



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية
شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي



عنوان المذكرة:

الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة الجامعيين

-دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمة كلية العلوم الإنسانية
والاجتماعية-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص علم النفس العيادي

إشراف الدكتور:

نسيمة بومعروف

إعداد الطالب:

○ فايز عاشوري

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَاطِئَ
إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ
يَذُكِّرُكُمْ عَلَى الصَّلَاةِ
وَالَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَاطِئَ
إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ
يَذُكِّرُكُمْ عَلَى الصَّلَاةِ
وَالَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَاطِئَ
إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ
يَذُكِّرُكُمْ عَلَى الصَّلَاةِ

شكر وتقدير

الحمد لله أولاً أن وفقني لإتمام هذا العمل

((ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليا وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه))

وأتوجه بالشكر ولتقدير إلى الدكتورة نسيمة بومعراف على كل الجهودات

التي بذلتها معي في انجاز هذا العمل، كما أخص بالشكر والعرفان كل من:

أ.د نحوي عائشة، الدكتور بن خليفة محمد، الهكتور شفيق ساعد.

والشكر موصول إلى أسرة علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

بجامعة خيضر - بسكرة-



ملخص الدراسة: هدفت الدراسة الحالية التي تبحث عن العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم لدي عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمة كلية العلم الإنسانية والاجتماعية، كما سعت الدراسة الي التعرف علي مدي إدمان عينة الدراسة علي الانترنت وإذا ما كانت تعاني من اضطرابات النوم والتحقق من العلاقة بين ادمان الانترنت واضطرابات النوم وللإجابة عن تساؤل الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة من 40 من الطلبة الجامعيين ولجمع المعلومات استخدمنا أداتين هما: مقياس إدمان الانترنت (لأحمد 2007) ومقياس اضطرابات النوم لمحمد مجدي الدسوقي وقد اختيرت العينة العشوائية وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية المتوسطة الحسابية ومعامل الارتباط وتوصلت الدراسة إلي نتائج التالية :

- توجد علاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم
- توجد علاقة طردية بين اضطراب النوم وإدمان الانترنت
- درجة إدمان الانترنت لدي عينة الدراسة متوسطة
- درجة اضطراب النوم لدي عينة الدراسة متوسطة

Résumé

Cette étude examine la relation entre la dépendance à Internet et les troubles du sommeil, visait un échantillon d'étudiants universitaires de l'Université de Mohammad Khaider, Biskra, le pôle universitaire, Chetma de la Faculté des sciences humaines et sociales. L'étude a également cherché à connaître l'étendue de la dépendance à l'échantillon d'étude sur internet et s'elle souffre de troubles du sommeil et à vérifier la relation entre la dépendance à internet et les troubles du sommeil. Pour répondre à la question de l'étude, nous avons utilisé l'approche relationnelle et descriptive. L'échantillon était composé de 40 étudiants universitaires. Pour recueillir des informations, nous avons utilisé deux outils : l'Internet Addiction et Scal (ahmmed 2007) Et l'échelle des troubles du sommeil de Mohammad Majdi Al-Desouki. L'échantillon aléatoire a été choisi par les méthodes statistiques adoptés, les moyennes arithmétiques et le coefficient de corrélation, et l'étude a atteint les résultats suivants :

- Il existe une relation entre la dépendance à Internet et les troubles du sommeil
- Il existe une relation directe entre les troubles du sommeil et la dépendance à Internet
- Le degré de dépendance à Internet pour l'échantillon de l'étude est moyen
- Le degré de perturbation du sommeil de l'échantillon d'étude est moyen

قائمة المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
01	شكر وعرقان	
02	الإهداء	
03	ملخص باللغة العربية	
04	ملخص باللغة الفرنسية	
05	قائمة المحتويات	
06	قائمة الجداول	
07	مقدمة الدراسة	أ
الإطار المفاهيمي والمنهجي للدراسة		
08	تمهيد	04
09	إشكالية الدراسة	04
10	تساؤلات الدراسة	04
11	أهداف الدراسة	05
12	أهمية الدراسة	05
13	تحديد مفاهيم الدراسة	06
14	الدراسات السابقة	06
15	خلاصة	09
الجانب النظري للدراسة		
الفصل الثاني: إدمان الانترنت		
16	تمهيد	11
17	تعريف الادمان علي الانترنت	11
18	اسباب الادمان علي الانترنت	13
19	اعراض الادمان علي الانترنت	14
20	الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الانترنت	15
21	اثار الادمان علي الانترنت	17
22	الوقاية والعلاج من ادمان الانترنت	18
23	خلاصة الفصل	19

الفصل الثالث: اضطرابات النوم		
23	تمهيد	24
23	لمحة تاريخية عن النوم	25
25	تعريف اضطرابات النوم	26
26	أنواع النوم	27
27	مراحل النوم	28
28	أشكال اضطرابات النوم	29
28	النظريات المفسرة لاضطرابات النوم	30
31	إرشادات وعلاجات اضطرابات النوم	31
33	خلاصة الفصل	32
الجانب الميداني للدراسة		
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة		
36	تمهيد	33
36	منهج الدراسة	34
36	أدوات الدراسة	35
38	تحديد مجتمع البحث	36
38	عينة الدراسة	37
38	خلاصة	38
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة		
41	تمهيد	39
41	عرض ومناقشة النتائج	40
45	الاستنتاج العام	41
46	خلاصة	42
48	خاتمة	43
50	قائمة المراجع والمصادر	44
52	الملاحق	45

فهرس الجـداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
08	جدول يوضح مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	الجدول رقم 01
41	جدول يوضح مستوى الدلالة لاضطراب النوم وإدمان الانترنت	الجدول رقم 02
43	جدول يوضح المتوسط الحسابي لمتغير إدمان الانترنت	الجدول رقم 03
45	جدول يوضح المتوسط الحسابي لمتغير اضطراب النوم	الجدول رقم 04

مقدمة

لقد شهد العالم تطورا كبيرا في التكنولوجيا وفي جميع المجالات والذي ساهمت وبشكل كبير في تغير الوسائل القديمة ومن بين هذه الوسائل التي مست جانب الطور وهي الانترنت التي أصبحت مطلب الفئات من مختلف الأعمار وقد اتسع استعمال هذه الوسيلة أي شبكت الانترنت في العالم ككل حيث أصبح العالم كقرية كونية صغيرة في تساعد في عملية البحث وجمع المعلومات وسرعة الاتصال والتواصل بين الآخرين والتعرف علي ثقافات الآخرين كما أنها تساعد في عملية التسويق والتبادلات التجارية بلمسة واحدة دون جهد أو تعب رغم كل ما تقدمه من خدمات تؤدي بالشخص إلي تجريبها لوقت طويل والاستخدام القهري للانترنت (صبرينة حامدي، 2015، ص28)، وهذا ما يؤدي إلي ما يسمى بالإدمان علي الانترنت حيث جاءت في دراسة سلطان عائض مفرح العصيمي إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

وكما تعد اضطرابات النوم من الاضطرابات الأكثر شيوعا وتطورا في وقتنا الحالي حيث انتشر شيوعها وذلك ناتج عن الأعمال والإرهاق والتعب وضغوطات الحياة ومدى تأثيرها الشديد والسلبي علي صحة الفرد وحياته النفسية والاجتماعية وقد تكون أكثر سلبية بالنسبة للطلبة حيث تشير دراسة أميمة أمبارك فضل الله المسماري اضطراب النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بن غازي.

ومن هنا تأتي أهمية دراستنا الحالية التي تناولت إدمان الانترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدي الطلبة الجامعيين حيث اعتمدنا في دراستنا علي جانبيين جانب نظري والأخر تطبيقي أما الفصول النظرية علي ثلاث فصول الفصل الأول الإطار العام للدراسة ويتضمن إشكالية البحث وأهمية وأهداف، وحددت فيه مصطلحات البحث وأهم الدراسات السابقة التي تناولت متغير من المتغيرات الدراسة أما الفصل الثاني فقد شمل تعريف الإدمان علي الانترنت أعراض أسباب إدمان الانترنت والنظريات المفسرة آثار



والوقاية والعلاج الفصل الثالث خصص لاضطراب النوم وخصص فيه تعريف النوم نبذة تاريخية لاضطراب النوم ثم أنواعه وأشكاله، فأساببه، مراحلها وأهم النظريات المفسرة له، وفي الختام إرشادات وعلاج.

أما الجانب التطبيقي فتمثل في الفصل الرابع الإجراءات الميدانية وقد ضم منهج الدراسة ومجتمع البحث والعينة بالإضافة إلي أدوات الدراسة والفصل الخامس تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة وخلاصة عامة .



الإطار العام للدراسة

تمهيد:

إن تحديد الإشكالية من الخطوات الضرورية فمن خلالها يتم التعرف علي شي مجهول في موضوع الدراسة حتي يصبح معلوما فالبحث يبدأ بمشكلة الدراسة لذلك نجمع بيانات عنها حتي نتضح ولذلك سنتطرق في هذا الفصل إشكالية الدراسة أهمية وأهدافها تحديد مفاهيم الدراسة وتعريفها إجرائيا بالإضافة إلى استعراض أهم الدراسات السابقة المتعلقة بأهم المتغيرات.

1-1 الإشكالية:

تعد شبكة الانترنت من أكثر الوسائل التكنولوجية التي تستعمل في وقتنا الحالي نظرا لما تتيحه من خدمات واسعة في شتى المجالات حيث تفتح لمستخدميها نوافذ عديدة للحصول علي المعلومات في فترات قصيرة وبطرق أكثر سهولة ومرونة، وهذا ما جعل منها مصدر جيد للحصول على المعلومات، فهي تساعد الطلاب الباحثين في أبحاثهم ومشاريعهم فمنهم من يستعملها لأغراض طبية وآخر يستعملها لأغراض التسوق والاتصال وإقامة علاقات بين الأفراد في أماكن أخرى والتعرف على الثقافات المختلفة، حيث شكلت هذه التكنولوجيا مورد كبير نظرا لانتشارها الكبير. هاته الاخيرة التي عرفت (بشبكة الانترنت).

وحسب احمد صالح (2002) شبكة الانترنت: "ما هي إلا تكنولوجيا ثورية لأنها أدت إلى تخطي الزمان والمكان وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات والقدرة علي التنويع دون تكلفة" (احمد صالح، 2002، ص 37).

وبالرغم لما لشبكة الانترنت من ايجابيات كثيرة إلا أن لها سلبيات أيضا فقد أسهم استخدام الانترنت في الآونة الأخيرة إلي خلق شكل جديد للإدمان من جهة وجيل جديد من المدمنين في جميع دول العالم من جهة أخرى، ورغم ايجابياتها إلا أنها أصبحت تمثل خطرا كبيرا في استخدامها بشكل مفرط من قبل مختلف شرائح المجتمع، حيث أجريت العديد من الدراسات حول سلبيات الانترنت من بينها الدراسة التي قامت بها "رو" ROW (2000) حول استخدام الانترنت بوصفه ظاهرة اجتماعية متطورة علي عينة تفوق اعمارهم 18 سنة فوجدت ان 55 منهم من يستخدم الانترنت و 37 منهم من كانوا يقضون ساعات فما فوق من العزلة والقلق والاحباط و 25 منهم من اشاروا الي نقص الانشطة الاجتماعية بسبب الانشغال بالانترنت" وفي سياق آخر حول الانعكاسات السلبية للإستخدام السلبي

للأنترنت أكدت دراسة "هلين برجز" ادمان الانترنت يؤدي إلي تغيرات في المخ وان التغيرات الدماغية تحدث لمدمني الانترنت مشابهة لتلك التي تحدث للمدمنين علي المخدرات والكحوليات وحسب الجمعية الأمريكية استخدام الانترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعيا لغير حاجات العمل مع الميل الي زيادة ساعات الاستخدام لاشباع الرغبات نفسها التي كانت تشبعها ساعات اقل مع المعانات من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال منها التوتر النفسي الحركي القلق وتركيز التفكير بشكل قهري حول الانترنت (عصام منصور وعبد الله ديوي).

وقد أكد الكثير من الباحثين أن 90% من مستخدمي الانترنت هم شباب ما يقارب 50 % يدمنون علي الانترنت ويعانون من اضطرابات نفسية (سمية بوبعاية، 2016، ص 8)، حيث من بين هذه الاضطرابات النفسية إضرابات النوم التي أصبحت أكثر شيوعا في الوقت الحالي بحكم أن الإنسان يحتاج الي ساعات من الراحة للتقليل من أعباء العمل والضغط فهي تؤثر علي الفرد فالساعة البيولوجية للإنسان تقدر من 7 ألي 8 ساعات من الراحة والنوم، كما أن طلبة الجامعة يحتاجون إلى النوم بقدر كافي وذلك من اجل التركيز والانتباه، ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم

1- 2 أهمية الدراسة:

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

1- 3 أهداف الدراسة:

- الكشف عن ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان علي الانترنت واضطرابات النوم.
- الكشف علي كيفية تأثير إدمان الانترنت علي اضطرابات النوم.
- الكشف عن ماذا كان هناك فروقات بين الجنسين في الإدمان علي الانترنت واضطراب النوم.

➤ التعرف علي ما إذا كانت هناك اختلافات وفروقات بين الطلبة المدمنين غير المدمنين علي الانترنت وعلاقتها باضطراب النوم.

4-1 تحديد المفاهيم:

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

التعريف الاجرائي: هو استخدام الانترنت لفترات طويلة دون انقطاع فيسبب للفرد العزلة الانسحاب والانطواء.

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

التعريف الاجرائي: وهو حدوث مشكلة في النوم نتيجة لخلل قد يكون عضوي أو نفسي.

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

5-1 الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى:

من إعداد الطالبة غالمي عديلة الإدمان علي الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدي الشباب(سلوك النوم وسلوك التغذية) مذكرة ماجستير سنة 2010-2011، في حين اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها، وقد اختارت في هذه الدراسة الطريقة القصدية في اختيار أفراد العينة والتي تكونت من 33 حالة، أما بالنسبة لأداة الدراسة قد اعتمدت علي:

1-اختبار إدمان الانترنت لكمبرلي يونغ

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

3-استبيان سلوك التغذية ذو العلاقة بالصحة لدي الشباب: من إعداد الباحثة

ومن النتائج المتوصل إليها:

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

الدراسة الثانية:

من إعداد الطالبة صيرينة حامدي الإدمان علي الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدوانى لدي تلاميذ المرحلة الثانوية مذكرة ماجستير سنة 2014-2015 وقد اعتمدت علي المنهج الوصفي الارتباطي وقد اعتمدت علي الدراسة الاستطلاعية علي عينة من تلاميذ الثانوية بولاية الوادي وقد شملت علي 30 تلميذ من مختلف الجنسين (ذكور وإناث)وقد اعتمدت علي أدوات الدراسة اختبار الإدمان علي الانترنت لكمبرلي يونغ 2مقياس الاغتراب النفسي لزينب شقير 3مقياس السلوك العدوانى ارن ولد باص ومارك بييري .

من حيث النتائج:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الإدمان دالة إحصائيا بين الإدمان علي الانترنت والاغتراب النفسي والسلوك العدوانى لدي تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المدمنين وغير المدمنين علي مقياس الاغتراب النفسي لصالح المدمنين.

الدراسة الثالثة:

إعداد الطالبة أميمة أمبارك فضل الله فضل الله المسماري اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي مذكرة ماجستير سنة 2012، وقد اعتمدت علي المنهج الوصفي الارتباطي، وكما أنها اعتمدت علي الدراسة علي العينة العشوائية البسيطة أدوات الدراسة مقياس

اضطراب النوم من إعداد (خالد عبد الغني 1998) ومقياس قلق السمة من إعداد (سبيلبرجر، 1984) وتعريب (عبد الرقيب البحيري 1984).

ومن النتائج:

- التعرف علي درجات اضطرابات النوم وأبعادها الفرعية لدي عينة الدراسة، معرفة مستوى قلق السمة لدي عينة الدراسة.

الدراسة الرابعة:

إعداد الطالبات ابتهاج مح سنن جودة، ألاء جاسم منسي، أسماء عبيد جبر، أفراح سامي محمد دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدي طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية لإكمال متطلبات لنيل شها دة الباكلوريوس سنة 2016-2017.

وقد اعتمدوا علي المنهج الوصفي الارتباطي وقد اعتمدوا علي الطريقة العشوائية المنظمة إذا كان عددها 60 مدرسة بواقع 6 مدارس من داخل محافظة القادسية واعتمدوا في أدوات الدراسة علي مقياس اضطراب النوم وهو مجموعة من البنود أو الإسالة تمثل القدرة أو الخاصية المطلوب قياسها (عبد الرحمن 1983).

وتوصلت للنتائج التالية:

- دور المرشد في خفض اضطراب النوم لدي المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

نقاط الاستفادة	أوجه الاختلاف	أوجه التشابه	الدراسة
لقد استقدت منها في الجانب الن ظري لفصل إدمان	العينة اعتمدت علي الطريقة القصدية	متغير إدمان الانترنت المنهج الوصفي لارتباطي	الدراسة رقم 1
لقد استقدت منها في الجانب النظري لإدمان الانترنت	العينة اعتمدت علي الدراسة الاستطلاعية	متغير إدمان الانترنت المنهج الوصفي لارتباطي	الدراسة رقم 2
لقد استقدت منها في الجانب النظري في اضطراب النوم	متغير قلق السمة	متغير اضطراب النوم المنهج الوصفي لارتباطي العينة العشوائية	الدراسة رقم 3
لقد استقدت منها في الجانب النظري للنوم	متغير الإرشاد التربوي العينة العشوائية المنظمة	متغير اضطراب النوم المنهج الوصفي لارتباطي	الدراسة رقم 4

جدول رقم "1" من إعداد الباحث

خلاصة:

علي ضوء ما سبق تحديد الهيكل العام للدراسة من خلال ضبط الإشكالية والتساؤل وأهدافها وأهميتها بالإضافة إلي الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث .

المراجع المتعلقة بالفصل:

1. ابتهاج محسن جودة وآخرون، دور الإرشاد التربوي في خفض اضطرابات النوم لدي طلبة مرحلة المتوسطة من جهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية، مذكرة بكالوريوس، جامعة القادسية كلية التربية للبنات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، 2017
2. اميمة امبارك فضل الله المسماري، اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي، رسالة ماجستير، ليبيا
3. صبرينة حامدي، الادمان على الانترنت وعلاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،مذكرة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي جامعة الحاج لخضر باتنة،2015، الجزائر

4. غالمي عديلة، الادمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب ، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي جامعة الحاج لخضر باتنة، 2011، الجزائر
5. مزيج مصطفى، مصادر المعلومات ودورها في تكوين طالب جامعي تنمية ميوله القرآنية دراسة ميدانية بجامعة منتوري قسنطينة ،رسالة دكتوراه تخصص علم المكتبات والمعلومات جامعة قسنطينة، 2009 الجزائر

الفصل الثاني

إدمان الانترنت

تمهيد: ان التطور الهائل الذي يشهده العالم في شبكة الانترنت فتح افاقا كبيرة علي مستخدميها وسهل عليهم امور كثيرة من بين هذه الامور استخدامها في البحوث العلمية والاكاديمية سهولة الاتصال والتواصل مما جعل العالم كقرية كونية صغيرة واستخدم ايضا في مجالات اخري من بينها التسويق التعلم الاشهار ولكن لديها جوانب سلبية كثيرة نتيجة الاستعمال المفرط للانترنت وهذا ماسمي بالادمان علي الانترنت وهذا ماسنتطرق له في هذا الفصل.

2 1 تعريف إدمان الأترنت:

يعد الإدمان ظاهرة متعددة الأبعاد فمنها ما هو اجتماعي ومنها ما هو نفسي، تتعدد بتشعب الظروف المسببة له، كما أن هذه الأخيرة كغيرها من الظواهر بدأت بالظهور وأخذت في التطور متفاعلة مع مستجدات البيئة الاجتماعية ليؤخذ أبعادا أخرى فبظهور الانترنت وما صاحبها من انتشار للمستحدثات والمنصات الرقمية بثتى أشكالها وخصوصياتها، ظهر ما يسمى الآن في الدراسات النفسية بالإدمان على الانترنت، هذا المصطلح الذي ينقسم إلى شطرين هما الإدمان والانترنت وقبل التطرق إلى تعريف هذا الأخير لابد من التعرّيج على تعريف كلا المصطلحين كل على حدا.

فيمكننا تعريف الشق الأول (الإدمان) لغة : بأنه: " المدوامة على الشيء أو الاعتماد عليهِ" (حمودة سليمة، 2015، ص 214)

الأصل الاشتقاقي للكلمة هو الفعل "دمن" والفعل الرباعي منه " أدمن"، فيقال أن فلان

أدمن الشيء أي أدامه ولم ينفك عنه، فهو مدمن ادمانا، والادمان ليس مقصورا على المخدرات، كما أنه ليس مقصورا على الانسان، فيمكن للكائن الحي أن يدمن بعض الأفعال والتصرفات والسلوكيات الأخرى. (ماهر اسماعيل صبري محمد يوسف، 1999، ص 5)

أما اصطلاحا فقد عرفت هيئة الصحة العالمية الإدمان أو الاعتماد بأنه: " حالة نفسية

وعضوية تنتج من تفاعل الفرد مع العقار ومن نتائجها ظهور خصائص تنسم بأنماط سلوكية مختلفة تشمل دائما الحاجة الملحة في تعاطي العقار بصورة مستمرة أو دورية للشعور بآثاره

النفسية والعضوية ولتجنب الآثار المهددة والمؤلمة التي تنتج من عدم توفره، وقد يدمن

المتعاطي على أكثر من مادة واحدة". (فرج عبد القادرطه، ب س، ص 39)

أما محمد أحمد النابلسي فيعرفه على أنه: "مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الانسان أن يزيله عن طريق الادمان" (حمودة سليمة، 2015، ص 215)

أما الشق الثاني من المصطلح (الأنترنت) فيمكننا تعريفه بأنه: "ذلك النظام العالمي لشبكات الكمبيوتر المترابطة التي تستخدم مجموعة بروتوكول انترنت (TCP/IP) لإرتباط المليارات من الأجهزة في جميع أنحاء العالم . (مركز هردو لدعم التعبير الرقمي، 2016، ص4)

في حين يرى هنري جوس لين Henri Houseline بأن: "الانترنت تقدم في العادة كأنها حقيقية، على الرغم من كونها لا تتمتع بوجود فيزيائي، انها فقط "مجرة" ترتبط فيها (50 ألف شبكة، وخمسة ملايين مزود (Server) وتسير بطريقة لامركزية". (وردة بختي، 2014، ص2)

ومما سبق يمكننا تعريف ادمان الأنترنت بأنه " ضعف مقاومة المستخدم للأنترنت من حيث تركه أو محاولة الابتعاد عنه، حيث يستحوذ عليه بشكل قسري. أوهو الاستعمال المفرط للأنترنت بحيث يصبح الشخص معتمدا عليه قسريا مما يؤدي الى ضعف الأداء الوظيفي اليومي: المدرسي، المهني، والاجتماعي". (محمد قاسم عبد الله، ب س، ص 13)

كما عرفته أورزاك Orzack(1998) بأنه: "ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على شبكة الانترنت وقتا طويلا جدا، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم، وأسرهم ولا يبالون بأعمالهم، وأخيرا يغيرون ادراكهم عن العالم من حولهم". (أمل بنت علي بن ناصر الزيدي، 2014، ص8)

في حين ذهب شارلتون(2002) الى تعريف ادمان الانترنت بأنه: "حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وتؤدي الى اضطرابات اكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والاعراض الانسحابية". (سمية بوبعاية، ص2016، ص20)

ويعرفه (بريور) **Prior**: "بأنه اضطراب التحكم بالدافع أو الرغبة -نحو الشبكة المعلوماتية- لدى الشخص والذي لا يترافق مع تناول مسكر أو مخدر" (خالد العمار، 2014، ص401).

2-2 أسباب ادمان الأنترنت:

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

1. الافتقار للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء
 2. إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة
 3. توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنقذ الأكبر، لما يعترى النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة (حمودة سليمة، 2015، ص217)
 4. يحاول الفرد من خلال الأنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية
 5. انتشار مقاهي الأنترنت وتوفير السبولة المالية للمراهقين
 6. التأثر بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات
 7. تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الأنترنت
 8. المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء (حمودة سليمة، 2015، ص217)
- ويرى آخرون أن الأسباب التي تدفع بمستخدم شبكة الأنترنت بتطبيقاته المختلفة إلى الوقوع في الإدمان على الأنترنت تتمثل في:

1. ضعف الفرد في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية
2. الضعف في مواجهة المشكلات
3. عدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة
4. الشعور بالخواء النفسي والوحدة
5. الاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الفرد إلى الانفصال عن خلجاته ونفسه

والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد إلى الإدمان على شبكات الأترنت (بسمه حسين عيد يونس، 2016، ص 28، 29)

2-3 أعراض ادمان الأترنت:

يشير عمر سيرونيمايك وآخرون إلى أنه: "لا يوجد معايير محددة لتشخيص إدمان الأترنت رغم وجود عدة مقاييس لهذا النوع من الإدمان والتي تستخدم غالباً في مجال الدراسات العلمية من مثل مقياس يونج، والاستبيان التشخيصي لبيترسن، ومقياس الاستخدام المرضي للأترنت ومقياس إدمان الأترنت الصيني ومقياس الخصائص المميزة لإدمان الأترنت". (سعد بن عبد الله الراشد، 2014، ص 5)

يمكن إجمال أعراض إدمان الأترنت بالأعراض الآتية: "استخدام الشبكة المعلوماتية لفترة طويلة يشكو منها أفراد الأسرة والمقربون، وإهمال الواجبات الدراسية والأسرية والزوجية والمهنية، وكثرة السهر والأرق والتعب، الشعور بالتوتر والضجر نتيجة انفصال خط الأترنت، وحالة الترقب والشوق للجلسة القادمة، عدم القدرة على ضبط استخدام الأترنت، والشكاوى الجسدية الناتجة عن كثرة الجلوس على هذه الأخيرة، والميل إلى العزلة والانتواء مع قلة التفاعل الاجتماعي". (خالد العمار، 2014، ص 412)

وقد ذكر بعض الباحثين أمثال أورزاك عدة علامات لإدمان الأترنت والتي تمكن الأشخاص من إدراك ما إذا أصابهم الانشغال بشبكة الأترنت أم لا.

وتتمثل في الآتي:

- الانشغال بشبكة الأترنت (يكون محور الأفكار حول النشاط السابق على الأترنت أو توقع عما سيكون عليه النشاط اللاحق).
- استخدام شبكة الأترنت بمعدلات متزايدة من الوقت من أجل الوصول إلى الإشباع.
- الجهود المتكررة والفاشلة التي تبذل للسيطرة على استعمال الأترنت من محاولات الحد منه أو التوقف عنه.
- مشاعر الأرق، والتقلب المزاجي، أو الاكتئاب والهيياج عند أي محاولة لتقليل استخدام شبكة الأترنت.

- البقاء على الأترنت فترات أطول عما كان مقررا في الأصل.
- الخطر المحتمل في فقدان بعض الع لاقات المهمة، وفرص العمل، والفرص الوظيفية أو التعليمية جراء استعمال الأترنت.
- الكذب على أفراد الأسرة، والطبيب المعالج، أو غيرهم من أجل إخفاء مدى التورط مع الأترنت.
- استخدام شبكة الأترنت باعتبارها وسيلة للهروب من المشاكل أو التخفيف من المزاج (على سبيل المثال، الإحساس باليأس والشعور بالذنب، والقلق و الاكتئاب) (سعد بن عبد الله الراشد، 2014، ص6)

4-2 الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الأترنت:

هناك تفسيرات عديدة للعوامل المسؤولة عن إدمان الأترنت ونذكر من بينها:

1. الاتجاه السلوكي:

ويعتمد هذا الاتجاه بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر، والذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافئة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة.

والمكافآت التي توفرها الأترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح الى المعلومات العديدة. هذا بالإضافة إلى الافتراضية، ولاستخدام كلمة مرور وبريد الكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريده ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المتخفية الدفينة وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب والاهتمام وللتقدير والارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية.

ومن ثم وفقا للإتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت ادمان

الأترنت. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010، ص39، 40)

2. التفسير الإجتماعي الثقافي:

والتفسير الاجتماعي الثقافي لإدمان الأترنت يختلف باختلاف الجنس (ذكر، أنثى) والعمر (طفل، شاب، راشد، مسن)، وأيضا المستوى الاقتصادي (مرتفع، متوسط، ضعيف) والمستوى الاجتماعي (متعلم، غير متعلم) و(ريف، حضر)، والانتماء والعرق والديانة والوطن

لكل طبقة أو فئة من تلك الفئات إدمان معين فإدمان الكحول ينتشر بين الطبقة المتوسطة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والبعض أكثر إدمان للمواد المعلومة، والسود ذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لإدمان الهيروين، وهكذا فإدمان الإنترنت أكثر انتشارا بين الطبقات مرتفعة المستوى الاجتماعي والاقتصادي وفي المجتمعات العربية يختلف الأمر بالتأكيد بالنسبة لهذه التفسيرات للاختلاف والتباين بين العرب والمسلمين وبين المجتمعات الأوربية والأمريكية في هذا الشأن. (صبرينة حامدي، 2015، ص35،36)

3. التفسير المعرفي:

يرى فينيشل (Fenichel) أن من يقضون أوقات كثيرة أمام الإنترنت بدلا من قضائها مع أسرهم، تكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة وافتقاد أهداف التوجه متوسطة أو بعيدة المدى ويحطمون أنماط حياتهم، وعادة ما يستخدمون الكمبيوتر كنقطة أساسية لكل أنماط تواصلهم مع العالم، ولذا فإن إدمان الإنترنت أكثر من مجرد اضطراب استخدام العقاقير. ومن الواضح أن هذه النقطة تحتاج لمزيد من البحوث التي تلقي الضوء على عدد كبير من الموضوعات الخاصة بالحاجات البشرية والدوافع والمعرفة والسلوك.

إذن يرى أصحاب التوجه المعرفي أن السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه. (غالبي عديلة، 2011، ص41)

4. التفسير الطبي:

هذا التفسير قائم على أساس سلوكيات الفرد يحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية للفرد يكون لديه استعداد للإدمان في حالة زيادة أو نقص لدى مكونات كيميائية ضرورية في المخ. وقد رجحت ماريا غارسيا (Maria Garcia) (2003) أن إدمان الإنترنت يرجع لعوامل وراثية وخلل في التوازن الكيميائي في الدماغ والنواقل العصبية، وهذا التفسير يشبه الأدوية لدى المرضى الذين يحتاجون إلى تحقيق التوازن بين المواد الكيميائية في الدماغ. (صبرينة حامدي، 2015، ص37،38).

5. الاتجاه السيكودينامي:

يركز هذا الاتجاه على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية، ومن ثم يصبح عرضة لإدمان الأنترنت أو لأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة، وعله فإننا نجد هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه.

وهكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الأنترنت بمثابة استجابة هروبية من الاحباطات، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرغبة في النسيان، وكذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا منبئ ومؤشر على إدمان هذا الفرد للأنترنت. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010، ص 41)

2-5 آثار الإدمان على الأنترنت:

يترتب على ادمان الأنترنت جملة من الآثار نلخصها فيما يلي:

1- الآثار الصحية:

- ✓ الأضرار التي تصيب الأبي من الاستخدام المفرط للفأرة
- ✓ أضرار تصيب العين نتيجة الأشعاع الذي تنبثه شاشات الحاسوب
- ✓ أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسوب.
- ✓ أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.
- ✓ أضرار مترافقة مثل البدانة وماتسببه من أمراض مرافقة (سمية بوبعاية، 2017،

ص 24)

2- الآثار النفسية:

- ✓ الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه الأنترنت مما يسبب آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.
- ✓ تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

3- الآثار الاجتماعية:

- ✓ انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
- ✓ الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
- ✓ خسارة الأصدقاء وضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.
- ✓ التفكك والتصدع الأسري (سمية بوبعاية، 2017، ص 25)

4- آثاره على الأداء الدراسي:

توصلت العديد من الدراسات إلى أن إدمان الإنترنت يؤثر على الأداء الدراسي على غرار مناحي الحياة الأخرى والتي سبق ذكرها آنفاً، فهو يضعف الروح المعنوية للطلاب، فقد وجد Scherer (1997) أن 13% من الأشخاص الذين درسهم يعانون مشكلات دراسية ومشكلات مهنية بسبب استخدام الإنترنت، كما تبين أن المدمنين يستخدمونه فترات طويلة ما يتسبب في مشكلات شخصية وسلوكية وإهمال للعمل. (جابر يحي عبد القادر العزايزة، 2016، ص 28)

2-6 الوقاية والعلاج من إدمان الإنترنت:

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

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

في حين يمكن أن نوجز أهم الاستراتيجيات العلاجية من إدمان الإنترنت فيما يلي:

• العلاج التصري:

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

• أسلوب الضبط الذاتي: ويتمثل في:

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

• العلاج الأسري: حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلبيا الإدمان على الانترنت، ويتم التركيز في البرامج العلاجية على الاعتدال والتحكم في الاستخدام.(فهد طيار، 2016، ص413)

• علاج متلازمة النفق الرسغي:

تعالج بإعطاء المريض فيتامين **B**، ونصح المريض بإضافة المكملات الغذائية، وتجنب تناول الأغذية الغنية بالحديد، وعدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين **E** (اتباع حمية لعلاج تناذر النفق الرسغي).(حمودة سليمة، 2015، ص223)

خلاصة الفصل: ان كل ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نستنتج بان ادمان الانترنت هو الاسنخدام المفرط لشبكة الانترنت ويعد حالة مرضية غير سوية ويمكن ان نحكم علي الشخص بانه مدمن من خلال استعمال الانترنت فترات الكبيرة التي يقضيها امام الانترنت وتنتج عنها اعراض مثل الانطواء الانسحاب ويتم علاج ادمان الانترنت عن طريق العلاج الاسري العلاج الجماعي بالاضافة الي علاجات اخري.

المراجع المتعلقة بالفصل:

1. أمل بنت علي بن ناصر الزيدي، ادمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، مذكرة ماجستير تخصص ارشاد نفسي من كلية التربية، جامعة نزوى، 2014،

2. ب ن، اصدارات مركز هردو لدعم التعبير الرقمي ، العدد 1، القاهرة ، 2015.
3. بسمه حسين عيد بونس، ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس من كلية التربية جامعة الأزهر غزة، 2016، فلسطين.
4. جابر يحي عبد القادر العزايزة، ادمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين الفلسطينيين، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر غزة، 2016، فلسطين.
5. حمودة سليمة، الادمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015
6. خالد العمار، ادمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق فرع درعا، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد 1، 2014.
7. سعد بن عبد الله الراشد، ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 11، العدد 1، يونيو 2014.
8. سلطان عائض مفرح العصيمي، ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، الرياض.
9. سمية بوبعاية، الادمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، المسيلة، 2017، الجزائر.
10. صبرينة حامدي، الادمان على الانترنت وعلاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي جامعة الحاج لخضر باتنة، 2015، الجزائر.
11. غالمي عديلة، الادمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب ، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي جامعة الحاج لخضر باتنة، 2011، الجزائر
12. فهد طيار، ادمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 5، العدد 3، آذار 2016.
13. ماهر اسماعيل صبري محمد يوسف، فعالية الحوار الدرامي في تعديل الأفكار الخاطئة عن الادمان والمخدرات لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحث مقدم للمؤتمر العلمي الثالث للجمعية المصرية للتربية العلمية مناهج العلوم، أوت 1999، جامعة الزقازيق بنها، مصر.

14. محمد قاسم عبد الله، ادمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الاطفال والمراهقين دراسة ميدانية في حلب، مجلة الطفولة العربية، العدد 64، ب س.
15. وردة بختي، واقع استخدام تكنولوجيا الانترنت وتطبيقاته في المؤسسة الصحفية، مذكرة ماستر تخصص علوم الاعلام والاتصال، جامعة مستغانم، 2014، الجزائر.

الفصل الثالث

اضطراب النوم

تمهيد:

يعد النوم حاجة ضرورية في حياة الإنسان كالطعام والماء والهوا فهو رحمة من عند الله كما في قوله تعالى: "وجعلنا الليل لباسا"، وإذا حدث اختلال علي مستوى النوم تحدث عدة اضطرابات ، ولعل اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في وقتنا الحالي والتي نتجت من أعباء الحياة من ضغوطات نفسية من قلق واكتئاب وإعمال شاقة، وسنتطرق لاضطرابات النوم من كل الجوانب اسببها وأنواعها وطرق علاجها.

1-3 لمحة تاريخية عن النوم :

من المؤكد أن لكل مصطلح مفهوم تاريخي وعدة تعاريف ونظيرات منذ الوجود الإنساني فالنوم من بين المفاهيم والسلوكيات التي حاول الإنسان معرفة طبيعته وأساره فهو حالة شعورية يعيشها الإنسان أين ينفصل عن العالم الحسي حيث يفقد وعيه تماما (... عندئذ لا نعود نرى أو نسمع أو ندرك إدراكا شعوريا لما يجري حولنا، وأنه يبلغ الاختلاف بين عالم النوم وعالم اليقظة حدا يمكننا معه أن نقول إن كل واحد منا يعيش في عالمين إثنين، وأظهر ما يتبدى الفرق عندما نصحو فجأة أثناء الليل فلا يكون لدينا مباشرة الوعي بالمكان الذي نحن فيه) (الكسندر بورلي، 1992، ص11)

في حين وصف الكاتب الفرنسي مارسيل بروسست الحالة الإنتقالية حيث قال (... أما بالنسبة لي فقد كان يكفيني أن يبلغ النوم في سريري الخاص من العمق بحيث يصل شعوري إلى الإسترخاء التام، لقد كنت عندئذ أفقد كل إحساس بالمكان الذي أو بت فيه إلى النوم وعندما كنت أفيق في منتصف الليل، وأنا لا أدري في أي مكان أنا لم أكن أعرف على التحقيق من أنا) (الكسندر بورلي ، 1992، ص11)

يريد مارسيل بروسست القول أنه في حالة اليقظة يشعر بالأشياء وبوجوده إلا أن هذا الشعور ينتهي لحظة بلوغه ذروة النوم حيث يفقد كليا شعوره بالوجود، ويضيف لهذا ويقول (... كان عندي مجرد إحساس ضئيل جدا بالوجود، كذلك الذي قد يكمن أو يومض في أعماق الشعور عند حيوان من الحيوانات كنت أشد إفتقارا إلى خصائص البشر من الإنسان ساكن الكهوف ولكن التذكر، ليس يعد المكان الذي كنت فيه وإنما لعدد العالم فيما يبدو لا يملك منا حتى أولئك الأفراد الذين أبلغوا مبلغ

الكبار تماما، وإنما يختص بالتلثين فقط فإن التلث منا لم يولد بعد، ونحن حيث نستيقظ كل يوم في الصباح فكأننا نولد من جديد.) (الكسندر بورلي، 1992، ص 11)

وهذا ما يؤكد أن الدخول في حالة غير شعورية وهي النوم العميق وبعد الإستيقاظ يصبح الإنسان مولودا جديدا.

يعتبر العديد من الناس النوم هو مجرد حالة يعيشها الإنسان دون التطرق إلى معرفة طبيعة هذا المفهوم أو أصله إلا إذا أصبح إضطرابا (... أن كثيرا من الناس بأخذون النوم قضية مسلمة حتى لا نكاد تستوقفهم الرغبة في تأمل أصله ومعناه، كما أن النوم لا يصبح موضوعا للتفكير الشعوري الواعي أو، مشكلة إلا إذا تعرض للاضطراب) (الكسندر بورلي، 1992، ص 11-12)

كذلك نجد أن العديد من الأطباء و الفلاسفة الإغريق قد حاولوا التنظير في مفهوم النوم من خلال نظريات تدرس ماهية وأسباب ووظائف النوم (...فقد كتب أرسطو عام 350 قبل الميلاد مجلدا تحت عنوان حول النوم واليقظة واستهله بما يلي: فيما يتعلق بالنوم واليقظة علينا النظر إلى ماهية كل منهما، أن نفكر فيما إن كانا مختصين بالروح أو الجسد أم بهما معا) (ستيفن دبليو لوكلي وراسل جيف وستر، 2015، ص 13)

يقول أرسطو أنه يجب معرفة ماهية وطبيعة النوم فيما إذا كان موقعه الجسد أو الروح أو الإثنين معا.

أما من المنظور الحديث لعلم النوم نجد هنري بيرون في كتابه مشكلة النوم الفسيولوجية عام 1913 فيرى أن (... الملاحظات الأولى للنوم تشير إلى أن يسبق النعاس يكمن في المعدة، حيث قامت تلك الفرضية على فكرة أن الأبخرة الدافئة التي تتبع من المعدة أثناء عملية الهضم تتسبب في النعاس، وأن الأطعمة المختلفة تؤثر بدورها على الشعور بالنعاس) (ستيفن دبليو لوكلي وراسل جيف وستر، 2015، ص 13)

من المعروف أن النعاس يسبق مرحلة النوم ويسبب هذا الأخير هو الأبخرة الإفرازات التي تنتجها المعدة نتيجة الأطعمة هي ما تسبب النعاس ثم النوم.

(...وفي بداية القرن التاسع عشر أشار رينيه ديكارت إلى أن الدماغ هو العضو البشري الذي يتوسط بين حالتي النوم واليقظة، مع الغدة الصنوبرية " مركز إنتاج الميلاتونين" المتحكمة في تدفق الغرائز الحيوانية، حول الدماغ) (ستيفن دبليو لوكلي وراسل جيف وستر، 2015، ص 13)

فيرى ديكارت بأن الدماغ يتوسط حالتين هما النوم و اليقظة في الغدة الصنوبرية التي بدورها تساعد في تدفق الغرائز الحيوانية.

أما في القرن التاسع عشر طور لويجي رولاندو فكرة مركزية الدماغ في عملية النوم والتي أجراها على الطيور لكن تطورت فيما بعد مع جان بيير فلورانس (... وقد تطورت فكرة مركزية الدماغ في عملية النوم في بدايات القرن التاسع عشر بفضل تجارب أجراها عالم التشريح لويجي رولاندو على الطيور وتطورت لاحقا على يد جان بيير فلورانس الذي أظهر أن الطيور دخلت في نوم دائم بعد إزالة أنصاف أدمغتها، وقد تطلب الأمر قرنا آخر أو أكثر لتحديد موقع مراكز النوم لدى البشر) (ستيفن دبليو لوكلي وراسل جيف وستر، 2015، ص 14)

3-2 تعريف اضطراب النوم:

لغة: "النوم عند ابن فارس: قال ابن فارس في مقاييس اللغة أن كلمة النوم والواو والميم وهي اصل صحيح يدل على الجمود والسكون وعدم الحركة ومنه النوم نام ينام نوما مناما وهو نؤوم، أي كثير النوم، ويقال الرجل الخامل رجل نومة بمعنى لا يؤبه له، ومنه استنام (عصام العبد زه د، 2010، ص 217)

واما عن الزوبيدي في تاج العروس فقد قال: (النوم غشي ثقيل يهجم علي القلب فيقطعه عن معرفة الاشياء) (عبد الحفيظ حداد، 2020، ص 4)

اصطلاحا: وقد عرف الشاعر والفيلسوف الروماني لوكرتيوس النوم علي انه غياب اليقظة وظلت فكرة النوم كمفهوم يتميز بتعليق الوظا عن الإرادية هي السائدة حتى القرن 19 (صاموئيل كورتيز واخرون د س، ص 2)

وكما جاء في كتاب الله في قوله تعالي: (هو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا والنهار نشورا)(الفرقان 47)

ويقول أيضا وهو اصدق القائلين: (وجعلنا نومكم سباتا) (النبا 9)

اصطلاحا: يعرف النوم: "بأنه حالة طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص)

مما سبق يمكننا تعريف اضطرابات النوم: بأنه بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه وقد تكون اختلالا في كمية النوم وتسمى اضطرابات إيقاع النوم أو تكون اختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة وتسمى اضطرابات اختلالات النوم (عيسى بن محمد، 2013، ص13)

ويعرفه ريبير وريبير مصطلح عام يشمل أي حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم واليقظة بسبب عوامل عصبية وفزيولوجية أو عوامل نفسية (علي محمود كاظم، 2014، ص276)

وفي تعريف آخر: هي نقص في نوعية النوم وهي تسبب حوادث تؤثر علي علاقتنا وصحتنا وقوانا العقلية يجعل الفرد يشعر وكأنه معزول عن العالم (علي محمود كاظم، 2014، ص 276)

3-3 أنواع النوم :

ينقسم النوم إلى نوعين : النوع الأول النوم الهادئ أو النوم ، النوع الثاني النوع النقيضي أو المتناقض.

أولا النوم الهادئ أو النوم التقليدي

يطلق عليه اسم النوم البطيء أو النوم السوي أو نوم قشرة لحاء المخ وهذا النوع يتميز بأنه لا تصاحبه حركات العين السريعة (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص19)

ثانيا النوم النقيضي أو المتناقض

يطلق عليه النوم السريع أو النوم الحالم أو نوم الجذع المخ ويتسم بنشاط دماغي يشبه النشاط الذي يحدث أثناء اليقظة وما يميز النوم النقيضي أو المتناقض انه يصاحبه نشاط في كل الأجهزة حيث يزداد إيقاع التنفس وتزداد سرعة دقات القلب وضغط الدم واهم التغيرات الفزيولوجية المصاحبة لهذا النوم من حدوث نوبات حركة العين السريعة في كل الاتجاهات (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص19)

3-4 مراحل النوم:**مرحلة الاولى**

مرحلة النعاس او مرحلة التحضير للنوم: يبدو المرء في هذه المرحلة -من الوجهة السلوكية نائما نوما خفيفا وقد يتقلب في الفراش يغمض عينيه ويفتحها وادني حركة أو صوت مفاجئ يوقظ الفرد ويعيده إلي مرحلة الصفر وإذا أيقض النائم في هذه المرحلة يعي بأنه لم ينم تدوم هذه المرحلة بين 5-20 دقيقة (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 19)

المرحلة الثانية:**مرحلة النوم الخفيف:**

في هذه المرحلة يستيقظ النائم سريعا عند حدوث ضوضاء وعندما يتم إيقاظه يقرر انه كان نائما وتتصف هذه المرحلة بدرجة أعمق من النوم عن سابقتها وفي هذه المرحلة يبدأ حدوث أحلام أو ذات قصة أو حبكة متكاملة غير ان تذكرها يكون غير كامل الوضوح وتمتاز هذه المرحلة ببطء حركة التنفس وتدوم هذه المرحلة من 10-40 دقيقة (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 20)

المرحلة الثالثة :

مرحلة النوم العميق: في هذه المرحلة يصعب إيقاظ النائم كما انه لا يتأثر بأي تغير يحدث في البيئة المحيطة به ومن أهم التغيرات الفزيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة انخفاض ضغط الدم، وبوط معدل ضربات القلب، وانخفاض درجة حرارة الجسم، ويكون التنفس بطيئا ومريحا، وتدوم هذه المرحلة من 10-30 دقيقة (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 20)

المرحلة الرابعة :

مرحلة النوم المريح: تتميز هذه المرحلة بالاسترخاء العضلي والجمود التام والتغيرات الفزيولوجية التي تحدث في سابقتها، في هذه المرحلة يرتاح الجسم تماما ويسترد ما فقده خلال النهار من حيوية وإذا أيقظ النائم في هذه المرحلة يون مذهولا ويحتاج إلي فترة ليديرك ما حوله وتدوم هذه الفترة من 10-20 دقيقة وتكون هذه المرحلة طويلة في بداية الليل تأخر القصر في أواخرها (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 20)

3-5 أسباب اضطرابات النوم:

تنقسم اضطرابات النوم إلى عدة أقسام ومن بين هذه الأسباب:

أولاً: الأسباب الوراثية : أظهرت نتائج بعض الدراسات أن اضطراب غفوة النوم المفاجئة ينتشر بين أقارب الدرجة الأولى بنسبة تتراوح بين (5-15 بالمئة) بينما ينتشر اضطراب فرط النوم بنسبة 25 بالمئة بين أقارب الدرجة الأولى وتدل النتائج السابقة أن اضطرابات النوم ترجع لأسباب وراثية .(مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص113)

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

ثالثاً: أسباب عضوية: فالألم والتنفس والجوع والعطش، الخ. هذه العوامل تؤثر إلي حد معين في طبيعة النوم وعمقه ومدته فقد تجعله متقطعاً غير مريح أو تدفعه إلي الأرق أو عدم النوم بالإضافة إلي اضطرابات عضوية كفقر الدم أو اختلال الهرمونات أو سوء التغذية أو تناول الأدوية أو إصابة الجهاز العصبي (نادين عبد الوهاب حنون ، 2019 ، ص36)

رابعاً الأسباب البيئية: تنشأ هذه الأسباب نتيجة لظروف بيئية ومن بينها :

الضوضاء الخارجية، الأحداث الاجتماعية، السفر، تغيير مكان النوم، جو غرفة النوم، الإضاءة القوية . (مجدي محمد الدسوقي ، 2006 ، ص121)

خامساً : الأسباب الاجتماعية والتربوية : من بين اضطرابات الاجتماعية التي تؤثر في النوم

وهي اتجاهات عن ساعات النوم الزائدة وعدم توفير عادت صحية للنوم ضيق السكن نظام التغذية

الخلافات الأسرية (محسن جودة وآخرون، 2017، ص41)

3-6 أشكال اضطرابات النوم:

في السنوات الماضية وضعت تصنيفات لاضطرابات النوم بناء علي متخصصين في الطب النفسي والصحة النفسية وذلك بدور تصنيف (dsm-y)،(الوارد في الحمادي سنة 2015) وهي كما يلي:

اضطرابات صعوبات النوم: تتمثل هذه الاضطرابات بأشكال مختلفة أهمها: الأرق فرط النعاس النوم الإنتيابي.

1 اضطراب الأرق: يتمثل هذا الاضطراب بأشكال مختلفة أهمها اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم غير المرتبط باضطرابات جسمية والتي تعزي إلي القلق والتوتر والاكنتاب أو عوامل بيئية ضاغطة(احمد يحي الجوارنة وآخرون، 2018، ص200)

2 اضطراب فرط النعاس: يتمثل هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم والنعاس مستمر،ونوبات من النوم الطويل تكون أثناء النهار لمدة طويلة أو ليليا يستمر حتى ساعات متأخرة من آخر النهار اليوم التالي الأمر الذي يؤدي إلي إحداث خلل نفسي أو إعاقة للنشاط الاجتماعي والطبيعي (احمد يحي وآخرون، 20018، ص200)

3 اضطراب النوم الإنتيابي: يتمثل هذا الاضطراب بالحاجة إلي نوم إلي فترات متكررة، أو الغفوة وتحدث خلال نفس اليوم وبحدود ثلاث مرات في الأسبوع علي الأقل(احمد يحي الجوارنة وآخرون، 2018، ص200)

3-7 النظريات المفسرة لاضطرابات النوم: وتنقسم إلي قسمين قديمة وحديثة.**أولا: النظريات القديمة:**

1نظرية التحليل النفسي: اهتم علما النفس بدراسة صعوبات النوم عند الأطفال وفسروها بعدة عوامل:

1-قلق الانفصال: يفصل النوم الطفل عن والديه ويشعر بعض الأطفال بالقلق من هذا الانفصال فيكرهون النوم ويقاومون الذهاب إلي الفراش ويعانون من الأرق وهذا يعني أن صعوبات

النوم هي إعلان لرفض الطفل الانفصال عن أمه لتعلقه بها أو لخوفه عليها (طارق أسعد ، 200 ، ص107)

2- الخوف من الرغبات المكبوتة: عند تدريب الطفل علي تنظيم عمليات الإخراج قد يعامله والديه بقسوة فيشعر بالعداوة نحوهما وقد يؤدي قسوة الوالدين علي الطفل إلي مواقف التبول اللاإرادي إلي خوف الأنا الأعلى عند من الوقوع في الخطأ وبالتالي لا يرغب في النوم لخوفه من أن يبيلل فراشه ويعاقبه والداه فيعاني من الأرق أو السهر والكابوس والفرع أثناء النوم (مجدي محمد الدسوقي، 20 ، ص126-127)

3- النظرية السلوكية: يري علماء المدرسة السلوكية أن النوم العادي أو الطبيعي والنوم المضطرب سلوكيات متعلمة فكل أسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم يكون نوم مستمر وعميق وإذا كان السلوك غير مقبول يكون نومه مضطرب ، كما يرجعون صعوبات النوم إلي أخطاء تنشئة الوالدين لطفلها فيعلمانه الخوف من النوم من خلال الارتباط الشرطي تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيق الخاطئ للثواب والعقاب في مواقف النوم كما يمكن ان يتعلم الطفل صعوبات النوم بالتقليد الاجتماعي للراشدين المهمين في حياته (طارق أسعد، 2009، ص108)

ثانيا النظريات الحديثة:

1- النظرية الوعائية: يعد العالم الفيسيولوجي الايطالي الاصب موسو من ابرز أنصار هذه النظرية حيث يري أن النوم يحدث نتيجة قلة الدوران أو وصول الدم إلي المخ وتوصل إلي ذلك نتيجة لما لاحظته من انه إذا ضغطت علي الأوعية الدموية الكبيرة في العنق التي تمد إلي المخ بالدم فان المرء يغيب عن وعيه ويسقط مغشيا عليه كالنائم. (طارق أسعد، 2009 ، ص108)

بينما يري فريق من العلماء عكس ذلك حيث يرون أن زيادة كمية الدم الواردة إلي المخ هي التي تستدعي النوم واستندوا في ذلك أن الشخص الذي يصاب بنزيف دماغي يفقد رشده ويغمى عليه كالنائم، ذي والرأي الأخير يخلط بين النوم الطبيعي المعتاد وبين الحالات المرضية فما يلاحظ أثناء النوم من انخفاض الدم ونقص عدد ضربات القلب وقلة الدم الوارد إلي المخ أمور تحدث أثناء النوم لأنها ليست السبب في حدوثه (طارق أسعد، 2009، ص108)

2- النظرية الكيميائية: وتعني هذي النظرية إن جسم الإنسان أثناء نشاطاته الجسمية والفسولوجية المختلفة من خلال العديد من العمليات الكيميائية والحيوية التي تحدث داخل الجسم ينتج العديد من الفضلات والمواد الضارة والسموم حيث تزيد نسبتها في الدم وخاصة في السائل الدماغي والشوكي وتؤثر علي المراكز العصبية فيشعر الإنسان بالتعب والخمول ويحدث النوم وأثناء النوم يتخلص الجسم تدريجيا من هذه النواتج الضارة عن طريق انحلالها وتأكسدها فيستعيد الجهاز العصبي نشاطه ويستيقظ الإنسان من النوم. (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص128)

ويؤخذ علي هذه النظرية أنها لا تفسر حدوث النوم المفاجئ، وكذلك اليقظة المفاجئة ولا تكون في أجسامهم تلك السموم بتلك الكمية نظرا لأنهم في حالة راحة أكثر (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص128)

3-8 علاج اضطرابات النوم:

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

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

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

أولاً: العلاج النفسي: من أهم العلاجات في العلاج النفسي التحليلي وهو من خلال الكشف عن العوامل اللاشعورية الكامنة وجعل ما هو لاشعورياً إلي شعورياً وذلك عن طريق استبصار المريض بذاته وكيف يف تدرّبه علي حل مشاكله واستخدام أسلوب الاسترخاء دون اللجوء إلي الأدوية (اميمة امبارك فضل الله المسماري، 2012، ص29)

ثانياً: العلاج العضوي: هذا العلاج ينصح به الأطباء في الحالات التي يوجد فيها سبب عضوي يقف خلف اضطرابات أو في الحالات التي يكون فيها اضطراب النوم ثانوياً لاضطراب جسمي أو عقلي أو نفسي حيث يتم التركيز علي علاج السبب الأصلي كما هو الحال عند علاج بعض الأمراض الجسمية كالآلام الروماتيزمية أو الأم الجهاز الدوري. (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص139)

كما انه يجب علاج الاضطرابات العضوية أو الفسيولوجية التي تؤدي إلي اضطرابات النوم مثل الإمساك أو الإصابة بالديدان التهاب الوزتين أو اضطرابات التنفس انخفاض مستوى السكر في الدم بإعطاء المريض وجبة إضافية من الكربوهيدرات قبل النوم مباشرة. (مجدي محمد الدسوقي، 2006 ص139)

ثالثاً: العلاج الطبي: من أكثر العلاجات شيوعاً ولقد قدر الباحثون انه خلال أي سن معينة من العينة السكانية العامة يستخدم 2.7/ من الذكور و 5.5/ من الإناث أدوية يصفها الأطباء لمساعدتهم في التغلب علي المشكلات المتعلقة بالنوم. (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص139-140)

رابعاً: العلاج السلوكي: يهدف العلاج السلوكي إلي جعل مواقف النوم محببة للطفل وتدعيم سلوكيات النوم المقبولة وإطفاء السلوكيات غير المقبولة ويتضمن العلاج السلوكي الإرشاد والتوجيه وتبصيرهم بالأساليب المناسبة في علاج اضطرابات النوم والوقاية منها. (اميمة امبارك فضل الله المسماري، 2012، ص30)

خامسا: العلاج المعرفي: يهدف العلاج المعرفي إلى إعادة تشكيل الأنماط الصحية للنوم، لأجل التغلب علي مشاكل النوم ومن بين العلاجات المعرفية إعادة البناء المعرفي والتوقف عن التفكير وإعادة الاشتراط. (اميمة امبارك فضل الله المسماري، 2012، ص30)

خلاصة الفصل:

إن كل ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يعرفنا علي اضطرابات النوم الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نموه وذلك نتيجة لأسباب ومن بينها أسباب وراثية أسباب نفسية واجتماعية وبيئية وكما تطرقنا إلي نظريات المفسرة لاضطرابات النوم وتتم علاج اضطرابات النوم وذلك عن طريق إتباع علاج عضوي أو علاج طبي أو علاج نفسي علاج سلوكي أو علاج معرفي .

المراجع المتعلقة بالفصل:

1. ابتهاج محسن جودة وآخرون، دور الارشاد التربوي في حفظ اضطرابات النوم لدي طلبة مرحلة المتوسطة من جهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية ، مذكرة بكالوريوس، كلية التربية للبنات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة القادسية ، 2017
2. احمد يحي الجوارنة وآخرون ،مستوى اضطرابات النوم لدي عينة من اللاجئين السوريين في الاردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المنتوجة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 9، كانون اول 2018.
3. اميمة امبارك فضل الله المسماري ،اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي ، رسالة ماجستير ليبيا.
4. ستيفن دبليو لوكلي وراسل جيف وستر: ترجمة: نهى بهمن: النوم، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة. ط1- 2015 القاهرة.
5. صموئيل كورتيز وآخرون ترجمة د هيلين سليمان، كتاب الصحة النفسية للاطفال والمراهقين، الطب النفسي ولاطفال اضطرابات النوم عند الاطفال والمراهقين الدليل العلمي.
6. طارق اسعد، آفت كحلة وآخرون، النوم التشخيص العلاج، ط 1، ايتيرك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر، 2009
7. عبد الحفيظ الحداد: النوم آية من آيات الله -الطب وعلوم الحياة- رابطة العالم الاسلامي

8. عصام عبد الزهد، آيات النوم في القرآن الكريم دراسة موضوعية، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 18، العدد 2، يونيو 2010
9. علي محمود كاظم، قياس اضطرابات النوم لدي طلبة مرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية الإسلامية جامعة بابل، العدد 15، 2014.
10. عيسى بن محمد بن سالم المنوري، فعالية استراتيجية النوم الاليائي لدي عينة من الطلاب الذين يعانون من الارق في سلطنة عمان ، مذكرة ماجستير في تخصص ارشاد وتوجيه نفسي كلية العلوم والاداب قسم التربية والدراسات الانسانية جامعة نزوي، 2013
11. الكسندر بورلي ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، اسرار النوم ، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت، يناير 1978 .
12. لطفي الشربيني، لا انام دليل علاج الارق ومشاكل النوم، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، 2015.
13. محمد مجدي الدسوقي: اضطرابات النوم الأسباب التشخيص الوقاية والعلاج -مطبعة محمد عبد الكريم حسان -مكتبة الانجلاو المصرية -مصر سنة 2006
14. نادين عبد الوهاب حنون، فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدي عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية الجامعة الإسلامية، مذكرة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من قسم علم النفس بكلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة، فبراير 2019.

الفصل الرابع

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل تحديد إجراءات الدراسة، كما تحديد المنهج المستخدم وعينة الدراسة وصف الأدوات مقياس إيمان الانترنت مقياس اضطرابات النوم، معاملات الإحصائية بيرسون والمتوسط الحسابي.

4-1 منهج الدراسة: تستهدف الدراسات الوصفية تقرير خصائص ظاهرة معينة أو

موقف تغلب عليه صفة التحديد، وتعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، وتصل عن طريق ذلك إلى إصدار تعميمات بشأن الموقف أو الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، ولأن القيام بأي بحث منظم لا بد من اعتماد منهج معين واتباع خطواته للوصول إلى نتائج علمية موضوعية.

إذ يعرف المنهج من الناحية اللغوية: المنهج " كلمة مشتقة من الفعل نهج أي سلك واتباع طريق معين وعليه فان كلمة المنهج تعني الطريق السلوك والمتبع لإعداد البحث (عبد الباسط محمد حسن، 1998، ص198).

أما من الناحية الاصطلاحية: فيعرف المنهج بأنه: " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من اجل الكشف على حقيقة مجهولة لدينا، أو من اجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون" (نصر سلمان، سطحي سعاد، دس، ص11)

وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهدف الي ايجاد علاقة بين متغيرين والذي يتناسب مع الموضوع.

4-2 أدوات الدراسة: تمثلت في:

1. مقياس إيمان الانترنت: اعد هذا المقياس (احمد 2012) بهدف استخدامه أداة موضوعية في تشخيص إيمان الانترنت ويتكون المقياس من (56) عبارة ويقوم المفحوص بالإجابة علي احد هذه البدائل موزعة علي ستة أبعاد:

***السيطرة والبروز:** ويقصد به السلوك أن يكون السلوك سمة بارزة، وهذا يحدث عندما تصبح الانترنت أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد وتسيطر علي تفكيره ومشاعره ويكون الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطرابات السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة علي القيام بهذا النشاط.

***تغيير المزاج:** ويشير الي الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة للقيام بسلوك الولوج الي الانترنت، ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشي الاثار المترتبة علي افتقادها وقد يصاحبها تحمل او لا يصاحبها.

***التحمل:** هو العملية تزداد بها كمية او مقدار النشاط او السلوك المطلوب انجازه للحصول علي نفس الاثر الذي امكن تحصيله من قبل بمقدار او كمية اقل.

***الاعراض الانسحابية:** هي مشاعر عدم الراحة او عدم السعادة او الاثار الفسيولوجية التي يمكن ان تحدث عن الانقطاع عن النشاط او تقليله فجأة (مثل: الرعشة، الكابة، حدة الطبع).

***الصراع:** وهي تشير إلي الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع الشخصي والصراعات والتضارب بين هذا النشاط والأنشطة الاخرى(العمل، الحياة الاجتماعية، والاهتمامات).

***الانتكاس:** هو الميل الي العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها

✓ **مفتاح التصحيح:**

متوسط 93.3 ← 56

ضعيف 130.33 ← 93.33

مرتفع 168 ← 130.33

2. **مقياس اضطرابات النوم:** لمحمد مجدي الدسوقي يفيد هذا المقياس في التعرف علي الإعراض المرضية لاضطراب النوم ويتكون المقياس من 40 فقرة كل منها تصف عرض ويطلب من المفحوص الإجابة علي هذه الأسئلة (مجدي محمد دسوقي اضطرابات النوم 2006)

✓ مفتاح التصحيح:

منخفض	53.33	←	40
متوسط	66.66	←	53.33
مرتفع	80	←	66.67

3-4 مجتمع البحث:

ويعرف موريس أنجرس مجتمع البحث على أنه: " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى، و التي يجري عليها البحث أو التقصي، ويذكر بتعريف كراويتز بأنه في لغة العلوم الإنسانية: "هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات (موريس أنجرس، 2004، ص298).

في حين تمثل مجتمع بحث دراستنا هذه في طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمة.

4-4 عينة الدراسة: العينة هي: "جزء من مجتمع الدراسة أي الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (رشيد زرواتي، 2007، ص344).

وقد اخترنا في هذه الدراسة على العينة العشوائية مكونة من 41 مفردة موزعة على طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (التوزيع باستخدام استمارة الكترونية تم نشرها في صفحات ومنابر الكترونية خاصة بطلبة الكلية بمختلف ميادينها لضمان الحصول على عينة من كل تخصصات.

خلاصة:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل نكون قد وضحنا أهم الإجراءات المنهجية التي اتبعت في الدراسة لتسهيل عملية مناقشة البيانات في نتائجها .

المراجع المتعلقة بالفصل:

1. رشيد زرواتي - مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية : ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
2. عبد الباسط محمد حسن - أصول البحث الاجتماعي : ط12، مكتبة وهبة، القاهرة، 1998.
3. موريس أنجرس - منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، تدريبات عملية : ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبه للنشر، الجزائر، 2004.
4. نصر سلمان، سطحي سعاد - منهجية إعداد البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإسلامية "اليسانس، ماجستير، دكتوراه": د ط، دار السلام للنشر والتوزيع، دس.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تم هيد:

بعد اجراءت المعالجة الإحصائية باستخدام أدوات الدراسة سوف يتم عرض ومناقشة وفقا للتساؤل الدراسة ومتغيراتها.

5-1 عرض ومناقشة النتائج

إدمان الانترنت	المقياس العينة
115	1
135	2
143	3
128	4
137	5
147	6
117	7
124	8
126	9
125	10
142	11
105	12
137	13
130	14
113	15
132	16
113	17
119	18
145	19
151	20

114	21
132	22
127	23
140	24
144	25
150	26
113	27
127	28
128	29
126	30
109	31
128	32
113	33
88	34
131	35
113	36
138	37
95	38
142	39
141	40
103	41
145	42
126,928571	المتوسط الحسابي

جدول رقم "2"

التعليق: من خلال نتائج الجدول رقم 1 نلاحظ أن نتائج إجابات الطلبة علي مقياس إيمان الانترنت حيث تبين أن متوسط الحسابي للعينة هو 126 وهو يقع ما بين 39.33 و 130.33 وبالتالي فهو متوسط.

اضطراب النوم	المقياس العينة
66	1
74	2
65	3
61	4
71	5
60	6
59	7
64	8
66	9
63	10
73	11
60	12
57	13
63	17
62	15
56	16
64	17
58	18
69	19
71	20
64	21
69	22

59	23
60	24
60	25
67	26
62	27
71	28
64	29
69	30
59	31
70	32
60	33
56	34
56	35
63	36
69	37
63	38
67	39
70	40
67	41
62	42
64,0238095	المتوسط الحسابي

جدول رقم "3"

التعليق: من خلال جدول رقم 2 نلاحظ أن نتائج إجابات الطلبة الجامعيين علي مقياس اضطرابات النوم حيث تبين أن المتوسط الحسابي للعيينة هو 64 وهو يقع بين 53.34 و 66.66 وبالتالي فهو متوسط.

اضطراب النوم	إدمان الانترنت
مستوى الدلالة	0.01
النتيجة	**0.41

جدول رقم "4"

بعد تصحيح استجابات الطلبة تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل من مقياس من مقاييس إدمان الانترنت واضطراب النوم عند مستوى الدلالة 0.01 والنتائج كالتالي:

التعليق:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ بعد حساب معامل بيرسون تبين لدينا أنها توجد علاقة طردية ايجابية عند مستوى الدلالة 0.01 تساوي **0.41**** وهيا علاقة طردية ايجابية.

مناقشة:

هنا علاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم عند مستوى الدلالة 0.01 وهي علاقة طردية حسب نتائج مقياس إدمان الانترنت ونتائج مقياس اضطراب النوم حيث تحصلنا بعد حساب معامل بيرسون (**0.41****)، وتعبّر علي وجود علاقة طردية بين اضطراب النوم وإدمان الانترنت وتعتبر النتيجة علي وجود علاقة طردية موجبة بين اضطراب النوم وإدمان الانترنت وهذا من خلال استجابات عينة الدراسة حيث نجد المتوسط الحسابي لمقياس إدمان الانترنت هو (126).

وبالتالي فهو متوسط والمتوسط الحسابي لمقياس اضطراب النوم (64) وبالتالي فهو متوسط ومن هنا نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم.

2-5 النتائج العامة:

وهذا ما توصلنا إليه من خلال نتاج دراستنا وهيا إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم وذلك بعد القيام بحساب المتوسط الحسابي ومعامل بيرسون حيث توصلنا إلي نتائج انه توجد علاقة ارتباطية

بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم وذلك من خلال دراسة صبرينة حامدي الإدمان علي الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الثانوية وهي توافق دراستنا الحالية وعلاقة ارتباطية موجبة.

أما دراسة أمل بنت علي بن ناصر الزيدي إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي وذلك حسب النتائج المتحصل عليها أنها توافق دراستنا أما دراسة اميمة أمبارك فضل الله المسماري اضطرابات النوم علاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي حيث أنها توافق دراستنا في وجود اضطرابات النوم، وقد فسرت العديد من النظريات إدمان الانترنت واضطرابات النوم باعتباره تعيق الحياة الاجتماعية للأفراد وتصيب صحة النفسية من بينها التفسير المعرفي حيث يرون ان السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي .

أما التفسير الطبي وحسب ماريا غ ارسيا يرجع إلي عوامل وراثية وخلل في التوازن الكيميائي في الدماغ والنواقل العصبية أما النظريات التي درست اضطرابات النوم النظرية التحليلية حيث فسروها بقلق الانفصال الخوف من الرغبات المكبوتة وقد فسرت أيضا النظرية السلوكية النوم بأنه سلوك متعلم أن كل أسرة تعلم ابنها السلوك المقبول وغير المقبول.

فالإدمان علي الانترنت له تأثير مباشر علي اضطرابات النوم لدي الطلبة الجامعيين باعتباره يغير من سلوكيات الطالب وخاصة النوم والرغبة في الراحة .

خلاصة:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل من نتائج ومناقشتها علي ضوء التساؤل نكون قد توصلنا إلي النتائج النهائية للدراسة، وتم تفسيرها بالاعتماد علي ما تم استعراضه سابقا من دراسات سابقة وإطار نظري وخصائص العينة.

خاتمة

ومن خلال دراستنا لموضوع الإدمان على الانترنت وعلاقته باضطراب النوم حاولنا تحديد مدى إدمان الانترنت وارتباطها باضطراب النوم لدى عينة من طلبة الجامعيين حيث تعتبر مرحلة التعليم الجامعي أهم مرحلة في المسار العلمي والعملية كما أنها تعتبر ظاهرة نفسية تؤثر على حياة الأفراد وقد تواجهه مجموعة من المشاكل والاضطرابات التي تعيق مواصلة حياته الطبيعية ومن بين هذه الأخيرة نجد، إدمان الانترنت واضطراب النوم حيث اتبعنا طرق لتحديد إمكانية وجود علاقة بين إدمان الانترنت واضطراب النوم، إذ قمنا بتطبيق مقياس إدمان الانترنت ومقياس اضطراب النوم بالإضافة إلى المعاملات الإحصائية (معامل بيرسون)، متبعين في ذلك المنهج الوصفي الإرتباطي أين توصلنا إلى وجود علاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم.

وفي الأخير يمكن القول أننا من خلال اجتهادنا في إعداد هذه الدراسة العلمية والتي يمكن القول بأنها مجرد مساهمة بسيطة تضاف إلى مجال علم النفس العيادي والتي من خلالها قمنا بتسليط الضوء على ظاهرة إدمان الانترنت واضطرابات النوم، إلا أن هذه الظاهرة لاتزال بحاجة للمزيد من الدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في هذا المجال والتي تساعد على فهم الظاهرة وتقديم الحلول الكفيلة للحد منها أو السيطرة عليها.

قائمة المصادر المراجع

1. القرآن الكريم
2. ابتهاج محسن جودة وآخرون، دور الإرشاد التربوي في خفض اضطرابات النوم لدي طلبة مرحلة المتوسطة من جهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية، مذكرة بكالوريوس، جامعة القادسية كلية التربية للبنات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، 2017
3. احمد يحي الجوارنة وآخرون، مستوى اضطرابات النوم لدي عينة من اللاجئين السوريين في الاردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المنتوجه للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 9، كانون اول 2018.
4. أمل بنت علي بن ناصر الزيدي، ادمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، مذكرة ماجستير تخصص ارشاد نفسي من كلية التربية، جامعة نزوى، 2014،
5. اميمة امبارك فضل الله المسماري، اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي، رسالة ماجستير ليبيا.
6. اميمة امبارك فضل الله المسماري، اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي، رسالة ماجستير، ليبيا
7. ب ن، اصدارات مركز هردو لدعم التعبير الرقمي، العدد 1، القاهرة، 2015.
8. بسمه حسين عيد يونس، ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس من كلية التربية جامعة الأزهر غزة، 2016، فلسطين.
9. جابر يحي عبد القادر العزايزة، ادمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين الفلسطينيين، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر غزة، 2016، فلسطين.
10. حمودة سليمة، ادمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015

11. خالد العمار، ادمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق فرع درعا، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد 1، 2014.
12. رشيد زرواتي - مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية : ط 1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
13. سعد بن عبد الله الراشد، ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 11، العدد 1، يونيو 2014.
14. سلطان عائض مفرح العصيمي، ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، الرياض.
15. سمية بوبعاية، ادمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، المسيلة، 2017، الجزائر.
16. صبرينة حامدي، ادمان على الانترنت وعلاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي جامعة الحاج لخضر باتنة، 2015، الجزائر.
17. صبرينة حامدي، ادمان على الانترنت وعلاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي جامعة الحاج لخضر باتنة، 2015، الجزائر.
18. صموئيل كورتيز واخرون ترجمة د هيلين سليمان، كتاب الصحة النفسية للاطفال والمراهقين، الطب النفسي ولاطفال اضطرابات النوم عند الاطفال والمراهقين الدليل العلمي.
19. طارق اسعد، ألفت كحلة واخرون، النوم التشخيص العلاج، ط 1، ايتيرك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2009.
20. عبد الباسط محمد حسن - أصول البحث الاجتماعي : ط 12، مكتبة وهبة، القاهرة، 1998.
21. عبد الحفيظ الحداد: النوم آية من آيات الله - الطب وعلوم الحياة - رابطة العالم الاسلامي 2020

22. عصام عبد الزهد، آيات النوم في القرآن الكريم دراسة موضوعية، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 18، العدد 2، يونيو 2010
23. علي محمود كاظم، قياس اضطرابات النوم لدى طلبة مرحلة الاعدادية ،مجلة كلية التربية الإسلامية جامعة بابل، العدد 15، 2014.
24. عيسى بن محمد بن سالم المنوري، فعالية استراتيجيات النوم الاليحائي لدى عينة من الطلاب الذين يعانون من الارق في سلطنة عمان ، مذكرة ماجستير في تخصص ارشاد وتوجيه نفسي كلية العلوم والاداب قسم التربية والدراسات الانسانية جامعة نزوي، 2013
25. غالمي عديلة، الادمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي جامعة الحاج لخضر باتنة، 2011، الجزائر
26. فهد طيار ، ادمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 5، العدد 3، آذار 2016.
27. القرآن الكريم
28. الكسندر بورلي ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، اسرار النوم، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب ، الكويت، يناير 1978 .
29. لطفي الشربيني، لا انام دليل علاج الارق ومشاكل النوم، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، 2015.
30. ماهر اسماعيل صبري محمد يوسف، فعالية الحوار الدرامي في تعديل الأفكار الخاطئة عن الادمان والمخدرات لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحث مقدم للمؤتمر العلمي الثالث للجمعية المصرية للتربية العلمية مناهج العلوم، أوت 1999، جامعة الزقازيق بنها، مصر.
31. محمد قاسم عبد الله، ادمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الاطفال والمراهقين دراسة ميدانية في حلب، مجلة الطفولة العربية، العدد 64، ب س.
32. محمد مجدي الدسوقي: اضطرابات النوم الاسباب التشخيص الوقاية والعلاج -مطبعة محمد عبد الكريم حسان -مكتبة الانجلوا المصرية -مصر سنة 2006 .

33. مزيج مصطفى، مصادر المعلومات ودورها في تكوين طالب جامعي تنمية ميوله القرآنية دراسة ميدانية بجامعة منتوري قسنطينة، رسالة دكتوراه تخصص علم المكتبات والمعلومات جامعة قسنطينة، 2009 الجزائر
34. موريس أنجرس - منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، تدريبات عملية : ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.
35. نادين عبد الوهاب حنون، فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدي عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية الجامعة الإسلامية، مذكرة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من قسم علم النفس بكلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة، فبراير 2019.
36. نصر سلمان، سطحي سعاد - منهجية إعداد البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإسلامية "ليسانس، ماجستير، دكتوراه": د ط، دار السلام للنشر والتوزيع، دس.
37. وردة بختي، واقع استخدام تكنولوجيا الانترنت وتطبيقاته في المؤسسة الصحفية، مذكرة ماستر تخصص علوم الاعلام والاتصال، جامعة مستغانم، 2014، الجزائر.
38. <https://www.eajaz.org/ndex.php/scientific-miracles/medicine-and-life-scineces/11311-sleep-a-singn-of-god>

الملاحق

مقياس اضطرابات النوم

بيانات أولية:

الاسم:

اللقب:

المستوى التعليمي:

تاريخ الإجراء:

النوع:

تعليمات:

فيما يلي مجموعة م العبارات التي تتعلق بكيفية أو نوعية نوم أي منا، ويوجد أمام كل عبارة اختياران هما: "تنطبق" أو "لا تنطبق".

المرجو منك:

- أن تقرأ كل عبارة بدقة تبدي رأيك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

- أن تكون إجابتك عن كل عبارة من واقع خبرتك الشخصية أو شعورك بنفسك.

- التأكد من قراءة كل عبارة جيدا قبل أن تختار الإجابة التي تنطبق عليك.

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

الرقم	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
01	أعاني من الشخير أثناء النوم		
02	أعاني من توقف التنفس أثناء النوم		
03	أنفعل وأغضب بسرعة		
04	أعرق بغزارة أثناء النوم		
05	أعاني من عدم انتظام دقات القلب أثناء النوم		
06	أشعر بالصداع عندما أصحو من النوم في الصباح		
07	أستيقظ فجأة أثناء الليل وأنا أشعر كما لو كنت أختنق		
08	أعاني من زيادة في الوزن		
09	أشعر بالنعاس وأقاومه من أجل أن أظل مستيقظا		
10	أستيقظ من النوم من وقت إلى آخر وعندي جفاف في الحلق		
11	أعاني من صعوبة الدخول في النوم		
12	تتسابق الأفكار في عقلي عند الإستلقاء في الفراش وتمنعني من النوم		
13	تحدث مشكلات تتعلق بنومي عدة مرات في الأسبوع		
14	عندما أستيقظ ليلا أجد صعوبة في العودة إلى النوم مرة أخرى		
15	أجد صعوبة في الاسترخاء		
16	أستيقظ مبكرا في الصباح رغما عن إرادتي		
17	أظل مستيقظا لمدة نصف ساعة أو أكثر قبل أن يغلبني النعاس		
18	أعاني من صعوبة التركيز في معظم الأشياء التي أقوم بها عندما لا أنام جيدا		
19	أشعر بارتخاء وضعف في معظم عضلات جسمي عند الغضب		
20	يغلبني النعاس أثناء قيادتي للسيارة أو أي مركبة أخرى		
21	أشعر غالبا بأنني في غفوة "تصف نائم"		
22	أشاهد مناظر تشبه الحلم عندما يغلبني النعاس أو عند الاستيقاظ		
23	يغلبني النعاس في الأماكن العامة التي تمتلئ بالناس كالنوادي ودور السينما... الخ		
24	أعاني من المتاعب أو المشاكل في الجامعة بسبب النعاس		
25	أحلم سريعا عندما يغلبني النعاس أو أثناء نوم القيلولة		
26	تتناوبني غفوات النوم أثناء النهار مهما حاولت الاستيقاظ		
27	أشعر أحيانا بأنني مصاب بالشلل ولا أستطيع التحرك أثناء النوم		

28	أستيقظ من النوم ليلا لشعوري بضيق في التنفس
29	أشعر بالتهابفي الزور من وقت إلى آخر عقب الاستيقاظ
30	أشعر بتوتر في عضلات الساقين بخلاف الأوقات التي أمارس فيها التمارين الرياضية
31	أخبرني أفراد أسرتي أنني أمشي وأنا نائم
32	أخبرني أفراد أسرتي أنني أجلس أثناء النوم
33	أخبرني أفراد أسرتي أن بعض أجزاء جسمي ترتعش أثناء النوم
34	أشعر بألم بطئ في أرجلي عند الدخول عند الدخول في النوم
35	أشعر بألم في الساقين أو شد عضلي أثناء الليل
36	أحرك الساقين كثيرا أثناء الليل لكي أشعر بالراحة
37	أشعر بالنعاس أثناء النهار على الرغم من أنني أنام جيدا أثناء الليل
38	أعاني من الكوابيس الليلية التي لا أتذكرها في اليوم التالي
39	أخبرني المحيطون بي بأنه تحدث هزات مفاجئة لأرجلي أثناء النوم
40	أواجه صعوبة في التركيز أثناء النهار

مقياس إدمان الانترنت

عزيزي الطالب (ة): نعرض عليك الآن مجموعة من العبارات التي تعبر عن وجهة نظرك في الانترنت والمطلوب منك إبداء رأيك بوضع علامة (x)، أمام كل عبارة من عبارات المقياس، وذلك تحت الاستجابة المختارة والتي تعبر بدقة عن رأيكم لها علما بأن كل عبارة يوجد أمامها ثلاث استجابات (تنطبق علي تماما، تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق علي إطلاقا)، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، والمطلوب منك الصدق في الإجابة، ونحن نضمن لك السرية علما أنها لا تستخدم إلا لأغراض الدراسة والبحث العلمي.

شكرا لحسن تعاونكم.

1 الجنس: ذكر أنثى

2 السن:

3 كم ساعة تقضيها أمام الأنترنت؟:

4 هل تعمل؟

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق
01	أقوم بفتح الانترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة			
02	أنام قليلا جدا بسبب استخدامي للانترنت			
03	استخدم الانترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه			
04	أشعر بالإكتئاب عندما لا أستخدم الانترنت			
05	لا استطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالانترنت			
06	استمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما تسببه لي من مشاكل في حياتي			
07	استخدم الانترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي			
08	أشعر بالعصبية عندما استخدم الانترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج			
09	أزيد من استخدام الانترنت للحصول على السعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا استخدم الانترنت			
10	ينتابني القلق لعدم استخدامي الانترنت			
11	استخدامي للانترنت بشكل كبير لا ازور أقاربي وانقطع عنهم			
12	مازلت استخدم شبة الانترنت على الرغم من تكلفته المادية			
13	أفضل استخدام الانترنت على الخروج مع أصدقائي			
14	أتأخر في النوم كثيرا من الأحيان بسبب سهرتي أمام شبكة الانترنت			
15	أشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدم شبكة الانترنت			
16	أشعر بارتعاش في يداي وبخاصة في أصابعي عندما أتوقف عن استخدام الانترنت			
17	توجد خلاقات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الانترنت			
18	استمر باستخدام شبكة الانترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير			
19	استخدم الانترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني			
20	أخفي عن أصدقائي الوقت الذي أقضيه في استخدام الانترنت			
21	أشعر بعدم المتعة طوال اليوم إذا لم أقضي وقت أمام الانترنت			
22	استخدامي للانترنت جعلني أفقد الكثير من أصدقائي			
23	استمر في استخدام شبكة الانترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب			

			من أسرتي	
24			تعرفت على أصدقاء كثيرون من خلال الانترنت	
25			الجأ للكذب على أسرتي في الكثير من الأحيان استخدم شبكة الانترنت	
26			أشعر أن الوقت الذي أقضيه أمام شبكة الانترنت غير كاف	
27			أحلم أثناء نومي أنني أقوم باستخدام شبكة الانترنت من شدة حبي له	
28			أذهب لاستخدم شبكة الانترنت في احد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه	
29			اشعر انه ليس لدي أصدقاء كثيرون خارج نطاق الانترنت	
30			أتناول بعض وجباتي أمام شبكة الانترنت حتى لا أتوقف عن استخدامي	
31			اخترت الأنشطة والألعاب التي تتطلب مني وقت طويل لاستخدام الانترنت	
32			يسيطر علي تفكير بشبكة الانترنت في الوقت الذي لا استخدمها فيه	
33			أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت	
34			رغم ما يسببه لي استخدام لشبكة الانترنت من مشكلات أسرية، إلا أنني لا أستطيع أن امنع نفسي من استخدامه مرة أخرى	
35			اخترت المكان الذي فيه شبكة انترنت	
36			أقلل دائماً من عدد ساعات نومي، لكي اقضي وقت ممكن في استخدام الانترنت	
37			أقوم بفرقة الأصابع أو هزهزة الأرجل بسبب شعوري بالضيق من عدم استخدام شبكة الانترنت	
38			أقوم بمحاولات عديدة لتقليل ساعات التي اقضيها على الانترنت	
39			استمر في استخدام شبكة الانترنت رغم ما يسببه من مشكلات جسمية بسبب الحرمان من النوم	
40			أعود لاستخدام شبكة الانترنت بعد أن عازمت على التوقف عنه	
41			اشعر بالتوتر عند توقعي عن استخدام الانترنت	
42			يسبب لي استخدام شبكة الانترنت الشعور بالصداع	
43			أهمل ممارسة هوايتي بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت	
44			أجد في شبكة الانترنت الإثارة التي لا أجدها في أي شيء آخر	
45			اشعر أن أصدقاء المخلصين هم اصدقاء الانترنت	
46			أجد متعة في محادثة الآخرين على الانترنت (الشات) أكثر من	

			محادثتهم وجها لوجه بشكل مباشر	
			شبكة الانترنت هو المكان الوحيد الذي اشعر فيه بالمتعة	47
			اشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني، عندما أتوقف عن استخدام الانترنت.	48
			يتيح لي شبكة الانترنت المعرفة في أي مجال أكثر بكثير من الكتب	49
			كنت أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم أكثر من 24 ساعة لاستخدم شبكة الانترنت	50
			استخدامي لشبكة الانترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة	51
			استطيع أن أشبه شبكة الانترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء والهواء	52
			اشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الانترنت	53
			اشعر بأنني أصبحت أسيرا لشبكة الانترنت ولا استطيع مفارقتة	54
			رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة، إلا أنني أتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الانترنت	55
			يعتبر شبكة الانترنت ملاذاً آمناً لي إذا ضاقت بي الحياة	56