

دولة ليبيا  
وزارة التعليم



جامعة سبها – كلية الآداب

قسم علم النفس

بحث مقدم لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الليسانس

بعنوان :

الادمان علي الأترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدي طلاب الجامعة  
بمدينة سبها

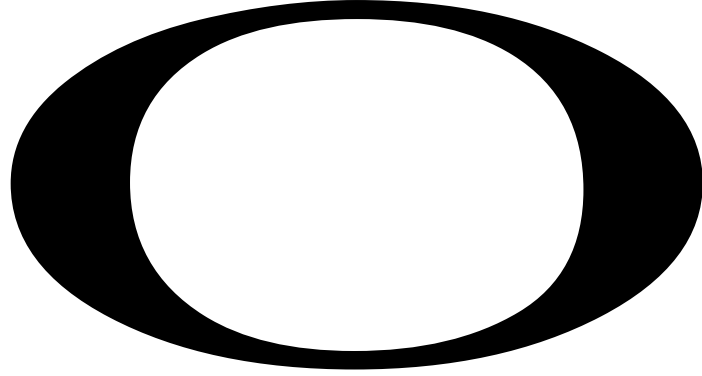
إعداد الطالبة:

رحاب محمد أبوبكر

تحت إشراف:

الدكتور/ إبراهيم احمد حمزة

العام الجامعي: 2020-2021 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي  
وما أوتيتم من العلم إلا قليلا }

صدق الله العظيم

الآية رقم (85) من سورة الإسراء

# الإهداء

إلي من احمل اسمه بكل فخر اعتزاز الي صاحب ايمان ومثل الأعلى الي الذي علمني انا نجاح وكفاح هو تاج الذي وضعه فوق رأسي الي من غرس العلمة والآداب في قلبي

«ابي الغالي»

الي احلا كلمة نطق بيها لساني الي نجمه المضيئة في سواد ليلي انت البسمة الوحيدة في مشوار حياتي فمهما قلت لن أوفيك ما تستحقني لأنك الحياه والامل والمستقبل

«امي الحبيبة»

الي من جمعني بيهم بيتاً واحد وحباً خالداً الي الذين عاشوا معي حلوة حياة ومرها

«إخوتي وخواتي»

الي السند أنتِ النور الذي يضيء حياتي، والنبع الذي أرتوي منه حباً وحناناً

«الي أختي العزيزة»

الي من تذوقت معهم اجمل اللحظات واطرنا معا اجمل الذكريات الي الذين تسعدهم سعادتني ويسعدهم ما وصلت اليه الي من سأفقدهم

«اصدقائي الاعزاء»

الي نور النماء وعروق الدماء الي عائلتي والاحباب وكل الاقارب والي كل من تمنى لي النجاح والتوفيق

اهديكم ثمرة جهدي بحتي المتواضع

# كلمة شكر

الي المعلم الباري الي الذي أحاطني برعايته ويسر لي كل عسير وألهمني الصبر والقوه ف شق طريقي نحو البحث العلمي

{الله جل جلاله}

الي معلم البشرية ومبلغ الرسالة الإسلامية ومنبع العلم

{ نبينا محمد صلى الله عليه وسلم }

نتقدم بالشكر الي من كان عوننا لنا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف احيانا في طريقنا الي من زرع الفتائل ف دربنا وقدم لنا الافكار والمعلومات الازمه الي مشرف البحث

د . إبراهيم حمزه

كما أتقدم بالشكر لي من ساعدني على اتمام هذا البحث وقدم لي التسهيلات الازمه نخص بالذكر

أ . رجعه محمد

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
ب	الآية القرآنية	-
ج	الإهداء	-
د	كلمة شكر	-
هـ-و	فهرس الموضوعات	-
ز	فهرس الجداول	-
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>		
2	المقدمة	1
3	مشكلة الدراسة	2
4	أهمية الدراسة	3
5	فرضيات الدراسة	4
6	أهداف الدراسة	5
6	حدود الدراسة	6
	مصطلحات الدراسة	7
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>		
8	أولاً: أدبيات البحث	7
8	(المبحث الأول إدمان الانترنت)	8
10	التمهيد	9
	التفسيرات النفسية لإدمان الانترنت	10
	أعراض مدمن علي الانترنت	11
	اثار الادمان علي الانترنت	12
	مجالات الادمان علي الإنترنت	13
	تشخيص الإدمان علي الإنترنت	14
	علاج الإدمان	15
	طرق الوقاية من الإدمان علي الإنترنت	16
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>		
	أولاً: أدبيات الدراسة	
	( المبحث الثاني اضطرابات النوم )	
	تمهيد	

	مفهوم اضطرابات النوم	
	اسباب اضطرابات النوم	
	أشكال اضطرابات النوم	
	علاج اضطرابات النوم	
	تشخيص اضطرابات النوم	
	ثانيا: دراسات السابقة	
	التعقيب علي دراسات السابقة	
الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءات		
	التمهيد	
	مجتمع الدراسة	
	عينة الدراسة	
	إجراءات الصدق وثبات وادوات الدراسة	
	الفصل الرابع: عرض نتائج وتفسيرها	
	الفصل الخامس: الخاتمة	
	ملحق	
	التوصيات والمقترحات	
	المراجع	
	الملاحق	

# الفصل الأول

## الإطار العام للبحث

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- فروض الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## المقدمة:

تواجه دول العالم تحدي دخول التكنولوجيا المتقدمة، والتي تعتبر في هذا العصر من أساسيات تقدم الأمم والشعوب حيث شملت تطبيقاتها المتنوعة كل مناحي الحياة، وأصبحت من الضروريات في جميع المجالات، حيث قامت على الجمع بين العلم وتطبيق وتوظيف الإبداع المعرفي في مجالات متعددة . فالحاسب الآلي أحد التطبيقات التكنولوجية المذهلة، حيث تطورت صناعته حتى ظهر ما يسمى بالشبكات، وسائل الاتصالات، التي تعمل على زيادة اتساع هذه الشبكات بين مجموعة من الأجهزة، فاستحدث ما يدعى بالشبكة الدولية للمعلومات (انترنت) وتعتبر من الأدوات التكنولوجية التي أحدثت نقلة نوعية هائلة، حيث توافر عن طريقها الكثير من المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية، وقد أصبحت حاجة ضرورية لتقدم الأمم والشعوب . فشبكة الانترنت ماهية إلا تكنولوجيا ثورية، أدت إلى تخطي الزمان والمكان، وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات والقدرة على التنوع دون تكلفة.) على الرغم من ايجابيات هذه الشبكة الكثيرة واللامتناهية إلا أنها لا تخلو من المخاطر والأضرار. (أحمد صالح، 2002، ص37) .

ولقد أجريت مجموعة من الدراسات حول سلبيات استخدام الانترنت، ومن بينها الدراسة التي قامت بها "رو" 2000 "row" حول استخدام الانترنت بوصفه ظاهرة اجتماعية متطورة، على عينة تفوق أعمارهم (18 سنة )، فوجدت ان (37%) من العينة كانوا يقضون خمسة ساعات فما فوق أمام الانترنت .وأشارت النتائج أن هؤلاء الأشخاص كانوا يعانون من العزلة والقلق والإحباط كما ان (25 %) من العينة قد أشاروا إلى نقص في الأنشطة الاجتماعية بسبب الانشغال بالانترنت .

وتعتبر "كيمبرلي يونغ" من الأوائل الذين سلطوا الضوء على المشكلات التي ترتبط باستخدام الانترنت مثل العزلة الاجتماعية، والاكتئاب والاعتراب النفسي، بالإضافة إلى دراستها ظاهرة الإدمان على الانترنت . ولقد توصلت هذه الدراسة الي ما يطلق عليه بانطوائية الكمبيوتر، وهي نتيجة استمرار الفرد في الجلوس أمام الحاسوب ساعات طويلة، وأكدت الجمعية الأمريكية ان الإدمان الانترنت هو "استخدام الانترنت بما يتجاوز (38) ساعة أسبوعيا لغير حاجة العمل. (عصام الدبوبي، 2011، 334)



وقد ازداد الإدمان على الانترنت كظاهرة اجتماعية ونفسية انتشرت بين الأفراد بمختلف الأعمار خاصة فئة الشباب منهم، لقد أكد مجموعة من الباحثين أن (90) من مستخدمي الانترنت هم شباب، وان ما يقارب (50%) مدمنون على الانترنت ويعانون من الاضطرابات النفسية وتعتبر اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في هذا العصر ، حيث ارتبط انتشارها بمجموعة من العوامل ككثرة اعمال، أعباء الحياة، والإجهاد والضغط النفسية المتعددة، حيث تؤثر على كمية وكيفية ونوعية ما يحتاجه الفرد من ساعات النوم بالزيادة أو النقصان، مما قد ينجم عنه آثار سلبية كثيرة على الصحة النفسية والجسمية، فمثلا في مرحلة المراهقة والشباب فإن الفرد يحتاج إلى (07-08 ساعات) نوم في اليوم، ففي دراسة مسحية قام بها أحد الباحثين على أكثر من مليون شخص من الراشدين لفترة سنة، وجد أن هناك علاقة بين فترة النوم ومعدل الوفيات.(علي محمود كاظم. 2004. 27) ومن هذا المنطلق يتضح أن فئة الشباب الجامعي، أكثر تعرض للمشكلات النفسية الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، ومن هنا يمكن ان تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: ما مدى العلاقة بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم لدى طلاب جامعة سبها.

#### أهمية الدراسة تكمن أهمية الدراسة الحالية

- 1- في تناولها لظاهرة هامة يشهدها العصر الحالي، وهي ظاهرة الإدمان على الانترنت التي تلقى اهتمام الباحثين في علم النفس و خاصة علم النفس العيادي .
- 2- تكمن اهميتها في ان هذه الظاهرة ا مست كل الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب والتي تمثل شريحة مهمة للمجتمع ، وكذلك وما يترتب عن هذه الظاهرة من اضطرابات نفسية.
- 3- تكمن اهميتها في انها تسلط الضوء على العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي والتي تمثل شريحة مهمة من شرائح المجتمع .
- 4- وقد تساعد على إجراء بحوث متشابهة، وتضيف شيء جديد للتراث العلمي
- 5- قد تساعد المختصون في المجالات النفسية والصحية على تقديم المساعدة الممكنة، لتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة والتوجه نحو الاستخدام الايجابي الفعال للإنترنت .

#### أهداف الدراسة

1-الكشف على إذا ما كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة - .

2-التعرف على درجة الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة-

3 - التعرف على إذا ما كانت عينة الدراسة تعاني من اضطرابات النوم .

4-التعرف على إذا ما كانت هناك فروق دالة إحصائية في درجة الإدمان تعزى لمتغير الج

5-التعرف على إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير (عامل، غير عامل) لدى

عينة الدراسة.

### فروض الدراسة

- درجة إدمان الأنترنت لدى طلبة جامعة سبها باستخدام الوسط الفرضي ( الدرجة الحيادية)

- توجد علاقة دالة احصائية بين الإدمان علي الأنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة جامعة سبها.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان الأنترنت ، لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير الجنس .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير الجنس .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الإدمان علي الأنترنت لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير التخصص

### حدود الدراسة

تحدد الدراسة بزمان التطبيق للعام الدراسي 2020~2021وبالحدود المكانية مكان التطبيق مدينة سبها،

وكذلك بعينة الدراسة المكونة من طلاب الجامعة بمدينة سبها.

### مصطلحات الدراسة :

### تعريف الأنترنت :-

:-هي شبكة اتصال جماهيرية ضخمة جدا أو غير مركزية وترتبط مجموعه كبيرة من شبكات الحاسب

الآلي المنتشرة في انحاء العال

تعريف الإدمان على الانترنت :تعرفه الجمعية الأمريكية بأنه استخدام الانترنت بما يتجاوز ( 38 ) ساعة

أسبوعيا لغير حاجة العمل، مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام الانترنت، للإشباع الرغبة نفسها التي

كانت تشبعها من قبل ساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال، ومنها

التوتر النفسي الحركي، والقلق، وتركيز التفكير بشكل قهري حول الانترنت. (عصام منصور وعبدالله

الدبوبي، 2011، 334 )

**التعريف الاجرائي للإدمان على الانترنت:-** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب علي مقياس الإدمان على الانترنت >

**تعريف اضطرابات النوم :** هو حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم، من حيث مدته ووقته ونوعه ،أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم، والتي تدل على عدم تحقق النوم بشكل مطلوب. (علي محمد كاظم، 2010، 276،

**التعريف الاجرائي لاضطرابات النوم :-** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب علي مقياس اضطرابات النوم.

**تعريف الطالب الجامعي:** هم الطلاب المنتظمون الذين يدرسون في كليات جامعة سبها بمدينة سبها.  
**4-مدينة سبها:** هي عاصمة الجنوب الليبي تبعد عن العاصمة طرابلس 750 كيلو متر.

## الفصل الثاني: الإطار النظري

### أولاً- أدبيات البحث

المبحث أول: الإدمان على الانترنت

المبحث الثاني: اضطرابات النوم

### ثانياً: الدراسات السابقة

- الدراسات السابقة

- التعقيب على الدراسات السابقة

## اولا- ادبيات البحث

### المبحث الاول

#### الإدمان على الانترنت (تعريفه- اعراضه- تشخيصه - طرق الوقاية وعلاج)

**تمهيد:** الشبكات الاجتماعية مصطلح حاز عالم الانترنت منذ نهاية التسعينات وبداية الألفية الثانية وتعتبر من أهم المواضيع الساخنة التي لاقت انتشارا قويا على ساحة المواضيع التكنولوجية الحديثة, وذلك لما تتيحه إمكانيات ووظائف اتصالية جديدة , وهي شبكات فعالة جدا في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من الأصدقاء, حيث تمكنهم من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توحد العلاقة الاجتماعية بينهم. (هبة محمد, مواقع التواصل الاجتماعي)

<http://www.alyaseer.net/vb/showthread.php?=177>

ويعتبر الانترنت أبرز التقنيات في مجال شبكت المعلومات الدولية في العالم، التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل وتوقيت أقصر وانجاز أكبر وجاذبيه بين المستخدمين، نظرا للخدمات المتعددة التي يقدمها الانترنت للمستخدم مثل البريد الالكتروني EMAIL، ونقل الملفات FTP وشبكة العنكبوتين WEB والمجموعات المتخصصة والأخبار Usenet وتطبيقات الحقيقية الافتراضية Reality Virtual التجارة الالكترونية Commerce-E، والاتصال بالهاتف وغير من الخدمات المتخصصة في المجالات الأخرى لأنشطة الإنسان. (محمد مرياني، 2001، 7،

وتعرف بأنها تركيبة اجتماعية إلكترونية تم صناعتها من أفراد، أو جماعات أو مؤسسات وتتم تسمية الجزء التكويني الأساسي (مثل الفرد الواحد) باسم (العقدة node) بحيث يتم إيصال هذه العقد بأنواع

مختلفة من العلاقات كنتشجيع فريق معين، أو الانتماء لشركة ما وقد تصل هذه العلاقات لدرجة أكثر عمقا، كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات. (عباس صادق، 2008، ص157). وهي مجتمعات الكترونية ضخمة تقدم مجموعة من الخدمات التي من شأنها تدعيم التواصل والتفاعل بين أعضاء الشبكة الاجتماعية، من خلال الخدمات والوسائل المقدمة مثل: التعارف، الصداقة، المراسلة، المحادثة الفورية، وإنشاء مجموعات اهتمام، صفحات للأفراد، مشاركة الوسائط مع الآخرين كالصور و الفيديو و البرمجيات. كما يعرف قاموس (oldies) بأنها خدمة الكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين. (عباس صادق، مرجع سابق، ص162)

### تعريف الإدمان

يعرف الإدمان لغويا :- هو المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه. (محمود بيومي خليل، 2002، 163- كما يعرف اصطلاحا: فقد عرف الإدمان من قبل منظمة الصحة العالمية على أنه "حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك، تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية، للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره". (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، 146) **تعريف الإدمان على الانترنت**: عرف "بارتير" وفورست" 1985 بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية، ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد، مثله في ذلك مثل إدمان الكحولي. (ثرية محمد سراج، 22)، 2007و عرفته "يونغ" بأن إدمان الانترنت يشابه إدمان الميسر من حيث الطبيعة المرضية لكليهما، وبهذا فهو اضطراب ضبط الاندفاعات

كما عرف "بيرد" و"ولف" (2001) (بأنه حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية، وتتشابه الأعراض المرضية

كما عرف "شارلتون" (2002) (بأنه حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وتؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الإنسحابية). (هبة بهي الدين ربيع، 2003، 557، لمصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقامرة المرضية. (تحسين بشير منصور، 2004، ص 50)

**أعراض مدمن الانترنت:**

يعاني مدمن الانترنت من الآلام في الظهر والعينين وتلك الهالات السوداء حولها والسمنة وإلام الرسغ وقلة ساعات النوم والتعب والإرهاق، الذي يؤدي إلى التقاعس عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة، وإهمال واجباته المختلفة ويضمنها الأسرية والأكاديمية، ويحكم عليه بأنه مدمن إذا عندما تظهر عليه السلوكيات التالية:

- 1- التعطش للإنترنت وإهمال الحياة الاجتماعية والالتزامات المهنية والوظيفية.
  - 2- إهمال متطلبات العائلة والشعور بالقلق والحزن عندما يحدث عطل في الانترنت وإهمال نظامه الغذائي بحيث يتناول طعامه وهو يعمل على الانترنت.
  - 3- إنفاق مبالغ بسبب الانترنت من اشتراك وشراء أدوات إلكترونية مختلفة... إلخ
  - 4- شعور الفرد بأن حياته لا تستقيم بدون الانترنت. كما أشارت الدراسة التي أجريت في اليوم العالمي للصحة العقلية بأن مستخدم الانترنت يصنفون مدمنين إذا أمضوا ثلاثين ساعات ونصف ساعة أمام الانترنت في الأسبوع.
  - 5- إنكار المستخدم قضاءه وقتا طويلا على الشبكة.
  - 6- التقليل من التحرك خارج المنزل، وكل أسوأ من الذي قبله.
  - 7- الدخول للإنترنت رغم وجود عمل كثير يجب على المستخدم انجازه.
  - 8- عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على شبكة الانترنت.
  - 9- حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسية وذلك عند التقليل من استخدام الانترنت لمدة شهر، كالضيق أو العمل على إفساد علاقة اجتماعية أو شخصية أو مهنية. (رولا 406، 2009)
- مجالات الإدمان على الانترنت:**

أشار "هاردي" (2009) أن أكثر المواقع جذبا لمستخدمي الانترنت هي حجات الشات، حيث تستحوذ على (35% من الوقت على الانترنت، ثم البحث في شبكة الويب ويستغرق (7% من الوقت بين البحث وجمع المعلومات، وحسب الدراسات في مجال شبكة الانترنت فإن أكثر المجالات استخداما لدى مدمني الانترنت هي كالتالي

**إدمان المواقع الإباحية :** يرى فضيل دليو أن المواقع الإباحية الجنسية عبر الانترنت، هي شكل من أشكال الجريمة المنظمة التي تقوم بها شبكات محلية، جهوية وعالمية، تقدم عروضاً جنسية مغرية نفسياً ومادياً عبر مواقع ظاهرة، أو تقتحم بها البريد الإلكتروني لمستخدم الانترنت دون استئذان. وترى بعض وسائل الإعلام الفرنسية أن كلمة "جنس" هي الكلمة الأكثر استعمالاً عبر الانترنت. ولقد رصدت شركة "

نورتون " في الفترة ما بين شهري فيفري وديسمبر، تصدر كلمة "جنس" وظهور المفردات المتعلقة بها على رأس قائمة بحث الأطفال على الانترنت في سنة (2009). وتشير الإحصائيات في الجزائر أن (63 %) من المراهقين يرتادون الانترنت دون علم أوليائهم بطبيعة ما يتصفحون، ويبحثون عن صفحات وصور إباحية والتي تعرض الصور الفاضحة فيقع المراهقون في هاوية الدخول إليها بدعوى الفضول، ثم يقع في مصيدة الإدمان عليها، مما يؤثر على سلوكياتهم وتصرفاتهم. (فيلالي رشيد، 2006، 15

**إدمان حجات الحوارات الحية أو غرف الدردشة :** تشغل الدردشة عبر الانترنت مساحة كبيرة من حزمة البيانات التي تم تبادلها بين مستخدمي هذه الشبكة العالمية، بل أن كثيرا من المستخدمين لا يرون في الانترنت إلا وسيلة للوصول إلى الآخرين. وقد تؤدي خطوط الدردشة عبر الانترنت إلى الإدمان. فبعض الطلاب الأمريكيين، معظمهم من الذكور، لا يستطيعون أن ينتزعوا أنفسهم بعيدا عن الكمبيوتر حتى بعد مضي (12 ساعة متواصلة. وترى "ماريا دورون أن هؤلاء الأشخاص الذين يستعملون غرف الدردشة، إنما في الحقيقة يبحثون عن القبول الاجتماعي من طرف الآخرين، في حين أن الذين يخلقون شخصيات غير شخصيتهم الحقيقية. فإنهم يكونون حريصين على أن تكون مقبولة باعتبارها أنها هم أنفسهم. (العباي عمر موقف 100)، 2007،

**الإدمان على معلومات الانترنت:** وهو الشراهة في البحث عن المعلومات والسعي وراء إيجادها والاستمرار في تفقد الانترنت للحصول على معلومات لا تستخدمها بعد ذلك أو حتى تسعى لقراءتها. وفي إحصائية على (1000 شخص من الولايات المتحدة وانجلترا وألمانيا وسنغافورة وهونج كونج، أوضحت الإحصائيات أن حوالي (50 %) من عينة البحث قد أجابوا بأنهم شخصا مدمنون معلومات، و(75 %) منهم أوضح أن الكمبيوتر والانترنت والمعلومات ستصبح إدمانا للكثيرين في القرن القادم.

**إدمان نوادي النقاش أو المنتديات:** وهي عبارة عن برامج خاصة تعمل على الموقع الإعلامي، أو أي مواقع أخرى ذات طابع خاص، أو عام على شبكة الانترنت، وتسمح بعرض الأفكار والآراء في القضايا أو الموضوعات المطروحة للمناقشة على الموقع وإتاحة الفرص للمستخدمين الرد عليها ومناقشتها.

**ادمان الألعاب الإلكترونية:** تمنح ألعاب الكمبيوتر الشخص المرتبط بالانترنت مثل: (ايفر كويست) شعور البطل لبعض اللاعبين، وهذا بدوره يسبب مشاكل أكبر، فالخصائص الكلامية المكثفة تمنح مثل هذه الألعاب بعدا اجتماعيا غير موجود في الحياة الواقعية، وبهذه الصفات يوصف بعض اللاعبين الموجودين على مجموعات دعم الانترنت على أنهم مدمنون. (العباي عمر موقف بشير، 2007، 143



## تشخيص الإدمان على الانترنت

ولتشخيص الإدمان الانترنت قامة جمعية علم النفس (A.P.A) تصنيف الاستخدام المفرط للانترنت كالأضطراب، وذلك إذا كان يعوق ممارسة الشخص لحياته الطبيعية مع ظهور أعراض اضطرابيه (Hichma 1997, ح). n

وعادة يستخدم المتخصصون نفس محكات تشخيص مجالات الإدمان الأخرى المدرجة بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (IV-DSM) ولكي يعتبر الشخص مدمنا لا بد أن تتوافر ثلاثة أو أكثر من هذه المحكات في أي وقت خلال استخدامه ل (ش.م.ت.د) على مدى اثني عشر شهرا. وهذه المحكات تتمثل فيما يلي

**التحمل: Tolerance** أي الميل إلى زيادة ساعات استخدام شبكة الانترنت لإشباع الرغبة نفسها، التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل.

**الأعراض الإنسحابية: Symptoms Withdrawal** وتعني ظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الإنسحابية خلال عدة أيام، وقد تستمر إلى شهر، وذلك عقب التقليل أو الانقطاع عن استخدام شبكة الانترنت، وهذه الأعراض تسبب للفرد قلقا ومشكلات عديدة على مستوى حياته الاجتماعية والشخصية والمهنية. وهذه الأعراض تشمل:-

1- استثارة وتهيج نفس حركي، رعشة، قلق، تفكير قهري عما يحدث في شبكة الانترنت، أحلام وتخيلات تتعلق ب شبكة الانترنت.

2- استخدام الفرد لشبكة الانترنت فترات طويلة من الزمن أكثر من مما كان مخططا له

3- قضاء فترات من الوقت في عدد من الأنشطة التي ترتبط بشبكة الانترنت.

4 - يسبب استخدام شبكة الانترنت مشكلات مثل فتور العلاقات الاجتماعية والأنشطة لدى الفرد يشكل الاستخدام المفرط للشبكة تهديدا بقطع العلاقات الحميمة، ويمثل أيضا تهديدا لدراسة الفرد. (هبة بهي الدين ربيع، 2003، 559)

5 - البروز: Salience أن يكون سلوك الفرد سمة بارزة، وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره، حيث الانشغال البارز والزائد والتعريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.3

6 - تغيير المزاج: modification Mood ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك، ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

7- الصراع: Conflict وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع بين شخصي، والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات والاهتمامات، والدراسة) أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع الينفسي المتعلق بهذا النشاط.

8 - الانتكاس: Relape وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها. (غالبي عدلية، 2011، 25)

### التفسيرات النظرية للإدمان علي الانترنت

اولا- التفسير السيكو دينامي: وذلك من خلال خبرات التي يمر بها الأطفال في مرحلة الطفولة، أو ما يسمى بصدمة الطفولة المبكرة وارتباط ذلك ببعض سمات الشخصية الاضطرابات والميول والنزعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الانترنت، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت أو دفعته إلى إدمان الانترنت، فأحداث الضاغطة والحياة الضاغطة، والاستعدادات النفسية والموروثة، قد تؤدي لوقوع الفرد في إدمان الكحوليات أو الهروين أو المقامرة أو الجنس أو التسوق أو الكمبيوتر والانترنت وما تقدمانه من خدمات مع وجود بعض العوامل المهيئة كالاستعدادات المرضية.

ثانيا- التفسير السلوكي : يعتمد التفسير السلوكي على وجهة نظر "سكنر" في النظرية السلوكية على أساس أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة، بهدف الحصول على المكافأة أو التعزيز، وهذا ينطبق على الإدمان على المخدرات والكحول وإدمان الانترنت وما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية، بجانب أنها طريقة سهلة وبسيطة وسهلة للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات للسلوك. (محمد نوبى محمد علي، 2010، 32-33)

وقدم "دافيز" (2001) (نظرية سلوكية معرفية، كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية المرتبطة بالاستخدام المفرط للانترنت، ويقوم نموذج "دافيز" على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية (مثل الوحدة، والاكتئاب) يحملون إدراكات سلبية عن كفاءاتهم الاجتماعية، هؤلاء الأفراد يفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الانترنت لأنه اقل تهديد وقل مخاطرة، وينتج عن ذلك استخدام قهري

للكمبيوتر والانترنت، وهذا بدوره يفرز كثيرا من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية. (محمد نوبى محمد علي، 2010، 32-33)

**ثالثا - التفسير الطبي:** يعتمد على أساس سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية وتغيرات الكيمائية في المخ وناقلات العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات الكروموسومات والهرمونات والمواد الكيمائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي . وقد أظهرت البحوث في هذا المجال أنه توجد عقاقير قد تحدث خلل في التواصل العصبي، مما يترتب عليه إرسال المخ للمعلومات غير صحيحة كأن يتوهم الشخص باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين، مثل تناول العقاقير أو المخاطرة، أو المقامرة، وبتطبيق مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الانترنت، حيث يتيح الانترنت للفرد شعورا بالمتعة والإثارة. (محمد النوبى محمد علي، 2010، 34 )

ويرى "جريفير" (1998) (أن إدمان الانترنت هو واحد من أنواع الإدمان الانترنت التي ليس لها علاقة بالعقاقير، إلا أنه لديها نفس أعراض هذا الإدمان، والذي يرتبط بعدة مظاهر للأعراض الإنسحابية القريبة من الأعراض الإنسحابية للإدمان التقليدي، وهذه الأنواع من الإدمان هو من قبيل الاستغراق القهري في المقامرة، والمستمر وراء الثراء، حيث يظهر على الفرد المصاب بهذه النوعيات المختلفة من الإدمان، التقلب المزاجي، والاشتياق الشديد والتلهف الملح لممارسة السلوك الإدماني، كما تظهر على المدمن مظاهر التحمل والاعتماد ويميل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان، وكذلك الأعراض الإنسحابية.

**رابعا- التفسير الاجتماعي الثقافي :** يرى "سو" أن الإدمان يتباين بتباين الجنس والعمر والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والانتماء العرقي والديانة والوطن، فمثلا إدمان الكحوليات أكثر انتشارا بين الطبقة المتوسطة اقتصاديا واجتماعيا، والبيض أكثر ميلا لتعاطي المهلوسات، بينما السود وذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لتعاطي الهيروين. (هبة بهي الدين ربيع، 2003، 557)

#### **علاج الإدمان على الانترنت :**

حسب الدكتور (يونغ) أن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الانترنت، منها إدارة الوقت، وفي حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فعالية تتمثل فيما يلي :

**1- عمل العكس:** إذا اعتاد المريض مثلا استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع، تطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في إجازة الأسبوع، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر.

2- **يجاد موانع خارجية:** ضبط المنبه قبل بداية دخوله الانترنت، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة مثلاً.

· تحديد وقت الاستخدام: تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان مثلاً يدخل للانترنت لمدة (40 ساعة أسبوعياً، نطلب منه التقليل إلى (20 ساعة أسبوعياً). وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع .

3- **الامتناع التام:** كما ذكر فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت. فإذا كان الفرد مدمناً على الحوارات الحية مثلاً، نطلب منه الامتناع عنها امتناعاً تاماً، في حين نترك له الحرية في استخدام أشياء أخرى موجودة في الانترنت.

4- **المعالجة الأسرية:** في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي العلاج بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها الإدمان على الانترنت، بحيث يوضع برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينها، وتعلم الأسرة بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول في استخدام الانترنت المؤدي إلى إدمانه. (محمد النوبى محمد علي، 2010، 77-78)

### طرق الوقاية والعلاج من الإدمان على الانترنت

:هناك بعض من المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال ما يلي:

1- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعلية أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تنوع في أسلوب حياته.

2- على الفرد أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، فله مواعيد للنوم والاستيقاظ، مواعيد لتناول الوجبات دون إسقاط بعض الوجبات.

3- تعلم المزيد والمزيد من المهارات المختلفة: لغة أجنبية، رسم، تعلم حرفة من الحرف، أو أن يقوم بتعليم الآخرين مهارة يمتلكها.

4- أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة، مثل التخطيط لرحلة، أو زيارة الأقرباء المحبين إلى قلبه أو بعض الأصدقاء

5- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية واعية، من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يقوم ببعض من الأعمال والأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل، إجراء محادثة تليفونية مع شخص مقرب، إعداد أعمال مؤجلة للغد، الوضوء والصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعاء، إعداد وجبة غذائية متكاملة لنفسك ولأفراد أسرتك.

6- أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي، أي يقرأ عن إدمان الانترنت ومدى خطورته، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.

7- يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الانترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان لمساعدة المريض على الخروج من براثن الإدمان والعودة للتعافي منة من خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة والتأهيل للعودة مرة أخرى معافى من السلوك السلبي

## المبحث الثاني: اضطرابات النوم

**تمهيد:** النوم ليس مجرد ركود وخمول، وإنما هو مرحلة صيانة الجسم، واستعادة لما فقده من عناصر حيوية، وهو مرحلة يستطيع من خلالها الجسم أن يحضر ما يلزمه من مواد التي يحتاجها في الفترة التالية من اليقظة والنشاط. وقد أشارت الدراسات التجريبية أن النوم العميق يكون خلال الساعة الأولى من النوم يرافقه استرخاء عضلي عميق أيضا، والحرمان من النوم الطبيعي يأخذ صورا وأنواعا متعددة من اضطرابات النوم أو مشكلاته.

### مفهوم اضطرابات النوم:

تعد اضطرابات من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا بين الناس، وهي شائعة ضمن أعراض الأمراض النفسية وجسمية كثيرة، مثل: القلق، الاكتئاب،... إلخ، أو تكون مستقلة بذاتها. (الداسوقي مجدي محمد، 2006، 30)

عرف اضطرابات النوم بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM :IV)، بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وقد يكون اختلالا في كمية النوم، وتسمى اضطرابات إيقاع النوم، أو تكون اختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة تسمى اضطرابات اختلالات النوم. وتشير اضطرابات النوم الأولية إلى اضطراب صعوبة النوم أو مواصلة النوم أو النوم المفرط وتتميز باضطراب في كمية وكيفية النوم، وتضم اضطرابات الأولية طبقا للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية؛ الأرق الأولي، الإفراط في النوم الأولي، وغفوات أو نوبات النوم المفاجئة، واضطرابات النوم المرتبطة بعملية التنفس، الانهيار العضلي أو الضعف المفاجئ في العضلات، واضطراب مواعيد النوم واليقظة. (أديب الخالدي، 2006، ص 25 )

وتعرفها كل من بن موسى أمل وحجاج نعيمة؛ بأنها منغصات تلازم بعض الناس فتؤثر على كمية النوم لديهم ونوعيته، الأمر الذي يجعل قدرة الفرد أقل كفاية في الأداء الوظيفي الاعتيادي، فترة تستمر شهر أو أكثر. (بن موسى أمل وحجاج نعيمة، 2012، 32 ) وعرفها أنور حمودة البنا؛ هي حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم، مما يؤدي إلى حدوث خلل بالنسبة للإنسان، فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين. (أنور حمودة البنا، 2007، 590)

**أسباب ظهور اضطرابات النوم -:** تتعد أسباب ظهور اضطرابات النوم نذكر منها ما يلي:

- 1- **شرب الكحول:** رغم أن الكحول يعمل في البداية كمنوم إلا أن استجابة الجسم لها أكثر تعقيدا من ذلك، فبعد أن ينقص الكحول في الدم يستيقظ النائم مجدداً، لذلك يقول الأطباء أنه يجب التوقف عن تناول المشروبات الكحولية قبل ثلاث ساعات على الأقل من وقت النوم .
  - 2- **الارتجاع المريئي المعدي:** هو عودة الطعام من المعدة إلى المري بعد أن أصبح حامضاً، فيشعر المريض بحرقة وألم. ويعتبر الارتجاع المريئي من الأسباب الرئيسية لاضطرابات النوم، وذلك لأنه يزيد عند الاستلقاء .
  - 3- **بعض الأدوية:** بعض أدوية الربو أو الضغط قد تسبب مشاكل النوم، كذلك الفيتامينات والمكملات الغذائية النباتية كالجينسينغ، كذلك الأدوية المخدرة والمنومة، رغم قدرتها على تسكين الألم وجعلك تغفو بسهولة، إلا أن هذا النوم غالباً يكون مضطرباً وغير مريح. (محمد الرافي، 2014، 3،
  - 4- **الألم:** عندما نشير إلى الألم هنا فإننا لا نتحدث عن الآلام والأوجاع الشديدة التي ستمنعك من النوم. بل نتحدث عن أي ألم بسيط كصداع الرأس أو وجع الظهر أو آلام المفاصل أو حتى الآلام التي تصيب المرأة التي توشك أن تبلغ سن اليأس. (عبد الودود احمد خطاب، 2009، ص 55)
  - 5- **انقطاع النفس النومي:** يعاني بعض الناس من انقطاع أنفاسهم لبعض ثوان أثناء النوم، مما ينقلهم من مرحلة النوم العميق إلى مرحلة النوم الخفيف .
  - 6- **متلازمة تلملم حركة الساقين:** يقوم المريض بتحريك ساقيه بشكل كبير أثناء السكون سواء في الليل أو في النهار. هذه الحركة أثناء النوم تضر بنوم الشخص المصاب.
  - 7- **السير أثناء النوم:** كما نعرف أن النوم يتألف من مرحلتين؛ مرحلة حركة العين الغير السريعة، وهي مرحلة النوم العميق، ومرحلة حركة العين السريعة، التي تحدث فيها الأحلام، أولئك الذين يمشون أثناء النوم، يقومون بذلك أثناء المرحلة الأولى قد يفعلون أي شيء دون أن يذكروا شيئاً بعد استيقاظهم. أشكال اضطرابات النوم: حدد المختصون في مجال الصحة النفسية العديد من الاضطرابات المتعلقة بالنوم، وهي تصنف إلى مجموعتين هما:
- 1- اضطرابات صعوبات النوم: تتضمن صعوبات النوم مجموعة من الاضطرابات تؤثر في كمية النوم وكيفيته وتوقيته، وتتميز بحدوث خلل واضح في عدد واضح في عدد ساعات النوم، وفي جودته، وفي أوقاته المحددة.

1- الأرق- هو اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم، والذي يرتبط باضطرابات جسمية ويعزى عادة إلى القلق والتوتر والاكتئاب، أو عوامل بيئية معاكسة. وهو أيضا عدم القدرة على الدخول في النوم أو عدم القدرة على أن تنام في الوقت الذي ينبغي النوم أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل. (وردة يحيوي، 2009، 7)

ب- اضطراب فرط النوم: يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم، حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر ونوبات من النوم الطويل وتكون حالة النوم، إما نوم نهاري لفترات طويلة، أو نوم ليلي يستمر حتى ساعات متأخرة من آخر نهار اليوم التالي. وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم إلى إحداث خلل نفسي أو إعاقة للنشاط الاجتماعي والوظيفي قد يصاب الفرد

بحالة من النوم الانتياي، تكون على هيئة نوبات لا يمكن للفرد مقاومتها بشكل يومي، ويكون لدى الفرد حالة من ارتخاء العضلات، وحالة من الانفعال الشديد، ثم تحدث نوبة النوم وبشكل متكرر، كذلك تكرار حركة العين السريعة، ويكون الإنسان بين حالة من النوم واليقظة والتي تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة للنوم. (محمد الحجار، 1989، 1)

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

ويتخذ هذا الاضطراب أنواعا مختلفة . (إبراهيم علي إبراهيم، 1993، 82-83)

2- اضطرابات مصاحبات للنوم: وتتضمن ثلاث مجموعات هي:

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



- ب- اضطراب التجول أثناء النوم: ويقصد به السير أثناء النوم والشخص مغمض العينين أحيانا، أو تكون مفتوحتين أحيانا أخرى، بل وأحيانا يرد على بعض الأسئلة، كما تحدث هذه الظاهرة وتكون العضلات مسترخية، فلا يمكن الإتيان بحركة ما. وقد يأتي بأفعال معقدة ومنتالية وربما خطيرة. وقد تكون تعبيراً عن رغبات لاشعورية لم يتح لها الإفراج أثناء اليقظة. فبعض الأفراد من يذهب إلى الحمام للتبول أو ينزل على السلم أو يذهب إلى المطبخ ويأكل، أو يفتح خزانة الملابس، ويمكن له أن يخرج خارج المنزل، وفي بعض الأحيان يقوم بأعمال معقدة مثل استعمال أحد الأجهزة أو فتح القفل بالمفتاح. وفي حالات أخرى نادرة يمكن أن يتصرف بشكل مؤذي وعنيف، وأثناء التجوال النومي يقوم الفرد من السرير غالباً أثناء الثلث الأول من النوم الليلي، ثم يسير متجولاً مبدياً مستوى منخفضاً من التفاعل والمهارة الحركية.
- ج- الكلام أثناء النوم: وهي حالة يتم فيها ترديد مجموعة من الكلمات أو الجمل المفيدة أو الغير مفيدة. أو قد ينادي أو يستجدي بأحد الأشخاص أثناء النوم. (أنور حمودة البناء، 2007، 594)

#### - تشخيص اضطرابات النوم:

هناك اتجاه في الولايات المتحدة الأمريكية، يرى أصحابه أن مراكز علاج اضطرابات النوم المرخصة هي الجهات الوحيدة المخولة علاج تلك الاضطرابات وتشخيصها. إلا أن القبول السائد في تلك البلاد بأن اضطرابات النوم، يمكن أن تشخص وبصورة أولية بواسطة مقابلة طبية دقيقة، وبخاصة إذا قام المعالج السريري باستقصاء أسباب الاضطرابات والوصول إلى هذه الأسباب. مع ذلك فإن إحالة المريض إلى المراكز المختصة بعلاج اضطرابات النوم من قبل الطبيب المعالج تتوقف على حكم المعالج السريري، وثقته بالتشخيص الذي توصل إليه، وعلى خطورة الحالة. فمثلاً إذا كان المريض يشكو الأرق فأول ما يرغب المعالج معرفته هو استبعاد الآفات الطبية ونفي وجودها مثل وجود عسر التنفس الليلي، والرمع العضلي myoclonous، وذلك من خلال استجواب شريك المريض الذي ينام معه وكذلك المريض. وإذا نفي وجود آفة عضوية مسببة لاضطرابات النوم، حينئذ لا بد أن تكون العلة سيكاترية (نفسية)، وهنا يبدأ بالعلاج على هذا الأساس. أما إذا اتضح أن علاجه للأرق والذي قام على تشخيص سريري لم ينجح، فلا بد من إحالة المريض إلى مراكز علاج اضطرابات النوم المختصة. (محمد 109-110)، 1989،

#### - علاج اضطرابات النوم:

لا يوجد ما يدعو للقلق عند مواجهة اضطراب مؤقت في النوم، فقد تكون حالة بسيطة وعابرة ناتجة عن انفعالات، أو انشغال البال، أو تغيير في المكان والظروف، وفي هذه الحالة يمكن إتباع هذه الإرشادات لتحقيق هدف نوم صحي:

- 1- استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم .
  - 2- لا تمكث في الفراش أكثر من المدة المعتادة بالنسبة لك قبل اضطرابات النوم
  - 3- توقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين والكافيين والمواد المنبهة مثل الشاي والقهوة والكولا والسجائر .
  - 4- تجنب النوم نهارا حتى يمكن النوم لفترة متواصلة أثناء .
    - التدريبات الرياضية والنشاط خلال اليوم يساعد على نوم جيد ليلا.
    - تجنب الأنشطة المثيرة قبل النوم، ويمكن يكون الاستماع والقراءة الخفيفة بديلا لمشاهدة الأفلام المثيرة في المساء .
    - الاستحمام بماء دافئ في درجة حرارة الجسم في المساء يساعد على نوم جيد
    - تناول الطعام في وجبات منتظمة، وتجنب الوجبات الثقيلة ليلا
    - ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي، يؤدي إلى التخلص من التوتر والدخول في النوم.
- الظروف المحيطة ومكان النوم لها أهمية خاصة، فالمكان الهادئ المظلم جيد التهوية، والفراش المريح يساعد على نوم مريح. (لطفي الشربيني، 2000، 80)

وهذه الإرشادات هي خطوات بسيطة يمكن أن تكون كافية للتخلص من بعض اضطرابات النوم دون اللجوء إلى استعمال العقاقير المنومة، وهنا نذكر أن نسبة كبيرة من حالات اضطرابات النوم تستجيب للدواء الوهمي placebo الذي يقدم في صورة أقراص لا تحتوي على أية مادة فعالة مع الإيحاء بأن هذا سيحقق نوم عميق، ويتحسن نوم المريض بالفعل، وقد تأكد ذلك من خلال تجارب بأسلوب التعمية المزدوجة blind double، حيث يستخدم دواء حقيقي وآخر وهمي في بعض الحالات ويتم مقارنة نتائج كل منهما . وتشير الإحصائيات إلى أن الأقراص المنومة هي الأكثر العقاقير استخداما، ففي الولايات المتحدة يصل عدد الذين يتعاطون الأدوية المنومة إلى حوالي تسعة ملايين شخص منهم 40% فوق سن

60 سنة، ومشكلة العقاقير التي تعالج اضطرابات النوم قائمة منذ القدم، فقد استخدم الكحول وأنواع من الأعشاب والأفيون إلى أن ظهرت الأدوية الحديثة التي تساعد على النوم في بداية القرن العشرين وتطورت في العقود الأخيرة منه). لطفي الشربيني، 2000، 82

-**علاقة اضطرابات النوم بإدمان الانترنت:** يتسبب الإدمان على الانترنت في اضطراب نوم صاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للإنترنت، حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن مما يؤثر على أدائه في عمله أو دراسته، كما يؤثر ذلك على مناعته؛ مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض

## ثانياً: الدراسات السابقة

### - الدراسات السابقة

### - التعقيب على الدراسات السابقة

-الدراسات السابقة :

- 1- دراسة أمل بنت علي ناصر الزايدي (2014) : إيمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى "هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين شبكة الانترنت وكلا من التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي، استخدمت الباحثة مقياس إيمان الانترنت ومقياس التواصل الاجتماعي على عينة قوامها (412) طالب وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير كلا من ( النوع- التواصل الاجتماعي- والمستوى الدراسي- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين إيمان الانترنت و التواصل الاجتماعي
- 2- دراسة أمال بن موسى وياسين محجر (2012) : العمل الليلي وانعكاساته النفسية على العامل (دارسة ميدانية في مؤسسة الاستشفائية سليمان عميرات .(تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الانعكاسات السلبية التي يخلفها العمل الليلي على الصحة النفسية للعامل الذي يعمل ضمن نظام المناوبات الليلية، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي، تم التوصل إلى النتائج التالية:- توجد انعكاسات سلبية للعمل الليلي على صحة العامل النفسية بنسبة تقدر بنسبة (98%). توجد انعكاسات سلبية فيزيولوجية على صحة العامل النفسية بنسبة (395%). توجد انعكاسات سلبية وجدانية على صحة العامل النفسية بنسبة (96%).

**3- دراسة وسام عزت محمد عباس (2010) :** إدمان الانترنت وبعض المشكلات الأكثر شيوعا لدى

المراهقين من الجنسين "هدفت الدراسة إلى معرفة المشكلات النفسية الناتجة عن إدمان الانترنت لدى المراهقين، وأهم المشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت، وإلقاء الضوء على العوامل التي تؤدي إلى الإدمان على الانترنت، ومعرفة ما إذا كان هناك اختلاف بين المراهقين من الجنسين في درجة إدمانهم. تم استخدام مقياس إدمان الانترنت من إعداد الباحثة، ومقياس الصحة النفسية للشباب واستمارة بيانات عن المفحوصين والمفحوصات من إعدادها أيضا. طبقت على عينة قوامها (200) (مراهق ومراهقة، حيث استخدمت المنهج الوصفي، وتوصلت إلى النتائج التالية - :توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الانترنت لصالح الذكور.

**4- دراسة رولا الحمصي (2009) :** إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي

دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. " وهدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي، استخدمت الباحثة مقياس إدمان الانترنت من إعداد "يونغ"، ومقياس العلاقات الاجتماعية إعداد "الحاج" على عينة بلغت (150) (طالب وطالبة، اعتمدت منهج البحث الوصفي التحليلي، وتوصلت إلى النتائج التالية - :توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى العينة المدروسة - توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى العينة تبعا لمتغير الوضع الاقتصادي - لا توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى العينة تبعا لمتغير التخصص العلمي

**5- دراسة أنور حمودة البنا (2007) :** المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم

واليقظة، لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لنوع الاجتماعي (الجنس)، والحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج)، وأيضا التعرف على أهم اضطرابات النوم شيوعا، وأهم الفروق في اضطرابات النوم تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، والحالة الاجتماعية، وقد استخدم الباحث مقياس المواقف الحياتية الضاغطة، ومقياس اضطرابات النوم على عينة قوامها (200) (طالب وطالبة. تم التوصل إلى النتائج التالية :- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.

6 - دراسة محمد عبد الهادي وآخرون (2005): (إدمان الانترنت وعلاقته بكل من الاككتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. " هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على العلاقة بين إدمان الانترنت وكل من الاككتئاب والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة، وإعداد مقياس الإدمان على الانترنت والمساندة الاجتماعية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (300) طالب وطالبة بكلية الآداب وكلية التربية من جامعتي المنصورة والأزهر بمتوسط عمري قدره (47.19) عام، تم بناء مقياسين الإدمان على الانترنت لطالب الجامعة والمساندة الاجتماعية، بالإضافة إلى قائمة "بيك" للاككتئاب ترجمة غريب عبد الفتاح، استخدم في الدراسة المنهج الوصفي. تم التوصل إلى النتائج التالية:- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والاككتئاب لدى طلاب الجامعة ذكورا وإناث - توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والأسرة والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ذكور وإناث.

7- دراسة هبة بهي الدين (2003): (إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية) (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات. "هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية، يؤدي إلى الإدمان وتقصي الظروف أو المتغيرات المسؤولة عن هذا الإدمان، وكشف دلالة الفروق في استعداد مستخدمين للإدمان حسب متغير الجنس، لتحقيق هذه الأهداف استخدمت هذه الباحثة استمارة دوافع استخدام شبكة المعلومات من إعدادها، ومقياس إدمان شبكة المعلومات الدولية. طبقت أدوات الدراسة على عينة قوامها (150) (مستخدم للشبكة المعلومات الدولية، بمتوسط عمري (19) سنة، وتوصلت إلى النتائج التالية :- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة وعدد الاستخدام اليومي بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين لصالح المدمنين. - عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في استخدام الشبكة بدافع البحث عن المعلومات العامة. - وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين بالنسبة للإدمان في ضوء المتغيرات الديمغرافية كوجود الأم أو الأب على قيد الحياة أو كليهما.

8 - دراسة إبراهيم علي إبراهيم وآخرون (1993): مشكلات النوم وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية -دراسة إيريقيه لدى عينة من طالبات جامعة قطر . وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من إمبريقيا من مدى العلاقة بين مشكلات النوم المتمثلة في الأرق، الأحلام المزعجة، هلوسة وقفزات النوم، شلل النوم، وبعض اضطرابات الانفعالية والمتمثلة في القلق، الاككتئاب، الوسواس، العصاب، استخدم في

هذه الدراسة مقياس الاضطرابات الانفعالية من أعداد الباحثين، وقائمة مشكلات النوم، وأيضا من إعدادهم. على عينة من طالبات جامعة قطر قوامها (220) طالبة، تتراوح أعمارهم بين (20-24) عام، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي : وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الطالبات الغير السويات في تعرضهن لبعض الاضطرابات الانفعالية - لا توجد فروق دالا إحصائيا لصالح فئة مشكلة الأرق في تأثرهن بالاضطرابات الانفعالية موضع الدراسة .

- 9- جافركاريمي الحسين دراسة (2014) إدمان الفيسبوك بين طلاب الماليزيين** "هدفت الدراسة إلى التحقق من إدمان الفيسبوك لعينة تتكون من (411) طالب وطالبة بالجامعة التكنولوجية الماليزية، طبق عليهم سلم إدمان الفيسبوك لصاحبه (Bergen) أظهرت النتائج أن 47% : من الطلبة الذين يستخدمون الفيسبوك مدمنون عليه وهذه النسبة نفسها بين طلبة الدراسات العليا والطلبة العاديين، والطلبة الماليزيين والأجانب. يمكن التنبؤ بعوامل كثيرة مسببة للإدمان مثل الاتجاهات الدينية المتطرفة، ومستوى قوة الأنا
- 10- دراسة إزابلا واخرون (2013) العلاقة بين اعتماد (إدمان) الفيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي -** دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين بالبيرو. "هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك وقلة النوم النوعي لعينة من الطلبة الجامعيين بالمدرسة العليا للطب بمدينة (Lilima) بالبيرو، قوامها (418) طالبة وطالبة، منهم (322) طالبة، (84) طالب، معدل العمر لديهم (1.20) سنة. طبق عليهم استبيان إدمان الإنترنت المكيف على الفيسبوك ومقياس بيتسرخ لمؤشر قلة النوم النوعي المستخدم عالميا، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج من بينها يعاني نسبة (8.6%) من عينة الدراسة من الإدمان على الفيسبوك في حين أن نسبة (55%) من عينة الدراسة يعانون من قلة النوم توجد علاقة دالة إحصائيا بين الإدمان على الفيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي لدى الطلبة الجامعيين.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

- 1- من حيث مكان إجراء الدراسة:** تباين مكان الدراسات السابقة، حيث أن هناك من تم تطبيقها في البيئة العربية مثل، دراسة أمال بن موسى وياسين محجر (2012) ، ودراسة أنور حمودة البنا (2007) ( ودراسة رولا حمص (2009) ، وكذلك دراسة محمد عبد الهادي وآخرون (2005) وهناك من تم تطبيقها في البيئة اجنبية مثل دراسة إزابلا واخرون (2013) - جافركاريمي الحسين دراسة (2014) .
- 2- من حيث المنهج:** تطابق منهج أغلب الدراسات السابقة مع المنهج الوصفي المستعمل في البحث.

**3- من حيث الأهداف:** اختلفت جل أهداف الدراسات السابقة، منها ما هو قريب من المتغير الأول (إدمان الانترنت) مثل دراسة رولا حمصي (2009)، والتي هدفت إلى معرفة الفروق في الإدمان تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي لدى عينة الدراسة، أما دراسة وسام عزت محمد عباس (2010) كانت تهدف إلى معرفة المشكلات النفسية الناتجة عن إدمان الانترنت لدى المراهقين، وأهم المشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت. ومن من تناولت أهداف مشابهة للمتغير الثاني (اضطرابات النوم)، كدراسة أنور حموده البنا (2007) (التي كانت تهدف إلى التعرف على أهم الفروق في اضطرابات النوم تعزى لمتغير النوع الاجتماعي). ومنها من تشابهت بعض أهدافها في الربط بين المتغيرين مثل دراسة إزيلا وآخرون (2013)، التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك وقلة النوم النوعي لعينة من الشباب الجامعي.

**4- من حيث العينة:** من حيث عينة الدراسات السابقة فاحتوت أغلبها على الطلبة الجامعيين مثل دراسة محمد عبد الهادي وآخرون (2010)، وكذلك دراسة رولا حمصي (2009)، بالإضافة إلى دراسة إزيلا وآخرون (2013). واختلفت عينة الدراسة السابقة مع عينة الدراسة الحالية في كون الطلبة الجامعيين من فئة الشباب.

**5- من حيث الأدوات:** بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، فقد كانت متنوعة، فبعضها اعتمدت على مقاييس جاهزة، مثل دراسة إزيلا وآخرون (2013) (استخدمت مقياس "بتسرع لمؤشر قلة النوم النوعي، ودراسة الحسين جافركاريمي (2014) (الذي استخدم سلم إدمان الفيسبوك لصاحبه Bergen"، أما البعض الآخر قام ببناء مقاييس واستبيانات، مثل دراسة إبراهيم علي إبراهيم آخرون (1993) (بنو مقياس الاضطرابات الانفعالية وقائمة مشكلات النوم، وكذلك دراسة هبة بهي الدين (2013) (قامت ببناء استمارة دوافع استخدام شبكة المعلومات، ومقياس إدمان شبكة المعلومات الدولية. أما الدراسة الحالية تمت الاستعانة بمقياس الإدمان على الانترنت من دراسة أمل بنت علي بن ناصر الزايدي (2014) ومقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا (2014).

**6- من حيث النتائج:** من ناحية نتائج الدراسات السابقة اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها، ومن أهم النتائج المتواصلة إليها نتائج دراسة إزيلا وآخرون (2013)، (انه توجد علاقة دالة إحصائية بين الإدمان على الفيسبوك واضطرابات قلة النوم النوعي لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذلك دراسة أنور حمودة البنا (2007)، (توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى



لمتغير الجنس، أما دراسة أمل بنت علي بن منصور الزايدي (2014)، (توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدمان الانترنت تعزى لمتغير كلا من النوع الاجتماعي

والمستوى الدراسي.

وفي ضوء ما تم استعراضه في الدراسات السابقة، يمكن استخلاص الآتي: بأنها كانت متنوعة لمتغيرات الدراسة منها منفصلة كدراسة رولا حمص (2009) (التي تناولت متغير الإدمان على الانترنت ودراسة أنور حمودة البنا التي تناولت متغير اضطرابات النوم، أما الدراسات التي تناولت متغيرين لهما علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية، دراسة إزبلا وآخرون (2013)، (إضافة لذلك فقد تعددت أهداف هذه الدراسات، فهناك من كانت تهدف لكشف العلاقة بين المتغيرات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة، مثل دراسة إزبلا وآخرون (2013)، (وهناك من كانت تهدف لمعرفة الفروق في إدمان الانترنت تبعاً لبعض المتغيرات مثل دراسة رولا حمص، وأيضاً للفروق في اضطرابات النوم كدراسة أنور حمودة البنا (2007). (ومن هنا تبرز أهمية الدراسة الحالية لكونها تنفرد بجمع متغيري الإدمان على الانترنت وظهور اضطرابات النوم، ومن جهة أخرى اختصت الدراسة الحالية بدراسة متغيراتها في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة على عينة من الشباب الجامعي، في حين أن أغلب الدراسات السابقة تناولت الطلبة الجامعيين بمختلف أعمارهم.

## الفصل الثالث

### منهج الدراسة إجراءاته

- التمهيدي
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- إجراءات صدق وثبات وادوات الدراسة

### الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاته

**التمهيد :** تعرض الباحثة في هذا الفصل الخطوات والاجراءات التي استخدمت في جانب الميداني من الدراسة .

**منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي

**مجتمع الدراسة :** يتكون مجتمع الدراسة من طلاب التخصص العلمي والادبي جامعة سبها.

**عينة الدراسة :** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، ووصل عدد العينة الي (85) طالب وطالبة ويوضح الجدول التالي توزيع افراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

#### جدول رقم ( 1 )

النوع / التخصص	ذكور	اناث	المجموع
أدبي	28	28	56
علمي	15	14	29
المجموع	43	42	85

جدول رقم (1) يوضح حجم العينة من الذكور والاناث والتخصص العلمي والادبي

#### أدوات البحث /

#### أولاً - مقياس الادمان علي الأنترنت

حيث قامت الباحثة بإعداد ( الاستبيان ) من خلال اطلاعها على الدراسات السابق والإطار النظري وبعض المقاييس والاستبيانات ذات العلاقة وقد خلصت إلى إن عدد فقرات المقياس 20 فقرة تمثل مدى استخدام المبحوث للأنترنت و بدائله ( نعم، أحياناً ، لا ) كما تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة بقسم علم النفس وقد تم تعديل بعض عباراته بناء على مقترحاتهم .

#### إجراءات الصدق والثبات مقياس الادمان علي الأنترنت.

#### - الصدق :

**1- الصدق الظاهري :-** يبدو هذا المقياس في ظاهره أنه فعلا يقيس ما اعد لقياسه ويتضح ذلك من خلال بنوده أو أسئلته ، فقد عرض الاختبار علي مجموعه من المتخصصين وكدوا علي صدق بنوده .

## 2- صدق المقارن الطرفية ( التمييزي )

جدول رقم (2) يوضح فرق الدلالة الإحصائية للمقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس إيمان الأنترنيت. وذلك باستخدام اختبار(ت).

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العليا	10	44.90	4.04	5.64	0.00	دالة
الدنيا	10	35.40	3.47			

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيمة " ت " 5.64 وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي spss وهو 0.05 وبالتالي توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا ، وهذه الفروق كما تشير المتوسطات الحسابية إلى أن المجموعة العليا تستخدم الأنترنيت أكثر من المجموعة الدنيا ، وبالتالي فإن الاستبيان ميز بين المجموعتين العليا والدنيا ، وعلى هذا الأساس يعتبر صادقاً بالمقارن الطرفية ( تمييزياً ) .

## 3- الثبات :

جدول رقم (3) يوضح ثبات مقياس

الطريقة	معامل الثبات
الفاكورنباخ	0.73
التجزئة النصفية	0.75

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طرق ثبات كل من التجزئة النصفية ومعامل (الفاكورنباخ) فكانت النتائج وفق الجدول رقم (3) وهي قيم مناسبة جداً للثبات ، وبعد التحقق من صدق وثبات الاستبيان قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الأساسية للبحث

## ثانياً .مقياس اضطرابات النوم

حيث قامت الباحثة بإعداد ( المقياس ) من خلال اطلاعها على الدراسات السابق والإطار النظري وبعض المقاييس والاستبيانات ذات علاقة وقد خلصت إلى إن عدد فقرات المقياس 27 عبارة تمثل ما يعانيه المبحوث من اضطرابات النوم ، بدائله ( نعم، أحياناً ، لا ) . كما تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة بقسم علم النفس وقد تم تعديل بعض عباراته بناء على مقترحاتهم .

## إجراءات الصدق والثبات مقياس

- الصدق:

1- الصدق الظاهري :- يبدو هذا المقياس في ظاهره أنه فعلا يقيس ما اعد لقياسه ويتضح ذلك من خلال بنوده أو أسئلته ، فقد عرض الاختبار علي مجموعه من المتخصصين واكدوا علي صدق بنوده .

## 2- صدق المقارن الطرفية ( التمييزي )

جدول رقم (4) يوضح فرق الدلالة الإحصائية للمقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس اضطرابات النوم. وذلك باستخدام اختبار(ت).

جدول رقم (4)

المجموعة	حدم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العليا	10	60.10	4.79	4.95	0.00	دالة
الدنيا	10	49.80	4.52			

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيمة " ت " 4.95 وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 وبالتالي توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا ، وهذه الفروق كما تشير المتوسطات الحسابية إلى أن المجموعة العليا تعاني من اضطراب النوم أكثر من المجموعة الدنيا ، وبالتالي فإن المقياس ميز بين المجموعتين العليا والدنيا ، وعلى هذا الأساس يعتبر صادقاً بالمقارن الطرفية ( تمييزياً ) .

## 1- الثبات

جدول رقم (5) يوضح ثبات مقياس

الطريقة	معامل الثبات
الفاكورنباخ	0.71
التجزئة النصفية	0.69

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طرق ثبات كل من التجزئة النصفية ومعامل (الفاكورنباخ) فكانت النتائج وفق الجدول رقم (5) وهي قيم مناسبة جداً للثبات ،وبعد التحقق من صدق وثبات الاستبيان قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الأساسية للبحث

الأساليب الإحصائية المستخدمة: 1- معامل الارتباط . 2- المتوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري 4- (اختيار ت)

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتفسيرها

## الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الفرضية الأولى / درجة إدمان الأنترنت لدى طلبة جامعة سبها باستخدام الوسط الفرضي ( الدرجة الحيادية ) .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار " ت " للعينة الواحدة ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

### جدول رقم ( 6 )

الاستنتاج	مستوى الدلالة	ت	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
غير دالة	0.90	0.13	40	6.88	39.91

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيمة " ت " 0.13 وبمستوى دلالة 0.90 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 وبالتالي لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدمان الأنترنت والوسط الفرضي ، وهذا مؤشر على أن أفراد العينة يستخدمون الأنترنت بدرجات متقاربة وبالتالي لا توجد فروق بين درجات استخدام طلبة الجامعة للأنترنت.

الفرضية الثانية / توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الإدمان علي الأنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة جامعة سبها .

للتحقق من ذلك استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين الإدمان علي الأنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة .

### جدول رقم ( 7 )

الاستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة ( ر ) الجدولية	درجة الحرية	قيمة ( ر ) المحسوبة	المتغيرات
دالة	0.00	عند 0.5 = 0.37	83	0.21	إدمان الأنترنت
					اضطرابات النوم



يتضح من الجدول رقم (7) أن درجة العلاقة (0.37) وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من 0.05 وبالتالي توجد علاقة ذات دلالة احصائية قوية وموجبة بين الإدمان علي الأنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة أي كلما زاد استخدام الأنترنت زادت المعاناة من اضطرابات وهذا يتفق مع دراسة أمال بن موسى وياسين محجر (2012) التي تشير إلى وجود انعكاسات سلبية للعمل الليلي على صحة العامل النفسية بنسبة تقدر بنسبة (98%). ووجود انعكاسات سلبية ووجدانية على صحة العامل النفسية بنسبة (96%).

**الفرضية الثالثة /** توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان الأنترنت ، لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير الجنس .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار ( ت ) وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم ( 8 )

الأداة	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
إدمان الأنترنت	ذكر	23	40.39	5.77	0.39	0.70	غير دالة
	أنثى	62	39.73	7.29			

يتضح من الجدول رقم (8) أن قيمة " ت " 0.39 وبمستوى دلالة 0.70 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من الطلبة في مدى استخدامهم للأنترنت تعزى لمتغير الجنس وتعتقد الباحثة سبب ذلك ان استخدام الأنترنت من اهتمامات الجنسين. وهذا يتفق مع دراسة وسام عزت محمد عباس (2010) التي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الانترنت.

**الفرضية الرابعة:-** توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير الجنس .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار ( ت ) وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم ( 9 )

الأداة	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
اضطرابات النوم	ذكر	23	55.26	8.32	0.43	0.67	غير دالة
	أنثى	62	54.35	8.72			

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة " ت " 0.43 وبمستوى دلالة 0.67 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss 0.05 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من الطلبة في اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس وتعتقد الباحثة سبب عدم وجود فروق في اضطرابات النوم ان درجة الاهتمام باستخدام الأنترنت تكاد تكون علي درجة واحدة ويتضح ذلك من خلال درجة المتوسط الحسابي . وهذا يتفق مع دراسة أنور حمودة البنا (2007) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

**الفرضية الخامسة :-** توجد فروق ذات دلالة احصائية في الإدمان علي الأنترنت لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير التخصص الدراسي .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار ( ت ) وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم (10)

الأداة	التخصص الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
إدمان الأنترنت	أدبي	56	40.32	7.40	0.77	0.44	غير دالة
	علمي	29	39.10	5.70			

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة " ت " 0.77 وبمستوى دلالة 0.44 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss 0.05 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التخصص الأدبي وطلبة العلمي في مدى استخدامهم للأنترنت وتعتقد الباحثة ذلك لأنه إدمان الإنترنت لا يؤثر علي الفئتين والجنسين من ناحية التخصص الدراسي ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أمل بنت علي ناصر الزايدي (2014) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير

المستوى الدراسي ، وأيضاً مع دراسة رولا الحمصي (2009) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير التخصص .

**الفرضية السادسة /** توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير التخصص الدراسي .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار ( ت ) وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم ( 12 )

الأداة	التخصص الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
إضراب النوم	أدبي	56	53.36	8.88	1.88	0.05	دالة
	علمي	29	57.00	754			

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة " ت " 1.88 وبمستوى دلالة 0.05 وهو مساوٍ لمستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss 0.05 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التخصص الأدبي والعلمي صالح التخصص العلمي في اضطرابات النوم . وتعتقد الباحثة ان السبب يرجع الي ان المواد العلمية تفرض غلي طلبة التخصص العلمي ان يتعامل بشكل اكبر مع الكمبيوتر والأجهزة التقنية وبدورة انعكس علي تعرضهم بشكل اكبر لاضطرابات النوم أنفقت هذه الدراسة مع دراسة أمال بن موسى وياسين محجر ( 2012 ) التي يشير إلى وجود انعكاسات سلبية للعمل الليلي على صحة العامل النفسية بنسبة تقدر بنسبة (98%) . ووجود انعكاسات سلبية فيزيولوجية على صحة العامل النفسية بنسبة (95%) . ووجود انعكاسات سلبية وجدانية على صحة العامل النفسية بنسبة (96%) .

#### النتائج :

- 1- لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدمان الإنترنت والوسط الفرضي .
- 2- توجد علاقة ذات دلالة احصائية قوية وموجبة بين الإدمان علي الأنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة .

- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من الطلبة في مدى استخدامهم للأنترنيت تعزى لمتغير الجنس .
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من الطلبة في اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التخصص الأدبي وطلبة العلمي في مدى استخدامهم للأنترنيت .
- 6- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم . بين طلبة التخصص الأدبي والعلمي صالح التخصص العلمي .

## الفصل الخامس: الخاتمة

اولا- الملخص

ثانيا- التوصيات والمقترحات

ثالثا - المراجع

رابعا - الملاحق

## ملخص البحث :

هذا البحث مقدم لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الليسانس وهو تحت عنوان الادمان علي الأنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدي طلاب الجامعة بمدينة سبها. وان الهدف من هذه الدراسة التعرف علي الادمان علي الأنترنت وعلاقته باضطرابات . قسم البحث إلى خمس فصول أولاً : الإطار العام ، ثانياً : الإطار النظري ، ثالثاً : منهج البحث وإجراءاته ، رابعاً : تحليل النتائج وتفسيرها ، خامساً : الخاتمة . وقد كان عدد العينة الدراسة (85) طالب وطالبة من طلاب جامعة سبها وكان منهج الدراسة المنهج الوصفي التحليلي واستخدامه في الدراسة كلا من مقياس الادمان علي الأنترنت ومقياس اضطرابات النوم، كما استخدمت كل من اختبار (ت) والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري اساليب إحصائياً لها وكانت نتائجها كالتالي:

- 1- لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدمان الأنترنت والوسط الفرضي .
- 2- توجد علاقة ذات دلالة احصائية قوية وموجبة بين الإدمان علي الأنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من الطلبة في مدى استخدامهم للأنترنت تعزى لمتغير الجنس .
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من الطلبة في اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التخصص الأدبي وطلبة العلمي في مدى استخدامهم للأنترنت .
- 6- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم . بين طلبة التخصص الأدبي والعلمي صالح التخصص العلمي .

## ثانيا- التوصيات والمقترحات

### -التوصيات :

- 1 -نشر الوعي الثقافي عند المتعلمين من خلال التوعية وإرشاد لدى المؤسسات التعليمية عامة والجامعية علي وجه الخصوص بتقليل علي إدمان الإنترنت
- 2-إعداد البرامج الثقافية والدورات والندوات التي تحفز علي توعية الطلاب بعد الانجرار وراء أدمان الإنترنت
- 3-تفعيل دور مراكز البحوث التربوية والتنفسية وإرشاد التربوي بالجامعات لتوعية الطلاب من مخاطر الإدمان علي الإنترنت
- 4-قيام المؤسسات العلمية والدينية بضرورة توعية الأسر وبنائها من مخاطر إدمان الأنترنترنت ومايجب عليهم عمله تجاه ابنائهم وكيفية وقاية ابنائهم من الوقوع في هذه الظاهرة الخطر
- 5-وضع مجموعة من التدابير ١ والشرعية للحد من تقشي الظاهرة في المجتمع.

### -المقترحات :

- 1-إجراء دراسة مماثلة إلي الدراسة الحالية وعلي فئات عمرية أخرى.
- 2-إجراء دراسة مقارنة بين الجنسين حول إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل إبعاد الشخصية وغيرها...الخ.
- 3إجراء بناء برنامج تعليمي حول التغلب علي مخاطر أدمان الانترنت عند طلاب الجامعة.
- 4-إجراء دراسة مماثلة ألي دراسة حاله ف الكليات الأخرى
- 5-إجراء دراسة تنويه للعوامل المؤثرة في أدمان لأنترنترنت مع المؤسسة الجامعية

## ثالثاً - المراجع

\*القرآن الكريم\* .

السنة النبوية.

- 1 . إبراهيم علي إبراهيم (1993): مشكلة النوم وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية (دراسة إمبريقية لدى عينة من طالبات جامعة قطر)، مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد 04، قطر.
- 2 . أديب الخالدي (2006): (المرجع في علم النفس الإكلينيكي (المرضي)، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط1
- 3 . أمل بنت علي بن ناصر الزايدي (2014): (إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، الأردن.
- 4 . أنور حمودة البنا (2007): (المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين والغير متزوجين، مجلة الجامعة الإسلامية العدد(02) (المجلد 16) (فلسطين).
- 5 . ابن موسى أمل حجاج نعيمة (2012): (العمل الليلي وانعكاساته النفسية على العامل، مذكرة ماستر، الجزائر.
- 6 . تحسين بشير منصور (2004): (استخدام الانترنت ودوافعها لدى طلاب جامعة البحرين، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد (86)، (المجلد 22)، (الكويت
- 7 . ثرية محمود سراج (2007): (سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكو مترية إكلينيكية) رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق.



- 8 . حسن عبد السلام محمد الشيخ (2011): (إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أشكال السلوك اللاتوافقي لدى تلميذ مرحلة الثانوية، جدة.
- 9 . حسن مصطفى عبد المعطي (2004): (الأسرة ومشكلة الأبناء، دار رحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1
- 10 . حمودة سليمة (2015): (الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد 21، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- 11 . خضراء براك وبخريص (2014): (إدمان الانترنت والتواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين في تبسة، العدد (25)، إضافات، الجزائر
12. الداسوقي مجدي محمد (2006): (اضطرابات النوم: الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط1.
- 13 . رولا حمص (2009): (إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق
- 14 . سامية بوشاوشي (2013): (السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مذكرة ماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 15 . سلطان عائض العصامي (2010): (إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الرياض،
- 16 . العبايجي عمر موفق بشير (2007): (الإدمان والانترنت، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1
- 17 . 9 عبدالله الدبوبي وعصام منصور (2011): (إدمان الانترنت وأثاره الاجتماعية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة كما يدركها الأخصائيون الاجتماعيون، مجلة كلية التربية،

العدد (35)، (الجزء الثاني، جامعة عين شمس الأردن. 20 . عبد الودود احمد خطاب  
2009): (تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة  
السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(04، )المجلد02، العراق. 21 84 . علي محمد  
كاظم (2014): (قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الاعدادية مجلة كلية التربية  
الأساسية، العدد (15)، (جامعة بابل . عبد الحميد عبدوني وسليمة سايحي وسعد صباح  
2010): (العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم،  
اضطراب جدول النوم واليقظة لدى عمال الورديات الليلية) دراسة ميدانية بمصنع الآجر  
الأحمر بسكرة، الملتقى الدولي الخاص بالمعانة في العمل، مجلة العلوم الانسانية  
والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر

. 18 . عبد الفتاح محمد سعيد خواجه (2014): (الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق  
النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات  
التربوية والنفسية، العدد (8)، (المجلد الثاني، عمان.

. 19 عبد الله الدبوبي وعصام منصور (2011): (إدمان الانترنت وأثاره الاجتماعية السلبية  
لدى طلبة الثانوية العامة كما يدركها الأخصائيون الاجتماعيون، مجلة كلية التربية، العدد  
(35)، (الجزء الثاني، جامعة عين شمس الأردن .

20. عبد الودود احمد خطاب (2009): (تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات  
النفسية والأداء المهاري بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(04، )المجلد02  
،العراق

. 21 علي محمد كاظم (2014): (قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الاعدادية مجلة  
كلية التربية الأساسية، العدد (15)، (جامعة بابل.

22. غالمي عديلة (2011): (الإدمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب الجامعي (سلوك النوم وسلوك التغذية) دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت بمدينة بسكرة، مذكرة ماجستير، الجزائر.
23. فيلاي رشيد (2006): (95% يرتادون المواقع الإباحية، جريدة الشروق اليومية، العدد 1636)، (الجزائر).
24. لطفي الشربيني (2000): (اضطرابات النوم كيف تحدث وما هو العلاج، دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر، العدد 23)، (القاهرة).
25. محمد الحجار (1989): (الطب السلوكي المعاصر أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي، دار العلم للملايين لبنان ط1).
26. محمد الرفاعي (2014): (اضطرابات النوم وأسبابها، مبادرة الباحثون السوريون، سوريا).
27. محمد النوبة محمد علي (2010): (مقياس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1).
28. محمد بن سالم محمد المقراني (2011): (إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة طلاب جامعة الملك عبد العزيز، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، الأردن).
29. محمد محمد عبد الهادي وعبد الفتاح رجب علي مطر (2005): (إدمان الانترنت وعلاقته بكل من الاكئاب والمساندة الاجتماعية، منشور مجلة كلية التربية، العدد 04)، (القاهرة).
30. محمد مرياني (2001): (اللغة العربية والانترنت، المجلة العربية للعلوم، العدد 34).

31. محمود بيومي خليل (2002): (انحرافات الشباب في عصر العولمة، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، ط2).

32. مريامة حنصالي ووردة يحيياوي (2009): (العمل بنظام المناوبة (3\*8) ودوره في ظهور اضطراب إيقاع النوم وبعض الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من العاملين بقطاع السكة الحديدية بوحدة الجر قسنطينة فرع بسكرة، مداخلة، الجزائر).

33. هبة بهي الدين ربيع (2003): (إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات النفسية، العدد (04)، (المجلد رقم (12)، مصر).

34. الهنداوي علي فالح (2005): (علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، عمان، ط2).

35. وسام عزت محمد عباس (2010): (إدمان الانترنت بعض المشكلات الأكثر شيوعا لدى المراهقين بين الجنسين).

36. وسام عزت محمد عباس (2010): (إدمان الانترنت بعض المشكلات الأكثر شيوعا لدى المراهقين بين الجنسين).

37. يمينة بوبعاية (2016): (مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك أنموذجا، مذكرة ماجستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة).

## رابعاً - الملاحق

### الملحق رقم (1)

أخي الطالب - اختي الطالبة:-

نظراً لعلاقتكم الوثيقة بموضوع البحث وثقة الباحثة بآرائكم ، فإنها تأمل منكم الإجابة على فقرات الاستبيان وذلك بعد قراءته بتمعن ، الرجاء عند اختيار الإجابة وضع علامة ( / ) تحت الاختيار المناسب أمام الفقرة ، مع ملاحظة أن جميع ما تدلون به لا يستخدم إلا للأغراض العلمية لذلك نرجو حسن تعاونكم .

و السلام عليكم و رحمة الله وبركاته

المعلومات الشخصية:-

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( ) التخصص : أدبي ( ) علمي ( ) - النشاط الممارس.: رياضي ( ) اجتماعي ( )

اولاً- مقياس إدمان الانترنت

م	الفقرات	نعم	لا
1	قوم بفتح الانترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة		
2	أنام قليل جدا بسبب استخدامي للانترنت		
3	استخدم الانترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه		
4	أشعر بالاكئاب عندما لا أستخدم الانترنت		
5	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالانترنت		
6	استمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما تسببه لي من مشاكل في حياتي		
7	استخدام الانترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي		
8	أشعر بالعصبية عندما استخدم الانترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج		
9	استخدام الانترنت للحصول على السعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا		
10	يبتابني القلق لعدم استخدامي الانترنت		
11	استخدامي للانترنت بشكل كبير لا أزور أقاربي وأقطع عنهم		
12	استخدم شبكة الانترنت على الرغم من تكلفتها المادية		
13	أفضل استخدام الانترنت على الخروج مع أصدقائي		
14	تأخر في النوم كثيرا من الأحيان بسبب سهرتي أمام شبكة الانترنت		
15	اشعر بارتعاش في يدي وبخاصة أصابعي عندما أتوقف عن استخدام الانترنت		
16	توجد خلافات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الانترنت		
17	استمر باستخدام شبكة الانترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير		
18	استخدم الانترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهين		
19	اخفي عن أصدقائي الوقت الذي أقضيه في استخدام الانترنت		
20	استخدامي للانترنت جعلني أفقد الكثير من أصدقائي		

ثانيا - مقياس اضطرابات النوم

ر	الفقرات	نعم	لا
1	اعاني من صعوبة الدخول في النوم		
2	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم		

3	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم
4	أشكو من الاستيقاظ المبكر
5	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم
6	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها
7	أشكو من الاستمرار في النوم
8	أرغب في النوم و أتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم
9	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة في النوم
10	أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم
11	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد
12	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار
13	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار
14	استغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم
15	استيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار
16	أعاني من النعاس الشديد خلال النهار
17	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة
18	انتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى النوم
19	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها
20	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف
21	أنام لساعات كافية لكنني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ
22	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم
23	أنهض من نومي شاكيا من حلمي المرعب
24	أرى حلام مخيفة ومرعبا أثناء نومي مما يؤدي إلى انقطاع النوم .
25	أعاني من المشي أثناء النوم
26	أبقى أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون
27	ستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل

الباحثة

## الملحق رقم (2) المحكمين:

ر.م	الاسم	التخصص	الكلية
1	د علي الشاعر	د .علم النفس	كلية الادب
2	ا مبروكة الفاخري	ا علم النفس	كلية الادب
3	ا فاطمه المهبيج	ا علم النفس	كلية الادب
4	د فتحية سالم	د علم النفس	كلية الادب