأساسية لمعالجة البيانات. تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS باستخدام المعالجات التالية:

- النسبة المئوية لحساب تكرارات افراد العينة حسب الجنس.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة عينة الدراسة على مقياسين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة مولود معمري تخصص علم النفس.
- معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس ادمان الانترنت و اضطرابات النوم.
- معامل صدق التمييزي لمقياس ادمان الانترنت و اضطرابات النوم.

-معامل إرتباط بيرسون لإيجاد القيم الإرتباطية بين المتغيرين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم.

- معامل T لحساب الفروق في الإدمان على الانترنت و اضطرابات النوم تبعا للجنس.

الفصل الرابع:

عرض و تحليل و

مناقشة نتائج

الدراسة

## الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة .

2- الاستنتاج العام.

3- الخاتمة.

4- الاقتراحات.

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى:

التي مفادها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة .  
الجدول رقم(10): يوضح العلاقة بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين.

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الاحصائية	الدلالة المعتمدة	القرار الاحصائي
80	ادمان الانترنت	0,523	0,000	0,01	دالة احصائيا
	اضطرابات النوم				

يتضح من خلال الجدول ان معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمه 0,523 ، في حين ان قيمة مستوى الدلالة 0,000 ، و هي قيمة اقل من مستوى الدلالة المعتمدة 0,01 ، وبالتالي هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم، أي كلما زاد مستوى ادمان الانترنت زادت درجة اضطرابات النوم لدى افراد عينة الدراسة

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم (11) : يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين الجنسين في الإدمان على الانترنت لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري قطب تامدة:

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة sig	الدلالة المعتمدة	القرار
الذكور	40	102.40	17.14	0.876	0.384	0.05	غير دالة
الاناث	40	99.05	17.06				

احصائيا							
---------	--	--	--	--	--	--	--

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة اختبار ت تساوي 0.876 في حين ان قيمة مستوى الدلالة (sig) تساوي 0.384 و هو مستوى اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ادمان الانترنت لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

### 1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

**الجدول رقم (11) :** يوضح نتائج اختبار (ت) في اضطرابات النوم لدى علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة تخصص تعزى لمتغير الجنس:

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	الدلالة المعتمدة	القرار الاحصائي
الذكور	40	74.95	16.01	0.351	0.727	0.05	غير دالة احصائيا
الاناث	40	76.17	15.21				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة اختبار (ت) تساوي 0.351 في حين ان قيمة مستوى الدلالة sig تساوي 0.727 و هو مستوى اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعية تخصص علم النفس تبعا لمتغير الجنس

### 2- تفسير و مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة:

#### 1-2- تفسير و مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة:

تسعى الباحثتان في الفرضية الأولى الى ان الطلبة الجامعيين الذين يستخدمون الانترنت بشكل مفرط يعانون من اضطرابات النوم بسبب الاستخدام المطول و اللاعقلاني للانترنت في جميع الأوقات حتى في الليل فيهملون فترات نومهم حيث يكون دائما منشغل و مولع بها

خاصة مع وجود الانترنت، فيعتمد عليها في كل شيء تقريبا حتى في التسلية و التواصل، و هناك تقنيات جديدة تمكن الطالب من التحدث مع الانترنت مثل أي شخص عادي، و الكثير من الطلاب يستعملونه للتهرب من واقعهم و التحدث معه لإفراغ أفكارهم مع هذا التطبيق و هذا ما يجعله ينقص من مدة النوم و يستغلها في استخدام الانترنت و هذا ما يؤدي به الى بعض اضطرابات النوم.

و قد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع جميع نتائج الدراسات السابقة و نخص بالذكر منها دراسو كل من ازابلا و اخرون (2013) التي توصلت الى وجود علاقة دالة احصائيا بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم النوعي لدى الطلبة الجامعيين. و دراسة عزروق البتول (2019) التي اسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، و دراسة مطماطي إبراهيم و طوشيشيات نادية (2022) التي توصلت أيضا الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ادمان الانترنت و مستوى اضطرابات النوم

## 2-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة:

قد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة باولاك كريج (Pawlak-craog2002) التي اسفرت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ادمان الانترنت بين الذكور و الاناث، كما نجد دراسة مزغراني، حمري (2020) التي خلصت نتائجها الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور و الاناث في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بالإضافة الى دراسة عزروق (2020) التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في ادمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس، كما ان هذه الدراسات تتافت مع دراسة طباس، ملاك، (2021) و التي خلصت الى وجود فروق في مستوى ادمان الانترنت لصالح الذكور، و كذا دراسة حامدي (2015)، حيث اسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ادمان الانترنت لصالح الذكور.

يدل عدم وجود فروق دالة احصائية في امان الانترنت لدى الطلبة الجامعيين بين الذكور و الاناث حسب الباحثين، الى انهم يجدون انفسهم ملزمون باستعمال الانترنت سواء للحصول على المعلومات المتعلقة بدراساتهم في الجامعة او لإقامة علاقات و الميل الي التسلية، فهم يجدون كل ما يثير اهتمامهم و ميولهم في العالم الافتراضي و خاصة التزامن مع المرحلة الحرجة التي يمر بها كلا الجنسين و تمتع كل من الذكور و الاناث بنفس الخصائص العمرية و العقلية و كذا نفس المتطلبات في هذه المرحلة و تداعياتها النفسية و السلوكية و المعرفية كما يتمكن ان ترجع هذه النتيجة الى أساليب التنشئة الاجتماعية المشتركة بين الاسر و شيوع فكرة تكافؤ الفرص و تحقيق المساواة بين الجنسين في الحقوق و الواجبات. و هذا يعزى الى الغزو الثقافي الأجنبي و الاطلاع على الثقافات الاخرى. فهذا الاقبال الكبير على الانترنت و الولوج الى العالم الافتراضي بغض النظر عن الجنس هو الرغبة الملحة في اشباع الرغبات الشخصية من جهة و حب الاستطلاع و الميل الى كل ما هو جديد من جهة اخرى، كما انهم يجدون في هذا العالم متنفسا يعبرون فيه عن أفكارهم و آرائهم بكل حرية و يسر.

### 2-3- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة على ضوء الدراسات السابقة:

قدت اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فائزة بلخير (2022) التي توصلت الى ان الاضطرابات النفسية و منها اضطرابات النوم لا تختلف بشكل معنو بين الذكور و الاناث من طلبة جامعة احمد زبانه بغيليزان، و أيضا دراسة ربيعي تسنيم و منال والي (2022) التي أجريت على طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة تبينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم بين الجنسين، و دراسة صارة حمري (2023) أظهرت ان اضطرابات النوم لا تختلف باختلاف الجنس رغم ارتباطها ببعض السلوكيات الأخرى مثل امان الانترنت. كما تتنافى هذه الدراسة مع دراسة عبد الحميد وعراقي (2024) التي أجريت على عينة من طلاب جامعة 6 أكتوبر في مصر أن الإناث يعانين من اضطرابات النوم بمعدل أعلى من الذكور، مع وجود تأثير واضح لاضطرابات النوم على التحصيل الدراسي. و دراسة مسعودان (2020) في جامعة محمد بوضياف بالجزائر حالات

اضطرابات نوم بين الطالبات نتيجة الإدمان على الإنترنت، خاصة اضطراب الأرق، مما يبرز تأثير العوامل النفسية والبيئية على نوم الإناث. بالإضافة إلى ذلك، دراسة بوعام ومعروف (2018) التي اكدت وجود فروق في مدة النوم بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين من منظور كرونوبولوجي. فيمكن ان يرجع هذا الغياب في الفروق إلى تشابه الظروف النفسية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة الجامعيون، بغض النظر عن جنسهم. فالجميع يواجه ضغوطاً أكاديمية متشابهة، مثل الامتحانات، ضغط الإنجاز، والقلق المرتبط بالمستقبل المهني، وهي عوامل تؤثر بشكل مباشر على جودة النوم واستقراره. كما أن نمط الحياة الجامعي، الذي يتميز بالسهر المتكرر، وقلة النشاط البدني، والاستخدام المستمر للأجهزة الإلكترونية في ساعات الليل، ينتشر بين الجنسين على حد سواء، مما يساهم في تقارب مستويات اضطرابات النوم.

وتُعزز هذه النتائج ما ذهب إليه بعض الدراسات السابقة التي وجدت أن الفروق بين الجنسين في هذا السياق لم تعد ظاهرة كما كانت في مراحل عمرية أو بيئات مختلفة، ويُعزى ذلك جزئياً إلى التغيرات الثقافية والاجتماعية التي قلّصت الفروقات السلوكية والنفسية بين الذكور والإناث، خاصة في البيئة الجامعية. فإن النتائج تشير إلى أن اضطرابات النوم بين الطلبة الجامعيين هي ظاهرة عامة، تتأثر بمجموعة من العوامل المشتركة، وليست مرتبطة بجنس الطالب.

## خلاصة الفصل:

في هذا الفصل، توصلت الدراسة الى ان الإدمان على الانترنت يؤثر بشكل كبير على اضطرابات النوم لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة، حيث توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بينهما. و مع ذلك، أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الاناث و الذكور في ادمان الانترنت، و كذلك لم تظهر الدراسة فروقا بين الجنسين في اضطرابات النوم. خذه النتائج الى ان ادمان الانترنت يؤثر على اضطرابات النوم كلما ارتفع ادمان الانترنت ارتفعت اضطرابات النوم لدى الجنسين.

الخاتمة

### خاتمة:

رغم ما قدمته تكنولوجيا الانترنت من تطبيقات و تسهيلات , الا انها ارتبطت أيضا بالعديد من المشكلات و التي من بينها ادمان الانترنت و ما صاحبه من العديد من المشكلات و الاضطرابات النفسية .

و في ضوء ما تم تداوله في هذه المذكرة و ما تم تحليله , تبين ان هناك علاقة وطيدة و قوية بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة, و هي علاقة اخذت في التوسع و الوضوح مع ازدياد الاعتماد على الوسائط الرقمية في الحياة اليومية و الاعتماد اكثر على الذكاء الاصطناعي , و ما يتضمن أيضا من استخدام الطلبة للأجهزة الذكية خصوصا في ساعات المساء و الليل , و هذا ما يؤثر بشكل مباشر على جودة النوم و تأخر في وقت النوم , و تقطع فترات الراحة ما ينعكس بشكل سلبي على الأداء النفسي و الذهني خلال النهار بنسبة للطلاب ما يؤثر على حياته الدراسية و الاجتماعية , و أيضا ما يؤثر في الإيقاع اليومي ( الساعة البيولوجية ) للطلاب مما يؤدي الى مشكلات مثل الارق و التوتر و الاكتئاب .

ان هذا الواقع يفرض تحديات جديدة امام الافراد و المجتمعات لاسيما في ظل التوسع الكبير في استخدام الانترنت الأغراض التعليم , و العمل و التواصل الاجتماعي , لذا فان تعامل الطلاب مع التكنولوجيا اصبح امرا ضروريا و ليس مجرد خيار .  
فمن خلال ما سبق نقترح بعض الاقتراحات:

\_ توفير و تعميم خدمات الرعاية النفسية في المؤسسات التربوية لمساعدة مختلف الفئات العمرية للحد من الظاهرة مبكرا .

\_ دراسة العلاقة بين ادمان الانترنت و من بعض المتغيرات النفسية ( مفهوم الذات , تقدير الذات , الدافع للإنجاز , الرضا عن الحياة ) لدى شرائح عصرية مختلفة .

\_ المناخ الاسري و علاقته بإدمان الانترنت لدى الشباب الجزائري .

\_تكثيف الجهود و تكاملها بين كل الشركاء الاجتماعيين من مؤسسات الدولة ووسائل الاعلام و الاولياء للتصدي الظاهرة .

\_ تطوير البرامج التعليمية و تكييفها مع خصوصية المجتمع الجزائري , بما يساهم في التطور النفسي و الفكري للأطفال و المراهقين و بما يواكب المستجدات العالمية .

\_ اجراء دراسات ميدانية لمعرفة مدى انتشار هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري .

\_ القيام ببحوث مماثلة باستخدام مقاييس و أدوات أخرى .

# قائمة المراجع

-ابو حسونة،(2023). ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته باضطرابات النوم لي  
طلبة جامعة اليرموك(مقال)ص627-662.

\_أبو غزالة سمير ,علي جعفر (2010)،فعالية برنامج الارشاد بالواقع في خفض حدة

-ابن منظور الانصاري , (1994) معجم لسان العرب ( ط3) بيروت . الطبعة دار الصادر  
للنشر .

-أبو غزالة سمير , علي جعفر (2010)فعالية برنامج الارشاد بالواقع في خفض حدة  
الإدمان على الانترنت و رفع تقدير الذات لدى طلبة الجامعة . مصر مجلة الارشاد النفسي  
كلية التربية , جامعو عين الشمس .

-احمد عكاشة, (2010) الطب النفسي المعاصر , مكتبة انجلو المصرية .

الإدمان على الانترنت و رفع تقدير الذات لدى طلبة الجامعة . مصر مجلة الارشاد النفسي  
كلية التربية , جامعة عين شمس

-اديب الخالدي , (2006) المرجع في علم النفس الاكلينيكي المرضي , الأردن , دار وائل  
للنشر و التوزيع .

-الدسوقي و مرسي , (2000)اضطرابات النوم كيف تحدث و ما هو العلاج , الهيئة  
المصرية العامة للكتاب .

ث و ما هو العلاج , الهيئة المصرية العامة للكتاب .

-الزاكي، م.(2004). علم النفس النمو و اثاره على الصحة النفسية و الجسدية. القاهرة:  
الدار النهضة العربية.

-العيسوي عبد الرحمان.(1984)، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية و  
الاجتماعية. بيروت: دار المعرفة الجامعية.

-المرواني،ع. (2016)، الإدمان على الانترنت: أسبابه و اثاره، دار العلوم للنشر .

-اميمة امبارك , فضل الله المسماري (2012)اضطراب النوم و علاقتها بقلق السمنة  
طلاب جامعة بنغازي , رسالة ماجستير ليبيا .

-بشرى إسماعيل احمد(2007) تطوير مقياس لمقياس الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعات(رسالة ماجستير). جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم علم النفس، بغداد العراق.

-بن شعلال محمد.(2018). منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، القاهرة: دار الكتب العلمية

-جمعة سيد يوسف.(2000)، الاضطرابات السلوكية و علاجها. القاهرة: دار غريب للنشر و التوزيع.

-حسين، مصطفى إبراهيم احمد(2015)، ادمان الانترنت و علاقته للقابلية للاستهواء لدى طلاب جامعة المليا. مجلة البحث في التربية و علم النفس. جامعة المنيا: كلية التربية: المجلد 26 -العدد1 دار البارودي للنشر و التوزيع .

-حمودة البنا أنور , (2007) المواقف الحياتية الضاغطة و علاقتها باضطراب النوم و اليقظة لدى طلاب جامعة الأقصى في محافظة غزة , من الجنسين المتزوجين و غير المتزوجين , فلسطين مجلة الجامعة الإسلامية , المجلد 16.

-خليفة , وليد السيد (2007)كيف يتعلم مخ ذوي اضطرابات النوم 1ط , دار الوفاء للطباعة و النشر .

-روبر و روبيريو وايميلي , (2008)المعجم النفسي الطبي ( عبد العمي الجسماني , عمار الجسماني , مترجم ) بيروت , الدار العربية للعلوم .

-سرحان،و.(2007)، اضطرابات النوم و تأثيرها على الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

-سلطان عائض ,مفرح العصيمي (2010) ادمان الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض , السعودية رسالة ماجستير , تحت اشراف منير حسن جمال , جامعة ايف العربية للعلوم , الرياض .

- سمية بوبعاية،(2017)، الإدمان على الانترنت و علاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي: مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، المسيلة.
- عادل الدمردوش ، (1982) الإدمان و مظاهره و علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت العدد 56المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الادب .
- عبد الرحمان العيسوي ، (2008) التفسير العلمي للحلالم و اضطرابات النوم (ط 1) ، بيروت منشورات الحلبي الحقوقية .
- عبد المنعم عادل، (2005)، الانترنت و الشباب: الاستخدامات و الآثار النفسية و الاجتماعية. القاهرة: دار الفكر.
- عبد الودود خطاب ، (2009) تاثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية و الأداء و المهارات في كرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية العدد (04) المجلد (02).
- عبد الوهاب امانى.(2014). تاثير ادمان الانترنت على الصحة النفسية لطلبة جامعة المنوفية: دراسة تحليلية. مجلة العلوم النفسية.12(3) 45-60.
- عودة و محمد مرسي ، كمال إبراهيم ،(1986)الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام ، دار السلام ، الكويت .
- غالمي،م، (2016)، ادمان الانترنت لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية، الجزائر: دار الهدى.
- غانم محمد حسن ، (2014) النوم و اضطراباته ، الإسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع .
- غولنتي، جايلنتيه،(2010). انتشار اضطرابات النوم بين طلبة الجامعات و تاثيرها على الأداء الاكاديمي. مجلة صحة الكليات الامريكية.5(2).91-97.
- فيصل الرزالد ،(2009) الامراض النفسية و الجسدية امراض العصر لبنان 02، دار النفائس للطباعة و النشر و التوزيع .
- لدى طلاب جامعة الأقصى في محافظة غزة ، من الجنسين المتزوجين و غير المتزوجين ، فلسطين مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد 16.

-لطفى الشربيني , (2000) اضطراب النوم و كيف يحدث ما هو العلاج , القاهرة , دار الشعب للطباعة و النشر.

-مريامة حنصالي , وردة (2009) العمل بنظام المناوبة و دوره ف ظهور اضطراب إيقاع النوم و بعض الامراض السكوسوماتية لدى طلبة عينة من العاملين في القطاع السكة الحديدية بوحدة الجر , قسنطينة فرع بسكرة , مداخلة الجزائر , مجلة العلوم الاجتماعية .

-منصور،ع،& الدبوي،ع(2011)، علم النفس المرضي: الاضطرابات النفسية و العقلية، دمشق، دار الاعصار.

-نجس السيد (2012) النشر الالكتروني تقنية جديدة نحو افاق جديدة , الهيئة المصرية العامة للكتاب .

-يونغ، كمبرلي،(1996). الإدمان على الانترنت: ظهور اضطراب سريري جديد. مجلة علم النفس و السلوك. 1(3) 237-244.

### المواقع الالكترونية

-مركز هوردو لدعم التعبير الرقمي , اليوم العالمي للانترنت مسترجع بتاريخ 26 اوت 2016 من <https://hrdoegpt.org/p=2694>

-مركز ادوكسيل . أسباب اضطراب تانوم و اهم طرق العلاج بتاريخ 15 افريل 2021 من [/hpps://addoounselcom/ar](https://addoounselcom/ar)

-هاني احمد فخري , الإدمان على الانترنت , مجلة العلوم الاجتماعية , مسترجع بتاريخ

WWW : SWMSA :net 6 /11 / 2012

الملاحق

## الملحق رقم 1: مقياس ادمان الانترنت

اخي التلميذ اختي التلميذة .

يوجد في هذا المقياس مجموعة من الاسئلة تتعلق بمسائل تعليمية دراسية، والمطلوب منك عزيزي التلميذ ان تجيب عليها بعد قراءتها وذلك بصدق وصراحة.

ضع علامة في المكان الملائم، و تاكد انك اجبت على كل التساؤلات و لم تترك أي واحدة. نحيطك علما ان كل الإجابات ستكون سرية تستخدم لغرض علمي فقط.

البيانات الاولية:

التخصص:

انثى

الجنس: ذكر

رقم العبارة	العبارات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق
01	أقوم بفتح الانترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة			
02	انام قليلا جدا بسبب استخدامي للانترنت			
03	أستخدم الانترنت لوقت طويل اكثر مما كنت أتوقع			
04	أشعر بالاكئاب عندما أستخدم الانترنت			
05	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالانترنت			
06	أستمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما تسببه لي من مشاكل في حياتي			
07	احب الانشطة التي اقوم بها في حياتي			

			باستخدام الانترنت	
			اشعر بالعصبية عندما استخدم في جو من الضوضاء و الضجيج	08
			أزيد من استخدام الأنترنت للحصول على السعادة و الرضا	09
			ينتابني القلق لعدم استخدامي للأنترنت	10
			افضل استخدام الانترنت على زيارة الاقارب	11
			ما زلت أستخدم شبكة الانترنت على الرغم من تكلفته المادية	12
			افضل استخدام الانترنت على الخروج مع أصدقائي	13
			أتأخر في النوم كثيرا من الاحيان لسبب السهر امام شبكة الانترنت	14
			اشعر بالسعادة الغامرة عند استخدام الشبكة الانترنت	15
			اشعر بارتعاش اليدين وبخاصة اصابعي عند اتوقف عن استخدام الانترنت	16
			توجد خلافات كثيرة بيني وبين اصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الانترنت	17
			استمر باستخدام شبكة الانترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير	18
			استخدام الانترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني	19
			اخفي عن اصدقائي الوقت الذي اقضيه	20

			في استخدام الانترنت	
			اشعر بعدم المتعة طوال اليوم اذا لم اقضي وقت امام الانترنت	21
			استخدامي للانترنت جعلني افقد الكثير من اصدقائي	22
			استمر في استخدام شبكة الانترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من اسرتي	23
			تعرفت على اصدقاء كثيرين من خلال الانترنت	24
			الجا للكذب على اسرتي في الكثير من الاحيان اثناء استخدامي لشبكة الانترنت	25
			اشعر ان الوقت الذي أقضيه أمام شبكة الانترنت غير كافي.	26
			احلم أثناء نومي أقوم باستخدام شبكة الانترنت من شدة حبي لها	27
			اذهب لاستخدام شبكة الانترنت في احد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامي .	28
			اشعر ان ليس لدي اصدقائي كثيرين خارج نطاق الانترنت	29
			اتناول بعض وجباتي امام شبكة الانترنت حتى لا أتوقف على استخدامه	30

			اختار الانشطة و الالعاب التي تتطلب مني وقت طويلا لاستخدامها فيه.	<b>31</b>
			يسيطر علي التفكير بشبكة الانترنت في الوقت الذي لا استخدمها فيه	<b>32</b>
			اهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت.	<b>33</b>
			رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الانترنت من مشكلات اسرية، الا أنني لا استطيع ان امنع نفسي من استخدامه مرة اخرى.	<b>34</b>
			اختار المكان الذي فيه شبكة الانترنت	<b>35</b>
			اقل دائما من عدد ساعات نومي لكي اقضي اقصى وقت ممكن في استخدام شبكة الانترنت.	<b>36</b>
			اقوم بفرقة الاصابع او هزهزة الارجل بسبب شعوري بالضيق عن عدم استخدام الانترنت.	<b>37</b>
			اقوم بمحاولات عديدة لتقليل ساعات التي اقضيها على الانترنت.	<b>38</b>
			استمر في استخدام شبكة الانترنت رغم ما يسببه لي من مشكلات جسمية بسبب الحرمان من الوقت .	<b>39</b>
			اعود لاستخدام شبكة الانترنت الشعور بالصداع .	<b>40</b>
			اشعر بالتوتر عند توقي عن استخدام	<b>41</b>

			شبكة الانترنت .	
			يسبب لي استخدام شبكة الانترنت الشعور بالصداع .	42
			اهمل ممارسة هواياتي بسبب حبي الشديد لاستخدام الانترنت	43
			اجد في شبكة الانترنت الاثارة التي لا اجدها في أي شيء اخر	44
			اشعر ان الاصدقاء المخلصين هم اصدقاء شبكة الانترنت	45
			اجد متعة في محادثة الاخرين على الانترنت(الشات) اكثر محادثاتهم وجها لوجه بشكل مباشر	46
			شبكة الانترنت هو المكان الوحيد الذي اشعر فيه بالمتعة.	47
			اشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني، عندما أتوقف عن استخدام شبكة الانترنت	48
			تتيح لي شبكة الانترنت المعرفة في الكثير من المجالات اكثر من الكتب.	49
			كنت أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم اكثر من 24 ساعة لاستخدام شبكة الانترنت.	50
			استخدامي لشبكة الانترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة	51
			استطيع ان اشبه شبكة الانترنت كأهمية	52

			الماء والهواء في حياتي	
			اشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الانترنت	53
			اشعر بانني أسيرا لشبكة الانترنت ولا استطيع مفارقتها	54
			رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة، الا اني أتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الانترنت	55
			يعتبر شبكة الانترنت ملاذاً آمناً إذا ضاقت بي الحياة	56

الملحق رقم 2: مقياس اضطراب النوم

رقم العبارة	العبارات	تنطبق بدرجة محدودة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة تماما
01	اعاني من صعوبة الدخول في النوم			
02	اعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
03	اشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
04	اشكو من الاستيقاظ المبكر			
05	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
06	اعاني من العدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها			
07	أشكو من الاستمرار من النوم			
08	أرغب في النوم و اتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			
09	أشعر بالتعب الجسمي و العقلي عند الاستيقاظ من النوم			
10	انام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
11	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون ارادتي خلال النهار			
12	أشعر بالرغبة بالنوم حتى في النهار			
13	أستغرق فترة طويلة للانتقال الى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم			
14	أستيقظ عدة مرات اثناء النوم			
15	انتقل بصعوبة من حالة النوم الى حالة			

			اليقظة	
			انتقل من حالة اليقظة الى حالة النوم	16
			اعاني من النوم في الاوقات الطبيعية المتعود عليها	17
			أشعر بانني لا انام بقدر كافي	18
			انام لساعات كافية لكني لا اشعر بالنشاط عند الاستيقاظ	19
			اعاني من فرط النوم اثناء الاستيقاظ	20
			أستيقظ اثناء النوم صارخا مذعورا	21
			أنهض من نومي مندهشا مرتجفا	22
			أجلس مندهشا في سريري فجاءة	23
			اعاني من تحريك العينين بحركة سريعة اثناء النوم	24
			اعانى من خفقان القلب اثناء النوم	25
			احاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع اثناء النوم	26
			استيقظ مرتبكا خائفا من النوم	27
			اعاني من احلام مزعجة اثناء النوم	28
			انهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب	29
			ارى حلما مخيفا مرعبا اثناء نومي و يؤدي ذلك الى انقطاع استمرار النوم مستجدا طالبا النوم	30
			اعاني من المشي اثناء النوم	31

			32	اتجول في اركان البيت اثناء النوم و يكون وجهي محدقا دون تعبير
			33	غالبا ما اقوم من السرير اثناء الثلث الاول من النوم اسير متجولا لعدة دقائق دون ان اتذكر اي شيء عن الحدث
			34	اعاني من التكلم اثناء النوم
			35	اتكلم ببعض الكلمات او الجمل بصوت مسموع اثناء النوم

### Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
إدمان الإنترنت العليا	8	126,2500	10,52548	3,72132
الدنيا	8	83,7500	5,70088	2,01556

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
إدمان الإنترنت	Equal variances assumed	14,000	,002	10,042	14
	Equal variances not assumed			10,042	10,782

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
إدمان الإنترنت	Equal variances assumed	,000	42,50000	4,23211
	Equal variances not assumed	,000	42,50000	4,23211

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
إدمان الإنترنت	Equal variances assumed	33,42304	51,57696
	Equal variances not assumed	33,16212	51,83788

### Reliability Statistics

Cronbach's

Alpha	N of Items
,788	56

### Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطرابات النوم العليا	8	88,6250	7,38604	2,61136
الذنيا	8	52,1250	5,48862	1,94052

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
اضطرابات النوم	Equal variances assumed	,622	,443	11,219	14
	Equal variances not assumed			11,219	12,924

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
اضطرابات النوم	Equal variances assumed	,000	36,50000	3,25343
	Equal variances not assumed	,000	36,50000	3,25343

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
اضطرابات النوم	Equal variances assumed	29,52208	43,47792
	Equal variances not assumed	29,46720	43,53280

### Reliability Statistics

Cronbach's

Alpha	N of Items
,835	35

### Correlations

		إدمان الانترنت	اضطرابات النوم
إدمان الانترنت	Pearson Correlation	1	,523**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	80	80
اضطرابات النوم	Pearson Correlation	,523**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	80	80

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

### Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
إدمان الانترنت ذكور	40	102,4000	17,14912	2,71151
إدمان الانترنت أنثى	40	99,0500	17,06992	2,69899

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
إدمان الانترنت	Equal variances assumed	,491	,486	,876	78
	Equal variances not assumed			,876	77,998

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
إدمان الانترنت	Equal variances assumed	,384	3,35000	3,82581
	Equal variances not assumed	,384	3,35000	3,82581

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
إدمان الانترنت	Equal variances assumed	-4,26661	10,96661
	Equal variances not assumed	-4,26661	10,96661

### Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطرابات النوم أنثى	40	76,1750	15,21451	2,40563
دكر	40	74,9500	16,01914	2,53285

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
اضطرابات النوم	Equal variances assumed	,375	,542	,351	78
	Equal variances not assumed			,351	77,794

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
اضطرابات النوم	Equal variances assumed	,727	1,22500	3,49319
	Equal variances not assumed	,727	1,22500	3,49319

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
اضطرابات النوم	Equal variances assumed	-5,72940	8,17940
	Equal variances not assumed	-5,72969	8,17969