

جامعة مولود معمري- تيزي وزو-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص ارشاد و توجيه



الادمان على الفايسبوك و علاقته باضطرابات النوم لدى تلاميذ

السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية ورز الدين عاشور - تيزي غنيف-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية

تخصص ارشاد و توجيه

تحت إشراف الأستاذة

- باحمد جويذة

من إعداد الطالبتين:

- عمورة كنزة

- عمر لويذة

السنة الجامعية 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة الشكر

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا بالعقل والصحة لإنجاز هذا العمل المتواضع ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتقدم بشكرنا الخاص إلى الأستاذة "باحمد جويده" التي لم تبخل علينا بمساعدتنا وتوجيهنا، و تقديم اهم النصائح و الارشادات لتطوير بحثنا و اتمامه على أكما وجه ، فلها منا بالغ التقدير وعظيم الامتنان.
ونشكر كل من ساعدنا لإنجاز هذا العمل، من قريب أو من بعيد.

شكرا

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى :
والدي العزيزين (ادامهم وحفظهم الله)

والى اخوتي و اخواتي ...

و إلى أستاذتي الفاضلة الأستاذة القديرة " باحمد جويذة " (حفظها الله)

كما اهديه الى جامعتي رمز الصمود و العزة :

-جامعة مولود معمري -تامدا -

كنزة

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى :

والدي العزيزين (ادامهم وحفضهم الله)

والى اخوتي و اخواتي ...

و إلى أستاذتي الفاضلة الأستاذة القديرة " باحمد جويده " (حفصها الله)

كما اهديه الى جامعتي رمز الصمود و العزة :

-جامعة مولود معمري -تامدا -

لويذة

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإدمان على الفايسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية الموجودة في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس .

- استخدمنا فيها المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق مقياس بيرغن للإدمان الفيسبوك من ترجمة الباحثة الجزائرية "بن جديدي سعاد" و مقياس اضطرابات النوم "لأنور حمودة البنا " وقد تكونت العينة من 70 تلميذ و تلميذة ممتدرسين في السنة الثالثة ثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.
- و بعد عملية البحث و توزيع الاستبانات و جمعها و تحليلها اسفرت النتائج عن ما يلي:
1- نسبة التلاميذ المدمنين علي الفيسبوك قدرت ب 58.57% بعدد 41 تلميذ في حين بلغت نسبة التلاميذ غير المدمنين على الفيسبوك 41.42% بعدد 27 تلميذ .
2- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة متوسطة بين درجة الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

- 3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفايسبوك حسب ابعادها الستة (البروز التحمل ، تغيير المزاج، الانتكاس ، الانسحاب ، الصراع). بين تلاميذ سنة الثالثة ثانوي الممتدرسين في ثانوية ورز الدين عاشور حسب متغير الجنس .
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بين تلاميذ الممتدرسين بالثانوية ورز الدين عاشور ببتيزي غنيف تعزي بمتغير الجنس ، و الفروق لصالح الاناث.

الكلمات المفتاحية : ادمان الفايسبوك ، اضطرابات النوم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

Resume de etude :

Cette étude vise à identifier la nature de la relation entre la dépendance à facebook et les troubles du sommeil chez les élèves de troisième année du secondaire et à révéler les différences statistiquement significatives trouvées dans les variables de l'étude en fonction des variables de genre.

- Une étude quantitative dans laquelle nous avons utilisé l'approche analytique descriptive à travers l'application de la mesure de Bergen de la dépendance à facebook traduite par le chercheur algérien « Bendjidi Souad » et la mesure des troubles du sommeil « Anwar Hamouda Albana ». L'échantillon était composé de 70 élèves d'enseignants en troisième année de lycée qui ont été sélectionnés au hasard. L'analyse des questionnaires des résultats ont abouti à ce qui suit :
 - 1- Le pourcentage d'étudiants dépendants de facebook a été estimé à 58.57% avec 41 élèves tandis que le pourcentage rudiments non dépendants sur facebook a atteint 41.42% avec 27 étudiants.
 - 2- L'existence d'une corrélation de signification statistique positive modérée entre le degré de dépendance à facebook et les troubles du sommeil chez les élèves de troisième année secondaire.
 - 3- L'absence de différences statistiques significatives dans la dépendance à facebook selon ses six dimensions (proéminence endurance changement d'humeur rechute retrait conflit).
 - 4- La présence de différences statistiques significatives dans les troubles du sommeil entre les élèves des enseignants du secondaire et Warz el ddine Achur -tizi gheniff attribuée à la variable de genre et les différences en faveur des femmes.
- Les mots clés : dépendance Facebook troubles sommeil lycée troisième année.

	الفهرس المحتويات
	كلمة الشكر
	إهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة
4	الإشكالية.....
8	أهداف الدراسة
8	أهمية الدراسة
9	تحديد المفاهيم.....
13	الدراسات السابقة
16	*التعقيب على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني الإدمان على الفيسبوك
21	- تمهيد
22	1-1- مواقع التواصل الاجتماعي
22	1-1- نبذة تاريخية عن ظهور مواقع التواصل الاجتماعي ...
22	1-2- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
23	1-3- اهم مواقع التواصل الاجتماعي
26	2- الفيسبوك

26	1-2 - نبذة تاريخية عن ظهور الفيسبوك
27	2-2- تعريف الفيسبوك
28	2-3- احصائيات حول استخدام موقع الفيسبوك
28	2-4- خصائص الفيسبوك
29	3 -الإدمان على الفيسبوك
29	3-1- مفهوم الإدمان
30	3-2- مفهوم ادمان الفيسبوك
30	3-3-أسباب ادمان الفيسبوك
31	3-4-اعراض ادمان الفيسبوك
32	3-5 - الإستراتيجيات المقترحة لعلاج الإدمان على الفيسبوك
34	خلاصة الفصل.....
	الفصل الثالث: اضطرابات النوم
37	- تمهيد.....
38	1- تعريف النوم
38	1-2 أنواع النوم
40	1-3 وظائف النوم
41	2- تعريف اضطرابات النوم
41	2-1-أنواع اضطرابات النوم.....
51	2-2 أسباب اضطرابات النوم
53	2-3 -علاج اضطرابات النوم
54	خلاصة الفصل

	الفصل الرابع: المراهقة
57	تمهيد
58	1-تعريف المراهقة
59	2-الفرق بين المراهقة و البلوغ
60	3-أشكال المراهقة
62	4-مراحل المراهقة
63	5-خصائص النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة
65	6-المقاربة النظرية لمرحلة المراهقة
69	7-مشكلات المراهقة
72	8-حلول عملية للوقاية من مشكلات المراهقة
73	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث
76	- تمهيد
77	1- التذكير بالفرضيات
77	2- الدراسة الاستطلاعية
80	3- منهج الدراسة
80	4- حدود الدراسة
80	5- أدوات الدراسة
87	6- عينة الدراسة و المجتمع الأصلي
88	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة
90	خلاصة الفصل
	الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

91	تمهيد
92	1-الفرضية الأولى
92	1-1 عرض و تحليل الفرضية الأولى.....
92	1-2 تفسير مناقشة نتائج الفرضية الأولى
94	2-الفرضية الثانية
94	1-2عرض و تحليل الفرضية الثانية.....
95	2-2 تفسر و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
97	3-الفرضية الثالثة
97	1-3 عرض وتحليل الفرضية الثالثة
97	2-3تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
99	الفرضية الرابعة
99	1-4 عرض و تحليل الفرضية الرابعة
100	2-4 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....
102	-خاتمة
104	- توصيات و إقتراحات
106	- قائمة المراجع.....
113	- الملاحق.....

فهرس الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
83	يوضح الاتساق الداخلي للفقرات وكذا الابعاد مع الدرجة الكلية لمقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك	01
84	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لمقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك	02
85	يوضح معاملات الفا كرونباخ لمقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك	03
88	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	04
92	تصنيف تلاميذ حسب مستوى الادمان على الفيسبوك	05
94	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات الإدمان على الفيسبوك و درجات إضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	06
97	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق في درجات مقياس الإدمان على الفيسبوك حسب متغير الجنس	07
100	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق في درجات مقياس إضطرابات النوم حسب متغير الجنس	08

مقدمة :

إن التطورات التكنولوجية التي ظهرت في الربع الأخير من القرن العشرين والتي أحدثت تأثيرات وتغيرات مباشرة على نمط الحياة الأساسية ، والتي بدورها حولت العالم إلى قرية صغيرة وقد جاءت الأنترنت لتكون في قمة هذه التطورات وهذا بتكوينه للمجتمعات الافتراضية حيث أتاحت للأفراد التواصل فيما بينهم ذلك من خلال تعدد شبكات التواصل الاجتماعي (الفايسبوك التويتر، انستغرام، يوتيوب...).

فمن أبرز هذه المواقع نجد الفايسبوك في الصدارة، وذلك لما يوفره من مميزات لمستخدميه فهو يعتبر موقع الكتروني، و يعد من اكثر الوسائل استخداما و شعبية ، وذلك بسبب مختلف الامتيازات التي يقدمها لمستخدميه ، فهو يتيح فرصة انشاء حساب خاص على هذه الشبكة وادراج معلوماته الشخصية و مشاركة أفكاره و مشاعره مع أصدقائه داخل دائرة الفيسبوك و يجمع بذلك الملايين من المستخدمين في وقت واحد .

فقد تلقى هذا الموقع رواجاً كبيراً من فئة المراهقين، الذين أصبحوا يستخدمونه بشكل غير طبيعي و الذي أصبح امر محتوما ،فهم يعيشون في بيئة تحيط بيها جميع وسائل التكنولوجيا الى حد أصبحوا ينصاغون الى العالم الافتراضي الذي توفره لهم هذا الموقع متغاضين عن العالم الواقعي من خلال محاولاتهم الملحة في الحصول على المكانة داخله و التقدير من مختلف الأعضاء .

و تبقى شبكة التواصل الاجتماعي " الفيسبوك " كأى تكنولوجيا أخرى سلاحاً ذو حدين، رغم تعدد إيجابياته الا أنه لا يخلو من السلبيات و من أبرزها: إضاعة الوقت فبمجرد دخول المستخدم يبدأ بالتعليق على مختلف المنشورات ، الصور ، مشاهدة الفيديوهات ... ولا يدرك بحجم الساعات التي قام بهدرها، إضافة الى إضاعة مهارة التواصل كما يآثر على المهارات العقلية (الادراك، التركيز ، الانتباه ، الذاكرة ...) ولعل من اهم ما ينتج عن ادمان الفيسبوك هي اضطرابات النوم و عدم القدرة على النوم و انتظامه ، و التي تؤثر على كافة جوانبه

اليومية، الدراسية ، العملية ، الاسرية ، الاجتماعية، فالفرد الذي لم يحصل على الكمية الكافية من النوم في الليل قد ينام في أي وقت و أي مكان .

و بناءا عليه قسمنا المذكرة الي جانبين :

1-جانب نظري: و يشمل على (04) فصول و هي كما يلي:

الفصل الأول : فيه قمنا بتحديد الإشكالية التي انتهت بمجموعة من التساؤلات و الفرضيات إلى جانب ذكر الأهمية التي يحظى بها البحث و أهدافه ، تحديد المفاهيم و المصطلحات و التطرق إلى بعض الدراسات السابقة و التعقيب عليها.

الفصل الثاني : تناولنا فيه متغير الادمان على الفايسبوك و ذلك من خلال ثلاث محاور و هي:

- محور مواقع التواصل الاجتماعي و الذي بدوره اشتمل على العناصر التالية : نبذة

تاريخية عن ظهور مواقع التواصل الاجتماعي ، تعريف مواقع التواصل الاجتماعي

أهم مواقع التواصل الاجتماعي .

- محور الفايسبوك : و تعددت عناصره إلى نبذة تاريخية عن ظهور الفايسبوك

تعريف الفايسبوك ، إحصائيات حول استخدام موقع الفايسبوك ، خصائص الفايسبوك

- محور الادمان و قد اشتمل على كل من مفهوم الادمان ، مفهوم ادمان الفايسبوك

أسباب ادمان الفايسبوك ، الاستراتيجيات المقترحة لعلاج الفايسبوك .

الفصل الثالث :تحت عنوان اضطرابات النوم و من أهم العناصر تعرضنا إليها في هذا

الفصل هي : تعريف النوم و مراحلها ، وظائف النوم ، كما تناولنا فيه تعريف اضطرابات

النوم و أنواعها ، أسباب هذه الاضطرابات و كيفية علاجها .

الفصل الرابع : المراهقة و قد تطرقنا فيه إلى : تعريفها و الفرق بين المراهقة و البلوغ، أشكال

المراهقة ، مراحلها ، و خصائص النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة باعتبارها الفترة العمرية

التي يمر بها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، و أخيرا المقاربة النظرية لمرحلة المراهقة و أهم

المشاكل التي يعاني منها المراهقين و الحلول الوقائية للوقاية من هذه المشاكل.

2- الجانب التطبيقي : و الذي اشتمل بدوره على فصلين : و هما :

الفصل الخامس : فصل الإجراءات المنهجية و الميدانية و الذي يحتوي على العناصر التالية : التذكير بالفرضيات و تبني المنهج المناسب ، ثم حدود الدراسة إلى جانب ذكر الأدوات المناسبة للدراسة ، ثم وصف كل من المجتمع الأصلي و عينة الدراسة ، فضلا عن الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات .

الفصل السادس : تناولنا عرض و تحليل و مناقشة النتائج : و هو عرض عام لنتائج المتوصل إليها و مناقشتها و تحليلها في ضوء الاطار النظري و الدراسات السابقة لتأتي نهاية الدراسة بالخروج باستنتاج عام حول ما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج و عن مدى تحقق الفرضيات ثم بعض التوصيات و الاقتراحات .

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

الفصل الأول:

الإطار العام لإشكالية الدراسة

- الإشكالية.
- أهداف الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- تحديد المفاهيم.
- الدراسات السابقة .
- التعقيب على الدراسات السابقة .

الإشكالية :

بعدما كان الانسان قديما يلجأ الى عدة أدوات للتواصل و التراسل من بينها الحمام و الرسائل البريدية ، التي تستغرق مدة زمنية طويلة قد تصل الى عدة شهور ، أصبح اليوم بفضل الانترنت تنتقل المعلومات و الاخبار في بضعة ثواني ،أين نلاحظ تراجع و تقادم الورق الى الخلف بحيث ان بعض العلماء يتنبؤون بان أطفالنا سيشهدون عالما خاليا من الورق بسبب هذا التطور الهائل في مجال التكنولوجيا.

و أثرت الانترنت بشكل كبير على كافة أنماط التواصل الإنساني ، فقد نجحت الى حد ما في فتح فرص جديدة ،امام الافراد للتفاعل و نقل همومهم و مشاكلهم ، من خلال بناء علاقات إجتماعية افتراضية قد تتوقف عند حدود الشاشة و قد تتجاوزها ،و هذا عبر شبكات خاصة تعرف بمواقع التواصل الاجتماعي .(مريم ، 2012: 44) . وردت الانترنت في معجم التربية و التعليم بانها :الشبكة الداخلية التي تسمح للمستفيد بالاتصال بمراكز المعلومات في الداخل أو في أبعد الأماكن في العالم ، و قد أسهمت في حل العديد من المشاكل الطارئة و كانت أحد الأسس التي مهدت للعولمة . (جرجس،2005: 104)

ومن هنا يمكن القول ان وسائل الانترنت و الاتصال متنوعة و مختلفة، و من أهمها نجد مواقع التواصل الاجتماعي ، التي تحظى بجمهورية كبيرة من طرف الجمهور كافة ، ويمكن تعريف مواقع التواصل الاجتماعي : على انها منظومة من الشبكات الالكترونية عبر الانترنت تتيح للمشارك انشاء موقع خاص به ، و من ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء اخرين لديهم نفس الاهتمامات ، او جمعه مع أصدقاء الجامعة و الثانوية او غير ذلك ، و يتم هذا عن طريق التواصل المباشر او ارسال الرسائل و الاطلاع على الملفات الشخصية للأخرين و معرفة اخبارهم و معلوماتهم التي يتيحونها للعرض . (إيلي،2012: 37)

و نذكر من اهم هذه المواقع او الشبكات الاجتماعية : يوتيوب ، انستغرام ، تويتر، فيبر واتساب...ومن أبرز هذه المواقع "الفيسبوك" الذي ساهم بشكل ملحوظ في تطور الاعلام الاجتماعي و التي أحدثت تغيرات كبيرة في حياة العديد من المراهقين الجزائريين ، و ذلك لما يوفره لهم من تواصل و معرفة و ترفيه ، و يتيح أمامهم فرص تكوين صداقات مع أشخاص من مختلف الدول ، كما يسمح لهم بمتابعة اخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات (سياسة ، الفن ، الرياضة...) و تحميل الملايين من ألبومات الصور و مقاطع الفيديوهات ، فحسب ما جاء في موقع "سوشال باركز" المتخصص في متابعة شبكات التواصل الاجتماعي عبر العالم فقد تجاوز عدد الجزائريين المسجلين في موقع الفيسبوك شهر ديسمبر 2014 أربعة ملايين ، و 23الف و 940 مشترك ما يمثل 71.93 %

من الجزائريين خط " تشيك" في الانترنت ووفق نفس الموقع احتلت الجزائر حسب التصنيف الحديث المرتبة 45 عالميا من ناحية استخدام الموقع مع نهاية عام 2014.

(سعاد، 2016: 8)

ومن خلال هذه النسب الرهيبة ، التي عرضناها لهذا الموقع الذي بات يعرف تزايد كبيرا على مر الأعوام ، أين اصبح المراهق الجزائري يفضل الحياة الافتراضية على الحياة الواقعية والمخيف في الامر ان الفيسبوك اصبح اليوم يسيطر على مساحة كبيرة من حياة المراهق ، و يتحكم فيها و يسيرها كيفما يشاء ، و يستنزف الكثير من اوقاته و يآثر على سلوكياته و علاقاته و مهاراته الاجتماعية وفي هذا السياق تري سماح رمزي (2007) "أن طبيعة العلاقات على شبكة الانترنت علاقات غامضة، و غير حقيقية و تقوم على الكذب و المبالغة ، و على سلوك اجتماعي تفاعلي غير حقيقي كما اكدت ان مسيئين استخدام الانترنت يعانون من الاكتئاب و القلق و الوحدة و يلجئون الى استخدام غرف المحادثة كهروب من الواقع ، و لإشباع احتياجاتهم النفسية و الاجتماعية ". (جميلة، 2022: 117)

وعن الآثار النفسية للإنترنت ، توصلت دراسة وسام عزت (2011) الى أن الذكور أكثر ادمانا للإنترنت من الاناث كما انه كلما ازداد إدمان المراهقين على الانترنت تعرضوا لمشكلات سلوكية .(عبد المنعم، 2005، 93)

وكل هذا الاستخدام اللاعقلاني و المفرط ، للفيسبوك من طرف المراهقين (تلاميذ الثانوية) يؤدي الى ظهور اضطرابات نفسية ،اجتماعية ،عاطفية ،الى جانب اضطرابات النوم بأشكالها المختلفة ، فالتلميذ الذي يسهر الليالي في تصفح هذا الموقع لا يحصل على كمية النوم اللازمة له ، فبطبيعة الحال يحاول تعويض هذا النقص في أوقات و أماكن قد تكون غير مناسبة للنوم .

تعتبر اضطرابات النوم من الظواهر التي يصعب تفسيرها تفسيراً علمياً واضحاً ، فما يزال يحيط بيها الغموض ، و قد تعددت حولها الآراء التي وضعت لتفسيرها و معرفة أسبابها و الاجماع الوحيد حول و صفها :على انها حالة تتخفف فيها قدرة الانسان على استقبال المثيرات الحسية المحيطة به ، فهي من الموضوعات المهمة و الجوهرية في ميدان الصحة النفسية و علم النفس ، و قد يغفل البعض عن مدى خطورة شيوخ مثل هذه الظاهرة في ظل عصر يتسم بالسرعة و الحركة المستمرة (إسماعيل، 2004، 11) .

فلا يوجد شخص لم يعاني من اضطرابات النوم في فترة او اكثر من فترات حياته ، فلذلك فإن هذه الاضطرابات لا تعتبر أعراضاً مرضية من الناحية التشخيصية ، إلا اذا تكررت كثيراً و طال مدتها ، بحيث تؤثر على الحالة النفسية او الجسمية و الاجتماعية .

(عبد العزيز، 2001، 3)

كما اشارت العديد من الدراسات السابقة التي تناولت اضطرابات النوم الى ان هناك العديد من الافراد يعانون من مثل هذه الاضطرابات ، كدراسة كاظم 2014 التي توصل الى ان 82 تلميذ يعانون من اضطرابات النوم ، حوالي 14.2 % من مجموع 568 تلميذ مع وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور و الإناث لصالح الإناث . (كاظم، 2014: 38)

و انطلاقا مما سبق جاءت الدراسة الحالية للكشف علي علاقة الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

- ما مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيسبوك بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي باختلاف الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بين تلاميذ سنة ثالثة باختلاف الجنس ؟

- فرضيات الدراسة :

- مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ادمان الفيسبوك و اضطرابات النوم لدي تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيسبوك بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي باختلاف الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي باختلاف الجنس.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة لتحقيق جملة من الأهداف منها :

- 1- معرفة مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 2 -الكشف عن العلاقة الموجودة بين ادمان الفيسبوك واضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 3- التعرف على الفروق الموجودة بين الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي حسب الجنس .
- 4- التعرف على مختلف أنواع و أشكال اضطرابات النوم .

أهمية الدراسة :

يعتبر هذا الموضوع موضوع الساعة وهو حديث نسبيا حيث يعتبر من المواضيع الهامة التي تناولت الإدمان على الفيسبوك، و علاقته باضطرابات النوم .وبهذا نسلط الضوء حول واقع استخدام التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا (السنة الثالثة ثانوي) لموقع الفيسبوك ومدى إدمانهم عليه وعلاقته بظهور بعض أنواع اضطرابات النوم .

-ومن هنا يمكن القول أن أهمية هذه الدراسة تكمن في النقاط التالية :

- 1- تسليط الضوء على ظاهرة الإدمان على موقع الفيسبوك والذي بدوره اشتهر بسرعة البرق.
- 2- تبرز أهمية هذه الدراسة في الأهمية التي تحظى بها عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ الطور الثانوي ، الذين يمرون بفترة المراهقة والتي تمثل بدورها مرحلة جد حساسة و مهمة

في حياة الفرد (ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة التي تتسم بالاعتماد على الآخرين إلى سن الرشد وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات).

3- كما تساعدنا في تحديد الدور الذي يلعبه الفيسبوك في خلق بعض أنواع اضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين في مستوى الاضطراب وفي مستوى الإدمان على موقع الفيسبوك .

تحديد المفاهيم :

1- الإدمان :

- لغة :

-أدمن الشراب . وغيره ولم يقلع عنه - أدمن الأمر : أي واضب عليه.

(المعجم الوسيط، د م ن : 298)

- إدمان الخمر : إدامة شربها (المعجم الرائد ، د م ن : 38)

- اصطلاحا :

- إن مصطلح addiction مصطلح لاتيني add-dire اي dire-a يعني "بإسم" ففي الحضارة الرومانية لم يكن للعبيد اسم خاص ، و كانوا بإسم أسيادهم من العصور الرومانية إلى القرون الوسطى تطور المصطلح ، ولكنه بقي يدل على المديونية وعلى التبعية الجسدية في القرون الوسطى ، أصبح للمصطلح قيمة قانونية حيث يلزم الرجل طبقا لقرار قضائي يدفع ديونه بواسطة جسمه إي بالعمل، اما الاستعمال النفسي للمصطلح إلى مفهوم معنوي فالفرد المدمن على مادة يصبح عبدا لها ، و حسب دوجال dougall ، فالاعتماد يعيدنا إلى حالة الاستعباد أي الى الصراع الغير المتعادل للفرد مع جزء من نفسه.

(يوسف ، 2016 : 273)

- ويمكن تعريف الإدمان بشكل عام هو المداومة المتكررة و الدائمة على تعاطي مواد معينة أو تكرار القيام بأعمال وأشغال معينة بصفة غير منطقية لبلوغ النشوة وتحقيق المتعة واستبعاد الحزن والاكتئاب .

2-الفايسبوك :

- لغة :

- حسب معجم العربي الجامع فإن كلمة فايسبوك تتكون من جزأين فيس (Face) بمعنى وجه أو وجوه، وبوك (Book) بمعنى كتاب أي يعرف بأنه كتاب الوجوه.

-اصطلاحا :

- يعرف على انه موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا ، تديره شركة فايسبوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة فالمستخدمين في هذا الموقع بإمكانهم الانضمام للشبكات التي تنظمها المدينة أو جهات العمل أو المدرسة أو الإقليم ، و ذلك من اجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم ويمكنهم إضافة أصدقاء إلى أصدقائهم أو إرسال رسائل اليهم وتجديد ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء بأنفسهم.

(شعبان ،عبيدة ،صبطي ، 2016 : 180)

- مصطلح الفايسبوك كما هو معروف في اوروبا، هو دفتر ورقي تحمل صور ومعلومات لأفراد في جامعة معينة او مجموعة ، ومن هنا جاءت تسمية الموقع للتعريف لتعبر هذه الطريقة لتعرف الأشخاص خصوصا في الجامعات الأجنبية ببغضهم البعض ، حيث يتصفح المنتسبون في الجامعة هذه الدفاتر لمعرفة المزيد عن الطلبة المتواجدين في نفس الكلية. (فضل الله ، 2010 : 13)

إجرائيا :

- موقع من المواقع التي تتفرع من الشبكة الانترنت و تعرف إقبال كبير من طرف الشباب خاصة وذلك بسبب الامتيازات التي تحظى بها و أهمها مجانية الدخول بها .

3-ادمان الفايبيوك :**-اصطلاحا :**

- الميل والاتجاه الاضطراري لاستخدام الفيسبوك . (رايس ، 2005)

- هو الاعتمادية على استعمال موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك لساعات عديدة تتجاوز 3 ساعات يوميا ، بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن شعوره بالرغبة الملحة بالاستمرار ، وتشير (اندرسن 2012 الى وجود اعراض الإدمان الفيسبوك تشبه الى حد كبير اعراض ادمان المخدرات و الكحول .(سعودي ، 2014 :43)

اجرائيا :

هي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس الادمان على الفيسبوك .

- النوم :**لغة :**

-فلان نام -نيام - اضطجع و نعس الشيء : سمت و هدأ ، ويقال نام الخلخال : انقطع صوته من امتلاء الساق ، ونام العرق : لم ينبض ، ونامت الريح : سكنت و هدأت ونامت النار أي خمدت. (المعجم الوسيط د م ن :587)

-اصطلاحا :

- يمكن تعريف النوم على انه حالة طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث . (باشا ، 1993 :25)

- النوم حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات، كما يدل على ذلك تسجيل النشاط الكهربائي للمخ و انخفاض التوتر العضلي في حالة النوم العميق، وهو حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعادة النشاط وخفض الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم و العقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله . (الشريبيني ، 2000 :25)

اجرائيا :

-حالة طبيعة في كل الافراد ،فهي نعمة انعمها الله على عباده بهدف الراحة و الاستراحة من الاعمال و المتاعب ويطلق عليها البعض الموت المؤقت .

- الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس النوم .

- اضطرابات النوم :

- عرف المختصين في الصحة النفسية 1999 بأنه منغصات تلازم بعض الناس فتأثر على كمية النوم ونوعيته الامر ،الذي يجعل قدرة الفرد اقل كفاءة في الأداء الوظيفي الاعتيادي فترة شهر او اكثر . (هلينز ، 1995 :101)

- هو حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته و نوعه او ما يحدث خلاله من سلوك او نشاط يتعارض مع حالة النوم و التي تدل على عدم تحقق النوم بشكل مطلوب .

(كاظم ،2010 :276)

- اجرائيا :

- هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس اضطرابات النوم .

تلاميذ المرحلة الثانوية :

- هم مجموعة من التلاميذ الذكور و الاناث في سن المراهقة تتراوح أعمارهم ما بين

16- 20 سنة ، و الذين يدرسون في الصف الأول و الثاني و الثالث ثانوي بالمرحلة

الثانوية . (مصطفى، 2015: 46)

الدراسات السابقة :

- من المعروف أن نهاية بحث علمي هي بداية بحث آخر وهذا ما يجعل البحوث

العلمية تتسم بصفة التراكم ، كل بحث يكمل البحث السابق ، ولهذا ارتأينا لضرورة

الاطلاع على مجموعة البحوث السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية ، بهدف

إثراء رصيدنا الفكري بالمعلومات و المعارف الأزمة .

ومن بين هذه الدراسات نذكر :

الدراسات المحلية :**1-دراسة بن جديدي سعاد(2016) :**

تحت عنوان علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي

(الفيسبوك لدى المراهق الجزائري -عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة

بسكرة) .

- التي تهدف الكشف عن حجم وجود ظاهرة إدمان الفيسبوك ، والتعرف على الأسباب

و الدوافع المؤدية للإدمان على الفيسبوك من طرف تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة

بسكرة

المنهج المتبع : المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي.

العينة : بلغت بدورها 1565 تلميذ (824 إناث و 741 ذكور).

نتائج الدراسة :

1-نسبة التلاميذ المدمنين على الموقع قدرت ب 73 % بعدد 251 تلميذ ، بحين بلغت عدد التلاميذ غير المدمنين ب 27% بعدد 91 تلميذ مفرط في استخدام موقع الفيسبوك .

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيسبوك بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي في مدينة بسكرة ، تعزى لمتغير الجنس والفروق لصالح الإناث .

2-دراسة سمية بوبعاية (2017):

تحت عنوان الإدمان على الانترنت و علاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي .

1- وهدفت تقصي العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت ، وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي بجامعة محمد بوضياف مسيلة .

المنهج المستخدم : الوصفي الارتباطي .

عينة الدراسة : تكونت العينة من 152 طالب من طلاب جامعة محمد بوضياف - مسيلة

النتائج المتوصل إليها :

1-توجد علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة .

2-درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة .

الدراسات العربية :

1-دراسة الدكتور عبد الفتاح سعيد الخواجه (2014) :

- تحت عنوان الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس -عمان -

- هدفت الى معرفة علاقة إدمان الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة الدراسة .
عينة البحث : تكونت من 290 طالب و طالبة من طلبة البكالوريا في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس ، منهم 150 إناث و 140 ذكور ، وقد تم اختيارها عشوائيا .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

النتائج التي أسفرت عليها الدراسة :

1-توجد علاقة ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الإنترنت و التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة .

2-توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في مستوى الإدمان على الإنترنت وان هذا المستوى لصالح الذكور .

2-دراسة اميمة مبارك فضل الله(2012) :

- تحت عنوان اضطرابات النوم و علاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بغاري .

هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم وأبعادها الفرعية ، وقلق السمة لدى عينة من طلبة جامعة قاريونس .

المنهج المتبع : الوصفي .

عينة الدراسة : شملت العينة 248 طالب و طالبة تم اختيارهم عشوائيا 62 إناث و 62 ذكور .

نتائج الدراسة :

1-توجد فروق دالة إحصائيا في درجة اضطرابات النوم وأبعادها الفرعية بين متوسط عينة الدراسة .

2-توجد فروق دالة إحصائيا في درجات اضطرابات النوم بين الذكور و الإناث .

الدراسات الأجنبية :**1-دراسة الحسين جافركا كاريمي (2014) :**

- تحت عنوان إدمان الفيسبوك بين الطلاب الماليزيين .

هدف الدراسة : تحقق من إدمان الفيسبوك من طرف عينة الدراسة .

عينة الدراسة : تكونت من 411 طالب و طالبة لجامعة التكنولوجيا الماليزية .

نتائج الدراسة :

1-47% من الطلبة المستخدمين للفيسبوك مدمنين عليه ، وهي نفس النسبة بين الطلبة العاديين ، وطلبة دراسات العليا ، و الطلبة الماليزيين الأجانب.

2-يمكن التنبؤ بعوامل كثيرة المسببة للإدمان مثل الاتجاهات الدينية المتطرفة ، ومستوى قوة الأنا لدى الافراد .

***التعقيب على الدراسات السابقة :**

- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لاحظنا :

1-تنوعت الدراسات السابقة ما بين عربية و محلية و أجنبية.

2-تتفق الدراسة الحالية مع أغلبية الدراسات السابقة في استعمال المنهج الوصفي كمنهج للبحث.

3-تباينت الدراسات السابقة من حيث البيئة المطبقة فيها ، فقد طبقت في البيئة المحلية (الجزائر) كل من الدراسة الحالية ، و دراسة بن جديدي سعاد ،الى جانب دراسة سمية بوعاية .

أما في البيئة العربية فقد كانت دراسة الدكتور عبد الفتاح سعيد الخواجة ، و دراسة اميمة مبارك الله أما دراسة حسين جافر كاريمي ، فقد كانت في البيئة الأجنبية .

4-نلاحظ اتفاق معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في العينة المستهدفة (تلاميذ الطور الثانوي).

الجانب النظري

الفصل الثاني : الادمان على الفاييبوك

الفصل الثاني الإدمان على الفيسبوك

- تمهيد

1- مواقع التواصل الاجتماعي :

1-1 - نبذة تاريخية عن ظهور مواقع التواصل الاجتماعي .

2-1 تعريف مواقع التواصل الاجتماعي .

3-1 اهم مواقع التواصل الاجتماعي .

2- الفيسبوك :

1-2 - نبذة تاريخية عن ظهور الفيسبوك .

2-2- تعريف الفيسبوك .

2-3- احصائيات حول استخدام موقع الفيسبوك .

2-4- خصائص الفيسبوك .

3 -الإدمان على الفيسبوك :

3-1- مفهوم الإدمان .

3-2- مفهوم ادمان الفيسبوك .

3-3- أسباب ادمان الفيسبوك .

3-4- اعراض ادمان الفيسبوك .

3-5 - الإستراتيجيات المقترحة لعلاج الإدمان على الفيسبوك .

خلاصة الفصل .

تمهيد :

شهد العالم في السنوات الأخيرة نوعاً من التواصل الاجتماعي بين البشر في فضاء الكون الإلكتروني افتراضي قرب المسافات بين الشعوب، و الغي الحدود وزوج بين الثقافات، وسمي هذا النوع من التواصل بين الناس (شبكات التواصل الاجتماعي) وقد تعددت هذه الشبكات واستأثرت بجمهور واسع من المتلقين، ولعبت الأحداث السياسية و الطبيعية في العالم دوراً بارزاً في التعريف بهذه الشبكات وبالمقابل كان الفضل أيضاً لهذه الشبكات في إيصال الأخبار السريعة و المعلومات والرسائل النصية ومقاطع الفيديو عن تلك الأحداث الأمر الذي ساعد في شهرة وانتشار هذه الشبكات و أهمها : الفيس بوك، تويتر، اليوتيوب، انستغرام.....

1- مواقع التواصل الاجتماعي :

1-1 نبذة تاريخية لظهور مواقع التواصل الاجتماعي :

لقد كان ظهور مصطلح التواصل الاجتماعي في عام 1954 من قبل "جون بازير" الذي كان باحثاً في العلوم الإنسانية في جامعة لندن ، وظهرت في السبعينات في القرن العشرين بعض الوسائل الالكترونية الاجتماعية من النوع البدائي .

(مدوح ، 2011 : 32)

وبدأت مجموعة من الشبكات الاجتماعية في الظهور في التسعينات -classmates com عام 1958 للربط بين زملاء الدراسة six degrees عام 1997 وركز الموقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص ، وظهرت في تلك المواقع ملفات شخصية خاصة بالمستخدمين ، وخدمة ارسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء بالرغم من توفير تلك المواقع لخدمات متشابهة التي توجد في الشبكات الاجتماعية الحالية الا ان تلك المواقع لم تستطع ان تدرجها لمالكيها وتم اغلاقها ، وبعد ذلك ظهرت مجموعة من الشبكات الاجتماعية التي لم تستطع ان تحقق النجاح الكبير بين الأعوام 1999-2001 .

وقد ظهر موقع الفيسبوك عام 2004 مع شاب امريكي "مارك زوكربيج" وهو في الـ 19 من عمره ودرس في جامعة هارفرد ، أراد تأسيس موقع يتقابل فيه أصدقاء الجامعة ، وقد لاقت الفكرة قبولا من الجامعة كلها و انضموا اليه زملائه من مدرسة الثانوية ثم العالم كله منذ 2006 . (محمد علي ، 2009 : 11)

وبعد ظهور الفيسبوك يليه انطلاق موقع اليوتيوب الذي يعتبر اكبر موقع للفيديوهات المنتجة على المستوى الشخصي في العالم ، اسسه ثلاثة موظفين سنة 2005 يعملون في شركة paypal المتخصصة في التجارة الالكترونية .

(الدليمي ، 2011 : 194)

2-1 تعريف مواقع التواصل الاجتماعي :

تعرف مواقع التواصل الاجتماعي: على انها صفحات الويب التي يمكن تسهل التفاعل الناشط بين الأعضاء المشتركين في هذه الشبكة الاجتماعية الموجودة على الانترنت ، وتهدف الى توفير مختلف وسائل الاهتمام و من شأنها ان تساعد على التفاعل بين الأعضاء بعضهم بعضا ويمكن ان تشمل هذه المميزات المراسلة الفورية الفيديوهات و الدردشة تبادل البريد الالكتروني المدونات . (فضل الله ، 2016 : 6)

- يطلق مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي على مجموعة من المواقع الالكترونية التي ظهرت على شبكة الانترنت مع الجيل الثاني للويب وتتيح التواصل بين الافراد عن طريق ارسال الرسائل و الاطلاع على الملفات الشخصية للأخرين ويتم ذلك في بيئة مجتمع افتراضي تجمعهم اهتمامات او شبكات انتماء لبلد او جامعة او مدرسة او شركة . (القنداجي ، 2013 : 334)

- تعرفها هبة محمد خليفة: بانها شبكة مواقع فعالة جدا في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف و الأصدقاء كما تمكن الأصدقاء القدامى من الاتصال ببعضهم البعض ،وبعد طول سنوات تمكنهم أيضا من التواصل المرئي و الصوتي و تبادل الصور و غيرها من الإمكانيات التي توّطر العلاقات الاجتماعية بينهم . (المالكي ، 2012 : 49)

- ويمكن ان نستنتج ان مواقع التواصل الاجتماعي هي وسائل تبادل الأفكار و المعلومات و المعارف وتنمية الأفكار و المهارات الإبداعية بين الأفراد أينما وجدو في هذا العالم .

3-1 اهم مواقع التواصل الاجتماعي :

هنالك عدة من المواقع الاجتماعي التي تسمح للأفراد للتواصل في ما بينهم وتتمثل هذه المواقع في :

أ - اليوتيوب :

موقع متاح للعموم على شبكة الانترنت لمشاركة ملفات الفيديو يمكن لمستخدميه تحميل و مشاهدة اللقطات المصورة و التعليق عليها كتابيا ، بالإضافة الى المشاركة في قرار إزالة الملفات غير المرغوب فيها .

وقد تم انشاء هذا الموقع في فبراير 2005 بوصفه موقعا شخصيا لمشاركة مجموعة من الأصدقاء بعض ملفات الفيديو ثم جرى تحويله الى موقع مختلف تديره شركة تحمل الاسم نفسه في نوفمبر من عام 2005 بولاية كاليفورنيا الامريكية ، وفي عام 2006 قامت شركة غوغل بشراء موقع اليوتيوب ، يتيح الموقع تصنيف بعض موادها الى قنوات تخص انماطا محددة مثل قنوات الكوميديا و الموسيقية و النشاطات الخيرية و الاخبار الدولية و المحلية . (ممدوح ، 2003 : 20-21)

ب- تويتر :

يعتبر موقع على الانترنت يمثل شبكة تواصل اجتماعي و يتيح للمستخدم فتح حساب يربطه بالأخرين من خلال خاصية التتبع و بذلك يمكن للمستخدم بعث رسائل يتجاوز حجم كل منها 140 عنصر تصل الى حسابات مستعمليه على الموقع او عن طريق رسالة نصية قصيرة الى هواتفهم المحمولة وقد بدا هذا الموقع في بداية 2006 بصفته مشروعا تطويريا تابعا لشركة obvious الامريكية في مدينة سان فرانسيسكو و اتيحا في أكتوبر من العام نفسه قبل ان تقوم الشركة بفصله عنها ليكون نشاطا خاصا لشركة تابعة لها تحمل اسم تويتر في افريل 2007 .

ج - المدونات :

احد التطبيقات المتاحة على الانترنت و هي في ابسط صورها موجة على الشبكة تظهر عليها مجلات يتم عرض أحدثها و ارشفة القديم منها و يكون لكل تدوين عنوان ثابت

و يمكن الرجوع اليه حتى لو لم يعرض على واجهة الصفحة و تختلف المدونة على المتتاليات بغية النزعة الفردية و تتميز عن الصحف الالكترونية بانها تخضع لسيطرة شبه كاملة من جانب المستخدم .

الفرد الذي تتاح له الفرصة في التحكم بجميع ما ينشر على مدونته او ان كان لابد من استدراك المدونات مستضافة من جانب مواقع متعددة الحذفات في بعض الحالات تكون هذه المواقع هي مواقع إعلامية وهو ما أتاح لهذه المواقع وضع شروط عامة على المدونات التابعة لها وكان اول مدونة ظهرت في 1992 . (المحارب، 2011: 109-115).

د- الانستغرام :

هو وسيلة سريعة و مجانية لمشاركة حياتك مع الأصدقاء و العائلة من خلال الصور و الفيديو و قد ازدادت شعبية هذا البرنامج مع الشباب و تقوم أولاً بتسجيل في هذا البرنامج ثم تلتقط صورة او فيديو و تستخدم الفيلتر لتحويل كمظهر أي منهما و من ثم تضيفها الى انستغرام او حتا يمكنك مشاركتها على الفيسبوك و تويتر ... (ممدوح، 2003: 10-21).

هـ- ماي سبايس mayspace « :

هو عبارة عن موقع الكتروني يمكن من خلاله تكوين ملف شخصي للمستخدم و اسسه الشاب الأمريكي tom حيث انتشرا بسرعة كبيرة في الولايات المتحدة الامريكية وبريطانيا و انتشرا الى اسيا و افريقيا و يحتوي هذا الموقع على محرك بحث خاص يعرض نظام بريد الكتروني داخلي و يستطيع الناس من جميع انحاء العالم صنع علاقات الكترونية في حياتهم يمكنهم من العثور على أصدقاء الدراسة و يتجاوز الملايين من الشباب مع الاعلام من خلاله و يغيرون من قيمهم الثقافية و الشخصية من خلال هذه الشبكة .

(صادق، 2008: 7)

2- الفيسبوك :

2-1 نبذة تاريخية عن الفيسبوك :

اسمه مارك زوكربيرغ وكان وقتها طالبا في جامعة هارفرد في فبراير عام 2004 واعطاه اسم الفيس بوك ومعناه "كتاب الوجوه" عن الدلائل المطبوعة المعروفة بكتب الوجوه التي كانت توزع على الطلاب لمساعدتهم للتعرف على أسماء زملائهم في الصف .

وفكرة خلق الموقع كانت لبناء اصدار الكتروني تفاعلي لكتاب الوجوه التقليدي مما سيجب للطلاب انشاء نبذات خاصة بهم و إضفاء طابعهم الشخصي عليها و تحديثها ، وكانت اكبر نقطة تحول الفيسبوك جاءت في سبتمبر 2006 عندما تخلى الموقع عن الزامية امتلاك العضو لبريد الكتروني صادر عن مدرسة او شركة مما جعله يضح ابوابه امام أي شخص يبلغ 13 سنة لديه بريد الكتروني يعمل .وبحلول يوليو 2017 كان عمر نصف مستخدمي الفيسبوك اكثر من 31 سنة . (عوكي ، 2009 : 14)

ولقد تزايد استخدام الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير على مدى السنوات العشر الماضية فمعظم الناس الذين يستخدمون الانترنت يركزون على استعمال وسائل التواصل الاجتماعي و تشير الدراسات ان 77 % من المراهقين على الانترنت يستخدمون الفيسبوك بشكل اكبر . (قمجية ، 2017 : 80)

ولقد واجه الموقع عدة مشاكل ففي حلول 24 أيلول تم استدعاء مؤسس الموقع من طرف المدعي العام في نيويورك بسبب قصور الحماية التي يتمتع بها مستخدمي الفيسبوك خاصة صغار السن حيث قام احد المحققين بالتظاهر بانه شاب صغير السن و دخل للموقع وتعرض لملاحقة جنسية من بعض المستخدمين . (الدليمي ، 2011 : 186-187)

وقد تلقى مارك بعد انشاء الموقع عرضا لشراء موقعه بمبلغ مليار دولار سنة 2007 الا انه فاجئ الكثيرين بالرفض و قد كان بذلك الوقت بعمر 23 سنة وكان سبب الرفض ان قيمة شبكته اعلى بكثير من العروض التي قدمت له . (عامر ، 2011 : 206)

2-2 تعريف الفيسبوك :

لقد اختلفت ووردت عدة تعاريف للفيسبوك ونجد منها :

- يعرف موقع الفيسبوك انه موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي أي انه يتيح عبره للأشخاص العاديين و الاعتباريين كالشركات ان يبرز نفسه و يعزز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل وانشاء رابط تواصل مع الاخرين .

(منتصر ، 2012 : 22)

- يعرف أيضا انه موقع تواصل اجتماعي تابع لشركة فيسبوك يستطيع أي شخص الوصول اليه عبر الانترنت والتسجيل فيه مجانا ويقوم بالاتصال مع الاخرين و التفاعل معه اما كلمة "بوك " فاصلها من اروبا وتعني دفتر ورقي يحمل صوراً ومعلومات لأفراد او جماعة معينة من اجل تعريف الطلبة المنتسبين على باقي

الطلاب المتواجدين في نفس الكلية . (عرفات ، 2011 : 21)

- ويعرفه محارب المحارب : انه عبارة عن موقع على الانترنت وهذا الموقع شبكة تواصل في دوره الرئيسي فهو اقرب الى كونه وسيلة اتصال من كونه وسيلة اعلام

(المحارب ، 2011 : 116)

-اذن يمكن ان نقول ان الفيسبوك هو اهم موقع للتواصل بين الافراد و الدردشة وارسال الصور والفيديوهات بين الأصدقاء .

2-3 احصائيات حول استخدام الفيسبوك :

لقد قام الباحثين بإحصائيات حول استخدام موقع الفيسبوك في العالم جميعا و في الجزائر وذلك لمعرفة لمدى استخدام هذا الموقع و الإدمان عليه .

• في العالم :

حسب اخر معطيات أخصائيات الانترنت الشهير socialbakers فان عدد المستخدمين النشيطين يوميا على الفيسبوك يبلغ 936 مليون مستخدم وشهريا 1 مليار و 440 مليون مستخدم .وتبلغ نسبة استعمال الهاتف النقال للولوج إلى الفيسبوك 87 % من عدد المستخدمين الإجمالي وقد احتفل موقع الفيسبوك يوم 27 أوت 2015 بإجماع مليار مستخدم في نفس الوقت .

<http://www.socialbakers.com/stats19.htm>arabic

• في الجزائر :

-يبلغ عدد المسجلين في موقع الفيسبوك (نوفمبر 2015) 11 مليون مستخدم مسجل وعدد المشتركين النشيطين أكثر من 4 ملايين (ديسمبر 2012)

(<http://www.interntworldstats.com>)

ونشر موقع سوشيل بيكرز وهو احد المواقع التي تجمع الإحصائيات أشهر صفحات الفيسبوك في الجزائر هي صفحة مغني الراب لطفي دويل كانون حيث يحتل المرتبة الأولى من حيث عدد المعجبين الذي يقدر بأكثر من 4 ملايين تليها صفحة نصائح عامة بحوالي 3 ملايين معجب وفي المرتبة الثالثة صفحة تقف نفسك بأكثر من 2 مليون معجب .

2-4 : خصائص الفيسبوك :

يمكن إيجاز أهم وابرز خصائص الفيسبوك في النقاط التالية :

1-خاصية التعليقات في الفايسبوك يسمح للمستخدمين بإضافة تعليقاتهم وردود أفعالهم الفورية للإحداث التي تقع في المجتمع وعلى منشورات أصدقائهم .
خاصية تعدد طرق البحث المتاحة عن الأصدقاء على موقع الفيسبوك حيث يمكن البحث من خلال اسم المستخدم أو البحث عن طريق البريد الإلكتروني أو السكايب . (عبد السلام ، 2012 : 16)
خاصية الإعجاب : حيث يتمكن من إضافة إعجاب لأي نص أو صورة أو فيديو للأصدقاء .

2-تتضمن الإعجاب و المسابقات وعند الدخول للتطبيق يشترط الدخول للبيانات الشخصية . (فضل الله ، 2010 : 15) .

3-خاصية تحميل المستخدمين الصور و الفيديوهات و الألبومات من أجهزتهم للموقع .

إمكانية المستخدمين لموقع الفيسبوك من إبلاغ أصدقائهم بأماكنهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي . (انيب ، 2012 : 258)

3-إدمان الفيسبوك :

3-1 : مفهوم الإدمان :

- لغة :

-أدمن الشراب . وغيره ولم يقلع عنه - أدمن الأمر : أي واضب عليه.

(المعجم الوسيط، د م ن : 298)

- إدمان الخمر : إدامة شربها (المعجم الرائد ، د م ن : 38)

اصطلاحا :

- يعرف وسام عزت (2010) : " الإدمان بشكل عام هو المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة النشوة واستبعاد الحزن و الاكتئاب ". (وسام ، 2010 : 801)
- يرى هينيك hinic (2008) : " أن الإدمان هو هاجس و انشغال بالموضوع - مادة أو نشاط- الإدمان و الحاجة و الرغبة لزيادة استخدام موضوع الإدمان "التحمل" وفقدان السيطرة او القدرة على ضبط الاستخدام و المشكلات في جميع جوانب حياة المستخدم بسبب الاستخدام المتزايد لموضوع الإدمان .
(hinic etall ، 2008 : 736).

2-3 : تعريف إدمان الفيسبوك :

- هو التردد المستمر و الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي -الفيسبوك- بحيث يستولي جل اهتمام مستخدميه و يقضي ساعات طوال دون الإحساس بمرور الوقت و يعبر عنه بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس إدمان الفيسبوك لبيرغن . (لموشي ، 2017 : 59)
- نستنتج ان الإدمان على الفيسبوك هو عدم قدرة الفرد على التحكم في نفسه في استخدام موقع الفيسبوك ويمكن ان يصبح اهم النشاطات في حياته بحيث تشعره بالمتعة .

3-3 : أسباب الإدمان على الفيسبوك :

لقد اختلفت الأسباب و العوامل المؤدية للإدمان على الفيسبوك و يمكن عرضها فيما يلي:

- 1- ضعف الفرد في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية و اليومية.
- 2-الضعف في مواجهة المشكلات .
- 3-عدم انشغال في أوقات الفراغ .

- 4- عدم القدرة في إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل و الانطواء على النفس .
- 5- الشعور بالوحدة و الاكتئاب .
- 6- الهروب من الواقع و انشاء علاقات يتجنب فيها لمواجهة الآخر و جها لوجه .
- 7- الافتقاد الى الحب و العاطفة و البحث عنه من خلال الموقع .

(يونس، 2016 :28)

3-4: أعراض الإدمان على الفايبروك:

- هنالك عدة اعراض تظهر على مدمن الفايبروك و من اهم هذه الاعراض نجد:
- عند الاستيقاظ من النوم اول شيء يقوم به المدمن هو الدخول الى حسابه الخاص في الموقع .
- عند انقطاع الانترنت عنه يبقى مشغولا في التفكير في التعليقات و التحديثات الحالة التي وردت في حسابه .
- تضيق ساعات كثيرة على الفايبروك .
- و تشير "يسرى عبد المحسن" الى ان من اهم اعراض الإدمان على الفايبروك ما يلي:
- عدم تشبع من موقع الفايبروك و قضاء أوقات طويلة فيه .
- عند مغادرة الفايبروك تأتي الرغبة الملحة في الدخول اليه مرة أخرى .
- اهمال كلي او جزئي للحياة الاجتماعية و الالتزامات العائلية و الوظيفية .
- اهمال الاهتمامات الأخرى و الهويات المحببة .
- الشعور بالحزن و الاكتئاب عندما يكون بعيد عن الكمبيوتر و الانترنت لفترة من الزمن .
- تركيز التفكير حول الفايبروك الى حد الهوس و الحديث يدور حوله عندما يكون الشخص بعيدا عن الانترنت و الأصدقاء و من يلتقي بهم .

- اما لا كشمي فقد لخص اعراض اضطراب الإدمان الفيسبوك كما هي :
- التحقق من حساب الفيسبوك في كل صباح يوميا بعد الاستيقاظ من النوم .
- قضاء ليالي كاملة على الموقع مما يسبب لهم تعب في اليوم التالي .
- قضاء ساعات يوميا على موقع الفيسبوك .
- عند انقطاع الانترنت يكثر التفكير في التحديثات الحاصلة و التعليقات التي قد يستقبلها

(سعاد، 2016، 154-156)

3-5 الاستراتيجيات المقترحة لعلاج الإدمان على الفيسبوك :

هنالك طرق عديدة و متنوعة لعلاج الإدمان على الفيسبوك ومن هذه الطرق :

أ- تسجيل الخروج من الموقع :

بحيث يتعين عليك تسجيل يدويا في كل مرة تريد فيها استخدام فيسبوك يمنحك بذلك بضع ثواني لتحديد ما اذا كنت بحاجة فعلا الى تسجيل الدخول مما يؤدي الى احتكاك متعمد في هذه العملية ،تعمل هذه الاستراتيجية عندما تكون على الكمبيوتر و لكن يمكنها أيضا العمل اذا كنت لا تستخدم تطبيق فيسبوك على هاتفك .

ب- حجب الموقع مؤقتا :

استخدام امتداد متصفح الإنتاجية مثل workflow.strict يكن الضغط على زر يحظر أي مواقع لا ترغب في زيارتها لفترة زمنية محددة بمجرد حلول وقت الاستراحة سيسمح لك بذهاب الى المواقع التي تختارها ، النقر فوق الزر مرة اخري و سيتم المواقع اثناء التركيز ، تساعد هذه الحواجز في تقليل عدد المرات التي تترد فيها الى الفيسبوك خلال فترة التركيز .

ج- إيقاف تسجيل جميع اشعارات التطبيق:

يوصى بهذا بالتأكيد اذا كنت ترغب في التغلب على ادمان الفايسبوك فمن الصعب عدم التحقق عندما ترى هنالك اشعارات ولا يتردد فيسبوك في اظهار اكبر عدد ممكن لك لإعادتك الى التمرير من الأفضل ان تقرر عن عمد التحقق الفيسبوك دون سمة تنبيه تلفت انتباهك و ذلك عن طريق إيقاف جميع اشعارات التطبيق .

د- حذف التطبيق :

يساعد حذف التطبيق على تجنب الاستخدام عندما يكون غير مناسب و يساعد عدم امتلاك التطبيق على كسر النشوة على التحقق من الموقع بسرعة او الأكثر قوة هوا استخدام النصيحة الأولى، و تسجيل الخروج من الموقع مما يجبر نفسك على التسجيل الدخول على هاتفك .

هـ - حذف حسابك من الفيسبوك :

يجب البحث في اعدادات الفيسبوك للعثور على هذا الخيار و لكن اذا شعرت كان الفيسبوك لا يفيد بطرق مفيدة فتخلص منه فقط، وذا كنت تريد الاحتفاظ بالمحتوى الخاص فيمكنك تنزيل سجل فيسبوك الكامل في ملف مضغوط مغير واحد و النسخ الاحتياطي لكل شيء نشرته من قبل لمواصلة المشاركة مع الاخرين ، حيث يمكن للأشخاص العثور عليك من خلال بحث سريع google و حيث يمكنك مشاركة تحديثات حياتك .

خلاصة الفصل :

أدخلت شبكات التواصل الاجتماعي كوسيلة اتصال متطورة جدا بشتى أنواعها خاصة الفيسبوك الذي أصبح اشهر و اوسع موقع حول العالم ومن ثم نحن امام واقع جديد يغزو حياتنا ويفرض علينا تحديات كثيرة مستحدثة لابد من التعامل معها على اسس علمية و عملية ولعل من اخطر و اهم التحديات تلك هو موضوع ادمان الفيسبوك.

و قد تناولنا في هذا الفصل الذي يتحدث عن مواقع التواصل الاجتماعي و أهمها.

و بعدها قمنا بتعريف الفيسبوك و احصائيات استخدامه في الجزائر و العالم و بعدها تطرقنا الى اهم خصائصه ثم تعريف ادمان الفيسبوك واعراضه و أسبابه و بعض الحلول المساعدة للإدمان الفيسبوك .

الفصل الثالث : اضطرابات النوم

الفصل الثالث: اضطرابات النوم

- تمهيد

1- تعريف النوم

1-2 أنواع النوم

1-3 وظائف النوم

2- تعريف اضطرابات النوم

2-1-أنواع اضطرابات النوم

2-2 أسباب اضطرابات النوم

2-3 -علاج اضطرابات النوم

خلاصة الفصل

تمهيد :

لا شك أن النوم من أهم العناصر الحياتية فلا يوجد مخلوق خلقه الله عز وجل ، و لا يمر بهذه المرحلة التي تعتبر قضية مسلمة منها فهي ظاهرة يمر بها الإنسان و الحيوان فلكل ساعة بيولوجية أو حيوية ، تحدد أوقات النوم و اليقظة فمعظم الناس لا تلتفت أنضارهم لهذه العادة الطبيعية إلا أن يبدأ التمعن في النوم و ماهيته و عناصره عند حدوث اضطراب معين فيه ، و ما أكثر هذه الاضطرابات فنذكر منها :الأرق ، التجوال الليلي : صك الأسنان الشخير وينتج عن هذه الاضطرابات مشاكل عديدة و متنوعة لا تحصى منها تعاطي المخدرات ، الذي يعد الشبح الذي يطارد الفرد الذي يعاني مثل هذه الاضطرابات (فيلجاً هذا الفرد إلى تعاطي كمية من المخدرات من اجل الحصول على النوم) أو اخذ كميات معتبرة من المهدأت.

1- تعريف النوم :

- يعود الأصل اللغوي لكلمة النوم sleep في اللغة الانجليزية إلى أصل جرمانى ، من الكلمة الألمانية schlaf وكثير من المصطلحات العلمية الخاصة بالنوم ، مشتقة من الكلمة اللاتينية somnus وكذلك الأصل اليونانى hypos التي تستخدم في تعبيرات متعددة تستخدم في لعبة الطب الحالية .

- النوم هو حالة منتظمة متكررة من الخلود إلى هدوء ، يتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية ، ولأشك أن كل واحد منا مر بمرحلة النوم لكنه لا يستطيع وصفها أو تقديم معلومات حولها ، وتعتمد دراسة ظاهرة النوم على الملاحظة الخارجية للتعبيرات التي يتم قياسها في الشخص النائم ويكون النوم مصحوبا بكثير من التغيرات الحيوية في وظائف الجسم (التنفس ، القلب ، الدورة الدموية) وإفراز المواد الحيوية بالجسم مثل الهرمونات . (الشربيني ، 2000 : 10)

- النوم في موسوعة علم النفس والتحليل النفسى : هو حالة فيزيولوجية حيث يفقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير ، أي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسى و الحركى مع البيئة المحيطة و يقل فيها الانتباه إلى المنبهات الخارجية ، والنوم يعنى فيزيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ . (محمد حسن غانم ، 2004 : 16)

1-2 انواع النوم :

- ينقسم النوم إلى قسمين أو نوعين :
- النوع الأول : النوم الهادئ أو النوم التقليدي (orthodox sleep) .
- النوع الثانى : النوم لنقيضى أو المتناقض (paradoxial sleep) .

- النوم الهادئ أو التقليدي : يطلق عليه اسم النوم البطيء ، أو النوم السوي ، أو نوم قشرة لحاء المخ وهذا النوع يتميز بأنه لا تصاحبه حركات العين السريعة (rapid Eys movements CREM) ويتضمن النوم الهادئ أربع مراحل وهي :

المرحلة الأولى :مرحلة النعاس أو مرحلة التحضير للنوم :

يبدأ المرء في هذه المرحلة من الوجهة السلوكية - نائما نوما خفيفا وقد ينقلب في الفراش ، يغمض عينيه ويفتحها وادني حركة أو صوت مفاجئ يوقظ الفرد ويعيده لمرحلة الصفر ، وإذا أيقظ النائم في هذه المرحلة يدعي انه لم ينام وتدوم هذه المرحلة بين 5 و 20 دقيقة .

المرحلة الثانية : مرحلة النوم الخفيف :

في هذه المرحلة يستيقظ النائم سريعا عند حدوث ضوضاء ، عندما يتم إيقاظه يقرر انه كان نائما وتتصف هذه المرحلة بدرجة أعمق من النوم عن سابقتها ، وفي هذه المرحلة يبدأ حدوث أحلام ذات قصة أو حبكة متكاملة غير أن تذكرها غير كامل الوضوح وتمتاز هذه المرحلة ببطء في حركة التنفس وتدوم هذه المرحلة من 10 - 40 دقيقة.

المرحلة الثالثة : مرحلة النوم العميق :

في هذه المرحلة يصعب إيقاظ النائم كما انه لا يتأثر بأي تغير يحدث في البيئة الخارجية ، ومن أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة انخفاض ضغط الدم ، وبطء ضربات القلب ، وانخفاض درجة حرارة الجسم ، وتدوم هذه المرحلة من 10 - 30 دقيقة .

المرحلة الرابعة : مرحلة النوم المريح :

تتميز هذه المرحلة بالاسترخاء العضلي ، و الجمود التام ، و التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة يرتاح الجسم تماما و يسترد ما فقده خلال النهار من حيوية ، و إذا أيقظ النائم في هذه المرحلة يكون مذهولا و يحتاج إلى فترة طويلة

ليدرك ما حوله ، تدوم هذه المرحلة من 10 - 20 دقيقة وتكون هذه المرحلة طويلة في الليل و لمنها تبدأ بالقصر في أواخرها.

(الدسوقي، 2002 : 19 - 21)

2- وحسب مين دنسون ، 1955 : فإنه يطلق على المراحل السابقة من الأولى إلى الرابعة اسم النوم البطيء ، وهذا النوم ضروري لحسن ميكانيكية الجسم بشكل عام لما يوفره من راحة تامة وعميقة ، بحيث ترتخي العضلات و يبطئ إيقاع نبضات القلب و حركة التنفس والدورة الدموية كما انه ضروري جدا للأطفال و لنموهم الجسمي فخلاله تفرز الغدة النخامية هرمونات النمو التي تنسق عمل مختلف أجهزة الجسم بينما في حالات النوم المضطرب يظهر في نقص الهرمونات مما يشكل خطرا على أجهزة الجسم المختلفة . (الدسوقي، 2006 : 20 - 21)

3-النوع الثاني : النوم النقيضي أو المتناقض :

يطلق عليه اسم النوم السريع أو النوم الحالم أو نوم جذع المخ ، ويتسم بنشاط دماغي يشبه النشاط الدماغي الذي يحدث أثناء اليقظة ، وأهم ما يميز النوم النقيضي أو المتناقض انه يصاحبه نشاط في كل الأجهزة ، حيث يزداد إيقاع التنفس و تزداد سرعة دقات القلب وضغط الدم ومن أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة حدوث نوبات حركة العين السريعة في كل الاتجاهات والتي تحدث و الجفون مغمضة أو مغلقة وتستغرق من ثلاثة إلى عشر ثوان على فترات تحدث على فترات كل 30 أو 40 ثانية لذلك يطلق عليه مرحلة نوم حركة العين السريعة .

(الدسوقي، 2006 : 22)

3-1-وظائف النوم :

- لا يزال لفهمنا لوظيفة النوم من الأمور المحيرة لكن يبدو منطقيا أن من وظائف النوم الوظيفة التجديدية فهناك آراء تشير إلى أن المرحلتين الثالثة و الرابعة من النوم -على

الأخص- تساعدان في تركيب بعض المركبات الكيميائية و تكاملها مثل البروتينات وحمض (RNA) .

- وللنوم وظيفه جسميه فللنوم الطبيعي الهادئ اثر كبير على الجسم إذ تستريح كل أجهزة الجسم وتكون هناك فرصة للتخلص من أنواع التمثيل الغذائي المتراكمة مثل (حمض للبينك) و بذلك يستيقظ الشخص وهو يشعر بالراحة و تجدد النشاط .

(المهدي ،2001 : 35)

- إذن ليس النوم مرحلة ركود أو خمول وإنما هو مرحلة صيانة للجسم و استعادة لما فقده من عناصر ويستطيع الجسم من خلاله أن يحصل على حيوية و نشاط وبذلك تكون وظيفه النوم الأساسية هي إعطاء الجسم الطاقة و الحيوية لاستعادة قواه .

(الدسوقي ،2006 :129)

2-تعريف اضطرابات النوم :

- تعبير عن رغبات مكبوتة وفراغ نفسي و شعور بالدونية و الإهمال .

(العيسوي ،1990 : 195)

- حالات اضطرابيه غير عابرة و مزيج من الصعوبات و المصاحبات للنوم نتيجة للضغوطات النفسية و المدرسية و الاجتماعية و عدم إشباع الحاجة للنوم فيؤثر على الجهاز العصبي و يؤدي إلى ضعف الانتباه و الإدراك و ببطء النشاط الحركي .

(أديب الخالدي ،2006 : 4)

- من خلال هذه التعريفات التي ذكرناها نلاحظ أنها تؤكد على أن اضطرابات النوم تؤثر سلبا على حياة و نفسية الفرد ووظائفه الحياتية و الاجتماعية و مختلف نشاطاته اليومية .

2-1-انواع اضطرابات النوم :

1-اضطرابات النوم الأولية (عسر النوم) Dyssomrias أي اضطراب النوم

و كميته ووقته و تشمل :

- الأرق الأولي primary insomria .
- الإفراط في النوم primary hypersomnia
- اضطراب مواعيد النوم و اليقظة circadion sleep disorder
- 2- اضطرابات النوم الثانوية (مخلات النوم) : parasomnias وهي عبارة عن أحداث غير طبيعية تقع أثناء النوم و اليقظة ونذكر:
 - اضطراب الكوابيس الليلية nightmars disorder
 - اضطراب المشي اثناء النوم sleep walking disorder
- 3- اضطرابات غير مصنفة
 - شلل النوم
 - اهتزاز الأرجل
- الشخير . (الدسوقي ، 2002 :22-24)

• الأرق: Insomina

- يعتبر الأرق من أكثر الأعراض النفسية شيوعا و غالبا ما تكون سببه مرض نفسي أو عقلي أو فراغ داخلي أو يكون نتيجة اضطراب وجداني أو انشغال الفرد في مازق الحياة وحينما يكون الأرق خفيفا فان تامين المريض وطمأنته قد يكونان كافيين لراحته .
- أما إذا اشتد الأرق فقد يكون عرضا من أهم الأعراض في الأمراض النفسية و العقلية و يختلف نوع الأرق حسب المرض فنجد أن مرضى القلق فنجدهم ينامون للصباح أما مرضى الاكتئاب العقلي فنجدهم ينامون في الليل ويستيقظون حوالي الساعة الثالثة أو الرابعة فجرا ولا يستطيعون العودة للنوم ثانية . (احمد عكاشة ، 2000 : 279)
- ثم إن الأرق قد يكون :

• **مؤقتا :** بسبب ظهور ما يعكس صفو الفرد او قد يكون مرتبطا بالعديد من الاضطرابات او الامراض العضوية التي تصيب الجسم و خاصة نزلات البرد الحادة مثلا .

• **دائما :** خاصة اذا ارتبط الارق بالعديد من الامراض النفسية او العقلية او حتى الامراض السيكوماترية و هي امراض تكون عضوية المظهر ولكن الاسباب نفسية تكون هي الباعث او المحرك لها . (غانم ، 2004 : 90)

- تشخيص الارق :

- لكي يتم تشخيص الارق بدقة يجب يتضمن التشخيص ما يلي :

-الفحص الجسمي .

-تاريخ الحالة المرضية او تاريخ حدوث الارق و استمراره.

-التاريخ المتعلق باضطرابات النوم بصفة عامة .

ويجب ان يتضمن التشخيص عمل مفكرة يسجل الفرد فيها كل ما يتعلق بنومه لمدة اسبوع او اسبوعين او اكثر بحيث يتمكن من تتبع انماط نومه وكذلك التغيرات المختلفة التي يشعر بها او تنتابه اثناء النهار مثل الخمول و الارهاق كما يجب ان يتضمن التشخيص ايضا مقابلة شخصية مع شريك الفرد في الفراش ليبيد معلومات عن كيفية و كمية النوم للفرد المريض وفي بعض الحالات يتم احالة المريض من قبل الطبيب الى مركز العلاج اضطرابات النوم و ذلك لعمل بعض الاختبارات الخاصة ويعتمد التشخيص النهائي للأرق على التقارير الذاتية للمرضى عن انماط نومهم والتي تشمل الشكوى من المريض على النوم المقلق و المصاعب التي تتعلق ببداية حدوث النوم او الدخول فيه و استمراره ويجب ان تكون الاعراض كافية بحيث تؤدي الى كرب او ضيق انفعالي دال وتعوق الفرد عن تأدية وظائفه و اعماله .

- وعند تشخيص الارق يجب مراعاة ما يلي :

- 1-استبعاد وجود مرض عضوي و الامه المصاحبة مثل الاضطرابات المعوية او صعوبة التنفس وارتفاع درجة الحرارة والالام الجسمية المتنوعة .
- 2-ان لا يكون الارق ضمن اعراض الامراض النفسية و العقلية كالقلق و الاكتئاب التفاعلي او الذهاني او غيره .
- 3-الا يتم تشخيص الارق بمعزل عن العلامات و المظاهر الطبية و النفسية المصاحبة له و كقاعدة طبية عامة فان الارق لا بد ان يكون مصحوبا بحالة مرضية اخرى ويتم تصنيف الارق على انه ارق اولي حيث لا توجد اعراض مصاحبة له بينما الارق الثانوي يكون جزءا من حالة مرضية عضوية او نفسية . (الشرييني ، 2000 : 45)

- اعراض الارق :

- الشعور بالتعب اثناء النهار .
- حدوث صداع متكرر .
- سرعة الغضب .
- عدم القدرة على التركيز او فقدان التركيز .
- الاستيقاظ المتكرر اثناء النوم ليلا .
- الخمول وعدم الشعور بالانتعاش .
- النوم غير المنعش او غير المجدد للطاقة و الحيوية . (الدسوقي ، 2002 : 51)

- اشكال الارق :

- يؤخذ الارق ثلاث اشكال و هي :

• الشكل الاول : ارق بداية النوم

وهذا الشكل هو اكثر اشكال الارق شيوعا و يطلق عليه البعض ارق صعوبة الدخول في النوم و يصاحب هذا الارقة استيقاظ متكرر وفي هذه الحالة يعاني الشخص من البقاء في الفراش مدة طويلة تصل الى عدة ساعات للدخول الى النوم وخلال هذه الفترة ينقلب في الفراش و يتحرك في قلق مع مرور الوقت وكلما استمر الشخص في محاولات الدخول في النوم يتزايد شعوره بالقلق و الاحباط مما يزيد من صعوبة الاستسلام للنوم .

• الشكل الثاني : ارق مواصلة النوم

اهم ما يميز هذا الشكل هو كثرة الاستيقاظ ليلا او النوم المتقطع كما ان النوم يكون سطحيا يتبعه العودة الى النعاس مرة بعد اخرى مما يؤدي الى عدم حصوله على فترة كافية من النوم .

• الشكل الثالث : ارق نهاية النوم

حيث يصحو الفرد قبل الفجر وهو ما يسمى بالاستيقاظ المبكر ويصعب عليه ان ينام بعد ذلك وهذا النمط من الارق له دلالة مرضية اذ ترتبط عادة بالاكنتاب النفسي الى جانب الصعوبات للدخول في النوم وعدم القدرة على انجاز الانشطة اليومية في النهار .

(الدسوقي، 2002، : 24 - 25)

2- اضطراب فرط النوم (كثرة النوم)

في هذه الحالة التي تعرف بالإفراط في النوم تكون هناك رغبة كبيرة في النوم اثناء النهار بالإضافة الى زيادة عدد ساعات النوم و لرغم ان نسبة حدوث فرط النوم اقل بكثير من حالات الارق الا انها تمثل نسبة كبيرة من شكوك اضطراب النوم.

(الشرييني، 2000، : 62)

-وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم الى حدوث خلل وظيفي او اعاقا لنشاط الاجتماعي و تتفاوت الاعاقا الوظيفية و الاجتماعية حسب شدة الاضطراب .

(الخالدي ،2006 :385)

-اسباب كثرة النوم :

1- اسباب طبية مثل بعض الامراض العضوية المصحوبة بخلل في هرمونات الغدد الصماء و متلازمة " كلاتن ليفن " و فيها تكون زيادة النوم مصحوبة باضطراب نفسي و مرض التهاب المخ الخامل و حالات التسمم من استخدام بعض الادوية و المواد المخدرة و الكحول . (الشريبيني ،2000 : 65)

2- كما قد يكون فرط النوم لأسباب عضوية مثل نقص هلامون الغدة الدرقية او نتيجة سوء التغذية او الاصابة في الجهاز العصبي مثل الحمى الشوكية.

(الدسوقي ،2006 : 114)

- المعايير التشخيصية لاضطراب كثرة النوم :

1-الشكوى الواضحة من فرط النوم مدة شهر على الاقل و يأخذ شكل نوبات كمواصلة ونوبات النوم النهاري التي تحدث يوميا .

2-يسبب فرط النوم كرها إكلينيكي حادا او خلا في الاداء الاجتماعي او الوظيفي او اي مجالات اخرى هامة تتأثر بالأداء .

3-لا تتم تفسير اضطراب فرط النوم بواسطة الارق اولا فقد تحدث اثناء حدوث اضطراب اخر من اضطرابات النوم .

4-لا ترجع الاضطراب الى اي عوامل اخرى خارجية او فيسيولوجية او تناول اي ادوية نفسية او اي حالة طبية عامة . (غانم ، 2006 :276)

- اضطراب جدول النوم و اليقظة :

- حسب يوسف (2000) هو حالة من فقدان التزامن بين نظام الفرد في النوم و اليقظة المرغوب فيه من قبل محيط الفرد مما يترتب عليه شكوك اما من الارق و اما من فرط النوم و بالتالي فان الفرد المصاب بهذا الاضطراب لا ينام عندما يريد بل ينام في اوقات اخرى لا يرغب فيها . (المسماري ، 2012 : 21)

- وقد يكون هذا الاضطراب نفسي المنشأ اذ ان الافراد الذين تتصف اوقات نومهم و استيقاظهم بعدم التنظيم كثيرا ما يعانون من اضطرابات شخصية و وجدانية .

(عكاشة ، 1993 : 20)

- انواع اضطراب جدول النوم و اليقظة :

-النوم المتقدم او المتأخر حيث ينام الشخص قبل المواعيد المعتادة كعامه الناس و يستيقظ قبلهم او العكس بحيث ينام متأخرا و يستيقظ متأخرا .

-النوم غير المنتظم نجد اضطرابا شديدا في اوقات النوم و اليقظة بحيث لا يوجد نظام نوم ثابت ولا في مواعيد ثابتة للنوم و اليقظة .

النوم عديد التغير في هذا النوع نجد انه يحدث تغييرا في نظام النوم و اليقظة من وقت لآخر لكن هذا التغير يحدث بصورة منضمة . (المهدي ، 2001 : 53)

1- اضطرابات النوم الثانوية: (مخلات النوم)

- التجوال النومي او اضطراب المشي اثناء النوم :

-هو حالة من الاضطراب يحدث فيها ان يقوم الشخص و يسير و هو نائم وقد اهتم التحليل النفسي بهذه الظاهرة مرجعا اياها الى انها احد الاشكال التي تتم فيها المزج ما بين النوبات الهستيرية و الحالات الحاملة الهستيرية و رغم انه حالة فيسيولوجية في صميمها الا ان

العوامل النفسية تلعب الدور الاكبر في اثاره مثل هذه الحالات و خاصة ترجع الى حالات الكبت و عدم قدرة الشخص على العديد من القضايا و الاشكالات التي تزدحم بها حياته .

وتجدر الاشارة الا ان التجوال النومي قد يتم في اي وقت ينام فيها المريض (نهارا ، عصرا ليلا) في حين ان التجوال الليلي لا يحدث الا في الليل فقط و المصطلحات متطابقة من حيث الوظيفة فقط وان كان التجوال النومي هو الاكثر دقة في الاستخدام اذ ان التجوال كمرض لا يكون و قفا على الليل فقط بل يمكن ان يمتد ليشمل اي وقت ينام فيه الشخص.

ويحدث هذا الاضطراب خلال الساعات الاولى من النوم حيث يترك الشخص فراشه و يقوم بالتجول و غالبا ما تكون عيناه مفتوحتين كما يتفادى الارتطام بالأشياء الموجودة في البيئة او قد تستمر النوبة من دقائق الى اكثر من نصف ساعة . (غانم ، 2004 : 99)

ويرتبط هذا الاضطراب بمجموعة الاعراض المرضية لاضطرابات الاكل eating disorders التي تحدث ليلا حيث يستيقظ الافراد الذين يعانون من هذا الاضطراب من الفراش و يتناولون طعامهم على الرغم من انهم يكونون نائمين و ينتشر هذا الاضطراب لدى ما يقارب 6% من الافراد وذلك بناء على دراسة قام فيها تحويل هؤلاء الافراد لعلاجهم من اضطراب النوم . (الدسوقي ، 2006 : 95).

تحدث هذه الظاهرة في الاطفال اكثر من الكبار و السبب غير محدود على وجه التحديد . فترة المشي تتراوح بين ثوان و دقائق و الحركة تتراوح بين الجلوس و التحرك لمسافات طويلة و لا يتذكر اي شيء قام به في الصباح .

خلال المشي اثناء النوم تكوم عين الشخص مبصرة فيتجنب الحواجز دون الاصطدام بها في

اغلب الاحيان غير ان بعض الحوادث قد تقع في بعض الاحيان.

(الشرييني، 2000 : 69)

- تشخيص اضطراب المشي اثناء النوم

- هناك العديد من محكات تشخيص هذا الاضطراب ذكرت في Dsniv (1995) وهي

1- تكرار نوبة ترك الفراش اثناء النوم و التجول دون وعي . علما ان هذه النوبات تحدث خلال الثلث الاول من النوم .

2- اثناء حدوث النوم نجد وجه الشخص وقد كساه الاجهاد كما انه ليس من السهولة الاستجابة للمثيرات و لحديث الاخرين معه كما يمكن ايضا إيقاظه بصعوبة

3- في الصباح او عند الاستيقاظ فاذا لذاكرته للنوبة و كذلك يكون غير مدرك للبيئة من حوله لمدة دقائق كأنه دخل في حالة الاغماء او انعدام الرؤية حيث يجد صعوبة في البداية في التعرف على مفردات البيئة التي يتواجد فيها . (غانم، 2004 : 100).

-الكابوس الليلي :

الكابوس الليلي هو حلم مزعج طويل يعقبه الاستيقاظ في فزع وكشأن كل الاحلام تحدث الكوابيس بصورة رئيسية اثناء نوم الحركات السريعة للعين rem sleep ويكون توقيتها في العادة في وقت متأخر في الليل ويعاني بعض الناس من الكوابيس بصفة متكررة طول حياتهم بينما يرتبط حدوثها عند البعض مع التعرض لمواقف و ضغوط خارجية او حين يصابون بالاضطراب النفسي و يؤكد ما يقارب 50 % من الناس انهم تعرضوا لتجربة الكوابيس في نومهم مرة على الاقل فففي حياتهم . (الدسوقي ، 2006 : 62)

-المحاكات الشخصية لاضطراب الكابوس

-حسب الجمعية الامريكية للطب النفسي (1994) فان اهم مظاهر هذا الاضطراب هي

1- استيقاظ متكرر في فترة النوم الرئيسية او اثناء فترة القيلولة مع استعادة تفصيلية للأحلام المخيفة التي عادة ما تتضمن تهديدا لأمن الفرد ويحدث الاستيقاظ بصفة عامة اثناء النصف الثاني من الليل .

2-انتباه الفرد و عودته لحالته الطبيعية سريعا عند الاستيقاظ من الحلم المخيف .

3-شعور الفرد بالضيق الشديد الناتج عن كل من الحلم و الكابوس واضطراب النوم الناتج على فترات الاستيقاظ .

1 -اضطرابات غير مصنفة :

-شلل النوم :

- حالة تحدث لبعض الناس عند الدخول في النوم وعند الاستيقاظ وهي شلل مؤقت لعضلات الجسم يستمر لفترة تتراوح بين عدة ثوان او عدة دقائق.

- الشخص يكون في حالة يقظة ولا يمكنه الحركة وان شعوره بالشلل يسبب له القلق الشديد .

- وقد تتوقف الحالة بمجرد اللمس من شخص اخر .

- اهتزاز الارجل :

- متلازمة الارجل القلقة هي حالة اخرى تحدث نتيجة الميل لتحريك الارجل باستمرار بسبب احساس وهمي بشيء يزحف داخل الساق ويحدث ذلك في النوم و اليقظة في 5% من الناس في فترة منتصف العمر (20-40 سنة)ويمكن علاج هذه الحالة بتدليك واستخدام بعض الادوية مثل برانولول .

- الشخير :

- هو صدور صوت من الانف اثناء النوم نتيجة انزلاق اللسان و الفك الاسفل الى الوراء و مرور الهواء من تجويف الانف و حدوث التنفس من الفم . (عبد المعطي ، 2003 : 125)
 -ينتشر الشخير بنسبة عالية بين الناس بنسبة تصل في بعض الاحصائيات الى 10 % من الناس و تشير احصائيات اخرى الى انه ينتشر بين اعلى من ذلك فقد يبلغ 31 % عند الذكور و 19 % عند الاناث . (فضل الله ، 2012 : 26)

2- 2- اسباب اضطرابات النوم :

اولا الاسباب العضوية :وتأتي في مقدمة هذه الأسباب :

- الاصابة بالأمراض حيث ان العديد من الامراض العضوية تقود الى نوع من الالم او ارتفاع درجة الحرارة الجسم مما تؤدي الى خلق حالة غير معتادة مما تقود الى ارق النوم تو عدم انتظامه .
- الاجهاد الجسمي ان التعب حين يوصل بالشخص الى مدها يجد صعوبة في الدخول في النوم و نجد ان البعض يفسر ذلك بقوله "ان جسمي منكسر او - حاسس ان مناشير تنتشر في جسمي او عضمي - فبالتالي ان الاجهاد يمثل عنصرا اساسيا لعدم النوم و اضطرابه عند الكثير من الاشخاص .
- الجوع الامثال الشعبية تؤكد على حقيقة اشباع غريزة الجوع وعند حدود معينة لان الجوع الكامل يقود الى اضطراب في النوم كما ان التخمة تقود ايضا الى عدم انتظام النوم .

-اثان لا ينامان الجائع و الخائف.

ثانياً الاسباب النفسية :

- الانشغال بموضوع او مشكلة لم تحل وهذه تعد من اهم العوامل النفسية التي تقود الى اضطراب النوم .
- انفعالات مؤلمة ان الحزن و الهم و الغم من اهم العوامل التي تقود الى اضطرابات النوم و كلنا نذكر قول الامام -علي اكرم الله وجهه - "عن ان الهم هو اكبر العوامل التي تقود الى عدم راحة الانسان و من اهم هذه العوامل عدم الاستغراق في النوم .
- التوتر و القلق وهو ايضا يعد من العوامل الجد مهمة التي تقود الى الاضطراب وعدم النوم كما ان هناك بعض الامراض النفسية التي تأخذ عامل (عدم النوم او اضطرابه كأحد المؤشرات التي لا تخطئ لتشخيص هذا المرض.
- الخوف و خاصة اذا كان الخوف مرتبط بالعدد من العوامل قريبة الصلة (بموقع النوم او طقوسه او محيطه فالذي يخاف من الظلام مثلا لن يأتيه النوم اذا اطفأ النور فجأة ناهيك عن العديد من الافكار التي تكون موجودة في ذهن او لاشعور الشخص وقد ارتبطت بالنوم .
- توقع حدوث اشياء سيئة او مفرحة للغاية ... كل ذلك يجعل سيطرة الشخص على انفعالاته جد صعبة . ومن هنا يتأثر نومه ويحدث ارق .
- **ثالثاً ظروف بيئية :**
- الانتقال لمكان جديد و لاشك ان نذكر ان بعض الاشخاص لا يمتلكون القدرة السريعة على التوافق و التكيف مع الظروف الجديدة .
- وجود ضوضاء تمنع تسلك النوم للشخص في عنف او مكبرات الصوت و مجسماته او وجود مظاهر للفرح .

- اتجاهات الوالدين الخاطئة اتجاه النوم اذ ينضر بعض الاباء ان الطفل يجب ان ينام 7 ساعات على الاقل وان اي مدة اقل يجب اكمالها من طرف الطفل كأنها مباراة يجب اكمالها واداء وقتها كاملا . (غانم، 2004: 71-72)

2-3- علاج اضطرابات النوم :

- لا يوجد ما يدعو للقلق و الهم عند مواجهة اضطراب مؤقت في النوم فقد تكون الحالة بسيطة و عابرة ناتجة عن انفعالات او انشغال البال او تغيير في المكان و الظروف في هذه الحالة يمكن اتباع هذه الارشادات لتحقيق هدف نوم صحي :
- استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم .
- لا تمكث في الفراش اكثر من المدة المعتادة بالنسبة لك قبل اضطراب النوم .
- توقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين و الكافيين و المواد المنبهة مثل الشاي و القهوة و الكولا والسجائر .
- تجنب النوم نهارا حتى يمكن النوم لفترة متواصلة اثناء الليل .
- تجنب الانشطة المثيرة قبل النوم و يمكن ان يكون الاستماع او القراءة الخفيفة بديلا لمشاهدة الافلام المثيرة مساءا .
- الاستحمام بماء دافئ في درجة حرارة الجسم مساءا يساعد على نوم هادئ .
- ممارسة اسلوب الاسترخاء التدريجي يؤدي الى التخلص من التوتر و الدخول في النوم .

-وهذه الارشادات هي خطوات بسيطة يمكن ان تكون كافية للتخلص من بعض الاضطرابات النوم دون اللجوء الى استعمال الاقراص المنومة .وهنا نذكر ان نسبة كبيرة من حالات اضطرابات النوم تستجيب للدواء الوهمي PLACEBO الذي يقدم في صورة اقراص لا تحتوي على اي مادة فعالة مع ايعاء بان هذا الدواء سيحقق نوما عميقا .

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل لموضوع اضطرابات النوم حيث شمل تعريفات كل مصطلحات الدراسة كالنوم بصفة عامة و اضطراب النوم بصفة خاصة كما تم التطرق لمجموعة من العناصر الذي يحتوي عليها هذا المتغير من انواع اضطرابات النوم و اسبابه و كيفية علاجها.



الفصل الرابع : المراهقة

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

- 1- تعريف المراهقة
- 2- الفرق بين المراهقة و البلوغ
- 3- أشكال المراهقة
- 4- مراحل المراهقة
- 5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة
- 6- المقاربة النظرية لمرحلة المراهقة
- 7- مشكلات المراهقة
- 8- حلول عملية للوقاية من مشكلات المراهقة

خلاصة الفصل

تمهيد :

لكل مرحلة من مراحل النمو الانساني خصائص وتغيرات تختص و تنفرد بها وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم و أصعب هذه المراحل لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية و نفسية و علائقية وهي مرحلة الضغوط و التوتر و القلق والصراعات الداخلية والخارجية

فمرحلة المراهقة من بين أهم المواضيع التي جذبت انتباه العلماء و الباحثين في علم النفس و علم الاجتماع و علوم التربية حيث تعرف أنها مرحلة الانتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ومنفرد بشخصيته ويتحمل مسؤولياته الاجتماعية و واجباته .

وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى أهم العناصر المتعلقة بالمراهقة لتبسيط المعاني و زيادة رصيدنا الفكري حول المراهق و المراهقة سواء كمصطلح أو كمعنى .

1- تعريف المراهقة:**- لغة :**

- ترد كلمة مراهقة إلى الفعل رهِق : رهِقاً و رهِقاً مراهقة : وهو من الغشيان أي ظهور علامات تكسو الوجه والجسد وتغيرات نفسية وجسدية في النشأة عند اقتراب بلوغه .
- وتأتي كلمة مرهق و رهقا بمعنى استنفاد الطاقة وأنهاك القدرة قال الحق جل ثناؤه : " وانه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم رهقا ."

-6- سورة الجن

- وهي هنا بمعنى أتعبوهم في الضلال و الحيرة .
- وكما جاءت كلمة المراهقة في القرآن الكريم ثماني مرات في مثل قوله سبحانه و تعالى :
- " ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة " - يونس 62-

وقد أتت هنا بمعنى السفاهة و حماقة والجهل .

-جاء في القاموس المحيط رهِق فلان : أي سفه و جهل . (عبد الله ، 2014 : 9)

- اصطلاحاً :

- إن مفهوم المراهقة يختلف باختلاف اتجاه العلماء من الناحية النفسية والاجتماعية و البيولوجية وهنا نستعرض أهم التعريفات التي طرحوها الباحثين :
- هي فترة تغيرات شاملة و سريعة في نواحي التنفس و الجسد والعقل و الروح لدى الشاب المراهق وهي فترة نمو سريع لهذه الجوانب كلها وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل .
- وكما يحدث في فترة المراهقة الكثير من التغيرات التي تطرأ على و وظائف الغدد الجنسية إلى جانب التغيرات العقلية و الجسمية و النفسية وهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد لأن مرحلة الطفولة كان تحصل فيها التغيرات بمعدلات كبيرة جدا .

(أبو غريبة ، 2006 : 174)

-اصطلاح المراهقة في علم النفس : الاقتراب من النضج الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و لكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 9 سنوات .

-أما الأصل اللاتيني للكلمة فترجع إلى كلمة adolexer وتعني التدرج نحو النضج الجسمي العقلي النفسي الاجتماعي العاطفي الوجداني.

(البادي، 2003، : 9)

-من خلال هذه التعريفات يمكن تعريف المراهقة على أنها مرحلة تلي مرحلة الطفولة و تسبق مرحلتي الرشد و الشيخوخة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والنضج فيمر الفرد في هذه المرحلة بجملة من التغيرات التي من شأنها تغييره كلياً سواء من الناحية الجسمية أم النفسية أو الوجدانية

- 2- الفرق بين المراهقة و البلوغ:

-يخلط الكثير من الناس بين مفهوم المراهقة و مفهوم البلوغ الجنسي لذلك ينبغي أن نميز بينهما .

-فالبلوغ يعني بلوغ المراهق القدرة على الإنسان أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى و الفتاة وقدرتها على أداء وظيفتها .

-أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة كما انه من الناحية الزمنية يسبقها فهو أول دلائل دخول الطفل مراهقته .

-يميل المؤلفين إلى اعتبار مرحلة المراهقة ممتدة من 9 سنوات إلى 21 سنة و يقسمون هذه المرحلة أو الفترة إلى مراهقة مبكرة و مراهقة متوسطة و مراهقة متأخرة والتي ينتقل خلالها الفرد إلى مرحلة الرشد . وقد تطول أو تقتصر فترة المراهقة تبعاً لتعدد نمط الحضاري

الذي يعيش فيه المراهق فالمجتمعات تتطلب من المراهق إعدادا علميا أو مهنيا طويلا و نضجا كاملا و قويا حتى يتمكن من مسايرة الأنظمة الاجتماعية و الاقتصادية السائدة .
_وتحدد مرحلة المراهقة ببداية البلوغ الذي يحدث تقريبا في سن الحادية عشر بالنسبة للفتاة و في سن الثالثة عشر بالنسبة للفتى . حيث يحدث أول قذف للفتى و أول دورة للحيض للفتاة .

-ولكن ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروق فردية واسعة في السن الذي يصل فيه الطفل إلى مرحلة البلوغ أو النضج الجنسي و على ذلك فيجب أن تؤخذ في عين الاعتبار و على سبيل التقريب فليس من الضروري أن يصل كل طفل إلى هذه المرحلة في سن الثالثة عشرة ولكنه يصل تبعا لمعدله الخاص في سرعة النمو الجسمي و العقلي والنفسي و الاجتماعي . (نقول أن الشرع جعل سن الخامسة عشر هو سن البلوغ لمن لم تظهر عليه العلامات الأخرى .

(البادي ، 2003 : 15)

3- أشكال المراهقة :

يوجد أشكال متنوعة للمراهقة وفي ما يلي سنذكر أهم هذه الأشكال :

1-المراهقة المتوافقة :

تتسم بالتوازن والهدوء النسبي و الميل إلى الاستقرار و الاتزان العاطفي كما تتميز بالتوافق مع الوالدين و أسرته والتوافق الاجتماعي و الرضا عن النفس و الاعتدال في الخيالات و أحلام اليقظة و من العوامل التي تساعد على ان تكون المراهقة مرحلة متوافقة نجد عاملين أساسيين هما :

- المعاملة الأسرية الجيدة .

- توفير جو من الثقة و الصراحة و الشعور بالأمن (عبد السلام ، 1995 : 108)

2-المراهقة الانسحابية المنطوية :

هذا النوع من المراهقة تتسم بالانطواء و الاكتئاب و الخجل و القلق والشعور بالنقص كما تتميز ببعدها عن النظم الاجتماعية و الثورة على الوالدين و الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول الصراع و الحرمان من الحاجات غير المشبعة و الاتجاه إلى النزعة الدينية بحثاً عن الخلاص من مشاعر الذنب وهذا النوع من المراهقة تتأثر بعدة عوامل منها اضطرابات الجو الأسري السيطرة و السلطة الوالدية تركيز الأسرة على النجاح الدراسي والتفوق مما يثير قلق الأسرة و قلق المراهق إضافة لجهل الوالدين لوضع المراهق داخل الأسرة وترتيبه بين إخوته .

3- المراهقة العدوانية :

تتميز هذه المراهقة بالتمرد و الثورة ضد الأسرة و المدرسة و المجتمع و الانحرافات الجنسية و العدوان على الإخوة و الزملاء و كذلك التعلق الزائد بالروايات و المغامرات و الشعور بالظلم و نقص تقدير الذات و لعل العوامل المؤثرة في هذا النوع من المراهقة هي:

- التربية الضاغطة و القاسية و المتسلطة الممارسة من طرف الأسرة .
- صرامة الوالدين في تعاملهم مع أبنائهم .
- تركيز الأسرة على النواحي الدراسية .

4- المراهقة المنحرفة :

يتميز هذا الشكل من المراهقة بالانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي الشامل و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك و الانحرافات الجنسية تنتج هذه المراهقة نتيجة عوامل عديدة كمرور المراهق بخبرات قاسية أو بصدمات أسرية عنيفة و قصور الرقابة الأسرية بالإضافة إلى قسوة الأسرة في معاملته و تجاهلها لرغباته و حاجات التدليل الزائد إضافة إلى عوامل جسمية صحية المتمثلة في اختلال في التكوين الغدي و الضعف البدني .

(عبد السلام، 1995: 115)

4- مراحل المراهقة :

-حسب سامي ملحم (2004) فتمتد فترة المراهقة كما حددها الباحثون و علماء النفس من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة أوائل الرشد والتي حددها علماء النفس في الفترة ما بين (12- 20 سنة) وتعد هذه الفترة فترة إعداد النضج والرشد وعليه فان المراهق في هذه المرحلة يمر بتطورات وتغيرات جسمية ونفسية والتي تؤثر بما قبلها من المراحل كما أنها مرحلة متعددة الجوانب حيث ينمو المراهق جسديا نفسيا فيزيولوجيا جنسيا و عقليا انفعاليا اجتماعيا مهنيا .

-وبالرغم من التغيرات البدنية و النفسية التي تصاحب فترة المراهقة لا يحدث في الضرورة في وقت واحد لدى جميع المراهقين ويرى الباحث "حامد زهران " (1999) أن المراهقة تعتبر إحدى حلقات النمو النفسي والتي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها و يقسها إلى ثلاث مراحل و هي :

➤ **مرحلة المراهقة المبكرة :** من 12- 13- 14 سنة تقابل كرحلة التعليم المتوسط .

➤ **مرحلة المراهقة المتوسطة :** من 15 - 16 - 17سنة وهي تقابل مرحلة التعليم الثانوي .

➤ **مرحلة المراهقة المتأخرة :** من 18- 19- 20 - 21 سنة وهي تقابل مرحلة التعليم الجامعي . (خطاب ، 2014: 114- 115)

-وعليه واستنادا إلى هذا التقسيم نجد أن التلميذ الثانوي يعيش مرحلة المراهقة المتوسطة والذي هو عينة الدراسة الحالية التي يقوم عليه هذا البحث أم هذه الدراسة فالمراهق الثانوي يلاحظ عليه انه جد حساس و مرتبك و يكون جل تركيزه على كيفية لفت الانتباه له من طرف المحيطين به .

وسوف نقتصر في ما يلي أهم نقاط التي تحتويها المراهقة المتوسطة .

-تبدأ هذه المرحلة من 15- 17 سنة أي بمعنى تستمر لعامين تقريبا و تمتاز هذه المرحلة بالهدوء و الاتجاه لتقبل الحياة كما هي بكل ما فيها من اختلافات أو عدم الوضوح و القدرة على التوافق كما يتميز المراهق هنا بطاقة هائلة و قدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين .

-ومن سمات هذه المرحلة نجد :

-الشعور بالمسؤولية الاجتماعية .

-الميل لمساعدة الآخرين .

- الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول و اهتمامات .

- وضوح الاتجاهات و الميول لدى المراهق هنا .

(عبد السلام ، 1995 : 73)

-**خصائص النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة :**

-حسب احمد اوزي (1987) فان الفرد في مرحلة المراهقة المتوسطة يمر بمجموعة أم جملة من التغيرات من أهمها :

-**التغيرات الجنسية :** تعرف ظاهرة التغير الجنسي التي تطرأ على المراهق باسم البلوغ ويتأثر النضج الجنسي بعامل الصحة العامة و الوراثة و التغذية و تنقسم فترة البلوغ إلى ثلاث أقسام و هي (ما قبل البلوغ - البلوغ - ما بعد البلوغ)

-**تطور الميل الجنسي :** يتجه الميول الجنسي في مرحلة أواسط المراهقة نحو الكبار الذين يمثلون القدوة و النموذج ثم ما يليه يتدرج هذا الشعور إلى سيره الطبيعي وتمتاز العلاقات التي تنشأ بين الطرفين في هذا السن بالروح الرومانسية . (خطاب ، 2014 : 116)

-**التغيرات العضوية :** تعرف المراهقة زيادة سريعة واطراد كبيرا في النمو الجنسي عكس ما كانت عليه في مرحلة المراهقة المبكرة مما يؤدي بالمراهق إلى الشعور بالخجل و القلق

و الارتباك في سلوكه نتيجة هذا التغير المفاجئ والملحوظ ثم يبدأ هذا النمو الجسمي في البطء تدريجيا حتى يتوقف في مرحلة الرشد .

- التغيرات الفيزيولوجية :

يرتبط النمو الفيزيولوجي بالنمو العضوي ويؤثر كل واحد في الآخر و تتضح معالم هذا النمو في ما يلي :

- نشاط الغدد الجنسية و الغدد الصماء و ظهور الغدد الصنوبرية و التموسية .
- نمو القلب و الشرايين تبعا لضغط الدم .
- طول المعدة و اتساع حجمها مما يبرر ازدياد الشهية .

(خطاب ، 2014 : 116- 117)

النمو العقلي :

يلعب التعليم في هذه المرحلة دورا بارزا في الفروق الفردية في النمو العقلي بين المراهقين و يؤثر نضام التعليم كالمناهج و الشخصيات المدرسين و أوجه النشاط المختلفة و تتميز هذه المرحلة من النمو العقلي بما يلي :

1-الثقة بالنفس وحب الاستطلاع: تتميز المراهقة بزيادة حب الاستطلاع فيما يتصل بظواهر البيئة التي يعيش فيها المراهق و ظواهر الحياة بوجه عام كما تزداد ثقته بنفسه تدريجيا و يتقوى ميله للتجريب .

2-القدرة على التخيل : يختلف تخيل المراهق على تخيل الطفل قبل سن المراهقة ويتميز المراهق بخيال خصب و بروح رومانسية تنبثق فيها المشاعر الجميلة التي يمكن توجيهها نحو أهداف فنية راتعة .

3-القدرة على الاستدلال : تتسم المراهقة بالقدرة الفائقة على التفكير التجريدي مما يسهم في توظيف المعاني و الألفاظ اللغوية بشكل موفق في حياة المراهق .

4- أحلام اليقظة : هي ظاهرة عقلية عامة إلا أنها تكون أكثر وضوحا في مرحلة المراهقة .

ملح ، 2004 : 373)

6- المقاربة النظرية لمرحلة المراهقة :

1- الاتجاه البيولوجي :

- يعد " ستانلي هول" أول من قارب المراهقة ومن وجهة نظر بيولوجية وعضوية في علاقتها بالمقترَب السيكولوجي اعتمادا على أفكار "داروين" و "لأمارك" و "روسو" التطورية و البيولوجية و قد خصص للمراهقة كتاب رائد في جزأين كبيرين سنة 1904 حيث اعتبر المراهقة فترة من فترات الإنسان فهي بمثابة أزمة و قلق و توتر و اضطراب يترك آثار سلبية في نفسية المراهق و أكثر من هذا فهي ولادة ثانية أو ميلاد نفس جديد بسبب التغيرات العضوية و النفسية و الانفعالية التي يمر بها المراهق ولم يهتم ستانلي هول بالمؤثرات الاجتماعية أو البيئية المكتسبة .

- يعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولى لازمة البلوغ أي

- أولا : الازدياد المفاجئ لأبعاد الجسم خصوصا عند الذكور وإحساسهم أنهم أصبحوا راشدين .

- ثانيا : ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية.

(زهير ، 2012 : 84)

- لقد وصف أيضا خصائص مرحلة المراهقة كما يلي :

- أنها مرحلة الأزمات و الاضطرابات و سن العواصف .
- مرحلة الإفراط في المثالية والتعلق بالأهداف .
- مرحلة الثورة على القيم و التقاليد البالية .
- مرحلة الانفعالات الحادة والعواطف والحب و الميل إلى الجنس الآخر و الصداقة
- مرحلة الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة .

- مرحلة انحلال الروابط بين عوامل الانا المختلفة التي تشكل تماسكها .

(سليم، 2002: 380)

1-الاتجاه الأنثروبولوجي :

-يتزعم هذا الاتجاه "بندكت" و ميد " Benedict» mead و يركزان على المحددات الخارجية للسلوك أي المحددات الاجتماعية و الثقافية و القيم المكتسبة فقد أكدت " ميد " من خلال دراستها لسلوك المراهق ان المرهقة تتكون و تتشكل في البيئة الاجتماعية و أن المراهقين في المجتمعات البدائية يجتازون المرحلة دون صراعات على عكس المجتمعات المتقدمة أما "بندكت" فإنها ترى انه إذا كان النمو الطبيعي غير متأثر بعوامل البيئة الاجتماعية فانه يسير على نحو تدريجي و عملية مستمرة ولكن إلى المدى الذي تتدخل فيه الجماعات الثقافية بما لديها من متطلبات و قيود ومعاملة متميزة و توقعات فإنها تتنبأ بظهور عدم الاستمرارية.

(شريم، 2009: 61)

-وقد أوضحت الدراسات الأنثروبولوجية ما يلي :

- أن المراهقة تمثل مرحلة نمو اعتيادي و ليس بالضرورة أزمة في كل المجتمعات وان سلوكيات و تصرفات المراهق تنعكس على البيئة الاجتماعية التي نشأ فيها .
- أن المراهقة لا تتخذ نمطا عاما أو شكلا واحدا بل قد تتخذ أشكالا مختلفة باختلاف البيئة المحيطة بالمراهق وان للبيئة المحيطة دور فعال في أشكال المراهقة و تعقدتها .
- أن فترة المراهقة فترة نسبية دينامية يصعب معها وضع نظرية عامة لتفسير جميع جوانب المراهقة في اي مجتمع من المجتمعات

(ملحم، 2004: 345)

3-الاتجاه التحليلي لسيغموند فرويد :

لقد اهتم هذا الاتجاه الفرويدي بمرحلة المراهقة وأعطى أهمية كبيرة لمرحلة البلوغ ولتحديد سمات سيرورة البلوغ أي تطور الجهاز التناسلي الخارجي الذي يتطابق توافقه النسبي عن النمو في مرحلة الكمون الجسدي الطفلي فحسب " فرويد" فان الوقت الذي تمر فيه السيرورة زعامة المناطق التناسلية يفسح النمو النفسي مجالاً للجنسية للعثور على موضوعها خارج الجسم في مص " ثدي الأم " ثم ما لبث هذا الموضوع افتقد و منذ ذلك الوقت أصبحت الغريزة ايروسية ذاتية لا تعود العلاقة الأصلية ثابتة إلا بعد تجاوز طور الكمون .

أي انه مع بداية البلوغ تظهر تحولات تقود الحياة الجنسية الطفلية إلى صورتها النهائية و السوية ويصبح في هذه المرحلة العمل على استكشاف للموضوع الجنسي فرويد .

(طرابيشي، 1983، 81-82)

كما اهتم الاتجاه الفرويدي بالعديد من النقاط البارزة في مرحلة المراهقة حيث يرى :

- أن المراهقة تعيد مشكلات الطفولة ففي البلوغ يعاني المراهق من انبعاثات جديدة للصراعات الاوديبية .
- الدفاع عن الذات عن طريق إزاحة اللبيدو على موضوعات جديدة من خلال علاقات عاطفية رمزية
- نرجسية المراهق وهذا عندما لا يجد اللبيدو موضوعاً خارجياً نتيجة الإحباط و القلق نحو الذات فيصبح الأنا هو موضوع الحب .

(مريم، 2002، 381-384)

-انا فرويد : تعتبر انا فروي دان " الأنا " في مرحلة البلوغ يستخدم جميع الأساليب الدفاعية التي يملكها لاسترجاع التوازن الذي ينهار نتيجة النزوات الآتية من الهوى أي أن مرحلة المراهقة عبارة على صراع بين الأنا و الهوى . (العلمان، 2006، 64)

-وترى أن هذه المرحلة تتسم بعدم التوازن النفسي و ظهور السلوكيات الغريبة نتيجة الصراع الداخلي ذلك أن المراهقين أنايون فهم نمّن جهة يهتمون بأنفسهم وكأنهم الموضوعات الوحيدة التي تستحق الاهتمام و أنهم مركز العالم و من ناحية أخرى هم قادرون على التضحية و التقاني فهم يقيمون علاقات عاطفية ما تلبث أن تنتهي بسرعة كما تعتقد أن الأفراد في مراحل حياتهم اللاحقة عندما يكتسبون ثقة قدراتهم على ضبط النزاعات الخطيرة لديه و يكونون أكثر استرخاء و اقل صرامة مع أنفسهم . (شريم ، 2009 : 44-54)

3- اتجاه التعلم الاجتماعي :

يعتقد أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن الأفراد يتعلمون عن طريق عملية تعليمية معقدة بصورة مباشرة أو غير مباشرة مما يشجعهم على مطابقة سلوكهم مع السلوك المتوقع ضمن حضاراتكم فعلى سبيل المثال السلوك العدواني الذي يقوم به المراهقون ضد المجتمع ليس نتيجة حتمية لتغيرات هرمونية في البلوغ ولكن نتيجة لعملية التنشئة الاجتماعية التي تبدأ بشكل مبكر جدا في الطفولة وتستمر حتى المراهقة ويتعلمون طريقة إدماج معايير مجتمعهم عن طريق " النمذجة " أي أن الفرد يدمج معتقدات النموذج واتجاهاته في الجهاز القيمي به . (ابراهيم ، 2008 : 25-26)

إن هذا الاتجاه يرى أن المراهقة بما تتضمنها من سلوكيات تعتمد على خبرات تعلم الفرد وما نلاحظه من انسحاب المراهق من خلال سلوكيات لا اجتماعية يكون سببه كل ما تعلمه المراهق من خبرات إضافة إلا ما تحدثه وسائل الإعلام من تعلم سلوك غير مرغوب فيه .

(ملحم ، 2004 : 346)

7- مشكلات المراهقة :

تتعدد وتتنوع المشكلات التي تلاحق المراهقين فيتعرضون لأذى نفسي جسيمي عقلي اجتماعي وذلك لاعتبارها فترة طويلة نسبيا و صعبة إلى جانب أنها حرجة و في ما يلي تفصيل لبعض هذه المشكلات

1-مشكلات نفسية :منها

-القلق : يعاني المراهق من القلق الذي ينشأ من مراقبة الفرد للمثيرات و المواقف المؤلمة أو لسبب تردي الأوضاع الأسرية مثل الخلافات المستمرة بين الإباء او المرض وكثيرا ما تبدو على المراهق مظاهر الشعور بالهبوط و انحطاط التي تدوم بضع أيام او أسابيع و يرافقها الشعور بالفشل و عدم الفائدة .

-الغيرة : استجابة انفعالية تنشأ من الغضب و تظهر في صورة قوية عندما يبدأ المراهق بالاهتمام بالجنس الآخر و تظهر الغيرة أيضا في غيرته على زملائه الذين يكون تحصيلهم جيد . (محمد، 2010 : 450)

-مشكلات سلوكية : هناك العديد من المشكلات السلوكية تظهر عند المراهق سننتطرق إلى بعضها :

-السلوك العدوانى : يظهر هذا السلوك عند المراهق في مظاهر كثيرة منها : التهيج في الفصل و الاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم ، العناد ، التحدي و تخريب أثاث المدرسة . ولا يمكن إرجاع هذا السلوك العدوانى إلى عامل الذات بل ترجع غالبا هذه الأنماط السلوكية إلى عوامل كثيرة متشابكة منها :

- الشعور بالخيبة الاجتماعية كالتأخر الاجتماعى و الدراسى و عدم حب الأبوين و المعلمين .

- المبالغة في تقييد الحرية والتدخل في الشؤون الخاصة بالصغر و المراهقين .

- توتر الجو المنزلى الذي يعيش فيه المراهق .

- التغيير في السلطة الضابطة و عدم إثباتها .

(عبد الفتاح، 1996 : 268)

2-المشاكل العاطفية الجنسية :

يعيش المراهق مشاكل عاطفية ووجدانية و انفعالية بسبب ميله للجنس الآخر إذ يدخل في علاقات حب رومانسى مع الفتاة التي يحبها وغالبا ما يكون هذا الحب الأول أفلاطونيا تتقد

فيه العواطف وتهيج فيه المشاعر الحارة الصادقة و البريئة ويمكن أن تحدث هذه العلاقة الأولى صدمات عاطفية وانفعالية بسبب الخلافات و وتباين وجهات النظر بين المراهقين . وأكثر من هذا يشتد الميل الجنسي لدى المراهق تجاه الجنس الآخر بعد تجذر العلاقات العاطفية و الرومانسية وتوالي اللقاءات المتكررة بين الطرفين فتكثر أحلام اليقظة و المنام ويحدث الشرود و عدم الانتباه وينساقان وراء عاطفتها بسذاجة تارة و ببراءة تارة أخرى .

(حمداوي، 2014 : 55)

2-مشكلات اجتماعية :

تشير المشكلات الاجتماعية إلى عدم القدرة المراهق على التكيف مع الآخرين و المجال الذي يعيش فيه ومدى تحقيق حاجاته الاجتماعية المتمثلة في القبول الاجتماعي و الانتماء و التقدير وتتمثل المشكلات الاجتماعية الأكثر شيوعا

- الرغبة في أن يكون المراهق محبوبا أكثر ممن حوله .
- الرغبة في البحث عنم يستطيع إنشاء سره له .
- القلق من انتشار العداء بين الناس .
- الشعور بالخجل عندما يكون في مجالس الكبار .

(ملحم، 2004 : 383)

3-المشكلات الأسرية:

تشير المشكلات الأسرية بالنسبة للمراهق إلى نمط العلاقات الأسرية و الاتجاهات الوالدية ومدى تفهم الآباء لحاجات المراهق وتتمثل مشكلات المراهق الأسرية في ما يلي:

- عدم القدرة على مناقشة أمور الأسرة مع الكبار .
- الحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية للمراهق.
- عدم توفر البيئة المناسبة داخل الأسرة للمراجعة .

- عدم تفهم الآباء لحاجات المراهق الأساسية .

(ملحم ، 2004 : 385)

8- حلول عملية للوقاية من مشكلات المراهقة:

- "الوقاية خير من العلاج " فلا شك أن وقاية المراهق من الوقوع في مثل هذه المشكلات المختلفة التي سبق وذكرناها سالفًا وذلك من خلال:

- ضرورة بذل الجهود لتهيئة البيئة الصالحة التي ينمو فيها المراهق .
- تحسين علاقة المراهق بأسرته و أقرانه .
- مساعدة المراهق على تعرفه على نفسه وعلى مشكلات النمو و كيفية علاجها .
- عدم نقد المراهق أو السخرية به وإنما توجيهه .
- اكتشاف المشكلات العامة التي يعاني منها المراهق و معرفة أسبابها و إزالتها أو التخفيض منها . (أبو مغلي ، 2002 : 82)

خلاصة الفصل :

بعد أن تم عرض أدبيات المتعلقة بالمراهقة من تعريف و الإشارة إلى الفرق الموجود بين المراهقة و البلوغ ومن أنواع المراهقة مع التأكيد على المراهقة المتوسطة باعتبارها ممثلة لعينة الدراسة " التلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومن ثم أهم المشكلات التي يعاني منها المراهقين وكيفية الوقاية منها .

ومن هنا نستخلص أن المراهق المتمدرس في الثانوية يمر بجملة من التغيرات الجسمية النفسية العقلية الاجتماعية ولذلك يجب التعامل بكل دقة و احترافية من طرف المحيطين به لاعتبارها مرحلة حرجة و حساسة .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للبحث

- تمهيد

1- التذكير بالفرضيات .

2- منهج الدراسة .

3- حدود الدراسة

4- ادوات الدراسة

5- عينة الدراسة و المجتمع الأصلي

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد ان تطرقنا للجانب النظري و توضحت لنا معالمه تأتي الخطوة الثانية للبحث العلمي والتي تتمثل في الجانب التطبيقي والذي يعتبر ثمرة الباحث إذ لا يمكنه التوصل إلى نتائج أو حلول للمشكلة المطروحة إلا بعد قيامه بالدراسة الميدانية التي تتضمن كل من الدراسة الاستطلاعية منهج الدراسة الأدوات و الأساليب الإحصائية المستخدمة إلى جانب مجتمع البحث و عينة الدراسة.

1- التذكير بالفرضيات :

- مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع .
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الفايسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفايسبوك بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي باختلاف الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي باختلاف الجنس .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة العمود الفقري التي يركز عليها البحث العلمي ، فهي بمثابة خطوة تمهيدية تبني عليها اغلب البحوث والدراسات العلمية وتهدف إلى اختبار أدوات البحث عن طريق معرفة صدقها و ثباتها .

حيث يمكننا تعريف الدراسة الاستطلاعية على انها " تسمى ايضا بالبحث الصياغي او الكشفي ويلجا اليها الباحث عندما يكون مقدار ما يعرفه عن الموضوع قليلا جدا لا يؤهله للإجراء دراسة وصفية ."

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

-الضبط النهائي لعينة الدراسة الأساسية .

- التأكد من أدوات البحث المتمثلة في مقياس اضطرابات النوم ومقياس الإدمان على الفيسبوك وذلك من خلال إجابات التلاميذ حول مدى فهمهم للعبارات والأسئلة المطروحة من حيث صعوبتها و سهولتها .

2-2- حدود الدراسة الاستطلاعية

الإطار الزمني للدراسة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي البالغ عددهم 15 تلميذ (11 إناث و 4 ذكور)، وقد تمت هذه الدراسة في يوم الأحد 10 افريل 2022 .

الإطار المكاني للدراسة :

أجريت الدراسة في ثانوية ورزا لدين عاشور - تيزي غنيف - في قسم السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية الفوج الأول .

2-3- خطوات إجراء الدراسة الاستطلاعية :

بعد أن تم اخذ الموافقة من طرف مدير المؤسسة وبمساعدة مستشارة التوجيه المدرسي تم تطبيق الأدوات (المقاييس) على أفراد عينة الدراسة للإجابة عنها . ولقد أبدى أفراد العينة تعجبهم واندعاشهم في بداية الأمر عن مغزى هذه الأسئلة وما الدافع من إجرائها مصاحبة ببعض الأسئلة ، التي قمنا بالإجابة عنها بطريقة مبسطة وإبعاد كل الغموض .

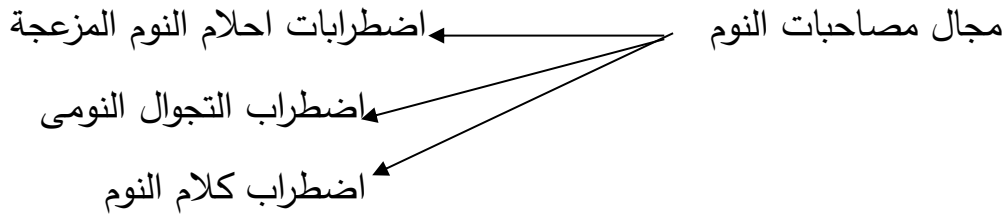
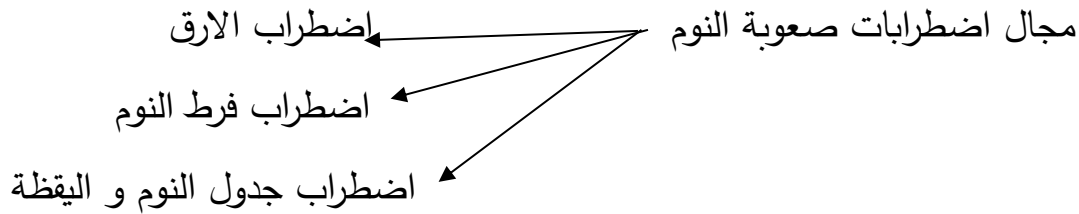
- عموما فقد اتسمت إجابات عينة الدراسة الاستطلاعية بكونها جدية و في غاية الأهمية وعبرت فعلا عن تفاعل التلاميذ مع موضوع الدراسة ويظهر ذلك بإجابة التلاميذ على كل أسئلة المقاييس دون إهمال أي عنصر .

- وقد تعمدنا اختيار الفترة الصباحية دون المسائية من اليوم باعتباره الوقت المناسب و الأنسب لتطبيق هذه الاختبارات. وعليه تم تسجيل بعض الملاحظات والتي يجب الأخذ بها أثناء الدراسة الأساسية .

2-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية :

1-مقياس الإدمان على الفايسبوك : الذي يحتوي على ستة أبعاد وهي : (بعد البروز بعد التحمل ، بعد تغير المزاج ، بعد الانتكاس ، بعد الانسحاب ، بعد الصراع) حيث يحتوي ككل على 18 عبارة .

مقياس اضطرابات النوم : الذي يحتوي على مجالين وهما :



وكل مجال يحتوي على ثلاث أبعاد وعدد الأسئلة التي شمل عليها المقياس ككل هي 35 بندا.

2-5-نتائج الدراسة الاستطلاعية :

من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى ما يلي :

- التأكد من سلامة اللغة وعدم غموض الكلمات حسب إجابات التلاميذ وفي ما يلي شرح لبعض العبارات التي سجلنا فيها بعض الغموض وإنها غير واضحة في أذهان التلاميذ مما اضطررنا لشرحها باللغة القبائلية :

- غموض في السؤال الخامس لمقياس الإدمان على الفيسبوك .
- غموض في العبارة الثالثة عشر لنفس المقياس.
- لبس في العبارة الأولى من المقياس الثاني (مقياس اضطرابات النوم) .

3-منهج الدراسة

يعتبر اختيار المنهج المناسب للدراسة من أساسيات البحث العلمي فتتعدد و تنتوع المناهج باختلاف المواضيع و المشكلات البحثية وزوايا التي ينظر منها الباحثون .

واعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الأنسب لوصف و كشف وإبراز حقيقة الظاهرة كوننا ركزنا على معرفة العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم .

- يمكن تعريف المنهج الوصفي " وصف الوضع الراهن للظاهرة من حيث تحديد مرات حدوثها واقتران ظهورها بمتغيرات أخرى و تفسير الظاهرة كلما كان ذلك ممكن .

(مرسي، 1994 : 32)

- أسلوب من أساليب تحليل المتمركز على معلومات كافة ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية، وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات، أبو نمار، 1999: 46).

4-حدود البحث :

- الحدود الزمنية : امتدت الدراسة الحالية من اواخر شهر ديسمبر 2021 الى غاية جويلية 2022 .
- الحدود المكانية : لقد تم إجراء هذه الدراسة في ثانوية ورز الدين عاشور - تيزي غنيف - ولاية تيزي وزو .

- الحدود البشرية : شملت الدراسة عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "كل الشعب " الذين يزاولون دراستهم في المؤسسة .

5- أدوات الدراسة :

تتعدد الأدوات التي يستخدمها الباحث في بحثه العلمي من استبيان ملاحظة الاختبارات بأنواعها و المقابلة بهدف جمع البيانات التي تساعد للوصول للنتائج المرجوة إلا أننا في هذه الدراسة ارتأينا إلى ضرورة الاعتماد على المقاييس النفسية لجمع المعطيات اللازمة.

5-1- مقياس الإدمان على الفيسبوك:

- وصف لمقياس "بيرغن" للإدمان على الفيسبوك
- هو مقياس لأن و آخرون (2012) ويطلق عليه BFAS وهي اختصار ل Scale cécilie shou the Bergen facebook addiction الذي تم إعداده من طرف Andersen بجامعة بيرغن بالنرويج ويهدف للتعرف على مدى الإدمان على الفيسبوك .

- ويتكون هذا المقياس من :

- صفحة التعليمات بهدف إعلام التلاميذ بكيفية الإجابة على بنود المقياس .
- الجزء الأول الذي يضم البيانات الشخصية :

- الجنس: - سنوات استخدام الفيسبوك :
- السن: - عدد ساعات استخدام الفيسبوك:
- اسم الفيسبوك الخاص بك:

الجزء الثاني : يضم بنود المقياس

وكل بند يحتوي على خمس بدائل ويحتوي على ستة أبعاد ويندرج تحت كل بعد ثلاثة عبارات ليصبح عدد العبارات 18 عبارة وهي كالتالي :

- البروز : يضم العبارات 1 - 2 - 3
- التحمل : يضم العبارات 4 - 5 - 6
- تغير المزاج : يضم العبارات 7 - 8 - 9
- الانتكاس : يضم 10 - 11 - 12
- الانسحاب: يضم 13 - 14 - 15
- الصراع : يضم 16 - 17 - 18

3-تصحيح المقياس :يصحح المقياس وفقا لخمس بدائل وهي (نادرا ، نادرا جدا ، أحيانا غالبا ، دائما) تحت درجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي وكل هذا وفقا لإجابات التلميذ ، حيث تكون مهمة التلميذ هنا هي وضع علامة (X) أمام العبارة التي تتوافق مع رايه وينقط وفق اختياراته ويتم حساب الدرجة الكلية عن طريق جمع درجاته على الأبعاد وتتراوح الدرجة ما بين (18-90)وتدل الدرجة المرتفعة على إدمان مرتفع للإدمان على الفيسبوك و العكس صحيح .

4-الخصائص السيكومترية :

تم استخدام مقياس الإدمان على الفيسبوك على الفيسبوك من طرف الباحثة الجزائرية "بن جديد سعاد" بسنة 2016 لذلك لم يتم إعادة حساب الخصائص السيكومترية .

1-صدق المقياس :يعد التحقق من مدى صدق المقياس خطوة مهمة و عاملا أساسيا في تقدير مدى صلاحية المقياس (قياس المقياس للسمة التي اعد لقياسها) ونضرا لتعدد طرق قياس الصدق اخترنا منها ما يلي :

➤ صدق الاتساق الداخلي : لقد تم حساب الاتساق الداخلي بتحديد مدى اتساق مفردات المقياس مع درجة المقياس ككل ثم حساب معامل الارتباط لكل بعد من

الأبعاد بالدرجة الكلية ، وكل هذا بهدف استخراج العبارات الضعيفة وحذفها والتي تكون لا تتمتع بقدر مناسب من الصدق .

- جدول رقم (01) يوضح الاتساق الداخلي للفقرات وكذا الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس بيرغن للإدمان الفيسبوك :

الابعاد	الفقرات	معامل الارتباط	الابعاد	الفقرات	معامل الارتباط
البروز	1	0.83	الانتكاس	10	0.48
	2	0.68		11	0.42
	3	0.56		12	0.65
الدرجة الكلية للبعد		0.82	الدرجة الكلية للبعد		0.72
التحمل	4	0.60	الانسحاب	13	0.80
	5	0.66		14	0.72
	6	0.57		15	0.66
الدرجة الكلية للبعد		0.75	الدرجة الكلية للبعد		0.85
اتغير المزاج	7	0.59	الصراع	16	0.66
	8	0.66		17	0.66
الدرجة الكلية للبعد		0.78	الدرجة الكلية للبعد		0.77

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) ان كل عبارات المقياس حققت ارتباطات دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة 0.01.
- قد تراوحت معاملات الارتباط للعبارات ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى 0.01 بين (0.42 و 0.83) وعليه نستنتج ان كل عبارات الابعاد متناسقة و متماسكة .

➤ **الصدق التمييزي :** (المقارنة الطرفية) وهنا قامت الباحثة بترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة ومن ثم استخراج الطرفين المتساويين (علوي سفلي) معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة 27 % من الدرجات . حيث يمثل الطرف العلوي التلاميذ الذين يتحصل على مستوى مرتفع في مقياس الإدمان حسب الدراسة الاستطلاعية أما الطرف السفلي فيمثلون التلاميذ الذين تحصلوا على مستوى منخفض للإدمان في نفس الدراسة وكمن ثم هذا استخراج قيمة (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا و الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس .

-جدول رقم (02) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة

(ت) للدلالة على الصدق التمييزي لمقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة (02)		المجموعة (01)		مقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	20.96	4.65	29.23	5.60	71.62	

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين مرتفعي و منخفضي الدرجات على مقياس بيرغن للإدمان على الفيسبوك فقد بلغت قيمة (ت= 20.96) وعليه توجد فروق دالة لصالح ذوي الدرجات العليا بمتوسط

قدره 71.62 بانحراف معياري 5.60 في حين بلغ متوسط الدرجات الدنيا 29.23 بانحراف معياري 4.65 .

2- **ثبات المقياس :** وهو " التوصل لنفس النتائج كلما توفرت نفس الظروف و الشروط " وقد اعتمدت الباحثة على الطرق التالية للتأكد من قدرة المقياس في صورته العربية على قياس الإدمان على الفيسبوك وهي :

➤ **طريقة التجزئة النصفية :** تم حساب معامل ثبات الأداة ككل بطريقة التجزئة النصفية لإظهار الارتباط بين نصفين الأداة وبعبارة أخرى إظهار الارتباط بين درجات الإجابة على بنود المقياس الفردية و الزوجية باستعمال معامل بيرسون الذي قدرت قيمته ب 0.84 بعدها تم تصحيح الطول بمعادلة سييرمان براون الذي بلغ 0.91 وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عال .

➤ **طريقة ألفا كرونباخ :** فقد تم حساب معامل الثبات لألفا كرونباخ الذي بلغت قيمة الدرجة الكلية لمقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك 0.91 بينما تراوحت قيم معاملات الأبعاد بين 0.62 و 0.81 وهي معاملات دلالة وبالتالي نلاحظ ان هذا المقياس يتمتع بثبات مرتفع ويمكن استخدامه في هذه الدراسة .

جدول رقم (03) يوضح معاملات ألفا كرونباخ لمقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك :

ابعاد المقياس	عدد العبارات	ثبات المحور -قيمة الفا-	معايير المقياس	عدد العبارات	ثبات المحور -قيمة الفا-
بعد البروز	3	0.81	بعد الانسحاب	3	0.62
بعد التحمل	3	0.75	بعد الانتكاس	3	0.81
بعد تغير المزاج	3	0.72	بعد الصراع	3	0.73
كامل المقياس					0.91

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان مقياس بيرغن للإدمان على الفيسبوك يتسم بدرجة عالية من الصدق و الثبات وهو يعزز الثقة في قدرة المقياس على قياس الظاهرة المدروسة ودقة النتائج التي سيتم التوصل اليها .

5-2-مقياس اضطرابات النوم :

1-وصف المقياس : استخدمنا مقياس اضطرابات النوم و الذي يشمل على 39 فقرة موزعين على مجالين .

-المجال الأول : اضطرابات صعوبات النوم والذي يشمل بدوره على 3 أبعاد و هي :

- بعد اضطراب الأرق : العبارات 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10.
- بعد اضطراب فرط النوم : العبارات 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16.
- بعد اضطراب جدول النوم و اليقظة : 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23.

-المجال الثاني : اضطرابات مصاحبات النوم : و يشمل على الأبعاد التالية :

- بعد اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس : 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33.
- بعد اضطراب التجوال أثناء النوم : 34 - 35 - 36.
- بعد اضطراب الكلام أثناء النوم : 37 - 38 - 39.

2-تصحيح المقياس : يجب التلميذ هنا على العبارات بوضع علامة (X) على إحدى الإجابات أو البدائل الثلاثة الموجودة أمام كل عبارة وهي : تنطبق بدرجة محدودة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة عالية وتنقط بالدرجات (1 ، 2 ، 3) على التوالي .

3-الخصائص السيكومترية :

1-صدق المقياس : للتحقق من صدق المقياس اعتمدت الباحثة على صنف صدق المحكمين وذلك بتوزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين بجامعة مولود معمري

(قطب الجامعي تامدة) الذي بلغ عددهم 8 أساتذة وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها الأساتذة قامت الباحثة بحذف 4 عبارات لكونها عبارات ضعيفة و متكررة وتعديل بعضها الأخر .

2-ثبات المقياس : لحساب الثبات اعتمدت الباحثة على طريقتين هما :

1-طريقة ألفا كرونباخ : بلغ بعد تطبيق المقياس على عينة الدراية الاستطلاعية ثلاثة الموجودة أمام كل عبارة 0.77 عليه نستنتج قيمة ثبات معامل ألفا كرونباخ عالي جدا وان المقياس صالح و قابل للتطبيق على العينة الأساسية .

2- طريقة التجزئة النصفية : بعد تقسيم المقياس إلى بنود فردية و بنود زوجية قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لجزئي المقياس وقد بلغت قيمة معامل الثبات بيرسون 0.72 وعليه نستنتج أن المقياس يتمتع بثبات عالي و انه قابل للدراسة .

6-عينة البحث و المجتمع الأصلي :

6-1- عينة البحث : تم اختيار أفراد عينة البحث بطريقة عشوائية التي ينتمي أفرادها إلى ثانوية ورز الدين عاشور -تيزي غنيف - والتي تمثل نسبة محدودة من مجموع التلاميذ الذين تحتضنهم المؤسسة لمزاولة دراساتهم (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي آداب و فلسفة لغات أجنبية ، رياضيات ، علوم تجريبية ، تسيير و اقتصاد)

6-2- المجتمع الأصلي للعينة : تم توزيع 70 استمارة استبيان على تلاميذ المجتمع الأصلي الذي يتكون من 120 تلميذ و تلميذة المسجلين فكي الشعب أعلاه للسنة الدراسية الحالية 2021 - 2022. والتي قدرت نسبة عينة البحث ب 58.33 %

6-3- مكان إجراء البحث :

أجريت هذه الدراسة في ثانوية ورز الدين عاشور في بلدية تيزي غنيف ويعود سبب اختيارنا لهذه الثانوية بالذات لعدة عوامل نذكر منها :

- سهولة حصولنا على أفراد عينة البحث كوننا من المقيمتات في هذه البلدية
مكان إجرائنا للتربص الميداني الذي كلفتنا به إدارة الجامعة .
 - إمكانية تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الإدمان على الفيسبوك إلى
جانب المقياس الثاني لاضطرابات النوم بحضورنا مع وجود خاصية جمع
البيانات مباشرة بعد ملئها من طرف تلاميذ أو أفراد العينة .
- خصائص العينة البحثية : نستعرض في هذا العنصر لأهم سمات و خصائص العينة
بالاعتماد على الجداول الإحصائية و التي تشمل على عنصرين هما حسب الجنس و حسب
السن .

الجدول رقم(4): توزيع أفراد العينة حسب الجنس :

الجنس	التكرار	النسبة
ذكور	20	28.57%
اناث	50	71.43%
مجموع	70	100%

نلاحظ من الجدول (04) أن عدد الذكور هو (20) ما يعادل نسبة 28.57% و عدد
الاناث (50) ما يعادل 71.43% من مجموع الكلي للعينة.

7- الأساليب الإحصائية :

لتحقيق أهداف البحث و الوصول للنتائج يجب علينا معالجة البيانات التي تحصلنا عليها
إحصائيا و ذلك من خلال البرنامج الإحصائي الإلكتروني *spss* للعلوم الإنسانية
و الاجتماعية وقد استخدمنا لجانبه مجموعة من الأساليب وهي:

7-1- التكرارات : تتمثل مرات في عدد تكرار الظاهرة .

7-2- النسب المئوية : لجانا إلى استخدام النسب المئوية وذلك بقصد تحويل النتائج التوعية إلى تكرارات و نسب مئوية وكل هذا بهدف وصف ومناقشة النتائج ب النسبة للإحصاء الوصفي و التعبير عن عدد على شكل كسر 100 و يحسب :

$$\frac{\text{تكرار } \times 100}{\text{المجموع}}$$

7-3- المتوسط الحسابي : وهو من أهم مقاييس النزعة المركزية ويهتم بحساب درجات أفراد العينة على بنود الاختبار و المقياس ويوضح لنا مدى تقارب الدرجات من بعضها البعض و اقترابها من المتوسط وهو مجموع قيم ذلك المتغير مقسوم على عدد هذه القيم.

$$\bar{x} = \frac{\sum \epsilon x_i}{\sum f_i} \text{ : قانون متوسط الحسابي}$$

7-4- الانحراف المعياري :

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف على انه " الجذر التربيعي للتباين " والانحراف المعياري يفيدنا على التعرف على مدى تشتت درجات وابتعادها عن المتوسط الحسابي إلى جانب انه يساعدنا في معرفة توزيع أفراد العينة و انسجامها .

- قانون الانحراف المعياري :

$$S = \sqrt{\frac{\sum \epsilon (x - \bar{x})^2}{N}}$$

- معامل الارتباط بيرسون :

يستخدم هذا المعامل لمعرفة العلاقة بين متغيرين أو أكثر وطبيعة هذه العلاقة سواء طردية موجبة أم عكسية سالبة أو تامة وتكون قيم هذا المعامل محصورة بين $-1 < r < +1$ ويرمز له ب r وقد استخدمنا هذا المعامل في هذه الدراسة دون غيره من المعاملات بهدف كشف

العلاقة الارتباطية الموجودة بين الإدمان على الفيسبوك ودرجة اضطراب النوم لدى عينة البحث .

وباعتباره من الأكثر المعاملات شيوعا و دقة ويهتم بتحديد و إيجاد قوة الارتباط و اتجاهها وبالتالي نصل لقبول أو رفض الفرضية .

- قانون حساب معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{n\epsilon xy - (\epsilon x)(\epsilon y)}{\sqrt{(n\epsilon x^2 - (\epsilon x)^2)(n\epsilon y^2 - (\epsilon y)^2)}}$$

حيث يمثل

N حجم العينة

X قيم المتغير الأول

Y قيم المتغير الثاني

1-اختبار ت: هو اختبار بارامتري يدرس الفروق بين المتوسطات ويعتمد على التوزيع

الطبيعي للعينات المدروسة ويستخدم لتحديد مدى دلالة الفروق بين الجنسين .

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{N_1} + \frac{s_2^2}{N_2}}}$$

خلاصة الفصل :

تم في هذا الفصل عرض الخطوات المنهجية المعتمدة في سير هذه الدراسة حيث شرعنا بالتذكير بالفرضيات ثم قدمنا وصفا للدراسة الاستطلاعية ثم بعدها حددنا منهج الدراسة المتمثل في المنهج الوصفي بالإضافة إلى الإشارة إلى كل من عينة البحث و مجتمع الأصلي والحدود الزمانية المكانية والبشرية.

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1-الفرضية الاولى

1-1 عرض و تحليل الفرضية الأولى

2-1 تفسير مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-الفرضية الثانية

1-2 عرض و تحليل الفرضية الثانية

2-2 تفسر و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

3-الفرضية الثالثة

1-3 عرض وتحليل الفرضية الثالثة

2-3 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4-الفرضية الرابعة

1-4 عرض و تحليل الفرضية الرابعة

2-4 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

تمهيد

نتعرض في هذا الفصل إلى النتائج الميدانية التي توصلنا إليها في هذا البحث بعد تطبيق المقاييس (مقياس الإدمان على الفيسبوك و مقياس اضطرابات النوم) على أفراد عينة الدراسة و المتمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتمدرسين في مدرسة ورز الدين عاشور -تيزي غنيف - و القيام بالتحقق من صحة الفروض التي اعتمدنا عليها في بداية الدراسة و هذا بعد إجراء أهم التحليلات الإحصائية .

1-الفرضية الأولى

1_1- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

- مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي " ومن اجل الكشف عن مستوي الإدمان استخدمنا التكرارات و النسب المئوية كما جاء في الجدول التالي :

- جدول رقم (05) يمثل تصنيف تلاميذ حسب مستوي ادمانهم

التصنيف	التكرار	النسب المئوية
التلاميذ غير المدمنين على الفيسبوك	29	41.42%
التلاميذ المدمنين على الفيسبوك	41	58.57%
المجموع	70	100%

يتضح من الجدول أعلاه ان غالبية التلاميذ والذي بلغ عددهم 41 تلميذ من أصل 70 يعانون من مشكلة الإدمان على الفيسبوك وذلك بنسبة 58.57 % وهم التلاميذ الذين توفرت فيهم معايير الإدمان حسب المقياس ، على عكس 29 الباقين الذين يستخدمون هذا الموقع بشكل عقلاي وتحصلوا على درجة منخفضة محصورة ما بين 18- 36 .

1-1 تفسير ومناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الفرضية أن مستوي الإدمان على الفيسبوك مرتفع إذ بلغت 58.57 % وهي نسبة لا يستهان بها ، وخصوصا إذا أخذنا بعين الاعتبار المرحلة الحرجة التي يمر بها هؤلاء التلاميذ و المتمثلة في اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ، و هذا يعود إلى عدة أسباب نذكر منها :

- قد يلجأ بعض مستخدمي الفايسبوك إلى إستخدامه المفرط و ذلك بإِعتباره منفس للتعبير عن مشاعره السلبية كالإكتئاب و التوتر و ذلك من خلال الآمال التي يعلقونها في أن يجدو الدعم و الإهتمام من الآخرين .

- أما السبب الثاني فهو كون الإنسان كائن إجتماعي و الفايسبوك تم تصميمه على نحو يخدم تلك الغاية فهو يتيح قائمة أصدقاء مقترحين و ملايين المجموعات و الإشارة للأصدقاء في الصور و التفاعل مع المنشورات و تكوين روابط مع الآخرين من مختلف دول العالم . و من هنا لا يمكننا إغفال الدور البارز الذي يلعبه الفايسبوك في إشباع الحاجة البشرية للتواصل الإجتماعي .

- الألعاب المتاحة للمستخدمين مع إمكانية المشاركة مع لاعبين آخرين و كل هذا يدفع المراهقين لتبديد وقتهم في هذا الموقع .

- فقد يؤدي الاستخدام المفرط لهذا الموقع أي الفيسبوك إلى عدم القدرة عن الاستغناء عنه أو البقاء لفترة طويلة دون الدخول إليه ويمكن أن يصل إلى درجة الانشغال الكامل به (ليلا و نهارا) ، دون إحساسه بالوقت ودون انجاز واجباته المدرسية ، أو إنجاز أي مهمة حياتية أخرى فيصبح جل اهتماماته و تفكيره محصور في هذا الموقع .

وتختلف الخلفيات التي يشاهد بها مستخدمي الموقع ، أو المدمنين عنه فهناك من يستخدمه لمشاهدة الفيديوهات و أفلام العنف ، هناك من يشعر بالسعادة بالابتعاد عن الناس وهناك من يصل به الحال لاستغلال هذا الموقع لتحقيق الرغبات المكبوتة في اللاشعور ، لان ذلك يشعروهم باللذة و الاستمتاع وكل هذا يجبرهم للعالم الافتراضي الذي لا صحة له زائف مليء بالملذات و الشهوات . وهذا ما أكدته دراسة جاكلين كابردي (2011) تحت عنوان "هل هذا الجيل من الشباب مدمن على مواقع التواصل الاجتماعي " وقد تلخصت إلى نتيجة مفادها أن أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداما هو الفيسبوك وذلك بنسبة قدرها 98.4% .

- تتعارض هذه الدراسة الحالية مع دراسة كي جيك وويغ سيوفان (2011) والتي كانت تحت عنوان " أصدقائي عبر الانترنت يفهموني أفضل - تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الروابط و الصحة النفسية و العقلية للمراهق " و قد كانت نسبة 78.6% من عينة الدراسة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل منتظم و 39.8% درجة استخدامهم قليلة أما 38.8% متوسطة .

- الفرضية الثانية

- 1-2 عرض وتحليل الفرضية الثانية :

وقد تمحور نص الفرضية في : " وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

- ومن اجل الكشف عن طبيعة هذه العلاقة استخدمنا معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (06): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة الإدمان على الفيسبوك و درجات اضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي :

الدالة المعتمدة	الدالة المحسوبة	الارتباط	معامل بيرسون	العينة	
0.01	0.00	0.629		70	الإدمان على الفيسبوك
				70	اضطرابات النوم

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون قدرت ب 0.63 أي انه توجد علاقة موجبة متوسطة بين درجة الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم. وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة 0.00 وهي اصغر من 0.01 فإذا الفرضية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 .

2-2 : تفسير ومناقشة الفرضية :

-من خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجدول السابق تبين لنا وجود علاقة طردية موجبة متوسطة بين الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا) .

- ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال مختلف المميزات التي يقدمها موقع الفيسبوك لمستخدميه ومن أهمها : إنشاء صداقات خارج نطاق المدرسة ، فهو يتيح التواصل بطرق ولا أسهل ، وهذا ما يدفع التلاميذ خاصة المراهقين إلى قضاء وقت طويل خلف الشاشات في تصفح هذا الموقع .

وتترتب عليه عدة مشاكل صحية ، جسمية ، عقلية ، عاطفية والى آخرها ذلك ونذكر منها :

- تقوس العمود الفقري الناتج عن الفترة الزمنية الطويلة التي يجلس فيها التلميذ أم المستخدم وهو يتصفح هذا الموقع .

- الشعور بالإحباط و الاكتئاب المتكرر بدون حدث يذكر والعزلة الاجتماعية .

- النوم المتأخر و مختلف اضطراباته (الأرق ، التجوال الليلي ، اضطراب النوم و اليقظة) والتي يعود سببها الرئيسي في عدم الحصول على الحصة الكافية من النوم في الليل أين يكون المراهق منشغلا في موقع الفيسبوك .

- لكنه يشكل أيضا خطورة كبيرة على المراهقين (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) ولا يمكن حصرها ولا حصر تداعياتها . فقد تؤدي إلى تشكل أزمة ومشكلة ضخمة إن لم يتم معالجتها

بالشكل الصحيح ، فهؤلاء المراهقين لا يدركون أن هذا الموقع افتراضي ، وان الأشخاص الذين يتعرفون عليهم من خلاله قد تكون حقيقتهم مغايرة تماما لما تعرف بها نفسها و تظهر عليه ، وقد يصل الأمر للوقوع فيه كضحايا لشبكات النصب و الاختيال التي باتت منتشرة في زماننا .

- و من جهة أخرى فان هذا الاستخدام المفرط و الذي يؤدي للإدمان عليه يؤثر سلبا على كل جوانب الحياتية للفرد ، بشكل عام و للتلميذ أو المراهق المتمدرس بشكل خاص ، والتي تدفع لظهور عدة اضطرابات ، من أهمها اضطرابات النوم كما ذكرنا سابقا و التي لا يمكن غض النظر عنها ، فتؤثر بشكل سلبي على مجالات حياتهم خاصة الدراسية ، فالحرمان من النوم يؤدي إلى ظهور اضطرابات في أداء الوظائف العقلية كسرعة الاستشارة و القلق و أحلام اليقظة و تراجع القدرة على الأداء.... الخ

- كما أن التلاميذ ذوي الدرجة المنخفضة الإدمان على الفيسبوك قادرون على التمييز بين الواقع و المواقع فهو يستخدم هذا الموقع على انه موقع للتسلية وقضاء وقت الفراغ على عكس تلاميذ الذين تحصلوا على درجة مرتفعة في مقياس الإدمان على الفيسبوك فنجدهم يعيشون في هذا الموقع ويقضون جل وقتهم فيه ، ناسين أن لهم حياة واقعية يجب عليهم الانشغال بها ومستقبل ينتظر منهم بناءه .

-وهذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية تتوافق في مضمونها مع التراث النظري والدراسات السابقة ومن بين أهم هذه الدراسات نجد دراسة "سمية بوبعاية" 2017 تحت عنوان " الإدمان عن الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي " وقد أثبتت النتائج بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة .

-في حين أكدت دراسة "بن جديدي سعاد" 2016 التي تناولت علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على موقع الفيسبوك لدى المراهق الجزائري على ان نسبة المدمنين على الفيسبوك

بلغ أي 73% 251 تلميذ و تلميذة ،في حين بلغت نسبة التلاميذ غير المدمنين 27 % بعدد 91 تلميذ و تلميذة .

3-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

-جدول رقم (07) يوضح الدلالة الإحصائية للفروق في درجات الإدمان على الفيسبوك حسب متغير الجنس:

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة المحسوبة	قيمة الدلالة المعتمدة
إناث	52	38.67	11.88	-0.403	0.68	0.05
ذكور	18	40.0	12.47			

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان قيمة الدلالة المحسوبة بلغت 0.68 وهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 وعليه نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (الذكور و الإناث) فيما يخص درجة الإدمان على الفيسبوك .

3-2 تفسير و مناقشة الفرضية الثالثة :

توقعنا في الفرضية الثالثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي باختلاف الجنس وما توصلنا إليه من خلال الجدول أعلاه يظهر لنا عدم وجود هذه الفروق بين التلاميذ حسب الجنس (الذكور و الإناث) .

- و يمكن تفسير هذه النتيجة المتوصل إليها بالإشارة إلى التطور التكنولوجي الحاصل ،فبعدما كانت الانترنت تقتصر على الأجهزة الكمبيوترية الضخمة، أصبحت اليوم خاصة

تتمتع بها الهواتف الذكية المحمولة و اللوحات الالكترونية بالإضافة إلى الكمبيوتر المحمول ،فكل هذه وسائل أم خصائص ساهمت في الانتشار السريع للإنترنت ، فأصبح الفرد اليوم يحمل هاتفه أين ما كان ، وهذا يمكنه من تصفح الإنترنت بشكل عام و الفيسبوك بشكل خاص في أي زمان و مكان .

-و يمكن تفسيرها بالأخذ بعين الاعتبار التغيرات الاجتماعية التي عرفتها الأسرة الجزائرية من خلال احتكاكها بالأسر الغربية ، أين أصبحت تعطي الحرية الكاملة للفرد ، بدءا من الصغير إلى الكبير ، سواء إناثا أم ذكور ، في امتلاك هاتف خاص به ، و حساب شخصي على الفيسبوك ، وهذا ما أتاح الدخول أو الولوج للفيسبوك بكل أريحية و سهولة ، خصوصا بعد توفير خدمة 3G /4G في الهواتف ، و قد نجم عن هذا الاستخدام المفرط لموقع الفيسبوك الإدمان عليه .

-فالموقع يسمح للمراهق (إناث و ذكور)، بفتح حساب شخصي به ، بلا قيود أو ضوابط ،و يمكنه من الاطلاع على مختلف الأخبار على مدار الساعة و التواصل الاجتماعي بين العائلة الواحدة ، أو بين أصدقاء الذين لم يتواصل معهم منذ فترة والذين يملكون حسابات على الفيسبوك ، فنجد معظم المراهقين ذكور و إناث ، يستخدمون هذا الموقع بدافع الهروب من الضغوط النفسية و الحياتية ككل ، و تختلف دوافع استخدام الفيسبوك من طرف الأفراد او التلاميذ ، فهناك من يستخدمه كوسيلة ترفيهية ، وهناك من يصل به الأمر لاستغلال هذا الموقع لنسيان مشاكله وعدم مواجهتها ، وهناك من يستخدمه بهدف التخلص من الشعور بالوحدة و الملل و الحصول على بعض الاهتمام من أشخاص لا يعرفوهم وهذا الاهتمام الذي لا يحظى به في حياته الواقعية .وهذا ما توصل اليه "محمد الأمين فورار " 2010 من خلال دراسته تحت عنوان " موقع الفيسبوك و الشباب العربي - الاستخدامات - الإشباعات فقد أشارت هذه الدراسة على أن الهدف الأساسي من استخدام موقع الفيسبوك هو بالنسبة للشباب هو تكوين صداقات ، و البقاء على تواصل مع أصدقائه إضافة إلى التسلية .

- وان اختلفت و تعددت الدوافع ولكن تنتهي بنتيجة واحدة إلا و هي الإدمان عليه بشكل دائم فيصبح بمثابة جرعة مخدر بالنسبة لهؤلاء التلاميذ المدمنين عليه سواء إناث ام ذكور وهذا ما أسفرت عليه دراسة " جميلة عمور " في محاولة منها للكشف عن الإدمان على الفيسبوك لدى تلاميذ التعليم الثانوي في ضوء متغيري النوع و التخصص وقد توصلت إلا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث .

ونعزو هذه النتيجة إلا أن استخدام الفيسبوك ليس حكرا على الذكور دون الإناث فقد أصبح موضع اهتماماتهم و إن اختلف محتوى هذا الاهتمام فنجد الذكور يميلون أكثر لمشاهدة فيديوهات الإثارة و الفكاهة على عكس الفتيات التي يتابعن صفحات التجميل و الطبخ الى جانب التسوق الالكتروني .

- فقد أسفرت هذه الفرضية كما ذكرنا سابقا إلى وجود فروق طفيفة في الإدمان على الفيسبوك باختلاف الجنس لم ترقى لمستوى الدلالة الإحصائية فنجد أنها تتعارض هذه الدراسة الحالية مع دراسة SHAROM THOMPSON , ERIC LOUGHED 2012 التي هدفت للكشف عن فروق الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الولايات المتحدة بين الجنسين و اظهرت النتائج أن الإناث يقضون وقت أكثر من الذكور في تصفح هذا الموقع .

الفرضية الرابعة

1-4 : عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة :

-اختبار t للفروق بين الذكور و الإناث في ما يخص اضطرابات النوم :

الجدول رقم (08) الدلالة الإحصائية للفروق في درجات مقياس اضطرابات النوم حسب متغير الجنس

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة sig مستوى	قيمة الدلالة المعتمدة
الإناث	52	55.46	9.44	2.78	0.007	0.05
الذكور	18	48.44	8.47			

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة الدلالة المحسوبة بلغت 0.007 وهي اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 وعليه فإننا نقبل الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص اضطرابات النوم لصالح الإناث .

4-2 : تفسير و مناقشة الفرضية الرابعة :

توصلت الدراسة الى نتيجة مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في اضطرابات النوم لصالح الإناث .

- وذلك باعتبار ان النوم خاصة حيوية يحتاج إليها الإنسان سواء الطفل المراهق ، البالغ و العجوز ، ففيها يرتاح الجسم و العقل ، والمراهق بشكل خاص يحتاج لنوم أكثر من المراحل الأخرى لأنه في طور النمو و البلوغ فيحتاج من 8-10 ساعات من النوم ليستيقظ بحيوية ونشاط .

- لكن معظم المراهقين (ذكور و إناث) لديهم أنماط نوم غير نظامية على مدار الأسبوع و ينامون بمعدل 7 ساعات خلال أيام الأسبوع ، والكثير منهم يسهرون حتى ساعات متأخرة من الليل و يجدون صعوبات في الاستيقاظ صباحا و صعوبة في التركيز خلال اليوم الى جانب مجموعة من الاضطرابات الليلية المصاحبة لقلة النوم من أهمها الأرق أين يكون التلميذ تعب لكن لا يتمكن من النوم و ذلك بسبب تعوده للسهر وعدم النوم ليالي متتالية

وهو يتصفح الفيسبوك لساعات و ساعات ، الشخير و صك الأسنان التجوال الليلي أين نجد التلميذ يقوم من فراشه بشكل لا واعي منه دون ان يدرك و يقوم بأشياء مختلفة و متنوعة ودوم شك فان المدمن على الفيسبوك يقوم ليلا و يتصفح الرسائل التي وصلته ، وهذا ما أكدته دراسة " أمقران صباح " 2017 بجامعة ام البواقي فقد وصلت ان هناك علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت و اضطرابات النوم .

- من المتداول او ان اصح القول من المؤكد أن الإناث أكثر عرضة للإصابة او التعرض لاضطرابات النوم من الذكور وذلك راجع إلى أسباب و عوامل من أهمها :

- العادة الشهرية والتي تصاحبها مشكلات في النوم قبل الدورة بأيام وألام ي البطن في أيام الدورة مما يؤدي إلى عدم القدرة على النوم .

- الى جانب شعورها بالضغط النفسي الناتج عن مختلف المشاكل التي تمر بها فمن منا لا يعرف أن الفتاة هرموناتها لا تسمح لها بتحمل الحزن فتدخل في حالة اكتئاب مما يؤثر عليها ليلا فتجلس تفكر و قد لا تنام .

- مرورها بالمواقف العاطفية من جهة أخرى فالمرحلة مرحلة وريدية لكل فتاة فتدخل في علاقات غرامية مع شاب وغالبا تنتج عنه اضطرابات نفسية مختلفة كالاكتئاب و القلق و الانفعال الشديد و الى جانب مختلف اضطرابات النوم . فقد وصلنا إلى نتيجة ان الإناث يتعرضون لاضطرابات النوم أكثر من الذكور و تتعارض هذه الدراسة مع دراسة "عزروق البتول " 2019 تحت عنوان ادمان الانترنت و علاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين أين وصلت في الأخير الى انه لا توجد فروق فردية تعزى لمتغير الجنس في اضطرابات النوم .

خاتمة :

من المعروف ان كل دراسة علمية او بحث علمي تبدأ بافتراضات نظرية يصوغها الباحث في الجانب النظري و للتأكد من صحة أو خطأ تلك الفروض فالهدف الأساسي و الرئيسي للدراسة الحالية هو التأكد من وجود علاقة بين إدمان الفايسبوك لدى عينة الدراسة و التأكد من وجود فروق إحصائية في كل من الإدمان على الفايسبوك و اضطرابات النوم للتلاميذ المتدرسين في المستوى الثالث في ثانوية ورز الدين عاشور بتيزي غنيف للعام الدراسي الحالي 2021-2022 .

وقد إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي و تكونت العينة من 70 تلميذ و تلميذة متدرسين في السنة الثالثة ثانوي ، و قد تم إختيار العينة عشوائيا و مبدئيا تكونت العينة الإستطلاعية من 15 تلميذ و تلميذة من المجتمع الأصلي للبحث أما حجم العينة في الدراسة الأساسية كما سبق و ذكرنا إشتملت على 70 تلميذ و تلميذة و قد قمنا بتوزيع المقاييس (مقياس إدمان الفايسبوك لبيرغن الذي يتكون من ستة أبعاد و هي: بعد البروز ، التحمل ، تغير المزاج ، الإنتكاس ، الصراع ، الإنسحاب ، الذي تم ترجمته من طرف الباحثة الجزائرية بن جديدي سعاد ليلائم البيئة المحلية ، المقياس الثاني اضطرابات النوم لأنور البنا حمودة و الذي إشتمل على مجالين : مجال صعوبة اضطرابات النوم و مجال مصاحبة النوم)، و بعد المعالجة الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS توصلنا إلى النتائج التالية :

- 1-نسبة التلاميذ المدمنين على الفيسبوك قدرت ب 58.57% بعدد 41 تلميذ في حين بلغت نسبة التلاميذ غير المدمنين على الفيسبوك 41.42% بعدد 27 تلميذ .
- 2-وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة متوسطة بين درجة الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيسبوك حسب أبعادها الستة (البروز ، التحمل ، تغيير المزاج، الانتكاس ، الانسحاب ، الصراع).
بين تلاميذ سنة الثالثة ثانوي المتمدرسين في ثانوية ورز الدين عاشور حسب متغير الجنس .

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بين تلاميذ سنة الثالثة ثانوي في ثانوية ورز الدين عاشور ببنيزي غنيف تعزي بمتغير الجنس ، و الفروق لصالح الإناث .

التوصيات والاقتراحات :

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

و على ضوء النتائج سالفة الذكر يمكن صياغة مجموعة من التوصيات و الاقتراحات و هي كما يلي :

1-عمل إحصاءات دقيقة و جادة من طرف المؤسسات الدولية المختصة عامة و المدارس التربوية خاصة لمعرفة او لتحديد حجم المشكلة الفعلية المتمثلة في ادمان الفيسبوك .

2-تفعيل دور الارشاد و توجيه داخل و خارج المدرسة التربوية لتوعية الشباب و التلاميذ بإيجابيات و سلبيات و مزايا و مخاطر موقع الفيسبوك .

3-المتابعة الخاصة لتلاميذ الذي توفرت فيهم شروط الإدمان على الفيسبوك .

4-توعية الإباء بضرورة بالاهتمام بأبنائهم الذين هم بحاجة للنوم ومساعدتهم للتخلص من اضطرابات النوم التي تخلل نومهم وذلك بخفض التوتر مثلا .

5-ضرورة القيام بالدراسات أخرى التي من شأنها تفسير ظاهرة الإدمان على الفيسبوك و اضطرابات النوم .

6-توفير فضاءات لممارسة الرياضة في وقت فراغ المراهقين بمعنى تعبئة أوقات فراغهم بأشياء هادفة و مفيدة .

7-الرقابة الوالدية الصارمة لأولادهم خلال استعمالهم للفيسبوك و سؤالهم عن نوعية الأشخاص الذين يتكلمون معهم أي ان يكون الوالدين على دراية تامة عن كيفية استغلال أبنائهم لهذا الموقع .

قائمة المراجع

المراجع :

1-القواميس و المعاجم :

- جبران ،مسعود (2009).الرائدمعجم لغوي عصري، طبعة سابعة:دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- عبد المنعي، الحنفي (2005) .المعجم الموسوعي للتحليل النفسي ،طبعة ثالثة: دار نوبلس ،بيروت ، لبنان .
- مجمع اللغة العربية (2004) .المعجم الوسيط ،طبعة رابعة:مكتبة الشروق الدولية ، مصر

2-الكتب :

- أبو غريبة، ايمان (2006).التطور من الطفولة حتى المراهقة ، طبعة أولى: دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان .
- أبو مغلي، سميح (2002). التنشئة الاجتماعية للطفل ،طبعة أولى:داراليازوزي للنشر و التوزيع ،عمان .
- احمد جراز، ليلي (2012). الفيسبوك و الشباب العربي ، دون طبعة:مكتبة الفلاح ، عمان .
- البادي ،خالد بن سالم بن سهيل (2003) .المراهقة مشكلات و حلول ، طبعة أولى: مكتبة الصامري للنشر و التوزيع ، عمان.
- الخالدي،أديب (2002) .المرجع في الصحة النفسية،طبعةثانية : الدار العربية للنشر والتوزيع.
- الدسوقي ،محمد مجدى (2002) . اضطرابات النوم (سلسلة الاضطرابات)،العدد1، مكتبة الانجلو المصرية.

- الدليمي، عبد الرزاق محمد (2011) . الاعلام الجديد و الصحافة الالكترونية ، طبعة أولى: دار وائل ، عمان .
- الشريبي، لطفي (2000). اضطرابات النوم : كيف تحدث ؟ وماهو العلاج ؟ كتاب الشعب الطبي ، العدد 23 : القاهرة ، مؤسسة دار الشعب للصحافة و الطباعة و النشر .
- العلمان، أحمد خالد (2006) . المراهقة الفقه الإسلامي و الدراسات المعاصرة ، طبعة أولى: دار المعرفة ، بيروت.
- القنذاحي، عامر ابراهيم (2013) . الاعلام و المعلومات و الانترنت ، اليازوزي العلمية للنشر و التوزيع ، عمان .
- الكندري، أحمد محمد مبارك (1992). علم النفس الاسري ، طبعة ثانية : مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع ، الكويت.
- المحارب، سعد بن محرب (2008) . الاعلام الجديد في السعودية ، بيروت جداول للنشر و التوزيع .
- المهدي محمد ، عبد العزيز (2011) . النوم و الاحلام في الطب و القران ، المنصورة دار اليقين .
- جرجس ، ميشال جرجس (2005).معجم مصطلحات التربية و التعليم، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع لبنان .
- حمداوي ، جميل (2014). المراهقة خصائصها ومشاكلها و حلولها ، المغرب .
- شريم، رعدة (2009). سيكولوجية المراهقة ، طبعة أولى: دارالمسيرة ، عمان.
- عبد الرحمان، عمار (2014) . جمهورية الفيسبوك السلطة الافتراضية، دون طبعة: دار بغدادي للطباعة و التوزيع ، الجزائر .

- عبد السلام، محمد احمد (1995). القياس النفسي و التربوي،مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- عبد العزيز، محمد (2011). النوم و الاحلام في الطب و القران ، المنصورة ، دار يقين .
- عبيدة صبطي،فؤاد شعبان (2012). تاريخ وسائل الاتصال و تكنولوجياته الحديثة،طبعة أولى: الجزائر، دار الخلدونية للنشر .
- عكاشة ،احمد (1993) . علم النفس الفيسيولوجي ،طبعة الثامنة: القاهرة ،مكتبة الاجلو المصرية .
- عكاشة،أحمد (2000) .علم النفس الفيسيولوجي،طبعة تاسعة : القاهرة ، الانجلو المصرية .
- عوكي،أوليف (2009) .الفيسبوك للجميع ،دليل التسلية مع الاصدقاء والى الترويج للمشاريع على الفيسبوك ،طبعة أولى: الدار العربية للعلوم ناشرون .
- غانم،محمد حسن (2004) . النوم و اضطراباته ، العدد 3 : المكتبة المصرية للنشر و التوزيع .
- غانم ،محمد حسن (2006) . الاضطرابات النفسية و العقلية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- فضل الله،محمود وائل مبارك (2010) . اثر الفيسبوك على مجتمع السودان، مدونة شمس النهضة .
- قميجة،حسان احمد (2017) . الفيسبوك تحت المجهر ،طبعة أولى: النخبة للنشر والتوزيع.

- محمد، سامي ملحم (2004). القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، طبعة أولى: دار المسيرة للنشر و التوزيع عمان ،الأردن.

- محمود عبد الله،محمد (2014). المراهقة وكيف تتعامل مع المراهقين ، طبعة أولى: دار الدجلة ناشرون و موزعون ، عمان .

- ملحم، سامي محمد (2004). علم النفس النمو دورة حياة الانسان ، طبعة أولى: دار الفكر للطباعة و النشر ،عمان .

- منصور، ممدوح محمود (2003). العولمة دراسة في المفهوم و الظاهرة والابعاد،دار الجامعة الاسكندرية.

- ويدار، عبد الفتاح محمد (1999). سيكولوجية النمو و الارتقاء ،دار المعرفة الجامعية ،جامعة الإسكندرية ،مصر.

- عبد المعطي ، حسن مصطفى (2003) . الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة ،القاهرة ، مكتبة القاهرة للكتاب.

3- الرسائل الجامعية :

- امبارك اميمة ،المسماري فضل الله (2012). اضطرابات النوم و علاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي ، دراسة مكملة لمتطلبات درجة الاجازة العليا الماجستير " قسم علم النفس ، جامعة بنغازي ، ليبيا .

- بن جديدي، سعاد (2016) .علاقة مستوى النرجسية بالادمان على شبكة التواصل الاجتماعي - الفيسبوك- على المراهق الجزائري ، اطروحة دكتوراه جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، الجزائر.

- بن عمورة، جميلة (2022).الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجا) لدي تلاميذ التعليم الثانوي في ضوء متغير النوع و التخصص الدراسي.
- حسين بسمة ،يونس عيد (2016). ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها باضطرابات النفسية لدى طلبة بجامعة الأزهر ، قسم علم النفس .
- حمدي سامية ، مكي حنان (2012) . تاثير شبكات التواصل الاجتماعي على الاسرة ، الملتقى الدولي السادس ، شبكات التواصل الاجتماعي و التغير الاجتماعي يومي ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة بسكرة.
- خطاب،حسين (2014). التوجيه المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي شعبة تقني رياضي ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، قسم علوم التربية ، جامعة مولود معمري -تيزي وزو -
- رحمانى،مصطفى (2016). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجا) و علاقته بالتوافق الاسري لدي المراهق ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، في علم النفس العيادي ، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- محمد ،منتصر (2013) . واقع استخدام المنظمات الاهلية في قطاع غزة لشبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز علاقتها بالجمهور ، شهادة ماجستر الاسلامية ، فلسطين.
- ناهيد،إسماعيل (2004) . اضطرابات النوم و علاقتها بالقلق و الاكتاب و المشاعر الوجدانية لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير(غير منشورة) .

4- المجالات العلمية :

- عزت وسام ،عباس محمد (2010) . ادمان الانترنت و بعض المشكلات النفسية والأكثر شيوعا ، مجلة كلية التربية ، بجامعة عين تيموشنت ، العدد 34 الجزء 4.
- قدوري، يوسف (2015) . ادمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض اعراض الاضطرابات النفسية، مجلة علوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد 19 ، جامعة غرداية الجزائر .

- كاظم ،علي محمد (2014).قياس اضطرابات النوم لدى المرحلة الإعدادية،مجلة الكلية للتربية الإسلامية جامعة بابل

- لموشي سينفر، حياة (2015) ، الادمان على الفيسبوك و علاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق ، مجلة افاق العلوم ، العدد 9 ،سبتمبر 2017 .

- محمد (2010) ، ادمان الانترنت بعض المشكلات النفسية الاكثر شيوعا ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد34 ،الجزء 4.

5- المراجع باللغات الأجنبية :

-hinicetall (2008) : exessive internet use : -eddicttiondixerder or not

الملاحق

مقياس ادمان الفيسبوك :

استبيان :

اخي الكريم / اختي الكريمة

تحية طيبة وبعد....

اعمل حاليا على اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ارشاد وتوجيه والتي تهدف الى التعرف على الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجا) وعلاقته باضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، لذا ارجو منك التكرم بتعبئة هذه الاستمارة .

تعليمات :

يرجى قراءة كل عبارة بعناية و تحديد موافقتك عليها بوضع اشارة (X) في الخانة المقابلة لكل عبارة وتحت العمود الذي يعبر عن درجة موافقتك او عدم موافقتك .

- لا تستغرق وقتا طويلا في التفكير اثناء قرائتك لاي عبارة ، بل وضح فقط انطباعك الاول تجاه المعنى الذي يحمله .

ملاحظة: المعلومات التي تكتب في هذا المقياس تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم الا لهدف البحث العلمي .

ولك خالص الشكر و التقدير و الاحترام .

مع تحياتي

معلومات اولية :

انثى

الجنس : ذكر

السن :

اضع علامة (x) امام كل عبارة في الخانة التي تتفق ورايك .

البدائل					العبارة	الرقم
ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	اقضي الكثير من الوقت في التفكير في الفيسبوك والتخطيط لاستخدامه.	01
					افكر كيف اوفر الكثير من الوقت لاقضيه في الفيسبوك .	02
					افكر كثيرا حول ما يحدث في الفيسبوك في الالونة الاخيرة.	03
					انفق المزيد من الوقت اكثر مما كنت اقضيه في البداية .	04
					اشعر بالحاجة الى استخدام الفيسبوك اكثر و اكثر.	05
					اشعر انه يجب ان استخدم الفيسبوك اكثر و اكثر من اجل تحصيل نفس المتعة التي كنت احصلها في البداية .	06

				استخدم الفيسبوك من اجل نسيان مشاكلي الشخصية.	07
				استخدم الفيسبوك للتقليل من الشعور بالذنب ، والقلق ، والعجز والاكنتاب .	08
				استخدم الفيسبوك للتخفيف من الارق.	09
				لا استمع للأخرين حين يخبرونني بضرورة تقليل استخدام الفيسبوك .	10
				حاولت التوقف من استخدام الفيسبوك و لكني لم انجح	11
				قررت ان اقلل من استخدامي للفيسبوك اكثر ،لكني لم اتمكن من ذلك .	12
				اذا منعت من استخدام الفيسبوك اصبح منزعجا و مضطربا .	13
				اذا منعت من استخدام الفيسبوك اصبح سريع الانفعال .	14
				اشعر بالسوء اذ لم استطع الدخول للفيسبوك لأسباب مختلفة .	15
				استعمل الفيسبوك كثيرا بحيث يكون له تأثير سلبي على دراستي .	16
				اعطي القليل من الاهمية ل(هواياتي ،انشطتي الترفيهية ،او الرياضة) بسبب الفيسبوك .	17
				اتجاهل (والدي ،او افراد اسرتي او اصدقائي) بسبب الفيسبوك.	18

مقياس اضطرابات النوم :

عزيزي الطالب ... فضلا اقرا التعليمات التالية :

- اقرا العبارات التالية بكل تركيز وضع علامة (x) امام البديل الموافق مع رايك .
- عليك ان تختار لكل عبارة إجابة واحدة من الإجابات الثلاث التالية : (تنطبق بدرجة محدودة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة تامة).
- _ تاكد ان اجابتك ستكون في محل سرية تامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .
- لا تختار اكثر من إجابة واحدة .

شكرا

رقم العبارة	العبارات	تنطبق بدرجة محدودة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة تامة
01	اعاني من صعوبة الدخول في النوم .			
02	اعاني من حدوث تقطع في النوم .			
03	اشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
04	اشكومن الاستيقاظ المبكر .			
05	اشعر بالتوتر حينما يحين وقت النوم .			
06	اعاني من عدم القدرة من النوم المدة التي ينبغي نومها .			
07	اشكو من الاستمرار في النوم .			

			ارغب في النوم و اتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم	08
			اشعر بالتعب الجسمي و العقلي عند الاستيقاظ من النوم .	09
			انام اكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد .	10
			اعاني من النوم بصورة مفاجئة دون ارادتي خلال النهار .	11
			اشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار	12
			استغرق فترة طويلة للانتقال الى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم .	13
			استيقظ عدة مرات اثناء النوم .	14
			انتقل بصعوبة من حالة النوم الى حالة اليقظة .	15
			انتقل بصعوبة من حالة اليقظة الى حالة النوم.	16
			اعاني من النوم في الأوقات الطبيعية التي تعودت عليها .	17
			اشعر انني لا انام بقدر كاف .	18
			انام لساعات كافية لكني لا اشعر بالنشاط عند الاستيقاظ.	19
			اعاني من فرط النوم اثناء الاستيقاظ .	20
			استيقظ اثناء النوم صارخا مذعورا .	21
			استيقظ من نومي مندهشا مرتجفا .	22
			اجلس مندهشا في سريري فجأة.	23
			اعاني من تجريك العينين بحركة سريعة اثناء النوم .	24
			اعاني من خفقان القلب اثناء النوم .	25
			أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع اثناء	26

			النوم .	
			استيقظ مرتبكا خائفا اثناء النوم .	27
			اعاني من أحلام مزعجة اثناء النوم .	28
			انهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب .	29
			أرى حلما مخيفا مرعبا اثناء نومي و يؤدي ذلك الى انقطاع استمرار النوم مستجدا طالبا النوم .	30
			اعاني من المشي اثناء النوم	31
			اتجول في اركان البيت اثناء النوم ويكون وجهي محدقا دون تعبير .	32
			غالبا ما أقوم من السرير اثناء الثلث الأول من النوم اسير متجولا لعدة دقائق دون ان أتذكر أي شيء عن الحدث .	33
			اعاني من التكلم اثناء النوم .	34
			أتكلم بعض الكلمات و الجمل بصوت مسموع اثناء النوم .	35