

بعض اضطرابات النوم بوصفها منبئات بإدمان الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط

Some Sleep Disorders as Predictors of Internet Addiction among Middle School Students

سارة حمري¹ 

1 جامعة وهران 2 محمد بن أحمد، الجزائر

تاريخ الاستلام : 2024/09/21 ؛ تاريخ القبول : 2024/12/25 ؛ تاريخ النشر : 2025/01/15

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين إدمان الأنترنت وبعض اضطرابات النوم لدى تلاميذ الطور المتوسط، وتحديد ما إذا كان هناك فروقا دالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (384) تلميذ وتلميذة طبق عليهم مقياس إدمان الأنترنت ومقياس اضطرابات النوم. بعد المعالجة الإحصائية للبيانات بواسطة برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (الإصدار، 20)، أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس. كما تبين وجود فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم تعزى لمستويات الإدمان على الأنترنت. كما أشارت النتائج إلى إسهام اضطرابات النوم بصورة دالة إحصائية في التنبؤ بإدمان الأنترنت.

الكلمات المفتاحية: الأنترنت، إدمان الأنترنت، اضطرابات النوم، التلميذ، الطور المتوسط

Abstract

The present study aimed to find out the relationship between internet addiction and sleep disorders among middle school students and identify whether there were statistically significant differences in the level of internet addiction due to gender variables. The study sample consisted of (384) male and female students, and a measure of internet addiction and sleep disorders was conducted. After analyzing the data using the statistical packages for the social sciences program (SPSS) version 20, the results revealed that there were no statistically significant differences in internet addiction due to gender. We have found a statistically significant in sleep disorders due to the level of internet addiction. The result indicated the contribution of sleep disorders in a function in predictable ways to internet addiction

Keywords: Middle school, internet, internet addiction, sleep disorders, student

الكاتبة: سارة حمري، البريد الإلكتروني: sarahhamri@gmail.com

مقدمة

يشهد العالم تطوراً تكنولوجياً هائلاً مس جميع مجالات الحياة، وقد ساهم هذا التطور في تغيير مقومات العيش القديمة المرتبطة بالاتصال ونقل المعارف والمعلومات، ومن بين أهم المخرجات التي تمخضت عنه الأنترنت، كونها شبكة اتصال تربط أجهزة المعلومات من جميع أنحاء العالم الأمر الذي جعل منه قرية صغيرة أين سرعة الاتصال ونقل المعلومة. وتعد الأنترنت من أحدث الوسائل الإعلامية وأكثرها انتشاراً بين الشعوب، وهي تعكس معنى ترابط الشبكات أي أنها تجمع لعدد كبير من شبكات الحاسب المترابطة والمنتشرة في أماكن كثيرة من العالم، بحيث يحكم ترابط تلك الأجهزة وتبادل بياناتها بروتوكول موحد يدعى بروتوكول ترانس الأنترنت. (البراك، 2010، ص5)

إن التطور المذهل الذي حققته شبكة الأنترنت في السنوات الأخيرة جعل منها مطلباً مهماً لا غنى عنه بالنسبة للأفراد على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، فبعدما كانت مجرد شبكة أكاديمية صغيرة أصبحت اليوم تضم ملايين المستخدمين من مختلف الأجناس، وتحولت من وسيلة بحث أكاديمي وتفاعل محدود إلى بيئة رقمية افتراضية متكاملة للعمل والاستثمار والإنتاج والحصول على المعلومات متحدية بذلك عامل المسافة والزمن، وأصبح أي عجز عن مواكبة هذا التطور الرقمي الهائل يوصف أفراداً بالتخلف عن بقية الأمم وعن التطورات السريعة والمتلاحقة التي تشهدها.

وشأنها شأن وسائل الاتصال الأخرى، فإن الاستخدام المفرط للأنترنت له مترئياته السلبية على الفرد، فهي سلاح ذو حدين ويقدر ما هي وسيلة مفيدة من حيث الاتصال والتفاعل بين البشر ووفرة المعلومات والمعارف المقدمة لمستخدميها، إلا أنها تطرح مخاوفاً من حيث آثارها السلبية على صحة النشء الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية، وارتباطها بمستويات غير مقبولة في مدة الاستخدام، ويزداد الوضع خطورة ببلوغ درجات الإدمان عليها.

وبتقصي الواقع، نجد أن مسألة إدمان الأنترنت برزت كمسكلة سلوكية تزامنت مع ازدياد شعبية الأنترنت، فقد نجد أشخاصاً يقضون ساعات طويلة على الأنترنت دون الحاجة لذلك؛ ومن الممكن أن يضحي بعضهم بالعمل والدراسة والعلاقات الأسرية، بل أن تدمر حياتهم بالكامل في سبيل الأنترنت وضرورة تصفح مواقعها. وهو ما خلصت إليه دراسة الفيل وأبوسالم (2018، ص537) حيث تبين أن الأنترنت والوسائل المتصلة بها حولت الشباب لأسرى لها وأدت إلى إدمانها، وأنها أثرت سلباً على حياتهم بشكل عام وعلى علاقاتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية خصوصاً.

في حين أكد الغامدي (2008) على تزايد أعداد ونسب المراهقين المستخدمين للأنترنت وأن هذه الأخيرة تقدم فوائد عديدة لهم كتلك المرتبطة بالتعلم وتبادل الخبرات، تكوين الصداقات والتخلص من شعور الوحدة وتعزيز الثقة بالذات، التعرف على الجديد وعلى ثقافات العالم؛ وفي المقابل وجد أنها تلحق أضراراً عديدة بمستخدميها كالمشكلات الجسمية، البعد عن الأصدقاء وعدم المشاركة في المناسبات، الإدمان عليها، الكسل وقلة النوم.

أما دراسة (Gulsun & al, 2019) فقد بينت نتائجها أن إدمان الأنترنت يشكل عامل خطر مهم يتعلق بجودة النوم، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات إدمان الطلاب على الأنترنت وبين درجات جودة النوم لديهم.

والحقيقة أن النوم هو أحد السلوكيات المرتبطة بالصحة، ويعتبر حالة وظيفية حيوية مهمة لها أهميتها في استعادة النشاط وحفظ التوازن الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة الضرورية لمواصلة القيام بعمله (غالبي، 2016، ص100)، وقد أكدت الدراسات أن مشكلات النوم أصبحت من بين المشكلات الشائعة في مجتمعاتنا المعاصرة وذلك لارتباطها بعدد من المشكلات الصحية إذ يمكنها أن تؤدي إلى نتائج سلبية على أجهزة الجسم ومدى قدرتها على تأدية وظائفها،

فقد بينت أدلة من علم الوبائيات أن اضطرابات النوم قد تكون من بين عوامل الخطر المؤدية للوفاة. (الرماحي، 2021، ص124)

وفي ذات السياق، أوضحت العادلي (2011) أن اضطرابات النوم ومشكلاته تعد من أبرز العضلات التي يعاني منها المراهق بالنظر لما ينجم عنها من تأثيرات سلبية على صحته الجسمية والنفسية وانعكاس ذلك على وظائفه العقلية والمعرفية، إذ يعتقد كثير من الباحثين أن اضطراب ونقص النوم يؤديان إلى تدني التحصيل العلمي ونقص القدرة على التعلم والأداء بصورة جيدة. (العادلي، 2011، ص208)

ومن جهته، أكد بخيت (2017) على أهمية النوم بالنسبة للمراهق كونه يعدل المزاج ويريح النفس وينشط الجسم، الأمر الذي يساعد على الاستذكار والتحصيل الجيد، في حين يؤدي اضطراب النوم وقلة إشباع حاجات المراهق من النوم إلى صعوبات سلوكية وأكاديمية عديدة كنقص الانتباه، وضعف التحصيل، والغياب عن المدرسة، والشعور بالتعب، والانفعال والغضب السريع، وسوء المشاركة الصفية.

وعلى العموم، إذا كان إدمان الأنترنت من العوامل التي قد تؤثر على صحة الفرد فإن للنوم مكانته البارزة في تحقيق توازن العضوية وأي اضطراب في النوم من شأنه أن يخل بسلامة الفرد الجسدية والنفسية، وعلى اعتبار أن اضطرابات النوم من بين المشكلات التي قد تصاحب مسألة استخدام الأنترنت والإدمان عليها، جاءت هذه الدراسة لتقصي طبيعة العلاقة بين بعض اضطرابات النوم وإدمان الأنترنت لدى عينة من تلاميذ الطور المتوسط.

إشكالية الدراسة

تتصدر الأنترنت حاليا جل الانجازات العالمية في مجال المعلوماتية، فلقد مكنت أي فرد عن طريق كبسة زر أن يكون على اتصال بالعالم كله وأن يحصل أي معلومة يحتاجها بسرعة هائلة منقطعة النظير وفي كافة مناحي المعرفة الانسانية، الأمر الذي أدى إلى تسمية هذا العصر بالعصر الرقمي تأكيدا على اتساع نطاق استخدام الأنترنت واعتبارها ضرورة حتمية لا غنى عنها، فقد أضحت الأفراد على اختلاف خصائصهم ومميزاتهم يقضون أوقات معتبرة في تصفحها والتنقل بين مواقعها، وبزيادة أوقات الاستخدام قد يجد الفرد نفسه عرضة للمشكلة الإدمان عليها وما يصاحب تلك الوضعية من اضطرابات ومشاكل نفسية والاجتماعية وجسدية. ومن جهتها تعد اضطرابات النوم هي الأخرى من أبرز المشكلات وأكثرها انتشارا في هذا العصر لارتباطها بتعدد الحياة وكثرة الأعمال والأعباء وما يترتب عنها من إجهاد وضغوط نفسية، ويتصفح بعض أدبيات الموضوع تبين أن مشكلة الإدمان على الأنترنت عادة ما يصاحبها أعراض الإصابة باضطراب أو خلل في النوم الأمر الذي قد يؤثر على حياة الفرد الشخصية وعلى قدرته لأن يكون عضوا فعالا ومنتجا في مجتمعه، وتصبح الوضعية أكثر خطورة عندما يتعلق الأمر بفئة التلاميذ كونهم سواعد المستقبل وطاقتهم المتجددة وعليهم يعقد العزم لتحقيق أي تطور أو ازدهار، وبالنظر لطبيعة الفئة المستهدفة بالدراسة وهم تلامذة الطور المتوسط وخصوصية المرحلة العمرية التي تمثلها والمحددة بنهاية مرحلة الطفولة وبداية فترة المراهقة فإن ذلك سيؤسس حتما لأهمية الدراسة، ويجعلنا نسعى لتقصي بعض المشكلات التي قد تمسها سيما المتعلقة منها بإدمان الأنترنت واضطرابات النوم. وبالاستناد لما تم ذكره، جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

هل يرتبط مستوى إدمان تلاميذ الطور المتوسط على الأنترنت باضطرابات النوم لديهم؟ وهل يمكن لاضطرابات النوم

أن تكون متغيرا منبئا بدرجة الإدمان على الأنترنت لدى هذه الفئة من التلاميذ؟

أهداف الدراسة: تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- اختبار دلالة الفروق في إدمان الأنترنت لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.
- 2- تقصي دلالة الفروق في درجات اضطرابات النوم تبعاً لمستويات الإدمان على الأنترنت.
- 3- بحث اضطرابات النوم المنبئة بإدمان الأنترنت لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث مشكلتين مهمتين تشهدها مجتمعاتنا المعاصرة وهي مسألة إدمان الأنترنت واضطرابات النوم حيث لكل متغير أثره البارز على الصحة الجسدية والذهنية والنفسية للأفراد وانعكاس ذلك على شكل وطبيعة العلاقات القائمة بينهم، ويكون الوضع أكثر حساسية وخطورة عندما يتعلق الأمر بفئة التلاميذ، فهم اطارات وقيادات المستقبل لذا توجب الاهتمام بهم والحرص على أن يتمتعوا بالصحة النفسية والتي من شأنها أن تيسر لهم عمليات اكتساب المهارات والمعارف التي تؤهلهم لأداء أدوارهم المستقبلية على أكمل وجه. كما أن الفهم الدقيق لواقع هذين المتغيرين وتقصي العلاقة بينهما قد يرفع من درجة الوعي لدى المؤسسات والهيئات الاجتماعية والتربوية حول حقيقة وجود مشكلات مرتبطة بهما وضرورة الجدية في التصدي لها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء طرق وقائية أو تطوير برامج إرشادية وعلاجية قائمة على العلاقة بين هذه المتغيرات.

فرضيات الدراسة: تسعى هذه الدراسة إلى الاجابة على الفرضيات التالية:

- 1- توجد فروق دالة احصائيا في إدمان الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- 2- توجد فروق دالة احصائيا في اضطرابات النوم تعزى لمستويات الإدمان على الأنترنت.
- 3- تنتبأ اضطرابات النوم وفق قيمة دالة إحصائيا بإدمان الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط.

دراسات سابقة

دراسة يعقوب وجعفر (2014): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الإدمان على الأنترنت لدى أفراد من الأعمار (13-17) سنة و(19-22) سنة، ومقارنة الإدمان على الأنترنت وفقاً لمتغير الجنس والعمر، تألفت عينة البحث من (200) طالب وطالبة بمديرية تربية ديالي وجامعة ديالي، اعتمدت الدراسة على مقياس إدمان الأنترنت لكيرملي يونغ (1996) وذلك بعد التحقق من صدقه وثباته، وقد بينت النتائج أنه لا يوجد إدمان على الأنترنت لدى أفراد عينة البحث، كما بينت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائيا في الإدمان على الأنترنت تعزى لمتغير الجنس حيث كانت الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائيا في الإدمان على الأنترنت تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية من (13-17) سنة.

دراسة غالمي (2016): هدفت الدراسة إلى تقصي الإدمان على الأنترنت لدى الشباب من مرتادي مقاهي الأنترنت وعلاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة، شملت عينة الدراسة 33 حالة تعاني من إدمان الأنترنت عبر 19 مقهى أنترنت منتشرة بأحياء مدينة بسكرة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وعلى مقياس إدمان الأنترنت ليونغ IAT وسلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب من إعداد الباحثة، وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت وسلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب المدمن على الأنترنت.

دراسة Kentaro et al. (2019): هدفت الدراسة إلى فحص علاقة عادات ومشكلات النوم بالإدمان على الأنترنت لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من 853 طالب من مدارس إعدادية باليابان طبق عليهم مقياس يونغ لإدمان

الأنترنت IAT وقائمة فحص النوم للأطفال والمراهقين CASC. وقد بينت النتائج أن وقت الاستيقاظ في أيام الأسبوع لم يختلف اختلافا كبيرا بين المجموعات الثلاث المدمنون على الأنترنت واحتمالية إدمان الأنترنت وغير المدمنين. بالنسبة للمجموعة المدمنة أظهرت النتائج أن إجمالي وقت النوم الليلي أقصر بكثير إضافة إلى تأخر وقت النوم بشكل كبير خلال أيام الأسبوع وفي عطلات نهاية الأسبوع مقارنة بالمجموعتين المتبقيتين. وبينت النتائج أيضا أن إجمالي درجات مشاكل النوم كان أعلى بكثير في مجموعتي المدمنين وذوي احتمالية الإدمان على الأنترنت مقارنة بمجموعة غير المدمنين، وارتباط إدمان الأنترنت ارتباطا وثيقا بعادات ومشكلات النوم لدى المراهقين.

دراسة Lin et al. (2019): سعت هذه الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين إدمان الأنترنت وجودة النوم لدى الطالبات وإذا ما كان هناك فروق كبيرة في جودة النوم بين الطلاب الذين لديهم درجات مختلفة في استخدام الأنترنت، شملت عينة الدراسة 503 طالبة من الثانوية طبق عليهم اختبار إدمان الأنترنت IAT ومؤشر جودة النوم بيتسبيرغ PSQI، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات أظهرت النتائج أن إدمان الأنترنت ارتبط بشكل كبير مع الأبعاد المحددة في جودة النوم الذاتية، تأخر النوم، مدة النوم، اضطراب النوم، استخدام أدوية النوم، قلة النشاط خلال اليوم. كما بينت النتائج أيضا أن الطالبات اللواتي لديهن مستويات متوسطة ومرتفعة من إدمان الأنترنت سجلن جودة نوم أسوأ مقارنة بأولئك اللواتي يعانين من إدمان خفيف.

دراسة الخواجة والشبيبي (2020): هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين إدمان الأنترنت والارق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، تكونت عينة الدراسة من 553 طالبا طبق عليهم مقياس إدمان الأنترنت من إعداد أحمد (2007) ومقياس الأرق الذي طوره الشطرات (2001)، وقد أظهرت النتائج أن نسبة المدمنين على الأنترنت بلغت 8.9% طالبا وطالبة، بينما بلغت نسبة المصابين بالأرق 22.1%، وتبين أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الأنترنت ومستوى الأرق، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة مدمني الأنترنت ومجموعة غير مدمني الأنترنت في مستوى الأرق بجميع أبعاده ماعدا بعد ابتداء النوم الذي أظهر فروقا بين المجموعتين.

دراسة Kashfi et al. (2023): هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين جودة النوم وإدمان الأنترنت لدى طلاب الطب بجامعة شيراز، شملت عينة الدراسة 400 طالب تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية، وقد تم استخدام مؤشر بيتسبيرغ لجودة النوم PSQI لقياس اضطرابات النوم واختبار يونغ لتقييم إدمان الأنترنت IAT. وقد بينت النتائج أن 14.4% من عينة الدراسة كانوا معرضين لخطر الإدمان على الأنترنت وسوء جودة النوم، وأن جودة النوم الرديئة كانت أعلى نسبة لدى المدمنين على الأنترنت وأدنى نسبة سجلتها المجموعة غير المدمنة. إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الإدمان على الأنترنت لدى أفراد عينة الدراسة وأبعاد جودة النوم لديهم.

دراسة أبو حسونة (2023): سعت الدراسة إلى كشف مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 400 طالبا وطالبة طبق عليهم مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الشريفي والمنيزل (2020)، ومقياسين لاضطرابات النوم هما مقياس الأرق ومقياس فرط النعاس المطورين من قبل طلفاح (2021) استنادا إلى المحكات التشخيصية لاضطرابات النوم الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية- الطبعة الخامسة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ولاضطرابي الأرق وفرط النعاس

لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغيري نوع الاضطراب والجنس، كما أظهرت النتائج أيضا وجود مستوى متوسط لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من اضطرابي الأرق وفقرط النعاس لدى طلبة الجامعة.

دراسة Hammad et al. (2024): هدفت الدراسة إلى بحث مدى انتشار اضطراب إدمان الأنترنت بين الشباب في المملكة العربية السعودية وإلى فحص العلاقة بين مستويات إدمان الأنترنت واضطرابات النوم، اشتملت عينة الدراسة على 338 طالب طب في المنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية، طبق عليهم اختبار إدمان الأنترنت IAT ومؤشر اضطراب النوم بيتسبيرغ PSQI وقد بينت النتائج أن 21% من أفراد العينة أظهروا إدمانا شديدا على الأنترنت بينما أظهر 31% منهم مستوى متوسط من إدمان الأنترنت، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اضطرابات النوم وشدة إدمان الأنترنت، وأن أعراض اضطراب النوم فسرت ما نسبته 75% من التباين في درجات إدمان الأنترنت.

إن استعراضنا لهذه المجموعة من الدراسات السابقة والتي اعتبرناها ذات صلة بالدراسة الحالية قد مكنت من إعطاء فكرة عن مسار العلاقة بين إدمان الأنترنت واضطراب النوم وبعض العوامل المرتبطة بها، وقد اعتبرنا هذه الدراسات موجهة للبحث الحالي بالنظر لما استهدفته من عينات، ومنهج معتمد في تقصي أهدافها، كما ساهمت هذه الدراسات بشكل كبير في بلورة التوجهات والأفكار حول طبيعة وأشكال الأدوات المناسبة لمثل هذه الدراسة وما يجب أن تتضمنه من معلومات.

وعلى الرغم من تناول الدراسات لمغير إدمان الأنترنت من حيث نسبة الانتشار، وربطه ببعض أشكال اضطراب النوم في ضوء متغيرات شخصية على عينات متباعدة من حيث المستوى الدراسي والعمرى، إلا أنها لم تركز على فهم طبيعة العلاقة بين المتغيرين وتقصى مسار التنبؤ بإدمان الأنترنت من خلال اضطرابات النوم سيما اضطرابي الأرق وفقرط النوم واضطراب مواعيد النوم واليقظة، والملاحظ أيضا أن هذه الدراسات لم تتناول فئة تلاميذ الطور المتوسط كونها مرحلة حرجة في نمو الفرد تربط بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة وما يصاحب تلك الفترة من تغيرات فسيولوجية وهرمونية الأمر الذي قد يعكس استجابات سلوكية خاصة تمس متغيرات الدراسة ويجعلها تختلف عن باقي الأطوار التعليمية. ومن هذا المنطلق، جاءت الدراسة الحالية لتغطية بعض جوانب النقص في هذا السياق وذلك من خلال بحث ميداني يتقصى بعض اضطرابات النوم التي اعتبرناها شائعة عند تلاميذ الطور المتوسط المستخدمين للأنترنت واختبار دورها كعامل منبأ بمشكل إدمان الأنترنت.

مفاهيم الدراسة:

إدمان الأنترنت:

يعرفه الفرح (2004) بأنه التعلق الزائد بالأنترنت، والرغبة القهرية في استخدامه، والشعور بضعف القدرة على ضبط الذات، مما ينتج عنه ظهور أعراض شبيهة بأعراض الإدمان على المقامرة، الأمر الذي يترتب عليه انخفاض مستوى الانتاجية، واضطراب العلاقات الاجتماعية.

أما يعقوب وجعفر (2014) فقد عرفاه بأنه تعود الفرد المستمر ومكوته وقتا طويلا في تصفح شبكة الأنترنت وتفضيله ذلك السلوك على حساب النشاطات الأخرى والعلاقات الاجتماعية، ومن ثم يبتعد عن الآخرين بشكل ملفت للنظر.

ويشير الطيار (2016) "أن إدمان الأنترنت حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية، ما يؤثر تأثيراً سلبياً في ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية وتعثره نتيجة لذلك اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية قد تتشابه مع غيرها من الاضطرابات التي تعترى الشخص المدمن للعقاقير والمواد المؤثرة نفسياً وسلوكياً". ويعرف إدمان الأنترنت في هذه الدراسة بأنه نزوع عام ورغبة متزايدة تدفع التلميذ لقضاء وقت طويل في تصفح الأنترنت مع عدم قدرته على مقاومة عدم الاتصال بها، ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال اجابته على بنود مقياس إدمان الأنترنت لكمبرلي يونغ (1998).

اضطرابات النوم:

يعرفها (Curtis, 2007) بأنها مجموعة من الأعراض التي تتميز باضطراب أو اختلاف في كمية النوم أو نوعيته أو توقيته أو في السوك أو الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم، ويمكن أن تؤثر اضطرابات النوم على حياة الفرد العاطفية أو تسبب له مشكلات في حياته الاجتماعية والمهنية. (صادق، والنوري، 2013، ص 236)

أما العبيدي (2012) فقد عرفها على أنها الاضطرابات التي تصيب دائرة النوم واليقظة الناجمة إما عن ظروف بيئية خارجية أو حالات داخلية عصبية أو فسيولوجية المنشأ والتي تحتاج إلى علاج سريع لكيلا تمتد في تأثيرها إلى الحياة الاعتيادية للفرد.

في حين اعتبرتتها صابر وآخرون (2019) بأنها "صعوبات تحول دون حصول الفرد على النوم الجيد كما أو كيفاً أو كلاهما، وقد يكون سببها آلام نفسية أو بدنية أو عدم توفر ظروف بيئية جيدة وهادئة تساعد على النوم، وهي تؤثر على الفرد نفسياً واجتماعياً وبدنياً". (صابر، وآخرون، 2019، ص 148)

وتعرف اضطرابات النوم في هذه الدراسة بأنها صعوبات مرتبطة بتحقيق نوم جيد من حيث مدته ووقته ونوعه وهي تشمل مجموع السلوكيات غير السوية المقترنة بالنوم والتي تدل على عدم تحقق النوم بصورة المناسبة؛ ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال اجابته على بنود مقياس اضطرابات النوم لبخيت (2017). وهو يتضمن ثلاثة أشكال من الاضطراب هي:

اضطراب الأرق:

ويقصد به صعوبة تحقيق التلميذ كفايته من النوم خلال الليل وانخفاض جودته سواء من خلال العجز عن الانسحاق في النوم بسرعة أو تقطعه أو صعوبة الاستمرار فيه والاستيقاظ مبكراً.

اضطراب فرط النوم:

ويقصد به حالة النعاس الشديد خلال النهار مع نوبات من النوم الطويل في فترات النهار أو في الليل ويستمر إلى ساعات متأخرة من آخر النهار، ويقصد به أيضاً الاستغراق في النوم فترة طويلة تفوق المستوى المقبول للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ.

اضطراب النوم واليقظة:

ويقصد به فقدان التزامن في مواعيد النوم واليقظة للتلميذ مع مواعيد النوم واليقظة للأفراد المحيطين به، حيث لا ينام عندما يريد وينام في أوقات أخرى لا يريد بها.

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج الدراسة

اقتضت الدراسة استخدام المنهج الوصفي باعتباره من أحسن المناهج تلاؤماً وطبيعة الإشكالية المطروحة بما تفرضه من خطوات منهجية دقيقة للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية.

عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (384) تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط بمدينة وهران تم اختيارهم بطريقة عشوائية خلال السنة الدراسية 2023-2024، حيث بلغ متوسط العمر لديهم 13.62 سنة بانحراف معياري قدره 1.27 وفيما يلي توضيح لتوزيع أفراد العينة حسب بعض المتغيرات.

جدول (1) خصائص عينة الدراسة حسب بعض المتغيرات

المتغير	الطبيعة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	182	47.39%
	إناث	202	52.61%
المجموع		384	100%
مدة استخدام الأنترنت يوميا	أقل من 2 سا	106	27.60%
	من 2 الى 4 ساعات	182	47.40%
	أكثر 4 ساعات	96	25%
المجموع		384	100%

يتضح من خلال الجدول (1) أن عدد أفراد العينة من الذكور بلغ 182 ما يعادل نسبة 47.39%، أما الإناث فقد بلغت نسبتهم المئوية 52.61%، وبذلك تكون النسب المئوية بين الجنسين متقاربة. ويتضح من الجدول (1) أيضا أن مدة استخدام الأنترنت لأكثر من أربع ساعات يوميا جاءت بأقل تكرار حيث بلغت النسبة المئوية (25%)، تلتها المدة الزمنية أقل من ساعتين في اليوم بنسبة مئوية قدرت بـ (27.60%)، أما مدة من ساعتين إلى أربع ساعات فقد جاءت في الترتيب الأول بتكرار بنسبة قدرت بـ (47.40%).

أدوات الدراسة

أولا: مقياس الإدمان على الأنترنت

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والنفسى المتعلق بالموضوع، تم اعتماد مقياس الإدمان على الأنترنت الذي صممه "كيمبيرلي يونغ IAT" والمعدل عن مقياس مظاهر إدمان القمار ليتلاءم مع استخدام الأنترنت؛ طبق هذا المقياس في دراسات عديدة عربية منها وأجنبية وعلى عينات مختلفة ليتم في النهاية اعتماد النسخة الواردة في دراسة الراشد (2014). تضمن المقياس (20) بندا تقيس المشكلات التي تحدث نتيجة الاستخدام المفرط للأنترنت، حيث تكون الاستجابة على هذه البنود من خلال اختيار إجابة من بين ستة بدائل وهي (لا ينطبق علي، نادرا، أحيانا، كثيرا، غالبا، دائما) بحيث تعطى الدرجة صفر للاختيار لا ينطبق علي، ودرجة واحدة للاختيار نادرا، ودرجتان للاختيار أحيانا، وثلاث درجات للاختيار كثيرا، وأربع درجات للاختيار غالبا، بينما تعطى عبارة دائما خمس درجات، وعليه تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 0 و 100 درجة. وجمع النقاط الخاصة بالعشرين سؤالا سنجد أنه كلما كان الحاصل أعلى دل ذلك على أن إدمان الأنترنت أعلى،

وذلك على النحو التالي:

من 0 إلى 49 نقطة: تدل على أن استعمالك للأنترنت يقع ضمن المعدل الطبيعي، وتستطيع التحكم في حجم استخدامك لها- غير مدمن.

من 50 إلى 79 نقطة: تدل على أنك تواجه من حين لآخر بعض الإفراط في استخدام الأنترنت والتي تسبب لك بعض المشاكل- إدمان متوسط.

من 80 إلى 100 نقطة: تدل على أن استخدامك مفرط للأنترنت وذلك يسبب لك الكثير من المشاكل- إدمان حاد.

تم التأكد من دلالات صدق المقياس بإتباع طريقتين أولها صدق المحكمين (صدق المحتوى)، حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين وهم أساتذة في علم النفس وعلوم التربية ليبين كل منهم رأيه في عبارات المقياس من حيث مدى وضوح الصياغة، ومدى ملاءمة كل عبارة لقياس ما أعدت لأجله، إضافة لتقديم تعديلات أو مقترحات يرونها مناسبة وثنري المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية والذي يستخرج بحساب قيمة اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين المتطرفين في درجات مقياس إدمان الأنترنت وقد تم اعتماد نسبة (27%) لسحب المجموعات المتطرفة، وقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة العليا كان أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا، حيث بلغت قيمة (ت) (7.956) و هي قيمة الدالة إحصائيا عند المستوى دلالة (0.001)؛ وتدل هذه النتائج على صدق المقياس.

أما دلالات ثبات المقياس فقد تم التأكد منها في هذه الدراسة بطريقة التناقص الداخلي وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ(α)، وقد بلغت قيمته 0.83، وتدل هذه النتيجة على ثبات المقياس.

ثانيا: مقياس اضطرابات النوم

اعتمدت الدراسة على مقياس اضطرابات النوم من إعداد بخيت (2017) الذي صممه على ضوء عدد من المقاييس العربية والأجنبية والإنتاج الفكري الخاص باضطرابات النوم، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (32) بندا موزعة على ثلاث أبعاد فرعية وهي:

1- بعد اضطراب الأرق: ويتضمن 13 بند.

2- بعد اضطراب فرط النوم: ويتضمن 11 بند.

3- بعد اضطراب مواعيد النوم واليقظة: ويتضمن 8 بنود.

يتم الإجابة على بنود المقياس من خلال اختيار إجابة من بين ثلاث بدائل وهي (أبدا، أحيانا، دائما) حيث تعطى درجة واحدة للاختيار أبدا، ودرجات للاختيار أحيانا، وثلاث درجات للاختيار دائما، وعليه تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 32 و96 درجة، وجمع النقاط الخاصة بكل بنود المقياس سنجد أنه كلما كانت الدرجات أعلى دل ذلك على زيادة في اضطرابات النوم.

تم التأكد من دلالات صدق هذا المقياس أيضا بإتباع طريقتين أولها صدق المحكمين (صدق المحتوى)، حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين وهم أساتذة في علم النفس وعلوم التربية ليبين كل منهم رأيه في عبارات المقياس من حيث وضوح الصياغة، ومدى ملاءمة كل عبارة لقياس ما أعدت لأجله، إضافة لتقديم تعديلات أو مقترحات يرونها مناسبة وثنري المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت بحساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين المتطرفتين على المقياس، حيث قدرت قيمة (ت) بالنسبة لبع

اضطراب الأرق (10.394)، و(11.970) بالنسبة لبعء اضطراب فرط النوم، في حين قدرت قيمة (ت) لبعء اضطراب مواعيد النوم واليقظة ب (16.199)، أما بالنسبة للمقياس الكلي فقد بلغت به قيمة (ت) (10.769) وكلها قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.001، وتدل هذه النتيجة على صدق المقياس.

أما دلالات ثبات المقياس فقد تم التأكد منها في هذه الدراسة بطريقة التناسق الداخلي وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ(α)، وقد بلغت قيمته 0.87 بالنسبة للمقياس الكلي، و0.77 بالنسبة لبعء اضطراب الأرق و0.74 لبعء اضطراب فرط النوم، أما بعد اضطراب النوم واليقظة فقد بلغ معامل ثباته 0.72، وتدل هذه النتائج على ثبات المقياس.

عرض نتائج الدراسة

عرض نتائج الفرضية الأولى:

وقد نصت على ما يلي " توجد فروق دالة إحصائية في إيمان الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس." وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب قيم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين حسب متغير الجنس على درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس إيمان الأنترنت، ويبين الجدول (2) النتائج المتحصل عليها.

جدول (2) قيم اختبار (ت) لإيمان الأنترنت وفق متغير الجنس.

المتغير	الجنس	م	ع	قيمة (ت)	مستوى دلالة	التقييم
إيمان الأنترنت	ذكر	33.736	19.041	1.045	0.296	غير دالة
	أنثى	31.534	22.212			

يتبين من خلال نتائج الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في إيمان الأنترنت، حيث قدرت قيمة (ت) ب 0.296 وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)؛ وتشير هذه النتيجة أن مستويات الاعتماد والتعلق المرضي بالأنترنت كانت متقاربة بين التلاميذ من الجنسين ذكور وإناث.

عرض نتائج الفرضية الثانية:

وقد نصت على ما يلي " توجد فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم تعزى لمستويات الإيمان على الأنترنت." ولاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاضطرابات النوم وفقا لمستويات إيمان التلاميذ على الأنترنت غير مدمن - إيمان متوسط - إيمان حاد، ويبين الجدول (3) النتائج المتوصل إليها.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاضطرابات النوم وفق مستويات الإيمان على الأنترنت

الاضطراب	المستويات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اضطراب الأرق	غير مدمن	294	22.020	4.846
	إيمان متوسط	84	25.190	5.632
	إيمان حاد	6	32.667	1.032
اضطراب فرط النوم	غير مدمن	294	19.415	3.646
	إيمان متوسط	84	23.119	3.388
	إيمان حاد	6	22.000	3.098
اضطراب مواعيد النوم واليقظة	غير مدمن	294	14.707	2.940
	إيمان متوسط	84	17.119	2.475
	إيمان حاد	6	21.333	0.516

9.140	56.143	294	غير مدمن	المقياس الكلي لاضطراب النوم
8.146	65.429	84	إدمان متوسط	
1.549	76.000	6	إدمان حاد	

يلاحظ من خلال الجدول (3) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات التلاميذ في استجاباتهم على مقياس اضطرابات النوم الناتج عن اختلاف مستويات الإدمان على الأنترنت، ويهدف التحقق من دلالة تلك الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد دلالة الفروق في اضطرابات النوم وفقاً لمستويات الإدمان على الأنترنت

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
اضطراب الأرق	بين المجموعات	1240.32	2	620.16	24.819	0.000
	داخل المجموعات	9520.16	381	24.98		
	المجموع	10760.49	383			
اضطراب فرط النوم	بين المجموعات	914.72	2	34.115	35.590	0.000
	داخل المجموعات	4896.18	381	25.711		
	المجموع	5810.90	383			
اضطراب مواعيد النوم واليقظة	بين المجموعات	599.003	2	299.502	37.499	0.000
	داخل المجموعات	4896.18	381	7.987		
	المجموع	5810.90	383			
الدرجة الكلية لمقياس اضطراب النوم	بين المجموعات	928.07	4	232.019	1.303	0.270
	داخل المجموعات	35260.60	198	178.084		
	المجموع	36188.68	202			

يتضح من خلال نتائج جدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 في كل من متوسطات اضطراب الأرق واضطراب فرط النوم واضطراب مواعيد النوم واليقظة والدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير مستويات إدمان التلاميذ على الأنترنت، ولتحديد اتجاهات الفروق لكل مستوى من مستويات إدمان الأنترنت حسب نوع الاضطراب تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والنتائج موضحة في الجدول (5).

جدول (5) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لمتوسطات التلاميذ في اضطرابات النوم تبعاً لمتغير مستوى الإدمان على الأنترنت

المتغير	مستوى الإدمان	ن	غير مدمن	إدمان متوسط	إدمان حاد
اضطراب الأرق	غير مدمن	294		×	×
	إدمان متوسط	84			×
	إدمان حاد	6			
اضطراب فرط النوم	غير مدمن	294		×	—
	إدمان متوسط	84			—
	إدمان حاد	6			
اضطراب مواعيد النوم واليقظة	غير مدمن	294		×	×
	إدمان متوسط	84			×

			6	إدمان حاد	
×	×		294	غير مدمن	الدرجة الكلية
×			84	إدمان متوسط	لمقياس اضطراب
			6	إدمان حاد	النوم

يتضح من خلال نتائج اختبار شيفيه المبينة في الجدول (5) أن مصدر الفروق الدالة إحصائياً في متوسطات مستوى الإدمان على الأنترنت بالنسبة لاضطراب الأرق واضطراب مواعيد النوم واليقظة والدرجة الكلية للمقياس كانت بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط وبين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان الحاد لصالح ذوي الإدمان الحاد، كما بينت النتائج أيضاً دلالة الفروق بين فئتي ذوي الإدمان المتوسط وذوي الإدمان الحاد لصالح ذوي الإدمان الحاد.

أما بالنسبة لاضطراب فرط النوم فقد كانت الفروق فيه دالة إحصائياً فقط بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط.

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

وقد نصت على ما يلي " تتنبأ اضطرابات النوم وفق قيمة دالة إحصائياً بإدمان الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط." ولاختبار هذه الفرضية تم استخراج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة مدى إسهام اضطرابات النوم في التنبؤ بالإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث تم اعتماد أسلوب الخطوات التدريجية Stepwise الذي يعتمد على ضم أهم المتغيرات في البداية إلى التحليل ثم إلحاقه بمتغير آخر، ويتوقف التحليل عندما لا تقدم المتغيرات المضافة إسهاماً دالاً للمتغير التابع، ويبين الجدول (6) النتائج المتحصل عليها.

جدول (6): تحليل الانحدار لاضطرابات النوم المنبئة بإدمان الأنترنت

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة	R^2	ف	المعامل البائي	الخطأ المعياري	بيتا	ت	الدالة
إدمان الأنترنت	القيمة الثابتة	0.359	71.059	-43.368	5.280		-8.213	0.000
	اضطراب فرط النوم			1.901	0.248	0.357	7.656	0.000
	اضطراب مواعيد النوم واليقظة			1.789	0.358	0.266	5.003	0.000
	اضطراب الأرق			0.436	0.200	0.111	2.184	0.030

تشير نتائج جدول (6) إلى دلالة المعادلة التنبؤية للتنبؤ بإدمان الأنترنت الخاصة بالتفاعل الإيجابي لتحليل الانحدار من خلال اضطرابات النوم، حيث جاءت قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى 0.001، وكان حجم التأثير يشير إلى أن المتغيرات المنبئة يعزى إليها ما نسبته 35.9% من التباين في الدرجات، وقد جاء اضطراب فرط النوم في الترتيب الأول بالمعادلة من حيث نسبة الإسهام والتي قدرت ب 35.7% يليه اضطراب مواعيد النوم واليقظة في الترتيب الثاني بنسبة 26.6%، ويأتي اضطراب الأرق في الترتيب الثالث بنسبة إسهام قدرها 11.1%.

وبناء على النتائج السابق ذكرها تكون معادلة الانحدار على النحو التالي:

درجة الإدمان على الأنترنت = $43.368 + 1.901 \times \text{اضطراب فرط النوم} + 1.789 \times \text{اضطراب مواعيد النوم واليقظة}$
 $+ 0.436 \times \text{اضطراب الأرق}$.

مناقشة النتائج:

أشارت نتائج الفرض الأول إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في إدمان الأنترنت، حيث بينت المعالجة الإحصائية للبيانات الخاصة بإدمان الأنترنت وجود تقارب بين متوسطات استجابات التلاميذ ذكورا وإناثا لبنود المقياس، الأمر الذي يؤكد أن الاستخدام المفرط للفضاء الرقمي ومستوى السلوكيات اللاتوافقية التي تمثلها تتقارب بين التلاميذ من الجنسين، ويمكن أن نرجع هذه النتيجة إلى تعدد الخيارات التي تقدمها الأنترنت لمستخدميها على اختلاف أعمارهم وتعدد اهتماماتهم، فكل تلميذ ذكر كان أم أنثى إلا وسيجد مواقعاً وعروضاً تقدمها شبكة الأنترنت تجعله يتصفحها مراراً وتكراراً ويصبح أكثر انجذاباً لها الأمر الذي سيجعل من مستويات الإدمان عليها متقاربة بين الجنسين. ومن جهة أخرى، يمكن عزو نتيجة هذه الدراسة إلى تقارب أوقات الفراغ بين الذكور والإناث كونهم تلاميذ في الطور المتوسط ويطبق عليهم نفس البرنامج الدراسي وملزمون بكل ما تفرضه المدرسة من قواعد وواجبات الأمر الذي سيجعل التلاميذ متقاربين في أوقات استخدام الأنترنت وفي تصفح مواقعها كي تساعدهم إما على إتمام إنجاز أعمالهم الدراسية أو لتمضية أوقات فراغهم وهو ما قد ينجم عنه تقارب في مستويات الإشباع المحقق عن طريق استخدام الأنترنت وترتفع درجات الإدمان عليها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو حسونة (2023)، في حين تختلف مع نتائج دراسة يعقوب وزهرة (2014) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وأشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من متوسطات اضطراب الأرق واضطراب فرط النوم واضطراب مواعيد النوم واليقظة والدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير مستويات إدمان التلاميذ على الأنترنت حيث كانت بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط وبين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان الحاد لصالح ذوي الإدمان الحاد، كما بينت النتائج أيضاً دلالة الفروق بين فئتي ذوي الإدمان المتوسط وذوي الإدمان الحاد لصالح ذوي الإدمان الحاد، في حين كانت الفروق دالة إحصائية بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط بالنسبة لاضطراب فرط النوم. وعلى العموم تبين هذه النتيجة أن ارتفاع مستويات الإدمان على الأنترنت سيقللها زيادة في اضطرابات النوم لدى تلاميذ الطور المتوسط، ويمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى نقص الأنشطة والأعمال الملائمة لملاً وقت الفراغ ونقص في أماكن الترفيه وتوفر الأنترنت في البيوت وسهولة تصفحها عبر الهواتف الذكية، وكلها عوامل قد تساهم في رفع مستويات استخدام الأنترنت لتصبح متنفساً للترفيه وفضاء لقضاء أوقات ممتعة عبر تصفح بعض مواقعها الأمر الذي قد يتسبب في زيادة الاندفاع نحوها وصعوبة عدم الاتصال بها، وهنا قد يحدث خلل في نظام النوم وآليات إشباعه كحاجة بيولوجية لا غنى عنها، خاصة عندما نجد التلاميذ لا ينتظمون من حيث أوقات ومدة الاستخدام ولا يعتمدون طرقاً آمنة في تصفح مواقعها، وهنا تصاب الساعة البيولوجية للفرد بالخلل فيظهر الأرق وتضطرب ساعات النوم واليقظة وترتفع مستويات الشعور بالإرهاق والإعياء الناجم عن عدم كفاية النوم. كما يمكن أن نفسر هذه النتيجة أيضاً على ضوء ما أشارت إليه أبو حسونة (2023) فالأفراد عندما يقضون أوقات طويلة في تصفح الأنترنت فانهم يفقدون الإحساس بالوقت وتتعرض عيونهم بكثرة لضوء الشاشة الأمر الذي يؤثر على الهرمون الميلاتونين Melatonin المسؤول عن تنظيم العمليات الحيوية بالجسم والذي يفرزه الجسم ليلاً ليساعد الأفراد على النوم ويقل إفرازه بالنهار ليساعدهم على الاستيقاظ

وبذلك فإن كثرة التعرض لضوء الشاشة سيقلل من إفراز هذا الهرمون مما يسبب اضطرابات في النوم سواء كان أرق أو فرط النوم أو خلل في مواعيد النوم واليقظة. واتفقت النتيجة المتوصل إليها مع دراسة غالمي (2016) ودراسة (2019) Lin et al. ودراسة (2019) Kentaro et al. ودراسة (2023) Kashfi et al.، أما دراسة الخواجة والشيبني فقد اختلفت نتائجها مع ما توصلت إليه هذه الدراسة حيث أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة مدمني الأنترنت ومجموعة غير مدمني الأنترنت في مستوى الأرق.

وقد أشارت نتائج الفرض الثالث إلى إسهام اضطرابات النوم ووقدرتها على التنبؤ بإدمان الأنترنت وقد كانت قدرة اضطراب فرط النوم في التنبؤ بإدمان الأنترنت هي الأعلى ترتيباً تلاه اضطراب مواعيد النوم واليقظة من حيث القدرة التنبؤية، وفي الأخير يأتي اضطراب الأرق كقدرة تنبؤية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بإحدى آليات العلاقة بين إدمان الأنترنت واضطرابات النوم التي أشار إليها (2020) Tokiya et al. حيث بينوا أن اضطراب النوم قد يؤدي إلى تطوير سلوك الإدمان على الأنترنت، فقلة مستويات النوم وصعوبته ومشكلة الاستيقاظ أثناء الليل الناتج عن عوامل نفسية أو معطيات فسيولوجية قد تجعل الفرد يقبل على استخدام الأنترنت، ومع تكرار السلوك يصبح مدمناً عليها، والحقيقة التي توجب عدم اغفالها هي أن النوم هو أحد الحاجات الانسانية الأساسية، وهو ضروري لتحقيق الرفاهية العقلية والجسدية لجميع الفئات العمرية، وإن عادات النوم السيئة إنما تعكس نمط حياة سلبية قد تتجسد مؤشرات في عدة مشكلات بما في ذلك الاستخدام المفرط للأنترنت والإدمان عليها. وتتفق النتيجة المتوصل إليها في هذه الدراسة إلى حد ما مع ما توصلت إليه دراسة (2024) Hammad et al. والتي بينت نتائجها أن أعراض اضطراب النوم فسرت التباين في درجات إدمان الأنترنت.

الخاتمة

إن مسألة انتشار استخدام الأنترنت وعلى نطاق واسع بين تلاميذ المدارس في الآونة الأخيرة تعد من أهم القضايا التي يتوجب على الباحثين دراستها والإلمام بمختلف جوانبها، سيما إذا تقادم الوضع ليصل إلى درجة الإدمان عليها وما قد يترتب عنه من اضطرابات ومشكلات نفسية وصحية واجتماعية وأكاديمية، ومن هذا المنطلق عنيت هذه الدراسة بتقصي مشكلة الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط ومدى ارتباط مستوياته باضطراب النوم، على اعتبار أن طبيعة العلاقة بين المتغيرين لا تزال تحتاج مزيداً من الدراسة والفهم وذلك بحكم تطور وتعدد المعطيات الخاصة بهما، وقد استهدفت عينة من تلاميذ الطور المتوسط بالنظر لخصوصية المرحلة العمرية التي تجمع بين الطفولة والمراهقة وما تفرضه هذه الأخيرة من حاجات توجب اشباعها، وقد أكدت نتائج هذه الدراسة دلالة العلاقة الارتباطية بين إدمان الأنترنت واضطرابات النوم، فقد أظهر التلاميذ المدمنون على الأنترنت درجات عالية في اضطرابات النوم من أرق وفرط النعاس واضطراب مواعيد النوم واليقظة مقارنة بأولئك الذين يستخدمون الأنترنت بشكل معتدل. ومن زاوية أخرى، أشارت النتائج إلى أن اضطرابات النوم (فرط النوم - اضطراب النوم واليقظة - الأرق) تتنبأ وفق قيمة دالة إحصائية بإدمان الأنترنت.

وبالاستناد لما سبق توضيحه، يمكن أن نقدم بعض الاقتراحات نوردتها فيما يلي:

1- ضرورة توعية التلاميذ وأولياءهم بحجم مشكلتي الإدمان على الأنترنت واضطرابات النوم والآثار المترتبة عنهما،

سيما ما تعلق منها بالجانب الصحي والنفسي والاجتماعي والأكاديمي.

2-إجراء مزيد من الدراسات بإضافة متغيرات أخرى للربط بينها وبين متغيرات الدراسة وتقصي أشكالها ومستوياتها لدى التلاميذ من نفس الفئة أو من أطوار تعليمية أخرى.

3-اقتراح برامج إرشادية وعلاجية مبنية على العلاقات القائمة بين متغيرات الدراسة واختبار فعاليتها في مواجهة المشكلات وبالأخص لدى هذه الفئة من التلاميذ.

لمحة حول الكاتب

سارة حمري، أستاذة محاضرة أ بجامعة وهران2، حاصلة على شهادة دكتوراه علوم في علم النفس تخصص صحة نفسية وتكيف مدرسي، عضو في مخبر علوم النفس وعلوم التربية من أجل التنمية في الجزائر، لها عدة مقالات منشورة في مجلات مصنفة، ولديها عدة مشاركة في العديد من الندوات الوطنية والدولية. Orcid:0009-0005-5834-6885

التمويل: هذا البحث غير ممول.

شكر وتقدير: لا ينطبق.

تضارب المصالح: يعلن المؤلفون عدم وجود أي تضارب في المصالح.

الأصالة: هذه البحث عمل أصلي.

بيان الذكاء الاصطناعي: لم يتم استخدام الذكاء الاصطناعي أو التقنيات المدعومة بالذكاء الاصطناعي.

المراجع

- أبو حسونة، نشأت ميساء. (2023). "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك". المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية: 2(4): 627-662.
- بخيت، محمد السيد. (2017). "اضطرابات النوم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالاستهداف للإصابة بالوسواس القهري لدى طلاب المرحلة الثانوية". مجلة البحث في التربية وعلم النفس-كلية التربية جامعة المنيا: 32(1): 208-255.
- البراك، نداء فهد. (2010). "اتجاهات مرتادي مقاهي الإنترنت في منطقة حائل نحو دوافع ومخاطر استخدام الإنترنت". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة، الأردن.
- الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد، والشبيبي، عيسى صالح أحمد. (2020). "إدمان الإنترنت وعلاقته بالأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان". مجلة العلوم التربوية والنفسية: 4(29): 56-68.
- الراشد، سعد بن عبد الله. (2014). "إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي لـ "كيمبيرلي يونج". مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية: 11(1): ص 1-30.
- الرماحي، أمال محي الدين. (2021). "اضطرابات النوم وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى جرحى الحشد الشعبي في محافظة البصرة". مجلة نسق: (30): 122-145.
- صابر، سامية محمد، وعبد الرحمن، أحمد سماعة ألاء، وأبو سيف، عبد القادر محمد. (2019). "النزعة إلى الكمال وعلاقتها باضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين". مجلة كلية التربية ببنها: (120) ج 1: 139-166.
- صادق، سالم نوري، ونوري مروة سالم. (2013). "أثر الإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى". مجلة آداب الفراهيدي: (17): 227-259.
- الطيار، فهد بن علي. (2016). "إدمان الإنترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود". المجلة الدولية للتربية المتخصصة: 5(3): 404-446.
- العادلي، راهبة عباس. (2011). "استراتيجية تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين باضطرابات النوم". مجلة أبحاث الذكاء: (12): 206-293.
- العبيدي، هيثم ضياء. (2012). "اضطرابات النوم وآثارها السلبية". مجلة كلية التربية الأساسية: (74) ملحق: 243-286.

غالبي، عديلة. (2016). "الإدمان على الأنترنت وعلاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب - دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الأنترنت ومدمني الأنترنت". مجلة العلوم الانسانية-جامعة محمد خيضر بسكرة: (44): 99-112.

الغامدي، عبد الله بن أحمد. (2008). "تردد المراهقين على مقاهي الأنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الفرح، عدنان. (2004). "الإدمان على الإنترنت لدى مرتادي مقاهي الأنترنت في الأردن". مجلة العلوم التربوية والنفسية: 5(3): 180-212.

الفيل، خالد توفيق محمد، وأبوسالم، أحمد اسماعيل. (2018). "دراسة تأثير استخدام الشباب للأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي". مجلة المنوفية للاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية: 3(6): 523-539.

يعقوب، حيدر مزهر، وجعفر، زهرة موسى. (2014). "الإدمان على الأنترنت لدى الفئات العمرية (13-17) و(19-22) سنة". مجلة الآداب: (109): 641-680.

Gulsun, A., Gundogdu, G., & Arslan, N. (2019). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in University Students. *Galician Medical Journal*, 26(4), 1-8. doi:10.21802/gmj.2019.4.8.

Hammad, M. A., Alyami, M. H. F., & Awed, H. S. (2024). The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia. *Annals of Medicine*, 56(1), 1-10. doi: 10.1080/07853890.2024.2307502

Kashfi, S. M., Karami, H., Jafari, F., Daliri, M., Yazdankhah, M., Kamyab, A., & Jeihooni, A. K. (2023). Internet Addiction and Sleep Disorders among Medical Students. *The Scientific Word Journal*, (1), 1-8. doi.org/101155/2023/6685676

Kawabe, K., Horiuchi, F., Oka, Y., & Shu-ichi U. (2019) . Association between Sleep Habits and Problems and Internet Addiction in Adolescents. *Psychiatry Investigation*, 16(8), 581-587. doi: 10.3389/fnins.2019.00599

Mikiko, T., Osamu, I., Yuichiro, O., & Yoshitaka, K. (2020). Relationship between internet addiction and sleep disturbance in high school student: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, (20), 379.

Pin-Hsuan, L., & Ya-Chen, L., Kai-Li, C., Pei-Lun, H., Shang-Yu, Y., & Ying-Lien, L. (2019). The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students. *Frontier in Neuroscience*, (13), 1-9.

الاستشهاد بالمقال

سارة حمري. (2025). بعض اضطرابات النوم بوصفها منبئات بإدمان الأنترنت لدى تلاميذ الطور المتوسط. مجلة أطراس، 6(1)، 777-760