



جامعة ابن خلدون تيارت

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.  
في علم النفس العيادي

ادمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم لدى الشباب الجزائري

-دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب بولاية تيارت -

الإشراف: أستاذة ماحي زوييدة

الطالبة:

مطماطي إبراهيم

طوشيشيات نادية

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذة(ة)
رئيسا	أستاذ محاضر أ	شعشوع عبد القادر
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر أ	ماحي زوييدة
مناقشا	أستاذ محاضر أ	قليل رضا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

# شكر وعرافان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبنوره تنزل البركات أشكر الله العلي القدير وأحمده على توفيقه وهدايته لإتمام هذا العمل.  
أحمد الله الذي يسر لي السبل في هذا العمل وأعانتني بمنتهى وكرمه الذي أستزيد به من الفلاح وأدرك به النجاح.

لابد لنا ونحو نخطو بخطوة هامة في حياتنا الجامعية من وقفة تعود إلى الأعوام التي قضيناها في رحاب الجامعة، فأتقدم بأسمى الشكر والامتنان إلى من رافقني في هذا العمل المتواضع إلى التي لم تبخل علي من جهدھا لإشرافھا لهذا العمل فكان لها الأثر الكبير على إعداد هذه المذكرة الأستاذة: ماحي زوييدة  
كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة لتفضلهم مناقشة هذه الدراسة كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ مسؤول التخصص على وقوفه معنا "قاضي مراد" و تعاونه معنا كما أتمنى له التوفيق والمزيد من النجاحات  
كما لا يفوتني أن أتقدم بالجزيل الشكر لكافة أساتذة قسم العلوم الاجتماعية الذين رافقوني خلال السنوات الجامعية.

كما أشكر أيضا أفراد عينة الدراسة الذين تجاوبوا معي وساعدوني وقدموا لي التسهيلات لتطبيق الدراسة الميدانية

وأخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير لمن ساعدني في المذكرة الاخ والصديق "فاروق خطاب"

وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد لتخطي الصعاب وعلى الجهود الكبيرة والتوجيهات ولو بكلمة طيبة ودعاء صادق.

# إهداء

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة إلى من حصد الأشواق عن دربي ليمهد لي طريق العلم، إلى القلب الكبير والذي العزيز حفظه الله ورعاه.

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)، ادعو الله ان يرزقها الشفاء.

إلى سندي فالدينا أخوتي : مصطفى مراد سفيان

ويسألونك عن النقاء قل هو قلب الأخت ، إلى اخواتي العزيزات  
فاطمة و سناء

إلى صديقتي التي قاسمتني هذا العمل : نادية

إلى رفقاء الدرب واخوتي واصدقائي : سامي واحمد اسماعيل ومحمد ومصطفى ويوسف

إلى كل محروم من نعمة النوم.

وفي الاخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نافعا يستفيد منه

جميع طلبة ابن خلدون خاصة وجامعات الجزائر عامة

والى كل أساتذة وطلبة علم النفس العيادي دفعة 2021-2022

إبراهيم

# إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه  
واقفنى . ثم أما بعد

الحمد لله الذي وفقنا لتتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد بفضله  
الله تعالى مهداه الى الوالدين الكريمين حفظهم الله وادامهما نورا لدربي

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من اخوه واخوات

الى رفيق المشوار الذي قاسمني العمل ابراهيم

الى كل اداره قسم للعلوم الاجتماعية جامعه ابن خلدون تيارت

الى كل من كان لهم اثر على حياتي والى كل من احبهم قلبي

الى اختي التي ساندتني في مشوار حياتي شكرا

نادية

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم لدى الشباب الجزائري من عينة بولاية تيارت، كما سعت الدراسة إلى التعرف على درجة إدمان عينة الدراسة على الانترنت، وفيما إذا كانت تعاني من اضطراب النوم، وتكونت عينة الدراسة من 80 شاب جزائري من ولاية تيارت و، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي، ولجمع المعلومات استخدمنا أداتين هما:

مقياس إدمان الانترنت للسيد يوسف (2011). ومقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا (2007).

تمت إعادة حسابه خصائصهما السيكومترية بعد تطبيقهما في البيئة المحلية .

وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط، وقد اختيرت العينة القصدية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ادمان الانترنت ومستوى اضطرابات النوم.

وجود مستوى مرتفع لإدمان الانترنت لدى الشباب الجزائري.

وجود مستوى مرتفع لاضطرابات النوم لدى الشباب الجزائري.

## **Study Summary:**

The current study aimed to investigate the relationship between internet addiction and sleep disorders in an Algerian young man from a sample in Tiaret, the study also sought to identify the degree of addiction of the study sample on the internet, and whether she suffers from a sleep disorder, the study sample consisted of 80 Algerian young men from Tiaret and, to achieve the objectives of the study:

Mr. Youssef's Internet Addiction Scale (2011). The sleep disorders scale of Anwar Hammouda al-Banna (2007).

Recalculated their psychometric properties after their application in the local environment

The following statistical methods were adopted: arithmetic averages, standard deviations and correlation coefficients, the sample was selected intentionally the study reached the following results:

There is a statistically significant correlation between internet addiction and the level of sleep disorders.

The presence of a high level of internet addiction in the young Algerian.

.The presence of a high level of sleep disorders in the young Algerian

# قائمة المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الشكر
ب	الإهداء
د	ملخص الدراسة
و	فهرس المحتويات
ك	فهرس الجداول
1	مقدمة
<b>الفصل الاول: الإطار العام للدراسة</b>	
4	تمهيد
5	أسباب اختيار الموضوع
6	أهمية الدراسة
6	إشكالية الدراسة
8	فرضيات الدراسة
8	اهداف الدراسة
9	مفاهيم الدراسة
11	الدراسات السابقة
16	التعقيب على الدراسات السابقة
19	خلاصة



الإطار النظري للدراسة	
الفصل الثاني: إدمان الانترنت	
21	تمهيد
22	تعريف الإدمان
23	تعريف الانترنت
24	تعريف ادمان الانترنت
26	انواع ادمان الانترنت
27	النظريات المفسرة للإدمان الانترنت
28	أسباب إدمان الإنترنت
29	اضرار إدمان الانترنت
30	مراحل الإدمان على الانترنت
31	أعراض الإدمان على الإنترنت
32	المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت
35	العلاج و الوقاية من الإدمان على الانترنت
38	خلاصة
الفصل الثالث: اضطرابات النوم	
40	تمهيد
41	تعريف النوم
42	أنواع النوم
42	مراحل النوم
43	تعريف اضطرابات النوم
45	اسباب اضطرابات النوم

46	معايير تشخيص اضطرابات النوم
49	أشكال اضطرابات النوم
52	النظريات المفسرة لاضطرابات النوم
56	علاجات وارشادات اضطرابات النوم
59	خلاصة
<b>الإطار التطبيقي للدراسة</b>	
<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
61	الدراسة الاستطلاعية
61	أهداف الدراسة الاستطلاعية
61	حدود الدراسة الاستطلاعية
62	عينة الدراسة الاستطلاعية
62	الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية
62	نتائج الدراسة الاستطلاعية
63	منهج الدراسة
63	الدراسة الأساسية
64	عينة الدراسة الأساسية
64	خصائص عينة الدراسة الأساسية
64	أدوات الدراسة الأساسية
69	الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة الأساسية
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
71	عرض النتائج الدراسة
73	تفسير وتحليل نتائج الدراسة

73	مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة
76	مناقشة النتائج على ضوء السابقة
78	استنتاج عام
80	خاتمة
81	توصيات اقتراحات
83	قائمة المصادر والمراجع
91	الملاحق

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	62
02	يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان مقياس مستوى ادمان الانترنت	65
03	يوضح ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت بطريقة التجزئة النصفية	66
04	يوضح ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت بطريقة الفا كرونباخ	66
05	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى اضطرابات النوم	67
06	يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة التجزئة النصفية	68
07	يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة الفا كرونباخ	68
08	يمثل العلاقة بين ادمان الانترنت اضطرابات النوم	71
09	يمثل مستوى ادمان الانترنت الشاب الجزائري	71
10	يمثل مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري	72

مقدمة

## مقدمة:

انتشر الإنترنت في العالم العربي بسرعة فائقة تعدت وتيرة انتشار تكنولوجيات الاتصال المختلفة التي سبقته سواء تمثل ذلك في التليفزيون أو الراديو أو الصحف أو الهاتف.

وتؤكد الدراسات أن الفئة الأكثر إقبالا على استعمال الإنترنت هي فئة الشباب، وهذه الفئة إذا تكلمنا عن القيم والمبادئ والسلوكيات هي الفئة الأكثر تأثرا بما يبث ويداع وينشر عبر وسائل الاتصال المختلفة وعلى رأسها الإنترنت، من جهة أخرى تعزز الإنترنت الثقافة الفرعية عند الشباب على حساب الثقافة العامة السائدة. ما نلاحظه في معادلة الشباب والإنترنت هو ظاهرة سوء استخدام الشبكة من قبل الشباب أو إدمان هؤلاء للإنترنت وهذا ما يؤدي في غالب الأحيان إلى تداعيات وانعكاسات سلبية على أداء الشباب في الدراسة والعائلة وفي المجتمع. من هنا تتحول الإنترنت من نعمة إلى نقمة.

فإقبال الشباب على الإنترنت أصبح ممارسة يومية وجزءا لا يتجزأ من حياته اليومية. فالاستخدام السلبي للإنترنت وإدمانه يعيقان تطور الفرد، ثم الوقوع في عدة اضطرابات كأزمات نفسية من بينها العزلة الاجتماعية، ومشاكل نفسية كثيرة من بينها اضطرابات النوم. تعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا بين الناس وهي شائعة ضمن أعراض الأمراض النفسية وجسدية كثيرة مثل القلق والاكتئاب، أو تكون مستقلة بذاتها، وفي جميع الحالات تشكل اضطرابات النوم مصدراً إضافياً لقلق الإنسان، ولديها تأثيرها السلبي على صحة الفرد وعلى حياته وتوافقه النفسي والاجتماعي، وقد يكون أكثر سلبية خاصة على فئة الشباب.

ومن هنا تأتي أهمية دراستنا الحالية التي تناولت إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري حيث اعتمدنا في دراستنا على جانبين نظري والآخر تطبيقي أما الفصول النظرية على ثلاث فصول الفصل الأول الإطار العام للدراسة ويتضمن إشكالية

البحث وأهمية وأهداف، وحددت فيه مصطلحات البحث وأهم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة

أما الفصل الثاني فقد شمل تعريف الإدمان ثم إدمان الانترنت و أنواعه ،أهم النظريات المفسرة له أسبابه،أضراره ،مراحله ، أعراضه ، المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت. وأخيرا العلاج و الوقاية منه .

في حين أن الفصل الثالث خصص لمتغير اضطرابات النوم، تعريف النوم و أنواعه ثم تعريف اضطرابات النوم. وأسبابها معايير تشخيصها وأشكالها، النظريات المفسرة لها وأخيرا بعض علاجات وإرشادات اضطرابات النوم.

أما الجانب التطبيقي فشمّل في الفصل الرابع الإجراءات الميدانية وقد ضمّ الدراسة الاستطلاعية و منهج الدراسة ثم عينة الدراسة بالإضافة إلي أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة والفصل الخامس تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة و خلاصة عامة و التوصيات والاقتراحات.



# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

تمهيد

1. أسباب إختيار الموضوع
2. أهمية الدراسة
3. إشكالية الدراسة
4. فرضيات الدراسة
5. اهداف الدراسة
6. مفاهيم الدراسة
7. الدراسات السابقة
8. التعقيب على الدراسات السابقة

خلاصة

**تمهيد:**

تعد الدراسة النظرية من المرتكزات الأساسية التي يستند إليها أي باحث من أجل إعداد بحثه، حيث قمنا في هذا الفصل بوضع إطار التصوري للدراسة أبرزنا من خلاله أهم الأسباب التي أدت إلى اختيار موضوع الدراسة، وتحديد أهمية الدراسة، وصولاً إلى بناء إشكالية الدراسة، ومن ثم صياغة الفرضيات ثم أهدافها بالإضافة إلى ذلك تم التطرق إلى جملة من المفاهيم التي تتضمنها الدراسة وفي الختام قمنا باستعراض جملة من الدراسات السابقة لموضوع الدراسة.

أولاً: أسباب اختيار الموضوع:

يعود دائماً اختيارنا لمواضيع الدراسة باعتبارنا باحثين مختصين في مجال معين إلى أسباب واعتبارات كثيرة، منها ما يكون ذاتياً والمتمثلة في الرغبة الشخصية الشديدة لتجسيد فكرة أو التحقيق أغراض معينة نهدف إليها ونسعى إلى تحقيقها من خلال خطوات علمية محددة، أو قد تكون لاعتبارات وأسباب موضوعية يقدمها ويفرضها واقع اجتماعي معين والذي يعتبر المحفز الأساسي للبحث.

أ- الأسباب الذاتية:

- الرغبة الشخصية في الاطلاع على موضوع ادمان الانترنت واضطرابات النوم والتعمق فيه وازافة ما هو جديد إلى رصيدنا المعرفي.
- طموحنا العلمي لمعرفة العلاقة الموجودة بين ادمان الانترنت واضطرابات النوم.
- مدى قدرتنا عن التعامل مع توظيف معارفنا النظرية المتعلقة بمنهجية البحث العلمي والكشف المعلومات.
- ارتباط موضوع الدراسة بمجال تخصصنا والسعي إلى فهم خلفيات الموضوع.

ب- أسباب الموضوعية:

- كون الموضوع يفرض نفسه في الحياة اليومية للشباب الجزائري .
- فهم الموضوع ودراستها ميدانيا بالاعتماد على التراث النظري حول كل من ادمان الانترنت واضطرابات النوم.
- اثرء المكتبة العلمية.

### ثانيا: أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة إلى الخدمة التي تقدمها البحوث النفسية في هذا المجال للمدرسة بصفة خاصة كونها تخوض في أهم اضطرابات العصر وهو إدمان الإنترنت بمعاينة جوانب تأثير العالم الافتراضي الواسع الانترنت" الذي يستهوي الجميع خاصة فئة الشباب منهم والذين يعانون من اضطرابات نفسية وتغيرات فيسيولوجية ومشغلات اجتماعية تلازمت وفرط استخدام هاته الفئة العمرية للأنترنت باعتبارها ملاذا لقضاء معظم الأوقات على حساب أوقات الدراسة والعمل ، الأمر الذي قد يؤدي إلى تعرضهم لاضطرابات نفسية كالإكتئاب واضطرابات النوم والهروب من الواقع، ذات الأثر اللاتوافقي مع حياتهم اليومية والذي قد يتأثر بشكل أو بآخر.

### ثالثا: اشكالية الدراسة:

احتلت الانترنت الصدارة في مجال اهتمامات الشباب على وجه أخص على اعتبار الخدمات المتطورة التي تقدمها، شكلت أرضية خصبة للانتشار الهائل الذي عرفته خلال السنوات القليلة الماضية وازدياد أعداد مستخدميها حول العالم لتصل إلى مئات الملايين حيث تشير الإحصائيات إلى أنه مع نهاية عام 2007 تضاعف عدد مستخدمي الانترنت سبعة عشر مرة ليصل إلى حوالي مليار مستخدم في مدة عشر سنوات فقط إذ لم يكن قد تجاوز 70 مليون شخص نهاية عام 1997 وهاته الزيادة المتسارعة لم تشهدها أية وسيلة إعلامية أخرى على مدار التاريخ الإنساني، فضلا عن استمرار انتشارها إلى غاية يومنا هذا. (علي، 2010: 16).

ويمكن تفسير أسباب هذا الانتشار الهائل، لما تشكله شبكة الانترنت كعامل جذب يستهوي هذه الفئة بالنظر لما تحققه لهم من إشباع لمجموعة من الحاجات النفسية والاجتماعية والمعرفية والتي قد يفتقدونها في الواقع مرده لأسباب مختلفة. والمتبصر حال المجتمع الجزائري ضمن هذا الإطار يعاين ذلك الشغف اللامحدود بالإنترنت ولهفة الأسر إلى الحصول على هاته التقنية

المعاصرة بغية مساعدة الأبناء على البحث ونيل المعارف المختلفة بأيسر الطرق، ولكن ما هو ملاحظ أيضا غياب الرقابة الوالدية على الأطفال والمراهقين أضحا عرضة لجلسة من الآثار السلبية مردها إلى الاستخدام المفرط أو غير الممنهج للإنترنت، فالشائع أنها سلاح ذو حدين الأمر الذي ولد لدى العديد من الباحثين الاهتمام بالدراسة البحثية للمشاكل التي يسببها ظهور بعض الأعراض الجسمية والعادات السلوكية لدى مستعملي شبكة الانترنت من فئة الشباب ، أثرت بشكل أو بآخر على سلامة نموهم في مجالات مختلفة (النفسي الاجتماعي، المعرفي) حيث استوقفتنا الدراسات المرصودة في هذا الخصوص عند حجم التأثير بنوعية الخدمات المعلوماتية المقدمة بفضل سرعة الوصول لها من خلال الإبحار في هذا العالم الواسع، عند فئة الشباب ، نخص منها تلك التي صبت اهتمامها حول إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض اضطرابات النفسية الذي يعد هذا الأخير من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في العصر الحديث، وارتبط انتشاره بمجموعة من العوامل ككثرة الأعمال، أعباء الحياة، الإجهاد 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. والشباب منهم خاصة تتطلب قدر كافيا من النوم للحاجة لي الانتباه والذاكرة و الصحة الجيدة لتحقيق التحصيل الأكاديمي. (كاظم، 2014 : 272)

ومن هذا المنطلق يتضح أن فئة الشباب أكثر تعرض للمشكلات النفسية الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، وفي مقابل ذلك جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على إمكانية وجود علاقة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم ، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة بطرح التساؤلات وعليه فإن التساؤل الرئيسي للدراسة يتبلور كالتالي:

**ما طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم لدى الشباب الجزائري؟**

ولتضمن معالم الوضوح في سياقاتها الموضوعية تتبلور الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين ادمان الانترنت واضطراب النوم لدى الشاب الجزائري؟
- 2- ما مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري؟
- 3- ما درجة اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري؟

رابعاً: فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ادمان الانترنت ومستوى اضطرابات النوم.

وينبثق عن هذه الفرضية الفرضيات الجزئية:

- 1- يرتفع مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري.
- 2- يرتفع مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري.

خامساً: أهداف الدراسة:

من خلال المبررات السابقة وبعد اطلاعنا على مختلف النظريات والدراسات المتوفرة حول موضوع جودة إدمان الانترنت واضطرابات النوم وفي ضوء احتكاكنا بالمجتمع الجزائري تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الاهداف التالية:

- التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم من خلال التحقق من صحة الفرضيات.
- ما درجة ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري.
- مدى تأثير اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري

سادسا: تحديد مفاهيم الدراسة:

باعتبار أن المفاهيم قد تحمل أكثر من معنى لارتباطها بالواقع، لذلك فإن تحديدها يكتسي أهمية بالغة في دراستنا الحالية وهي ضرورة معرفية لهذا وجب تحديدها، ومن بين أهم مفاهيم الدراسة ما يلي:

1- إدمان الانترنت:

عرفه يونج 1996 بأنه اضطراب السيطرة على الاندفاع في استعمال الانترنت والذي يتضمن السكر أو فقد الوعي.

وعرفه أورزاك 1998 ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الانترنت وقتا طويلا جدا، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم وأخيرا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم. ( Orzack, 1998 :22).

ويعرفه كاندال 1998 بأنه الاعتماد النفسي على الانترنت ويمتاز من خلال زيادة استثمار المصادر في الأنشطة المرتبطة بالانترنت والمشاعر مثل: القلق والاكتئاب والإحساس بالفراغ عندما يكون بعيدا عن الانترنت وزيادة التحمل للتأثيرات عندما يكون على الانترنت والإنكار للسلوكيات المنطوية على مشكلات. (Kandell, 1998 :12).

وتعرفه الجمعية الأمريكية للإدمان على الانترنت: هو ذلك الاستخدام بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعيا للإنترنت ولغير حاجات العمل مع الميل إلى زيادة الساعات المستخدمة بغية إشباع الرغبة نفسها والتي كانت تتبعها من قبل ساعات أقل مع المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال كالشعور بالتوتر النفسي الحركي والقلق وتركيز التفكير بشكل قهري حول الانترنت. (منصور و الديوبي، 2011 : 334).

بينما تناول تعريف (mcmurran & widyanto, 2004): هو مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن بروز الظاهر والاستخدام المفرط ورفض العمل والتوقع ونقص الضبط السيطرة ورفض الحياة الاجتماعية (mcmurran & widyanto , 2004: 443).

## 2- التعريف الإجرائي لإدمان الانترنت:

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الإدمان على الانترنت

## 3-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. (كاظم، 2010 : 276)

ويعرفه خطاب (2009) أنه" اضطراب انفعالي واجتماعي ينتج عن عدم القدرة على فهم التعابير الانفعالية ، خاصة بالتعبير عنها بالوجه أو باللغة ويؤثر ذلك في العلاقات الاجتماعية مع ظهور بعض المظاهر السلوكية النمطية " (خطاب،2009:17)

يعرفها كاظم (2014) بأنها" هي مجموعة من التناقضات التي تتميز خلل أو اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها المريض أو نوعية النوم أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم ،أوالناتجة عن الضغوط الانفعالية ". (كاظم، 2014:05).

وعرفه أيضا كل من دبابنة ومحفوظ (1984) بأنه "حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم (دبابنة ومحفوظ ،1984:153)

## 4-التعريف الإجرائي لاضطرابات النوم:

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اضطرابات النوم.

الشباب الجزائري: هو الذي يتراوح عمره بين 20 سنة و 30 سنة.



سابعاً: الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن الدراسات السابقة من بين الخطوات المنهجية في أي بحث علمي حيث أنها تمكن الباحث من الاطلاع والاستفادة من الأعمال السابقة سواء من حيث اعتمادها في تحليل النتائج وتدعيمها أو من حيث تجنب الوقوع في الخطأ الذي وقع فيه الباحثين السالفين، ومن بين الدراسات نذكر الآتي:

1- الدراسات المحلية:

أ: عديلة غالمي (2016) بعنوان: الإدمان على الانترنت و علاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب -دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت و مدمني الانترنت-

حيث تناول الباحثة مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيسي التالي: هل توجد علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب؟

مستخدمة في ذلك المنهج الوصفي التحليل واعتمد الاستبانة كأداة دراسة شملت كشوف اختبار

يونغ لقياس إدمان الانترنت. و استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب (من

إعدادالباحثة) ،مستعينا ببرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات. إذ توصلت الدراسة إلى

النتائج التالية:وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو

العلاقة بالصحة لدى الشباب

ب: سمية بوبعاية(2017) الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم

لدى عينة من الشباب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

تقصي العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب

الجامعي بجامعة محمد بوضياف المسيلة، كما سعت الدراسة إلى التعرف على درجة إدمان

عينة الدراسة على الانترنت، وفيما إذا كانت تعاني من اضطراب النوم، وكذلك هدفت إلى

التحقق من وجود فروق دالة إحصائياً في إدمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس و أيضاً الفروق

في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل). وللإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فروضها استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (152) من الطلبة الجامعيين الشباب، ولجمع المعلومات تم استخدام أداتين هما: مقياس إدمان الإنترنت لأحمد (2007)، ومقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البناء، (2007)، تمت إعادة حساب خصائصه السيكومترية بعد تطبيقه في البيئة المحلية.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1-توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجة الإدمان على الإنترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
- 2-درجة الإدمان على الإنترنت ضعيفة لدى عينة الدراسة.
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الإنترنت تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور.
- 4-درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة.
- 5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل) لدى عينة الدراسة لصالح العاملين.

ت-أمقران صباح(2017) : إدمان الإنترنت وعلاقته اضطرابات النوم (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة أم البواقي)

الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة ، كما سعت الدراسة للتعرف على مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة و وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم وتكونت عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين الشباب من جامعة العربي بن مهيدي -ام البواقي-، و تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي مما يتناسب وموضوع الدراسة، فهو يعرف بأنه ولجمع المعلومات تم استخدام أداتين هما: مقياس إدمان

الإنترنت ل " بشرى إسماعيل أحمد، 2012. مقياس اضطرابات النوم لـ " أفراح هادي حمادي الطائي"، 2008. و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يرتفع مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة.
- وجود ارتفاع نسبي في مستوى اضطرابات النوم.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم.

#### الدراسات العربية:

ث - دراسة الزيدي، أمل بنت علي بن ناصر (2014):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكة الإنترنت وكل من التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، وتكونت عينة الدراسة من 412 طالباً (94 ذكور، و318 إناث) من السنة الثالثة والرابعة والخامسة من بعد السنة التأسيسية، ومن جميع كليات الجامعة الأربع. وتضمنت أدوات الدراسة: مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس التواصل الاجتماعي. وأظهرت نتائج الدراسة:

بلوغ عدد مدمني استخدام شبكة الإنترنت 40 مختبراً بنسبة 9.7% من أفراد عينة الدراسة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدمان الإنترنت تعزى لمتغير كل من (النوع الاجتماعي، والمستوى الدراسي).

وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والتواصل الاجتماعي.

وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والتحصيل الدراسي.

وجود مستوى منخفض لإدمان شبكة الانترنت بين افراد عينة الدراسة.

ج: دراسة أنور حموده 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)، و أيضا 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.

## 2. الدراسات الأجنبية:

أ: دراسة كابي وآخرون (2001) حول العلاقة بين استخدام الانترنت وانخفاض الأداء الأكاديمي الطلاب الجامعة:

حيث أوضحت النتائج أن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة يرجع إلى الإفراط في استخدام الانترنت، إذ أوضحت كذلك أن الاستخدام الترويجي والترفيهي للانترنت لكثرة يعوق الأداء الأكاديمي وأن الوحدة النفسية والسهر لوقت متأخر والغياب عن الحضور في الفصل أو القاعة الدراسية هي نتائج للاستخدام المفرط للانترنت.

ب: دراسة كانوال (2002) حول استخدام الإنترنت وأهم المشكلات الناجمة عن إدمان الإنترنت لدي أطفال المدارس التي تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 في الهند:

و التي هدفت إلى التعرف على مدى إدمان طلبة المدارس على الانترنت و كذا المشكلات الناجمة عن فرط استخدامها، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها أن 65% من الطلبة مدمنين انترنت ، وأنه هناك تأخير في القيام بالأعمال نتيجة قضاء الوقت على الإنترنت، وفقدان النوم بسبب عمليات تسجيل الدخول في وقت متأخر من الليل، ويشعرون بأن الحياة ستكون مملة من دون الإنترنت، كما توصلت إلى وجود فروق في إدمان الإنترنت لصالح الذكور وبشكل مفرط، وتوصلت أيضا إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت وذلك لصالح الإناث المستخدمات بإفراط.

ت: دراسة إزابلا وآخرون (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 (20.1) سنة. طبق

عليهم استبيان إدمان الإنترنت المكيف على الفيسبوك ومقياس بيتسرخ لمؤشر قلة النوم

النوعي المستخدم عالمياً تم التوصل إلى مجموعة من النتائج من بينها:

\*يعاني نسبة (76.68%) من عينة الدراسة من الإدمان على الفيسبوك في حين أن نسبة

(76.55%) من عينة الدراسة يعانون من قلة النوم.

\*توجد علاقة دالة إحصائية بين الإدمان على الفيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي لدى الطلبة الجامعيين.

ثامنا: التعقيب على الدراسات سابقة:

▪ من حيث البيئة ومكان الإجراء:

اختلفت بيئة ومكان الدراسات السابقة، حيث أن هناك من تم تطبيقها في البيئة المحلية: كدراسة عديلة غالمي (2016) ودراسة سمية بوبعاية (2017) ودراسة أمقران صباح (2017) ومنها ما تم تطبيقها في البيئة العربية كدراسة الزيدي، أمل بن ناصر (2014) ودراسة ارنوط (، 2007) وبيئة أجنبية كدراسة كابي وآخرون (2001) ودراسة كنوال (2002) ودراسة إزابلا وآخرون (2013)

▪ من حيث المنهج:

تطابق منهج أغلب الدراسات السابقة مع المنهج الوصفي المستعمل في البحث

▪ من حيث العينة: اغلبها اعلى الطلاب الجامعيين وآخر دراسة لأطفال المدارس

▪ من حيث الاهداف:

دراسة عديلة غالمي (2016) و أمقران صباح(2017) و الزيدي، أمل بن ناصر (2014) دراسة إزابلا وآخرون (2013) هدفت الى وجود علاقة إرتباطية. دراسة سمية بوبعاية (2017) و أنور حموده البنا (2007) و إبراهيم علي إبراهيم (1993) و دراسة كانوال (2002) هدفت إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائية.

من حيث النتائج:

من ناحية نتائج الدراسات السابقة اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

-توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجة الإدمان على الإنترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم -درجة الإدمان على الإنترنت ضعيفة لدى عينة الدراسة.

-درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة.

-يرتفع مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة. وجود ارتفاع نسبي في مستوى اضطرابات النوم.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الإنترنت تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور.

-إلى وجود فروق في إدمان الإنترنت لصالح الذكور وبشكل مفرط، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل) لدى عينة الدراسة لصالح العاملين.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.

-إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت وذلك لصالح الإناث المستخدمين بإفراط.

من خلال ما عرض من دراسات سابقة بينت أثر استخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي ، اتضح لنا اتساع استخدام الشبكة العنكبوتية خاصة فئة في أوساط الشباب الطلبة وهو ما دل على توفر خدمات الانترنت حتى في المجتمع الجزائري .

حيث ركزت الدراسات السابقة على الأثر الحاصل على الفرد بفعل الاستخدام المفرط للانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من الخدمات الأخرى المتنوعة التي تقدمها إلى جانب الإشباع التي تحققها لمرتادي شبكة الانترنت، وهو ما أدى بهم إلى الفشل الدراسي وظهور اضطرابات النوم

لذلك فإن هذه الدراسات والنتائج المتمخضة عنها سوف نحاول الإفادة بها في اختيار منهج الدراسة وكذا اعتماد الاستبيان كأداة جمع البيانات مع استخدام برنامج (spss) في تحليل البيانات وتفسير النتائج بما يخدم البحث وأهداف الدراسة.

ودراستنا ستكون شاملة لإدمان الانترنت وجل الشباب الجزائري بمختلف انواعه ليس فقط الطلاب والمتمدرسين بل الشباب عامة (الطلاب -البطالين-العمال من كلا الجنسين).



الخلاصة:

على ضوء ما سبق فإنه تم تحديد الإطار العام للدراسة وذلك من خلال ضبط الإشكالية وأهداف البحث وتحديد المفاهيم الأساسية في الدراسة إلى جانب التعرض إلى الدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث، إذ خلصنا إلى أهميتها في تفسير النتائج التي ستسفر عنها هاته الدراسة

# الفصل الثاني

## إدمان الانترنت

تمهيد

1. تعريف الإدمان
2. تعريف الانترنت
3. تعريف ادمان الانترنت
4. انواع ادمان الانترنت
5. النظريات المفسرة للإدمان الانترنت
6. أسباب إدمان الإنترنت
7. اضرار إدمان الانترنت
8. مراحل الإدمان على الانترنت
9. أعراض الإدمان على الإنترنت
10. المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت
11. العلاج والوقاية من الإدمان على الانترنت

خلاصة

### تمهيد

إن هذا العصر الحديث وما يحمله من معلومات ومن علوم جعل الإنسان يتقاد إلى هذا العصر، عصر المعلوماتية واستخدام شبكة الإنترنت بشكل كبير وجعل عددا كبيرا من الناس يعتمدون عليها وجعلت الإنسان يقع في مطبات لما تحمله هذه الشبكة من معلومات ضخمة و قدرة اتصال واسعة. كما سببت اضطرابات في شخصيته وأوصلته إلى حالة التوتر النفسي بسبب هذه التطورات، ووصل الحال ببعض الأشخاص إلى حالة الإدمان عليها بما فيها من معلومات واتجاهات علمية وغير علمية. إن هذا النوع من الإدمان ليس كباقي الأنواع الأخرى مثل الخمر والمخدرات، فهو حالة جديدة قد دخلت مجتمعنا وعلينا الانتباه إلى هذه الحالة قبل أن تصبح مستعصية العلاج من قِبل الأطباء النفسيين وأخصائيو الصحة النفسية، وقبل أن تؤدي لخسارة أفراد كثيرين من المجتمع .

1. تعريف الإدمان :

- **التعريف اللغوي** :المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه والأصل الاشتقاقي للكلمة هو الفعل " دمن " والفعل الرباعي منه "أدمن "، فيقال إن فلانا أدمن الشيء أي أدامه ولم ينفك عنه ، فهو مدمن إدمانا. والإدمان ليس مقصورا على المخدرات، كما أنه ليس مقصورا على الإنسان، فيمكن للكائن الحي أن يدمن بعض الأفعال والتصرفات والسلوكيات الأخرى. (صبري، 1997:10)
- **التعريف الاصطلاحي** :عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان 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. (عبد المعطي، 2004: 146 )
- والإدمان هو المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب ولم يقتصر على تعاطي مواد بعينها بل يشمل إدمانات أخرى غير العقاقير. (عزب، 2003: 117)
- والإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء على شيء ما، بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان، من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه. (نجم، 2012: 117)
- والادمان هو تجاهل الأنشطة والمناسبات ومسؤوليات العمل والدراسة والرياضة أو شكوى المقربين منه من قضاائه الوقت الطويل أمام الإنترنت، وأصبح من المستحيل تقليل وقت متابعة الإنترنت، أو تحديد وقت، مع أعراض انسحابه عندما يكون الشخص بعيدا عن جهاز الكمبيوتر، ويصل معها لمرحلة ترك الواجبات والأعمال المهمة، وتفضيل الحديث مع الناس على الإنترنت بدلا من المواجهة وجها لوجه. (نجم، 2012: 117)

2. تعريف الانترنت :

▪ التعريف اللغوي:

لغويا مشتقة من شبكة المعلومات الأولية اختصارا للاسم الإنجليزي

(InternationalNetwork) ، فأصبحت (Internet) وتتكون من (Inter) التي تعني "بين" وكلمة (Net) التي تعني "شبكة" أي "شبكة بينية" والاسم دلالة على بنية الانترنت باعتبارها "شبكة ما بين الشبكات".

وفي جل وسائل الإعلام العربية فقد شاع خطأ تسمية "الشبكة الدولية للمعلومات" التي يطلق عليها في اللغة الإنجليزية (International Net Work) ظنا أن المقطع (Inter) في الاسم هو اختصار (International) التي تعني دولي. (الدناني، 2001:36).

كما يطلق على الانترنت عدة تسميات منها (The Net) أو (الشبكة العالمية) (World Net) أو شبكة العنكبوت (The Web) أو الطريق الإلكتروني السريع للمعلومات (Electronic Super Height Way). (أبو عيشة، 2010:29)

▪ التعريف الإصطلاحي:

الإنترنت هو النظام العالمي لشبكات الكمبيوتر المترابطة التي تستخدم مجموعة بروتوكول إنترنت (TCP/IP) لارتباط المليارات من الأجهزة في جميع أنحاء العالم. أنها شبكة الشبكات التي تتكون من ملايين شبكات خاصة، والعامة، والأكاديمية والتجارية، والحكومة المحلية على النطاق العالمي، مرتبط بمجموعة واسعة من تقنيات الشبكات اللاسلكية والإلكترونية والضوئية، فالإنترنت يحمل مجموعة واسعة من مصادر المعلومات والخدمات، مثل مستندات النص التشعبي المترابطة (Link) ( والتطبيقات من World Wide Web – WWW ) البريد الإلكتروني والاتصالات الهاتفية وشبكات الند للند لمشاركة الملفات. (هردو، 2016: 4)

وتعرف الإنترنت بأنها وسيلة اتصال واسعة الانتشار ترتبط بها مجموعة اختيارية من الحواسيب وتوفر مجموعة من الخدمات تتعلق بتقديم المعلومات ولها وظيفة إعلامية متطورة، إذا ما أحسن استخدامها لأنها تسمح للمشاركين فيها بالشغل بصورة حرة بين المواقع المسموح بها ويتم نقل الملفات من (بيانات، معلومات، أخبار، صور، صوت، تسجيل، فيديو، برامج إذاعية وتلفزيونية، حاسوبية) بين حاسوب وحاسوب آخر دون الاعتماد على حاسوب مركزي للتوزيع ويستفيد منها الأفراد والمؤسسات من مستويات ومجالات مختلفة وتزداد بواسطة الأعضاء المشتركين فيها. (الزناتي، 2003: 39)

ولقد تم تعريف الإنترنت في الكتاب الصادر عن برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة عام 1994: أنها شبكة اتصالات دولية، تتألف من مجموعة من شبكات الحواسيب، تربط بين أكثر من 35 ألف شبكة من مختلف شبكات الحاسوب في العالم، وتؤمن الاشتراك فيها لحوالي 33 مليون مستخدم من الجامعات أو الزمر، وهناك أكثر من 100 دولة لديها نوع ما من الارتباط وإمكانية الوصول إلى الشبكة. (فنديجي، 1998: 48)

### 3. تعريف الإدمان على الإنترنت:

ويذكر أن أول من وضع مصطلح إدمان الإنترنت (Addiction Internet) هي عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (Kimberly Young) التي تعد من أول الأطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994 .

وتعرف يونغ (Young) إدمان الإنترنت بأنه استخدام الإنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً كما أنها قامت عام (1999) بتأسيس إدارة مركز الإدمان على الإنترنت (Center for Addictio Online) لبحث وعلاج هذه الظاهرة ، وقد أصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما الوقوع في قبضة الإنترنت (Caught in the Net) ؛ والتورط في الشبكة (Tangled in the web) .

وكانت يونغ (Young) قد قامت في التسعينات بأول دراسة موثقة عن إدمان الإنترنت، شملت حوالي 500 مستخدم للإنترنت تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الإنترنت، حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب، والقلق، وسوء المزاج؟

وقد جاءت في نتائج هذه الدراسة أن المشمولين في هذه الدراسة قضوا على الأقل حوالي 38 ساعة أسبوعياً على الإنترنت مقارنة بحوالي خمس ساعات فقط أسبوعياً لغير المدمنين. كما أشارت الدراسة، أن من يمكن وصفهم بدمني الإنترنت، لم يتصفحوا في الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم أو دراساتهم، وإنما من أجل الاتصال مع الآخرين والدرشة معهم عبر الإنترنت.

فقد عرفته يونغ (young,1996) بأنه اضطراب السيطرة على الاندفاع في استخدام الإنترنت والذي لا يتضمن السكر أو فقد الوعي.

وعرفته أورزاك (orzack,1996) بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الإنترنت وقتاً طويلاً جداً، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم ولا يباليون بأعمالهم وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم.

وفي تعريف آخر هو استخدام الإنترنت لفترات طويلة دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك، مع وجود أربع سمات أو مظاهر هي: الرغبة الملحة، والأعراض الانسحابية، عدم السيطرة أو التحكم، و التحمل. (أبوغزالة، 2010: 61)

بحسب منظمة الصحة العالمية تم توسعة نطاق مصطلح الإدمان المرضي ليشمل جميع أشكال الإدمان التي يقبل عليها الشخص بشكل غير طبيعي، بحيث تؤثر على حياته ليشمل أي أمر يرافقه استمرار في الرغبة والسلوك بشكل يستحوذ على الإنسان، فيطغى على احتياجاته الرئيسية، مثل نشاطات الحياة والعمل والعلاقات الاجتماعية. (القبس، 2010: 43)

4. أنواع إدمان الإنترنت:

وقد حدد الأطباء خمسة أنواع أساسية من إدمان الإنترنت : الجنس، والعلاقات الالكترونية، والقمار، وألعاب الفيديو، وتصفح الإنترنت الاستحوادي وجمع البيانات وبصفة عامة فإن إدمان الإنترنت يتخذ الأشكال الرئيسية الآتية:

■ إدمان الدردشة الإلكترونية:

يمكن تعريف إدمان الدردشة على أنه المشاركة الملزمة والملحة في غرف الدردشة الإلكترونية. وفي كثير من الحالات، يصبح للعلاقات الجديدة على الإنترنت الأولوية على العلاقات الحقيقية بين أفراد الأسرة والأصدقاء. وقد يتسبب هذا السلوك في مشاكل زوجيه خطيرة بل ربما يؤدي إلى الطلاق.

■ إدمان المواد الإباحية / الجنس على الإنترنت:

يعرف إدمان الجنس بأنه التصفح القهري للمواقع الإباحية والجنس. ومرة أخرى، فإن هذا السلوك كثيرا ما يؤدي إلى مشاكل في العلاقة بين الزوجين.

■ إدمان الألعاب الإلكترونية:

يمكن وصف إدمان الألعاب الإلكترونية بأنها اللعب الاستحوادي والقهري للألعاب الإلكترونية، بما في ذلك الألعاب التفاعلية لمستخدمين متعددين.

■ إدمان المواقع المالية:

قد يتعلق هذا النوع من الإدمان بكل ما هو متصل بالمال، ويمكن أن يشمل القمار، التسوق الإلكتروني، التتبع الإلكتروني للاستثمارات والأسواق الدولية.

■ إدمان تصفح شبكة الإنترنت:

يمكن أن يعرف إدمان تصفح شبكة الإنترنت بأنه قضاء الكثير من الوقت في البحث وجمع المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت ، فضلا عن التتبع المستمر للروابط غير ذات الصلة.(الراشد،2004: 3-4)



5. النظريات المفسرة لإدمان الانترنت:

كانت هناك العديد من المحاولات التفسيرية للسلوك الإدماني في استخدام الانترنت نتطرق إلى أهمها:

■ الاتجاه السلوكي :

مبدأ هذا الاتجاه يعتمد على الاشرط الإجرائي وقانون الأثر والذي يرى أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ليصبح بعدها سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة. فالانترنت توفر لمستخدميه مما يعانون من الخجل وصعوبة التواصل مع الآخرين فرصة للإفصاح عن رغباتهم وحاجاتهم وهواياتهم خصوصا مع استخدام كلمة مرور و بريد الكتروني وهمي، وهي بذلك أي الانترنت توفر لهم السعادة و الراحة دون الحاجة للتفاعل المباشر المقلق، وهي بالتالي خبرة معززة بحد ذاتها، وحسب الاتجاه السلوكي فإن ممارسة هذا السلوك وتكراره هو الذي يؤدي إلى إدمان الانترنت، فهو لا يقتصر على الهدف أو الدافع بل يشترط الممارسة والتكرار و التعزيز من خلال الشعور الداخلي الذي يحقق للفرد بعد دخوله للانترنت، والملاحظ أن الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد من توقعات الفرد مما يوقعه في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية.

■ الاتجاه المعرفي :

يرى هذا الاتجاه أن المعارف سيئة التكيف مع المحيط كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بإدمان الانترنت فانخفاض كفاءة الذات، التقدير السلبي للذات، التشوهات المعرفية للذات، كلها تشوهات يدركها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية و يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم و شخصيتهم تجعلهم يفضلون الاندماج و التفاعل و الخدمات التي تقدمها الانترنت لأنها تجنبهم التفاعل المباشر مع الآخرين و تمثل هذا أقل تمديدا لهم.(أرنوط،2007:47)

▪ الاتجاه السيكو دينامي :

يرجع هذا الاتجاه إدمان الإنترنت إلى خبرات الشخص تلك الخبرات المكونة من كل الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وتركت آثارا وبصمات على سماته الشخصية وبالتالي يصبح عرضة لإدمان الإنترنت نتيجة للاستعداد وتوفر الظروف الضاغطة. كما ينظر هذا الاتجاه إلى إدمان الإنترنت بمثابة استجابة هروبية من الإحباطات والرغبة في الحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع والنسيان وإنكار الواقع. (العمار، 2014 : 414)

6. أسباب إدمان الإنترنت :

الأسباب التي تدفع بمستخدم الإنترنت بتطبيقاته المختلفة إلى الوقوع في الإدمان على الإنترنت تتمثل في :

- ضعف الفرد في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية .
- الضعف في مواجهة المشكلات .
- عدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة .
- عدم مقدرة الفرد في إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس.
- الشعور بالخواء النفسي، والوحدة .
- الهرب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر وجها لوجه .
- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي. وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية والهروب من مداوتها على يد متخصصين .
- الافتقاد إلى الحب، والعاطفة، والبحث عنه من خلال شبكات الإنترنت .

- 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 الإنترنت. (هاني، 2012: 5)

#### 7. اضرار إدمان الإنترنت :

يلحق بدمني الإنترنت عدة أضرار وآثار سلبية يمكن تلخيصها فيما يلي :

##### ▪ أضرار صحية جسدية :

كاضطراب النوم، والاضطرابات الغذائية، وأمراض العيون، والخمول، والسمنة، وترهل الجسد، الأمر الذي يؤدي لمضاعفات جمة منها أمراض القلب والدماغ، والصداع المستمر. (عائض، 2010: 37).

##### ▪ أضرار صحية نفسية :

وجد أن إدمان الكمبيوتر والإنترنت يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص، وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية، مما يسبب في تفاقم حالته النفسية (عائض، 2010: 37).

##### ▪ أضرار أسرية:

تتأثر العلاقات العائلية والعاطفية بالإنترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقربائه، وتقل الثقة بين الزوجين. (عائض، 2010: 38)

##### ▪ أضرار اجتماعية :

العزلة والوحدة هي واحدة من خصائص مدمن الكمبيوتر فالوقت الطويل اذي يقضيه أمام الكمبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي، هذا يؤثر بالتأكيد على علاقاته الاجتماعية كثيرا وقد يجعله يخسر تماما بعضا من علاقاته (عائض، 2010: 39).

▪ **أضرار مهنية :**

لا يستطيع الموظف أن يقوم بعمله كاملا بسبب ما يلتهمه الانترنت من وقت وصحة .

▪ **أضرار دراسية وأكاديمية:**

وجد أن إدمان الانترنت كلن السبب في رسوب أو طرد طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكليات.

▪ **أضرار أخلاقية وتربوية :**

تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الانترنت مع النتائج فكلاهما د يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج أيضا .

▪ **أضرار مادية :سواء نتيجة الصرف بكثرة على شراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في**

اشتراكات شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو

مسموعة .(عائض، 2010: 40)

8. **مراحل الإدمان على الانترنت :**

قدم عالم النفس الامريكي جروهل (Grohol 2003) نموذج حدد فيه ثلاث مراحل يمر بها

الفرد في استكشافهم للانترنت كالاتي :

▪ **المرحلة الاولى الاستحواذ أو الافتتان Obsession Of Enchantment:**

تحدث عندما يكون الفرد مستخدما جديدا للانترنت أو أنه مستخدم موجود يحدث نشاطا جديدا، وهذه المرحلة تمتاز أنها مسببة للإدمان على الانترنت لدى الأفراد بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية .

▪ **المرحلة الثانية التحرر Stage Disillusionment :**

في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقا وحالما يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكنه أن يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة .

▪ **المرحلة الثالثة التوازن Stage Balance :**

في هذه المرحلة يتخلص الاستخدام المعياري للإنترنت ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد وهذه المرحلة يمكن أن تعاد في دورتها إذا وجد الفرد نشاطا جديدا مثيرا آخر .

#### 9. أعراض الإدمان على الإنترنت :

##### ■ الأعراض النفسية الاجتماعية :

يؤثر إدمان الإنترنت على الحياة الاجتماعية والأسرية للفرد وقد أظهرت العديد من الدراسات أن تلك الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت تشمل الوحدة، والإحباط، والاكتئاب، والقلق، والتأخر عن العمل، وحدثت مشكلات زوجية وفقدان للعلاقات الأسرية الاجتماعية، مثل قضاء وقت كاف مع الأسرة والأصدقاء .

##### ■ الأعراض الجسدية الصحية :

تشمل التعب والخمول والأرق، والحرمان من النوم، وآلام الظهر والرقبة، والتهاب العينين. وعلى وجه الخصوص فإن زيارة المواقع الإباحية يؤدي للإثارة الجنسية والكبت الجنسي وظهور العديد من المشاكل الاجتماعية والأسرية . هذا بالإضافة لمخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الالكترونية والكهربية . وقد قامت جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية بنشر دراسة أجريت على (500) من مستخدمي الإنترنت بإفراط، كانت تصرفاتهم تقارن بالأعراض المعروفة في تشخيص الإدمان على المقامرة واعتمادا على الأعراض فإن (80) من الذين شاركوا في هذه الدراسة والذين تم تصنيفهم على أنهم مستخدمي الإنترنت، اظهروا أدمانا واضحا في سلوكهم النمطي وكانت النتيجة النهائية التي توصلت إليها هذه الدراسة "إن استخدام الإنترنت بإفراط يؤدي بصورة مؤكدة إلى تدمير الحياة الأكاديمية والاجتماعية والمالية والمهنية بالطريقة نفسها التي تقوم بها أشكال الإدمان الأخرى الموثقة بصورة جيدة مثل المقامرة والكحول والمخدرات" (ارنولد واخرون ، 1990: 141).

أنفق الخالدي (2007) وعبيدات (2005) والجميلي (2008) على أن هناك مجموعة من أعراض الإدمان على الإنترنت :

- الشعور بحالة من القلق والتوتر .
- الألم والترقب لفترات متقاربة .
- الإحساس بضياع الوقت وفقدان قيمة الأشياء .
- ظهور مشاكل اجتماعية واقتصادية وصحية .
- الاستخدام الطويل والمستمر لشبكة الإنترنت .
- حدوث صراع بين عالم الخيال للأنترنت و عالم الواقع .
- التكلم عن الشبكة الإنترنت في الحياة اليومية .
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة .
- استمرار استعمال الشبكة (الإنترنت) على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل .
- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في الرسائل المسنجر .
- فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الأخرى .
- عدم الاكتراث بالعواقب النفسية والبدنية لاستخدام المادة.

#### 10. المحاكات التشخيصية لإدمان الإنترنت:

ثمة خطوة لتكريس مفهوم إدمان الإنترنت هي وصف الأعراض الأساسية له على ضوء تدارس المعايير التشخيصية ويمكن سرد هذه المعايير لتقدير وجود ظاهرة إدمان الإنترنت من خلا الرابطة الأمريكية النفسية رغم أنه لم تعتمد أية معايير رسميا من (IV)-[DSN] أو التصنيف الإحصائي العالمي للأمراض (ICD) Diseases of Classification Statistical Intemational وفي هذا الصدد يرى فينخل، (fenichel. 2004) أن أفضل طريقة اكلينيكية

لاستكشاف الاستخدام القهري للإنترنت هو مقارنته بمحكات الأنواع الأخرى للإدمان وقد كانت "يونج ( Young,1996 ) أول من قام بالربط بين استخدام الإنترنت المفرط بمحكات DSM4 الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية الطبعة الرابعة ويشير "جريفش (1996) إلى أن أي سلوك يتميز بالمحكات التالية (بحيث يعد إدمانا إذا ظهر خمسة محكات على الأقل في مدة لا تقل عن سنة على الأقل) وفيما يلي هذه المحكات :

**1. البروز Salience:** وهذا يحدث عندما يصبح (سلوك الإدمان) أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريرات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط .

**2. 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.

**3. التحمل Tolerance :** هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل؛ فمثلا المقامر قد يضطر تدريجيا لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساسا من كمية صغيرة من القمار .

**4. الاعتمادية:** حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع المادة الإدمانية، ومن خصائصها استجابات و أنماط سلوك مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية للشعور بأثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج من عدم تهوره. فعند محاولة تقليل أو وقف استخدام الإنترنت، يصبح المستخدم أكثر عصبية ومن أجل تجنب هذه المشاعر فإنه يحاول الاتصال بالإنترنت (الدمردوش، 1982: 20).

5. الصراع: ويتجلى صورته في الرغبة المستمرة لتقليل الوقت الذي يقضونه على الإنترنت، ووجود مخاطرة فردية واقعية لفقد العلاقات المهمة، والفرص المهنية والتعليمية؛ والتي تنشأ كنتيجة مترتبة للاستخدام المفرط للإنترنت، وإهمال الأنشطة الاجتماعية والمهنية والأسرية ذات الأهمية أو تقليلها بسبب استخدام الإنترنت .

#### 6. الإدمان في عدم الاتصال:

وهو القدر الكبير من الوقت الذي يمضيه الفرد عندما لا يكون متصلاً بالإنترنت وعندها يتعامل مع الأنشطة المتصلة باستخدام الإنترنت .

#### 7. سوء الاستخدام وتشمل الآتي :

يستخدم الإنترنت كوسيلة للفرار من بعض المشكلات والمشاعر مثل اليأس، والشعور بالذنب، والقلق والاكتئاب، والإنترنت يأخذ دور الضاغط الرئيس؛ بجانب زيادة الوقت .  
( كالأرق والمشكلات الزوجية، والمشكلات المهنية، والوصول متأخراً للعمل، والتخلي عن الشعور بالآخرين ..الخ).

الإحباط المصاحب بالشعور بالذنب بسبب إهمال الواجبات أو المشكلات، ويخفي المستخدم الحقيقة عن أفراد أسرته حول الوقت الذي يقضيه على الإنترنت.(العصيمي،2010: 20-30)



8. الانتكاس:

هذا المحك أضافه جيكنباخ ويعني الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها من قبل (عبدالهادي وآخرون، 2005: 10).

11. العلاج و الوقاية من الإدمان على الانترنت

1-علاج إدمان الإنترنت :

يوجد الآن القليل من مداخل العلاج النفسي المتاحة لإدمان الإنترنت و ما زالت الدراسات العلاجية لهذا الاضطراب في الأدبيات النفسية طور البداية، وربما يرجع ذلك إلى أن هذا الشكل من أشكال الإدمان لم يضمن بعد في الطب النفسي وعلم النفس المرضي بصورة تدعم هذا التوجه العلاجي. لا توجد صيغة واحدة في العلاج النفسي يمكن ان تكون ملائمة لعلاج إدمان الإنترنت موضوع الدراسة الحالية .وعلى الرغم من أن هذا الموضوع ما زال حديثا إلا أن انتشاره وتواجده بين الشباب في تزايد ملحوظ، ان علاج إدمان الإنترنت قائمة جميعها على المساندة النفسية ومن أهم الحلول المقترحة لعلاج ظاهرة الإدمان على شبكات الإنترنت :

- **عمل العكس:** فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طوال أيام الأسبوع يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح شبكات التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم يطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان يستخدم الإنترنت في حجرة النوم يطلب منه أن يستخدمه في حجرة المعيشة... وهكذا .
- **إيجاد موانع خارجية:** تطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا أو الجامعة حتى لا يندمج في الإنترنت بحيث يتأسى موعد نزوله .

- **تحديد وقت الاستخدام:** يطلب من المريض تليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلاً يدخل على الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً نطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد .
  - **الامتناع التام:** فإن إدمان بعض المرضى بتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان المريض مدمناً على الدردشة الجماعية على الإنترنت نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت .
  - **إعداد بطاقات من أجل التذكير:** نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً، ويكتب عليها أيضاً خمسا من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل زيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج .
  - **إعادة توزيع الوقت:** نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ما خسر بإدمانه مثل قراءة القران، والرياضة، وقضاء الوقت مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتكرر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.
  - **المعالجة الأسرية:** في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشكلات الأسرية، التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتفتح الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض ليقلع عن إدمانه.
- (نجم، 2012: 123-124)

2- الوقاية :

نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الجميع كالأباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الانترنت، حيث .الأطباء المستخدمين للإنترنت بتنظيم ساعات العمل أو الترفيه في الإنترنت عن طريق :

متابعة استخدام الأبناء للإنترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم إلى المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان .

إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية

ضرورة إلزام مقاهي الإنترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقا للدين والخلق وصنع جدول بإدراج برامج تمنع المراهقين من الدخول في المواقع الحساسة زمني لاستخدام الانترنت لا يزيد عن (3) ساعات في اليوم (ضبط أو قاتها).

يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الإنترنت بمساعدة من الاختصاصيين النفسيين ولاسيما المدربين على علاج الإدمان لخروج من براثن هذا الإدمان والتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة.

### خلاصة:

إن الإفراط في استخدام الانترنت بدون مبرر موضوعي وبصفة مستمرة يؤدي يساهم فيه ظهور مؤشرات إدمان الانترنت حيث أصبح ظاهرة خضعت للتفسير و التحليل ، حيث أجمع الكل أن أعراضه تشبه لحد كبير الإدمان على الكحول و المخدرات ، و هو متفشي خاصة عند فئة الشباب مما جعلهم أكثر عرضة لظهور أعراض الإدمان و النتائج السلبية للاستخدام المفرط الانترنت ، ونظير ذلك نجد أن الشاب أصبح عرضة للأمراض النفسية خاصة اضطراب نومه و هذا ما سنحاول دراسته للكشف عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت و اضطراب النوم لدى الشاب الجزائري .

# الفصل الثالث

## اضطرابات النوم

تمهيد

1. تعريف النوم
2. أنواع النوم
3. مراحل النوم
4. تعريف اضطرابات النوم
5. اسباب اضطرابات النوم
6. معايير تشخيص اضطرابات النوم
7. أشكال اضطرابات النوم
8. النظريات المفسرة لاضطرابات النوم
9. علاجات وارشادات اضطرابات النوم

خلاصة

### تمهيد

رغم أن الإنسان يقضي نحو ثلث حياته نائماً، إلا أن الأكثرية لا يعرفون الكثير عن النوم. حيث يعد نعمة أنعمها الله سبحانه وتعالى على عباده ولاشك أن كل انسان بحاجة دائمة إلى النوم لأنها من الحاجات الفسيولوجية الأساسية لبقائه على قيد الحياة، وخلال هذا الوقت الطويل تحدث العديد من التغيرات والوظائف العضوية الهامة للجسم حيث وتجديد الخلايا وتقل ضربات القلب ويدخل الجهاز العصبى والعضلات فى حالة هدوء تام . وينخفض ضغط الدم ويقل معدل التنفس وتهبط درجة حرارة الجسم..و العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ كتنظيم الذاكرة ، وإذا حدث اختلال على مستوى النوم، تنتج اضطرابات النوم حيث تعد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وانتشارا بين الناس في عصرنا الحالي، ومن هنا، تدو أهمية مناقشة النوم ومشكلاته ، وفي هذا الفصل سوف نتناول تعريف النوم وأنواعه ومراحله و اضطرابات النوم،تعريفها ، اسبابها، و، ومعايير تشخيصها، وأشكالها، ثم النظريات المفسرة لها، وأخيرا طرق علاجها.

1. تعريف النوم:

▪ **التعريف اللغوي للنوم :**

جاء في معجم لسان العرب النُّوم :معروف ابن سيده

النُّومُ النَّعْسُ نَامَ يَنَامُ نَوْمًا وَنِيَامًا، وهو نائم : إذا رقد (ابن منظور، 1994: 392 )

▪ **التعريف الاصطلاحي للنوم :**

هو فترة راحة للبدن والعقل تغيب خلالها الإرادة والوعي جزئياً أو كلياً وتتوقف فيها جزئياً وظائف الجسم .(الشرييني، 2005: 12).

ويعتبر النوم من الوظائف الهامة والأساسية التي تتعلق بصورة مباشرة بالحالة الصحية للإنسان، ويعرف الجميع أن النوم هو ببساطة وسيلة للراحة تؤدي إلى تجديد الطاقة والنشاط، ومن الناحية العلمية فإن النوم بالنسبة للصحة هو وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية للإنسان وغيره من الكائنات، والنوم وقاية من الإجهاد بالحد من استهلاك الطاقة بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة والراحة لفترات زمنية منتظمة.(الشرييني، 2000: 8).

ويعرف النوم على انه "حالة فسيولوجية يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية لمثير إنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع البيئة المحيطة ويقل فيهما الانتباه إلى المنبهات بالخارجية، والنوم يعني فسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ. (غانم، 2004: 16) والنوم حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات كما يدل ذلك تسجيل النشاط الكهربائي للمخ وانخفاض للتوتر العضلي في حالة النوم العميق، وهو حالة وظيفية حيوية مهمة في استعادة النشاط، وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله. (الشرييني، 2000: 25)

ويعتبر النوم حالة متكررة ومؤقتة من انعدام الفعالية وتوقف التفاعل الحسي والحركي مع البيئة ، ويكون مصحوبا بفقدان الوعي المؤقت وانخفاض مستوى الإحساس بمؤثرات البيئة ،

حيث تنقطع الصلة بالعالم الخارجي إلى حد كبير ، مع هبوط نشاط الجهاز العصبي وخاصة القشرة المخية ، وأي اضطراب في طبيعة النوم تؤدي إلى العديد من المشاكل التي تؤثر على حياة الفرد واستقراره النفسي. (سامي، 1995 : 25)

## 2. أنواع النوم:

ينقسم النوم إلى نوعين : النوع الأول النوم الهادئ ، النوع الثاني النوم النقيضي أو المتناقض. أولاً 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. (الدسوقي، 2006 : 19)

## ثانياً 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 ضغط الدم وأهم التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة لهذا النوم من حدوث نوبات حركة العين السريعة في كل الاتجاهات. (الدسوقي، 2006 : 19)

## 3. مراحل النوم:

### 3.1. مرحلة النعاس والتحضير للنوم:

يبدو المرء في هذه المرحلة من الوجة السلوكية نائماً نوماً خفيفاً وقد يتقلب في الفراش يغمض عينيه ويفتحها وادني حركة أو صوت مفاجئ يوقظ الفرد ويعيده إلى مرحلة الصفر وإذا أيقض النائم في هذه المرحلة يعي بأنه لم ينم تدوم هذه المرحلة بين (5-10) دقيقة. (الدسوقي، 2006 : 19)



**3.2. 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 . (الدسوقي، 2006: 20)

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

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

#### 4. تعريف اضطرابات النوم:

تعد اضطرابات النوم من أشهر الاضطرابات النفسية والعضوية في العصر الحديث، ومن أكثر الاضطرابات انتشارا بين الناس حيث تقدر نسبة الذين يعانون من هذه الاضطرابات بصفة مزمنة، والتي تزيد فيها فترة الاضطراب عن شهر، حوالي ثلث سكان العالم فضلا عن الاضطراب العابر للنوم. (الخالدي، 2006: 439)

▪ وتعرف اضطرابات النوم بأنها الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه- وما إليهما معاً- وهي إما تظهر في بداية النوم أو في اثنائه. (عودة ومرسي، 1986 : 308)

▪ هو حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم، من حيث مدته ووقته ونوعه ،أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم، و عدم تحقق النوم بشكل مطلوب.

(كاظم،2014 : 276 )

▪ هي مصطلح عام يشمل أي حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم واليقظة بسبب عوامل عصبية فسيولوجية أو عوامل نفسية المنشأ. (ريبر وريبر،2008: 615)

▪ وفي تعريف آخر : حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدته، مما يؤدي إلى حدوث خلل للإنسان، فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين. ( البنا، 2007 :590)

▪ وتعرف اضطرابات النوم بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية DSM-IV بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وقد تكون اختلالاً في كمية النوم وتسمى اضطرابات ايقاع النوم، أو تكون اختلالاً في النوم لوقوع أحداث بارزة تسمى اضطرابات اختلالات النوم.(American Psychiatric Association1994)

▪ كما عرفه أندرسون. ( Anderson, 2007 )

بأنه اضطراب في نمط النوم الطبيعي للفرد ويتضمن عدة أنواع من الاضطرابات في النوم والتي تكون بشكل واسع منها مشاكل البدء في النوم ، والكابوس ، والمشى في أثناء النوم ، وانقطاع النوم ، والمشاكل التي لها صلة بالتنفس والمسببة للشخير(Anderson,2007:1 )

▪ و عرفة كورتس. ( Curtis,2007 ) .

بأنه مجموعة من الأعراض التي تتميز باضطراب أو اختلاف في كمية النوم أو توعيته أو توقيته أو في السلوك أو الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم ، ويمكن أن تؤثر اضطرابات النوم علي حياة الفرد العاطفية أو سبب له مشكلات في حياته الاجتماعية والمهنية . ( Curtis,2007:1 )

5. اسباب اضطرابات النوم:

هناك أسباب عديدة لاضطراب النوم منها:

5.1. أسباب بيولوجية: مثل الإجهاد الجسمي واضطرابات الجهاز العصبي المركزي وتعود

على تناول الادوية

■ **الأدوية:** بعض أدوية الربو أو الضغط قد تسبب مشاكل النوم، كذلك الفيتامينات والمكملات الغذائية النباتية كالجنسينغ، كذلك الأدوية المخدرة والمنومة، رغم لم قدرتها على تسكين الأوجاع وتجعلك تغفو بسهولة، إلا أن هذا النوم غالباً يكون مضطرباً وغير مريح. (الرافعي، 2014:3)

■ **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. (خطاب، 2009:55)

■ **كثرة التبول:** تدفع الرغبة الملحة في التبول إلى الاستيقاظ من النوم، وقد يكون السبب في هذه الرغبة هو إصابة الشخص بمرض السكري أو وجود عيب خلقي أو عدوى في المجرى البولي.

■ **صعوبة التنفس من المجرى الطبيعي (الأنف):** يسبب اضطرابات النوم المختلفة وخصوصاً انقطاع النفس النومي، وقد تكون صعوبة التنفس لوجود عيب خلقي في الأنف مثل اعوجاج الحاجز الأنفي، والإصابة بالبرد والأنفلونزا، أو وجود عدوى في الجهاز التنفسي العلوي، وأيضاً في حالة معاناة الشخص من حساسية الأنف أو الصدر. (ادكونسيل، 2021)

5.2. الأسباب النفسية: مثل الاضطرابات الانفعالية والقلق والتوتر والاكنتاب وعدم الشعور

بالأمن والراحة وقراءة القصص المثيرة أو المخيفة والخوف من الظلام بالنسبة للأطفال

والنوم منفردا والهروب من مواجهة مشكلات الحياة إلى النوم وعدم تخفيف الدوافع والحاجات وانتقال الأم خارج المنزل الذي يؤدي إلى اضطراب النوم، كذلك الانفعالات المكبوتة التي يمكن أن تؤثر في النوم . (الزراد،2009: 472)

### 5.3. الأسباب البيئية:

تنشأ هذه الأسباب نتيجة لحافز خارجي كالضوضاء الخارجية، الأحداث الاجتماعية، السفر، تغيير مكان النوم، جو غرفة النوم، الإضاءة القوية (الدسوقي،2006: 12)

### 5.4. الأسباب الاجتماعية والتربوية:

من بين اضطرابات الاجتماعية التي تؤثر في النوم ،ساعات النوم الزائدة وعدم توفير عادت صحية للنوم ضيق السكن، نظام التغذية، الخلافات الأسرية. (جودة وآخرون، 2017: 41)

## 6. معايير التشخيص اضطرابات النوم:

من أهم المحكات التشخيصية لاضطرابات النوم وفقا للدليل التشخيصي الخامس DSM5

### ❖ اضطراب الأرق:

- الشكوى المسيطرة هي عدم الرضا عن كمية أو نوعية النوم، ومرتافقة مع واحد أو أكثر من الأعراض التالية:
- صعوبة البدء في النوم.
- صعوبة الحفاظ على النوم، ويتميز بالاستيقاظ المتكرر أو بمشاكل العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ.
- الاستيقاظ في الصباح الباكر مع عدم القدرة على العودة إلى النوم.
- يسبب اضطراب النوم تدنيا أو إحباطا ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.
- صعوبة النوم تحدث بما لا يقل عن 3 ليال في الأسبوع.

- صعوبة النوم موجودة لمدة 3 أشهر على الأقل.
- صعوبة النوم تحدث رغم الفرصة الكافية للنوم.

الأرق لا يفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصرا خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة ( مثلا: حالات النوم الانتيابي، اضطراب نوم متعلق بالتنفس، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وحالات النوم المضطرب).

لا يعزى الأرق إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة مثل: (إساءة استعمال مادة، دواء)

التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من الأرق.

### ❖ اضطراب فرط النعاس:

التقرير الذاتي بالنعاس المفرط على الرغم من أن فترة النوم الرئيسية تدوم ما لا يقل عن 7 ساعات، مع واحد على الأقل من الأعراض التالية:

- فترات متكررة من النوم أو الغفوات خلال نفس اليوم.
- فترة النوم الرئيسية المطولة لأكثر من 9 ساعات في اليوم الواحد لا تجدد النشاط.
- صعوبة الاستيقاظ التام بعد الاستيقاظ المفاجئ.
- فرط النعاس يحدث على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، لمدة 3 أشهر على الأقل.
- يسبب فرط النعاس تدنيا واحباطا ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.
- فرط النوم لا يفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصرا خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة .
- لا يعزى فرط النعاس إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة.

- التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من فرط النعاس.

#### ❖ النوم الانتيابي:

فترات متكررة من حاجة لا يمكن كبتها للنوم، أو الانزلاق الو النوم، أو الغفوات تحدث خلال نفس اليوم، ويجب أن تكون هذه الأعراض قد حدثت ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل على مدى الأشهر الثلاثة الماضية.

وجود واحد على الأقل مما يلي:

- نوبة من الجمدة، cataplexy التي تعرف بأنها إما ( أ ) أو ( ب ) والتي تحدث على الأقل بضع مرات في الشهر:

➤ في الأفراد الذين يعانون من المرض منذ فترة طويلة، نوبات وجيزة (من ثوان لدقائق) من فقدان ثنائي الجانب مفاجئ للقوة العضلية مع الحفاظ على الوعي والذي يستهل بالضحك أو المزاح.

➤ في الأطفال أو الأفراد خلال 6 أشهر من البداية، نوبة عفوية من التهجم أو فتح الفك مع لجلجة اللسان أو فقد التوتر العضلي الشامل دون محفزات عاطفية واضحة.

- نقص الهيبوكرتين ، Hypocretin كما يقاس باستخدام التفاعل المناعي للهيبوكرتين في السائل الدماغي الشوكي (CSF) حيث قيمته اقل من أو تساوي ثلث القيم في الأشخاص الأصحاء الذين فحصوا باستخدام نفس الفحص، أو اقل أو تساوي (110 pg/ml ، ml) يجب ألا تشاهد المستويات المنخفضة من CSF الهيبوكرتين، في سياق الإصابة الحادة أو التهاب في الدماغ.

- جهاز اختبار النوم الليلي يبين تأخرا في حركة العين السريعة (REM) خلال النوم أقل من أو يساوي 15 دقيقة، أو اختبار متعدد للكُمون خلال النوم يدل على كُمون النوم أقل من أو يساوي 8 دقائق في اثنتين أو أكثر من فترات بدء REM من النوم.

#### 7. أشكال اضطرابات النوم:

وهي تصنف إلى مجموعتين هما

- اضطرابات صعوبات النوم : وتشمل اضطراب الأرق ، اضطراب فرط النوم ، واضطراب جدول النوم.
- اضطرابات مصاحبات النوم : وتشمل اضطراب الكوابيس الليلية ، اضطراب الفزع الليلي واضطراب التجوال الليلي (المشي أثناء النوم) . وسوف نتناول المجموعة الأولى في هذه الدراسة .

#### 7-1 اضطرابات صعوبات النوم

##### 7-1-1 الأرق:

هو اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم، والذي يرتبط باضطرابات جسمية ويعزى عادة إلى القلق والتوتر والاكنتئاب، 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. وهو على ثلاث أشكال هي:

- أرق البدء في النوم: حيث يجد الفرد صعوبة في بداية الاستغراق في النوم.
- أرق الاستمرار والاحتفاظ بحالة النوم: ويجد الفرد صعوبة في الاستمرار نائما ويستيقظ مرات متكررة خلال الليل.
- أرق نهاية النوم: ويحدث عندما يستيقظ الفرد مبكرا في الصباح ، ويعجز عن الدخول

ثانية في النوم (يحياوي، 2009: 7)

### 7-1-2 اضطراب فرط النوم:

يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر، ونوبات من النوم الطويل وتكون حالة النوم إما نوم يومي لفترات طويلة ، أو نوم ليلي مستمر حتى ساعات متأخرة من آخر نهار اليوم التالي . وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم إلى إحداث خلل نفسي أو إعاقة للنشاط الاجتماعي والوظيفي وقد يصاب الفرد بحالة من النوم الانتيابي ، Narcolepsy 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 تكرر حركة العين السريعة، ويكون الإنسان بين حالة من النوم واليقظة والتي تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة للنوم (الخالدي ، 2006:447)

### 7-1-3 اضطراب جدول النوم واليقظة

هو فقدان التزامن بين برامج الفرد في 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 الأرق أو من فرط النوم ، وغالبا ما يعاني الشخص المضطرب من أرق في الليل وزيادة فترة نومه في النهار ، ويتعلق هذا الاضطراب بتغير مواعيد العمل ، او كثرة تغير أوقات النوم أو التنقل بين بلدان يختلف فيها التوقيت المعتاد. ويتخذ هذا الاضطراب أنواعا مختلفة هي:

- النوم المتأخر : وفيه يكون بدء النوم متأخرا وتأخر الاستيقاظ مع صعوبة بدء النوم في الوقت الذي يرغبه الشخص ، وكذلك صعوبة يقظته.
- النوم المبكر : وفيه يكون بدء النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا مع صعوبة بداية النوم والاستيقاظ.



- النوم المرتبط بتغيير موعد النوم : وغالبا ما يحدث هذا التغيير بسبب تعدد تكرار السفر من بلد إلى آخر.
- النوم المرتبط بتوقيات العمل الرسمي : وفيه يضطرب إيقاع النوم بسبب تغيير أوقات العمل الذي يمارسه الشخص.
- النوع غير المحدد : وهذا يتميز بالعشوائية ، حيث لا يوجد سقف زمني للنوم خاصة لدى غير الملتزمين بنظام معين.

ويصاحب اضطراب جدول النوم واليقظة شعور الفرد بالكدر والكسل ونقص الدافعية ، مع اختلال العلاقات الاجتماعية وانخفاض الإحساس بالقيمة الشخصية نتيجة الشعور بالعجز ، إضافة إلى ضعف القدرة التركيز والإدراك (الخالدي،2006:449)

#### 7-2 اضطرابات مصاحبات للنوم: وتتضمن ثلاث مجموعات هي:

##### 7-2-1 اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس الليلية:

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، وان كان نادرا جدا ما يترك الفرد الغرفة، أما الكابوس ما هو إلا خبرة حلم محمل بالقلق والخوف لم يليه استرجاع تفصيلي حلم شديد لمحتوى. (عكاشة،2010: 614)

7-2-2 اضطراب التجول أثناء النوم: السير أو التجول أثناء النوم هو حالة من تبدل الوعي، تجتمع فيها ظواهر النوم أو اليقظة أثناء نوبة التجوال أثناء النوم، حيث يقوم الفرد من السرير ، غائبا أثناء الثلث الأول من النوم الليلي ، ويسير متجولا مبدئيا مستويا منخفضا من الإدراك والتفاعل والمهارة الحركية .

وعادة ما يترك الجوالون حجرات نومهم أثناء النوم، وأحيانا يتجولون فعلا إلى خارج بيوتهم ، وبالتالي فهم معرضون إلى مخاطر ضخمة للإصابة أثناء نوباتهم، ولكنهم فى أحيان كثيرة يعودون سريعا إلى أسرتهن، إما من تلقاء أنفسهم ، أو يقودهم إليها بهدوء شخص آخر. وحين يستيقظون إما من نوبة التجوال أثناء النوم أو فى الصباح التالي ، فإنهم عادة لايتذكرون أى شيء عن الحدث .

التجوال الليلي والفرع الليلي شديدا الارتبط أحدهما بالآخر، والاثنان يعتبران اضطرابين يحدثان أثناء المراحل الأعمق للنوم (المرحلة الثالثة والرابعة) ويكون لدى كثير من المرضى تاريخ عائلي إيجابي، بالنسبة لأي من الحالتين.(عكاشة،2010: 612)

7-2-3 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 ( البناء، 2007 : 594)

#### 8. النظريات المفسرة لاضطرابات النوم :

ظهرت اتجاهات عديدة تحاول ايجاد تفسيراً موضوعياً لظاهرة اضطرابات النوم منها ما هو نفسي او بيولوجي او بيئي .

8-1الاتجاه البيولوجي: يعتمد هذا الاتجاه البيولوجي في تفسير اضطرابات النوم على التركيب العصبي و الجهاز العصبي و التركيب الكيميائي و الهرمونات كأساس لحدوث اضطرابات النوم . و من اهم نظريات هذا الاتجاه :النظرية العصبية ، النظرية الكيميائية ، الساعة البيولوجية.

▪ النظرية العصبية : تفترض هذه النظرية و هي اكثر النظريات قبولا في الاوساط العلمية

المعاصرة بأن هناك عدة مناطق في الدماغ بما في ذلك نواة التلاموس و الهيبوتلاموس ومناطق اخرى في القنطرة و ساق الدماغ و التي يعتقد بأنها تختص باحداث حالة النوم ومن ان البعض يرى بأن هذه المراكز تتاثر بفعل مواد كيميائية و هرمونية بعضها له فعل

التنشيط و يحدث اليقظة و بعضها فعل المعاكس من التنشيط و احداث النوم غير ان البحث في ماهية المواد و فعلها مازال في مرحلة الاولية .

■ **النظير الكميائية:** مؤدى هذه النظرية ان جسم الانسان اثناء نشاطاته الجسمية و الفسيولوجية المختلفة و من خلال العديد من العمليات الكميائية و الحيوية التي تحدث داخل الجسم ينتج العديد العمليات او المواد الضارة او السموم و هذه الفضلات عندما تزيد نسبتها في الدم تؤثر على المراكز العصبية فيشعر الانسان بالتعب و الخمول ويحدث النوم . واثاء النوم يتخلص الجسم تدريجيا من هذه النواتج الضارة عن طريق انحلالها و تاكسدها فيستعيد الجهاز العصبي نشاطه و يستيقظ الانسان من النوم.

■ **الساعة البيولوجية:** تعتبر هذه النظرية امتدادا للنظرية النشطة النوم وهي تفترض وجود جهاز في الدماغ يقوم بفعل مؤقت بيولوجي (الساعة البيولوجية) لاحداث النوم . الساعة البيولوجية هي عبارة عن مجتمعات عصبية صغيرة على صعيد الدماغ تتحكم في افرازات الجسم و بالتالي فان هذه الساعة تضبط الايقاعات الحيوية في الجسم.(خليفة،2007: 102)

و يشار الى أن النوم يتم عادة بانخفاض درجة حرارة الجسم نحو الادنى يوميا و ينهض المرء عندما تبدأ الحرارة بالعودة الى المعدل تدريجيا و يعد هذا الى معدل الغدة التي تقع فوق الكلية مباشرة و تسمى بالغدة الكظرية فهي تتوقف كليا خلال الليل و عند النوم ثم تعود للنهوض مجددا و العمل على مستوى عال مما يجعلنا نستيقظ في الصباح و و نستيقظ تكون حرارتنا منخفضة وكذلك مستوى الافرازات لهذه الغدة لا يزال قليلا فلذلك تجدنا نشعر بصعوبة كبيرة كذلك الامر بالنسبة للنوم حيث تكون حرارة اجسادنا عند القمة .

لذلك يعاني الافراد المصابون بالارق من اضطراب الساعة البيولوجية لديهم وضبطها لدرجة حرارة وكذلك ربما يعاني الافراد الذين لا يستطيعون النوم بالليل من تاخير التنظيم الحراري لديهم حيث تهبط درجة حرارة اجسامهمو لا يشعرون بالنعاس حتى و قب متأخر من الليل.

يؤدي عدم انتظام الساعة البيولوجية الى انواع مختلفة من اضطرابات النوم كارق وفرط النوم و اضطراب مواعيد النوم و اليقظة. (خليفة،2007: 107)

## 8-2 الاتجاه النفسي:

**نظرية التحليل النفسي:** يرى التحليل النفسي في اضطرابات النوم من خلال الانساق الفكرية التالية :

### ▪ اضطرابات النوم و ضعف الانا :

ان النوم هو العزوف عن الواقع مما يعني ان النوم يمل بالضرورة حالة تكون الانا نسبيا ضعيفة لان الانا هي المختصة بالواقع و التكيف معه. وبلغة اخرى فأن النوم يمثل حالة تكون فيها الحاجة الى الراحة اقوى بالقياس الى الحاجات الاخرى جميعا. ولكن هذا الضعف النسبي للانا اثناء النوم يعطي بالضرورة تقوية نسبية اثناء النوم للجهازين الآخرين هما (الهو و الانا الاعلى) حيث يشير فريبيرجي (fraiberg) الى أن الافراد يعانون من اضطرابات النوم لأن "الانا" تكون ضعيفة لا تقوى على حل الصراعات الستر حيث ومن هنا يضطرب النوم .

### ▪ الصراع النفسي :

يرى ادلر " أن القلق لا يدل على السيطرة بل على الهزيمة انه صراع بين حب الذات و التطلع الى التفوق و بين الفشل و الشعور بالنقص ومن هذا الصراع ينشا الارق ليلا لان الشخص يفكر في مشكلاته يريد أن يحلها فلا يستطيع لها حلا .  
و يأتي القلق أيضا من الشعور بالجريمة فتسبب الارق و ينشا الشعور بالجريمة من الصراع بين الانا و الانا الاعلى التي تتكون بعد سن الرابعة تقريبا من العرف و التقاليد والدين و الواجبات الخلقية او بصفة عامة الصراع بين حب الذات و بين الواجبات و المجتمع .

■ الحيل الدفاعية :

يرى فرويد" أن النوم هو نكوص الى مرحلة أولية وبخاصة المرحلة التي يصفها فرويد بالنرجسية، و النرجسية من مراحل التطور المبكر لشخصية الطفل فالانسان الراشد ينكص في نومه الى النرجسية الطفولية قدر المستطاع وتسمى هذه نرجسية النوم . و قد يستخدم البعض الارق لتبرير عيوبهم. فبعض الاشخاص يحصلون مكسبا اضافيا من ارقهم فهم يختبئون وراء الارق لتبرير عيوبهم. (خليفة،2007: 110).

8-3 النظرية السلوكية :

يرى علماء المدرسة السلوكية ان النوم العادي او الطبيعي و النوم المضطرب سلوكيات متعلمة. فكل أسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم فينام نوما مستمرا و عميقا لفترة تكفي حاجته. أو تعلمه السلوك غير المقبول فيضطرب نومه و يقلق. كما يرجعون صعوبات النوم عند الاطفال إلى أخطاء الوالدين في تنشئة طفلها. فيعلمانه الخوف من النوم خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة تتعلق بمكان النوم او ظروفه او مواعيده او تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيق الخاطيء للثواب و العقاب في مواقف النوم . تدعيم لسلوكيات صعوبات النوم و اضعاف لسلوكيات النوم العادي او الطبيعي . كما يمكن أن يتعلم الطفل صعوبات النوم بالتقليد الاجتماعي لصعوبات النوم لدى الراشدين في حياته. (خليفة،2007: 111)

من هنا فإن الاضطرابات و فقا للنظيرة السلوكية سلوكا متعلما وفقا لنظريات و قوانين التعلم . فقد تكون اضطرابات ناتجة من ارتباط النوم عند الفرد بأشياء مخيفة أو احداث غير مرغوبة او ظروف ومواقف سيئة مما يجعل النوم مضطربا.و قد يتم تعلم النوم عن طريق التقليد و المحاكاة او التوحد مع اشخاص محبوبين لديهم صعوبات نوم. و قد يتعلم اضطرابات النوم بالتطبيق الخاطيء للثواب و العقاب في مواقف النوم.

9. علاجات وإرشادات اضطرابات النوم.

علاجات اضطرابات النوم:

9-1 العلاج النفسي:

9-1-1 العلاج النفسي التحليلي:

وهو من خلال الكشف عن العوامل اللاشعورية الكامنة وجعل ما هو لا شعوريا إلي شعوريا وذلك عن طريق استبصار المريض بذاته وكيف يفكر به على حل مشاكله واستخدام أسلوب الاسترخاء دون اللجوء إلي الأدوية (امبارك ، المسماري، 2012: 29)

9-1-2 العلاج السلوكي :

إذا كانت بعض مشكلات النوم ناجمة عن النوع من التشريط والتدعيم فان تعديل هذه المشكلة أو العادات سلوكيا يبدو أمرا مفيدا خاصة في حالة الأطفال الصغار الذين لم تترسخ عاداتهم السلوكية المرتبطة بالنوم بدرجة كبيرة ومن الاجراءات السلوكية المفيدة في هذا الصدد التدريب على تمارين الاسترخاء سواء كان الاسترخاء عضليا أو عقليا .

وكذلك التدريب على العائد الحيوي والاجهاد للسلوك غير المرغوب فيه (عادات النوم السيئة) من خلال التدعيم السلبي ومثابه ذلك من الاجراءات ينصح هنا من يجدون صعوبة في النوم بإمكانية اللجوء الى تمارين التنفس البطيء العميق والتحكم في الأفكار المأساوية واعداد أفكار مناقضة لهذه الأفكار المأساوية واستخدام أسلوب المكافئة الذاتية عندما ينجح الفرد في أحداث تغييرات مؤثرة في حياته و التغلب على مشكلات النوم . (خليفة، 2007: 158).

9-1-3 العلاج المعرفي: يهدف إلي إعادة تشكيل الأنماط الصحية للنوم، لأجل التغلب

على مشاكل النوم ومن بين العلاجات المعرفية إعادة البناء المعرفي والتوقف عن

التفكير وإعادة الاشتراط. (امبارك ، المسماري، 2012: 20)

## 9-2 العلاج الطبي والدوائي:

يعتمد على العقاقير التهدئة الخفيفة وهي نفس العقاقير التي تستخدم في علاج القلق ولكنها تستخدم أيضا في علاج الأرق وهذه العقاقير تجعل الفرد أكثر استعدادا للنوم وأكثر هدوءا وتقلل من الحالة الإثارة ولكن قد يتغلب النوم على المريض أثناء النهار وقد تؤدي كذلك الى خفض الأداء أو العمل. (العسيوي، 2008: 144)

يؤدي هذا العلاج الى انشغال الفرد بموضوع النوم والاعتماد الكلي على العقاقير وهذا ما عنه أخطار و أضرار بالصحة و الحياة . فالبعض يتصور أن اللجوء الى المهدئات و المنومات هو الحل لمن يعانون من مشكلات مستمرة في النوم واضطراب مواعيد النوم .

### ارشادات اضطرابات النوم:

حسب ما جاء في كتابنا لطفي الشرييني 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:

- استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم.
- لا تمكث في الفراش أكثر من المدة المعتادة بالنسبة لك قبل اضطرابات النوم.
- توقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين والكافيين والمواد المنبهة مثل الشاي والقهوة والكولا والسجائر.
- 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 ليلاً.
  - ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي يؤدي إلى التخلص من التوتر والدخول في النوم
  - الظروف المحيطة ومكان النوم لها أهمية خاصة، فالمكان الهادئ المظلم جيد التهوية، والفرش المريح يساعد على نوم مريح. (الشرييني، 2000: 80)
- وهذه الإرشادات هي خطوات بسيطة يمكن أن تكون كافية للتخلص من بعض اضطرابات النوم دون اللجوء إلى استعمال العقاقير المنومة.



### خلاصة

وفي الاخير مما تم استعراضه في هذا الفصل نستنتج أن اضطرابات النوم هي الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وقد تترقى لان تصبح عائق يمنعه تماما عن حياته الطبيعية والعادية كباقي أقرانه حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى اضطرابات النوم، تعريفها واسبابها واشكالها ومعايير تشخيصها ونظريات وفي الاخير بعض العلاجات والارشادات لكن بالرغم من كل ما قيل حول هذه الاضطرابات فان دراستها مازالت تستدعي اهتمام الباحثين و الدارسين كونها من مشكلات العصر.

# الفصل الرابع

## إجراءات الدراسة الميدانية

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 3- حدود الدراسة الاستطلاعية
- 4- عينة الدراسة الاستطلاعية
- 5- الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية
- 6- نتائج الدراسة الاستطلاعية
- 7- منهج الدراسة
- 8- الدراسة الأساسية
- 9- عينة الدراسة الأساسية
- 10- خصائص عينة الدراسة الأساسية
- 11- أدوات الدراسة الأساسية
- 12- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة الأساسية

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة جد مهمة في البحوث العلمية ، فهي صورة مصغرة للبحث ، حيث قمنا قبل الانطلاق في الدراسة الميدانية الأساسية بعملية استكشافية خلال شهر ماي لتسهيل عملية البحث و تطبيق مقاييس الدراسة و توضيح مدى صلاحية ما نقيسه من متغيرات الدراسة الحالية ، و للتأكد النهائي من ثبات و صدق المقاييس و تعد الدراسات الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وتمهد الدراسات الاستطلاعية للبحث العلمي.

## 2- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

الإضافة لما سبق يمكن تحديد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- التعرف على ميدان الدراسة.
- التعرف على الاستجابة الأولية للعينة، وذلك بغرض رصد الصعوبات المتوقعة والتي قد تشكل عائقا في الدراسة الأساسية.
- التعرف على العينة وخصائصها.

## 3- حدود الدراسة الاستطلاعية:

### 1.3 المكان والمدة:

من نهاية 2022/02/11 الى 2022/05/30 ، تم توزيع الاستمارة التجريبية على 20 مفردة من شريحة من المجتمع الجزائري، وبعد استرجاعها قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ للتأكد من مدى صدق الداخلي للاستمارة التي يمكن الاعتماد عليها في جمع بيانات الدراسة.

**المرحلة الأولى:** 2022/02/11 أين تم اختيار موضوع الدراسة

المرحلة الثانية: 2022/05/20 الانتقال الى الجانب الامبريقي تحديد مكان الدراسة.

المرحلة الثالثة: 2022/05/28 الى 2022/05/30 تم توزيع الاستمارة التجريبية على

20 مفردة من شريحة من المجتمع الجزائري، واسترجاعها

#### 4- عينة الدراسة الاستطلاعية:

##### العينة المتاحة وخصائصها:

استخدمت الدراسة الراهنة عينة عشوائية من فئة الشباب الجزائري لولاية تيارت.

##### الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية%	التكرارات	الجنس
50	10	الذكور
50	10	الإناث
%100	20	المجموع

تبين النتائج المتعلقة بمتغير الجنس في الجدول بأن متغير الجنس متساوي ومتجانس

من عينة الدراسة.

#### 5- الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

استخدمنا في الدراسة الاستطلاعية مقياس ادمان الانترنت للسيد يوسف (2011)

لقياس ادمان الانترنت لدى الشباب الجزائري

#### 6- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

لقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

تحديد أفراد عينة الدراسة الأساسية المصابين بإدمان الانترنت.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

7- منهج الدراسة:

الوصفي هو أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة ، أو مشكلة تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت واضطراب النوم حيث يشير عيدات وآخرون أن المنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيراً كمياً أو تعبيراً كيفياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ؛ ويوضح خصائصها، أم التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى .(عيدات وآخرون،1996، : 289 ) .

يعتبر اختيار المنهج خطوة أساسية في البحث العلمي فهو مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها بغية تحقيق أهداف بحثه، ومن المعروف أن تحديد المنهج الذي يستخدمه الباحث مرتبط بموضوع ومحتوى الظاهرة المدروسة أو محل الدراسة. وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أنه من الضروري استخدام المنهج الوصفي باعتباره الأنسب والأكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة المراد دراستها للتوصل إلى العلاقة الرابطة بين متغيراتها . وانطلاقاً من طبيعة الموضوع المتمثل في العلاقة بين ادمان الانترنت ومستوى اضطرابات النوم، وعلى ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها التي نسعى للإجابة عليها فقد تم اعتماد المنهج الوصفي.

8- الدراسة الأساسية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية بما فيها اختيار أداة البحث، وبعد الحصول على نتائجها، انتقلنا إلى إجراء الدراسة الأساسية لتأكيد أو نفي فرضيات البحث بواسطة عينة ممثلة للمجتمع المراد دراسته وتحديد وسائل المعالجة الإحصائية وتحليل المعطيات والبيانات المتحصل عليها.

### 9- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة من 80 شاب مدمن أنترنت بولاية تيارت.

مجتمع الدراسة الأساسية:

تكون مجتمع الدراسة من شباب جزائري بولاية تيارت خلال سنة 2022

### 10- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية وهي تستخدم في حالة معرفة الباحث للمعالم الاحصائية للمجتمع وخصائصه لأن العينة القصدية تتكون من مفردات تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا جيدا، وهنا يقوم الباحث باختيار مناطق معينة تتميز بتمثيلها لخصائص المجتمع. (مغربي: 2007 : 147)

تمثلت العينة القصدية في شباب جزائري مدمن لأنترنت بولاية تيارت.

### 11- أدوات الدراسة الأساسية:

أدوات جمع البيانات:

1.6- المقياس: الاستبيان هو عبارة عن مجموعة من الفقرات والأسئلة والعبارات التي تقوم كباحث بإعدادها من أجل الحصول على البيانات التي تحتاج إليها من أجل الوصول إلى النتائج التي من خلالها تحقق أهداف كتابة البحث العلمي، وتتميز الأسئلة والفقرات في الاستبيان بأنها مترابطة مع بعضها البعض بحيث تتمكن كباحث من خلالها من الحصول على البيانات التي تحتاج إليها.

في الدراسة الحالية قمنا باستخدام المقياسين التاليين:

مقياس ادمان الانترنت للسيد يوسف(2011) يتكون من 15 فقرة .

مقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا(2007) ويتكون من 35 فقرة .

### الخصائص السيكومترية:

ويمكن تعريف الخصائص السيكومترية بأنها دلائل أو مؤشرات إحصائية عن مدى جودة المقياس وفقراته إذ توجد خصائص سيكومترية للفقرات هي تمييز الفقرة واتساقها الداخلي أي صدقها، وتوجد خصائص سيكومترية للمقياس هي صدقه وثباته وحساسيته وشكل التوزيع التكراري للدرجات

### الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

#### ▪ حساب صدق و ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت

#### صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم إعداد الاستبيان وفقا لمقياس (ليكرت الثلاثي) حيث تم توزيع الاستبيان التجريبية على عينة قدرها 20 مفردة تحديد التجانس الداخلي ومدى فهم عينة البحث لعباراتها ثم قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج spss للتأكد من مدى صدق الداخلي للاستمارة.

جدول رقم (02) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان مقياس مستوى ادمان الانترنت.

العلاقة بين البعد والدرجة الكلية	العلاقة ما بين الفقرة والبعد	رقم العبارة	المحور
<b>**0.91</b>	<b>**0.81</b>	<b>01</b>	مقياس مستوى ادمان الانترنت
	<b>**0.77</b>	<b>02</b>	
	<b>**0.76</b>	<b>03</b>	
	<b>**0.64</b>	<b>04</b>	
	<b>**0.53</b>	<b>05</b>	
	<b>**0.71</b>	<b>06</b>	
	<b>**0.43</b>	<b>07</b>	
	<b>**0.75</b>	<b>08</b>	

	<b>**0.81</b>	<b>09</b>	
	<b>**0.77</b>	<b>10</b>	
	<b>**0.76</b>	<b>11</b>	
	<b>**0.87</b>	<b>12</b>	
	<b>**0.71</b>	<b>13</b>	
	<b>**0.66</b>	<b>14</b>	
	<b>**0.87</b>	<b>15</b>	

في الجدول رقم (02) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه أين توصلنا الى ان جميع عبارات مقياس مستوى ادمان الانترنت صادقة ودالة احصائيا عند 0.01 و 0.05، وهي صادقة وتؤكد على صلاحية المقياس.

جدول رقم (03) يوضح ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت بطريقة التجزئة النصفية

معامل سبيرمان براون <b>Coefficient De Spearman-Brown</b>	معامل غوتمان <b>Coefficient De Guttman Split-half</b>
<b>0.78</b>	<b>0.76</b>

مخرجات spss vr21

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان مقياس مستوى ادمان الانترنت يتمتع بدرجة عالية من الثبات أي أنه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سبيرمان العالية.

3.6- ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت بطريقة الفا كرونباخ:

جدول رقم(04) يوضح ثبات مقياس مستوى ادمان الانترنت بطريقة الفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الاستبيان
<b>0.845</b>	<b>15</b>	

المصدر من اعداد الطلبة مخرجات spss vr 21

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) بلغت قيمة الثبات 84.50% مما يعني ان يتمتع بدرجة وثبات عال ومرتفع جيد، بحيث تزيد هاته النسبة عن النسبة المقبولة احصائيا 60% ، مما يؤكد وجود علاقة ترابط واتصال بين عبارات المقياس.



▪ حساب صدق و ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم:

جدول رقم (05) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى اضطرابات النوم

العلاقة بين البعد والدرجة الكلية	العلاقة ما بين الفقرة والبعد	رقم العبارة	المحور
<b>**0.91</b>	<b>**0.73</b>	<b>01</b>	قياس مستوى اضطرابات النوم
	<b>**0.77</b>	<b>02</b>	
	<b>**0.69</b>	<b>03</b>	
	<b>**0.82</b>	<b>04</b>	
	<b>**0.59</b>	<b>05</b>	
	<b>**0.41</b>	<b>06</b>	
	<b>*0.23</b>	<b>07</b>	
	<b>**0.82</b>	<b>08</b>	
	<b>**0.71</b>	<b>09</b>	
	<b>**0.79</b>	<b>10</b>	
	<b>**0.73</b>	<b>11</b>	
	<b>**0.64</b>	<b>12</b>	
	<b>**0.73</b>	<b>13</b>	
	<b>**0.64</b>	<b>14</b>	
	<b>**0.87</b>	<b>15</b>	
	<b>**0.71</b>	<b>16</b>	
	<b>**0.66</b>	<b>17</b>	
	<b>**0.61</b>	<b>18</b>	
	<b>**0.64</b>	<b>19</b>	
	<b>**0.63</b>	<b>20</b>	
	<b>**0.60</b>	<b>21</b>	
	<b>**0.53</b>	<b>22</b>	
	<b>**0.46</b>	<b>23</b>	
	<b>*0.31</b>	<b>24</b>	
	<b>**0.68</b>	<b>25</b>	
	<b>**0.75</b>	<b>26</b>	
	<b>**0.70</b>	<b>27</b>	
	<b>**0.73</b>	<b>28</b>	
	<b>**0.61</b>	<b>29</b>	
	<b>**0.82</b>	<b>30</b>	
	<b>**0.88</b>	<b>31</b>	

	<b>**0.95</b>	<b>32</b>	
	<b>**0.96</b>	<b>33</b>	
	<b>**0.91</b>	<b>34</b>	
	<b>**0.95</b>	<b>35</b>	

في الجدول رقم (05) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه أين توصلنا الى ان جميع عبارات مقياس مستوى اضطرابات النوم صادقة ودالة احصائيا عند 0.01 و 0.05، وهي صادقة وتؤكد على صلاحية المقياس.

جدول رقم (06) يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة التجزئة النصفية

معامل سبيرمان براون <b>Coefficient De Spearman-Brown</b>	معامل غوتمان <b>Coefficient De Guttman Split-half</b>
<b>0.78</b>	<b>0.79</b>

مخرجات spss vr21

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان مقياس مستوى اضطرابات النوم يتمتع بدرجة عالية من الثبات أي أنه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سبيرمان العالية.

ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة الفا كرونباخ:

جدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس مستوى اضطرابات النوم بطريقة

الفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	المقياس
<b>0.951</b>	<b>35</b>	

المصدر من اعداد الطلبة مخرجات spss vr 21

بلغت قيمة الثبات 95.10% مما يعني ان المقياس يتمتع بدرجة وثبات عال ومرتفع جيد، بحيث تزيد هاته النسبة عن النسبة المقبولة احصائيا 60% ، مما يؤكد وجود علاقة ترابط واتصال بين عبارات المقياس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أنه جميع المحاور لها مستوى عالي من الثبات وهي تدل على أن المقياس ثابت وصالح للقياس.

وبما أن الاحصاءات تدعم مصداقية أداة الدراسة ومنه يمكن لنا اعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

ومن خلال هذه النتائج المحصل عليها نجد أنها مؤشرات تدعم مصداقية أداة الدراسة وتسمح لنا باعتماد النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

## 12-أساليب المعالجة الإحصائية:

النسبة المئوية ،المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون pearson

معامل الثبات ألفا كرونباخ.

برنامج(SPSS): معناه الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي تُستخدم في مجال تحليل وتفرغ البيانات والمعلومات

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- 1- عرض نتائج الدراسة.
- 2- تفسير وتحليل نتائج الدراسة.
- 3- مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة.
- 4- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة.
- 5- ملخص النتائج

1. عرض نتائج الدراسة:

▪ الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري

جدول رقم (08) يمثل العلاقة بين ادمان الانترنت اضطرابات النوم

متغير الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
ادمان الانترنت	217.6	3.159	**0.758	0.01
اضطرابات النوم	226.4	7.342		

من خلال الجدول رقم (08) نتائج الفرضية العامة التي بحث عن وجود علاقة بين إدمان الانترنت واضطراب النوم يتضح ان المتوسط الحسابي لإدمان الانترنت 217.6 بانحراف معياري قدر 3.159، يتضح ان المتوسط الحسابي اضطرابات النوم 226.4 بانحراف معياري قدر 7.342، وسجلت قيمة بيرسون قيمة  $0.758^{**}$

▪ الفرضية الجزئية الأولى:

يرتفع مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري.

جدول رقم (09) يمثل مستوى ادمان الانترنت الشاب الجزائري

متغير الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المجالات	نوع المستوى
ادمان الانترنت	217.6	3.159	160	يقع بين 80 و 97.2	ضعيف
				يقع بين 97.2 و 140.4	متوسط
				يقع بين 140.4 و 240	مرتفع

يبين الجدول رقم (09) الذي يوضح مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري أن المتوسط الحسابي قدر بـ 217.6 وانحراف معياري بـ 3.159، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي 160، وهذا يدل على أنه يوجد مستوى عال من ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري لدى افراد العينة،

▪ الفرضية الجزئية الثانية:

يرتفع مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري.

جدول رقم (10) يمثل مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري

متغير الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المجالات	نوع المستوى
اضطرابات النوم	226.4	7.342	160	يقع بين 80 و 97.2	ضعيف
				يقع بين 97.2 و 140.4	متوسط
				يقع بين 140.4 و 240	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري أن المتوسط الحسابي قدر بـ 226.4 وانحراف معياري بـ 7.342، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي 160 وهذا يدل على أنه يوجد مستوى عال من مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري لدى افراد العينة.

## 2. تفسير وتحليل النتائج الدراسة:

### 1.1 مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة

#### ▪ تفسير نتائج الفرضية العامة :

حيث ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) والذي يمثل معامل الارتباط بيرسون تبين المعالجة الإحصائية للبيانات ان هناك علاقة دالة قدرها  $0.758^{**}$  عند مستوى الدلالة 0.01 بين ادمان الانترنت واضطراب النوم.

مما يدل أنه كلما زاد الإدمان على الانترنت ، زادت واضطرابات النوم لدى الشباب الجزائري ، بالمقابل كلما نقص الإدمان على الانترنت نقصت واضطرابات النوم لدى الشباب الجزائري ، بالتالي يمكن القول أنه هناك علاقة ارتباطية طردية قوية. وهذا ما يثبت صحة الفرضية العامة.

وهذه النتيجة ان الشباب الجزائري الذين يستخدمون الانترنت بشكل مفرط يعانون من اضطرابات النوم، بسبب الاستخدام الترويحي والترفيهي للأنترنت واستعمالها بكثرة في الليل حيث في هذا الوقت يكثر مستعملها لتفرغهم من مختلف الاعمال اليومية ، ما يدفعهم الى السهر مطولا وهذا ما يؤدي الى قلة ساعات نومهم فتضطرب ساعتهم البيولوجية ويدخلون في اضطرابات النوم. والغذاء وامراض العيون والسمنة وترهل الجسد لقلة الحركة واضرار نفسية يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص، وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية، مما يسبب في تفاقم حالته النفسية .

وكلما ذكرنا ادمان الانترنت فنجد اضطراب النوم وهذا ما أكده ارنوط وبشرى إسماعيل (2005) في رسالتهم ان اضرار ادمان الانترنت تشتمل التعب والخمول والارق واضطرابات في النوم بسبب الحرمان من النوم.

▪ تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يرتفع مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري

حيث ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (09) الذي يوضح مستوى ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري أن المتوسط الحسابي قدر بـ 217.6 وانحراف معياري بـ 3.159، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي 160، وهذا يدل على أنه يوجد مستوى عال من ادمان الانترنت لدى الشاب الجزائري لدى افراد العينة.

أي أن أكثر افراد العينة يعانون من ادمان الانترنت ذات مستوى عال ومرتفع. وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ومصدر هذه النتيجة ومن خلال احتكاكنا بالعينة وجدنا ان الشاب الجزائري ضعيف في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية و مواجهة المشكلات وعدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة ومع انتشار معدل البطالة ما أدى الى الشعور بالخواء النفسي، والوحدة و الهرب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر وجها لوجه. عدم مقدرة الشاب في إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس. الافتقاد إلى الحب، والعاطفة، والبحث عنه من خلال شبكات الإنترنت.

الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي. وغيرها من والأمراض النفسية والهروب من مداوتها على يد متخصصين

الهروب 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 الإنترنت. (هاني، 2012: 5)



▪ تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يرتفع مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري

حيث ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) الذي يوضح مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري أن المتوسط الحسابي قدر بـ 226.4 وانحراف معياري بـ 7.342، وبما أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي 160 وهذا يدل على أنه يوجد مستوى عال من مستوى اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري لدى افراد العينة.

أي أن أكثر افراد العينة يعانون من اضطرابات النوم ذات مستوى عال ومرتفع. وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

فالسبب وراء هذه النتيجة ان تعرض الشاب الجزائري للمجموعة مختلفة الظروف والهروب من مواجهة مشكلات الحياة إلى النوم وعدم تخفيف الدوافع والحاجات وانتقال الأم خارج المنزل الذي يؤدي إلى اضطراب النوم، كذلك الانفعالات المكبوتة التي يمكن أن تؤثر في النوم.

النفسية مثل الاكتئاب والقلق أو حالات الصدمة الجسدية أو النفسية المنتجة من ضغوط العمل والدراسة وقلق المستقبل المرهون على عاتق الشاب الجزائري .

تناول المخدرات والمشروبات الكحولية وأيضا ادوية الألم و ارتفاع ضغط الدم اتي تمنع النوم او الدخول في نوم غير مريح .

والعادات السيئة كالسهر بكثرة على الانترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي و السهر ليلا خارجا مع الأصدقاء على حساب النوم والراحة الجسدية مم يؤدي الى اضطراب الساعة البيولوجية للشباب حيث يؤدي عدم انتظامها الى انواع مختلفة من اضطرابات النوم كالأرق وفرط النوم و اضطراب مواعيد النوم و اليقظة.

## 1. 2 مناقشة النتائج الدراسة على ضوء الدراسات السابقة

### 1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم لدى الشباب الجزائري

وهذا ما تؤكدته **عديلة غالمي (2016)**: إذ توصلت دراستها إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب

و دراسة **أمقران صباح (2017)** : توصلت دراستها الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم.

و دراسة **سمية بوبعاية (2017)** توصلت دراستها ايضا:توجد علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

و دراسة **إزابلا وآخرون (2013)**: التوصل إلى مجموعة من النتائج من بينها:وجود علاقة بين اعتماد (إدمان) الفيس بوك واضطراب قلة النوم النوعي -دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين بالبيرو

أكدت الدراسات أعلاه صدق الفرضية حيث ان الدراسات توصلت الى وجود علاقة بين ادمان الانترنت واضطراب النوم لدى الشباب و الطلبة الجامعيين الذين يعتبرون جزء من فئة الشباب وتمت الدراسات الثلاث الاولى في بيئة محلية أي على الشباب الجزائري وهذا ما يؤكد ان الدراسات المذكورة تتوافق مع نتائج دراستنا الحالية.

## 2. يرتفع مستوى ادمان الانترنت لدى الشباب الجزائري

أمقران صباح(2017) : وجود ارتفاع نسبي في مستوى اضطرابات النوم .

دراسة الزبيدي، أمل بنت علي بن ناصر (2014): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكة الإنترنت وكل من التواصل الاجتماعي والتي توصلت الى وجود مستوى منخفض لإدمان الانترنت.

واتفقت نتيجة الفرضية الجزئية الأولى مع نتائج دراسة أمقران صباح(2017) بأن مستوى ادمان الانترنت مرتفع ، في حين تتعارض مع دراسة الزبيدي، أمل بن ناصر (2014) والتي توصلت الى وجود مستوى منخفض لإدمان الانترنت.

## 3. يرتفع مستوى اضطراب النوم لدى الشباب الجزائري

واتفقت نتيجة الفرضية الجزئية الثانية مع نتائج دراسة أمقران صباح(2017) بأن مستوى ادمان اضطراب النوم مرتفع ودراسة إزابلا واخرون (2013) التي وجدت ان نسبة كبيرة من عينة الدراسة تعاني من قلة النوم

### استنتاج عام:

هدفت الدراسة الحالية الى تقصي العلاقة بين الإدمان على الانترنت حيث تعد الأكثر شعبية و الأكثر رواجاً عالمياً بين الشباب خاصة و اضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري بولاية تيارت، و انطلاقاً من المنهج الوصفي المعتمد في الدراسة . و بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss v121.00) و بعد تطبيق مقياسي الدراسة والمتمثل في مقياس الإدمان على للسيد يوسف (2011) و اضطرابات النوم . ومقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا(2007) على عينة مكونة من 80 شاب مدمن على الانترنت خلصت الدراسة الى مجموعة من النتائج تم عرضها و مناقشتها بالرجوع الى بعض الدراسات و البحوث و التي تناولت بالدراسة كل من ظاهرة الإدمان على الأنترنت و اضطرابات النوم بالرجوع أيضاً الى التراث الأدبي و النظري لهذه الدراسة .

خاتمة

## خاتمة:

رغم ما قدمته تكنولوجيا الانترنت من تطبيقات وتسهيلات ، إلا أنها ارتبطت أيضا بالعديد من المشكلات والتي من بينها إدمان الانترنت وما صاحبه من العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية

و في الأخير وبناءا على نتائج الدراسة المتوصل إليها يمكن القول بأن هناك إقبالا متزايدا من الأجيال الجديدة على الانترنت ما يرفع احتمال تفاقم تأثيراتها السلبية على هذه الأجيال خاصة الشباب و إن انتشار التكنولوجيا و تطورها من أحد العوامل التي أثرت على نوم الشاب مما شكلت له عدة اضطرابات في النوم بشكل متكرر ينعكس بشكل سلبي على سيرورته النفسية .

ومما لاشك فيه هو تأثير الانترنت على المعاش النفسي للشباب، المطلوب هنا ليس إلغاء الانترنت لأن هذه العملية مستحيلة فهو ضرورة اجتماعية إذ اصبح لكل شاب كمبيوتر او هاتف ذكي ، بل المطلوب هو محاولة التفكير بطريقة جديدة للتعامل مع الانترنت عن طريق مجموعة من التوصيات التي اقترحناها في هذا العمل.

أخيرا، نسأل المولى عز و وجلّ، أن يكون عملنا هذا لبنة من لبنات البناء، وإسهاما من إسهامات التوجيه والتعمير والتكثير في العاجل و الآجل. والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

## التوصيات والاقتراحات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات نوجزها في النقاط التالية:

- توفير وتعميم خدمات الرعاية النفسية في المؤسسات التربوية لمساعدة مختلف الفئات العمرية للحد من الظاهرة مبكرا.
- دراسة للعلاقة بين إدمان الانترنت وبعض المتغيرات النفسية (مفهوم الذات، تقدير الذات الدافع للإنجاز، الرضا عن الحياة) لدى شرائح عمرية مختلفة.
- المناخ الاسري وعلاقته بإدمان الانترنت لدى الشباب الجزائري.
- تكثيف الجهود وتكاملها بين كل الشركاء الاجتماعيين، من مؤسسات الدولة ووسائل الإعلام والأولياء للتصدي للظاهرة.
- تطوير البرامج التعليمية وتكييفها مع خصوصية المجتمع الجزائري، بما يساهم في التطور النفسي والفكري للأطفال والمراهقين وبما يواكب المستجدات العالمية.
- إجراء بحوث ميدانية لمعرفة انتشار ظاهرة إدمان وعلاقتها باضطرابات النوم لمختلف الفئات العمرية.
- إجراء دراسات ميدانية لمعرفة مدى انتشار هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري.
- القيام ببحوث مماثلة باستخدام مقاييس وأدوات أخرى.

# قائمة المراجع



قائمة المراجع :

القرآن الكريم.

المراجع العربية :

ابتهاال ،محسن جودة ،وآخرون(2017). دور الإرشاد التربوي في خفض اضطرابات النوم لدي طلبة مرحلة المتوسطة من جهة نظر البيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية، مذكرة بكالوريوس، جامعة القادسية كلية التربية للبنات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

إبراهيم ،علي إبراهيم(1993). مشكلة النوم وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية(دراسة إمبريقية لدى عينة من طالبات جامعة قطر). قطر. مركز البحوث التربوية بجامعة قطر. العدد (04).

ابن منظور، الأنصاري (1994). معجم لسان العرب.(ط3). بيروت .الطبعة: دار الصادر للنشر

أبو غزالة، سميرة علي جعفر.(2010). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مصر .مجلة الارشاد النفسي. مركز الارشاد النفسي.كلية التربية . جامعة عين شمس.

أحمد، أبو أسعد(2011). دليل المقاييس والإختبارات النفسية والتربوية .(ط2). مركز دبيونو للتعليم و التفكير .

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

أديب، الخالدي(2006) . المرجع في علم النفس الإكلينيكي المرضي. الأردن. دار وائل للنشر والتوزيع.

آرثر، ريبير ، إيميلي ( 2008). المعجم النفسي الطبي (عبد العمي الجسماني، عمار الجسماني، مترجم). بيروت. الدار العربية للعلوم.

اميمة ،امبارك فضل الله، المسماري ،اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي ، رسالة ماجستير ليبيا

اميمة امبارك، فضل الله المسماري(2012). اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدي طلاب جامعة بنغازي، رسالة ماجستير، ليبيا

بشرى اسماعيل احمد ،الارنوط (2005). ادمان الانترنت وعلاقته بكل بعد من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين.. مصر.رسالة دكتوراه غير منشورة.جامعة الزقازيق.

حسن، عبد المعطي.(2004). الاسرة ومشكلات الابناء.(ط1)القاهرة.دار رحاب للنشر والتوزيع.

حموده البناء، أنور.(2007). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطراب النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزو من الجنسين المتزوجين والغيرمتزوجين. فلسطين. مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 16 (02)

خالد يوسف ،العمار (2014)، إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق - فرع درع، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. مجلد 30، عدد 1.

خليفة، وليد السيد (2007). كيف يتعلم المخ ذو اضطرابات النوم. الاسكندرية (ط1) . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

سامي، عبد القوي (1995). علم النفس الفسيولوجي . ( ط 2). القاهرة . مكتبة النهضة المصري.

سعد بن عبد الله ،الراشد. (2014).إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية ( دراسة إختبارية للإستبيان التشخيصي لـ "كيمبيرلي يونج" ) مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد 11 العدد 3

سلطان عائض، مفرح، العصيمي. (2010). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. السعودية. رسالة ماجستير، تحت إشراف منير حسن جمال. جامعة ايف العربية للعلوم. الرياض.

عادل ،الدمردوش (1982). الإدمان مظاهره وعلاجه. سلسلة عالم المعرفة. الكويت. العدد 56. المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب.

عامر، قنديلحي (1998).البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات .عمان. دار البارودي للنشر والتوزيع.

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

عبد الرحمان محمد، العيسوي (2008).التفسير العلمي للأحلام و اضطرابات النوم . (ط1) . بيروت .منشورات الحلبي الحقوقية .

عبد الملك ردمان، الدناني ( 2003 ) الوظيفة الإعلامية لشبكة الانترنت .القاهرة. دار الفجر للنشر والتوزيع

عبد الملك ردمان، الدناني (2001) . الوظيفة الإعلامية لشبكة الانترنت دراسة المعرفة واستخداماتها في مال الإعلام. القاهرة. دار الراتب الجامعية.

عبد الودود، احمد خطاب (2009) . تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة. العراق. مجلة علوم التربية الرياضية. العدد(04)المجلد (02).

عزب،حسام الدين محلود.(2003) فاعلية برنامج علاجي متعدد النظم في علاج إدمان الإنترنت. القاهرة. مؤتمر الطفل العربي والتحدي . معهد الدراسات العليا جامعة عين شمس.

علي محمود، كاظم(2014). قياس اضطرابات النوم لدي طلبة مرحلة الاعدادية .مجلة كلية التربية الاسلامية جامعة بابل. العدد(15) .

عمر،موفق، العباجي (2006).الإدمان والانترنت . عمان. دار مجدلاوي.

عودة،محمد ومرسي، كمال ابراهيم ( 1986) .الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام.الكويت. دار القلم.

غالمي، عديمة(2011) الادمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب ،مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي جامعة الحاج لخضر. باتنة. الجزائر.

غانم، محمد حسن (2004). النوم واضطراباته .الاسكندرية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

فيصل الزراد ، محمد طير ( 2009).الأمراض النفسية-الجسدية أمراض العصر.لبنان (ط2). دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع.

- فيصل، أبو عيشة (2010). الإعلام الإلكتروني. (ط1). عمان. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- القبس. (2010). إدمان الإنترنت يزيد فرص إيذاء النفس. مجلة القبس. العدد 39 ، (13312) 20 يونيو،
- كاظم ،علي محمود(2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية الأساسية . جامعة بابل . العدد 15، 05م
- لطفي، الشرييني (2000). اضطرابات النوم كيف تحدث ماهو العلاج . القاهرة .دار الشعب للطباعة والنشر.
- لطفي، الشرييني (2005). النوم المشكلات والعلاج . بيروت، دار النهضة العربية.
- ماهر إسماعيل ،صبري(1997). .إدمان المخدرات.. حوار فى أسرة . الرياض . مكتب التربية العربي لدول الخليج.
- محمد ،الرافعي (2014) .اضطرابات النوم وأسبابها. سوريا .مبادرة الباحثون السوريون.
- محمد مجدي الدسوقي(2006): اضطرابات النوم الاسباب التشخيص الوقاية والعلاج .مصر . مطبعة محمد عبد الكريم حسان مكتبة الانجلوا المصرية.
- مركز ادكونسيل أسباب اضطرابات النوم وأهم طرق العلاج (أبريل 15 2021)
- 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. مجلة العلوم الاجتماعية.
- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ(1984). سيكولوجية الطفولة. الاردن .دار المستقبل للنشر والتوزيع .

نجم، السيد.(2012). النشر الإلكتروني تقنية جديدة نحو آفاق جديدة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

هاني، أحمد فخري، الإدمان على الإنترنت، مجلة العلوم الاجتماعية، مسترجع من 14. بتاريخ 6/11/2012 .

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

• المراجع باللغة الاجنبية :

American psychiatric association (1994). DSM4, diagnostic and statistical Maniual of Mental Disorders, Washington,D.S: psychiatric association

Anderson , M.D.(2007) = University of Texas , Rss.

Curtis , D. (2007) : Medical Dictionary , Health and medicin Encyclopedia , University of phonex

Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus The Vulnerability of College Students. CyberPsychology & Behavior, 1, 11-17.

Orzack M.H.(1998).Computer addiction what is it? Psychiatric times,XV8.Available

Widyanto, L., & McMurrans, M. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. CyberPsychology & Behavior, 7, 443-450.

Young K.S.(1996).Internetaddiction:the emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104 th meeting of the American Psychological.

• المواقع الإلكترونية :

مركز ادكونسيل، أسباب اضطرابات النوم وأهم طرق العلاج بتاريخ 15 أبريل 2021 من  
[/https://addcounsel.com/ar](https://addcounsel.com/ar)

مركز هردو لدعم التعبير الرقمي، اليوم العالمي للإنترنت مسترجع بتاريخ 23 اوت 2016  
من <https://hrdoegypt.org/?p=2694>

معجم لسان العرب. مسترجع بتاريخ 05 مارس 2022 من  
[www.almaany. Com/Ar/dict./ar.ar](http://www.almaany.Com/Ar/dict./ar.ar)

هاني، أحمد فخري، الإدمان على الإنترنت، مجلة العلوم الاجتماعية، مسترجع بتاريخ  
6/11/2012 من [www.swmsa.net](http://www.swmsa.net)

الملاحق



● مقياس ادمان الانترنت

أجب عن الأسئلة التالية بنعم أمام العبارات التي تنطبق عليك , وبلا امام العبارات التي لا تنطبق عليك , وإذا كانت تنطبق عليك عبارة بعض الأحيان – غالب الوقت , فأجب " أحيانا "

الرقم	الفقرة	نعم	أحيانا	لا
1-	أجلس امام الأنترنت لفترات طويلة في اليوم الواحد تصل إلى عشر ساعات أو أكثر			
2-	أشعر أن علاقاتي الإجتماعية مع أصحابي و معارفي أصبحت ضعيفة			
3-	أعتقد أنني مدمن أنترنت ...أقاربي و أصحابي يقولون ذلك عني			
4-	التفكير في الأنترنت قليلا ما يفارق خيالي حين أتواجد في عملي أو بين أصحابي و أهلي			
5-	يصيبني الإجهاد و التعب في يدي أو في ظهري من كثرة الجلوس أمام الانترنت			
6-	أشعر بالرغبة في الحديث عن مغامراتي في الأنترنت مع معارفي و أصدقائي			
7-	تتملكني الرغبة حين أغلق الانترنت بالعودة إليه بعد قليل			
8-	أشعر اني اجد إحتراما و إهتماما على شبكة الانترنت أكثر مما في غيره			
9-	جلوسي على الأنترنت يؤخرني دوما عن مواعيد الغداء و العشاء أو لقياء الأصدقاء أو النوم			
10-	غلق الانترنت هو ما أفعله قبل النوم , وفتحها هو أول شئ أفعله بعد الإستيقاظ			
11-	أشعر من كثرة جلوسي أمام الانترنت أن حياتي المهنية الإستذكار بالنسبة للطلاب متعثرة			
12-	أستمر في الجلوس أمام الانترنت حتى ولو شعرت ببعض التعب , أو النعاس			
13-	أشعر بالندم حين أجلس لفترات طويلة أمام الأنترنت			
14-	جلوسي طويلا أمام الانترنت أصابني بالكسل			
15-	ينتابني ضيق شديد عند إنقطاع النت عني لسبب ما من الأسباب			

## مقياس اضطرابات النوم

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة محدودة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق تماما
01	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
02	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
03	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
04	أشكو من الاستيقاظ المبكر			
05	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
06	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها			
07	أشكو من الاستمرار في النوم			
08	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			
09	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة في النوم			
10	أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم			
11	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
12	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار			
13	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار			
14	استغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم			
15	استيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل			
16	أعاني من النعاس الشديد خلال النهار			
17	استيقظ عدة مرات أثناء النوم			
18	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة			
19	أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى النوم			
20	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها			
21	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف			
22	أنام لساعات كافية لكنني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ			
23	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا			
24	أنهض من نومي متصبيا عرقا مرتجفا			
25	أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع أثناء النوم			
26	استيقظ مرتبكا خائفا وجلا أثناء النوم			
27	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم			
28	أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب			
29	أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم مستنجدا طالبا النوم			

			أعاني من المشي أثناء النوم	30
			أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقا دون تعبير	31
			غالباً ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم أسير متجولاً لعدة دقائق دون تذكر أي شيء عن الحدث	32
			أعاني من التكلم أثناء النوم	33
			أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم	34
			أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل	35



جامعة ابن خلدون - تيارت  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيدة (ة).....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم:..... والصادرة بتاريخ: 2010-12-27 تيارت

المسجل(ة) بكلية: العلوم الاجتماعية، قسم: اللغة البانوية، ماجستير

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنونها:

إدماج الانترنت... وعلاقتها... بين... من... في... الشباب... الجز... و...

... دراسة... من... في... من... في... تيارت...

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

FAHEDDINET

التاريخ.....

امضاء الممضي  
قبل شهود المعسلة على الإصدار  
السيدة:.....  
أح يا نووار من رقم ن  
الصادرة بتاريخ  
من طرف.....  
تيارت في  
رئيس المجلس الشعبي البلدي  
05 JUN 2024

