

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: العلوم الاجتماعية



إدمان الانترنت و علاقته بظهور اضطرابات النوم لدى طلبة
السنة الأولى تخصص هندسة معمارية نموذجاً.
دراسة ميدانية جامعة مولود معمري تيزي وزو

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم التربية

تخصص : علم النفس التربوي

تحت إشراف :

د.ديوش راضية

من إعداد :

➤ بايو صبرينة

➤ عيلي ليلة

السنة الدراسية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

الحمد لله على جزيل عطاياه ونعمته بأن وفقني لإتمام هذه المذكرة فيبقى الحمد في البدأ
والختام للواحد الأحد المنان

إلى من تعجز الكلمات عن ذكرهما، من قال فيهما تعالى:وبالوالدين إحسانا، إلى الشمعة
التي أنارت دربي وفتحت أبواب العلم والمعرفة...إلى الصدر الحنون والقلب الرفيق أُمي
الحبيبة...حفضها الله وألبسها ثوب الصحة والعافية .

إلى من ناضل لأجلي لأرتاح وهيء لي أسباب النجاح إلى الذي سعى جاهدا في تربيته
وتعليمي أبي حفظه الله .

إلى من جمعني بهم بيتا واحدا و حبا خالدا إلى الذين عاشوا معي حلوة حياة و مرها إلى
أخي مهدي الذي كان سندا لي طيلة مشواري الدراسي .

إلى عائلتي وإلى كل من تمنى لي النجاح والتوفيق أهدىكم ثمن جهدي بحثي المتواضع .
إلى من تضاوقت معهم أجمل اللحظات وسطرنا معا أجل الذكريات إلى أصدقائي : ليلة ،
فلة،ياسمين...

إلى الذين حوتهم ذاكرتي و لم يذكرهم قلبي أهدىكم ثمرة عملي هذا...

صبرينة



إهداء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما

"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" سورة الإسراء

الآية 24.

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما ،

إلى الإخوة والأخوات ، إلى كل الأهل والأقارب ،

إلى جميع الأصدقاء،

إلى كل من عرفته من قريب أو بعيد،

إلى من رفعوا رايات العلم والتعليم

أساتذتي الأفاضل،

إلى كل من سقط سهوا من قلبي ولم يسقط من قلبي.

ليلة



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد ... فنسأل الله العلي القدير أن يجمعنا جمعا من الشاكرين، يقول تعالى في

كتابه العزيز بعد بسم الله الرحمن الرحيم : " وإن تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم" في بداية الشكر أشكر الله العلي القدير وأحمده كثيرا في توفيقه لي في إنجازي لهذا العمل، ونسأله سبحانه السداد والتوفيق والقبول في إجتهادنا.

أتقدم بالشكر الخالص إلى جميع أفراد عائلتي التي كانت لي سندا طيلة إنجازي هذا العمل. كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل للدكتورة دريوش راضية التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها القيمة و الملاحظات وعلى مساندتها لي منذ بداية هذا العمل حتى نهايته أطال الله في عمرها وجعلها فخرا و قدوة للطلبة .

كما أتوجه بالشكر لجميع الأساتذة الذين مدو لنا يد المساعدة طيلة هذه الفترة، حفظهم الله ويرعاهم ويديمهم ذخرا للعلم والعلماء .

كما لا يفوتنا شكر أساتذتنا وكل طالب علم خاصة أساتذة وطلاب علم النفس التربوي. أتقدم كذلك بخالص الشكر والتقدير لكل من ساهم وقدم لي يد العون والمساعدة في إنجاز هذا العمل .



ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي طلبة السنة الأولى هندسة معمارية بجامعة مولود معمري ، كما سعت الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة، كما هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت عينة الدراسة تعاني من اضطرابات في النوم ومستوى هذا الأخير لدى العينة، وكذلك التعرف على درجة الإدمان، وعلى ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

وللإجابة على أسئلة الدراسة وإختبار فروضها اعتمدنا على المنهج الوصفي الإرتباطي، بينما تكونت العينة على 100 طالب وطالبة من الجامعيين تخصص هندسة معمارية السنة الأولى، بينما لجمع المعلومات تم إستخدام أداتين هما :

مقياس إدمان الانترنت لأحمد (2007)، ومقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة إلينا (2007)، بالإستعانة بالأساليب الإحصائية وهي: المتوسطات الحسابية، الإنحرافات المعيارية، إختبارتي للفروق، ومعاملات الإرتباط، وبعد التحليل للنتائج تم التوصل إلى النتائج التالية :

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية.
2. درجة الإدمان على الانترنت لدى العينة متوسطة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في إدمان الانترنت
4. تعاني عينة الدراسة من اضطرابات النوم بدرجة متوسطة .
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم بين الجنسين.

Résumé :

L'étude actuelle visait à découvrir la relation entre la dépendance internet et l'émergence des troubles du sommeil chez un échantillon universitaires en première année d'architecture, à l'Université Mouloud Maamari, Pôle Universitaire Tamda, dans l'Etat de Tizi Ouzou.

Comme l'étude visait à identifier s'il existait une relation statistiquement significative entre l'addiction à Internet et l'émergence de troubles du sommeil dans l'échantillon d'étude, elle visait également à identifier si l'échantillon, d'étude souffre de troubles du sommeil et le niveau de ces derniers dans l'échantillon, ainsi que pour identifier le degré de troubles du sommeil dans l'échantillon Addiction et s'il existe des différences statistiquement.

significatives attribuables à la variable de sexe, répondre aux questions de l'étude et tester ses hypothèses Nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive corrélative, alors que l'échantillon était composé de 100 étudiants universitaires se spéciali. 000

Deux outils ont été utilisés :

- ✓ Échelle de dépendance à Internet d'Ahmed (2007)
- ✓ Échelle des troubles du sommeil d'Anwar (2007)
- ✓ En plus des méthodes statistiques, à savoir les moyennes arithmétiques, les écarts architecturaux, le test t pour les différences et les coefficients de corrélation.

Après analyse des résultats, les conclusions suivantes ont été tirées :

- 1 Il n'y a pas de relation statistiquement significative entre la dépendance à Internet et l'apparition de troubles du sommeil parmi l'échantillon de l'étude.
- 2 Le degré de dépendance à Internet dans l'échantillon est moyen.
- 3 Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les sexes dans la dépendance à Internet.
4. L'échantillon de l'étude souffre de troubles du sommeil dans une mesure moyenne.
- 5 Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le degré de troubles du sommeil entre les sexes

فهرس المحتويات	
الإهداء	
الشكر	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة	
01	مقدمة
05	1- إشكالية الدراسة
07	2- فرضيات الدراسة
08	3- أهمية الدراسة
08	4- أهداف الدراسة
09	5 - تحديد المفاهيم البحث إجرائيا
10	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإدمان على الأنترنت	
22	- تمهيد الفصل
23	1- مفهوم الإدمان
23	2- مفهوم الأنترنت
24	3- مفهوم إدمان الأنترنت
25	4- أسباب إدمان الأنترنت
26	5- تشخيص إدمان الأنترنت
28	6- أعراض إدمان الأنترنت
29	7- أشكال إدمان الأنترنت
30	8- علاج إدمان الأنترنت
33	9- طرق الوقاية من إدمان الأنترنت
34	خلاصة الفصل

الفصل الثالث : إضطرابات النوم	
36	- تمهيد الفصل
37	1- مفهوم النوم
37	2- مفهوم إضطرابات النوم
38	3- أسباب إضطرابات النوم
42	4- أشكال إضطرابات النوم
45	5- تشخيص إضطرابات النوم
46	6- علاج إضطرابات النوم
49	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	
53	- تمهيد الفصل
54	1- الدراسة الاستطلاعية
54	2- منهج الدراسة
55	3- مجتمع الدراسة
55	4- عينة الدراسة
60	5- حدود الدراسة
61	6- أدوات الدراسة
64	7- المعالجة الإحصائية للدراسة
65	خلاصة الفصل
الفصل الخامس : عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
68	- تمهيد الفصل
69	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية
70	2- عرض نتائج فرضيات الدراسة
77	3- تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة
81	- الإستنتاج العام
83	- خاتمة
85	- الإقتراحات

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
55	- توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
56	- توزيع أفراد العينة حسب السن	02
58	- توزيع أفراد العينة حسب عدد الساعات التي يقضونها أمام الأنترنت	03
59	- توزيع أفراد العينة حسب الساعات التي يقضونها في النوم	04
62	- توزيع فقرات مقياس إدمان الأنترنت على أبعاده	05
63	- توزيع فقرات مقياس اضطرابات النوم على مجالاته	06
69	- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإدمان الأنترنت	07
69	- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإضطرابات النوم	08
70	- الدلالة الإحصائية لإدمان الأنترنت و إضطرابات النوم	09
72	- درجة الإدمان على الأنترنت لدى العينة	10
73	- الفروق بين الجنسين في درجة الإدمان على الأنترنت لدى العينة	11
74	- إضطرابات النوم حسب مجالاته	12
76	- الفروق بين الجنسين في درجة إضطرابات النوم	13
77	- ملخص نتائج فرضيات الدراسة	14

مقدمة

مقدمة:

في ظل التقدم الهائل الذي شهده العالم في جميع الجوانب الاجتماعية والتكنولوجية وغيرها برز الحاسب الآلي إنجازات علمية جديدة، اهتمت بخلق شبكة رقمية دورها الربط بين الحواسيب المختلفة، بهدف نقل وتبادل المعلومات فيها، حيث ساعدت الآلية الجديدة في خلق مجموعة متعددة من الشبكات التي توسعت رقعتها لنبرز من خلال ما يسمى جديد ألا وهو الأنترنت.

مكنت هذه الأخيرة من الاستفادة من خبرات شتى ومعلومات غزيرة في كل المجالات، لكن هذه الاستفادة الواسعة خلقت جملة من الانتكاسات سلبا أو إيجابا ، وذلك أن على المستوى الفردي للمستعملين أو على المستوى الجماعي في المجتمع ككل، وبالرغم من فوائده الإيجابية، إلا أنها لا تخلوا من نواحي سلبية تؤثر على مستخدميها، كالتعرض لخطر الإدمان عليها الذي أصبح منتشرا بين فئات الشباب والمراهقين نتيجة سوء استخدام لها وتضييع الوقت على حساب أعمالهم وحياتهم الدراسية وعلاقاتهم الاجتماعية، وهذا ما حذر منه الكثير من التربويين والأخصائيين النفسانيين، بحيث كشفت الدراسات بأن الاستخدام المفرط للأنترنت، أدى إلى تدمير قيم المجتمع ومعاييره، وانتشار السلوك العدواني للمجتمع كالجريمة والفوضى والعنف، ويعتبر إدمان الأنترنت من أكثر الاضطرابات خطورة بما تخلفه من آثار على حياة المراهق من جميع النواحي وتأثر على سيرورة حياته بشكل طبيعي، الذي بدوره يؤدي إلى نشوء كثير من الاضطرابات، ومن بين الاضطرابات الأكثر إنتشارا في العصر الحالي نجد اضطراب النوم؛ حيث يرتبط إنتشارها بتعقد الحضارة وكثرة الأعمال وأعباء الحياة المختلفة وتباين هذه الاضطرابات في مدى تأثيرها السلبي على صحة الفرد وعلى حياته وتوافقه النفسي والإجتماعي وقد يكون أكثر سلبية على طلبة الجامعة كونهم في مرحلة الشباب أي المرحلة الصعبة من الحياة .

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية التي تتناول إدمان الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين السنة الأولى هندسة معمارية، حيث إعتدنا في هذه الدراسة على جانبين أحدهما نظري والثاني تطبيقي، وقد إحتوت الدراسة على الفصول التالية:

- الفصل الأول يخص الإطار العام للدراسة ويتضمن إشكالية الدراسة، الفرضيات الأهمية، الأهداف وفيه أيضا حددت مفاهيم الدراسة إجرائيا بالإضافة إلى الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة.
- الفصل الثاني فهو خاص بالمتغير الأول وهو إدمان الأنترنت فقد تطرقنا فيه إلى مفهوم إدمان الأنترنت، أسبابه، التشخيص، أشكاله، وفي الأخير العلاج وطرق الوقاية منه.
- الفصل الثالث فخصص للمتغير الثاني وهو اضطرابات النوم وعرضنا فيه مفهوم كل من النوم، اضطرابات النوم، أسبابها، أشكالها مع طرق تشخيصه والعلاج.
- الفصل الرابع المكون من الإجراءات المنهجية للدراسة وإجراءاته التطبيقية وقد ضم أيضا الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، العينة مع حدود الدراسة بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات وأخيرا المعالجة الإحصائية للدراسة.
- الفصل الخامس فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضيات والاستنتاج العام.

الفصل الأول

الإطار النظري للدراسة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة

مقدمة

- 1- إشكالية الدراسة .
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة .
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
- 6- الدراسات السابقة .

-إشكالية الدراسة :

لقد أصبح إدمان الأنترنت مرض العصر، حيث عرف إنتشارا كبيرا بين الأفراد بمختلف الأعمار خاصة فئة الشباب، إذ يعرف الإدمان على الأنترنت حسب الجمعية الأمريكية بأنه هو الإستخدام للأنترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعيا لغير حاجة العمل مع الميل إلى زيادة ساعات الإستخدام لإشباع الرغبات نفسها التي كانت تشبعها ساعات أقل، مع المعاناة من الأعراض النفسية والجسمية عند إنقطاع الإتصال بها منها التوتر النفسي الحركي، القلق وتركيز التفكير بشكل قهري حول الأنترنت، كما يعتبر هذا الإدمان نوع جديد من أنواع الإدمان بحيث يلجأ المدمن إلى تصفح الشبكة العنكبوتية بشكل يومي ومفرط متناسيا بذلك واجباته في العالم الحقيقي ومؤثرا تأثيرا سلبيا على حياته حيث أكدت الدراسات أن ما يقارب 50 بالمئة الذين يدمنون عليها يعانون من إضطرابات نفسية (بوعاية،2016، ص8)

ومن بين هذه الإضطرابات النفسية نجد إضطرابات النوم وهي من أكثرها إنتشارا في العصر الحديث، يصعب تفسيرها فيما يزال يحيط بها الغموض، وقد يغفل البعض عن مدى خطورة شيوع تلك الظاهرة، في ظل عصر يمتد بالسرعة والحركة المستمرة، فارتبط ظهورها كثيرا بظهور إدمان الأنترنت فلا يوجد شخص لايعاني من إضطرابات النوم في فترة أو فترات حياته، نتيجة مجموعة من العوامل ككثرة الأعمال، أعباء الحياة، الإجهاد والضغط النفسية المتعددة .

حيث تؤثر على كمية ونوعية وما يحتاجه الفرد من ساعات النوم المخصصة له وهذا ما يؤدي إلى عدم انتظام التغيرات الكيميائية التي تحدث أثناء النوم واليقظة، كما أن قلة ساعات النوم لها أثر سلبي على الصحة النفسية والجسمية ولهذا فإضطرابات النوم كثيرة فهناك من ينام زيادة عن الطبيعي وهناك أيضا من يعاني من الأرق .

إذ أشارت العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع كدراسة سمية بوبعاية (2016) التي كانت تحت عنوان إدمان الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى فئة من الشباب الجامعي، والتي هدفت من خلالها الكشف عن العلاقة بين درجة الإدمان على الأنترنت وظهور اضطرابات النوم فقد توصلت من خلالها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

ونفس الدراسة لعديلة غانمي(2011) التي أكدت على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا على إدمان الأنترنت و سلوك النوم .

ومن هذه الدراسات يتضح أن فئة الشباب أكثر تعرضا لهذه الإضطرابات النفسية وبصفة خاصة إضطرابات النوم الناجمة عن هذا الإستخدام المفرط للأنترنت، فالمرحلة الجامعية تعتبر المرحلة التي لايزال فيها الطالب يكشف هويته ويتعرف على شخصيته من خلال إشباع حاجاته المختلفة وكذلك ملاً أوقات الفراغ بسبب تباعد بين مواعيد المحاضرات مما أتاح لهم الفرصة للجلوس أكثر مع هذه الشبكة دون هدف محدد، حيث وجدت (كمبيلري يونغ،1966) أن أكثر نصف الطلاب الجامعي أقرؤا بتدهور مستواهم التحصيلي بسبب إدمانهم على الأنترنت هذا زيادة عن الكثير من المخاطر والأضرار الناجمة التي يتعرض لها ويقع فيها كإضطرابات النوم .

ومن هذا المنطلق سنسعى من خلال دراستنا هذه التعرف أكثر على هذه المشكلة التي يعاني منها الشباب، وبالتحديد التعرف على الإدمان على الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية .

ومن هنا يمكن صياغة إشكالية الدراسة الحالية من خلال طرح التساؤلات التالية :

- التساؤل العام :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من طلبة السنة الأولى هندسة معمارية ؟

- التساؤلات الفرعية :

1. ما درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس ؟
3. هل تعاني عينة الدراسة من اضطرابات النوم ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس ؟

2- فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة .

- الفرضيات الجزئية :

- 1- درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت مرتفعة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس.
- 3- تعاني عينة الدراسة من اضطرابات في النوم.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.

3- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- الكشف إذا ما كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية.
- 2 - التعرف على درجة إدمان الأنترنت لدى عينة الدراسة .
- 3- التعرف على إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة
- 4- التعرف على ما إذا كانت عينة الدراسة تعاني من اضطرابات في النوم.
- 5- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

4 - أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في تناولنا لظاهرة عامة يشهدها العصر الحالي وهي إدمان الأنترنت التي لاقت اهتمام كبير من طرف الباحثين والتي مست كل الفئات العمرية، خاصة الشباب منهم وما قد يترتب منها من اضطرابات في سلوك الفرد كاضطراب النوم وكذلك تسليط الضوء على الإدمان على الأنترنت وعلاقته بظهور هذا الاضطراب لدى الشباب الجامعي .

5- تحديد المفاهيم الدراسية إجرائيا :**5-1- مفهوم إدمان الأنترنت :**

هو ظاهرة اجتماعية ونفسية تمثل في إستغراق الإنسان لمعظم أوقاته في التعامل مع الأنترنت بحيث تؤدي به إلى نسيان واجباته وأمور حياته العادية بينما لا يستطيع الاستغناء عنها، مدمرة لحياته لها نفس تأثير المخدرات .

- المفهوم الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس إدمان الأنترنت لصاحبه بشرى أرنوط أحمد (2007).

5-2- اضطراب النوم :

يقصد به عدم الانتظام في ساعات النوم وما ينتج عنه من سلوك أو نشاط الذي يتنافى مع فترة النوم والتي تعني عدم تحقق النوم بشكل جيد ،وهي الحالة التي تؤدي بالشخص إلى النوم لمدة أطول أو أقل من رغبته.

- التعريف الإجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على مقياس اضطرابات النوم لصاحبه لأنورحمودة (2007) المستخدم في هذه الدراسة .

5-3- الطلبة الجامعيون :

هم الطلبة الهندسة المعمارية السنة الأولى تخصص هندسة معمارية الذين يزاولون دراستهم في الجامعة تتراوح أعمارهم بين (18-25 سنة).

6 - الدراسات السابقة :

6-1-دراسات خاصة بإدمان الأنترنت :

6-1-1-الدراسات العربية :

- دراسة شاهين(2001):أثر الإستخدام المتزايد لمقاهي الأنترنت على إستخدام المكتبة الجامعية لطلبة الجامعة .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن أثر الاستخدام المتزايد لمقاهي الأنترنت على إستخدام مكتبة الجامعة لطلبة الجامعة، وقد أجري الباحث هذه الدراسة على عينة تكونت من 1500 طالب وطالبة يمثلون الأقسام العلمية المختلفة مستعينا بالإستبانة كأدوات في الدراسة لجمع البيانات والإجابة على أسئلة البحث واختبار الفروض التي وضعها معتمدا على المنهج الوصفي التحليلي.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج :

إن معظم الطلبة يستخدمون الأنترنت يوميا أو أسبوعيا بنسب مئوية مرتفعة.

أغلبية الطلبة يستخدمون الأنترنت في كل مرة لثلاث ساعات فأكثر .

إن أكثر المواقع إستخداما هي الدردشة والحوار وكذلك مواقع الترفيه(عبد الكريم عطا كريم،37،2016).

- دراسة محمد قاسم عبد الله (2015): إدمان الأنترنت وعلاقته بالسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين.

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن الفروق بين إدمان الأنترنت وعلاقته بالسمات الشخصية والمرضية وفق لمتغير الجنس والمرحلة النمائية لدى الأطفال والمراهقين على عينة تكونت من 351طالب، 176ذكور و 184 إناث من مدارس مدينة حلب، أستخدم أداتين في الدراسة :مقياس إدمان الأنترنت ومقياس التحليل الإكلينيكي لقياس السمات اللاسوية للشخصية معتمدا على المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة.

توصلت النتائج إلى:

وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إدمان الأنترنت لصالح الذكور.

وجود فروق دالة إحصائياً بين الأطفال والمراهقين لصالح المراهقين (محمد قاسم عبد الله، 2015، ص9).

- دراسة خالد عمار (2014): إدمان الشبكة المعلوماتية الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إدمان الشبكة المعلوماتية الأنترنت في ضوء المتغيرات التالية: الجنس، التخصص، المستوى التحصيلي، الوضع الإقتصادي وعدد ساعات الجلوس أمام الشبكة والمواقع المفضلة على عينة قوامها 674 طالب وطالبة من جميع المعاهد، وقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية معتمداً على المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة لإختبار الفروض وأدوات جمع البيانات المتمثلة في المقياس الذي تم بناءه من طرف الباحث .

ومنه توصلت النتائج إلى:

عدم وجود علاقة بين إدمان الشبكة المعلوماتية والمعدل الدراسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الشبكة يعزى لعامل الجنس .

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الشبكة المعلوماتية يعزى للتخصص الدراسي (خالد عمار، 2014، ص395).

6-1-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة كراينج Craing (2002): الإرتباطات بين إستخدام الأنترنت وإدمان المراهقين .

هدفت هذه الدراسة من تحديد العلاقة بين الشعور بالوحدة والتدعيم الإجتماعي لمدمني الأنترنت من طلاب المدارس الثانوية على عينة قوامها 102 طالب بالمرحلة الثانوية مستخدماً مقاييس لجمع البيانات والتحقق من الفروض .

ومنه توصلت النتائج إلى :

وجود علاقة بين إدمان الأنترنت ووجود مستوى عالي من الشعور بالوحدة ومستوى منخفض من التدعيم الإجتماعي .

إن الشعور بالوحدة ونقص التدعيم الإجتماعي قد يؤدي بالطالب لإدمانهم على الأنترنت.

- دراسة كوي وليو **Cuiliw (2003)**: العلاقة بين إدمان الأنترنت والنمو الإجتماعي والتوافق والإغتراب النفسي .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان الأنترنت بالنوم الإجتماعي والتوافق والإغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة على عينة قوامها 110 طالب جامعي من

شنغهاي بالصين، وأجريت عليهم أدوات لقياس متغيرات موضع البحث .

وأظهرت نتائجها ما يلي :

وجود علاقة إرتباطية قوية بين الإدمان على الأنترنت والإغتراب النفسي والتوافق والنمو الإجتماعي .

وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في إدمان الأنترنت لصالح الذكور .

- دراسة اكسايسي لي **Exixous li (2006)**: المشكلات الناتجة عن إدمان الأنترنت .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المشكلات المرتبطة بإدمان الأنترنت وسماتها والأسباب المؤدية للإدمان، أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية تم إختيارها من ست

مدارس إعدادية في مدينة هيغاي في الصين قدرها 1949 طالب أجري عليهم إستبيان من إعداد الباحث .

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج :

إن معدل الإدمان عند الذكور أعلى من الإناث .

إدمان الأنترنت يكون أعلى لدى من يمتلكون أجهزة الكمبيوتر أي لديهم مستوى معيشي مرتفع .

6-2- الدراسات الخاصة بإضطرابات النوم :

6-2-1-الدراسات العربية :

- دراسة علي محمود كاظم (2014):المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها بإضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين، المتزوجين وغير المتزوجين .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة شيوعا وأهم الفروق في المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للنوع الإجتماعي (الجنسين)، والحالة الإجتماعية (المتزوج وغير المتزوج)، وكذلك الكشف عن العلاقة بين كل من المواقف الحياتية الضاغطة وإضطرابات النوم لدى طلبة جامعة الأقصى،وقد تكونت عينة الدراسة من 200طالب وطالبة بحيث إستخدم الباحث كل من مقياس المواقف الحياتية الضاغطة ومقياس إضطرابات النوم من إعداد الباحث متبعا في ذلك المنهج الوصفي .

ومنه توصلت النتائج إلى :

إن أكثر المواقف الحياتية الضاغطة شيوعا كانت المواقف الإنفعالية ثم المواقف الدراسية والشخصية لتليها المواقف الصحية والإقتصادية وأخيرا المواقف الأسرية والإجتماعية. عدم وجود الفروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنسين (ذكور و إناث) (كاظم ،2014،ص272)

- دراسة أحمد عبد الخالق ومايسة النيال(1992):إضطرابات النوم وعلاقتها بكل من الإكتئاب والقلق والوسواس .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إضطرابات النوم والقلق السمة والإكتئاب والوسواس على عينة من طلاب الجامعة قدرت ب178طالب وطالبة من جامعة الإسكندرية .استخدمت في الدراسة الأدوات التالية : مقياس إضطرابات النوم، قائمة بيك للإكتئاب ،مقياس سمة القلق الذي أعده سيبيلرجر، قائمة الوسواس القهرية .

منه أظهرت النتائج مايلي :

وجود إرتباطات إيجابية بين مقياس إضطرابات النوم والقلق والإكتئاب والوسواس .
عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في متغيرات الدراسة ما عدا متغير عدد ساعات النوم المطلوبة، إذ كانت الإناث أكثر من الذكور (عبد الخالق والنيال، 1992).

- دراسة ناهد إسماعيل (2004): إضطرابات النوم وعلاقتها بالقلق والإكتئاب والمشاعر الوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إضطرابات النوم والقلق والإكتئاب والمشاعر الوجدانية، كما هدفت أيضا إلى معرفة الفروق بين الطلبة الذين يعانون من إضطرابات في النوم والذين لا يعانون في متغيرات الدراسة، إذ تكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة لمرحلة الثانوية بينما استخدمت في الدراسة قائمة إضطرابات النوم من إعداد إبراهيم ومايسة النيال وقائمة سبيل برجر للقلق ومقياس المشاعر الوجدانية.

ومنه توصلت النتائج إلى مايلي:

عدم وجود إرتباط بين إضطرابات النوم،القلق،الإكتئاب والمشاعر الوجدانية.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموع الطلاب الذين يعانون من إضطرابات النوم والذين لا يعانون منه.(إسماعيل،2004)

6-2-2-الدراسات الأجنبية:

- دراسة دولينكر **Dolenker(1988)**: إضطراب النوم والقلق لدى المراهقين الغير القادرين على التعلم في أستراليا .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على النوم المضطرب والقلق بين المراهقين الغير القادرين على التعلم، إذ حاولت الدراسة إختبار الفرضية القائلة بأن مشكلة النوم تعكس الإهتمامات الإنفعالية الكامنة وحلت البيانات إحصائيا بإستعمال معامل الإرتباط وبينت النتائج كالتالي:

هناك إرتباط دال إحصائياً بين القلق الإجتماعي لدى المراهقين وإضطراب النوم ومنها القلق.

- دراسة رينج Ring(1998): العلاقة بين إضطرابات النوم وإضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إضطرابات النوم وإضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد، تكونت العينة من 31ممن يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد كمجموعة تجريبية و16 طفلاً طبيعياً كمجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم بين (4-5سنوات)، وقام الباحث بتطبيق مقياس إضطرابات النوم على أبناء الأطفال، وإستبيان ضعف الإنتباه والنشاط الزائد.

ومنه كشفت النتائج عن:

وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إضطرابات النوم وإضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد حيث وجد أن 61,5 % من الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه يعانون من إضطراب النوم كالحركات الطرفية الدورية.

- دراسة غريغوري وآخرون gregory(2009): العلاقة بين إضطرابات النوم والقلق والإكتئاب .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إضطرابات النوم والقلق والإكتئاب على عينة قوامها 175 طفلاً مراهقاً مستعين بذلك في الدراسة على أدوات كمقياس القلق ومقياس إضطرابات النوم من إعداد الباحث ومقياس الإكتئاب من إعداد الباحث كذلك ومن خلال تحليل البيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

وجود إرتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين إضطرابات النوم والقلق والإكتئاب .

وجود إرتباطات بين إضطرابات النوم والإكتئاب تكبر لدى المراهقين ،بينما إرتبط القلق بصورة أكبر بإضطرابات النوم لدى الأطفال.

6-3- الدراسات التي تجمع المتغيرات معا:

- دراسة سمية بوبعاية (2016): إدمان على الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى فئة الشباب الجامعي .

هدفت هذه الدراسة على الكشف عن العلاقة بين درجة إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، وفيما إذا كانت تعاني العينة من اضطراب في النوم وكذلك هدفت إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس، و أيضا الفروق في ظهور إضطراب النوم تعود لمتغير الوظيفة.

على عينة تبلغ 152 من الطلبة الجامعيين الشباب بتطبيق المنهج الوصفي في الدراسة والإعتماد على مجموعة من الأدوات للإجابة على أسئلة الدراسة وإختبار فروضها، كقياس إدمان الأنترنت لأحمد 2007 ومقياس اضطراب النوم لأنور حمودة الينا 2007، ومن خلال جمع المعلومات وتحليلها بالأساليب الإحصائية كالمتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية إختبار (T) للفروق ومعاملات الارتباط توصلت إلى النتائج التالية :

وجود علاقة دالة إحصائية بين درجة إدمان الأنترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

درجة الإدمان على الأنترنت ضعيفة لدى عينة الدراسة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإدمان على الأنترنت تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور .

درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة لدى عينة الدراسة لصالح الذكور . (بوعباية، 2016)

• **دراسة أمقران صباح (2017):** الإدمان على الأنترنت وعلاقته باضطرابات النوم.

هدفت الدراسة عن الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الأنترنت وسلوك النوم بجامعة أم البواقي.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان الأنترنت وإضطراب النوم لدى عينة من الطلاب لجامعة العربي بن مهدي - أم البواقي الجرائر وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب، 58 طالبة و42 طالب ولتحقق أهداف الدراسة إتبعنا المنهج الوصفي الارتباطي مستعينا بمقياس إدمان الأنترنت لبشرى أحمد ومقياس إضطراب النوم من إعداد أفراح هادي هادي حمادي الطائي لجمع البيانات.

ومنه توصلت إلى النتائج التالية :

وجود إرتفاع نسبي في درجة إدمان الأنترنت .

إرتفاع نسبي في إضطرابات النوم.

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الأنترنت وإضطرابات النوم. (أمقران، 2017)

6-4- التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث مكان إجراء الدراسة :

تباينت بيئة و مكان الدراسات السابقة حيث أن هناك من تم تطبيقها في بيئة محلية كدراسة أمقران صباح (2017)، وسامية بوعباية (2016)، وفيها من تم تطبيقها في بيئة عربية مثل دراسة أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1992)، بالإضافة إلى دراسة علي محمود كاظم.

ومنها من طبقت في بيئة أجنبية كدراسة غريغوري وآخرون (2009) وكذلك دراسة كوي وليو (2003).

من حيث المنهج:

تطابق منهج أغلب الدراسات السابقة مع المنهج الوصفي المستعمل في البحث.

من حيث الأهداف:

اختلفت جل أهداف الدراسات السابقة فمنها ما هو قريب رمن المتغير الأول الإدمان على الأنترنت مقل دراسة شاهين (2001) التي هدفت إلى التعرف على أثر الإستخدام المتزايد لمقاهي الأنترنت على إستخدام المكتبة الجامعية لطلبة الجامعة، أما دراسة علي محمود كاظم (2004)، التي تناولت المتغير الثاني إضطرابات النوم، إذ هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين المواقف الحياتية الضاغطة وإضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة لجامعة الأقصى، ومنها ما تشابهت بعض أهدافها في الربط بين المتغيرين مثل دراسة أمقران صباح (2017)، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدمان الأنترنت وإضطرابات النوم.

من حيث العينة :

إن معظم الدراسات السابقة إحتوت أغلبها على الطلبة الجامعيين مثل دراسة أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1992)، ودراسة خالد عمار (2014).

من حيث الأدوات:

بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة فقد كانت متنوعة، فبعضها إعتمدت على مقاييس جاهزة مثل دراسة محمد قاسم عبد الله (2015)، أما البعض الآخر فقام ببناء مقاييس وإستبيانات مثل دراسة خالد عمار (2014)، بالإضافة إلى دراسة علي محمود كاظم (2014).

من حيث النتائج:

من ناحية نتائج الدراسات السابقة إختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها ومن أهم النتائج المتوصل إليها، نتائج دراسة سمية بوبعاية (2016) التي توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وإضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وومنها منها ما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس كدراسة أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1992).

وفي ضوء ما تم إستعراضه في الدراسات السابقة، يمكن إستخلاص الآتي:

بأنها كانت متنوعة لمتغيرات الدراسة منها منفصلة كدراسة محمد قاسم عبد الله (2015) ودراسة خالد عمار (2014) التي تناولت متغير الإدمان على الأنترنت ودراسة علي محمود كاظم (2014) ودراسة ناهد إسماعيل (2004) التي تناولت متغير إضطرابات النوم، أما الدراسات التي تناولت متغيرين لهما علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية كدراسة مقران صباح (2017) ودراسة سمية بوبعاية (2016)، إضافة إلى ذلك فقد تعددت أهداف هذه الدراسات فهناك من كانت تهدف إلى كشف العلاقة بين المتغيرات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة، مثل دراسة كراينج (2002) ودراسة أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1992) وهناك من كانت تهدف لمعرفة الفروق كدراسة محمد قاسم عبد الله (2015).

ومن هنا تبرز أهمية الدراسة الحالية لكونها تتفرد بجمع المتغيرين معا الإدمان على الأنترنت وإضطرابات النوم .

الفصل الثاني

إيمان الأنترنت

- تمهيد الفصل.
- 1- مفهوم الإدمان .
- 2- مفهوم الأنترنٲ .
- 3- مفهوم إدمان الأنترنٲ .
- 4- أسباب إدمان الأنترنٲ .
- 5- تشخيص إدمان الأنترنٲ .
- 6- أعراض إدمان الأنترنٲ .
- 7- أشكال إدمان الأنترنٲ .
- 8- علاج إدمان الأنترنٲ.
- 9- طرق الوقاية من إدمان الأنترنٲ .
- خلاصة الفصل .

تمهيد الفصل:

الأنترنت شبكة لتبادل المعلومات العالمية السريعة في شتى المجالات ذات إستخداماتها المتعددة، مما حققت نجاحا واسعا وأصبحت مرجعا أساسيا للبحث عن المعلومات بأقل جهد ووقت ممكن، وهو مؤهل إلى أن يكون أحد المفاهيم الأكثر شيوعا وإنتشارا في هذا العصر ويقدر ما تحويه هذه الوسيلة من إيجابيات لها جوانب مظلمة وسلبيات نتيجة الإفراط في الإستخدام وخاصة لفئة الشباب الذين هم أمل الأمة ومصدر التقدم والإنتاج، حيث أصبحت تشكل مخاوف لدى المختصين بغض النظر عن إيجابياتها ومنه يعرض في هذا الفصل لإدمان الأنترنت من خلال التطرق إلى مفهوم الإدمان، الأنترنت، إدمان الأنترنت، أسبابه ومظاهره إلى غاية التطرق للعلاج وطرق الوقاية منه .

1- مفهوم الإدمان :

- هو حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار تشمل دائما الرغبة الملحة في التعاطي بصورة متكررة ومتصلة ودورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج من عدم توفره، يترك في الفرد آثار ضارة تعود عليه وعلى مجتمعه. (الدمرداش ، 1982، ص20)
- ويعرف على أنه : مرض عضوي وإضطراب سلوكي نفسي وإجتماعي له تأثيرات سلبية على كافة أجزاء الجسم ولا تكاد تخلو خلية واحدة من خلايا الجسم والجسد من التأثيرات الضارة للمادة المدمنة، إذ له أسباب بيولوجية ونفسية وإجتماعية، بينما تلعب الأسرة دور أساسي في نجاح عملية التعاطي ولا يمكن أن تتحقق بدونه .

2- مفهوم الأنترنيت :

- تعريف الأنترنيت في الكتاب الصادر عن برنامج التنمية للأمم المتحدة عام 1994 بأنها شبكة إتصالات دولية تتألف من مجموعة الشبكات الحواسيب تربط بين أكثر من 35 ألف شبكة، من مختلف شبكات الحاسوب في العالم وتؤمن الإشتراك فيها لحوالي 33 مليون مستخدم من المجاميع أو الرمز وهناك أكثر من 100 دولة من العالم لديها نوع الإرتباط وإمكانية الوصول. (محمد سيد محمد، 2009، ص50)
- شبكة عالمية تربط الحواسيب والشبكات الصغيرة ببعضها عبر العالم وذلك من خلال تقنيات الإتصال بهدف تأمين الخدمات الحاسوبية الحديثة بشكل مبسط و جذاب. (صافية أمينة، 2015، ص22)
- ومنه فإن الأنترنيت هي عبارة عن شبكة إتصالية لتبادل المعلومات والبيانات العالمية السريعة في شتى المجالات الحياتية، تضم مجموعة الملايين وآلاف الحسابات المنتشرة في جميع البقاع حول العالم ويمكن لمستخدميها الحصول على بيانات وتبادلها والإشتراك في ملفات وفق بروتوكولات معينة.

3- مفهوم إدمان الأنترنت :

- تعرفه الجمعية الأمريكية بأنه: استخدام الأنترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعيا لغير الحاجة مع الميل إلى زيادة ساعات الاستخدام للأنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل مع المعاناة من الأعراض النفسية والجسمية عند إنقطاع الأنترنت منها التوتر النفسي الحركي، القلق، والتفكير بشكل قهري حول الأنترنت. (منصور ودبوري، 2001، ص334).
- يعرفه شالتون Shelton: هو حالة الاستخدام المرضي وغير التوافق لشبكة المعلومات الدولية، وتؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الإنسحابية. (هبي بهي الدين، 2003، ص557).
- يعرفه بارتير وفورست Bartir forest (1985) : إدمان الأنترنت بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية، ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد مثله في ذلك مثل إدمان الكحول. (ثرية محمود سراج ، 2007 ، ص22).
- وهو حالة إنعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية، وتتشابه الأعراض المرضية المصاحبة للمقامرة المرضية. (تحسين بشير منصور، 2004، ص50).
- ويعرفه يونغ بأنه: اضطراب ضابط قهري لاينطوي على تعاطي المسكرات، ويشبه في ذلك القمار المرضي .
- هشام الشريبي: هو حالة من الاستخدام المرضي والغير التوافقي للأنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة ساعات الجلوس أماما الكمبيوتر بشكل مطرد يتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر، الأرق، التأخر في العمل، إهمال الواجبات الأسرية والزوجية وما يعقبه من خلافات ومشاكل، وهذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للإتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الإكتئاب إذا ما أطالت فترة إبتعاده عن دخول الأنترنت.

4- أسباب الإدمان على الأنترنت :

من بين العوامل المسببة للإدمان على الأنترنت ما يلي :

- الإمتيازات التي توفرها الأنترنت لمستخدميه حيث يستطيع أن يجد فيه مختلف الأمور التي يحبها أو الجديدة بالنسبة إليه.
- الفراغ وطول الساعات التي لايجد فيها الشخص أي أمر مفيد يشغل به وقته مما يلجأ الفرد إلى الأنترنت للتخلص من حالات الفراغ والقلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية (وليد أحمد المصري، 2006، ص 173)
- الإفتقاد العاطفي عند المراهقين و الشباب مما يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.
- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.
- إنتشار مقاهي الأنترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين.
- تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إذا كانوا مدمنين على الأنترنت مما يؤدي بهم إلى التقليد.
- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للإستهواء. (محمود بيومي خليل، 2002، ص 166)
- وقد حدد يعقوب جملة من الأسباب في إدمان الأنترنت ضمن ثلاث محددات وهي:
- السرية: من خلال الإمكانية التي توفرها الأنترنت في الحصول على المعلومة وطرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية وتوفير شعورا لطيفا بالسيطرة إلى جانب ذلك فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل اخر حسب إختيارنا يعتبر تحقيق لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس.
- الراحة: هو وسيلة مريحة للغاية لايتطلب الخروج من البيت أو السفر أو إستعمال المبررات من أجل إستعماله.

- الهروب: إذ الأنترنت توفر الهروب من الواقع فمن الممكن للإنسان الذي يفتقر للثقة بنفسه أن يعتبر إنسانا مثاليا أمام شاشات الأنترنت ويجد الإنسان الإنطوائي لنفسه أصدقاء . (يعقوب يونس خليل الأسطل، 2011، ص 47)
 - بينما هناك أسباب أخرى تجعل من الأنترنت سببا للإدمان وهي :
 - تكوين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية وأنانية الحصول على المعرفة والمعلومات وإشباع الحاجات .
 - زيادة وقت الفراغ وعدم إستثماره بهوايات متنوعة .
 - عدم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الإنطواء أو الشعور بالفراغ النفسي والوحدة .
 - الإفتقار إلى الحب و البحث عنه من خلال إستخدام الأنترنت .
- 5- تشخيص إدمان الأنترنت :**

لتشخيص الإدمان على الأنترنت قامت جمعية علم النفس APA بتصنيف الإستخدام المفرط للأنترنت كإضطراب الظاهر على الفرد وأن كان يعوق ممارسة الشخص لحياته الطبيعية.

بينما إستخدم المختصون نفس محكات تشخيص مجالات الإدمان الأخرى المدرجة بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع IV.DSM ولكن يعتبر الشخص مدمنا لأبد أن تتوافر ثلاثة أو أكثر من هذه المحكات في أي وقت خلال إستخدامه وهذه المحكات تتمثل فيما يلي :

1- التحمل: أي الميل إلى إستخدام شبكة الأنترنت لوقت أطول لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها ساعات أقل .

2- الأعراض الإنسحابية: وتعني ظهور إثنين أو أكثر من الأعراض الإنسحابية خلال عدة أيام وقد تستمر إلى أشهر وذلك عقب التقليل أو الإنقطاع عن إستخدام الشبكة وهذه

الأعراض تسبب للفرد قلق ومشكلات عديدة على مستوى حياته الإجتماعية والشخصية والمهنية وهذه الأعراض تشمل :

- استخدام الشبكة لفترات طويلة مما كان مخططا له الفرد.
- قضاء وقت طويل في عدد من الأنشطة المرتبطة بشبكة الأنترنت.
- أحلام وتخيلات تتعلق بشبكة الأنترنت.
- الشعور بالقلق والتفكير القهري عما يحدث في شبكة الأنترنت والرعدة .
- إستثارة وتهيج نفسي حركي. (حامدي،2016)

3- الصراع: وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته.

4- الإنتكاس: و يقصد به الميل إلى العودة مرة أخرى والإندفاع بشكل مفرط لإستخدام الأنترنت. (غالبي،2011،ص25)

5- الإعتمادية: يقصد بها الحاجة الملحة لإستخدام الأنترنت للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لإستخدام الأنترنت والتي يترتب عليها عدم إستخدامها كإحساسه بمشاعر مزعجة وكآبة وتسبب له حالة من التوتر.

6- البروز: ويقصد به ذلك الذي يحدث عندما تصبح إستخدام الأنترنت أهم أنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد وتسيطر على تفكيره ومشاعره حيث يتضح الإنشغال البارز أو الزائد. (العصيمي،2010)

7- تعديل المزاج: و يقصد به الخبرة الذاتية المكتسبة يشعر بها الفرد كنتيجة للإستخدام الأنترنت بشكل متواصل ويمكن إدراكها كإستراتيجية يستخدمها في المواجهة ليتحاشى الآثار المترتبة على إفتقار إستخدامه.

8- سوء الإستخدام: ونعني به فقدان المدمن الإحساس بالجوانب الأخلاقية والدينية عند

إستخدامه للأنترنت فهو بذلك يشبع غرائزه دون إدراك لما يسببه هذا الإدمان من ممارسات شاذة أوغير أخلاقية.

9- الإدمان في حالة عدم الإتصال: وهو الوقت الذي يقضيه الشخص عندما لا يكون

متصلا بالأنترنت وهذا من خلال تعامله مع الأنشطة المتصلة باستخدام الأنترنت .

- بينما وضع أيضا وولترز (1996) محكات عدة لتشخيص الإدمان باستخدام الإدمان للأنترنت إكلينيكيا وهي:

- الإنعزال عن الأسرة والأصدقاء.
- الإنشغال الزائد بالأنترنت وكثرة التحدث عنه.
- نقص الإهتمام بالنشاطات الأخرى كالدراسة والعمل.
- الإنغماس في فعاليات الأنترنت والإحساس بالإثارة.
- فقدان السيطرة في التحكم في وقت الإستخدام مع الشعور بالذنب حول هذا الإستخدام.
- الإكتئاب والشعور بالقلق والتوتر إذا طالت فترة الإبتعاد. (معيجل وبريسم، 2016، ص8-9)

6 - أعراض إدمان الأنترنت :

أصبح موضوع إدمان الأنترنت موضوع جدير بالمناقشة وهذا النوع من الإدمان مظاهره جديدة لايعرفها العديد من الممارسين وبالتالي فإنهم غير جاهزين لعلاجها إذ معظم المعالجين لايعرف الأنترنت وبالتالي يصعب عليهم فهم القوى الإغوائية له، ونظرا لوجود فجوة بين الفئات الإجتماعية المختلفة في إستخدام شبكة الأنترنت فإنه من المتوقع أن يكون هناك تباين في شدة الإستخدام وعاداته وأنماطه السلوكية حيث يجب أن يوضع هذا التباين في الإعتبار عند وضوح المعايير المختلفة للإستخدام.

- وفي هذا الإطار يرى ميخائيل فينيخل أن أفضل طريقة إكلينيكية لإكتشاف الإستخدام القهري للأنترنت هو مقارنته بمعايير الأنواع الأخرى للإدمان. (بشرى أرنوط، 2005، ص7)

- أما حسب الجمعية الأمريكية للطب النفسي فإن المصاب بإضطراب قهري للأنترنت يعاني من عدة أعراض وهي:

- عدم إشباعه من إستخدام الأنترنت فالساعات التي كانت تكفيه في الماضي لم تعد تكفيه.
 - الرغبة في العودة إلى الأنترنت لمجرد مغادرته لها.
 - ظهور بعض العلامات على الفرد كالقلق، التفكير، الإكتئاب والشعور بالحزن.
 - النوم العميق بعد التصفح المجهد.
 - بينما نجد أعراض أخرى على غرار التي ذكرتها الجمعية الأمريكية وهي:
 - ضعف واضح في المجهودات أثناء الإستعمال المستمر للشبكة.
 - ظهور علامات في حالة الإنسحاب من الأنترنت كحالة تهيج نفسي حركي وأحلام اليقظة.
 - الشعور بالوحدة (درويش، 2016، ص55).
 - ظهور حركات إرادية ولاإرادية كتحريك الأصابع .
 - ضعف الإرادة لضبط مدة الإستخدام و الفشل في التقليل أو التوقف منه.
 - إستغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالأنترنت.
 - إهمال الحياة الخاصة سواء الإجتماعية، التعليمية أو المهنية .
 - الإستخدام المستمر رغم معرفته بالأضرار الإجتماعية والنفسية والصحية التي تنجم عن هذا الإستخدام.
- (حمودة سليمة، 2005، ص 218)
- الإنهماك الكامل في شبكة الأنترنت والإحساس بالعجز عند إنخفاض ساعات الإستخدام.

7 - أشكال إدمان الأنترنت :

إن إدمان الأنترنت مصطلح واسع يشمل مختلف السلوكيات والمشكلات التي تتطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع، ومن ثم هناك خمسة أشكال فرعية محددة لإدمان الأنترنت وهي :

- إدمان الجنس **cyber sexual addiction**: وهو عبارة عن إستخدام قهري للشبكات بحثا عن الجنس وقضاء وقت أطول في أنشطة لها علاقة به، وتشير الإحصائيات في الجزائر بأن 63% من المراهقين يرتادون الأنترنت دون علم أوليائهم بما يتفحصون بينما هم يبحثون عن الصفحات والصور الإباحية والجنسية التي تعرض الصور الفاضحة.
 - إدمان مواقع العلاقات **cyber relationship addiction**: وهو الإفراط في العلاقات تعبر الأنترنت .
 - قهر النت **net compulsions**: مثل القمار علة الأنترنت أوالتسوق على الأنترنت
 - عبء المعلومات **information overload**: أي البحث القهري على المعلومات والبحث في قواعد البيانات على الأنترنت بهدف جمع المعلومات ومعالجتها في وقت لاحق.
 - إدمان الكمبيوتر **computer addiction**: وهو الإستخدام المفرط للكمبيوتر ككثرة اللعب بألعاب الكمبيوتر.
- (كاظم، 2011، ص 117)

8- علاج إدمان الأنترنت :

- قد نجد هناك بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي تمكن الفرد من كسر القيود للإدمان على الأنترنت والتحرر منه مثلا :
- تعلم حرف ومهارات مختلفة والإنضمام والمشاركة في الأعمال الخيرية والتطوعية من خلال المنظمات والجمعيات .
- أن يقوم الفرد بممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء، أفراد الأسرة، زيارات ورحلات .
- أن يخطط الفرد لخلق نسيج إجتماعي من العلاقات مع الآخرين بدعم العلاقة مع الآخر بشكل يؤثر على الفرد ويخرجه من العزلة.
- أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تناغم و تنوع في أسلوب حياته.

- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية واعية من خلال الإلهاء السلوكي والذهني، فعندما يشعر بالحاجة الملحة للجلوس أمام الشاشة يقوم بأعمال و أنشطة مختلفة.
 - أن يقوم بعملية الغزو التعليمي المعرفي، أي أن يقرأ عن إدمان الأنترنت ومدى خطورته بغرض تغيير معتقداته الخاطئة و تصحيحها.
 - أن يدرب نفسه بمهارات الإسترخاء البدني والذهني وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي.
- وفي هذا المجال وضعت جرول نموذج لعلاج إدمان الأنترنت يقوم هذا النموذج على وضع خطوات لعلاج إدمان الأنترنت ينبغي على الشخص المدمن أن يتبعها وذلك وفق لمراحل :

- 1- مرحلة الإستحواذ: تحدث هذه المرحلة عندما يكون الشخص مستخدم لنشاط جديد.
- 2- مرحلة التحرر من الوهم: وهنا يقل إهتمام الشخص بالنشاط على الأنترنت.
- 3- مرحلة التوازن: تشير إلى الإستخدام الطبيعي للأنترنت.

ويشير يونج إلى إقتراح عددا من الإستراتيجيات السلوكية وعلى أن يكون الإمتناع كليا و هي:

● ممارسة العكس:

ويتطلب تحديد نمط إستخدام الفرد للأنترنت، ثم محاولة كسر الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة وكذلك عمل جدول مخفض وإعادة تنظيم وقت الإستعمال الزائد للأنترنت.

● تحديد وقت الإستخدام:

من خلال وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع بوضوح عدد الساعات المخصصة لإستخدام الأنترنت، فقد يطلب من المدمن تقليل إلى 20 ساعة أسبوعيا، وتنظيم تلك

الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

● بطاقة التذكرة :

ينصح الفرد بكتابة الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في استخدام الأنترنت على بطاقات كمشاكل في العمل مثلا، وكذلك كتابة فوائد الحد من استخدام الأنترنت.

● استخدام ساعات التوقف:

يطلب من المدمن منبه قبل بداية دخوله الأنترنت بحيث ينوي الدخول على الأنترنت ساعة واحدة فقط قبل نزوله العمل مثلا، حتى لا يندمج في الأنترنت بالدرجة التي يتناسى فيها موعد نزوله للعمل .

● تكوين قائمة شخصية:

عادة ما يهمل مدمنوا الأنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظرا لقضاء أوقات طويلة على الأنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والإهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى.

● الإمتناع التام:

إن إدمان بعض الأشخاص يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الأنترنت، فإذا الفرد كان مدمنا على المواقع الإباحية فعليه أن يمتنع على تلك المواقع بينما يترك له الحرية في استخدام الأخرى الموجودة في الأنترنت.

● الإنضمام إلى مجموعات المساندة:

حيث يطلب من المدمن توسيع رقعة حياته مثلا الإنضمام بالنوادي، أو تعليم الخياطة ومن خلال الأصدقاء الحقيقيين من حوله يتم تنظيم مجموعات مساندة إجتماعية مضبوطة للمدمنين نقص أو تقليل إعتمادهم على الأنترنت.

• العلاج الأسري:

بوضع برامج علاجية للمدمنين على الأنترنت الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية بسبب الإدمان مركزا في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الإستخدام.
(العصيمي، 2004، ص 43-44)

9- طرق الوقاية من إدمان الأنترنت:

- نشر الوعي من طرف الجميع من أولياء ومعلمين والقائمين في الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الأنترنت.
 - على الفرد أن يدرّب نفسه على مهارات الإسترخاء البدني والذهني وممارسة الرياضة.
 - تنظيم ساعات العمل أو الترفيه وأداء المهام اليومية وفق جدول زمني مسبق.
 - خفض عدد ساعات إستخدام الأنترنت أسبوعيا بصورة تدريجية.
 - الإستعاضة عن الأنترنت بممارسة بعض الأنشطة والهوايات المفيدة.
 - إخضاع المراهقين لرقابة الأهل والتزامهم بإستخدام الأنترنت بصورة معتدلة ولأوقات محددة.
 - متابعة إستخدام الأبناء للأنترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون.
 - إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.
 - ضرورة إتزام مقاهي الأنترنت بالإلتزام في عرض خدماتهم وفقا للدين والأخلاق.
- (حمودة، ، ص 222)

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل نستنتج أن إدمان الأنترنت هو حالة الإفراط في الإستخدام الغير التوافقي لشبكة الأنترنت فقد تبني تعريفه العديد من الباحثين والدارسين المهتمين به، هذا الأخير متعدد الأشكال مكون من خمسة أشكال فرعية كإدمان الجنس، إدمان مواقع العلاقات، بينما يمكن أن يفسر من خلال جملة من الأعراض التي يخلفها إدمانه لها وهو أمر يتطلب تكثيف البحث و سبل كافية لتوجيه الجهود علاجه والقضاء عليه مع وضع طرق للوقاية والحد منه لبلوغ صحة الفرد.

الفصل الثالث إضطرابات النوم

- تمهيد الفصل .

1- مفهوم النوم .

2- مفهوم اضطرابات النوم .

3- أسباب اضطرابات النوم.

4- أشكال اضطرابات النوم.

5- تشخيص اضطرابات النوم .

6- علاج اضطرابات النوم .

خلاصة الفصل.

تمهيد الفصل

يعد النوم من الحاجات الأساسية التي يحتاجها الأفراد كالأكل والشرب والتي لا يستغني عنها الفرد في حياته اليومية، بينما تظهر أهمية النوم من خلال الآثار السلبية التي يعاني منها الأفراد نتيجة إختلال في النوم وهذا ما يطلق عليه بإضطرابات النوم وهو الخلل الناجم في سلوك النوم سواء من حيث النوعية أو الكمية، إذ تعد إضطرابات النوم واحدة من بين أكثر الإضطرابات النفسية التي بدأت تنتشر في العصر الحالي كغيرها من الإضطرابات النفسية الأخرى التي لقت إنتشارا كبيرا. إذ إرتبط إنتشارها بتعدد الحضارة وكثرة الأعمال وأعباء الحياة وما يترتب عنها من إجهاد وضغوط، وفي هذا الفصل سوف نتعرف على مفهوم كل من النوم، إضطرابات النوم، أسبابها، أشكالها... وأخيرا كيفية العلاج

1- مفهوم النوم:

- هو حالة منتظمة متكررة من الخلود إلى الهدوء يتميز بإنخفاض للإستجابة للمؤثرات الخارجية وأن النائم لا يتمكن من وصف ما حدث له أو تقديم معلومات عن النوم، بينما يكون مصحوبا بكثير من التغيرات الحيوية في وظائف الجسم مثل : التنفس ،درجة حرارة الجسم، الهرمونات وقد بدأت الدراسات في تناول الجوانب المختلفة المتعلقة بالنوم و الصحة مع التركيز على منطقتين هما:

فسيولوجية النوم والآليات المرتبطة بدورة النوم واليقظة.

مشكلات النوم والإضطرابات المصاحبة له .(شريبى،2005،ص11).

-أنه حالة فسيولوجية تقل فيها الإستجابات الشعورية للمثيرات الخارجية و الداخلية، يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث و يقل فيها الإنتباه عما يحدث في الخارج(العيسوي،2008،ص108).

- كما يعرف أيضا على أنه حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات كما يدل على ذلك تسجيل النشاط الكهربائي للمخ وانخفاض التوتر العضلي في حالة النوم العميق. وهو حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعادة النشاط وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بالعمل.(الدسوقي، 2002، صفحة 16)

- فالنوم يعتبر من الحاجات البيولوجية التي لا يستطيع الإنسان العيش بدونها فهو فطري في الإنسان ولد بها لايحتاج لتعلم فالطفل الصغير يقضي معظم وقته نائما.

2- مفهوم اضطرابات النوم:

عرفه المختصون بالصحة العقلية (1999): بأنه منغصات تلازم بعض الناس فتؤثر على كمية النوم ونوعيته والأمر الذي يجعل قدرة الفرد أقل كفاءة في الأداء الوظيفي الإعتيادي في فترة شهر أو أكثر(هيزل،1999،ص101)

- تعريف مصطفى (2010):

اضطرابات النوم هي مصدر ازعاج خطير يتداخل في أنماط النوم السوي ويتعارض مع الأداء المهني أو الاجتماعي للشخص وتسبب له أسى نفسي كما يعرفها أيضا بأنها الصعوبات والمعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم أو إلى سوء نظامه أو كلاهما معا وهي إما تظهر في بداية النوم أو أثناءه (مصطفى، 2011، صفحة 85).

- تعريف خالدي (2009):

اضطرابات النوم هي تلك الاضطرابات في كمية النوم وكيفيته وتوقيته حيث تتميز هذه الحالة باضطرابات واضحة في عدد ساعات النوم وكيفيته في أوقات النوم. (خالدي، 2009، صفحة 398).

- تعريف السيد خليفة:

هو تغلب الحاجات الأخرى على الراحة وكذلك الأرق يرجعان إلى تغلب الحاجات الأخرى وضغطها من حيث هي مؤشرات مزعجة فبعض حالات النوم ترجع الانفعالات الشعورية الشديدة مثل الغضب، التهيج الجنسي وغيرها من الانفعالات بينما قد تكون وسيلة يتخذها الشخص لدفاع ضد الإحباطات وهذا هو الهروب من النوم.

- كما يعرفها أيضا بأنها تلك الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء النوم قد تكون اختلالات في كمية وكيفية النوم وتسمى اضطرابات إيقاع النوم أو قد تكون اختلالات بارزة وتسمى اضطرابات مخلات النوم. (خليفة، 2007، ص90)

- ومن خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف اضطرابات النوم بأنها الخلل الناجم في النوم وحالة عدم الانتظام فيه سواء من حيث مدته، نوعه، وقته.

3- أسباب اضطرابات النوم:

تنقسم اضطرابات النوم إلى أربعة أقسام وهي:

- الأسباب الوراثية.
- الأسباب العضوية أو الجسمية.
- الأسباب النفسية أو الاجتماعية.
- الأسباب البيئية.

3-1- الأسباب الوراثية:

أشارت نتائج الدراسات التي أجريت في هذا الصدد أن نصف الأطفال الذين يمشون أثناء النوم ينحدرون من أسر يعاني فيها فرد أو أكثر من هذا الاضطراب، وأظهرت نتائج الدراسات أخرى تشابهاً في الاضطرابات المشي أثناء النوم لدى 30% من التوائم المتماثلة، 10% لدى التوائم الغير متماثلة، كذلك أظهرت نتائج بعض الدراسات أن اضطراب غفوات النوم المفاجئة ينتشر بين الأقارب بدرجة الأولى بنسبة تتراوح بين (0 إلى 10%) بينما ينتشر اضطراب في إفراط النوم لدى 20% من الأقارب بدرجة الأولى وتدل النتائج السابقة على أن اضطرابات النوم ترجع لأسباب وراثية. (الدسوقي، 2002، ص105)

3-2- الأسباب العضوية أو الجسمية:

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن أسباب قلة النوم، والنوم الخفيف، وكثرة الاستيقاظ عند الأطفال في مرحلة الرضاعة ترجع إلى المضايقات الجسمية مثل الجوع، الشبع الزائد، والآلام الناتجة عن دخول الهواء مع الطعام والملابس الضيقة وغيرها.

ومن الأسباب الجسمية أيضاً تعاطي أدوية العلاج أمراض معينة ويكون من آثارها الجانبية إما الأرق أو الإفراط في النوم. وفي حالات الإفراط في النوم توجد أسباب عضوية كنقص كبير في هرمون الغدة الدرقية وسوء التغذية و بعض الاصابات الجهاز العصبي (عبد الوهاب، 2016، ص36)

أما في حالات اضطرابات النوم المرتبطة بالتنفس فهناك أسباب عضوية تتمثل في إنسدادات الممر الهوائي العلوي أو وجود تلف في مركز ضبط التنفس في المخ أو ارتفاع ضغط الدم.

3-3- الأسباب النفسية والاجتماعية:

تصنف الأسباب النفسية والاجتماعية لاضطرابات النوم إلى ست مجالات وهي:

- الأخطاء يتبعها الآباء في معاملة الطفل في موقف النوم من هذه الأخطاء ما يلي:

- بعض الآباء ينتهج أسلوب التخويف وبث الرعب في نفس الطفل كي ينام وهذا أكبر خطأ يقع فيه الآباء حيث ينام الطفل مهموما خائفاً ومن ثم يعاني من الكوابيس والفرع الليلي.
- غلق الغرفة على الطفل عند الذهاب للنوم وكذلك إطفاء المصابيح الغرفة مما يزرع الخوف في نفس الطفل ويؤدي إلى اضطراب نومه.
- عدم تعويد الطفل منذ الصغر على النوم بمفرده، حيث أن بعض الأسر تسمح للطفل بأن ينام في فراش والديه حتى سن السادسة وهذا خطأ كبير لأن نوم الطفل في فراش والديه يمرضه لسماع أو مشاهدة ما يدور بينهما.
- بعض الآباء يوقظ ابنه من النوم لكي يلعب معه أو لأنه اشترى له لعبة جديدة وخاصة عندما يكون الأب مشغولاً طوال اليوم وليس عنده سوى هذه الفرصة. وفي هذه الحالة يقطعون على ابنهم النوم الهادئ ومن الصعب أن ينام الطفل مرة أخرى. (الدسوقي، 2002، ص107).

3-3-1- أخطاء الوالدين في تنشئة الطفل:

- التدليل الزائد: التدليل الزائد يجعل الطفل متعلقاً بأمه لا يستطيع الابتعاد عنها، وهذا ما يجعل النوم بالنسبة له خبرة مؤلمة لأنه يجرمه من أمه ويفصله عنها و يجعله وحيداً، وهو لم يتعود على الوحدة ولا يستطيع الاعتماد على نفسه فيخاف من النوم ويقاوم الذهاب إلى الفراش ومن ثم يعاني من الأرق والكوابيس المخيفة.
- طموح الوالدين الزائد: كأن يطلب الوالدين من الطفل الحصول على درجات نهائية في الاختبارات المدرسية وبينما يفشل الطفل في ذلك يشعر بالإحباط لأنه لم يحقق طموحات والديه.
- الخلافات الأسرية: الخلافات التي تكون بين الوالدين تفسد الحياة الأسرية وتجعل الطفل قلقاً وخائفاً على والديه أو إحداهما فيقاوم النوم لخوفه عليهم من المشاجرات التي تدب بينهما ومن ثم يصاب بالأرق والفرع. (الدسوقي، 2002، الصفحات 108-109).

3-3-2- الضغوطات النفسية و الاجتماعية التي يتعرض لها الطفل في الأسرة والمدرسة:

أكدت العديد من الدراسات أن الأطفال الذين يتمتعون بالنوم الهادئ والطبيعي يكونون أقل عصبية وعدوانية من الأطفال الذين يعانون من اضطرابات النوم، فأتثناء النوم يحدث هبوط نسبي في كل وظائف الجسم يزداد معه الفرد في الراحة والنمو وتأخذ كل أعضاء الجسم فترة من الراحة فتستقر ضربات القلب، وينتظم التنفس عن طريق نسبة الأكسجين المعتدلة التي تدخل إلى الرئتين ويدخل الفرد في حالة من الاستقرار الوجداني.

3-3-3- عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم و اليقظة:

من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى اضطرابات النوم هي عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم واليقظة، وتوجد عوامل كثيرة تكمن وراء عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم واليقظة منها الضغوطات النفسية والقلق ومشاهدة التلفزيون والنوم لأوقات متأخرة خاصة في أوقات الإجازة وبعض الأمراض المزمنة كالربو والحساسية ومن ثم يضطرب وقت النوم ووقت الاستيقاظ صباحا مما يؤدي إلى اضطراب جدول النوم واليقظة فتقل ساعات النوم في بعض الأيام وتزداد في البعض الآخر. (الدسوقي، 2002، صفحة 110)

3-3-4- الارتباط السيئ بالأشياء التي تحيط بالفرد وقت النوم:

يتعلم الكبار وكذلك الأطفال أن يربطوا عملية الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم بعوامل بيئية معينة، أو سرير معين فمن يكون لديه ارتباطات سالبة بمثل هذه العوامل البيئية ومن ثم يفشل في النوم في فراشه بينما ينام بسرعة فوق أريكة تقع في غرفة الجلوس ويطبق هذا الأمر بشكل واضح على الأطفال ويفسر ذلك على أنه نوع من التشريط الخاطئ الذي بدأ منذ الطفولة ثم استمر نتيجة العوامل معزرة مختلفة.

3-3-5- العادات السيئة الخاصة بتناول الطعام والشراب:

يعتمد بعض الأفراد إلى تأخير تناول العشاء ويتناولون كميات كبيرة من الأطعمة الدسمة فيصابون بالتخمة، وضيق التنفس ومن ثم الكوابيس والأحلام المزعجة وكثرة الاستيقاظ مما يؤدي إلى الأرق لذلك تجنب تناول المشروبات الكحولية التي تحتوي على الكافيين فتناول الكحول يؤدي إلى أرق شديد. (الدسوقي، 2002، الصفحات 111-112)

3-4- الأسباب البيئية:

غالبا ما يضطرب النوم بسبب الظروف البيئية التي تتمثل في:

- **الضوضاء الخارجية:** الضجيج يؤدي إلى حدوث صعوبة في النوم كما يؤدي أيضا إلى زيادة فرص النوم المتقطع ويحرم الفرد من الحصول على مراحل النوم العميق.
- **الأحداث الاجتماعية:** الخلافات الاجتماعية، وكذلك الخلافات الأسرية، وضغوطات العمل ومسؤولياته، أو وفاة شخص عزيز أو الانتقال إلى بيئة جديدة يمكن أن تؤدي إلى حدوث اضطراب في النوم.
- **السفر:** السفر من مكان إلى مكان بالطائرة وخاصة في حالة وجود فروق في التوقيت.
- **تغيير مكان النوم:** تغيير حجرة النوم أو السرير نوم يسبب الأرق، ويجعل الفرد يستغرق وقتا طويلا حتى يغلبه النعاس.
- **جو غرفة النوم:** يؤثر جو غرفة النوم على النوم بدرجة كبيرة، فدرجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة تؤثر سلبيا على نوعية النوم، لذلك يجب أن تكون درجة حرارة غرفة النوم مناسبة. (الدسوقي، 2002، صفحة 113)

4- أشكال اضطرابات النوم :

1. اضطرابات النوم الأولية: وهي لا تنشأ عن اضطراب عقلي أو سبب طبي ولا عن مادة كيميائية معينة ولا يحتمل أنها ناشئة عن اختلال داخلي للمنشأ في الآليات أو توقيت النوم اليقظة (الساعة البيولوجية) والتي غالبا ما تتعقد بفعل العوامل الاشتراكية وتنقسم هذه الاضطرابات إلى:

1-1- شلل النوم Dyssomning ويكون فيها مقدار النوم أو نوعيته أو توقيته غير طبيعي.

1-2- الاضطرابات المرافقة للنوم *parasomnia* تظهر فيها أحداث سلوكية أو فيزيولوجية غير طبيعية يكون حدوثها مصاحبا للنوم أو مرحلة معينة منه أو التحولات بين نوبات النوم، اليقظة.

1-3- اضطرابات النوم المرتبطة باضطراب عقلي: هذا النوع من الاضطرابات ناجمة عن اضطراب المزاج أو اضطراب القلق (مرفت عبد الحميد الصفتي، 2021، ص519)

2- اضطرابات النوم الناجمة عن ظرف طبي:

3- اضطرابات النوم الناجمة عن المواد: مثل تناول أدوية معينة تسبب اضطراب النوم أو تظهر في أحيان معينة بسبب الانقطاع عن تناول أدوية إعتاد الفرد على تناولها.

4- اضطرابات النوم غير العضوية: وتضم مجموعة من الاضطرابات ومن بينها:

4-1- اضطراب خلل النوم وهي حالات ذات منشأ نفسي أساسا ويكون الاضطراب السائد فيها هو في مقدار نوعيته أو توقيته وذلك لأسباب انفعالية وتضم هذه الفئة من الاضطرابات: (الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة).

4-2- الاضطرابات المرافقة للنوم وهي أحداث ذات نوبات غير سوية تحدث أثناء النوم وتعود إلى سن الطفولة بسبب النمو الغير سوي، بينما تكون في سن الرشد ذات سبب نفسي ومنها: (المشي أثناء النوم، فزع النوم، الكوابيس، الحذر أو النوم المفاجئ، إختناق النوم، سلس النوم).

ومع أن الدراسات اختلفت بشأن عدد تلك الاضطرابات إلا أنها أشارت إلى وجود عدة اضطرابات شائعة أكثرا وفيما يلي نوضح تلك الاضطرابات الشائعة:

• الاضطرابات الأساسية في عملية النوم واليقظة:

الأرق: ويقصد به الامتناع عن النوم الكافي على الراغب في النوم وفي مواعيده المألوفة وهو يأتي بدرجات مختلفة أشدها إمتناع النوم بكامله غير أنه أكثر ما يأتي على شكل صعوبة الوقوع في النوم (الأرق المبكر)، أو الاستفادة المبكرة وتعذر النوم بعدها (الجوارنة وزيادة و مومني، 2018، ص200)

وهو أكثر اضطرابات النوم شيوعا، ويحدث لدى النساء أكثر من الرجال ويمكن أن يحدث بسبب الحمل، صداع الرأس، اضطرابات التنفس لذلك أشارت الدراسات المهمة بعلاج الأرق إلى ضرورة تقصي الأسباب النفسية أكثر من تقصي الأسباب الأخرى.

- النوم المفرط: هو نقيض الأرق وفيه تطول ساعات النوم إلى ما يفوق الحد الأعلى الطبيعي إلى حوالي (10) ساعات ونصف أو يزيد فيه زمن النوم إلى ما يتعدى المعدل الطبيعي الذي استقر عليه نوم الفرد عادة.
- ومن أهم مظاهره: الميل إلى النوم المبكر عن المواعيد المعتادة، وصعوبة الاستفاقة من النوم والشعور بالتعب.
- نوبات النوم: وهي حالة الدخول في النوم بطريقة غير عادية وغير طبيعية وبدون مقدمات ولهذا تسمى في بعض الأحيان بضغوطات النوم المفاجئ والتي يصبح فيها الفرد ليس لديه القدرة على السيطرة في الدخول في حالة النوم.
- ويمكن أن تحدث عندما يكون الفرد في حالة السير أو أثناء قيادة سيارته ويمكن أن تكون أيضا الحالات على شكل فترات منقطعة، فقد تكون الغفوة لا تتجاوز ربع ساعة لكن يمكن أن تتكرر لعدة مرات في اليوم الواحد.
- وعادة ما يبدأ هذا الاضطراب في مرحلة المراهقة وهي ناتجة عن عدم قدرة الدماغ على تنظيم دائرة النوم.
- من الصعب عليه البقاء مستيقظ بل ينام ويستيقظ ثم يعود للنوم ثانية. وتكثر هذه الحالات لدى الأفراد الذين تتسم حياتهم بالفراغ والملل وفقدان الحوافز.
- (علي، 1990، صفحة 19)
- اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية:
- المشي أثناء النوم: وهي أشكال من السلوك الآلي تحدث خلال ظروف معقدة وعادة يكون الفرد غير واعي لتلك الظروف أو الفعاليات يكثر هذا النوم لدى الأطفال. وتبدأ الحالة بنهوض الفرد من نومه وقيامه بأعمال تلقائية كنزع ثيابه والمشي والكلام وحتى الخروج من البيت والمشي لمسافات طويلة وتكون عيناه مفتوحتين ويستطيع العوارض والأخطاء في تجواله وتنتهي الحالة إما بإستيقاظه لا يتذكر شيئا مما حدث له أثناء النوم، ومن أسبابه المشاكل الإنفعالية.
- ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى نتائج خطيرة أثناء المشي عند النوم.

- التكلم أثناء النوم: تحدث هذه الحالة بنسبة أقل من حالات المشي أثناء النوم العميقة أثناء فترة النوم غير الحاكمة في الثلث الأول من النوم وعادة ما يكون الكلام الذي يتكلم به النائم يفتقد للوضوح والترابط، وهو أشبه ما يكون بالتمتمة غير المفهومة.
- رعبيل أو رعب النوم: يحدث هذا الاضطراب خلال فترة النوم غير حاملة ويكثر لدى الأطفال وفيها يستيقظ الطفل من النوم ويبدأ بالصراخ وفي حالة من القلق والخوف ولا يستجيب إلى تطمينات الأم والأب لكن في الصباح لا يتذكر ما حدث له أثناء النوم وفي حالات معينة بسبب الخوف قد يتبول أثناء هذه الحالة. (الحجار، 1989، ص109)

5- تشخيص اضطرابات النوم:

هناك اتجاه في الولايات المتحدة الأمريكية يرى أصحابه أن مراكز علاج اضطرابات النوم المرخصة هي الجهات الوحيدة المنولة علاج تلك الاضطرابات وتشخيصها. إلى أن قبول الساند في تلك البلاد بأن اضطرابات النوم يمطى أن تشخص بصورة أولية بواسطة مقابلة طبية دقيقة وخاصة إذا قام المعالج السريري باستقصاء أسباب الاضطرابات والوصول إلى هذه الأسباب. مع ذلك فإن إحالة المريض إلى مراكز المختصة بالعلاج اضطرابات النوم من قبل طبيب المعالج تتوقف على حكم المعالج السريري والثقة بالتشخيص الذي توصل إليه وعلى خطورة الحالة. فمثلا إذا كان المريض يشكو الأرق فأول ما يرغب المعالج معرفته هو استبعاد آفات الطبية ونفي وجودها مثل وجود عسر التنفس اليلى والرمع العضلي وذلك من خلال استجواب شريك المريض الذي ينام معه وكذلك المريض، إن نفي وجود آفة عضوية مسببة لاضطرابات النوم حينئذ لابد أن تكون العلة نفسية وهنا يبدأ العلاج على هذا الأساس.

أما إذا اتضح أن علاجه للأرق والذي قام على تشخيص سريري لم ينجح فلا بد من إحالة المريض إلى مراكز العلاج اضطرابات النوم المختلفة. (حجار، 1989، الصفحات 109-110)

6- علاج اضطرابات النوم:

لا يوجد ما يدعو للقلق عند مواجهة اضطراب مؤقت في النوم، فقد تكون حالة بسيطة وعابرة نتيجة الانفعالات أو انشغال البال أو تغير في المكان والظروف وفي هذه الحالة يمكن اتباع هذه الارشادات لتحقيق هدف نوم صحي:

- استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم.
 - لا تمكث في الفراش أكثر من المدة المعتادة بالنسبة لك قبل اضطرابات النوم.
 - توقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين والكوفييين والمواد المنبهة مثل الشاي، القهوة والسجائر.
 - تجنب النوم نهارا حتى يمكن النوم لفترة متواصلة أثناء الليل.
 - تجنب الأنشطة المثيرة قبل النوم ويمكن أن يكون الاستمتاع والقراءة الخفيفة بديلا لمشاهدة الأفلام المثيرة في المساء.
 - تناول الطعام في وجبات منتظمة وتجنب الوجبات الثقيلة ليلا.
 - ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي يؤدي إلى التخلص من التوتر والدخول في النوم.
 - الظروف المحيطة ومكان النوم لها أهمية خاصة، فالمكان الهادئ المظلم فيه تهوية والفراش المريح يساعد على النوم المريح. (الشريفي، 2000، صفحة 80)
- وهذه الارشادات هي خطوات بسيطة يمكن أن تكون كافية للتخلص من بعض اضطرابات النوم دون اللجوء إلى استعمال عقاقير منومة وهنا نذكر أن نسبة كبيرة من حالات اضطرابات النوم تستجيب للدواء الوهمي placebo الذي يقدم في صورة أقراص لا تحتوي على أي مادة فعالة مع الإيحاء بأن هذا يحقق نوم عميق ويتحسن نوم المريض بالفعل. وقد تأكد ذلك من خلال تجارب التعمية المزدوجة double blind، حيث يستخدم دواء حقيقي وآخر وهمي في بعض الحالات ويتم مقارنة نتائج كل منهما.

وعلى الرغم من هذه الإرشادات التي يمكن أن تساعد الأفراد في العودة إلى النوم الطبيعي إلا أن هناك أساليب علاجية لعلاج اضطرابات النوم هي العلاج الطبي، العلاج النفسي، العلاج العضوي، العلاج السلوكي، العلاج المعرفي .

- العلاج النفسي :

يتم من خلال الكشف عن العوامل اللاشعورية الكامنة وجعلها شعوريا وذلك عن طريق استبصار المريض بذاته و حل مشكلاته واستعمال أسلوب الاسترخاء (اميمة امبارك فضل الله امسماري، 2012، ص29).

- العلاج العضوي:

ينصح به الأطباء في الحالات التي يوجد فيها سبب عضوي يقف خلف إضطرابات أو الحالات التي يكون فيها إضطراب النوم ثانويا ،حيث يتم التركيز على العلاج للسبب الأصلي كالآلام الروماتزمية أو آلام الجهاز الدوري.

- العلاج الطبي :

ويتمثل في الأدوية التي يصفها الأطباء لمساعدة الأفراد في التغلب على المشكلات المتعلقة بالنوم لكن أولا يجب علاج الإضطرابات العضوية أو الفيزيولوجية كالإمساك إلتهاب اللوزتين و إنخفاض السكر (مصطفى ، 2003، ص193).

كما يجب أن لاستخدم العقاقير المنومة إلا بعد أن يتم إستنفاد جميع البدائل الأخرى، إذ أن معظم العلاجات المنومة عندما يتم إستخدامها بشكل معتاد لفترة أسبوعين تفقد فعاليتها وتؤدي إلى إحداث الإعتياد النفسي والجسدي عليها(دواد وحمدي، 1989، ص296)

- العلاج السلوكي:

يهدف إلى جعل مواقف النوم محببة وتدعيم سلوكيات النوم المقبولة وإطفاء السلوكيات الغير المقبولة ويتضمن الإرشاد والتوجيه(سالم النوري ومروى النوري، 2015، ص17) بينما يبصرهم كذلك بالأساليب المناسبة في العلاج لهذه الإضطرابات والوقاية منها.

- العلاج المعرفي:

يتمثل في محاولة إعادة تشكيل الأنماط الصحية للنوم لأجل التغلب على مشاكل النوم و
من بين العلاجات المعرفية نجد إعادة البناء المعرفي والتوقف عن التفكير وإعادة
الإشتراط (الدسوقي، 2006، ص175)

خلاصة الفصل:

مما تم إستعراضه في هذا الفصل يمكن القول بأن إضطرابات النوم هي من الصعوبات التي يتلقاها الفرد أثناء نومه ،نتيجة لعدة أسباب منها الوراثية ،العضوية و الجسدية بينما تنقسم هذه الإضطرابات إلى أشكال متعددة ، ويتم علاجها من خلال إتباع بعض الإرشادات كالتوقف عن إستخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي الذي يحتوي على النيكوتين ،الكافيين ، بالإضافة إلى بعض الأساليب العلاجية المستخدمة لعلاج هذه الإضطرابات كالعلاج العضوي ، العلاج الطبي ، العلاج السلوكي ...

الجانب الميداني

الفصل الرابع
الإجراءات المنهجية
لِلدراسة

تمهيد الفصل

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- عينة الدراسة

5- حدود الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- المعالجة الإحصائية للدراسة

تمهيد الفصل :

بعد التطرق إلى الجوانب النظرية الخاصة بالموضوع والتي تناولت متغير إدمان الأنترنت ومتغير اضطرابات النوم، ننتقل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة وهي من أهم الخطوات الأساسية في البحث العلمي، حيث نتمكن في هذا الفصل إلى التعرف على الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة والمجتمع الأصلي مع العينة وحدود الدراسة بالإضافة إلى التطرف إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والمعالجة الإحصائية.

1- الدراسة الاستطلاعية :**1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :**

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى تحقيق مايلي :

- معرفة العينة الأساسية وخصائصها .
- الكشف عن الصعوبات التي تواجهنا في التطبيق.
- معرفة مدى صلاحية أداة جمع البيانات.

1-2 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (30) طالب بواقع (10) ذكور و(20) إناث من طلبة السنة الأولى هندسة معمارية لسنة الدراسية 2021-2022 وان أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية من المنطقة الجغرافية والإدارية والتربوية لولاية تيزي وزو وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية الهندسة المعمارية لجامعة مولود معمري تيزي وزو

1-3 مكان وزمان اجراء الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية بكلية الهندسة المعمارية بجامعة مولود معمري تيزي وزو وذلك خلال شهر ماي من سنة 2021 .

2- منهج الدراسة:

تم إختيارنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع البيانات الدقيقة عن الظاهرة، فهو يقوم بدراسة الحقائق الراهنة أو المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو موقف أو مجموعة من الأحداث والأوضاع كما هي موجودة في الواقع دون تدخل فيها.(حسين عبد الحميد رشوان،2003،ص65)

إذ تم إتباعنا لهذا المنهج المناسب في الدراسة لتحقيق الأهداف والإجابة عن التساؤلات وإختبار الفرضيات حيث يندرج هذا ضمن الدراسة الوصفية الإرتباطية التي تتلائم مع الدراسة والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين كل من إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم فهو بذلك يساعدنا في وصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميا دون إحداث التعديلات في الظاهرة.

3- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة السنة الأولى هندسة معمارية بلغ عددهم 187

4- عينة الدراسة:

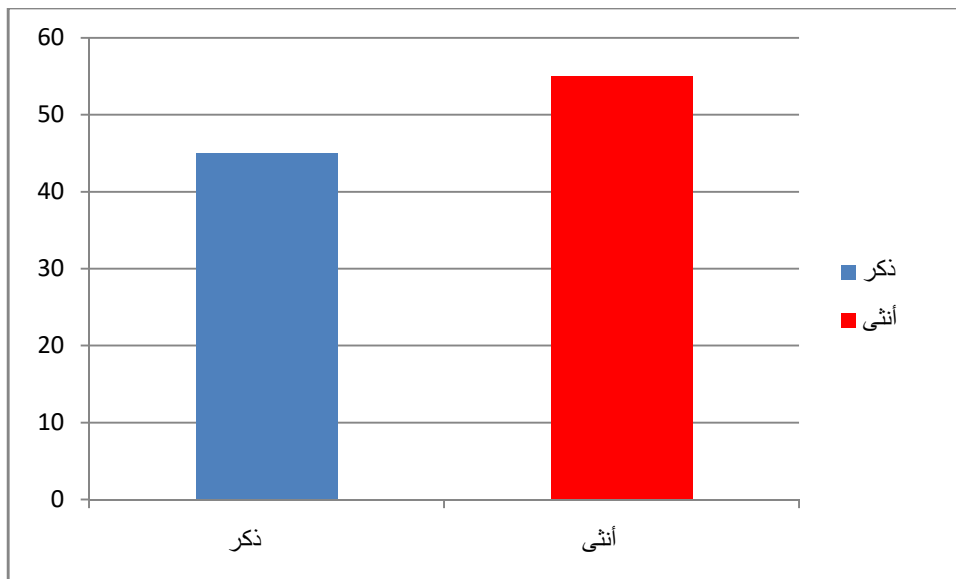
تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة في السنة الأولى تخصص هندسة معمارية بجامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو التي تتراوح أعمارهم بين (18-24سنة)،وقد تم إختيارنا للعينة بالطريقة العشوائية بسيطة مما تتناسب مع الدراسة الحالية.

4-1- خصائص العينة:

4-1-1- خصائص العينة حسب الجنس:

جدول رقم(1): توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
45%	45	ذكر
55%	55	أنثى
100%	100	المجموع



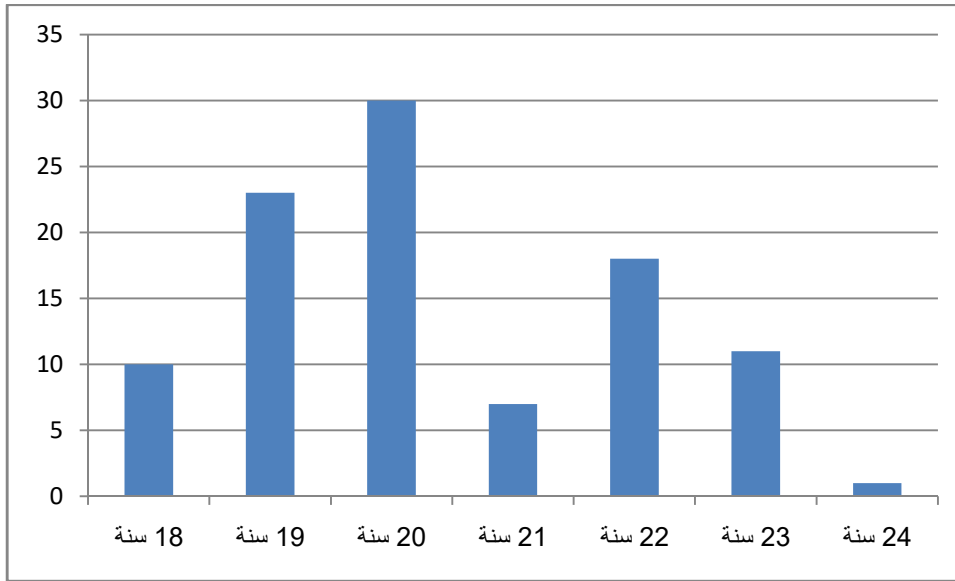
الشكل رقم (1) اعمدة بيانية تمثل لتوزيع أفراد العينة حسب الجنس.

من خلال الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) نلاحظ أن عدد الاناث تمثل أغلبية أفراد العينة حيث قدر عددهم ب (55) بنسبة مئوية تقدر ب (55%)، في حين نجد ان عدد أفراد العينة من الذكور قد بلغ عددهم (45) بنسبة مئوية تقدر ب (45%).

4-1-2- خصائص العينة حسب السن :

جدول رقم (2) توزيع أفراد العينة حسب السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن
10%	10	18 سنة
23%	23	19 سنة
30%	30	20 سنة
7%	7	21 سنة
18%	18	22 سنة
11%	11	23 سنة
1%	1	24 سنة
100%	100	المجموع



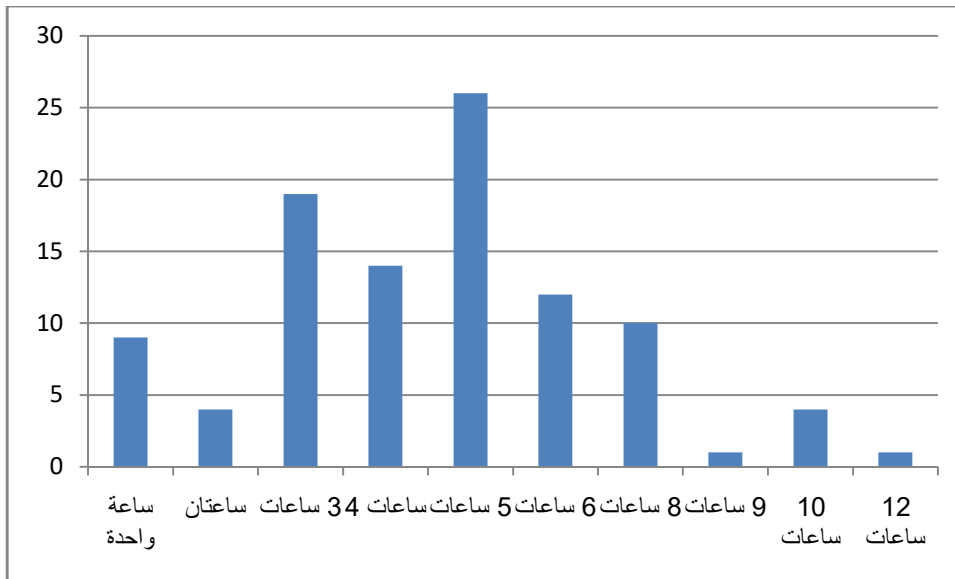
شكل رقم (2) اعمدة بيانية لخصائص العينة حسب السن.

من خلال الجدول رقم (2) والشكل (2) نجد أن أغلبية أفراد العينة الذين اعمارهم 20 سنة بلغ عددهم (30) وبنسبة مئوية (30%) ، ثم افراد العينة التي اعمارهم 19 سنة حيث بلغ عددهم (23) بنسبة مئوية تقدر ب: (23%)، ثم تليها افراد العينة التي اعمارهم 22 سنة حيث بلغ عددهم (18) بنسبة مئوية تقدر ب: (18%)، ثم افراد العينة التي اعمارهم 23 سنة حيث بلغ عددهم (11) بنسبة مئوية تقدر ب: (11%)، ثم افراد العينة التي اعمارهم 18 سنة حيث بلغ عددهم (10) بنسبة مئوية تقدر ب: (10%)، ثم افراد العينة التي اعمارهم 21 سنة حيث بلغ عددهم (7) بنسبة مئوية تقدر ب: (7%)، و اخيرا افراد العينة التي اعمارهم 24 سنة حيث بلغ عددهم (1) بنسبة مئوية تقدر ب: (1%).

4-1-3- خصائص العينة حسب عدد ساعات التي يقضوها امام الانترنت.

جدول رقم (3) توزيع أفراد العينة حسب عدد ساعات التي يقضوها امام الانترنت .

عدد الساعات	التكرار	النسبة المئوية
ساعة واحدة	9	9,0%
ساعتان	4	4,0%
3 ساعات	19	19,0%
4 ساعات	14	14,0%
5 ساعات	26	26,0%
6 ساعات	12	12,0%
8 ساعات	10	10,0%
9 ساعات	1	1,0%
10 ساعات	4	4,0%
12 ساعات	1	1,0%
المجموع	100	100%



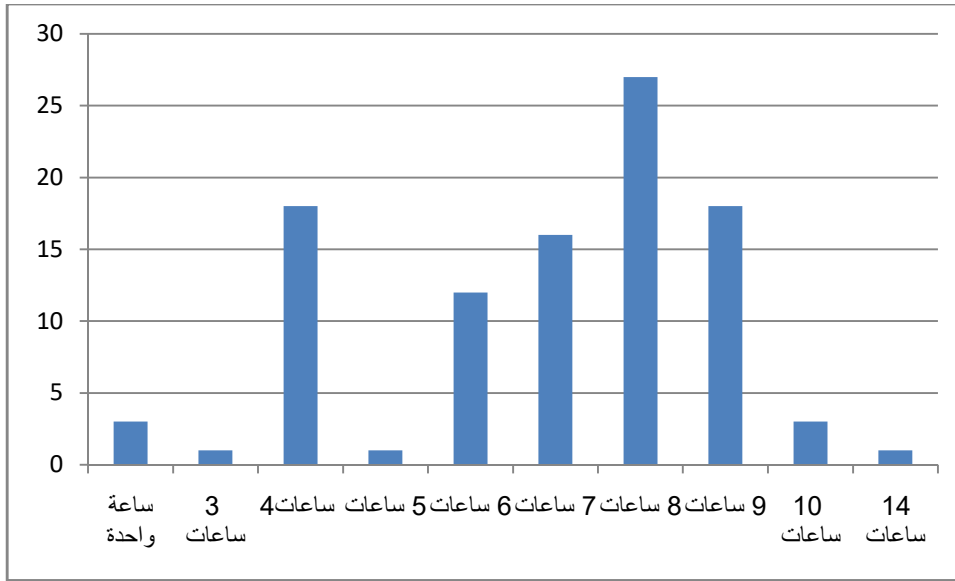
شكل رقم (3) أعمدة بيانية لخصائص العينة حسب عدد ساعات التي يقضوها أمام الانترنت

من خلال الجدول رقم (3) والشكل رقم (3) نجد أن عدد أفراد العينة حسب عدد ساعات التي يقضوها أمام الانترنت قد تراوحت بين ساعة واحدة إلى 12 ساعة حيث نجد معظم أفراد العينة انهم يقضون حوالي 5 ساعات أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (26%)، ثم أفراد العينة الذين يقضون 3 ساعات أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (19%)، يليها أفراد العينة الذين يقضون 4 ساعات أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (14%)، ثم أفراد العينة الذين يقضون 6 ساعات أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (12%)، ثم أفراد العينة الذين يقضون 8 ساعات أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (10%)، ثم أفراد العينة الذين يقضون ساعة واحدة أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (9%)، ثم أفراد العينة الذين يقضون 4 و 10 ساعات أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (4) بنسبة مئوية (4%)، وأخيرا افراد العينة الذين يقضون 9 ساعات أمام الانترنت حيث بلغ عددهم (1) بنسبة مئوية (1%).

4-1-4- خصائص العينة حسب عدد ساعات التي يقضوها في النوم.

جدول رقم (4) توزيع أفراد العينة حسب عدد ساعات التي يقضوها في النوم .

عدد الساعات	التكرار	النسبة المئوية
ساعة واحدة	3	3%
3 ساعات	1	1%
4 ساعات	18	18%
5 ساعات	1	1%
6 ساعات	12	12%
7 ساعات	16	16%
8 ساعات	27	27%
9 ساعات	18	18%
10 ساعات	3	3%
14 ساعات	1	1%
المجموع	100	100%



شكل رقم (4) أعمدة بيانية لخصائص العينة حسب ساعات النوم

من خلال الجدول رقم (4) والشكل رقم (4) نجد أن عدد أفراد العينة حسب عدد ساعات التي يقضوها في النوم قد تراوحت بين ساعة واحدة الى 14 ساعة حيث نجد معظم افراد العينة انهم ينامون حوالي 8 ساعات بنسبة مئوية تقدر ب (27%) ، تليها افراد العينة الذين ينامون 4 و 9 ساعات بنسبة مئوية (18%)، ثم افراد العينة الذين ينامون 7 ساعات بنسبة مئوية (16%)، تليها افراد العينة الذين ينامون 6 ساعات بنسبة مئوية (12%)، ثم افراد العينة الذين ينامون ساعة واحدة و 10 ساعات بنسبة مئوية (3%)، و اخيرا افراد العينة الذين ينامون 3 و 5 و 14 ساعة بنسبة مئوية (1%).

5- -حدود الدراسة:

تمثلت حدود البحث الحالي فيما يلي :

5-1- الحدود المكانية : تم إجراء الدراسة الحالية بكلية الهندسة المعمارية بجامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو.

5-2- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الحالية من 12 ماي الى 30 ماي من السنة الدراسية 2022 .

3-5- الحدود البشرية : تم إجراء الدراسة على عينة من الطلبة الشباب الجامعي السنة الأولى تخصص هندسة معمارية.

6- أدوات الدراسة:

في الدراسة الحالية تم استخدام مقياس إدمان الأنترنت لأحمد (2007) المطبق في البيئة الجزائرية ومقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة إلينا(2007) والذي تم إعادة فحص صدقه وثباته من قبل سمية بوبعاية (2016) للتأكد من صلاحية تطبيقه في البيئة المحلية .

6-1- مقياس الإدمان على الأنترنت :

- وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس من 56 فقرة موزعة على ستة أبعاد وهي :

1-السيطرة أو البروز: ويقصد به أن يكون السلوك سمة بارزة، وهذا يحدث عندما تصبح الأنترنت أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ومسيطرة عليه، ويكون الإنشغال بها بارز و زائد.

2- تغير المزاج: وتكمن في الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة للقيام بسلوك الولوج إلى الأنترنت .

3- التحمل: هو العملية تزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي تحصيله من قبل بمقدار أقل.

4- الأعراض الإنسحابية: وهي الأثار الفيسيولوجية التي يمكن أن تحدث عند الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة.

5- الصراع: وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع الشخصي.

6- الإنتكاس: هو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها .

جدول رقم(5): توزيع فقرات مقياس الإدمان على الأنترنت على أبعاده :

رقم البعد	الأبعاد	الفقرات
1	السيطرة أو البروز	1-7-13-19-24-30-36-42-47-52
2	تغير المزاج	2-8-14-20-25-31-37-43-48-53
3	التحمل	3-9-15-26-32-38-44-54
4	الأعراض الإنسحابية	4-10-16-21-27-33-39-45-49-55
5	الصراع	5-11-17-22-28-34-40-50
6	الإنتكاس	6-12-18-23-29-35-41-46-51-56

- طريقة الإجابة :

يتم عن طريق إختيار المبحوث أحد البدائل الثلاث ينطبق عليا تماما (3)، ينطبق إلى حد ما (2)، لا ينطبق(1)، أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هيا (3)و أدنى درجة هي (1).

- تقدير إستجابة عينة الدراسة على المقياس:

أعلى درجة في المقياس هي(3) وأدنى درجة (1) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات وهي تساوي 0,6، وبناءا على ذلك نستعين بها في تفسير نتائجها.

6-2- مقياس إضطرابات النوم :

- وصف المقياس :

يتكون هذا المقياس من 36 فقرة موزعة على 6 مجالات وهي:

1- إضطراب الأرق.

2- إضطراب فرط النوم.

- 3- اضطرابات جدول النوم واليقظة.
 4- اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس .
 5- اضطرابات التجول أثناء النوم.
 6- اضطرابات الكلام أثناء النوم .
جدول رقم (6): توزيع فقرات مقياس اضطرابات النوم على مجالاته:

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

- طريقة الإجابة :

يتم عن طريق إختيار المبحوث أحد البدائل الثلاث ينطبق بدرجة محدودة (1)، ينطبق بدرجة متوسطة (2)، تنطبق بدرجة عالية (3) ،أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هي 3و أدنى درجة هي (1).

7- المعالجة الإحصائية :

لإختبار فرضيات الدراسة تم إستخدام الأسلوب الوصفي لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و أسلوب الإحصاء الإستدلالي وهو:

- حزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss.

- معامل الارتباط بيرسون (R) لدراسة العلاقة.

- واختبار (T -test) لدراسة الفروق بين متغيرات الدراسة.

خلاصة الفصل :

لقد تم القيام في الدراسة الحالية بخطوات إجرائية تبدأ بالمنهج الوصفي الإرتباطي إلى المجتمع الأصلي وإختيار العينة العشوائية مع ذكر خصائصها وإستعمال الأدوات لقياس متغيرات الدراسة : مقياس إيمان الأنترنت لأحمد (2007) ، ومقياس إضطرابات النوم لأنور حمودة (2007) بالإضافة إلى إستخدام الأساليب الإحصائية كالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss ومعامل الإرتباط بيرسون واختبار (T -test).

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد الفصل .

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية .

2- عرض نتائج فرضيات الدراسة .

3- تفسير و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة .

- الإستنتاج العام .

- خاتمة .

- الإقتراحات.

- قائمة المراجع.

- قائمة الملاحق .

تمهيد الفصل

بعد تطرقنا في الفصل السابق الى مختلف المؤشرات حول ميدان الدراسة وأبعادها من المنهج الأنسب لدراسة والأدوات والأساليب الإحصائية التي يجب العمل بها في هذه الدراسة، بحيث سنحاول في هذا الفصل إسقاط هذه الدراسة من خلال عرض نتائج المتحصل عليها وتحليلها ومناقشتها قصد التوصل إلى مدى تحقق فرضيات الدراسة كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات .

1- عرض نتائج الدراسة الميدانية:

1-1- عرض نتائج الدراسة على أساس المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإدمان الأنترنت و اضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية:

جدول رقم (7): المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإدمان الأنترنت لدى عينة الدراسة.

المتغيرات الإحصائية الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	104,47	16,02
إناث	102,13	15,41

يتبين من الجدول (7) : أن نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإدمان الأنترنت لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية (ذكور - إناث)، إذ بلغ المتوسط الحسابي لإدمان الأنترنت لدى الذكور 104,47 و 102,13 لدى الإناث، بينما تبين نتائج الانحراف المعياري 16,02 لدى الذكور و 15,41 لدى الإناث، بينما تبين نتائج الانحراف المعياري 16,02 لدى الذكور و 15,41 لدى الإناث.

جدول رقم (8): المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإضطرابات النوم لدى عينة الدراسة:

المتغيرات الإحصائية الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	61,84	11,52
إناث	62,74	6,28

يبين من الجدول رقم (8) : أن نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية (ذكور -إناث) ، إذ بلغ المتوسط الحسابي لإضطرابات النوم لدى الذكور 61،84 و 62،74 لدى الإناث، بينما بينت نتائج الانحراف المعياري 11،52 لدى الذكور و 6،28 لدى الإناث.

2- عرض نتائج فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية الأولى :

تنص الفرضية لأولى على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت و ظهور إضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة السنة الأولى هندسة معمارية.

تهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن التساؤل في إشكالية الدراسة وهو :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت وظهور إضطرابات النوم لدى عينة من طلبة السنة الأولى هندسة معمارية؟

جدول رقم (9) : الدلالة الإحصائية لعلاقة ادمان الانترنت و اضطرابات النوم .

العينة	المتغيرات الإحصائية		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون -R-	مستوي الدلالة	SIG	الدلالة
	المتغيرات الإحصائية	المتغيرات الإحصائية						
100	ادمان الانترنت	103.18	15.65	0.051	0.05	0.612	غيردالة إحصائياً	
	اضطرابات النوم	62.34	8.98					

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن النتائج الخاصة بالفرضية العامة التي مفادها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين لعلاقة ادمان الانترنت واضطرابات النوم، تشير إلى أن المتوسط الحسابي ادمان الانترنت قدر ب(103.18) بانحراف معياري يساوي (15.65)، ومن جهة أخرى يقدر المتوسط الحسابي لاضطرابات النوم ب(62.34) بانحراف معياري يساوي (8.98). من خلال هذه النتائج الأولية، قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون الذي يرمز له "R" والهدف من ذلك هو معرفة مدى وجود علاقة بين متغيرات الفرضية، حيث تشير قيمة معامل الارتباط بيرسون ($R=0.051$) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) .

من أجل التحقق من مدى صحة الفرضية التي تشير إلى إمكانية وجود علاقة بين ادمان الانترنت و اضطرابات النوم ، تم مقارنة مستوى الدلالة (0.05) بقيمة Sig التي تساوي (0.612) حيث تبين أن القيمة المرافقة اكبر من مستوى الدلالة. وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية التي مفادها توجد علاقة بين ادمان الانترنت وظهور اضطرابات النوم لم تحقق.

2-2- الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن: درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت مرتفعة .

وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن التساؤل في إشكالية الدراسة وهو:

ما درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت ؟

جدول رقم (10): يمثل درجة الايمان على الانترنت لدى عينة الدراسة.

أبعاد المقياس	مجموع استجابات الملاحظة	مجموع استجابات المتوقعة	النسبة المئوية	الدرجة
السيطرة او البروز	2019	3000	67.30%	فوق المتوسط
تغير المزاج	1802	3000	60%	متوسطة
التحمل	1538	2400	64.08%	فوق المتوسط
الاعراض الانسحابية	1629	2700	60.33%	متوسطة
الصراع	1395	2400	58.12%	متوسطة
الانتكاس	1935	3000	64.5%	فوق المتوسط
المقياس ككل	10318	16800	61.41%	متوسطة

نلاحظ من خلال الجدول (10) ان درجة الايمان على الانترنت لدى عينة الدراسة ان النسبة المئوية للبعد السيطرة والبروز قد بلغت (67.30%) وهي نسبة فوق المتوسط، ثم بعد الانتكاس ب نسبة مئوية تقدر ب (64.5%) وهي نسبة فوق المتوسط، ثم بعد التحمل ب نسبة مئوية تقدر ب (64.08%) وهي نسبة فوق المتوسط، ثم بعد الأعراض الانسحابية ب نسبة مئوية تقدر ب (60.33%) وهي نسبة متوسطة، تليها بعد تغير المزاج ب نسبة مئوية تقدر ب (60%) وهي نسبة متوسطة، وأخيرا جاء بعد الصراع ب نسبة مئوية تقدر ب (58.12%) وهي نسبة متوسطة، وكل هذا يدل على ان العينة تعاني من الايمان على الانترنت بنسبة متوسطة، وبالتالي فالفرضية التي مفادها ان عينة الدراسة تعاني من الايمان على الانترنت مرتفع لم تحقق.

2-3- الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإدمان على الأنترنت تعود لمتغير الجنس .

وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن التساؤل في إشكالية الدراسة وهو:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإدمان على الأنترنت تعود لمتغير الجنس ؟

جدول رقم (11): الفروق بين الجنسين في درجة الإدمان على الأنترنت.

الدلالة	SIG	مستوي الدلالة	قيمة -T-	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	المتغيرات الإحصائية	العينة
							متغيرات الفرضية	
غيردالة إحصائياً	0.460	0.05	0.742	16.01	104.46	45	ذكور	100
							إناث	

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن النتائج الخاصة بالفرضية التي مفادها لا توجد فروق بين الجنسين في درجات الإدمان على الأنترنت، حيث بلغ عدد الذكور (45) و يشير المتوسط الحسابي (104.46) بانحراف معياري يساوي (16.01)، ومن جهة أخرى بلغ عدد الإناث (55) ويقدر المتوسط الحسابي ب(102.12) بانحراف معياري يساوي (15.41). ويتضح لنا ان المتوسطات قد اظهرت فرقا، لذلك ارفقت هذه النتائج بحساب اختبار -T- لدلالة الفروق بين الجنسين لأجل التحقيق من مدى صحة الفرضية حيث تما ايجاد قيمة -T- والتي تقدر حسب الجدول ب (0.742) وبعد مقارنة القيمة المرافقة التي

تساوي sig = (0.460) بمستوى الدلالة (0.05) يتبين لنا ان قيمة sig اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

نستطيع القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة الإدمان على الأنترنت و الفرضية تحققت .

2-4- الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: تعاني عينة الدراسة من اضطرابات النوم .

وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن التساؤل في إشكالية الدراسة وهو:

هل تعاني عينة الدراسة من اضطرابات النوم؟

جدول رقم (12): يمثل اضطرابات النوم حسب أبعاده.

المستوى	النسبة المئوية	مجموع استجابات المتوقعة	مجموع استجابات الملاحظة	الابعاد	المجال
فوقمتوسط	62.26%	3000	1868	الاراق	اضطرابات صعوبات النوم
المتوسط	56.38%	1800	1015	فرط النوم	
فوقمتوسط	61.57%	2100	1293	اليقظة	
متوسط	55.72%	1800	1003	احلام النوم المزعجة	اضطرابات مصاحبات النوم
متوسط	57.11%	900	514	التجول اثناء النوم	
فوقمتوسط	60.11%	900	541	الكلام اثناء النوم	
متوسط	57.72%	10800	6234	المقياس ككل	

نلاحظ من خلال الجدول (12) ان مستوى مجموع استجابات الملاحظة للاضطرابات النوم قدر ب (6234) بنسبة مئوية (57.72%) وهي نسبة متوسطة، كما جاءت اضطرابات صعوبات النوم بنسب متوسطة حيث قدر بعد اضطرابات الارق بنسبة مئوية (62.26%) وهي نسبة فوق المتوسط، ثم بعد اضطراب فرط النوم بنسبة مئوية (56.38%) وهي نسبة متوسطة، اضطرابات جدول النوم واليقظة بنسبة مئوية (61.57%) وهي نسبة فوق المتوسط، اما اضطرابات مصاحبات النوم حيث قدر بعد احلام النوم المزعجة بنسبة مئوية (55.72%) وهي نسبة متوسطة، ثم بعد التجول اثناء النوم بنسبة مئوية (57.11%) وهي نسبة متوسطة، ثم بعد الكلام اثناء النوم بنسبة مئوية (60.11%) وهي نسبة فوق المتوسط، وكل هذا يدل على ان العينة تعاني من اضطرابات النوم بنسبة متوسطة ، وبالتالي فالفرضية التي مفادها ان العينة الدراسة تعاني من اضطرابات النوم مرتفعة لم تحقق.

2-5- الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم تعود لمتغير الجنس.

وتهدف هذه الفرضية للإجابة عن التساؤل التالي في إشكالية الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم تعود لمتغير

الجنس؟

- ملخص نتائج الدراسة الميدانية:

جدول رقم(14):ملخص نتائج فرضيات الدراسة

النتيجة	فرضيات الدراسة
لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى العينة.	1- الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية.
درجة إدمان الأنترنت لدى العينة متوسطة.	2- الفرضية الثانية: درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت مرتفعة.
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في إدمان الأنترنت.	3- الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعود لمتغير الجنس.
تعاني عينة الدراسة من اضطرابات النوم لكن بدرجة متوسطة.	4- الفرضية الرابعة: تعاني عينة الدراسة من اضطرابات في النوم.
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم بين الجنسين.	5- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم تعود لمتغير الجنس.

3- تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

بعد أن تطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج سنتطرق إلى مناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة بحسب ترتيبها كالتالي:

3-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية.

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى باستخدام معامل الارتباط بيرسون (R) بين درجات مقياس إدمان الأنترنت لأحمد (2007)، وبين

درجات مقياس إضطرابات النوم لأنور (2007)، والموضحة في الجدول رقم (9) يظهر بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت و ظهور إضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية بجامعة مولود معمري - تيزي وزو.

إذ تساوي قيمة معامل الارتباط (R) بين مستوى إدمان الأنترنت وإضطرابات النوم لدى عينة الدراسة والمساوية لي 0,051، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 وهذه النتيجة سارت في اتجاه معاكس لتوقع الفرضية.

وتعود هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين الذين يستخدمون الأنترنت لا يعانون من إضطرابات في النوم بسبب الإستخدام المتوسط للأنترنت ،حيث أنهم لا يفضلون الإستخدام المفرط للأنترنت على حساب راحتهم وصحتهم بسبب نضجهم العقلي وإدراكهم الكامل بمخاطر هذه الظاهرة .

وتتفق مع دراسة عديلة غالمي (2011)، التي تقول بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم.

3-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت مرتفعة.

إن النتائج المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية بإستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في مقياس إدمان الأنترنت لأحمد (2007) و الموضحة في الجدول رقم(10) تعبر على أن درجة إدمان الأنترنت متوسطة لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية وقد يرجع السبب إلى خصوصيات تتعلق بأفراد العينة، إذ أن إدمان الأنترنت يحتاج إلى توفر مستوى إقتصادي معين يغطي إحتياجات الهاتف الذكي أو الكمبيوتر وإشتراك الأنترنت وخصوصية إدمان الأنترنت هي الإتصالات التي تستغرق وقتا طويلا دون إدراك الوقت الذي يقضيه أمام الشبكة والحاجة

المستمرة إلى استخدام الكمبيوتر أو الهاتف لفترة أطول من الوقت، وعدم الراحة عندما لا يعود الكمبيوتر أو الهاتف متاحا، ونظرا لمحدودية ميزانية الطلبة الجامعيين فإن إستعمال يبقى محدودا والولوج إلى الأنترنت وقت الحاجة وهذا راجع إلى محدودية المستوى المادي للطلبة أو ضعفه .

تتعارض مع نتائج الدراسة السابقة كالدراسة شاهين (2001).

3-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعود لمتغير الجنس.

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض نتائج الفرضية الثالثة بإستخدام مستوى الدلالة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري مع قيمة (T) التي حصل عليها أفراد العينة (ذكور - إناث) والموضحة في الجدول رقم(11) : تظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة الإدمان على الأنترنت مادامت الأنترنت أصبحت متاحة للجميع وبسهولة تامة يمكن إستعمالها من طرف الجنسين خصوصا الطلبة الجامعيين، حيث ساهمت هذه الاخيرة بشكل كبير في تعلم أشياء جديدة في مختلف المجالات والبحث عن المعلومات المراد الوصول إليها والدراسة بها، إذ هي ذات إستعمال واسع من طرف الذكور أو الإناث فهم بحاجة ماسة إليها، إلى التعلم والحصول على المعلومات وغير ذلك من إستعمالاتها على غرار جنسهم مكنتهم من تسهيل عملية البحث عن المعلومات ومشاركتها مع الآخرين و بسهولة.

وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج مجموعة من الدراسات كالدراسة محمد قاسم عبد الله (2015)، التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدمان الأنترنت لصالح الذكور ونفس ذلك دراسة اكسابوسي لي (2006)، دراسة سمية بوبعاية(2016)، ودراسة كوي وليو (2003).

3-4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

تعاني عينة الدراسة من اضطرابات في النوم.

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض نتائج الفرضية الرابعة باستخدام النسب المئوية ومجموع الاستجابات التي حصل عليها أفراد العينة في مقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة (2007) و الموضحة في الجدول رقم (12) أن طلبة السنة الأولى هندسة معمارية بجامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو تعاني من اضطرابات في النوم، وقد يرجع السبب إلى معاناة عينة الدراسة من هذه الاضطرابات إلى تعرض الطالب الجامعي للقلق والتوتر الشديدين، حيث يعتبر القلق من الأسباب الشائعة التي تصيب الشخص باضطرابات في النوم و التفكير الزائد عن الحد والإرهاق، بالإضافة إلى الضجيج ودرجة الحرارة وغيرها من المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها الطالب الجامعي، فتؤدي به إلى الإصابة باضطرابات النوم، قد نجده يعاني من صعوبات و معوقات هي التي تؤدي به إلى قلة النوم أو سوء انتظامه أو النوم المتقطع، ولكن مستوى هذا الأخير لدى عينة الدراسة متوسط ويمكن تفسير ذلك إلى أن هذه الفئة العمرية لا تحتاج إلى النوم بمقدارما يحتاجه المراهقون وفقا لمرحلتهم العمرية كون هذه العينة من فئة الشباب.

تتفق مع دراسة سمية بوبعاية(2016) التي .

3-5- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور اضطرابات النوم تعود لمتغير الجنس. إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري مع قيمة ت في مستوى اضطرابات النوم والموضحة في الجدول رقم (13) تظهر بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في درجة ظهور اضطرابات النوم، ويرجع ذلك بأن النوم من الحاجات البيولوجية وهي فطرية والتي لا يستطيع الإنسان

العيش بدونها سواء عند الذكور أو الإناث لدى عامة الناس وعند حدوث خلل في سلوك النوم يتعرض الإنسان للإضطراب على غرار جنسه. وتتعارض نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج مجموعة من الدراسات كالدراسة سمية بوبعاية(2016)

- الاستنتاج العام:

بعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الحالية ومما تقدم نلاحظ أن نتائج الدراسة توصلت إلى :

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وظهور إضطرابات النوم لدى عينة الدراسة وهذه النتيجة سارت في اتجاه معاكس لمل توقعناه.

- درجة إدمان الأنترنت لدى العينة متوسطة وهذه النتيجة سارت في اتجاه ما توقعناه.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في إدمان الأنترنت وهي نتيجة متوقعة.

- تعاني عينة الدراسة من إضطرابات النوم لكن بدرجة متوسطة وهي ايضا نتيجة معاكسة لمل توقعناه.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور إضطرابات النوم بين الجنسين وهي ايضا نتيجة معاكسة لمل توقعناه.

إذ أن النتائج سارت في الإتجاه المخالف لما توقعناه في الفرضية الأولى والثانية والثالثة ،حيث لم تظهر العلاقة بين إدمان الأنترنت وظهور إضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية ،وأیضا درجة الإدمان على الأنترنت غير مرتفعة بالإضافة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعود لمتغير الجنس.

بينما سارت نتائج الفرضية الرابعة والخامسة في الاتجاه الإيجابي لما توقعناه وعليه تقبل الفرضيتين التي مفادها تعاني العينة من إضطرابات في النوم .وأیضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور إضطرابات النوم بين الجنسين.

خاتمة

خاتمة :

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى الطلاب الجامعيين السنة الأولى تخصص هندسة معمارية، حيث تعتبر مرحلة التعليم الجامعي ذات أهمية كبيرة في المسار العلمي إذ هي حصيلة جهد السنوات السابقة وباب للدخول إلى المرحلة العملية في السنوات اللاحقة، ليحدد مستقبله ودوره في الحياة الإجتماعية وهو في طريقه إلى ذلك تواجهه الكثير من المشكلات والاضطرابات التي تعيق مسار مواصلة حياته بشكل عادي .

وقد توصلت هذه الدراسة في جانبها النظري إلى ضبط المفاهيم المتعلقة بمتغير الإدمان على الأنترنت بالإضافة إلى متغير اضطرابات النوم .

ومن هذه المنطلقات إتجهت دراستنا ميدانيا للإجابة عن التساؤلات التي تضمنتها إشكالية الدراسة حول إدمان الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى طلبة السنة الأولى هندسة معمارية بجامعة مولود معمري، وكذا معالجة الموضوع من جوانبه النظرية وتحليل مكوناته إنطلاقا من منهجية تم على أساسها تحديد منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات و أساليب معالجتها إحصائيا.

إذ تبرز أهمية الدراسة في تناولنا لظاهرة عامة يشهدها العصر الحالي وهي إدمان الأنترنت، التي لاقت إهتمام كبير من طرف الباحثين والتي مست كل الفئات العمرية خاصة الشباب منهم ،وما قد يترتب منها من اضطرابات في سلوك الفرد كاضطرابات النوم، وبشكل خاص لدى الطلبة الجامعيين الذين هم أعمدة المستقبل والأمل المنشود.

ومن خلال ما تقدم من دراسات التي تناولت إدمان الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم أظهرت نتائجها تضاربا بين الباحثين حول هذه المسألة لدى الطلبة الجامعيين، إذ

لا يزال هذا المجال بحاجة إلى دراسات وبحوث أكثر في الثقافات المختلفة، وقد بينت الدراسة الحالية أن الطلبة الجامعيين السنة الأولى تخصص هندسة معمارية كانت درجتهم متوسطة في الإدمان على الأنترنت وظهور اضطرابات النوم.

ومنه تتيح نتائج الدراسة الحالية المجال للعديد من التساؤلات التي تحتاج المزيد من البحوث و الدراسات للإجابة عنها و التي يمكن ذكر البعض منها على سبيل المثال:

- دراسة تبحث عن الفروق بين الإدمان على الأنترنت و ظهور اضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)
- دراسة تبحث عن العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وإضطرابات النوم تبعاً لمتغير السن.

إقتراحات :

- توجيه نصائح لأولياء الأمور بضرورة مراقبة أبناءهم أثناء استخدام الأنترنت والزمن الذي يقضونه في استخدامها .
- محاولة تحسين الاستخدام الإيجابي الفعال للأنترنت والحد من آثاره السلبية.
- ضرورة الإسراع في التصدي لهذا الإضطراب إنطلاقا من محاولة معرفة أسبابه وكيفية التوعية الوقاية.
- تفعيل الخدمات الإرشادية والوقائية والتحسس بخطر ظاهرة إدمان الأنترنت .
- تنظيم ملتقيات على الصعيد الوطني والدولي نحو إشكالية إدمان الأنترنت .
- إقامة حصص ودورات إعلامية للتعريف بمخاطر هذه الظاهرة وما تخلقه من آثار سلبية.
- القيام ببحوث ودراسات حول هذه الظاهرة للتوعية بمخاطرها .

قائمة المراجع والملاحق

قائمة المراجع :

الكتب :

1. أسامة، فاروق مصطفى (2011). مدخل إلى الإضطرابات السلوكية والإنفعالية. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
 2. بيومي خليل، محمد (2002). إنحرافات الشباب في عصر العولمة. القاهرة: دار قباء للطباعة و النشر.
 3. الحجار، محمد (1989) . الطب السلوكي المعاصر أبحاث في أهم موضوعات علم النفس
 4. خالدي، محمد (2009). الصحة النفسية. الإسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
 5. خليفة، وليد السيد (2007) . كيف يتعلم المجتمع ذو الإضطرابات النوم . الإسكندرية: دار الوفاء للنشر و الطباعة.
 6. درويش، نورعلي (2016) . قيم و خصائص مدمني الأنترنت. الإسكندرية: دار الوفاء الدين للطباعة والنشر.
 7. الدسوقي، مجدي محمد (2002). سلسلة إضطرابات النوم. القاهرة: مكتبة أنجلو شرقية.
 8. الدمرداس، عادل (1982) . الإدمان مظاهره و علاجه. الكويت :عالم المعرفة .
 9. رشوان، حسن عبد الحميد (2003). في مناهج العلوم. الإسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة.
 10. الشريفى، لطفي (2000) . إضطرابات النوم كيف تحدث وماهو العلاج. القاهرة: دار الشعب للصحافة و الطباعة.
- الطبي والعلاجي. لبنان: دار العلم للملايين.

11. عطا كريم، عبد الكريم (2016). إدمان الأنترنت خطر جديد يدهمنا. عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر و التوزيع.
12. عكاشة، أحمد (1973). علم النفس الفيزيولوجي. القاهرة: مكتبة سعيد رأفت.
13. علي، كمال (1990). باب النوم وباب الأحلام. بغداد: دار الكتب .
14. العيسوي، عبد الرحمان محمد (2008). التفسير العلمي للأحلام وإضطرابات النوم. بيروت: منشورات الحلبي الحقوقية.
15. محمد، محمد السيد (2009). وسائل الأنترنت من المنادى الأنترنت. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. محمود، بني يونس محمد (2002). علم النفس الفيزيولوجي. عمان: دار وائل .
17. مصطفى، عبد المعطى حسن (2003). الإضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة. القاهرة: مكتبة القاهرة للكتاب.
18. هيزل،ديانا (1999) . العناية بالعقل و النفس. بيروت: الدار العربية للعلوم الناشر.

المذكرات :

1. أرنوط، بشرى. (2006). إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين. أطروحة دكتورا. غير منشورة ،جامعة الزقازيق، مصر.
2. الأسطل، يونس خليل. (2011). المشكلات النفسية والانحرافات السلوكية لدى المتميزين في مراكز الأنترنت. رسالة ماجيستر منشورة ،جامعة خان يونس، فلسطين.
3. إسماعيل، ناهد. (2014). إضطرابات النوم وعلاقتها بالقلق والإكتئاب والمشاعر الوجدانية لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجيستر غير منشورة، جامعة المنيا، المنيا.

4. أمينة، صافية. (2015). دراسة لتأثيرات النفسية والإجتماعية والأخلاقية والصحية لإستعمال الأنترنت على المراهقين المتمدرسين. أطروحة دكتورا منشورة، جامعة أم البواقي، وهران.
5. بوبعاية، سمية. (2016). الإدمان على الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماستر منشورة. جامعة محمد بوضياف، مسيلة.
6. حامدي، صبرينة. (2014). إدمان الأنترنت وعلاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجيستر غير منشورة، جامعة الوادي، الوادي.
7. داود، نسيمه وحمدي، نزية. (1989). مشكلاتنا المراهقين وأساليب المساعدة فيها، منشورة لجامعة الأردنية، عمان.
8. سحاب، فتيحة. (2011). أثر إدمان الأنترنت على التحصيل الدراسي وظهور السلوك العدوانى لدى المراهق المتمدرس، مذكرة ماجيستر، غير منشورة، جامعة الجزائر.
9. المسماري، أميمة مبارك فضل الله. (2012). اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمّة لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجيستر منشورة، جامعة غازي، بن غازي.
10. نوري، سالم ونوري، مروى. (2013). أثرا لإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض اضطراب النوم لدى طلبة جامعة ديالي، كلية العلوم المصرفية. مجلة آداب، العدد 17.

المجلات:

1. حمودة، سليمة. (2015). الإدمان على الأنترنت إضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد، 21، ورقة الجزائر.

2. الصفتي، مرفت عبد الحميد. (2021). اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طلبة رياض الأطفال، كلية الدراسات الإنسانية، العدد 45، الجزء 4، القاهرة.
3. عبد الحليم، أشرف محمد. (2010). العلاقة بين اضطرابات النوم والشعور بالملل النفسي و الاضطرابات النفس جسمية لدى عينة من الشباب الجامعي ،مجلة الإرشاد النفسي، العدد44، الكويت.
4. عبد الخالق، أحمد والنيال، مایسة. (1992). اضطرابات النوم وعلاقتها بكل من الإكتئاب والقلق والوسواس، المجلة المصرية للدراسة النفسية، انجلو مصرية، القاهرة.
5. عبد الله، محمد قاسم. (2015). إدمان الأنترنت وعلاقته بالسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين، مجلة الطفولة العربية، العدد64.
6. عمار، خالد. (2014). إدمان الشبكة المعلوماتية الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، المجلد30، العدد الأول.
7. غالمي، عديلة. (2011). الإدمان على الأنترنت وعلاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب . مجلة العلوم الإنسانية، العدد44، بسكرة.
8. كاظم، حمد أمل. (2015). إدمان الأطفال والمراهقين على الأنترنت وعلاقته بالإنحراف. مجلة العلوم النفسية، العدد19، العراق.
9. كاظم، علي محمود. (2014). قياس اضطرابات النوم لدى المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 15، العراق.
10. مصري، وليد أحمد. (2006). الأسرة العربية هوس الأنترنت، مجلة العربي، العدد575، الكويت.
11. معيجل، سهام مطشر. (2016). الإدمان على الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، العدد 24، المجلد2، العراق .
12. منصور، تحسين بشير. (2004). إستخدام الأنترنت ودوافعها لدى طلاب جامعة البحرين،المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد86،المجلد 22،الكويت.
13. منصور، عصام و الدبوبي، عبد الله. (2011). إدمان الأنترنت وآثاره الإجتماعية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، العدد35، عمان.

الملاحق

الملحق رقم (1): يمثل مقياس إدمان الأنترنت لأحمد (2007)

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص علم النفس التربوي

تعليمية : مقياس إدمان الأنترنت لأرنوط بشرى إسماعيل أحمد (2007)

عزيزي الطالب (ة) :

نعرض عليك الآن مجموعة من العبارات التي تعبر عن وجهة نظرك حول موضوع إدمان الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم، والمطلوب منك إبداء رأيك بوضع علامة (×)، أمام كل عبارة من عبارات المقياس ، وذلك تحت الإستجابة المختارة والتي تعبر بدقة عن رأيكم لها، علما أن كل عبارة يوجد أمامها ثلاث إستجابات :

(تنطبق عليا تماما، تنطبق عليا إلى حد ما، لا تنطبق عليا إطلاقا)، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة .

والمطلوب منك الصدق في الإجابة ونحن نضمن لك السرية علما أنها لا تستخدم إلا لأغراض الدراسة والبحث العلمي .

شكرا لحسن تعاونكم.

- معلومات خاصة بالمجيب :

1- الجنس : ذكر () أنثى ()

2- السن : ()

3- عدد الساعات التي تقضيها أمام الأنترنت :

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق
01	أقوم بفتح الانترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة			
02	أنام قليل جدا بسبب استخدامي للانترنت			
03	استخدم الانترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه			
04	أشعر بالاكئاب عندما لا أستخدم الانترنت			
05	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالانترنت			
06	استمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما تسببه لي من مشاكل في حياتي			
07	استخدام الانترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي			
08	أشعر بالعصبية عندما استخدم الانترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج			
09	أزيد من استخدام الانترنت للحصول على السعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا استخدام الانترنت			
10	ينتابني القلق لعدم استخدامي الانترنت			
11	استخدامي للانترنت بشكل كبير لا أزور أقاربي وأنقطع عنهم			
12	مازلت استخدم شبكة الانترنت على الرغم من تكلفتها المادية			

			أفضل استخدام الانترنت على الخروج مع أصدقائي	13
			أتأخر في النوم كثيرا من الأحيان بسبب سهري أمام شبكة الانترنت	14
			أشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدم شبكة الانترنت	15
			اشعر بارتعاش في يداي وبخاصة أصابعي عندما أتوقف عن استخدام الانترنت	16
			توجد خلافات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب إستخدامي الكثير لشبكة الانترنت	17
			أستمر باستخدام شبكة الانترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير	18
			استخدم الانترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني	19
			أخفي عن أصدقائي الوقت الذي أقضيه في استخدام الانترنت	20
			أشعر بعدم المتعة طوال اليوم إذا لم أقضي وقت أمام الانترنت	21
			استخدامي للانترنت جعلني أفقد الكثير من أصدقائي	22
			أستمر في استخدام شبكة الانترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من أسرتي	23
			تعرفت على أصدقاء كثيرين من خلال الانترنت	24
			ألجأ للكذب على أسرتي في كثير من الأحيان استخدم شبكة الانترنت	25
			أشعر أن الوقت الذي اقضيه أمام شبكة الانترنت غير	26

			كاف	
			أحلم أثناء نمومي أنني أقوم باستخدام شبكة الانترنت من شدة حبي له	27
			أذهب لاستخدام شبكة الانترنت في أحد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه	28
			أشعر أن ليس لدي أصدقاء كثيرون خارج نطاق الانترنت	29
			أتناول بعض وجباتي أمام شبكة الانترنت حتى لا أتوقف عن استخدامه	30
			اختار الأنشطة والألعاب التي تتطلب مني وقت طويلا لاستخدام الانترنت	31
			يسيطر علي تفكير بشبكة الانترنت في الوقت الذي لا أستخدمها فيه	32
			أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت	33
			رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الانترنت من مشكلات أسرية، إلا أنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من استخدامه مرة أخرى	34
			اختار المكان الذي فيه شبكة الانترنت	35
			أقل دائما من عدد ساعات نمومي، لكي أقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الانترنت	36
			أقوم بفرقة الأصابع أو هزهة الأرجل بسبب شعوري بالضيق عن عدم استخدام شبكة الانترنت	37
			أقوم بمحاولات عديدة لتقليل ساعات التي اقضيها على الانترنت	38
			استمر في استخدام شبكة الانترنت رغم ما يسببه لي من	39

			مشكلات جسمية بسبب الحرمان من النوم	
			أعود لاستخدام شبكة الانترنت بعد أن عزمت على التوقف عنه	40
			أشعر بالتوتر عند توقفي عن استخدام الشبكة	41
			يسبب لي استخدام شبكة الانترنت الشعور بالصداع	42
			أهمل ممارسة هوايتي بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت	43
			أجد في شبكة الانترنت الإثارة التي لا أجدها في أي شيء آخر	44
			أشعر أن أصدقاء المخلصين هم أصدقاء شبكة الانترنت	45
			أجد متعة في محادثة الآخرين على الانترنت(الشات)أكثر من محادثتهم وجها لوجه بشكل مباشر	46
			شبكة الانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالمتعة	47
			أشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني،عندما أتوقف عن استخدام شبكة الانترنت	48
			يتيح لي شبكة الانترنت المعرفة في أي مجال أكثر بكثير من الكتب	49
			كنت أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم أكثر من 24 ساعة لاستخدام شبكة الانترنت	50
			استخدامي لشبكة الانترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة	51
			استطيع أن أشبه شبكة الانترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء والهواء	52

			أشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الانترنت	53
			أشعر بأنني أصبحت أسير الشبكة الانترنت ولا أستطيع مفارقتها	54
			رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة، إلا أنني أتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الانترنت	55
			تعتبر شبكة الانترنت مل إذا آمنا لي إذا ضاقت بي الحياة	56

الملحق رقم (2): مقياس إضطرابات النوم لأنور (2007)

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم علوم التربية
تخصص علم النفس التربوي

مقياس إضطرابات النوم لأنور حموده لينا (2007)

التعليمة :

عزيزي الطالب (ة) :

نعرض عليك الآن مجموعة من العبارات التي تعبر عن وجهة نظرك حول إدمان الأنترنت وعلاقته بظهور إضطرابات النوم، والمطلوب منك إبداء رأيك بوضع علامة (×) ، أمام كل عبارة من عبارات المقياس وذلك تحت الإستجابة المختارة والتي تعبر بدقة عن رأيك لها، علما بأن كل عبارة يوجد أمامها ثلاث إستجابات :

(نطبق بدرجة محدودة، نطبق بدرجة متوسطة، نطبق تماما) لا توجد إجابة خاطئة أو صحيحة .

المطلوب منك الصدق في الإجابة ونحن نضمن لك السرية علما أنها لا تستخدم إلا لأغراض الدراسة و البحث العلمي .

شكرا لحسن تعاونكم.

- معلومات خاصة بالمجيب :

1- الجنس : ذكر () أنثى ()

2 - السن : ()

3- عدد الساعات التي تقضيها في النوم يوميا :

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة محدودة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق تماما
01	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
02	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
03	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
04	أشكو من الاستيقاظ المبكر			
05	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
06	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها			
07	أشكو من الاستمرار في النوم			
08	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			
09	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة في النوم			
10	أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم			
11	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
12	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار			
13	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار			
14	استغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم			
15	استيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل			

			16 أعاني من النعاس الشديد خلال النهار
			17 استيقظ عدة مرات أثناء النوم
			18 أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة
			19 أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى النوم
			20 أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها
			21 أشعر أنني لا أنام بقدر كاف
			22 أنام لساعات كافية لكني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ
			23 أعاني من فرط النوم أثناء الاستيقاظ
			24 أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا
			25 أنهض من نومي متصببا عرقا مرتجفا
			26 أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع أثناء النوم
			27 استيقظ مرتبكا خائفا وجلا أثناء النوم
			28 أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم
			29 أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب
			30 أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم مستجدا طالبا النوم
			31 أعاني من المشي أثناء النوم
			32 أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقادون تعبير
			33 غالبا ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث

			34 أعاني من التكلم أثناء النوم
			35 أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
			36 أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل

الملحق رقم (3): خصائص العينة تبعا لمتغير الجنس.

الجنس

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ذكر	45	45,0	45,0	45,0
انثى	55	55,0	55,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

الملحق رقم (4): خصائص العينة تبعا لمتغير السن.

السن

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 18,00	10	10,0	10,0	10,0
19,00	23	23,0	23,0	33,0
20,00	30	30,0	30,0	63,0
21,00	7	7,0	7,0	70,0
22,00	18	18,0	18,0	88,0
23,00	11	11,0	11,0	99,0
24,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

الملحق رقم (5): عدد الساعات التي يقضونها أمام الأنترنت .

عدد ساعات التي يقضوها أمام الانترنت

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	9	9,0	9,0	9,0
	2,00	4	4,0	4,0	13,0
	3,00	19	19,0	19,0	32,0
	4,00	14	14,0	14,0	46,0
	5,00	26	26,0	26,0	72,0
	6,00	12	12,0	12,0	84,0
	8,00	10	10,0	10,0	94,0
	9,00	1	1,0	1,0	95,0
	10,00	4	4,0	4,0	99,0
	12,00	1	1,0	1,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

الملحق رقم (6): عدد الساعات التي يقضونها في النوم.

عدد ساعات التي يقضوها في النوم

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	3	3,0	3,0	3,0
	3,00	1	1,0	1,0	4,0
	4,00	18	18,0	18,0	22,0
	5,00	1	1,0	1,0	23,0
	6,00	12	12,0	12,0	35,0
	7,00	16	16,0	16,0	51,0
	8,00	27	27,0	27,0	78,0
	9,00	18	18,0	18,0	96,0
	10,00	3	3,0	3,0	99,0
	14,00	1	1,0	1,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

الملحق رقم (7): المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإدمان الأنترنت .

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ذكور ادمان_الانترنت	45	104,4667	16,01647	2,38759
انثى	55	102,1273	15,41410	2,07844

الملحق رقم (8): الفروق بين الجنسين في درجات الإدمان على الأنترنت .

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
ادمان_الانترنت	Hypothèse de variances égales	,023	,880	,742	98	,460	2,33939	3,15329	-3,91821	8,59699
	Hypothèse de variances inégales			,739	92,617	,462	2,33939	3,16552	-3,94704	8,62583

الملحق رقم (9): متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاضطرابات النوم

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اضطراب_النوم ذكر	45	61,8444	11,52656	1,71828
انثى	55	62,7455	6,28112	,84695

الملحق رقم (10): الفروق بين الجنسين في درجات ظهور اضطرابات النوم

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
اضطراب النوم Hypothèse de variances égales	12,176	,001	-,497	98	,620	-,90101	1,81343	-4,49971	2,69769
Hypothèse de variances inégales			-,470	64,858	,640	-,90101	1,91567	-4,72703	2,92501

الملحق رقم (11): العلاقة بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم

Corrélations

		الانترنت_ادمان	النوم_اضطراب
الانترنت_ادمان	Corrélation de Pearson	1	,051
	Sig. (bilatérale)		,612
	N	100	100
النوم_اضطراب	Corrélation de Pearson	,051	1
	Sig. (bilatérale)	,612	
	N	100	100

الملحق رقم (12): متوسط الحسابي لادمان الانترنت واضطرابات النوم

Rapport

	الانترنت_ادمان	النوم_اضطراب
Moyenne	103,1800	62,3400
N	100	100
Ecart type	15,65175	8,98733