

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

إعداد ا. د. م / مرفت عبد الحميد الصفتي

استاذ علم النفس المساعد بكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف

مستخلص البحث باللغة العربية: هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين اضطرابات النوم وبين كل من التتمرالاللكتروني الاكاديمي وتدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر والكشف عن امكانية التنبؤ باضطرابات النوم من خلال تدفق الأداء الأكاديمي و التتمرالاللكتروني لدى أفراد العينة الكلية وكذلك التحقق عما اذا كان هناك أثر في متغيرت الدراسة ترجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الثالثة - الرابعة) و الإقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدي عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر .

وقد تكونت عينة البحث الحالي من (٣٦١) طالبة امتدت من مرحلة عمرية (١٧-٢٣ سنة) بمتوسط حسابي (١٩,٧٤ سنة) وانحراف معياري (١,١٧ سنة) ، وقامت الباحثة باعداد مقاييس الدراسة وهي مقياس (اضطرابات النوم- التتمرالاللكتروني الاكاديمي - تدفق الأداء الأكاديمي) ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة موجبة بين اضطرابات النوم وبين التتمرالاللكتروني الاكاديمي وعدم وجود علاقة دالة بين اضطرابات النوم وتدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر، وامكانية التنبؤ باضطرابات النوم من خلال التتمرالاللكتروني لدى أفراد العينة الكلية، وعدم امكانية التنبؤ باضطرابات النوم من خلال تدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية، كما وجدت الدراسة أن هناك أثر في اضطرابات النوم ترجع إلى التفاعل بين الإقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) وبين المستوى التعليمي (الثالثة - الرابعة) و الإقامة (ريف- حضر) ولايوجد أثر للتفاعل بين المستوى التعليمي (الثالثة - الرابعة) والتخصص (أدبي - علمي) ، كما أن هناك أثر في التتمرالاللكتروني ترجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الثالثة - الرابعة) و الإقامة (ريف- حضر)

والتخصص (أدبي - علمي)، ولا يوجد أثر في تدفق الأداء الأكاديمي يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الثالثة - الرابعة) و الإقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) (لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر، وانتهى البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة في ضوء ما توصل إليه من نتائج .

الكلمات المفتاحية: اضطرابات النوم Sleep Disorder - التدفق

الأكاديمي Academic Flow - التتمر الإلكتروني Bullying Cyber -
المتغيرات الأكاديمية Academic Varibales

Summary of The Study

Abstract of the research in Arabic: The aim of the current research is to know the relationship between sleep disorders and academic cyberbullying and the flow of academic performance among a sample of kindergarten students at Al-Azhar University, and to reveal the possibility of predicting sleep disorders through the flow of academic performance and academic bullying among the total sample members, as well as verify Whether there is an effect on the study variables due to the interaction between educational level (third - fourth), residence (rural - urban) and specialization (literary - scientific) I have a sample of kindergarten students at Al-Azhar University.

The sample of the current research consisted of (361) female students spanning from an age group (17-23 years) with an arithmetic mean (19.74 years) and a standard deviation (1.17 years), and the researcher prepared the study scales, which are the scale (sleep disorders - academic electronic bullying - the flow of academic performance). The results of the study revealed the existence of a positive significant relationship between sleep disorders and academic cyberbullying, and the absence of a significant relationship between sleep disorders and the flow of academic performance among a sample of kindergarten students at Al-Azhar University, and the possibility of predicting sleep disorders through academic bullying among members of the total sample, and the inability to Predicting sleep disturbances through the flow of academic performance, The study also found that there is an effect on sleep disorders due to the interaction between residence (rural - urban) and specialization (literary - scientific), and between educational level (third - fourth) and residence (rural - urban), and there is no effect of interaction between educational level (third - Fourth) and specialization (literary - scientific), and there is an impact on cyberbullying due to the interaction between educational level (third - fourth), residence (rural - urban) and specialization (literary - scientific), and there is no effect on the flow of academic performance due to interaction Between the educational level (third - fourth) and residence (rural - urban) and specialization (literary - scientific) I have a sample of kindergarten students at Al-Azhar University, and the research ended with a set of recommendations and proposed research in the light of its findings.

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

إعداد ا. د.م / مرفت عبد الحميد الصفتي

استاذ علم النفس المساعد بكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف

مقدمة :

النوم ظاهرة فسيولوجية سوية وضرورية للحياة، في أثناءه تستريح أجهزة الجسم عموماً والجهاز العصبي خصوصاً، فالنوم فرصة للجسم لتنظيم أجهزته واستعادة نشاطه الداخلي وتخزين الطاقة التي يحتاجها النشاط في الحياة اليومية، ولذلك فهو ضرورة لكل المخلوقات لإعادة وحفظ التوازن الحياتي ولعل النوم بهذا النظام المحكم من أعظم هذه الآيات، فهو رحمة من رب العالمين، قال تعالى "وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ" (سورة الروم: آية : ٢٣)،

وليس أدل على أهمية النوم من أن الإنسان يقضى حوالي ثلث حياته في النوم أى أن معظمنا يقضي ما يقرب من ثلاثة آلاف ساعة كل عام في النوم، فالشاب يحتاج ما بين ٧-٨ ساعات يومياً للنوم (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٤ ، ٣). ولكن عندما تتدخل أعراض النوم غير الجيد في وظائف الحياة لدى الفرد، يمكن تشخيص ذلك بأنه اضطراب نوم (Fisher,C. 2010,٢).

ويشير Sonia & Mairav (٢٠٠٤) إلى أن اضطرابات النوم تتزامن مع مشكلات سلوكية ونفسية ونمائية واجتماعية في الطفولة والمراهقة مما يجعل من اضطرابات النوم سببا في تفاقم هذه المشكلات، وتكون اضطرابات النوم شائعة بين طلاب الجامعة، فتؤدي الى حدوث اضطرابات سلوكية مثل التمرر كما أنها تؤثر على الجانب المعرفي والجانب الانفعالي، والجسمي (Harris,K. 2009, 112; Clark, E.2010, 1).

فحتى وقت قريب كان التتمر في المدارس والجامعات يحدث بأساليب تقليدية مثل التتمر اللفظي كإطلاق الألقاب ، والتتمر البدني كالضرب ، وتتمر العلاقات أو التتمر الاجتماعي كعزل شخص أو استبعاده من دائرة الأصدقاء (مباركة مقراني، ٢٠١٨، ٨) ومع الزيادة السريعة في الإتصالات الإلكترونية، وما واكب ذلك من تطور هائل في وسائل الإتصال الإجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وإنستجرام وغيرها، ونظرا للإستخدام السيء لها وعدم وجود رقابة عليها، ظهر التتمر الإلكتروني مما أصبح يشكل خطرا على أبنائنا، فلم تعد تلك الظاهرة قاصرة على الحياة العامة بل إمتدت إلى الفضاء الإلكتروني للجامعة، وتتمثل خطورة هذا النوع من التتمر في أن أي محتوى ضار مثل الكلمات المسيئة أو الشائعات لتنتشر فور عملية النشر بسرعة فائقة تفوق الخيال من خلال قيام باقى الحسابات الإلكترونية بإجراء عملية مشاركة للمنشور أو نسخ ولصق للمحتوى المنشور، وكل هذا يحدث خلال ثواني، والمتتمرون الإلكترونيون يقومون بعملية نشر المحتوى الضار مثل الصور المسيئة والشائعات والتهديدات وغيرها، وتبدأ باقى الحسابات الإلكترونية في المشاهدة أولا ثم يقومون بعملية نسخ ولصق، وفي حالة معرفة شخصية المتتمر ومعاقبته وطلب منه حذف ماتم نشره ولكن بعد فوات الأوان، فطبيعة الفضاء الإلكتروني تكون قد فرضت نفسها ويصعب القضاء على ما حدث، وفي حالة عدم معرفة شخصية المتتمر فإن الكارثة تكون أكبر حيث يقوم المتتمر في هذه الحالة بالنشر عدة مرات وممارسة تنمره الإلكتروني بحرية (رمضان حسين، ٢٠١٦، ٤٦) .

ومما تجدر ملاحظته أن مرتكبي هذا النوع من الجرائم هم من الشباب، حيث أشارت بعض الدراسات إلي أن كثيرا من مرتكبي هذه الجرائم تتراوح أعمارهم بين (١٦ - ٢٤) عاما ، ولأن هذا النوع من الجرائم ينتشر بين الشباب، فإن ذلك يلقي بأعباء كبيرة علي المؤسسات التربوية، للقيام بدور أكثر فاعلية تجاه هؤلاء الشباب (مديحة محمد، ٢٠١٠، ٣٤).

وذلك لأن الطلاب المراهقين يمثلون أكثر الشرائح العمرية استخداماً للإنترنت بسبب ارتفاع الدوافع المؤدية لاستخدامه، وتنقسم هذه الدوافع إلى دوافع إيجابية مثل إجراء المحادثات والبحوث العلمية، ودوافع سلبية مثل الهروب من الواقع وإثبات الذات وإشباع الرغبات الجنسية والتتمر الإلكتروني (جمال تفاعلة، ٢٠٠٩، ٦٤٦).

كما أن من بين أهم وظائف النوم تحسين الأداء المعرفي الأمثل مثل الانتباه، وتكامل الحواس ومعالجة الذاكرة التعلم والاستبصار ، واتخاذ القرار ، وهذه العوامل هي مفتاح التدفق في الأداء الأكاديمي لطلاب المرحلة الجامعية ، وقد تم توثيق جودة النوم ليكون مؤشرا لجودة الأداء الأكاديمي

(Alexander,M.,Ghon,A. ,2019,1)

فوفقاً لنموذج الطاقة المعرفية الذي اقترحه زوهار وآخرون Zohar,A . and etal.، فإن الحرمان من النوم يقلل من "الطاقة المعرفية" اللازمة للتدفق ، بالنظر إلى أن المهام الصعبة تتطلب مستوى عالٍ من الطاقة المعرفية ليؤدي إلى خبرة تدفق أقوى، لذلك يبدو أن انخفاض مستوى الطاقة المعرفية ، بسبب الحرمان من النوم يقلل من خبرة التدفق (Kosuke, K. & Kazuhisa, N. ,٢٠١٤, ٢٢)

مشكلة البحث :

أوضحت جمعية اضطرابات النوم والطب التكاملية (٢٠٢٠) في المؤتمر الدولي التاسع لجمعية الطب التكاملية وإضطرابات النوم بأسويوط (٢٠٢٠) بأن 45.9% من طلاب الجامعات المصرية يعانون من اضطرابات النوم .

وتشير مجموعة محدودة من الدراسات إلى أن اضطرابات النوم لدى المراهقين ترتبط بتورطهم في السلوكيات العدوانية مثل البلطجة الالكترونية مثل دراسة Donoghue,C. Meltzer,L. (2018) التي تشير إلى زيادة اضطرابات النوم لدى المراهقين الذين أبلغوا عن ممارسة التمر الالكتروني ، و دراسة روش وآخرين Rosh,E.,etal.(2012) (حيث كشفت نتائج الدراسة عن أن الأرق كان مرتفعاً في مجموعة التمر الإلكتروني(الجاني) ، ودراسة يونج وآخرون (2015) and etal Ying, Z. والتي أوضحت نتائجها أنه غالباً ما يكون التورط في سلوكيات التمر (كضحية أوجاني) مرتبطاً بزيادة مخاطر ضعف جودة النوم مقارنة بالمراهقين الذين لم يشاركوا في سلوكيات التمر ، و دراسة كاجان وسولي () Kagan K. &Şule B. 2018 والتي أشارت نتائجها إلى أن نوعية النوم الرديئة لدى الذكور مرتبطة بارتفاع التمر الالكتروني ودراسة ميسول كوون (٢٠١٩) Misol, K. (2019) والتي توصلت نتائجها إلى أن المراهقين ضحايا التمر الالكتروني أوالجناة هم أكثر عرضة للمعاناة من

قلة النوم ، الأمر الذي يرفع بدوره مستويات الاكتئاب. وعلى الرغم من أن معظم الدراسات أشارت الى أن ظاهرة التمر الإلكتروني ربما تبدأ في المدارس الابتدائية، إلا أنها يمكن أن تستمر حتى مرحلة الجامعة (Tokunaga, R., 2010,34)

وطبقا لنتائج الدراسات القليلة المتاحة إلى الآن فإن معدل انتشار التمر الإلكتروني بين طلاب الجامعة يبلغ % 11 (Walker, C. and etal., 2011,67)

وأشارت نتائج دراسة كروسلين وكروسلين Crosslin,K. and Crosslin,M. (2014) التي أجريت على 286 من طلاب جامعة تكساس أن % 16 منهم أعترف بالتورط في اثنين أو أكثر من أنشطة التمر الإلكتروني أثناء مرحلة الجامعة كالتسخرية من الآخرين أو الانتقام منهم و من خلال نشر صور أو قصة عن الضحية (% 8,31) أو النشر على مواقع التواصل الاجتماعي لإثارة غضب الضحية (% 1,17) ، أو نشر صور خاصة للضحية دون علمه (% 5,19) .

وقد ذكر المجلس الوطني لمنع الجريمة أن التمر الإلكتروني هي مشكلة تؤثر على ما يقارب نصف المراهقين الأمريكيين.

وتشير التقارير الأولية إلى زيادة معدل استخدام المراهقين والشباب لشبكات التواصل الاجتماعي في مصر لاسيما " فيس بوك " خلال الأعوام السابقة (Facebook in Egypt, 2019) و يؤدي الحرمان من النوم أيضا على المستوى المعرفي إلى العجز المعرفي الوظيفي كاضطراب الإدراك، والانتباه والذاكرة والتركيز وغيرها (Javier ,R.and etal. , 2012,154).

وقد كشفت دراسة أمريكية حديثة، نشرت نتائجها في دورية (سينتيفيك ريبورتس) العلمية، أن اضطرابات النوم تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات، وتعيق الأداء الأكاديمي الجيد والصحة والإدراك مما يقلل من فرص حدوث التدفق في الأداء الأكاديمي.

كما وجد الباحثون أن أنماط النوم غير المنتظمة، وأوقات الاستيقاظ غير المنتظمة، ينتج عنها أداء أكاديمي ضعيف لدى الطلاب أثناء الدراسة والامتحانات، بالمقارنة مع من ينامون بشكل منتظم ،(عبير العمراني، ٢٠١٧، https://ar.le360.ma/societe/110277،) .

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث فى الإجابة على التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم وبين التتمرالالكتروني الاكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم وبين تدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر ؟
- هل يمكن التنبؤ باضطرابات النوم من خلال التتمرال الأكاديمي و تدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية ؟
- هل هناك أثر في متغير اضطرابات النوم يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدى أفراد العينة الكلية ؟
- هل هناك أثر في متغير التتمرال الاكاديمي يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدى أفراد العينة الكلية ؟
- هل هناك أثر في متغير تدفق الأداء الأكاديمي يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدى أفراد العينة الكلية ؟

أهمية البحث

أولا : الأهمية النظرية

- تشير هذه الدراسة إلى أن موضوع اضطرابات النوم من الموضوعات الهامة التى تؤثر فى التتمرال الأكاديمي وتدفق الأداء الأكاديمي لدى الطالبات الجامعيات ، ولما لهذا الاضطراب من آثار سلبية على صحتهن النفسية وكفاءة أدائهن للمهام الأكاديمية والأنشطة الاجتماعية المختلفة و بشكل خاص فى المرحلة العمرية التى يتناولها البحث الحالى ألا وهى مرحلة الجامعة تلك المرحلة التى يحدث فيها العديد من التغيرات المتزامنة نتيجة البلوغ كما أنها مرحلة حرجة حيث ترتبط بمرحلة المراهقة وبدايات الشباب .

- تسهم هذه الدراسة في توفير اطار نظري للباحثين يساعد في التعرف على متغيرات الدراسة المتعلقة بموضوع اضطرابات النوم في ضوء ندرة الأبحاث التي تناولت هذه المتغيرات مجمعة بالبحث والدراسة وفي ضوء عدد من المتغيرات الديموجرافية خاصة لدى عينة البحث الحالي لسد القصور البحثي في هذا المجال .
- أهمية الشريحة التي تناولتها هذه الدراسة حيث تمثل طالبات الجامعة بقسم رياض الأطفال مربيات وأمّهات الجيل الجديد إذ يتلقفن الطفل منذ نعومة أظافره وهو صفحة بيضاء وما يكتبن فيها يظل منحوتا عليها طيلة حياته .

ثانيا : الأهمية التطبيقية

- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في التخطيط التربوي والإرشاد النفسى والأسرى لتعريف المتخصصين في مجالات عديدة كأولئك العاملين في مجال الإرشاد النفسى والخدمة الاجتماعية والتعليم بدور اضطرابات النوم وعلاقته بتدفق الأداء الأكاديمي والتمتع الأكاديمي وكيفية التغلب على المشكلات التي تواجه طالبات رياض الأطفال اللاتي يعانين من اضطرابات النوم .
 - إن تزويد المرشدين الجامعيين بالطالبات اللاتي يعانين من اضطرابات النوم و التمتع الأكاديمي الضعف الأكاديمي ، بالمتغيرات الديموجرافية المتعلقة بانتشار هذه المتغيرات ، يمكنهم من تحديد فئات الطالبات اللاتي يسود بينهن هذا الاضطراب .
 - لفت نظر الأخصائيين الاجتماعيين و الوالدين والمعلمين إلى فئات الطالبات التي ينتشر بينهن اضطرابات النوم يجعلهم يركزون أكثر في برامج التوعية التي يقدمونها في زيارتهم المنزلية على أسر هؤلاء الطالبات اللاتي يقعن ضمن هذه الفئات والعمل على مساعدة المراهقة في توجيه طاقتها الذهنية والجسمية في مسارها الصحيح .
 - إثراء الجانب التطبيقي من خلال توفير أداة هامة لقياس اضطرابات النوم والتمتع الأكاديمي والتدفق الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال الجامعيات .
 - أنها توجه الباحثين لعمل برامج إرشادية وعلاجية لعلاج اضطرابات النوم .
- أهداف البحث :**

- الكشف عن العلاقة بين اضطرابات النوم وبين التتمرالالكتروني الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر ؟

- الكشف عن العلاقة بين اضطرابات النوم وبين تدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر ؟
 - الكشف عن امكانية التنبؤ باضطرابات النوم من خلال التتمر الأكاديمي و تدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية ؟
 - الكشف عن وجود أثر في متغير اضطرابات النوم يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدي أفراد العينة الكلية ؟
 - الكشف عن وجود أثر في متغير التتمر الأكاديمي يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدي أفراد العينة الكلية ؟
 - الكشف عن وجود أثر في متغير تدفق الأداء الأكاديمي يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدي أفراد العينة الكلية ؟
- التعريفات الإجرائية لمفاهيم البحث

التعريفات الاجرائية لمتغيرات البحث :

اضطرابات النوم (لأسباب غير عضوية)

Non-Organic sleep Disorder

وتعرفها الباحثة بأنها " مجموعة من الاختلالات في مقدار وكفاءة وتوقيت النوم نفسية المنشأ و التي تعاني منها الطالبه والتي تكون سببا في حدوث اضطراب نفسي أو قد تكون عرض لمرض نفسي وقد صنفت الباحثة تلك الاختلالات تبعا لزمان حدوثها الى اختلالات تحدث قبل النوم و اختلالات تحدث أثناء النوم و اختلالات تحدث بعد النوم " واعتمدت الباحثة على الدليل التشخيصي والاحصائي للأطباء النفسانيين الأمريكي الرابع (DSM-IV,2012) لاضطرابات النوم غير العضوية Disorder Non-Organic sleep .

التنمر الإلكتروني الأكاديمي (الجاني)

academic bullying – Cyber

وتعرفه الباحثة بأنه "إساءة الطالبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المجال الدراسي بشكل متعمد ومتكرر"، ويقاس كدرجة كلية .

التدفق الأكاديمي academic - Flow

وتعرفه الباحثة بأنه " اندماج الطالبة معرفيا وانفعاليا وسلوكيا في دراسة رياض الأطفال بحيث تكون أغلب أفكارها و انفعالاتها و ممارستها موجهة نحو هذا التخصص"، لذا يتكون من ثلاثة أبعاد هي على الترتيب (التدفق المعرفي - التدفق الانفعالي - التدفق السلوكي) .

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة :

١- اضطرابات النوم

النوم مكون أساسي من مكونات الصحة النفسية وطيب الحياة، فمع غياب النوم أو اضطرابه، تتأثر نوعية حياة المرء سلبا ، لا سيما عندما يجد الفرد صعوبة بالغة في النوم والمحافظة عليه، وهذه هي حال الآلاف الذين يعانون من الأرق (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٤، ١٣٥) .

ولاضطرابات النوم بوجه عام تأثيرات سلبية على صحة الفرد سواء الجسمية و النفسية و المعرفية فعلي المستوى الجسمي يؤدي اضطراب النوم لآثار ضارة على القلب والأوعية الدموية، والغدد الصماء ووظائف المناعة، وأما على المستوى النفسي فيسبب اضطراب النوم الشعور بالعصبية والتوتر وتقلب المزاج والاكنتئاب ونوبات الغضب، واضطرابات النوم تزيد عن "ثمانين" نوعاً، وهي تؤثر على النوم لدى كل فرد "من الرضيع إلى المسن" (Foldvary, N., 2009,7) .

ويعرف أنور البنا (٢٠٠٨، ٥٩٠) اضطرابات النوم بأنها "حدوث مشكلة، أو خلل في كمية وحدة النوم"، ويعريف فرج طه (٢٠٠٩) اضطرابات النوم بأنها "النوم غير المنتظم الذي تتخلله اضطرابات غير سوية مثل الأحلام المزعجة والمشى أثناء النوم والحديث بصوت مسموع أثناء النوم"، ويعرفها عبدالرقيب البحيري ، مصطفى مفضل (٢٠١٤) بأنها " عدم سير النوم في مساره الطبيعي للطفل والمراهق واختلال في كمية النوم

وكيفيته، وتأخذ اضطرابات النوم صوراً متباينة منها الأرق، الكوابيس، المشي أثناء النوم، الكلام أثناء النوم "، ويعرفها (أشرف عبدالحليم، ٢٠١٥) بأنها "عدم قدرة الفرد على النوم بصور طبيعية ويظهر في جوانب عديدة منها الأرق والكوابيس والأحلام المزعجة وفط النوم وغيرها من الصور التي لا تتفق مع الاحتياج للنوم بصور طبيعية لدى الإنسان"، وتعرف داليا حافظ (٢٠١٥) اضطرابات النوم (غير العضوية) بأنها "المعوقات المؤدية لظهور عسر النوم في أشكال متباينة من التفكك وعدم الانتظام، تظهر في شكل شكاوي متكررة ومستمرة من حيث قلة النوم أو اختلال عدد ساعاته، أو كثرة الأحلام المؤلمة والمفرجة".

وتعرّف رانا (Ranna, P. (2019, 2) اضطرابات النوم (Sleep disorders) على أنّها "حدوث اضطراب في نوعيّة النوم، أو مواعده، أو المدة الزمنية المستغرقة فيه، ممّا ينجم عن ذلك معاناة المريض من مشاكل في أداء الأعمال والمهام المؤكّلة إليه خلال النهار، ومن الجدير بالذكر أنّ اضطرابات النوم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلّ من المشاكل الجسديّة والنفسيّة، فقد تكون اضطرابات النوم كأحد أعراض الأمراض النفسيّة، وقد تُعدّ أحد أسباب الإصابة ببعض الحالات النفسيّة، أو التسبّب في زيادة حدّتها "

تصنيف اضطرابات النوم :

- اضطرابات النوم Sleep Disorder:

لقد ورد في تصنيف الأطباء النفسانيين الأمريكية الرابع (DSM-IV, 2012) ما يأتي:

- اضطرابات النوم تنقسم في أربعة أقسام وفقاً لأسبابها وهي:
- اضطرابات النوم الأولية Primary sleep Disorders وهي لا تنشأ عن اضطراب عقلي أو سبب طبي ولا عن مادة (كيميائية) معينة، ولا يحتمل أنها ناشئة عن اختلال داخلي المنشأ في آليات توليد أو توقيت النوم - اليقظة Sleep - wake (الساعة البيولوجية). والتي غالباً ما تتعدّد بفعل العوامل الاشرطاطية وتقسّم هذه الاضطرابات الى:

أ. شلل النوم Dyssomning, ويكون فيها مقدار النوم أو نوعيته أو توقيته غير طبيعي.

ب. الاضطرابات المرافقة للنوم Parasomnias تظهر فيها أحداث سلوكية او فسيولوجية غير طبيعية يكون حدوثها مصاحبا للنوم او مرحلة معينة منه او التحولات بين نوبات النوم - اليقظة .

اضطرابات النوم المرتبطة باضطراب عقلي آخر Sleep Disorders Related to another mental Disorder هذا النوع من الاضطرابات ناجمة عن اضطراب المزاج Mood Disorder او اضطرابات القلق.

١. اضطرابات النوم الناجمة عن ظرف طبي.

٢. اضطرابات النوم الناجمة عن المواد مثل تناول أدوية معينة تسبب اضطراب النوم او تظهر في أحيان معينة بسبب الانقطاع عن تناول أدوية اعتاد الفرد على تناولها.

٣. اضطرابات النوم غير العضوية Non-Organic sleep Disorder هذه المجموعة من الاضطرابات تضم:

أ. اضطراب خلل النوم Dyssomias وهي حالات ذات منشأ نفسي أساسا ويكون الاضطراب السائد فيها هو في مقدار نوعيته او توقيته وذلك لأسباب انفعالية، وتضم هذه الفئة:

- الأرق Insomnia

- فرط النوم Haporsomnia

- اضطرابات جدول النوم -اليقظة.

ب. الاضطرابات المرافقة للنوم Parasomnias وهي أحداث ذات نوبات غير سوية تحدث أثناء النوم وتعود الى سن الطفولة بسبب نمو غير سوي، بينما تكون في سن الرشد ذات سبب نفسي المنشأ غالبا، ومنها:

- المشي أثناء النوم Somnambulisme

- فزع النوم Stat errors

- الكوابيس Night mars

- الخدر او النوم المفاجئ Narcolepsy

- الجمده Cataplexy وهو فقدان القوى العضلية المفاجئ

- اختناق النوم Apnea

- سلس البول Enuresis .

ويمكن تصنيف اضطرابات النوم واليقظة sleep-wake disorders تبعاً لـ (DSM 5 (٢٠١٦) :

حيث تتضمن اضطرابات النوم مشاكل في جودة وتوقيت وكمية النوم ، مما يسبب مشاكل في الأداء والضييق أثناء النهار، هناك عدد من أنواع اضطرابات النوم المختلفة ، والأرق هو الأكثر شيوعاً، اضطرابات النوم الأخرى هي النوم القهري وانقطاع النفس الانسدادي النومي ومتلازمة تلمل الساقين .

وتتلخص مشاكل النوم في (جودة النوم - توقيت النوم - مقدار النوم) وتتضمن :

- اضطراب الأرق
- اضطراب فرط النعاس
- النوم الانتيابي
- اضطرابات النوم ذات الصلة بالتنفس وتشمل :
 - ١- توقف التنفس أو قصور التنفس الانسدادي أثناء النوم
 - ٢- توقف التنفس وسط النوم
 - ٣- نقص التهوية المتعلق بالنوم
- اضطراب وتيرة النوم - اليقظة اليومي
- حالات النوم المضطرب
 - ١- اضطرابات الاستتارة خلال نوم حركة العين غير السريعة
 - ٢- اضطراب الكابوس
 - ٣- اضطراب السلوك خلال نوم حركة العين السريعة
 - ٤- متلازمة الساقين المتململتين
- اضطراب النوم المحدث بمادة/دواء
- اضطراب الأرق المحدد الآخر
- اضطراب أرق غير محدد
- اضطراب فرط النعاس المحدد الآخر
- اضطراب فرط النعاس غير المحدد
- اضطراب نوم - يقظة محدد آخر

- اضطراب نوم - يقظة غير محدد .

نظريات اضطرابات النوم :

نظرية التحليل النفسي:

ارجع العديد من علماء التحليل النفسي عند دراستهم لاضطرابات النوم إلى عدد من العوامل منها القلق الاوديبي وقلق الانفصال والرغبات المكبوتة وذلك وفق ما يلي :

القلق الاوديبي: يشير علماء التحليل النفسي إلى أن انتشار الفزع الليلي أثناء النوم وزيادة صعوبات النوم لديهم نتيجة أسقاط الأبناء خوفهم من الوالدين على العديد من الأشياء مثل الحيوانات المفترسة والأشباح.

قلق الانفصال : صعوبات النوم ما هي إلا رفض الانفصال عن أمهاتهم لتعلقهم بها ولخوفهم عليها وما قد يحدث لها أثناء نموه ولخوفه من الوحدة التي يشعر بها أثناء نموه ولذلك يرفض الأطفال الذهاب إلى الفراش ويسهرن ويعانون من الأرق واضطرابات النوم الأخرى(مجدي الدسوقي، ٢٠٠٦، ١٢٦).

الرغبات المكبوتة : وقد يرجع الأرق في أجزاء الليل المختلفة إلى الرغبات المكبوتة، ومعروف أن الذات العليا أو الضمير اللاشعوري يقع عادة في نزاع مع "الهو" ولذا ينسب التأرق أحيانا إلى عنصر الضمير (خوفا من طغيان النزعات) أو إلى الخوف من الوقوع في الخطأ والهجوم والرغبات المعقدة غير المشبعة .

كما يرتبط النوم واضطراباته بالأمراض النفسية وخاصة الاكتئاب، وفي حالات الشيزوفرينا المزمنة وفي أمراض الهوس الشديد يكون النوم قصيراً ، ويكون هناك انخفاض شديد في النوم الهادئ، كما تشير الدراسات إلى ارتباط مشكلات النوم بالاضطرابات العصابية وبخاصة الاكتئاب والقلق والوساوس، كما يرتبط المشي أثناء النوم بالفصام (حسام الدين عزب وآخرون ، ٥٧٨، ٢٠١٣).

النظرية السلوكية المعرفية :

أصحاب هذا الإتجاه (Corey & Beck (1990 يرون أن الكائن البشري ليس مجرد كائن سلبي يتلقى المعلومات ويستجيب لها بطريقة آلية ، ولكنه يعالجها معالجة فعالة بفهمها وتنظيمها ودمجها في بنائه المعرفي ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد قد يواجه مشكلة ما أو موقفاً جديداً يستوجب أن يستجيب له وفق ما تجمع لديه من معلومات

سابقة أو رموز لذا فإن صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي وحدوث اضطرابات نفسية وجسمية كاضطراب النوم تنتج عندما يفشل الفرد في إستيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها ولمعالجة هذه الحالة يجب أن تكون مصحوبة بتعديل في طريقة تفكيره وإدراكه لنفسه وللعالم

النظرية السلوكية :

يرى علماء المدرسة السلوكية أن النوم العادي والطبيعي والنوم المضطرب سلوكيات متعلمة، فكل أسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم فينام نوما مستقرا وعميقا لفترة تكفي حاجاته، أو تعلمه السلوك غير المقبول فيضطرب نومه ويقلق، كما يرجعون صعوبات النوم عند الأطفال إلى أخطاء الوالدين في تنشئة طفله فيعلمانه الخوف من النوم من خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة تتعلق بمكان النوم أو ظروفه أو مواعيده أو تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيق الخاطئ للثواب والعقاب في مواقف النوم، حيث يحدث تدعيم سلوكيات صعوبات النوم، وإضعاف سلوكيات النوم العادي أو الطبيعي (عبد الرقيب البحيري ، مصطفى مفضل ٢٠١٤).

تعليق الباحثة :

عددت النظريات السابقة أسباب اضطرابات النوم فمنها من يرى أن اضطرابات النوم ترجع لمخاوف من الوالدين أو من الانفصال عن الأم أو من الرغبات المكبوتة والتي تجد طريقها للخروج أثناء النوم ، ومنها من يرى أنها ترجع لأسلوب تفكير سلبي ، وثالث يرى أنها ترجع لتعلم خاطيء في الطفولة ، وترى الباحثة أنه ربما ترجع اضطرابات النوم الى هذه الأسباب مجتمعة ولهذا لا يخلوا فرد من مروره بسبب من هذه الأسباب ولذا قلما نجد شخص يخلوا من اضطرابات النوم وذلك لتعدد أسبابها .

٢- التمر الإلكتروني الأكاديمي

أولا : التمر الإلكتروني

رغم توافر كثير من الأدلة العلمية على أن الإنسان عرف التمر منذ القدم، فإن هذه المعرفة لم تخضع للدراسة العلمية المنظمة في علم النفس ولا سيما علم النفس التربوي، إلا منذ سبعينيات القرن الماضي، وأسفرت ثورة تكنولوجيا المعلومات عن ما

يسمى بالشبكة العنكبوتية (الإنترنت) التي أتاحت ربط أنحاء العالم ببعضه ببعض ليتحول إلى قرية صغيرة، كما أسهمت في توفير آنية وسهولة الحصول على المعلومات في كافة التخصصات، وأتاحت مجالا للتفاعل والتواصل بين الناس باعتمادها على عدة خدمات منها غرف الدردشة والبريد الإلكتروني وغيرها، إضافة لإمكانية تخزين المعلومات الشخصية والحصول عليها في أي زمان ومكان. إلا أن استخدام الأفراد لهذه التقنية تنوع بين الاستخدام السليم المتوازن وبين الاستخدام المفرط المرضي الذي اثر على مختلف مجالات حياة الفرد الاجتماعية والمهنية والصحية، مما دفع الباحثين لإجراء العديد من البحوث والدراسات للوصول لفهم أعمق لهذه الظاهرة الجديدة. ليتبين لهم أن معاناة الفرد للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية من أمثال القلق واضطرابات النوم والعدوان ممكن أن يدفع الفرد إلى اللجوء إلى الواقع الافتراضي تعويضا عما يعانيه من العلم الحقيقي الواقعي ليرسم لذاته صورة أخرى ويتفاعل مع الآخرين ويكون علاقات جديدة ليحصل على الدعم المفقود من قبل المحيطين به ليصل إلى مستوى من تقدير للذات عبر الإنترنت لا بأس به إلا أن هذا السعي أثر على مجمل أنشطة الفرد في كل مجالات حياته الواقعية هذا ما يدفعنا إلى إجراء المزيد من البحوث في هذه المجال والسعي إلى اختيار التدخل العلاجي الملائم للمحافظة على تواصل الفرد مع عالمه الحقيقي (أمل العمار ٢٠١٧، ٥٥٠).

ويعد التمر Bullying بما يحمله من عدوان تجاه الآخرين سواء أكان بصورة جسدية، أو لفظية، أو اجتماعية، أو جنسية من المشكلات التي لها آثار سلبية سواء على القائم بالتمر أو على ضحية التمر

ويختلف التمر الإلكتروني عن التمر التقليدي في عدة جوانب على الرغم من أن بحوث التمر الإلكتروني والتنظير الخاص به اعتمد على التراث البحثي للتمر التقليدي حيث يتميز التمر الإلكتروني بقدرة المتتمر على التخفي أو عدم كشف هويته؛ فقد يستخدم المتتمر أسماء مستعارة لحماية نفسه ((Akbulut, Y., & Eristi, B. , 2011) ، على سبيل المثال أشارت نتائج دراسة (Ybarra and Mitchell (2004 أن 31 % فقط من ضحايا التحرش عبر الإنترنت يعرفون شخصية المتحرش بهم، في حين أشارت نتائج د ا

رسالة (Arslan, 2012) أن 80 % من ضحايا التنمر الإلكتروني لا يعرفون هوية المتنمر (أمينة الشناوي، ٢٠١٤ ، ١٣٧).

تعريف التنمر الإلكتروني :

يعرف (Tanya, B., and Qing, L. (2007, 17-18) التنمر الإلكتروني بأنه " استخدام شبكة الإنترنت وأدوات الاتصال الحديثة في توجيه إساءة متعمدة ومتكررة للآخرين، وقد يتضمن ذلك إرسال رسائل إلكترونية مسيئة، أو صور وفيديوهات، تشتمل على صور من السب والإهانات التي تحط من شأن الآخرين وقدرهم، وتسبب لهم مقدار من الألم المعنوي أو المادي."

ويعرف ويلارد (Willard, N. (2007) التنمر الإلكتروني بأنه " إرسال أو نشر نصوص أو صور ضارة عبر شبكة الإنترنت أو غيرها من أجهزة الاتصال الرقمية ". ويعرفه القانون الأمريكي بأنه " ما يحدث عن طريق إرسال الشائعات عن شخص ما في الإنترنت بقصد تكريه الناس به أو ربما يصل لدرجة انتقاء ضحايا ونشر مواد لتشويه سمعتهم وإهانتهم ، ويمكن عمل ذلك من خلال الرسائل النصية، الصور والرسومات، مقاطع الفيديو، المكالمات الهاتفية، البريد الإلكتروني، غرف المحادثة، المحادثة الفورية والمواقع الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي " (Kowalski, R. , 2007, 34).

و يعرفه هندية و باتشن (Hinduja, S., & Patchin, J. (2008) بأنه " الإيذاء المتكرر والمتعمد للآخرين من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الكمبيوتر والهاتف الخليوي"

ويعرف توكي (Tokunaga, R. (2010) بأنه أي سلوك يتم عبر الإنترنت أو وسائل الإعلام الإلكترونية أو الرقمية، والذي يقوم به فرد أو جماعة من خلال الاتصال المتكرر الذي يتضمن رسائل عدائية أو عدوانية، والتي تهدف لإلحاق الأذى بالآخرين، وقد تكون هوية المتنمر مجهولة أو معروفة للضحية، كما قد يحدث التنمر الإلكتروني داخل المدرسة أو خارجها، ويعرف أكبيلوت وإيرستي (Akbulut, Y., & Eristi, B. (2011) التنمر الإلكتروني بأنه " الاستخدام المتعمد لأدوات الاتصال الإلكتروني لإلحاق الضرر وبشكل متكرر بفرد أو مجموعة من الأفراد " .

ويعرف التنمر الإلكتروني في المعاجم القانونية بأنه :

- أفعال تستخدم تقنيات المعلومات والاتصالات لدعم سلوك متعمد و متكرر و عدائي من قبل فرد أو مجموعة و التي تهدف الي إيذاء شخص آخر أو أشخاص آخرين.
- استخدام تقنيات الاتصالات بقصد إيذاء شخص آخر
- استخدام خدمة الإنترنت و تقنيات الجوال مثل صفحات الويب ومجموعات النقاش وكذلك التراسل الفوري أو الرسائل النصية القصيرة بنية إيذاء شخص آخر (المركز العربي ، ١٣، ٢٠١٣)

وتُعرّف أمانة الشناوي (٢٠١٤، ١٣٠) التنمر الإلكتروني بأنه " أي سلوك يتم من خلال قدرة فرد أو مجموعة من الأفراد على استخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات الحديثة وتطبيقاتها المختلفة، بهدف الإيذاء المتعمد والمتكرر لفرد أو مجموعة من الأفراد ". وتعرف أمل العمار (٢٠١٧) التنمر الإلكتروني بأنه " ذلك السلوك المتكرر الذي يهدف إلى إيذاء شخص آخر جسدياً أو لفظياً أو اجتماعياً، أو جنسياً من قبل شخص وأحد أو عدة أشخاص وذلك بالقول أو الفعل للسيطرة على الضحية وإذلالها ونيل مكتسبات غير شرعية منها عن طريق وسائل الاتصال الاجتماعي ".

نظريات التنمر :

نظرية التحليل النفسي

يسمى البعض بنظرية العدوان كغريزة وترجع جذور هذه النظرية إلى سيجموند فرويد الذي يرى أن السلوك العدواني جزء من الكيان الإنساني، وفي محاولة منه لتفسير السلوك العدواني، فقد حدد أن أصل السلوك هو ما أسماه بغرائز الحياة ومن أهم تفسير السلوك العدواني الغريزة الجنسية، التي تحافظ على بقاء الفرد، أما غرائز الموت فتعمل على تدمير الذات، وعليه ترى هذه النظرية أن العدوانية الإنسانية ناتجة عن قوة يولد بها الانسان ترجع مباشرة للرغبة الغريزية للتدمير وهو ما أسماه برغبات الموت، من هنا يرى فرويد أن الطاقة العدوانية يمكن تفرغها إما بأسلوب مقبول اجتماعياً من خلال أعمال أو أنشطة أو من خلال أنشطة غير مرغوب فيها مثل إهانة الآخرين، أو القتال أو تدمير الممتلكات، وأكد أدلر وهو أحد أتباع نظرية فرويد أن العدوان وسيلة للتغلب على مشاعر القصور والنقص والخوف من الفشل، وإذا لم يتم التغلب على هذه المشاعر،

عندئذ يصبح العدوان استجابة تعويضية عن هذه المشاعر (هشام غراب ، أيمن حجازي، ٢٠١٢، ١٢٩).

النظرية الانسانية :

تركز هذه النظرية على احترام مشاعر الفرد، وأسننة الانسان، وهدفها الرئيسي الوصول بالفرد الى تحقيق ذاته، ومن روادها ماسلو، وروجرز، ويمكن ان تفسر اسباب سلوك التتمر حسب نظر هذه المدرسة من خلال عدم اشباع الطفل او المراهق للحاجات البيولوجيه من مأكّل ومشرب وحاجات أساسية أخرى، قد ينجم عن ذلك عدم شعور بالأمن، وعدم الشعور بالأمن يؤدي الى ضعف الانتماء الى جماعة الأقران والرفاق، ما قد يؤدي الى تدن في تقدير الذات، والذي قد يؤدي الى التعبير عن ذلك بأساليب عدوانية، مثل سلوك التتمر (علي الصبيحيين ومحمد القضاة ، ٢٠١٣ ، ٣).

نظرية الرتب الاجتماعية وممارسة القوة:

تفترض هذه النظرية أن جماعة الأقران عبارة عن بنية هيراركية، يستخدم من خلالها بعض الأقران العدوان ضد عدد من أقرانهم بهدف السيطرة عليهم وممارسة القوة، والوصول إلى الرتبة والمكانة الاجتماعية بين جماعة الأقران، وحياسة أكبر رصيد من القوة، والوصول للموارد المتاحة، وعندما يخضع الأقران لهذه السيطرة بواسطة الخوف الشديد أو الهروب أو البكاء، يتم فرض القوة عليهم والتحكم فيهم، وقد يستمر هذا لفترات طويلة، حيث أن الضحية لا تمتلك رصيد القوة أو المكانة الاجتماعية التي تمكنها من المقاومة أو الدفاع عن نفسها (Tanya, B., and Qing, L., 2007, 18).

تعليق الباحثة : ترى الباحثة أن التتمر في نظرية التحليل النفسي عامل فطري أو غريزي ، فالسلوك العدواني جزء من الكيان الإنساني ولا يعتمد على البيئة لإظهاره ، أما في النظرية الانسانية و-نظرية الرتب الاجتماعية وممارسة القوة فتري الباحثة أن التتمر ماهو الانتاا للبيئة المحيطة ، حيث نجد في النظرية الانسانية أن عدم اشباع الطفل او المراهق للحاجات البيولوجيه من مأكّل ومشرب وحاجات أساسية أخرى، قد ينجم عن ذلك عدم شعور بالأمن مما يؤدي الى ضعف الانتماء الى جماعة الأقران والرفاق، ما قد يؤدي الى سلوك التتمر ،أما في -نظرية الرتب الاجتماعية وممارسة القوة عندما يخضع الأقران (الضحية) لهذه السيطرة بواسطة الخوف الشديد أو الهروب أو البكاء، يتم فرض

القوة عليهم والتحكم فيهم، وقد يستمر هذا لفترات طويلة، حيث أن الضحية لا تمتلك رصيد القوة أو المكانة الاجتماعية التي تمكنها من المقاومة أو الدفاع عن نفسها، وبذلك تقوم الضحية كعامل بيئي يساعد المتنمر (الجاني) على التمر .

ثانيا : التنمر الإلكتروني الأكاديمي :

كانت بداية ظهور مفهوم التنمر (Bullying) لدي الطلاب ، حتى أن معظم الباحثين ربطوا بينه وبين البيئة التعليمية ، بوصفها المكان الأكثر صلاحية لنشأة هذا السلوك وممارسته، والذي يترتب عليه العديد من النتائج السلبية، سواء من الناحية النفسية أو الانفعالية أو السلوكية أو الأكاديمية أو الاجتماعية، كما أنه يترك انعكاساته على كل من المتنمر والضحية، على حد السواء ومع تزايد استخدام طلاب المدارس والشباب لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقات الإنترنت، ظهرت إعادة إنتاج التنمر عبر الفضاء الإلكتروني .

وتطورت أساليب التنمر بتطور التكنولوجيا الحديثة وظهر وسائل التواصل الاجتماعي حيث أنه وإلى وقت قريب كان التنمر في المدرسة يحدث بأساليب تقليدية مثل التنمر اللفظي (كإطلاق ألفاظ السخرية) وينتشر بين الإناث، والتنمر البدني (كالضرب)، أو التنمر الاجتماعي كإقصاء شخص أو استبعاده من دائرة الأصدقاء Schneider, (S.and etal.,2012,171).

يشهد العالم المعاصر ثورة معرفية و تكنولوجية هائلة، تلك الثورة التي نتج عنها ظهور العديد من التقنيات الحديثة التي وفرت علي الإنسان كثيرا من وقته و جهده. و علي الرغم مما حملته هذا التقنيات من إيجابيات فإنها مع ذلك أوجدت صورا عديدة من السلوكيات و الممارسات الغريبة ، والتي ربما لم يكن لها وجود لولا ظهور مثل تلك التقنيات ومن هذه السلوكيات الغريبة ما سمي "بالتنمر الإلكتروني"، و هو نوع من الجرائم شاع و انتشر بين الشباب من طلاب الجامعة (مديحة محمد ،٢٠١٠، ٤٣).

وعلى ضوء ما تقدم فإن الجامعة مرتبطة بالمجتمع أيما ارتباط، تتفاعل معه وتؤثر فيه، بل أصبحت مسئولة عن تربية و حماية الشباب تجاه المخاطر و التهديدات المعاصرة التي تواجههم، و خاصة تلك المرتبطة بالجانب الثقافي والمعلوماتي التي أصبحت السمة السائدة في هذا العصر، و ما يترتب عليها من جرائم أو انحرافات أخلاقية قد تلم بهم أثناء تعاملهم مع تلك التطبيقات التكنولوجية، وهو ما يفرض عليها دورا مضاعفا تجاه تلك المشكلات، و التي تعتبر الجرائم الإلكترونية من أهمها، خصوصا مع التزايد المستمر لمستخدمي تلك الأجهزة الإلكترونية الحديثة، ومع وجود العديد من الأبعاد و الآثار العلمية و التكنولوجية والقيمية و السياسية السلبية التي قد تتجم عن الاستعمال السيء لها (مديحة محمد، ٢٠١٠، ٢٤٥).

ومن الخطأ بحث الظاهرة حول كونها فقط مشكلة للضحية الواقع عليه الضرر فحسب، فلمشكلة صورتان مؤثرتان تأثيرا شديدا على المجتمعات، فالصور الأولى؛ وهي الأولى بالطبع بالاهتمام وبالعلاج وإيجاد سبل الحل وهي صورة الضحية التي يقع عليها الفعل الإكراهي المؤلم، لكن الصورة الأخرى وهي صورة الطالب أو مجموعة الطلاب المتتمرين الذين يتخذون صورة العنف سلوكا ثابتا في تعاملاتهم، إنها صورة ضحية أخرى من نوع مغاير ووجوده أشد خطرا على المجتمع من الصورة الأولى، فكلاهما ضحية، وكلاهما يحتاج للعلاج النفسي والسلوكي، وكلاهما لا بد من تخليصه من ذلك الضرر، وخاصة أنهما معا يشكلان عنصري بناء الأمة المستقبلي، فالمعتدي والمعتدى عليه عضوان أساسيان في كل المجتمعات، وإذا أهملنا الطالب المعتدي ولم نقومه تربيويا وسلوكيا سيتعرض طلابا آخرين للوقوع في نفس المشكلة، وسيساهم هذا في زيادة تلك الظاهرة بصورة أكبر في المجتمع، ذلك مع ضرورة صب كل اهتمامنا على الطالب الضحية الذي وقع تحت إهمال الكثيرين (أمل العمار، ٢٠١٧، ٥٦).

ويمكن تعريف التتمر الإلكتروني الأكاديمي / جاني بأنه "إساءة الطالبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متعمد ومتكرر في المجال الدراسي " .

أسباب التمر الإلكتروني الأكاديمي :

هناك مجموعة من الأسباب تحفز وقوع التمر الإلكتروني الأكاديمي وهي :

المناخ المدرسية :

يؤكد عدد من الدراسات ارتباط المناخ المدرسي، وعلاقة الطالب بالبيئة التعليمية والمعلمين بكلّ من التمر التقليدي والإلكتروني، ويعرف المناخ المدرسي بأنه: "المعتقدات غير المكتوبة والقيم والاتجاهات والأطر الثقافية، التي تحكم أسس التفاعل بين الطلاب وبعضهم البعض من ناحية، وبينهم وبين المدرسة والمعلمين والإدارة من ناحية ثانية، ويعتبر المناخ المدرسي بمثابة المستوى السياقي للرابطة المدرسية، بينما الرابطة المدرسية هي بمثابة ارتباط انفعالي وعاطفي للطلاب بالمدرسة، وبمعنى آخر درجة إحساس الطفل بالانتماء للمدرسة التي يرتادها (Sara, P., Heidi, V., 2016,163).

ويمكن التأكيد في هذا السياق على أن ضعف المناخ المدرسي ومؤثراته (ضعف إحساس الطالب بالانتماء للمدرسة، تدهور مستويات الاحترام المتبادل بين الطلاب وبعضهم البعض وبين مختلف مكونات المدرسة، سوء المعاملة وغياب العدالة ... إلخ)، يرتبط بالإيذاء بالتمر التقليدي والإلكتروني، ومن المحتمل أن المناخات المدرسية السلبية سوف تزيد أيضًا من انتشار حالات الإيذاء بالتمر بين طلاب المدارس.

جماعة الأقران

تؤثر جماعة الأقران على تعرض الطالب للتمر؛ من خلال نوعية العلاقات بين جماعة الأقران وسماتهم الفردية، فرفض الأقران وكرهيتهم، ترتبط أيضًا بالتعرض للتمر، وكذلك الدعم السلبي من الأقران، ومن النتائج المؤكدة أن الارتباط بالأقران أصحاب الممارسات الاجتماعية يمكن أن تزيد من فرص العنف والسلوك اللاجتماعي، ويمكن أن يصبح الأقران في المجتمع الافتراضي متفرجين أيضًا على التمر الإلكتروني، ويتشابه ذلك مع ما يحدث بعيدًا عن الإنترنت في المجتمع الواقعي، وتؤدي هذه التفاعلات السلبية بين الأقران إلى زيادة مستويات التمر الإلكتروني؛ وذلك من خلال تنمية الثقافة الجماعية التي تكافئ السلوك المتمتم (Sheryl A., 2015,2570).

أفلام الكارتون العنيفة:

أفلام الكارتون التي يقضي الطالب أمامها معظم وقته، ويظن الأهل أن أبناءهم في مأمن حيث لا يشاهدون إلا تلك القنوات، والحق أنها أخطر في توصيل تلك الرسالة العنيفة حيث تعتمد أفلام الكارتون على القوة الخارقة الزائدة التي تسهم في إيجاد بيئة فاسدة يتربى خلالها الطالب على استخدام العنف كوسيلة وحيدة لنيل الحقوق أو لفرص السيطرة (Lipson,G. 2001, 62)

انتشار أفلام العنف و قنوات المصارعة:

بتحليل ما يراه الأطفال والبالغون من أفلام وُجد أن مشاهد العنف في الأفلام قد زادت بصورة زائدة وأن الأفلام المتخصصة في العنف الشديد مثل أفلام مصاصي الدماء وأفلام القتل الهجمي دون رادع ولا عقاب، فيستهين الطالب أو الشاب بمنظر الدماء ويعتبر أن من يقوم به هو البطل الشجاع الذي ينبغي تقليده، ويتغافل كثير من الأهل عن هذا التقليد الذي يزيد من حدة العنف في المدارس أو الجامعات ، كما لوحظ في الفترة الأخيرة تزايد كبير في قنوات المصارعة الحرة العنيفة جداً التي تستخدم فيها كل الوسائل الغير عادية في الصراع، والتي غالباً ما تنتهي بسيلان دماء أحد المتصارعين أو كليهما في منظر شديد التخلف والعدوانية ، والغريب أن جمهوراً كبيراً من المتابعين لهذه القنوات من الفتيات في ملاحظة غريبة حول هذه الرياضة التي ظلت فترة كبيرة هواية خاصة من هوايات الذكور لا الإناث، مما أثر كثيراً على السلوك العام للفتيات المتابعات وبالتالي تكونت بذرة لنمو التنمر داخل الأوساط الطلابية للفتيات في المدارس والجامعات (Bulach,T. and et al., 2012, 11).

الألعاب الإلكترونية العنيفة:

اعتاد كثير من الأبناء قضاء الساعات الطوال في ممارسة ألعاب الكرتونية عنيفة على أجهزة الحاسب أو الهواتف المحمولة، وهي التي تقوم فكرتها الأساسية على مفاهيم مثل القوة الخارقة وسحق الخصوم دون أي هدف تربوي، فتقوى عندهم النزعة العدائية لغيرهم فيمارسون بها حياتهم في مدارسهم أو بين معارفهم والمحيطين بهم بنفس الكيفية .

العنف الأسري والمجتمعي:

تهمل بعض الأسر متابعة أبنائها سلوكيا وتعتبر أن مقياس أدائها لوظيفتها تجاه أبنائها هو تلبية احتياجاتهم المادية من مسكن وملبس ومأكل وأن يدخلوهم أفضل المدارس ويعينوهم في مجال الدراسة والتفوق، ويتناسون أن الدور الأهم الواجب عليهم بالنسبة للطلاب أو الشاب هو المتابعة التربوية وتقييم السلوك .

وتشكل العوامل الأسرية مجموعة متنوعة من الممارسات والسلوكيات التي تؤثر على خبرات الطفل، بما في ذلك مدى تعرضه للتنمر؛ فالأطفال الذين يعيشون في سياقات منزلية تتسم بالعنف والصراع المادي، ويتم معاملتهم على نحو سيئ، ويزداد احتمال تعرضهم للتنمر، وأيضًا حياة الطفل مع الدين يعانون من اضطرابات على أي مستوى، وقد يؤدي إلى تعرض الطالب للتنمر في المدرسة، وبالتالي يطبع كل إنسان وخاصة في مطلع حياته على ما شاهده من تصرفات داخل بيئته الصغيرة كالأسرة وكذلك على ما يشاهده يوميا من تصرفات مجتمعية، فمن شاهد عنفا أسريا أو مجتمعيًا، فلا بد عليه أن يتأثر بما شاهده، وربما يمارسه فعليا إذا سنحت له الفرصة لذلك (Strom, 244, I., and et al., 2013).

أساليب التنمر الإلكتروني الأكاديمي :

حدد سميث (Smith, et al, 2008) أساليب التنمر الإلكتروني التي انتشرت بين الطلاب وهي (المكالمات الهاتفية - الرسائل النصية - الصور - مقاطع الفيديو - البريد الإلكتروني - غرف الدردشة عبر الويب - روابط الويب الخداعية) (عمرو درويش، أحمد الليثي، ٢٠١٧، ٢٠٧-٢٠٨)

ولقد ميزت الدراسات بين سبعة أشكال مختلفة للتنمر الإلكتروني، وذلك على النحو التالي :

- **الغضب الإلكتروني:** ويشير إلى إرسال رسائل الكترونية غاضبة إلى جماعة ما (أون لاين) أو إلى شخص الضحية نفسه، عبر البريد الإلكتروني، أو الرسائل النصية الأخرى، التي يمكن إرسالها عبر وسائل الاتصال الحديثة.
- **التحرش الإلكتروني:** وهو التحرش (أون لاين) ويتضمن التهديد بالأذى، والإفراط في الإهانة والقذف من خلال الحوار والمحادثات الافتراضية.

- **التحقير الإلكتروني:** وهو إرسال عبارات مهينة ومؤذية وغير حقيقية أو ظالمة عن شخص الضحية إلى الآخرين، أو عمل منشورات (بوستات) .
- **التنكر:** وهو تظاهر المتمم بأنه شخص آخر، ويقوم بإرسال رسائل أو منشورات (بوستات) تجعل الآخر يبدو سيئاً.
- **الفضح وانتهاك الخصوصية:** وذلك من خلال إرسال أو طبع منشورات (بوستات) تشتمل على معلومات أو رسائل أو صور خاصة بالشخص.
- **الإقصاء:** وهو قيام المتمم بكل المحاولات الممكنة لطرد الضحية من جماعة (الأون لاين) أو حذفه من مواقع التواصل الاجتماعي، وحثّ الآخرين على ذلك، دون وجود مبرر لذلك، سوى ممارسة القوة على الضحية Tanya, B., and (Qing, L., 2007, 17-18).

٣- تدفق الأداء الأكاديمي

أولاً : التدفق النفسي

صيغ مفهوم التدفق النفسي لأول مرة في الربع الأخير من القرن الماضي، ١٩٥٧ على يد العالم (Csikszentmihalyi, M. 1957: 36) حيث اكتشف ميهالي (١٩٩٧) Mihaly من خلال آلاف المقابلات الشخصية، تجربة ذاتية شائعة تشتمل على تركيبات إدراكية وانفعالية مميزة تتسبب داخل الأفراد، أطلق عليها حالة التدفق النفسي (State Flow) وهي عبارة عن التسلسل الحسي والانفعالي للفرد بداية من التوازن بين المهارات المدركة والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز الذي يؤدي إلى التحكم وال ضبط الذاتي، حتى يصل الفرد إلى الاستمتاع والتفوق في النشاط الممارس.

فبدأ العالم الأمريكي Csikszentmihalyi أستاذ علم النفس الكلينيكي بجامعة كانساس بحوثه عن التدفق ، حين لاحظ أنه حين ينهمك الرسام في رسم إحدى لوحاته ويسير العمل حينئذ على نحو جيد، فإن الرسام يستمر جامعاً كل تركيزه في رسمته لا يبالي بالجوع أو الإرهاق أو التعب، ومع ذلك يفقد الرسام شغفه برسمته بمجرد أن تكتمل (Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. 2009, 89)

تعريف التدفق النفسي : Flow Psychological

يعرف (١٩٩٠: ٢٣٤) Csikszentmihalyi التدفق بأنه الحالة النفسية الداخلية التي تجعل الفرد يشعر بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به، وهو بذلك يرتبط بحالة التعلم المثلى optimal learning التي وصفها Csikszentmihalyi بأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، الأمر الذي يؤدي إلى استغراق الفرد كلياً في المهمة التي يقوم بها بدون افتقاد للوجهة والمسار، وبدون الانقطاعات للوقت أو الزمن المستغرق في أداء هذه المهمة.

وكذلك يرى دانييل جولمان (٢٠٠٠: ١٣٤) أن التدفق النفسي هو استغراق الفرد في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروتها، ويصبح كالشلال المتدفق الذي يمثل أقصى درجة للأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقى الفرد من الاصابة بالملل والاكنتاب والتوتر. ويعرف البهاص (2010، 121) التدفق النفسي بأنه: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل"

وتستخلص أمال باظة (٢٠١٢، ١٤٠) أن التدفق هو خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، كما أن التدفق ينمي التخيل العقلي، والتفكير الابداعي، وينمي مستوى الطموح، والدافعية للإنجاز، وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، وينمي أيضاً الفاعلية الذاتية، وتحمل المسؤولية. ويعرف محمد السعيد (٢٠١٣، ٨) التدفق النفسي بأنه "حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته، والزمن والآخرين، ليتجه باتجاه المثابرة ويصل في نهاية الأمر إلى ابداع انساني من نوع فريد".

شروط التدفق ومحدداته:

يشترط الدخول في حالة التدفق مايلي:

أ- إيجاد تحديات مدركة، أو فرص لأداء نشاط يتناسب مع المهارات التي يمتلكها الفرد وقدراته؛ بحيث يكون التحدي متناسباً لقدرات الفرد، فلا يتجاوز هذا التحدي المدرك قدرات الفرد، ولا تتجاوز قدرات الفرد ذلك التحدي الذي يقوم بأدائه.

ب- تحديد هدف واضح قابل للتحقيق فى ضوء قدرات ومهارات الفرد، مع وجود تغذية راجعة فورية عما يحققه الفرد من تقدم يقربه من الهدف، لذا يتضح دور التغذية الراجعة التى تنبه الفرد إلى ما قد ينتابه من قلق أو ملل من أجل تعديل مستوى المهارة أو مستوى التحدى أو كلاهما؛ حتى يتمكن الفرد من الخروج من حالة النفور والابتغاض والعودة مرة أخرى لحالة التدفق.

وعلى هذا تكون حالة التدفق حين يوجد تحدى مكون من مجموعة أهداف مترابطة، وتوجد تغذية راجعة مستمرة عن مدى الإنجاز الذى تم تحقيقه للاقتراب من الهدف تلو الآخر، مع تعديل الأداء فى الخطة الموضوعية لتحقيق الهدف تماشياً مع المعلومات المكتسبة عن تلك التغذية الراجعة.

(Csikszentmihalyi, 2009: 90 & Nakamura)

كما أكد (Harackiewicz, J. and Elliot, A. (1998, 689)) على انه من العوامل الرئيسية التي تعمل على زيادة الاندماج الداخلي وتؤدي الى وصول الفرد الى حالة التدفق النفسي في التعلم ان يكون هناك قدر من الاهداف الواضحة وتوازن التحديات مع الاهداف المدركة والتغذية الراجعة الواضحة

مظاهر التدفق النفسى: مظاهر التدفق كالاتى:

- ١- تركيز شديد على ما يقوم به الفرد فى اللحظة الحاضرة (هنا والآن).
- ٢- فقدان الشعور المحقق للذات (أى فقدان الوعي بالذات كعامل اجتماعى).
- ٣- استغراق الوعي والأداء أى تركيز موجه إلى ما يقوم الفرد بأدائه.
- ٤- الشعور بقدرة الفرد على السيطرة فيما يعمل؛ بمعنى شعور الفرد بقدرته على التعامل مبدئياً مع ما يستجد فى الموقف الذى ينخرط فيه؛ لأنه يعلم كيف يستجيب لأى ما قد يستجد أو يحدث فيما بعد.
- ٥- فقدان الشعور بالوقت تماماً كالأحاساس بأن الوقت قد مر بشكل أسرع من المعتاد.
- ٦- الاستمتاع الذاتى أى الشعور بأن النشاط الذى يؤديه الفرد ذاتى الإثابة، وأن الهدف من الأداء هو خبرات الإثابة الداخلية التى يشعر بها الفرد أثناء أداء النشاط أو المهمة، دون انتظار الإثابة من الخارج، لدرجة شعور الفرد فى بعض الأحيان أن

وصوله للهدف النهائى فى النشاط الذى يقوم به هو مجرد خطوة تكميلية لابد أن تأتى ضمن ما يقوم به من أداء .

٧- وتتميز خبرة التدفق بحالة من تركيز الانتباه لا ينبغى أن يقطعها أى انفعال سلبى كالحزن أو الخوف أو أى مقصد آخر سوى استكمال المهمة التى يقوم الفرد بأدائها. (هبة محمود، ٢٠١٨، ١٠٩).

ويرى محمد صادق (٢٠٠٩) أن هناك ثلاثة أبعاد للتدفق وهى (الإنشغال بالأداء - نسيان الذات - السرور التلقائى).

وقد صيغت أبعاد حالة التدفق حسب تصورات مارش وجاكسون فى دراسة لهم للتحقق من صدق مقياس حالة التدفق لجاكسون وذلك باستخدام نموذج راش الإحصائى Dispositional Flow Scale (DFS). وبدأت الدراسة بالتأكيد على أن التدفق حالة سيكولوجية مثلى وصفت بالتفصيل فى أعمال ميهالى وتم تبينها أولاً فى مجال الرياضة والأنشطة البدنية من علماء النفس الرياضى، وتم تبنى الأبعاد التالية فى هذه الدراسة :

(أ) التوازن بين التحدي — المهارة فى حالة التدفق يتوافر لدى الفرد شعور بأن قدراته تتسق مع المطالب التى تقتضيها المهام التى يقوم بها دمج الوعي بالفعل ويتحقق فيه اندماج عميق جدا فى المهام، وبالتالي صدور أفعال تلقائية من الفرد، غالباً ما تكون ذات طابع سلسل، تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

(ب) أهداف واضحة ويقترن بذلك إحساس بالثقة والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به الفرد .

(ج) تغذية راجعة مفهومة ففي حالة التدفق يتلقى الفرد تغذية راجعة فورية وواضحة، ويصاحب ذلك ثقة من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح وهو ما يعرف بأسر المهمة للفرد.

(د) الإحساس بالضبط فما يميز هذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري .

(هـ) غياب الشعور بالذات فالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح الفرد متوحداً مع المهمة وجزءاً منها .

(و) تبدل إيقاع الزمن فإما أن يمتلك الفرد إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد .

ز) الاستمتاع الذاتي وهي غاية كون الفرد في حالة تدفق، وتمثل إحساسا يملك الفرد بالقيام بالعمل كغاية في حد ذاته، دون انتظار لإثابة أو فائدة في المستقبل (Hamari,J. Koivisto,J., 2014,135).

وتحدد امال باظة (٢٠١١) ثمانية ابعاد للتدفق هي - :

(ادارة الوقت بايجابية- مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية - وضوح الهدف من ممارسة العمل او النشاط -الاندماج الكامل فى العمل او النشاط - تركيز الانتباه ومواجهة التحديات - الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء -نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الإنشغال بالعمل-الأداء بتلقائية والسيطرة على إتخاذ القرارات).
وأما أبعاد حالة التدفق حسب تصورات دانيال جولمان (٢٠٠٤) تلك التي وضعها في كتابه " العقل المحب للتأمل "، وأشار فيها إلى أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق النفسي هي :

- نوبان وعي الفرد في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يؤديه .
- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دونما اهتمام يذكر بالنواتج "العمل لذات العمل دونما انتظار نتيجة أو مكافئة - " نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط- ..
- مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية.
- وضوح الهاديات الموقفية والاستجابة المناسبة لها (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٥ : ٢٢-٢٥).
- و حددت أسماء فتحى وميرفت عزمى (٢٠١٣) الأبعاد التالية للتدفق :-
 - ١- الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء .
 - ٢- سرعة الأداء .
 - ٣- الوصول الى مستوى عال من الأداء.
 - ٤- الشعور بالسعادة .
 - ٥- انخفاض الوعى بالزمان والمكان اثناء الأداء .
 - ٦ نسيان احتياجات الذات.
 - ٧- الإستفادة القصوى من الحالة الوجدانية فى التعرف والتعلم ودقة الأداء

أهمية التدفق:

ترى آمال باظة (٢٠١٢: ٤١) أن الشعور بالتدفق النفسى يترتب عليه آثار ايجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاه، وتقوية الثقة بالنفس، والاستقلالية، كما أن التدفق ينمى التخيل العقلى والتفكير الابداعى، وينمى مستوى الطموح، والدافعية للانجاز، وينمى القدرة على مواجهة التحديات فى الأداء، وينمى أيضا الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية.

بينما يرى محمد السعيد (٢٠١٣: ٨) أهمية التدفق كالتالى:

- ١- يوفر لنا فرصة لتنظيم أو السيطرة على وعينا وشعورنا.
- ٢- يسمح لنا بالتطور والتقدم كأفراد.
- ٣- يمكننا من تشييد أو بناء رأسماننا النفسى.
- ٤- يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية optimal experience.

النظريات المفسرة للتدفق :

أما عن التفسيرات المتعلقة بحالة التدفق النفسى فإنه لا توجد نظريات مصاغة فى هذا الموضوع نظرا لحدائته إلا أن Mihaley ذكر أن هناك عدة وسائل للوصول إلى التدفق، وهي تركيز الانتباه الحاد على العمل الجارى والمحدد، لأن التركيز العالى هو جوهر عملية التدفق، أي بمعنى آخر هو وضوح الرؤية والأهداف ولكي يحدث التركيز لابد من الوصول إلى حالة من الهدوء النفسى، ويجب أيضا أن يكون للعمل أو للمهمة التي يؤديها الفرد تغذية راجعة مما يساعد على التغلب على أي متطلبات للعمل حتى يستمر الفرد فى حالة التدفق ، وهناك تفسير للتدفق المرتبط بالتحديات والمهارات حيث يرى أنه يقع عند وجود توازن بين التحدي والنشاط وبين مهارات الفرد وقدراته (أسماء فتحي ، ميرفت عزمي ، ٢٠١٢ : ١٠-١١)

كما يوجد عدد من النماذج المفسرة للتدفق حيث استندت هذه النماذج على تعريف Csikszentmihalyi للتدفق القائم على العلاقة بين التحديات المتضمنة فى المهمة والمهارات التي يمتلكها الفرد، وتحاول هذه النماذج تفسير حالة التدفق من خلال القنوات الخاصة بالمستوى المرتفع والمنخفض من التحديات والمهارات ، وافترضت انه

يمكن التنبؤ بالتدفق من خلال مستوى تحديات النشاط ومهارات الفرد وتشمل هذه النماذج مايلي :

١- نموذج الثلاث قنوات ويرى هذا النموذج أن التدفق يحدث من خلال التناسق بين مهارات الفرد وتحديات النشاط سواء أكان كليهما فى مستوى مرتفع او فى مستوى منخفض , بينما يحدث القلق عندما تتناظر المستويات المرتفعة من التحديات مع المستويات المنخفضة من المهارات , أما الملل فيحدث عندما يتكافئ المستوى المنخفض من التحديات مع المستوى المرتفع من المهارات .

٢- نموذج الأربع قنوات فى ضوء الد ارسات التجريبية تمت اعادة صياغة النموذج السابق ليحوى أربعة قنوات، ويضيف هذا النموذج الى النموذج السابق حالة التعاطف والتي تحدث عندما يقابل المستوى المنخفض من المهارات مستوى منخفضا كذلك من التحديات .

٣- نموذج الثمانية قنوات وهو امتداد طبيعى لنموذج الأربع قنوات حيث تمت اضافة اربعة قنوات اضافية هى الاثارة , السيطرة و التحكم والاسترخاء و الاضطراب ويفترض هذا النموذج ان الاثارة تحدث عندما يقابل مستوى مرتفع من تحديات النشاط مستوى معتدل من مهارت الفرد, بينما يحدث الاسترخاء عندما يقابل مستوى منخفض من التحديات مستوى معتدل من المهارات, اما الاضطراب فيحدث عندما يقابل مستوى معتدل من التحديات مستوى منخفضا من المهارات, وتحدث السيطرة او التحكم عندما يواجه المستوى المعتدل من التحديات مستوى مرتفعا من المهارات(نجيب خزام وآخرون ، ٢٠١٤ ، ٣١٨-٣١٩)

و يشير دانييل جولمان (٢٠٠٠ : ١٣٥-١٣٦) إلى أن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق، فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما، وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات.

ثانيا : تدفق الأداء الأكاديمي " خبرة التدفق في التعليم "

ازداد اهتمام الجامعات الفاعلة منذ مطلع القرن الحادي والعشرين بتبني استراتيجيات تدريسية تتمركز حول الطالب كونه حجر الزاوية في كل جوانب التطوير

والتغيير التي تنشدها هذه الجامعات، والمحور الرئيس في عملية التعليم، والعنصر الحيوي في عملية التعلم، لتمكّن مخرجاتها من تلبية متطلبات المجتمع واحتياجاته، ومن مواجهة التحديات التي فرضتها التطورات الحديثة المتسارعة، وتستدعي هذه المكانة للطالب الجامعي أن يكون في تعلمه جاداً قدر إمكاناته، وفعالاً قدر ما تسمح به ظروفه، ليتعدى دوره إتقان المادة العلمية للمقررات الدراسية إلى امتلاك كفايات شخصية متكاملة، وقدرات مبدعة، ومهارات علمية وثقافية ومهنية، وانضباط ذاتي، وقدرة على التنمية الذاتية المستدامة (عبد الله الطحاوي، ١٠٩، ٢٠١٠).

وكل هذه العوامل تعبر عن حالة التعلم المثلى، وخبرة التدفق كما يرى (Csikszentmihaly, 1990) ترتبط بحالة التعلم المثلى التي يكون فيها الفرد في حالة من الاستغراق المطلق والكامل فيما يتعلمه ويكون الفهم في أقصى درجاته وهو ما يشعر الفرد بالمتعة والبهجة اثناء التعلم.

أي أن خبرة التدفق ترتبط في طبيعتها بالتعلم فعند تعلم الطالب مهارة جديدة فان التحدي الذي يواجهه قد يتجاوز مستوى ادائه بدءاً من القدرة وبالتالي فانه قد يشعر بالارهاق وعليه فانه يجب ان يرتفع بمستوى المهارة لتتناسب مع التحدي المطلوب حتى يحدث التعلم بالاضافة الى ذلك يميل الطالب الى تكرار أنشطة التدفق لأنها تحقق له الرضا والسعادة وتلعب عملية الانتقاء النفسي دوراً هاماً في تطوير الاهتمامات والاهداف والمواهب على مدى حياة الفرد (Delle, A., & Massimini, F., 2005, 270)

كما ان خبرة التدفق تهدف الى الوصول الى اقصى درجات تسخير المشاعر والانفعالات في خدمة الاداء والتعلم وحالة التدفق تخلق مشاعر الاستمتاع واللذة والسعادة في مواقف التعلم ويؤدي الى تكوين ذكريات سعيدة دائمة مرتبطة بمواقف التعلم ليحقق ما يصح تسميته ببهجة التعلم وخبرة التدفق تتضمن توازناً بين مهارات الطالب الشخصية وبين التحديات المرتبطة بالمهام التي يؤديها ويرى (Hoffman and Novak, 1996) ان للتدفق العديد من التأثيرات الايجابية على الشخص منها تحسين التعلم والسلوك الاستكشافي والوجدان الموجب

ويشير (Sorrention, etal, 2001) الى ان الاتساق بين الخصائص الموقفية في التعلم و الخصائص الشخصية للطالب متطلب مهم في التأثير على مستوى دافعية

الطالب وفي اساليب تجهيزومعالجة المعلومات وبالتالي التاثير على حالة التدفق (عبدالعزیز سليم ، ٢٠١٤ ، ٥٦)

ويكتسب التدفق أهمية خاصة على المستوى الأكاديمي خاصة التعليم الرسمي على كافة مستوياته، وفي هذا الصدد يؤكد العديد من الباحثين أنه ينبغي على المعلمين الذين يواجهون مواقف معقدة أثناء التدريس الاستفادة مما أسفرت عنه أربعون عاماً من البحوث في نظرية التدفق ذات الرؤى المفيدة بشكل خاص للمعلمين، والمتعلمين ، والتربويين. (Csikszentmihalyi, 2009: 90 & Bread, 2015: 363; Nakamura)

كما كشفت نتائج دراسة محمد صادق (٢٠٠٩) عن انتشار التدفق بنسبة كبيرة بين طلاب الجامعة، وأنه يحدث في جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية، ويمكن استثماره في خدمة التعلم والأداء.

كما اظهرت دراسة (٢٠١٠) al et Mustafa، ان الطلاب الذين أظهر واحالة التدفق كانوا أكثر اندماجا في مهام التعلم، كما انه يرتبط بشكل إيجابي بالأداء الأكاديمي وكل الأنشطة تقريبا - سواء في مجالات العمل، أو الدراسة، أو التفاعلات الأكاديمية الجيده (نجيب خزام وآخرون ، ٢٠١٤ ، ٣١٠) .

وبناء على ماسبق تعرف الباحثة تدفق الأداء الأكاديمي بأنه " اندماج الطالبة معرفيا وانفعاليا وسلوكيا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون أغلب أفكارها و انفعالاتها و ممارستها موجهة نحو هذا التخصص " أي أن تدفق الأداء الأكاديمي هو نوع من التدفق النفسي ولكن في مجال التعليم .

وبذلك تكون أبعاد تدفق الأداء الأكاديمي هي :

١. التدفق المعرفي وتعرفه الباحثة بأنه " الدرجة التي تندمج فيها الطالبة معرفيا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون أغلب أفكارها موجهة نحو هذا التخصص " .

٢. التدفق الانفعالي وتعرفه الباحثة بأنه " الدرجة التي تندمج فيها الطالبة انفعاليا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون أغلب انفعالاتها وعواطفها موجهة نحو هذا التخصص " .

٣. التدفق السلوكي وتعرفه الباحثة بأنه " الدرجة التي تندمج فيها الطالبة سلوكيا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون أغلب ممارستها وسلوكياتها موجهة نحو هذا التخصص " .

العوامل المؤثرة في التدفق الأكاديمي للطالبات من وجهة نظر الباحثة:

وتشمل عوامل شخصية ترتبط بالطالبة نفسها مثل

- الميول المهنية للطالبة : فالميل شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو في جوهره اتجاه نفسي، فالانتباه أهم عنصر من عناصر الميل، فغالبًا ينتبه الفرد لما يميل له.
- فلا بد وأن يتوافر لدى الطالبة الميل للتخصص الذي تدرسه وتجد فيه المتعة واللذة حتى تشغل به وتستغرق فيه .
- القدرات العقلية والصحة الجسمية : فقد يتوافر لدى الطالبة الميل والرغبة لذلك التخصص في الوقت الذي تفتقد فيه القدرة العقلية لفهم هذا التخصص ، فتصاب بالاحباط وبالتالي تبتعد عن الانشغال به وبالكاد نجدها تستذكر دروسها للحصول على درجة النجاح ، وبالمثل الصحة الجسمية فقد يتوافر لدى الطالبة الميل والقدرة العقلية ولكن ينقصها الصحة الجسمية التي تحتاج اليها لاسيما في التدفق السلوكي فيستلزم التدفق السلوكي حضور المؤتمرات والتدريب في الحضانات والدورات التدريبية .
- الدافعية في التخصص : فالدافعية هي قدرة الطالبة على تحقيق الأمور التي ترغب بها وتميل اليها مهما كانت هذه الظروف صعبة ، فمن الممكن أن توجد الرغبة والميل ولكن لا توجد لدى الطالبة العزيمة والدافعية لاستيفاء أبعاد التدفق الاكاديمي الثلاث وخاصة البعد السلوكي منها .
- عوامل محيطية وتشمل العوامل المرتبطة بالظروف المحيطة ومنها:
- البيئة التعليمية بما تشمله من امكانات مادية تشجع على الانخراط في مجال التخصص ومحاضرين يمارسون أساليب تعليمية متنوعة ويتفهمون شغف الطالبة العلمي وكثرة أسئلتها وفتح باب المناقشة بين المحاضر والطالبات .

بالإضافة الى توافر وسائل تعليمية مثل مكبرات صوت ، شاشات عرض... الخ لتيسير العملية التعليمية ، واشراك الطالبات في اتخاذ بعض القرارات الخاصة بالقسم مثل وضع المناهج ، وتحديد أسلوب التعليم المناسب ، تحديد الوسائل التعليمية المطلوبة..... الخ ، وتكريم الطالبات المتميزات و كتابة أسماؤهن على موقع الكلية..... الخ .

الظروف الاجتماعية بما تشمله من تشجيع واحترام الأسرة و المجتمع أو عدمه وأثر ذلك على تدفق الأداء الأكاديمي فهناك تخصصات يشجعها المجتمع والأسرة أو العكس ، وتهيئة الجو الأسري المناسب لتدفق الأداء الأكاديمي معرفيا وانفعاليا وسلوكيا . وقد أثبتت التفسيرات والتقييمات الأساسية لحالة التدفق مدى قوتها؛ وذلك من خلال الدراسات التي أجريت على فئات عديدة من مختلف الثقافات والطبقات والأجناس والأعمار؛ حيث أثبتت فاعليتها، كما اكتسب التدفق أهمية خاصة على المستوى الأكاديمي خاصة التعليم الرسمي على كافة مستوياته، كما اكتسب تأثير متزايد في مجالات مثل الثقافة العامة، واحتراف الأنشطة الرياضية، وقطاع الأعمال، والسياسة (Csikszentmihalyi, 2009: 90).

وللتدفق دورا جوهريا في العملية التعليمية إذا تم التركيز على الأنشطة التي تستحضر هذه الحالة. فقد تم إثبات ذلك في إطار البحوث التي تناولت التدفق في علاقته بالابتكارية والأداء المبدع والموهوب (Samuel, 1999: 62) (عبدالعزیز سليم، ٢٠١٤ ، ٤٦) .

ويرى هوفمان ونوفاك ان للتدفق العديد من التأثيرات الايجابية على الطالب منها تحسين التعلم والسلوك الاستكشافي والوجدان الموجب، كما تحقق خبرة التدفق الكثير من الاهداف التعليمية فهي حالة انفعالية موجبة تمثل اعلى درجة من درجات التعزيز للانفعالات التي تسير التعلم والأداء فضلا على زيادة المهارت الشخصية والشعور بالابتهاج والمتعة اثناء القيام بالاداء والاستغراق فيه .

فالطلاب الذين يصلون الى التدفق عندما يدرسون يؤدون عملهم بشكل افضل بعيدا تماما عن امكاناتهم كما تقاس باختبارات التحصيل ،وهذا مايساعدهم على مواجهة و حل مشكلاتهم والتحديات التي تواجههم في سباق حياتهم الدراسية ،وتساعدهم على الشعور

بالسعادة والاقبال على الحياة بجدية وفاعلية (مهريّة الأسود والزهرة الاسود، ٢٠٢٠، ٤٥).

لذا ترى الباحثة أن للتدفق في المجال الأكاديمي أهمية منها :

- زيادة الأداء الفردي والجماعي للطالبات .
- التحسين المستمر لجودة التعليم اذ تعتمد جودة التعليم على جودة الخريج .
- انخفاض معدلات الغياب أثناء المحاضرات .
- زيادة الالتزام بقيم وأهداف التعليم .
- الابداع والابتكار في المجال التعليمي .
- تخريج جيل متميز في مجال تخصصه .

دراسات سابقة

تم عرض الدراسات السابقة العربية والأجنبية في ضوء ثلاثة محاور وهي :

- . المحور الأول : اضطرابات النوم وعلاقتها بالتنمر الإلكتروني الأكاديمي
- . المحور الثاني: اضطرابات النوم وعلاقتها بتدفق الأداء الأكاديمي .
- . المحور الثالث: التنمر الإلكتروني الأكاديمي وعلاقته بتدفق الأداء الأكاديمي
- . المحور الأول : اضطرابات النوم وعلاقتها بالتنمر الإلكتروني دراسة: روش وآخرين

(Rosh,E., and etal.(2012)

بعنوان : التنمر الإلكتروني لدى المراهقين وعلاقته ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية المرتبطة بها والمقارنة مع التنمر المدرسية) .

وتكونت عينة الدراسة من ٧٣٨ من المراهقين من مدرسة ثانوية ومدرسة متوسطة (متوسط العمر = ١٤,٨ ± ٢) وتم استخدام استبيان التنمر الإلكتروني واستبيان أولويوس للبلطجة / الضحية لتحديد ملامح التنمر الإلكتروني (الجاني الإلكتروني / الضحية الإلكتروني) والتنمر المدرسي (الجاني / الضحية) ، مقياس الأرق ، مقياس التفكك الاجتماعي المدرك ومقياس الضيق النفسي، تم تقييم المشاكل الخارجية باستخدام مقياس العدوانية العامة ومقياس السلوك المعادي للمجتمع ، وأجريت مقابلات شبه منظمة مع عينة الدراسة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن ما يقرب من طالب واحد من بين كل أربعة أشخاص يعاني. اكتب المعادلة هنا من التنمر الإلكتروني (١٦,٤٪ كضحية إلكترونية) ؛

غالبية المراهقين المشاركين في التتمر الإلكتروني لم يشاركوا في التتمر المدرسي، فيما يتعلق بالمشاكل المرتبطة بالتتمر المدرسي، كانت المشاكل الداخلية أكثر انتشاراً بين الضحايا، وكان الأرق مرتفعاً في مجموعة التتمر الإلكتروني (الجانبي).

دراسة : سيمون وآخرون Simon, H. (2014)

بعنوان : التتمر وصعوبات النوم لدى المراهقين

وتكونت عينة الدراسة من ٥٤٢٠ من المراهقين واستخدمت الدراسة مقياس التتمر (الضحية / الجاني)، مقياس صعوبات النوم، وكشفت نتائج الدراسة عن أن المراهقين الذين يتعرضون للتتمر " ضحايا التتمر " يعانون من صعوبات النوم أكثر من أولئك الذين لم يتعرضوا للتتمر .

دراسة : دراسة يونج وآخرون Ying, Z. and etal (2015)

بعنوان : التتمر كمخاطرة لجودة النوم السيئة بين طلاب المدارس الثانوية في الصين

وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٧٧٧ طالبا في المدارس الثانوية في ست مدن في مقاطعة قوانغدونغوتكو، واستخدمت الدراسة النسخة الصينية من مؤشر جودة النوم (PSQI)، والإحصائيات الوصفية لتقييم انتشار التتمر المدرسية، وكشفت نتائج الدراسة عن أن من بين ٢٣,777 طالبا، كان ٦,١٢٧ (٢٥,٦٦ %) لديهم رداءة في نوعية النوم، و ١٠,٨٩ % منهم تورطوا في سلوكيات التتمر، فغالبا ما يكون التورط في سلوكيات التتمر (كضحية أو جاني) مرتبطاً بزيادة مخاطر ضعف جودة النوم مقارنة بالمراهقين الذين لم يشاركوا في سلوكيات التتمر .

دراسة: دونجو و ميتز Donoghue, C. & Meltzer, L. (2017)

بعنوان : اضطرابات النوم لدى المراهقين المتورطين في التتمر

وتكونت عينة الدراسة من ٨٢٠ طالبا في المدرسة الثانوية (٥٦,٢ % من الإناث، 43,8% ذكور)، ٨٧,٥ % من البيض، متوسط العمر = ١٦، والمدى الزمني امتد من (١٤-١٨) عام وتم تقديم تقرير عن أنماط النوم وتم طرح الأسئلة أيضاً حول التتمر اللفظي والبدني والاجتماعي والإلكتروني وباستخدام ANOVA تشير نتائج الدراسة إلى زيادة اضطرابات النوم لدى المراهقين الذين أبلغوا عن ممارسة التتمر .

دراسة : كاجان وسولي (2018) Kağan K. & Şule B.

بعنوان : التمر الالكتروني وجودة النوم لدى طلاب الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٣) من الطلاب الجامعيين من تركيا (٤٥,٩ % 162) اناث (٥٤,١ % 191) ذكور وتم استخدام مقياس التمر الالكتروني و Big-5 Inventory ومقياس جودة النوم (S.Q)، وكشفت نتائج الدراسة عن أن النمط الزمني وجودة النوم يمكن التنبؤ بهما من خلال التمر الالكتروني، حيث حصل الطلاب الذين لا ينامون بالليل على درجات أعلى بكثير في مقياس التمر الالكتروني من الطلاب الذين ينامون بالليل ، علاوة على ذلك ، كانت نوعية النوم الرديئة لدى الذكور وارتفاع التمر لدى الذكور عنه لدى الاناث ، وارتفاع الانبساطية ، والعصابية المرتفعة ، وانخفاض الضمير مرتبطة بارتفاع التمر الالكتروني.

دراسة : ميسول كوون (2019) Misol, K.

بعنوان : التمر الالكتروني و جودة النوم والاكتئاب لدى عينة من المراهقين

وتكونت عينة الدراسة من ٨٠٠ مراهق واستخدمت الدراسة استبيان التمر الالكتروني و اضطرابات النوم والاكتئاب ، وتوصلت الدراسة إلى أن المراهقين ضحايا التمر الالكتروني أو الجناة هم أكثر عرضة للمعاناة من قلة النوم ، الأمر الذي يرفع بدوره مستويات الاكتئاب.

المحور الثاني : اضطرابات النوم وعلاقتها بتدفق الأداء الأكاديمي .

وهذا المحور جمع بين دراسات خاصة بالتدفق في الأداء الأكاديمي أو الأداء الأكاديمي وذلك لندرة الدراسات الخاصة بتدفق الأداء الأكاديمي .

دراسة : جايلتنيه (2010) Gaultney, J.

بعنوان : انتشار اضطرابات النوم يؤثر على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب .

وتكونت عينة الدراسة من ١٨٤٥ طالبًا جامعيًا ، وشملت أدوات الدراسة استبيان اضطرابات النوم ، استمارة درجات التحصيل الدراسي لقياس الأداء الأكاديمي ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن 27% من الطلاب معرضين لخطر اضطرابات النوم، وأن الطلاب أفادوا بعدم كفاية النوم والتفاوت بين أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى التأثير السلبي على الأداء الأكاديمي .

دراسة حمزة عبدالغني وآخرون (٢٠١٢)

بعنوان: اضطرابات النوم بين طلاب كلية الطب وعلاقته بأدائهم الأكاديمي .

وتكونت عينة الدراسة من ٩٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية الطب وشملت أدوات الدراسة مقياس اضطرابات النوم ، وكشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع معدل انتشار اضطرابات النوم بين الإناث أكثر من الذكور ، كما كشفت نتائج الدراسة عن علاقة سالبة بين درجات الطلاب على مقياس اضطرابات النوم و الأداء الأكاديمي ، علاقة سالبة بين عدد ساعات النوم و الأداء الأكاديمي.

دراسة كازهيصا كوسكى و Kosuke, K. & Kazuhisa, N.

بعنوان: الحرمان من النوم وعلاقتها بخبرة التدفق والحالة المزاجية لدى طلاب الجامعة.

وتكونت عينة الدراسة من ١٩ طالبًا جامعياً من الذكور بمتوسط (\pm) الانحراف المعياري) العمر $21,4 \pm 1,09$ وبمدى زمني (٢١-٢٤) سنة ، و تم استبعاد ثلاثة من التحليل لأنهم لم يتمكنوا من البقاء مستيقظين لمدة ٣٦ ساعة وهكذا ، تم تحليل بيانات ١٦ متطوعاً من الذكور الأصحاء تم تجنيد المشاركين الذكور فقط لأن إحدى مهام الذاكرة في التجربة مصممة للمشاركين الذكور ، وتم استخدام قائمة التدفق اليابانية ومقياس الحرمان من النوم حيث تم حساب أوقات النوم والاستيقاظ والدرجة الكلية مدة النوم تلقائياً بواسطة برنامج الإصدار ٥,٧١,٠ من Actiware (Philips Respironics Inc) ومقياس الحالة المزاجية ، و كشفت نتائج الدراسة عن وجود انخفاض في التدفق عند ارتفاع درجة الحرمان من النوم ، وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات حول اضطرابات النوم بصفة عامة وعلاقته بالتدفق لدى طلاب الجامعة لندرة الدراسات في هذا المجال.

دراسة : حيدر ميرغني وآخرون (٢٠١٥)

بعنوان: جودة النوم وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلاب كلية الطب بجامعة السودان.

وتكونت عينة الدراسة من ١٦٥ طالبا وطالبة في كلية الطب جامعة السودان وتم توزيعهم الى مجموعتين : مجموعة ممتازة في الأداء الأكاديمي ، مجموعة متوسطة في الأداء الأكاديمي ، وشملت أدوات الدراسة استبيان مؤشر جودة النوم (PSQI) ، مذكرات عادات النوم تم الاجابة عليها لمدة أسبوعين قبل ملء الاستبيان، مقياس الأداء

الأكاديمي ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في الدرجة الكلية لاستبيان مؤشر جودة النوم لصالح المجموعة الممتازة في الأداء الأكاديمي، ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في وقت الاستيقاظ ، وكان الشخير موجودًا في ٩,٢٪ من المجموعة الممتازة مقابل ٢٨٪ في المجموعة المتوسطة ، وكانت درجة الاناث على مقياس الأداء الأكاديمي أعلى من الذكور .

دراسة : جين وفييرما Jain,A.&Verma,S.(2016)

بمعنوان انتشار اضطرابات النوم بين الطلاب

وتكونت عينة الدراسة من 1524 طالباً جامعياً بالفرقة الأولى، وتم تطبيق اختبار اضطرابات النوم، وتحديد المستوى الأكاديمي للطلاب، وكشفت النتائج عن مجموعة متنوعة من اضطرابات النوم مثل (الأرق، وضيق النوم، وانقطاع النفس الانسدادي النومي (OSA)، واضطرابات الإيقاع اليومي (CRDs)، والمشهي أثناء النوم، والكوابيس)، لدى ٣٨١ من العينة الكلية ، و لوحظ انقطاع النفس الانسدادي النومي لدى ١١٪ من الطلاب الذين تم فحصهم، والمشهي أثناء النوم (١٪) ، والأرق (٤٪) ، كما وجد أن النوم يؤثر على النجاح الأكاديمي.

دراسة : سيبهر وبندر Sepehr, R., Bandar ,A. (٢٠١٦)

بمعنوان : أثر جودة النوم على الأداء الأكاديمي لدى طلاب الطب الجامعي .

وتكونت عينة الدراسة من ١٧٧ من طلاب كلية الطب في السنة الثانية والثالثة، وتم تطبيق مقياس بيتسبرغ (PSQI) لتحديد اضطراب النوم ، وتم تسجيل متوسط درجات الطلاب للأداء الأكاديمي.

وكشفت النتائج عن أن 36.6٪ من المشاركين اعتبرت لديهم عادات نوم غير طبيعية ، مع زيادة ذات دلالة إحصائية في الطالبات غير طبيعيات وارتبطت النتائج بانخفاض التحصيل الدراسي .

دراسة : سمير الغامدي وآخرون (٢٠١٨).

بمعنوان : دراسة العلاقة بين عدد ساعات النوم وعلاقتها بالأداء الأكاديمي بين

طلاب الكليات الصحية

وتكونت عينة الدراسة من ١٦١ طالب من طلاب كلية الطب بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية ، واستخدمت الدراسة مقياس النعاس Epworth، معلومات عن التركيبة السكانية ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن ٣٧,٨٪ من الأشخاص لديهم نعاس مفرط أثناء النهار، ١٣,٧٪ من الأشخاص الذين ينامون أقل من ٤ ساعات من النوم بينما كانت الأغلبية (٧٠,٨٪) تنام تقريبا ٤-٨ ساعات، ولم تكشف المقارنة عن اختلافات كبيرة بين الأشخاص ذوي النوم الطبيعي و الذين يعانون من فرط النوم أثناء النهار ، وكان النعاس المفرط أثناء النهار شائع بين طلاب الطب السعوديين ، ولا يبدو أن هذا يؤثر على درجات الأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة .

دراسة : عائشة القرني وآخرون (2018) Ayes Shah, A. and etal.

بعنوان : التداخل بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلبة الطب بجامعة

الطائف .

وتكونت عينة الدراسة من ٢٩٩ من طلاب الطب السعوديين من الذكور والإناث في جامعة الطائف ، المملكة العربية السعودية ، وتم استخدام مقياس جودة النوم (PSQI) كما تم جمع البيانات عن المؤشرات الأكاديمية من ٥ فبراير ٢٠١٧ إلى ٢٨ مايو ٢٠١٧ ، وتم إجراء التحليل باستخدام إحصائيات IBM SPSS وكشفت النتائج عن أن هناك اختلاف كبير في درجة النوم بين الذكور والإناث (قيمة $p = 0.04$)، وسجلت الإناث أعلى ($١٤,٤٦ \pm ٢,٧$) من الذكور ($١٣,٨٢ \pm ٢,٧$) مما يعني أن الإناث لها جودة نوم أفضل قليلاً، ولم يكن هناك اختلاف كبير في جودة النوم بين الطلاب من مختلف السنوات الدراسية ، كما وجدت الدراسة عن أنه لا يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الدرجة التي تمثل جودة النوم والنتيجة الأكاديمية ، كما لم يكن هناك إمكانية بالتنبؤ بجودة النوم من خلال النتيجة الأكاديمية .

دراسة هنري لوسون وآخرون (٢٠١٩) Henry, L. and etal

بعنوان : تقييم أنماط النوم والأداء الأكاديمي المبلغ عنه ذاتيا لدى طلاب الطب

في كلية طب الأسنان بجامعة غانا

تكونت عينة الدراسة من ١٥٣ من طلاب الطب من بينهم ٨٣ (٥٤,٢٪) إناث و ٧٠ (٤٥,٨٪) ذكور بمتوسط عمر $٢٣,١ \pm ٢,٤$ سنة ، وشملت أدوات الدراسة استبيان

مؤشر جودة النوم (PSQI) ، دراسة مستعرضة بين طلاب الطب في جامعة غانا خلال العام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥ ، وكان متوسط مدة النوم ليلا $٥,٧ \pm ١,٢$ ساعة ؛ كان ٨٨ (٥٧,٥%) من الطلاب ينامون من ١٠ إلى ٣٠ دقيقة بينما استيقظ ١٨ (١١,٨%) ليلاً ، وكشفت نتائج الدراسة عن أنه هناك مجموعة من الطلاب واجهوا كوابيس ، و ١٣ (٨,٥%) شخير في الليل ، وطالب واحد فقط أبلغ عن تناول القهوة ٢-٣ مرات يوميا .كانت نوعية النوم رديئة في ٨٦ (٥٦,٢%) وارتبطت بشكل كبير مع زمن النوم ، والإرهاق الصباحي ، والنعاس أثناء النهار أثناء المحاضرات ، والأداء الأكاديمي ، والظروف المعيشية ، ووقت الفراغ ، وتكرار الاستيقاظ الليلي ، والاستيقاظ بسبب الضوضاء ، والمشي أثناء النوم ، و الصحة الليلية لاستخدام الحمام .كان هناك أيضا علاقة إيجابية كبيرة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي .

دراسة : ألكساندر موسيفيتش وجون آر أدلر

Alexander,M.,Ghon,A.(٢٠١٩)

بعنوان : آثار انخفاض جودة النوم على الأداء الأكاديمي لطلاب كلية الطب

تكونت عينة الدراسة من ٧٩٧ من طلاب الطب ٥٣١ (٦٦,٦٢%) من الإناث و ٢٦٦ (٣٣,٣٧%) من الذكور ، وشملت أدوات الدراسة استبيان مؤشر جودة النوم (PSQI) ، وتكون من سبعة أبعاد هي (نوعية النوم الذاتية ، كمون النوم ، مدة النوم ، كفاءة النوم المعتادة ، اضطرابات النوم ، استخدام دواء النوم ، وخلل وظيفي خلال النهار) ، استمارة المتغيرات الديموجرافية (الجنس والعمر) الدرجة التراكمية لكل فصل دراسي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لطلاب كلية الطب، عدم وجود فروق بين المستويات التعليمية في الأداء الأكاديمي ، وانخفاض درجة الأداء الأكاديمي لدى الاناث .

دراسة : ليزا وآخرون (2019) Lisa, J. and etal.

بعنوان : " تأثير تغيير أوقات بداية اليوم الدراسي في المدارس المتوسطة والثانوية على النوم وانعكاس ذلك على الأنشطة اللامنهجية والواجبات المنزلية وخبرة التدفق في الاستذكار.

و تكونت عينة الدراسة من (١٥،٧٠٠) طالب في الصفوف المتوسطة و الثانوية الذين أكملوا استطلاعات الرأي على الإنترنت خلال ساعات الدراسة قبل تغيير وقت بداية اليوم الدراسي في ربيع ٢٠١٧ ، ومن (١٨٦٠٧) طالب بعد تأخير وقت بداية اليوم الدراسي في ربيع ٢٠١٨ (حيث أنه في خريف عام ٢٠١٧ ، قامت مدرسة شيري، بتأخير مواعيد بدء الدراسة للمدرسة المتوسطة لمدة ٥٠ دقيقة (التغيير من الساعة ٨ صباحًا إلى الساعة ٨:٥٠ صباحًا) وللمدرسة الثانوية لمدة ٧٠ دقيقة (التغيير من الساعة ٧:١٠ صباحًا) إلى ٨:٢٠ صباحًا) أظهرت النتائج أنه بعد مرور عام على التغيير ، كان النوم الذاتي في ليل المدرسة أطول ٣١ دقيقة بين طلاب المدارس المتوسطة و ٤٨ دقيقة بين طلاب المدارس الثانوية،

وشملت أدوات الدراسة استطلاع مكون من عدة أسئلة تطرح حول وقت النوم في أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع ووقت الاستيقاظ ومدة النوم الدرجة الكلية ؛ النعاس أثناء الواجب المنزلي ؛ والمشاركة الأكاديمية.

وأشارت النتائج الأولية التي توصلت إليها الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على المزيد من النوم كانوا أقل عرضة للشعور بالنعاس عند أداء الواجب المنزلي وارتفاع خبرة التدفق لديهم ، وذلك بعد أن قامت مدرستهم بتأخير وقت بداية العام الدراسي مقارنة بحالهم قبل تأخير وقت بداية العام الدراسي ، كما سجلت الاناث درجة أعلى في خبرة التدفق من الذكور .

دراسة: روبرت وآخرون (٢٠١٩) . Robert, W.

بعنوان: اضطرابات النوم وارتباطها بالاداء الاكاديمي لدى عينة من طلاب الكلية الرياضية

وتكونت عينة الدراسة من 312 طالب وطالبة وتم الكشف عن اضطرابات النوم من بيانات التقييم الوطني للصحة بالكلية لطلاب الكليات والجامعات الأمريكية في الفترة (٢٠١١-٢٠١٤) ، كما استخدم الباحثون ANOVA في اتجاه واحد ، chi-square للمتغيرات الفئوية، ومعامل الانحدار المتعدد ، وأسفرت نتائج الدراسة عن انتشار مشاكل النوم بين طلاب الجامعة بشكل كبير ، كما أسفرت عن ارتباط اضطرابات النوم بالاداء الاكاديمي الضعيف ، كما أمكن التنبؤ بضعف الاداء الاكاديمي من خلال الأرق

المحور الثالث: التنمر الإلكتروني الأكاديمي وعلاقته بتدفق الأداء الأكاديمي .

دراسة : كويز Qais, F. (2011)

بعنوان : التنمر الإلكتروني والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

وتكونت عينة الدراسة من ٣٦٥ طالبًا جامعيًا، وشملت أدوات الدراسة مقياسي التنمر الإلكتروني والأداء الأكاديمي اعداد / الباحث والمقابلات وقوائم المراجعة والملاحظات، وكشفت نتائج الدراسة عن أن التنمر يؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي للطلاب، وتشير النتائج كذلك إلى أن ٦٠ (١٦,٦%) من العينة قاموا بمضايقة شخص داخل الجامعة على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في الشهر، (١,١%) من المشاركين قالوا إنهم تعرضوا للمضايقة خارج الجامعة مرتين أو ثلاث مرات على الأقل، و من المثير للاهتمام أن نلاحظ أن غالبية الطلاب ٧٥ (٢٠,٨%) يشيرون إلى أنهم سمعوا أن التنمر يجري داخل الجامعة، كما ارتفعت درجة التنمر لدى الذكور عن الإناث .

دراسة : وائل والبلمي Wael ,S. & Al Bellamy,A. (2015)

بعنوان : تأثير التنمر الإلكتروني على احترام الذات والأداء الأكاديمي لدى

الطلاب الأمريكيين في المدرسة الثانوية العربية

وتكونت عينة الدراسة من ١٠١٥٢ طالب وطالبة في المدرسة الثانوية ، الصفوف ٦-١٢ من أربع مدارس مختلفة في مقاطعة واين في ميشيغان (الولايات المتحدة الأمريكية) ، تمثل هذه المدارس مجموعات عرقية مختلفة ، مثل العرب الأمريكيون والأفارقة الأمريكيون واللاتينيون والبيض ، واستخدمت الدراسة مقياسي التنمر الإلكتروني والأداء الأكاديمي ، وتشير نتائج الدراسة إلى أن العرب الأمريكيين يعانون أكثر من التنمر الإلكتروني من المجموعات العرقية الأخرى في الدراسة، وتوضح البيانات أن التنمر الإلكتروني له تأثير سلبي متوقع على احترام الذات والأداء الأكاديمي بين المجموعة الأمريكية من أصل عربي.

Emotional and academic effects of cyberbullying on students in a rural high school in the Limpopo province, South Africa

Emotional and academic effects of cyberbullying on students in a rural high school in the Limpopo province, South Africa

Emo□onal and academic e□ects of cyberbullying on students in a rural high school in the Limpopo province, South Africa

دراسة :بارفنه وآخرون (2019) Parvaneh, F. , and etal ..

بعنوان : آثار التنمر الإلكتروني على بعض المتغيرات العاطفية والأكاديمية

على الطلاب في مدرسة ثانوية ريفية في مقاطعة ليمبوبو ، جنوب أفريقيا وتكونت عينة الدراسة من ٨٠ مشاركًا (٥٠ من الإناث و ٣٠ من الذكور) من الصف ٨ إلى ١٠ في مدرسة ثانوية ريفية من المشاركين من في التكنولوجيا الإلكترونية ومن مستخدمي Facebook ، واستخدمت الدراسة مقياسي التنمر الإلكتروني والمتغيرات الأكاديمية والمقابلات ، وكشفت نتائج الدراسة عن معاناة أكثر من نصف المشاركين من التنمر الإلكتروني ، وكانت أعلى نسبة من الجرائم الجنسية، ووجدت الدراسة تأثيرات سلبية للتنمر الإلكتروني على النواحي العاطفية والتدفق الأكاديمي إلى حد أن البعض فكر في الانتحار، كما وجد أن نسبة التنمر الإلكتروني في الريف كانت مرتفعة.

Emo□onal and academic e□ects of cyberbullying on students in a rural high school in the Limpopo province, South Africa

Emo□onal and academic e□ects of cyberbullying on students in a rural high school in the Limpopo province, South Africa

Emo□onal and academic e□ects of cyberbullying on students in a rural high school in the Limpopo province, South Africa

التعقيب على الدراسات السابقة

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة نستخلص مايلي :
- قلة الدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة متغيرات البحث " في حدود اطلاع الباحثة "
 - توصلت معظم الدراسات التي تناولت : اضطرابات النوم وعلاقتها بالتنمر الإلكتروني إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ، كما أمكن التنبؤ بالنمط الزمني

- وجودة النوم من خلال التتمر الالكتروني في دراسة كاجان وسولي
(2018) . Kağan K. &Şule B.
- وترواح عدد أفراد العينة مابين (٣٥٣:٢٣٧٧٧) وهو عدد مناسب ، واستخدمت
أغلب الدراسات مقياس التتمر (الضحية / الجاني) .
- توصلت معظم الدراسات التي تناولت : اضطرابات النوم وعلاقتها بتدفق
الأداء الأكاديمي إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بإستثناء دراسة ألكساندر موسيفيتش
وجون آر أدلر (٢٠١٩) Alexander,M.,Ghon,A.، أما دراسة كل من عائشة القرني
وآخرون (2018) و سمير الغامدي وآخرون (٢٠١٨) والتي ذهبت الى أنه لا يوجد
ارتباط ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم والأداء الأكاديمي . .
- كما أمكن التنبؤ بضعف الاداء الاكاديمي من خلال الأرق في دراسة روبرت
وآخرون (٢٠١٩) .
- وترواح عدد أفراد العينة مابين (١٥٥:١٨٤٥) وهو عدد مناسب ، واستخدمت
أغلب الدراسات مقياس مؤشر جودة النوم (PSQI) وهو مقياس تقييم جودة النوم
والاضطرابات على مدار فترة زمنية مدتها شهر واحد. تسعة عشر عنصراً فردياً تولد سبع
درجات "مكونة": جودة النوم الذاتية ، وكمون النوم ، ومدة النوم ، وكفاءة النوم المعتادة ،
واضطرابات النوم ، واستخدام دواء النوم ، والخلل أثناء النهار ، أما قياس الأداء الأكاديمي
فإستخدمت أغلب الدراسات الدرجات التحصيلية كدلالة على درجة الأداء الأكاديمي .
- لا يوجد دراسة تناولت العلاقة بين اضطرابات النوم والتدفق الأكاديمي سوى
دراسة ليزا وآخرون (2019) Lisa, J. and etcl. ودراسة كازهيصا وكوسكى
(٢٠١٤) Kosuke, K. & Kazuhisa, N.
- - توصلت معظم الدراسات التي تناولت الأداء الأكاديمي وعلاقته بالتتمر
الالكتروني إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بينهما .
- وترواح عدد أفراد العينة مابين (٨٠ : ١٥٢ ، ١) ، استخدمت الدراسات السابقة
المذكورة المنهج الوصفي ما عدا دراسة : كوزير (2011) Qais, F., ودراسة: بارفنه
وآخرون (2019) .. Parvaneh, F. , and etal فاستخدمت المقابلات
والملاحظات .

- لا توجد دراسة عربية واحدة (وذلك في حدود اطلاع الباحثة) تناولت بالبحث اضطرابات النوم وعلاقتها بالانتمى الإلكتروني وتدقق الأداء الأكاديمى وهذا ما يحاول البحث الحالى القيام به .
- من خلال عرض المفاهيم الخاصة بمتغيرات البحث ، والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث على الوجه التالى :

فروض البحث :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم وبين الانتمى الإلكتروني الأكاديمى لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم وبين تدقق الأداء الأكاديمى لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر .
- يمكن التنبؤ باضطرابات النوم من خلال الانتمى الأكاديمى و تدقق الأداء الأكاديمى لدى أفراد العينة الكلية .
- يوجد أثر فى متغير اضطرابات النوم يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمى (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبى - علمى) لدى أفراد العينة الكلية .
- يوجد أثر فى متغير الانتمى الأكاديمى يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمى (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبى - علمى) لدى أفراد العينة الكلية .
- يوجد أثر فى متغير تدقق الأداء الأكاديمى يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمى (الأولى - الثالثة) والاقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبى - علمى) لدى أفراد العينة الكلية .

منهج وإجراءات الدراسة

أولاً: المنهج: يعتمد البحث الحالى على المنهج الوصفى الارتباطى لأنه المنهج الأكثر ملاءمة لموضوع البحث والذى يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين اضطرابات النوم وبين كل من الانتمى الإلكتروني الأكاديمى و تدقق الأداء الأكاديمى لدى عينة من

طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر والكشف عن الفروق بين المتغيرات الديموجرافية لدي أفراد العينة الكلية.

ثانياً :عينة الدراسة الاستطلاعية والنهائية:

أولا العينة الاستطلاعية : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ١٥٠ طالبة من طالبات جامعة الأزهر قسم رياض الأطفال بتفهننا الأشراف كعينة استطلاعية للتحقق من صلاحية أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية للأدوات, وقد روعي في العينة الاستطلاعية أن تتماثل مع العينة الأساسية بحيث تمثل فيها الخصائص الديموجرافية بنسب متساوية .

ثانيا العينة النهائية : بينما تكونت العينة النهائية من ٣٦١ طالبة من طالبات جامعة الأزهر قسم رياض الأطفال بتفهننا الأشراف من الفرقة الأولى والثالثة ريفا وحضرا وأدبي وعلمي ، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (٣٦١) طالبة، بهدف التعرف على مستوى اضطرابات النوم والتتمر الإلكتروني الأكاديمي وتدفق الأداء الأكاديمي لديهن، ومن ثم اختبار فروض الدراسة، ويمكن وصف عينة الدراسة بحسب الخصائص الأولية على النحو الموضح بالجدول (١).

جدول (١) وصف عينة الدراسة بحسب البيانات الأولية

المتغير	العدد	النسبة المئوية
المستوى التعليمي:		
الفرقة الأولى	١٧٦	%٤٨,٧٥
الفرقة الثالثة	١٨٥	%٥١,٢٥
الإقامة:		
ريف	٢٠٩	%٥٧,٨٩
حضر	١٥٢	%٤٢,١١
التخصص:		
علمي	١٤٧	%٤٠,٧٢
أدبي	٢١٤	%٥٩,٢٨
الدرجة الكلية	٣٦١	%١٠٠,٠٠

يتضح من الجدول (١) أن عينة الدراسة بحسب متغير المستوى التعليمي قد تضمنت (١٧٦) من الفرقة الأولى بنسبة مئوية (٤٨,٧٥%)، و (١٨٥) من الفرقة الثالثة بنسبة مئوية (٥١,٢٥%)، وأما بحسب متغير الإقامة فقد تضمنت عينة الدراسة (٢٠٩) من الريف بنسبة مئوية (٥٧,٨٩%)، و (١٥٢) من الحضر بنسبة مئوية (٤٢,١١%)، وبحسب متغير التخصص تضمنت عينة الدراسة (١٤٧) من التخصص العلمي بنسبة مئوية (٤٠,٧٢%)، و (٢١٤) من التخصص الأدبي بنسبة مئوية (٥٩,٢٨%)، وقد تراوحت أعمار الطالبات بين (١٧-٢٣ سنة) بمتوسط حسابي (١٩,٧٤ سنة) وانحراف معياري (١,١٧ سنة)، هو ما يعكس خصائص المجتمع الأصلي للدراسة بصورة متوازنة، حيث يغلب على طالبات الأزهر الأصول الريفية وتتزايد نسبة التخصصات الأدبية مقارنة بالتخصصات العلمية.

ثالثاً : أدوات الدراسة

أولاً : مقياس اضطرابات النوم / اعداد الباحثة

قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية المتعلقة بموضوع البحث الحالي واطلعت على العديد من المقاييس التي تقيس اضطرابات النوم ، ومن ثم وجدت الباحثة أنه من المناسب وضع مقياس خاص لقياس هذا المفهوم يتناسب مع أهداف البحث ويراعى طبيعة العينة وخصائص المرحلة العمرية لها، واتبعت الباحثة الخطوات التالية في اعداد المقياس

- الإطلاع على الإطار النظري و الدراسات السابقة لاضطراب النوم .
- الإطلاع على الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع والخامس للاضطرابات النفسية DSM-IV- DSM-VI التصنيف الرابع لعام (2012) DSM-IV و التصنيف الخامس لعام (2016) DSM-VI .
- الإطلاع على أبعاد اضطراب النوم في بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس اضطراب النوم وجودة النوم ، فأبعاد اضطراب النوم هي مجموعة من السلوكيات الفرعية تمثل في مجملها اضطراب النوم لدي الطالبة الجامعية و على قدر توافر هذه السلوكيات لدى الشخص على قدر معاناتها من اضطراب النوم وفيما يلي ستعرض الباحثة أشهر مقاييس اضطراب النوم التي اطلعت عليها وهى كالآتي :-

- مقياس مؤشر جودة النوم (PSQI) اعداد /بيسي وآخرون (Buysse ,J. and etal. (1989)
- مقياس اضطرابات النوم اعداد / هيريون وآخرون (2006) .and etal. Hyeryeon , 1.
- مقياس اضطرابات النوم اعداد / أنور البنا (٢٠٠٨).
- مقياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية اعداد / علي محمود كاظم (٢٠١٣) .
- مقياس اضطرابات النوم اعداد / بشرى اسماعيل (2013)
- مقياس الأرق، اعداد / أحمد عبد الخالق (٢٠١٤) .
- مقياس اضطرابات النوم اعداد / أشرف عبد الحليم (٢٠١٥).
- مقياس اضطرابات النوم اعداد / أحمد الجوارنة، أحمد زيادة ،محمد المومني (٢٠١٨)
- استفادت الباحثة من المقاييس السابقة بأشكال متعددة تعديلا ومنهجا إلخ .
- تحليل إجابات الأفراد (عينة البحث) للكشف عن اضطرابات النوم التي تعاني منها بعض الطالبات وذلك بطرح سؤال مفتوح كالتالي :-
اذكري بعض اضطرابات النوم التي تعاني منها مع تحديد الوقت الذي يحدث فيه الاضطراب

م	الاضطراب	قبل النوم	أثناء النوم	بعد النوم

من خلال كل المصادر السابقة وفي ضوء ذلك تم تعريف الباحثة لاضطرابات النوم بأنها " مجموعة من الاختلالات في مقدار وجودة وتوقيت النوم نفسية المنشأ و التي يعاني منها الطالبة والتي قد تكون سببا في حدوث اضطراب نفسي أو قد تكون عرض لمرض نفسي وقد صنفت الباحثة تلك الاختلالات تبعا لزمان حدوثها الى اختلالات تحدث قبل النوم و اختلالات تحدث أثناء النوم و اختلالات تحدث بعد النوم " واعتمدت الباحثة على الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (DSM-IV,2012) لاضطرابات النوم غير العضوية Non-Organic sleep Disorder.

وبهذا تم تحديد ثلاثة مقاييس فرعية للمقياس يمكن اعتبارها مكونات لمقياس اضطرابات النوم و هي "اضطرابات تحدث قبل النوم و اضطرابات تحدث أثناء النوم و اضطرابات تحدث بعد النوم " .

ويتكون كل مقياس فرعي من عدة عبارات هي (١٨-٢٧-٢١) بندا على الترتيب.

تصحيح المقياس : يوجد أمام كل موقف ثلاثة بدائل يمثل الاختيار الأول استجابة تعبر عن درجة مرتفعة من اضطراب النوم والاختيار الثاني يعبر عن درجة متوسطة والاختيار الثالث يعبر عن درجة منخفضة من اضطراب النوم وتتدرج الدرجات كالآتي (٣) للاختيار الأول و (٢) للاختيار الثاني ، (١) للاختيار الثالث ، وبالعكس بالنسبة للعبارات السلبية.

وقد تم وضع تعريفات إجرائية لهذه المقاييس الفرعية الأربعة كما يلي :

١- **المقياس الأول :** اضطرابات تحدث قبل النوم وتعرف بأنها " مجموعة من الاختلالات المرتبطة بالنوم نفسية المنشأ التي يعاني منها الفرد وتحدث قبل النوم مباشرة وتأخذ عدة مظاهر منها الأرق، اضطراب جدول النوم - اليقظة ، أفكار سلبية قبل النوم ، اختلاق الاعذار للهروب من النوم والتوتر.....الخ "

٢- **المقياس الثاني :** اضطرابات تحدث أثناء النوم وتعرف بأنها " مجموعة من الاختلالات المرتبطة بالنوم نفسية المنشأ التي يعاني منها الفرد وتحدث أثناء النوم وتأخذ عدة مظاهر منها فرط النوم والسير والضحك و البكاء والركل والكلام والاختناق والكوابيس ، سلس البول ، الفزع ، الجمدة (فقدان القوى العضلية المفاجيء).....الخ "

٣- **المقياس الثالث :** اضطرابات تحدث بعد النوم وتعرف بأنها " مجموعة من الاختلالات المرتبطة بالنوم التي يعاني منها الفرد وتحدث بعد النوم وتستمر بعد اليقظة وتأخذ عدة مظاهر منها الفزع ، الهروب، عدم التركيز ، النوم المفاجيء.....الخ "

تم عرض المقياس فى صورته المبدئية على تسعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعلم النفس الاكلينيكي والطب النفسي ، للحكم على مدى صلاحية المقياس لقياس اضطراب النوم فى ضوء التعريف الإجرائى لكل بعد .

تم تعديل المقياس فى ضوء توجيهات السادة المحكمين حيث تم استبعاد بعض العبارات فى بعض الأبعاد وتعديل صياغة عدد آخر وبذلك أصبح المقياس مكون فى صورته النهائية مكون من (٦٦) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد بواقع (١٨) عبارة للبعد الأول ، (٢٧) عبارة للبعد الثانى ، (٢١) عبارة للبعد الثالث .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

يتكون مقياس اضطرابات النوم من ثلاث أبعاد فرعية، وهي: بُعد اضطرابات تحدث قبل النوم ويضم ١٨ مفردة، وبُعد اضطرابات تحدث أثناء النوم ويضم ٢٧ مفردة، وبُعد اضطرابات تحدث بعد النوم ويضم ٢١ مفردة، ويمكن عرض الخصائص السيكومترية لمقياس اضطرابات النوم على النحو الآتي:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

١- ثبات مقياس اضطرابات النوم :

وتم ذلك باستخدام الطرق التالية

أ- معاملات الثبات لمقياس اضطرابات النوم وأبعاده الفرعية باستخدام

طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ، ويوضح الجدول (٢) ذلك .

جدول (٢) معاملات الثبات لمقياس اضطرابات النوم باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ

والتجزئة النصفية ؛ حيث : ن = ١٥٠

الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ		عدد المفردات	البُعد
	معامل	معامل		
	٠,٦٤	٠,٦٤	١٨	اضطرابات
	٠,٧٥	٠,٧٦	٢٧	اضطرابات تحدث أثناء
	٠,٧٣	٠,٧٣	٢١	اضطرابات تحدث بعد
	٠,٧٩	٠,٨١	٦٦	الدرجة

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس اضطرابات النوم قد بلغت (٠,٨٩) كما بلغ معامل سبيرمان- براون (٠,٨١) ومعامل جوتمان (٠,٧٩)، كما أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس الفرعية جاءت مرتفعة؛ حيث تراوحت قيم معامل ألفا من (٠,٦٤) إلى (٠,٨١)، وهو ما يشير إلى الثبات الجيد للمقياس.

ب- كما تم حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس بعد حذف كل مفردة، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣) قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس اضطرابات النوم بعد حذف

كل مفردة؛ حيث : ن = ١٥٠

معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٨٨	٤٥	٠,٨٩	٢٣	٠,٨٨	١
٠,٨٨	٤٦	٠,٨٨	٢٤	٠,٨٨	٢
٠,٨٨	٤٧	٠,٨٩	٢٥	٠,٨٩	٣
٠,٨٨	٤٨	٠,٨٨	٢٦	٠,٨٩	٤
٠,٨٩	٤٩	٠,٨٨	٢٧	٠,٨٨	٥
٠,٨٨	٥٠	٠,٨٨	٢٨	٠,٨٩	٦
٠,٨٨	٥١	٠,٨٩	٢٩	٠,٨٨	٧
٠,٨٨	٥٢	٠,٨٩	٣٠	٠,٨٨	٨
٠,٨٨	٥٣	٠,٨٨	٣١	٠,٨٩	٩
٠,٨٨	٥٤	٠,٨٨	٣٢	٠,٨٨	١٠
٠,٨٨	٥٥	٠,٨٨	٣٣	٠,٨٨	١١
٠,٨٨	٥٦	٠,٨٨	٣٤	٠,٨٩	١٢
٠,٨٩	٥٧	٠,٨٨	٣٥	٠,٨٨	١٣
٠,٨٨	٥٨	٠,٨٨	٣٦	٠,٨٩	١٤
٠,٨٨	٥٩	٠,٨٨	٣٧	٠,٨٩	١٥
٠,٨٨	٦٠	٠,٨٨	٣٨	٠,٨٨	١٦
٠,٨٨	٦١	٠,٨٨	٣٩	٠,٨٩	١٧
٠,٨٩	٦٢	٠,٨٩	٤٠	٠,٨٩	١٨
٠,٨٩	٦٣	٠,٨٩	٤١	٠,٨٩	١٩
٠,٨٨	٦٤	٠,٨٨	٤٢	٠,٨٨	٢٠
٠,٨٩	٦٥	٠,٨٨	٤٣	٠,٨٨	٢١
٠,٨٨	٦٦	٠,٨٨	٤٤	٠,٨٨	٢٢

يتضح من الجدول (٣) أن حذف أي مفردة لا يغير قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس اضطرابات النوم بدرجة كبيرة، حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ من (٠,٨٨) إلى (٠,٨٩)، ويشير تحليل الثبات إلى الثبات الجيد لمقياس اضطرابات النوم، وبالتالي الثقة في نتائج تطبيقه وسلامة البناء عليها.

ج- ثبات مقياس اضطرابات النوم باستخدام طريقة إعادة التطبيق

للتحقق من مدى استقرار استجابات الطالبات على مقياس اضطرابات النوم قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٥) طالبة، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط لدرجات الطالبات بين التطبيق الأول والثاني لكل بعد من أبعاد مقياس اضطرابات النوم وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين

التطبيقين الأول والثاني لمقياس اضطرابات النوم؛ حيث : $n = 35$

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البُعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠٠	**٠,٧١	٠,٢٧	١,٨٢	٠,٢٧	١,٨٠	اضطرابات تحدث قبل النوم
٠,٠٠	**٠,٧٤	٠,٢٧	١,٦٣	٠,٢٧	١,٥٩	اضطرابات تحدث أثناء النوم
٠,٠٠	**٠,٨٧	٠,٣٣	١,٧١	٠,٣٤	١,٦٨	اضطرابات تحدث بعد النوم
٠,٠٠	**٠,٧٢	٠,٢٥	١,٧١	٠,٢٤	١,٦٧	الدرجة الكلية لاضطراب

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية

(٠,٣٤) عند درجات حرية (٣٣).

يتضح من الجدول (٤) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاضطرابات النوم في التطبيق الأول قد بلغت (١,٦٧) بانحراف معياري (٠,٢٤)، والتطبيق الثاني (١,٧١) بانحراف معياري (٠,٢٥)، وهو ما يشير إلى تقارب النتائج بين التطبيق الأول والثاني، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما جاءت معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع الأبعاد الفرعية للمقياس، وتشير تلك النتائج إلى استقرار النتائج بين التطبيقين الأول والثاني، وهو ما يؤكد درجة الثبات المرتفعة لمقياس اضطرابات النوم.

٢- الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم

تم التعرف على مدى اتساق مقياس اضطرابات النوم وذلك من خلال:
أ- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي له، وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، ويوضح الجدول (٥) نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم؛ حيث $n = 150$

البُعد الثالث: اضطرابات تحدث بعد النوم		البُعد الثاني: اضطرابات تحدث أثناء النوم		البُعد الأول: اضطرابات تحدث قبل النوم	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٤٤	١	**٠,٢١	١	**٠,٤٦	١
**٠,٥٠	٢	**٠,٣٨	٢	**٠,٥٣	٢
**٠,٥٢	٣	**٠,٤٢	٣	**٠,٣٢	٣
**٠,٣٧	٤	**٠,٣٦	٤	**٠,٣٦	٤
**٠,٥٦	٥	**٠,٢٨	٥	**٠,٤٧	٥
**٠,٥٥	٦	**٠,٣٦	٦	*٠,١٧	٦
**٠,٤٠	٧	*٠,٢٠	٧	**٠,٤٨	٧

**٠,٤١	٨	**٠,٤٩	٨	**٠,٤٧	٨
**٠,٤٣	٩	**٠,٤٧	٩	**٠,٢٥	٩
**٠,٦١	١٠	**٠,٥١	١٠	**٠,٤٩	١٠
**٠,٦٥	١١	**٠,٣٤	١١	**٠,٣٤	١١
**٠,٣٥	١٢	**٠,٢٤	١٢	**٠,٣٤	١٢
**٠,٥٢	١٣	,013	١٣	**٠,٥١	١٣
**٠,٤٧	١٤	**٠,٤٢	١٤	**٠,٣١	١٤
**٠,٥٧	١٥	**٠,٥٨	١٥	**٠,١٧	١٥
**٠,٤٧	١٦	**٠,٥٢	١٦	**٠,٥٦	١٦
**٠,٤١	١٧	**٠,٤٢	١٧	**٠,٢٩	١٧
**٠,٢٧	١٨	**٠,٤٣	١٨	**٠,٤٧	١٨
**٠,٤٢	١٩	**٠,٥١	١٩		
**٠,٢٤	٢٠	**٠,٥٣	٢٠		
**٠,٥٠	٢١	**٠,٣٨	٢١		
		**٠,٣٦	٢٢		
		**٠,٤٠	٢٣		
		**٠,٤٩	٢٤		
		**٠,٥٢	٢٥		
		0,02	٢٦		
		**٠,٤٢	٢٧		
**٠,٨٨	ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	**٠,٩٠	ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	**٠,٧٥	ارتباط البُعد بالدرجة الكلية

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية

(٠,٢١) عند درجات حرية (١٤٨).

* قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث تبلغ القيمة الجدولية

(٠,١٦) عند درجات حرية (١٤٨).

يتضح من الجدول (٥) أن جميع عبارات مقياس اضطرابات النوم ترتبط بالبُعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) أو (٠,٠٥) ما عدا العبارات (١٣، ٢٦) في البعد الثاني فهي غيردالة ولذا قامت الباحثة بحذفها .

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

كما أن درجة كل بُعد من الأبعاد الفرعية ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة.

ب - المصفوفة الارتباطية لدرجات الأبعاد بعضها ببعض لمقياس اضطرابات النوم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد بعضها ببعض وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد بعضها ببعض لمقياس اضطرابات النوم؛ حيث : (ن=١٥٠)

الدرجة الكلية	اضطرابات	اضطرابات	اضطرابات	البعد
اضطرابات النوم	تحدث بعد النوم	تحدث أثناء النوم	تحدث قبل النوم	
**٠,٧٥	**٠,٥٠	**٠,٥٣	-	اضطرابات تحدث
**٠,٩٠	**٠,٦٨	-		اضطرابات تحدث
**٠,٨٨	-			اضطرابات تحدث
-				الدرجة الكلية

- قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية (٠,٢١) عند درجات حرية (١٤٨).
- يتضح من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٣- الصدق التمييزي لمقياس اضطرابات النوم

تم حساب صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي لمقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة بتقسيم العينة الاستطلاعية باستخدام الإرباعيات لتحديد المجموعة العليا التي تتضمن (٣٨) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس اضطرابات النوم، والمجموعة الدنيا التي تتضمن (٣٨) من الطالبات الحاصلات على

أقل الدرجات في مقياس اضطرابات النوم، ومن ثم دراسة الفروق بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٧)

جدول (٧) صدق المقارنة الطرفية لمقياس اضطرابات النوم

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة	الدلالة
اضطرابات	المجموعة	٣٨	٢,٠٣	٠,٢٥	١٠,٠٠	٠,٠٠
	المجموعة	٣٨	١,٥٥	٠,١٦		
اضطرابات	المجموعة	٣٨	١,٨٦	٠,٢٢	١٥,٢٩	٠,٠٠
	المجموعة	٣٨	١,٢٧	٠,٠٩		
اضطرابات	المجموعة	٣٨	٢,٠٤	٠,٢٥	١٤,٤٤	٠,٠٠
	المجموعة	٣٨	١,٣٧	٠,١٣		
الدرجة	المجموعة	٣٨	١,٩٦	٠,١٦	٢١,٠٨	٠,٠٠
	المجموعة	٣٨	١,٣٨	٠,٠٧		

يتضح من الجدول (٧) أنه بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم فإن قيمة التاء بلغت (٢١,٠٨) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة العليا وطالبات المجموعة الدنيا، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة العليا (١,٩٦)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الدنيا (١,٣٨)، وبالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس فقد جاءت قيمة التاء دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لجميع أبعاد المقياس، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية للمقياس وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة في اضطرابات النوم.

ثانياً: مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي (الجاني) / اعداد الباحثة

قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية المتعلقة بموضوع البحث الحالي واطلعت على العديد من المقاييس التي تقيس التمر التقليدي والإلكتروني ، ومن ثم وجدت

الباحثة أنه من المناسب وضع مقياس خاص لقياس هذا المفهوم يتناسب مع أهداف البحث ويراعى طبيعة العينة وخصائص المرحلة العمرية لها، واتبعت الباحثة الخطوات التالية في اعداد المقياس

- الإطلاع على الإطار النظري و الدراسات السابقة لمصطلح التمر بوجه عام والتمر الالكتروني بصفة خاصة .

- الإطلاع على بعض مقاييس التمر الالكتروني في بعض المقاييس العربية والاجنبية التي تقيس التمر ، وفيما يلي ستعرض الباحثة أشهر بعض مقاييس التمر التي اطلعت عليها وهي كالآتي :-

- ترتيب التواريخ

• استبيان التمر اعداد / أوليوس (٢٠١٠) Olweus Bullying Questionnaire .

• مقياس التمر الالكتروني اعداد / كوز فريدي (٢٠١١). Qais, F.,(2011).

• مقياس التمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة اعداد / ايشلي وآخرون (٢٠١٣) et

. and Ashley, N. al.

• مقياس التمر الالكتروني اعداد / أمنية ابراهيم الشناوي (٢٠١٤) .

• مقياس التمر اعداد / عماد علوان (٢٠١٦) .

• مقياس التمر الالكتروني اعداد / أمل العمار (٢٠١٧) .

• مقياس استراتيجيات مواجهة التمر الالكتروني اعداد / عمرو درويش ، أحمد الليثي

. (٢٠١٧)

• مقياس التمر الالكتروني اعداد / هشام المكانين وآخرون (٢٠١٨) .

• استفادت الباحثة من المقاييس السابقة بأشكال متعددة تعديلا ومنهجًا

• تحليل إجابات الأفراد (عينة البحث) للكشف عن بعض الممارسات السلبية على

وسائل التواصل الاجتماعي في الإطار الجامعي وذلك كالتالي :-

يقوم بعض الطلاب بالتسلية في أوقات فراغهم على وسائل التواصل الاجتماعي

بمضايقة زملائهم في الجامعة وذلك مثل نشر بعض الاشاعات عنهم .

والآن هل يمكنك ذكر أمثلة لمضايقات مشابهة ؟

الموقف	م

ومن خلال كل تلك المصادر وفي ضوء ذلك تم تعريف التتمر الالكتروني / جاني بأنه " إساءة الطالبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المجال الدراسي بشكل متكرر " .

تصحيح المقياس : يتكون المقياس من درجة كلية ، وأمام كل عبارة ثلاثة بدائل يمثل الاختيار الأول استجابة تعبر عن درجة مرتفعة من التتمر الالكتروني والاختيار الثاني يعبر عن درجة متوسطة والاختيار الثالث يعبر عن درجة منخفضة من التتمر الالكتروني وتتدرج الدرجات كالاتي (٣) للاختيار الأول و (٢) للاختيار الثاني ، (١) للاختيار الثالث ، وبالعكس بالنسبة للعبارات السلبية .

- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على تسعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعلم النفس الاكلينيكي والطب النفسي للحكم على مدى صلاحية المقياس لقياس التتمر الالكتروني .

- تم تعديل المقياس في ضوء توجيهات السادة المحكمين حيث تم استبعاد بعض العبارات ، وتعديل صياغة عدد آخر وبذلك أصبح المقياس مكون في صورته النهائية من (٣٢) عبارة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تكون مقياس التتمر الالكتروني الأكاديمي من ٣٢ مفردة، كدرجة كلية بدون أبعاد فرعية، ويمكن عرض الخصائص السيكومترية لمقياس التتمر الالكتروني الأكاديمي على النحو الآتي:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

١- ثبات مقياس التتمر الالكتروني الأكاديمي :

وذلك من خلال الطرق التالية :

أ- معاملات الثبات لمقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي باستخدام طريقتي

ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح الجدول (٨) ذلك

جدول (٨) معاملات الثبات لمقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي باستخدام طريقتي ألفا

كرونباخ والتجزئة النصفية ؛ حيث :ن=١٥٠

الثبات بطريقة التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد المفردات	المتغير
معامل جوتمان	معامل سبيرمان- براون			
٠,٩٣	٠,٩٣	٠,٩٤	٣٢	التمر الإلكتروني الأكاديمي

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي قد بلغت (٠,٩٤) كما بلغ معامل سبيرمان- براون ومعامل جوتمان (٠,٩٣)، وهو ما يشير إلى الثبات الجيد للمقياس.

ب- تم حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس بعد حذف كل مفردة، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٩).

جدول (٩) قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي

بعد حذف كل فقرة ؛ حيث :ن=١٥٠

معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٩٣	٢٣	٠,٩٤	١٢	٠,٩٤	١
٠,٩٣	٢٤	٠,٩٣	١٣	٠,٩٣	٢
٠,٩٤	٢٥	٠,٩٣	١٤	٠,٩٣	٣
٠,٩٤	٢٦	٠,٩٣	١٥	٠,٩٣	٤
٠,٩٣	٢٧	٠,٩٣	١٦	٠,٩٤	٥
٠,٩٣	٢٨	٠,٩٣	١٧	٠,٩٣	٦
٠,٩٣	٢٩	٠,٩٤	١٨	٠,٩٣	٧

٠,٩٣	٣٠	٠,٩٣	١٩	٠,٩٤	٨
٠,٩٣	٣١	٠,٩٤	٢٠	٠,٩٤	٩
٠,٩٣	٣٢	٠,٩٤	٢١	٠,٩٣	١٠
		٠,٩٤	٢٢	٠,٩٣	١١

يتضح من الجدول (٩) أن حذف أي مفردة لا يغير قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس التمر الالكتروني الأكاديمي بدرجة كبيرة، حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ من (٠,٩٣) إلى (٠,٩٤)، ويشير تحليل الثبات إلى الثبات الجيد لمقياس التمر الالكتروني الأكاديمي، وبالتالي الثقة في نتائج تطبيقه وسلامة البناء عليها.

ج- ثبات مقياس التمر الالكتروني الأكاديمي باستخدام طريقة إعادة التطبيق للتحقق من مدى استقرار استجابات الطالبات على مقياس التمر الالكتروني الأكاديمي قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٥) طالبة، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط لدرجات الطالبات بين التطبيق الأول والثاني لمقياس التمر الالكتروني الأكاديمي، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٠).

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين

التطبيقين الأول والثاني لمقياس التمر الالكتروني الأكاديمي ؛ حيث : ن = ٣٥

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البُعد
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٠٠	**٠,٨٥	٠,٣٩	١,٣٨	٠,٣٦	١,٣٢	التمر

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية

(٠,٣٤) عند درجات حرية (٣٣).

يتضح من الجدول (١٠) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التمر الالكتروني الأكاديمي في التطبيق الأول قد بلغت (١,٣٢) بانحراف معياري (٠,٣٦)، والتطبيق الثاني (١,٣٨) بانحراف معياري (٠,٣٩)، وهو ما يشير إلى تقارب النتائج بين التطبيق الأول والثاني، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٥) وهي قيمة دالة إحصائياً

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتشير تلك النتائج إلى استقرار النتائج بين التطبيقين الأول والثاني، وهو ما يؤكد درجة الثبات المرتفعة لمقياس التمر الالكتروني الأكاديمي.

٢- الاتساق الداخلي لمقياس التمر الالكتروني الأكاديمي

تم التعرف على مدى اتساق مقياس التمر الالكتروني الأكاديمي

وذلك من خلال :

ت- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، ويوضح الجدول (١١) نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس التمر الالكتروني الأكاديمي.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التمر الالكتروني

الأكاديمي؛ حيث $n = 150$

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٥	١٧	**٠,٦٩
٢	**٠,٦٧	١٨	**٠,٤٨
٣	**٠,٦١	١٩	**٠,٦٤
٤	**٠,٦٠	٢٠	**٠,٢٥
٥	**٠,٣٦	٢١	**٠,٥٤
٦	**٠,٦٦	٢٢	**٠,٤٠
٧	**٠,٦٠	٢٣	**٠,٦٢
٨	**٠,٣٣	٢٤	**٠,٧٩
٩	**٠,٥٤	٢٥	**٠,٥٢
١٠	**٠,٦٠	٢٦	**٠,٤٣
١١	**٠,٨١	٢٧	**٠,٥٨
١٢	**٠,٥١	٢٨	**٠,٨٥
١٣	**٠,٧٦	٢٩	**٠,٨٢
١٤	**٠,٧١	٣٠	**٠,٦٤

**٠,٧٢	٣١	**٠,٨٠	١٥
**٠,٧٨	٣٢	**٠,٧٥	١٦

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية (٠,٢١) عند درجات حرية (١٤٨).

يتضح من الجدول (١١) أن جميع مفردات مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي ترتبط بالبعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي.

٣- الصدق التمييزي لمقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي

تم حساب صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي لمقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي لدي طالبات الجامعة بتقسيم العينة الاستطلاعية باستخدام الإرياعيات لتحديد المجموعة العليا التي تتضمن (٣٨) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي، والمجموعة الدنيا التي تتضمن (٣٨) من الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات في مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٢).

جدول (١٢) صدق المقارنة الطرفية لمقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
التمر الإلكتروني الأكاديمي	المجموعة	٣٨	١,٨٢	٠,٢٨	١٦,١٧	٠,٠٠
	المجموعة الدنيا	٣٨	١,٠٧	٠,٠٤		

يتضح من الجدول (١٢) أنه بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي فإن قيمة التاء بلغت (١٦,١٧) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة العليا وطالبات المجموعة الدنيا، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة

العليا (١,٨٢)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الدنيا (١,٠٧)، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية للمقياس وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة في التمر الإلكتروني الأكاديمي.

ثالثاً : مقياس التدفق الأكاديمي / اعداد الباحثة

قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية المتعلقة بموضوع البحث الحالي واطلعت على العديد من المقاييس التي تقيس تدفق الأداء الأكاديمي ، ومن ثم وجدت الباحثة أنه من المناسب وضع مقياس خاص لقياس هذا المفهوم يتناسب مع أهداف البحث ويراعى طبيعة العينة وخصائص المرحلة العمرية لها، واتبعت الباحثة الخطوات التالية في اعداد المقياس

- الإطلاع على الإطار النظري و الدراسات السابقة للتدفق أو الاستغراق الوظيفي.
- الإطلاع على أبعاد التدفق في بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس التدفق ، فأبعاد التدفق هي مجموعة من السلوكيات الفرعية تمثل في مجملها التدفق لدي الطالبة الجامعية و على قدر توافر هذه السلوكيات لدى الشخص على قدر اتصافها بالتدفق الأكاديمي وفيما يلي : ستعرض الباحثة أشهر مقاييس التدفق التي اطلعت عليها وهي كالآتي :-
- مقاييس عن التدفق

- مقياس كانجوا للاستغراق الوظيفي : (Kanungo ,R.,(1982).
- مقياس الاستغراق الوظيفي اعداد / عبد الحميد المغربي (٢٠٠٤) .
- مقياس الاستغراق الوظيفي اعداد / علي العابدي (٢٠١٢) .
- مقياس العوامل المؤثرة على الاستغراق الوظيفي اعداد / أحمد ماضي (٢٠١٤) .
- مقياس التدفق اعداد نجيب خزام وآخرون (٢٠١٤)
- مقياس الاستغراق الوظيفي اعداد /محمد أبو شنب (٢٠١٦).
- مقياس الانغماس الوظيفي اعداد / خالد عوض مؤنس (٢٠١٩).
- مقياس التدفق اعداد / عبدالله العتابي ، زينب محمد (٢٠٢٠).
- استقادت الباحثة من المقاييس السابقة بأشكال متعددة تعديلا ومنها إلخ .

تحليل إجابات الأفراد (عينة البحث) للكشف عن مدى

استغراقهن في دراستهن وذلك كالتالي :-

- تحب بعض الطالبات تخصص رياض الأطفال لدرجة أن كل أنشطتها الفكرية والانفعالية والسلوكية موجهة نحو هذا التخصص فهي مندمجة في دراستها بكامل قواها .

- اذكرى بعض مظاهر هذا الاندماج في التفكير والانفعال والسلوك

م	الموقف	أفكار	انفعال	سلوك

كما استفادت الباحثة من الاطار النظري للتدفق حيث أظهرت العديد من نتائج

الدراسات مثل دراسة

Delle, A., & Massimini, F. (2005) أن حالة التدفق حالة وجودية متعددة

الجوانب اذ تتضمن مكونات معرفية ودافعية وانفعالية تقترن معا لتكون فيما بينها نوعا من التكامل المتبادل .

كما أوضح تشكزينتهيمالي أن حالة التدفق ترتبط بحالة التعلم المثلى التي وصفها ميهالي الباحث بجامعة شيكاغو بأنها "حالة من التركيز ترقى الى مستوى التدفق المطلق في هذا الشعور الرائع حيث يكون المتعلم في حالة من التدفق الكامل فيما يتعلمه ،ويكون الفهم في اقصى درجاته .

ولأن الأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الانسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تدوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط الزمن من الحسابات ،بمعنى ان تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة تدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية

(Nakamura,J. & Csikszentmihalyi,M. 2009،89).

ومن خلال كل تلك المصادر وفي ضوء ذلك تم تعريف تدفق الأداء الأكاديمي بأنه " اندماج الطالبة معرفيا وانفعاليا وسلوكيا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون

أغلب أفكارها و انفعالاتها و ممارستها موجهة نحو هذا التخصص " لذا يتكون من ثلاثة أبعاد هي على الترتيب : (التدفق المعرفي و التدفق الانفعالي و التدفق السلوكي) .
وبهذا تم تحديد ثلاثة مقاييس فرعية للمقياس يمكن اعتبارها مكونات لمقياس التدفق الأكاديمي ويتكون كل مقياس فرعي من عدة عبارات هي (١٤ ، ١٧ ، ١٥) بنذا على الترتيب .

تصحيح المقياس : يوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل يمثل الاختيار الأول استجابة تعبر عن درجة مرتفعة من التدفق الأكاديمي والاختيار الثاني يعبر عن درجة متوسطة والاختيار الثالث يعبر عن درجة منخفضة من التدفق الأكاديمي وتدرج الدرجات كالاتي (٣) للاختيار الأول و (٢) للاختيار الثاني ، (١) للاختيار الثالث، وبالعكس بالنسبة للعبارات السلبية.

وقد تم وضع تعريفات إجرائية لهذه المقاييس الفرعية الثلاثة كما يلي :

١- التدفق المعرفي وتعرفه الباحثة بأنه " الدرجة التي تندمج فيها الطالبة معرفيا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون أغلب أفكارها موجهة نحو هذا التخصص " .

٢- التدفق الانفعالي وتعرفه الباحثة بأنه " الدرجة التي تندمج فيها الطالبة انفعاليا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون أغلب انفعالاتها وعواطفها موجهة نحو هذا التخصص " .

٣- التدفق السلوكي وتعرفه الباحثة بأنه " الدرجة التي تندمج فيها الطالبة سلوكيا بتخصص رياض الأطفال بحيث تكون أغلب ممارستها وسلوكياتها موجهة نحو هذا التخصص " .

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على تسعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعلم النفس الاكلينيكي للحكم على مدى صلاحية المقياس لقياس تدفق الأداء الأكاديمي في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد .

تم تعديل المقياس في ضوء توجيهات السادة المحكمين حيث تم استبعاد بعض العبارات في بعض الأبعاد وتعديل صياغة عدد آخر وبذلك أصبح المقياس مكون في

صورته النهائية من (٤٦) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد بواقع (١٤) عبارة للبعد الأول، (١٧) عبارة للبعد الثاني، (١٥) عبارة للبعد الثالث.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:
يتكون مقياس تدفق الأداء الأكاديمي من ثلاث أبعاد فرعية، وهي: بُعد تدفق الأداء المعرفي ويضم ١٤ مفردة، وبُعد تدفق الأداء الانفعالي ويضم ١٧ مفردة، وبُعد تدفق الأداء السلوكي ويضم ١٥ مفردة، ويمكن عرض الخصائص السيكومترية لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي على النحو الآتي:

- ١- ثبات مقياس تدفق الأداء الأكاديمي وذلك من خلال الطرق التالية :
أ- معاملات الثبات لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي وأبعاده الفرعية باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول (١٣) التالي يوضح ذلك .
جدول (١٣) معاملات الثبات لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ؛حيث: ن=١٥٠

الثبات بطريقة التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد المفردات	المتغير
معامل جوتمان	معامل سييرمان-			
٠,٧٣	٠,٧٤	٠,٨٥	١٤	التدفق
٠,٨٤	٠,٨٤	٠,٨٧	١٧	التدفق
٠,٧١	٠,٧١	٠,٨١	١٥	التدفق
٠,٨٣	٠,٨٣	٠,٩٣	٤٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس تدفق الأداء الأكاديمي قد بلغت (٠,٩٣) كما بلغ معامل سييرمان-براون ومعامل جوتمان (٠,٨٣)، كما أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس الفرعية جاءت مرتفعة؛ حيث تراوحت قيم معامل ألفا من (٠,٧١) إلى (٠,٨٧)، وهو ما يشير إلى الثبات الجيد للمقياس .

ب- كما تم حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس بعد حذف كل مفردة، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٤).

جدول (١٤) قيمة معامل الفا كرونباخ لثبات مقياس تدفق الأداء الأكاديمي بعد حذف كل مفردة؛ حيث: $n=100$

معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٩٣	٣٣	٠,٩٣	١٧	٠,٩٣	١
٠,٩٣	٣٤	٠,٩٣	١٨	٠,٩٣	٢
٠,٩٣	٣٥	٠,٩٣	١٩	٠,٩٣	٣
٠,٩٣	٣٦	٠,٩٣	٢٠	٠,٩٣	٤
٠,٩٣	٣٧	٠,٩٣	٢١	٠,٩٣	٥
٠,٩٣	٣٨	٠,٩٣	٢٢	٠,٩٣	٦
٠,٩٣	٣٩	٠,٩٣	٢٣	٠,٩٣	٧
٠,٩٣	٤٠	٠,٩٣	٢٤	٠,٩٣	٨
٠,٩٣	٤١	٠,٩٣	٢٥	٠,٩٣	٩
٠,٩٣	٤٢	٠,٩٣	٢٦	٠,٩٣	١٠
٠,٩٣	٤٣	٠,٩٣	٢٧	٠,٩٣	١١
٠,٩٣	٤٤	٠,٩٣	٢٨	٠,٩٣	١٢
٠,٩٣	٤٥	٠,٩٣	٢٩	٠,٩٣	١٣
٠,٩٣	٤٦	٠,٩٣	٣٠	٠,٩٣	١٤
	٤٧	٠,٩٣	٣١	٠,٩٣	١٥
	٤٨	٠,٩٣	٣٢	٠,٩٣	١٦

يتضح من الجدول (١٤) أن حذف أي مفردة لا يغير قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس تدفق الأداء الأكاديمي، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٣) للمقياس بعد حذف أي مفردة، ويشير تحليل الثبات إلى الثبات الجيد لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي، وبالتالي الثقة في نتائج تطبيقه وسلامة البناء عليها.

ج - ثبات مقياس التدفق الأكاديمي باستخدام طريقة إعادة التطبيق للتحقق من مدى استقرار استجابات الطالبات على مقياس التدفق الأكاديمي قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٥) طالبة، ثم قامت بإعادة تطبيق

المقياس على نفس العينة بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط لدرجات الطالبات بين التطبيق الأول والثاني لكل بعد من أبعاد مقياس التدفق الأكاديمي وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٥).

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين

التطبيقين الأول والثاني لمقياس التتمر الإلكتروني الأكاديمي ؛ حيث : (ن=٣٥)

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠٠	**٠,٨٨	٠,٣٦	٢,٤١	٠,٣٦	٢,٤١	التدفق المعرفي
٠,٠٠	**٠,٨٤	٠,٣٤	٢,٣٤	٠,٣٢	٢,٣٥	التدفق الانفعالي
٠,٠٠	**٠,٧٠	٠,٢٧	٢,١٩	٠,٢٨	٢,١٧	التدفق السلوكي
٠,٠٠	**٠,٨٨	٠,٢٩	٢,٣١	٠,٢٨	٢,٣١	الدرجة الكلية

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية

(٠,٣٤) عند درجات حرية (٣٣).

يتضح من الجدول (١٥) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التدفق الأكاديمي في التطبيق الأول قد بلغت (٢,٣١) بانحراف معياري (٠,٢٨)، والتطبيق الثاني (٢,٣١) بانحراف معياري (٠,٢٩)، وهو ما يشير إلى تقارب النتائج بين التطبيق الأول والثاني، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٨) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما جاءت معاملات الارتباط دالة إحصائية لجميع الأبعاد الفرعية

للمقياس، وتشير تلك النتائج إلى استقرار النتائج بين التطبيقين الأول والثاني، وهو ما يؤكد درجة الثبات المرتفعة لمقياس التدفق الأكاديمي .

٢- الاتساق الداخلي لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي

تم التعرف على مدى اتساق مقياس تدفق الأداء الأكاديمي وذلك من خلال :
أ- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي له، وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، ويوضح الجدول (١٦) نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي.

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي اليه وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم ؛حيث : ن = ١٥٠

البُعد الثالث: الاستغراق السلوكي		البُعد الثاني: الاستغراق الانفعالي		البُعد الأول: الاستغراق المعرفي	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٤٩	١	**٠,٣٥	١	**٠,٤٨	١
**٠,٥٥	٢	**٠,٧٥	٢	**٠,٦٤	٢
**٠,٥٥	٣	**٠,٥٦	٣	**٠,٦٥	٣
**٠,٥٠	٤	**٠,٦٤	٤	**٠,٥٤	٤
**٠,٣٥	٥	**٠,٦٧	٥	**٠,٦٣	٥
**٠,٥٨	٦	**٠,٦٣	٦	**٠,٥٨	٦
**٠,٦٠	٧	**٠,٣٩	٧	**٠,٥٤	٧
**٠,٥٦	٨	**٠,٤٩	٨	**٠,٧١	٨
**٠,٧٠	٩	**٠,٦٧	٩	**٠,٦١	٩
**٠,٦٨	١٠	**٠,٦٩	١٠	**٠,٦٥	١٠

**٠,٦٦	١١	**٠,٧٣	١١	**٠,٦٧	١١
**٠,٧٢	١٢	**٠,٧١	١٢	**٠,٦١	١٢
**٠,٥٥	١٣	**٠,٦٧	١٣	**٠,٦٧	١٣
**٠,٢٣	١٤	**٠,٦٥	١٤	**٠,٢٦	١٤
**٠,٢٥	١٥	**٠,٢٤	١٥		
		**٠,٣٥	١٦		
		**٠,٦١	١٧		
**٠,٨٥	ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	**٠,٩٢	ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	**٠,٨٦	ارتباط البُعد بالدرجة الكلية

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية

(٠,٢١) عند درجات حرية (١٤٨).

يتضح من الجدول (١٦) أن جميع مفردات مقياس تدفق الأداء الأكاديمي ترتبط بالبُعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أن درجة كل بُعد من الأبعاد الفرعية ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي.

ب- حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الثلاث بعضها ببعض على مقياس تدفق الأداء الأكاديمي ويوضح ذلك جدول (١٧) المصنوفة الارتباطية بين درجات الأبعاد الثلاث بعضها ببعض لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي؛ حيث: $n = 150$

الدرجة الكلية التدفق الأكاديمي	الاستغراق السلوكي	الاستغراق الانفعالي	الاستغراق المعرفي	البعد
**٠,٨٦	**٠,٥٨	**٠,٧٣	—	التدفق المعرفي
**٠,٩٢	**٠,٦٨	—		التدفق الانفعالي

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

**٠,٨٥	—			التدفق السلوكي
—				الدرجة الكلية لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تبلغ القيمة الجدولية

(٠,٢١) عند درجات حرية (١٤٨).

يتضح من الجدول (١٧) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٣-الصدق التمييزي لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي

تم حساب صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة بتقسيم العينة الاستطلاعية باستخدام الإرياعيات، وتحديد المجموعة العليا التي تتضمن (٣٨) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس تدفق الأداء الأكاديمي، والمجموعة الدنيا التي تتضمن (٣٨) من الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات في مقياس تدفق الأداء الأكاديمي، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٨)

جدول (١٨) صدق المقارنة الطرفية لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي؛ حيث : ن = ٣٨

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
التدفق المعرفي	المجموعة العليا	٣٨	٢,٨٠	٠,١٣	١٦,٤١	٠,٠٠
	المجموعة الدنيا	٣٨	١,٩٥	٠,٢٩		
التدفق الانفعالي	المجموعة العليا	٣٨	٢,٧٦	٠,١١	١٩,٥٤	٠,٠٠
	المجموعة الدنيا	٣٨	١,٨٦	٠,٢٦		

٠,٠٠	١٧,٠١	٠,١٧	٢,٥٧	٣٨	المجموعة العليا	التدفق السلوكي
		٠,٢٥	١,٧٥	٣٨	المجموعة الدنيا	
٠,٠٠	٢٧,٠٣	٠,٠٨	٢,٧١	٣٨	المجموعة العليا	الدرجة الكلية لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي
		٠,١٨	١,٨٥	٣٨	المجموعة الدنيا	

يتضح من الجدول (١٨) أنه بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي فإن قيمة التاء بلغت (٢٧,٠٣) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة العليا وطالبات المجموعة الدنيا، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة العليا (٢,٧١)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الدنيا (١,٨٥)، وبالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس فقد جاءت قيمة التاء دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لجميع أبعاد المقياس، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية للمقياس وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة في تدفق الأداء الأكاديمي.

رابعاً: الأساليب والمعالجات الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها تطلب ذلك تحليل البيانات باستخدام بعض الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية والتي تضمنت ما يلي:

- ١- المتوسط الحسابي Mean: للتعرف على متوسط استجابات أفراد العينة على كل متغير من متغيرات الدراسة وأبعاده الفرعية.
- ٢- الانحراف المعياري Standard deviation ومعامل الاختلاف Coefficient of Variation: لتحديد مدى تشتت استجابات أفراد العينة حول متوسطها الحسابي، والمقارنة بين درجة تشتت استجابات أفراد العينة على متغيرات الدراسة وأبعادها الفرعية.

- ٣- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation: لدراسة الارتباط بين متغيرات الدراسة.
- ٤- تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multi Linear Regression: وذلك لدراسة معنوية نموذج الانحدار بين التتم الأكاديمي الإلكتروني وتدفق الأداء الأكاديمي كمتغيرات مستقلة واضطرابات النوم كمتغير تابع.
- ١- تحليل التباين ثلاثي الاتجاه Three Way ANOVA: وذلك لاختبار الدلالة الإحصائية للفروق في استجابات عينة الدراسة بحسب متغيرات المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف-حضر) والتخصص (أدبي-علمي) والتفاعل بينها.
- ٢- البرامج المستخدمة في المعالجات الإحصائية: تم تحليل البيانات الخاصة بالدراسة باستخدام الإصدار الخامس والعشرون لعام ٢٠١٧م من البرنامج الإحصائي (Statistical Package for Social Sciences (SPSS)، كما تم استخدام برنامج الإكسيل Microsoft Excel في تنسيق الجداول والرسوم البيانية.

خامسا: نتائج الدراسة الميدانية

بعد أن قدمت الدراسة عرضاً منهجياً لإجراءات الدراسة الميدانية، يمكن عرض ومناقشة الوصف الإحصائي لاضطرابات النوم والتتم الإلكتروني والتدفق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، ومن ثم اختبار الفروض البحثية، وذلك على النحو الآتي:

أ- الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة

- ١- الوصف الإحصائي لاضطرابات النوم لدى طالبات جامعة الأزهر يوضح الجدول (١٩) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الاختلاف لمتغير اضطرابات النوم وأبعاده الفرعية لدى طالبات جامعة الأزهر.
- جدول (١٩) الوصف الإحصائي لاضطرابات النوم لدى طالبات جامعة الأزهر ؛ حيث : ن=٣٦١

الترتيب	درجة التحقق	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	القيمة العظمى	القيمة الصغرى	المتغير
١	متوسطة	%١٥,٢٠	٠,٢٧	١,٧٨	١,٨١	٢,٦١	١,٢٢	اضطرابات تحدث قبل النوم
٣	ضعيفة	%١٦,٢٧	٠,٢٥	١,٥٢	١,٥٦	٢,٤٨	١,٠٠	اضطرابات تحدث أثناء النوم
٢	متوسطة	%١٧,٧٧	٠,٣١	١,٦٧	١,٧٢	٢,٥٧	١,٠٠	اضطرابات تحدث بعد النوم
—	متوسطة	%١٣,٨١	٠,٢٣	١,٦٧	١,٦٨	٢,٤٤	١,٢٠	الدرجة الكلية لاضطرابات النوم

يتضح من الجدول (١٩) ما يلي:

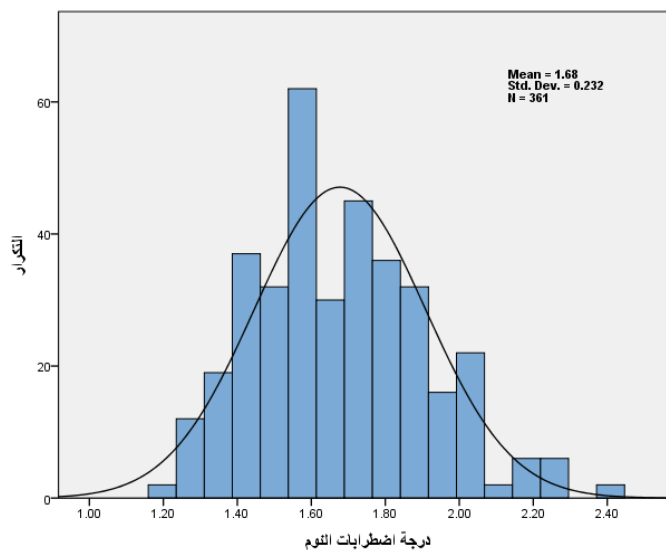
جاءت درجة التحقق للدرجة الكلية لاضطرابات النوم لدى طالبات جامعة الأزهر في مستوى "متوسطة" بمتوسط حسابي (١,٦٨)، وهو ما قد يرجع إلى أن طالبات رياض الأطفال يعانون بدرجة أوبأخرى من اضطرابات النوم وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عائشة القرني وآخرون (2018).، حيث سجلت الإناث درجة أعلى في اضطرابات النوم مما يعني أن الإناث لها جودة نوم أفضل قليلاً، فقد وجد أن الإناث يعانون "الأرق" - وهو شكل شائع لاضطراب النوم بين الإناث ، فالإناث لديهن اضطرابات في النوم كثيرة، ومنها: قلة فترة النوم أو قضاء وقت طويل في النوم (Field,T.and etal., 2007,127, Fisher,C., 2010,3)

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كاجان وسولي (2018) Kagan, K. &Şule, B. حيث كانت جودة النوم جيدة لدى الإناث تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد الفرعية لمقياس اضطرابات النوم من (١,٥٦) إلى (١,٨١)، حيث جاء بُعد اضطرابات تحدث قبل النوم في المرتبة الأولى بدرجة تحقق متوسطة، يليه بُعد اضطرابات تحدث بعد النوم في المرتبة الثانية بدرجة

تحقق متوسطة، وأخير بعد اضطرابات تحدث أثناء النوم بدرجة تحقق ضعيفة، وهو ما قد يرجع إلى أن الاناث يملن الى التفكير قبل النوم وخاصة في مرحلة المراهقة هذه في الأمور العاطفية ومستقبلهن المهني والزواجي مما قد يسبب لهن الأرق ، أما بعد الاضطرابات التي تحدث أثناء النوم فقد جاء بدرجة ضعيفة وهو ما يشير الى أن الطالبات يستغرق في نومهن مما قد يكون السبب في أن الاضطرابات التي تحدث بعد النوم جاءت بدرجة أقل .

تشير قيم معاملات الاختلاف إلى وجود تقارب في استجابات عينة الدراسة حول الاضطرابات التي تحدث قبل النوم حيث بلغت قيمة معامل الاختلاف (١٥,٢٠%)، بينما يتزايد الاختلاف في استجابات عينة الدراسة حول الاضطرابات التي تحدث بعد النوم حيث بلغت قيمة معامل الاختلاف (١٧,٧٧%) .

ويوضح الشكل (١) توزيع درجات الطالبات على مقياس اضطرابات النوم لدى طالبات جامعة الأزهر.



شكل (١) توزيع درجات الطالبات على مقياس اضطرابات النوم

- ١- الوصف الإحصائي للنتائج الإلكترونية الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر
يوضح الجدول (٢٠) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الاختلاف لمتغير التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر.

جدول (٢٠) الوصف الإحصائي للتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات

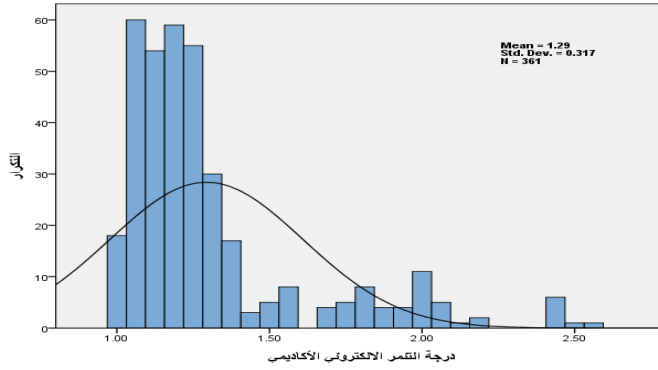
جامعة الأزهر ؛ حيث : ن=٣٦١

المتغير	القيمة الصغرى	القيمة العظمى	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	درجة التحقق
التمر الإلكتروني الأكاديمي	١,٠٠	٢,٥٣	١,٢٩	١,١٩	٠,٣٢	٢٤,٥٢ %	ضعيفة

يتضح من الجدول (٢٠) أن درجة التحقق الدرجة الكلية للتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر جاءت في مستوى "ضعيفة" بمتوسط حسابي (١,٢٩)، بانحراف معياري مقداره (٠,٣٢)، وهو ما قد يرجع إلى أن الإناث نتيجة لطبيعة التربية اللاتي مررن بها من خنوع وخضوع ومراعاة الآداب العامة والقيم والتقاليد ، حيث يتم تنشئة البنات على أن تكون أكثر هدوا واستكانة وخنوعا، كما أن المجتمع ينكر على الإناث الغضب، والانفعالات الشديدة فكل هذه العوامل تقلل من ممارستهن للتمر بوجه عام والتمر الإلكتروني بشكل خاص حيث يقع عليهن الرقابة من أغلب الأسر أثناء استخدامهن لوسائل التواصل الاجتماعي وهو ما يتفق مع دراسة دراسة كويز Qais, (2011) F. ودراسة دراسة كاجان وسولي (2018) Kağan K. & Şule B. و ثناء هاشم محمد (٢٠١٩) حيث أشارت هذه الدراسات الى انخفاض التمر الإلكتروني لدى الإناث .

ويوضح الشكل (٢) توزيع درجات الطالبات على مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، وهو ما يشير إلى وجود التواء موجب في درجات التمر الإلكتروني لدى طالبات جامعة الأزهر، وهو ما قد يرجع إلى انخفاض حالات التمر الإلكتروني ذو المستويات المرتفعة أو صعوبة الاعتراف بممارسة التمر حتى ممن يمارسن التمر في كثير من الحالات.

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال



شكل (٢) توزيع درجات الطالبات على مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي
 ١- الوصف الإحصائي لتدفق الأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر
 يوضح الجدول (٢١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات
 الاختلاف لمتغير التدفق الأكاديمي وأبعاده الفرعية لدى طالبات جامعة الأزهر.
 جدول (٢١) الوصف الإحصائي للاستغراق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر

؛ حيث : ن=٣٦١

الترتيب	درجة التحقق	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	القيمة العظمى	القيمة الصغرى	المتغير
١	كبيرة	%١٥,٤٠	٠,٣٧	٢,٥٠	٢,٤٢	٣,٠٠	١,١٤	التدفق المعرفي
٢	كبيرة	%١٦,٤٢	٠,٣٩	٢,٤١	٢,٣٥	٣,٠٠	١,٢٩	التدفق الانفعالي
٣	متوسطة	%١٥,٦٤	٠,٣٤	٢,٢٠	٢,١٧	٢,٩٣	١,٢٧	التدفق السلوكي
—	متوسطة	%١٤,٠٩	٠,٣٣	٢,٣٥	٢,٣١	٢,٩١	١,٢٨	الدرجة الكلية لمقياس تدفق الأداء الأكاديمي

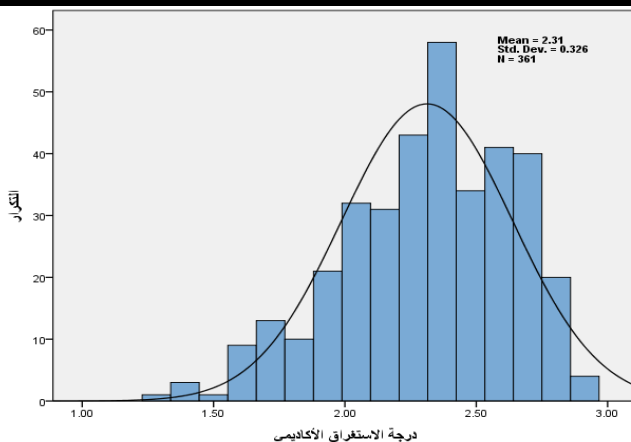
يتضح من الجدول (٢١) ما يلي:

جاءت درجة التحقق للدرجة الكلية لتدفق الاداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر في مستوى "متوسطة" بمتوسط حسابي (٢,٣١)، وهو ما قد يرجع إلى أن الطالبات عينة الدراسة يمارسن التدفق الأكاديمي بدرجة ما في المجال الدراسي بأبعاده الثلاث المعرفي والانفعالي والسلوكي وهو ما يتفق مع دراسة دراسة : ليزا وآخرون (2019) Lisa, J. and etcl. و حيدر ميرغني وآخرون (٢٠١٥) حيث سجلت الاناث درجة أعلى في خبرة التدفق وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة ألكساندر موسيفيتش وجون آر أدلر (٢٠١٩) Alexander,M.,Ghon,A. حيث وجدت انخفاض درجة الأداء الأكاديمي لدى الاناث .

• تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد الفرعية لمقياس التدفق الاكاديمي من (٢,١٧) إلى (٢,٤٢)، حيث جاء بُعد الاستغراق المعرفي في المرتبة الأولى بدرجة تحقق كبيرة، يليه بُعد الاستغراق الانفعالي في المرتبة الثانية بدرجة تحقق كبيرة أيضا، وأخير بُعد الاستغراق السلوكي بدرجة تحقق متوسطة، وهو ما قد يرجع إلى أنه من السهل اندماج الطالبة في الافكار والانفعالات فهو لا يكلفها أي ممارسة عملية ، بينما التدفق السلوكي يتطلب قيام الطالبة بمجهود بدني مثل حضور المؤتمرات وورش العمل وغيرها . تشير قيم معاملات الاختلاف إلى وجود تقارب في استجابات عينة الدراسة حول الاستغراق المعرفي حيث بلغت قيمة معامل الاختلاف (١٥,٤٠%)، بينما يتزايد الاختلاف قليلا في استجابات عينة الدراسة حول الاستغراق الانفعالي حيث بلغت قيمة معامل الاختلاف (١٦,٤٢%) .

ويوضح الشكل (٣) توزيع درجات الطالبات على مقياس التدفق الاكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر .

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال



شكل (٣) توزيع درجات الطالبات على مقياس للاستغراق الأكاديمي

ب- نتائج اختبار الفروض البحثية للدراسة

- اختبار الفرض الأول ومنطوقه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم وبين التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر".

قامت الباحثة بدراسة الارتباط بين اضطرابات النوم والتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٢).

جدول (٢٢) معاملات الارتباط بين اضطرابات النوم والتمر الإلكتروني

الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر ؛حيث : ن=٣٦١

التمر الإلكتروني الأكاديمي	المتغير		
٠,١٧	معامل الارتباط*	اضطرابات تحدث قبل النوم	اضطرابات النوم
٠,٠٠	الدلالة الإحصائية	اضطرابات تحدث أثناء النوم	
٠,٣٦	معامل الارتباط	اضطرابات تحدث أثناء النوم	اضطرابات النوم
٠,٠٠	الدلالة الإحصائية	اضطرابات تحدث أثناء النوم	

٠,٣٤	معامل الارتباط	اضطرابات تحدث بعد	
٠,٠٠	الدلالة الإحصائية	النوم	
٠,٣٦	معامل الارتباط	الدرجة الكلية لاضطرابات	
٠,٠٠	الدلالة	النوم	

* قيمة معامل الارتباط الجدولية تساوي (٠,١٠) عند درجات حرية (٣٥٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢٢) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين بُعد اضطرابات تحدث قبل النوم والتتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,١٧).
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد اضطرابات تحدث أثناء النوم والتتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٣٦).
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد اضطرابات تحدث بعد النوم والتتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٣٤).
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لاضطرابات النوم و التتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، بمعامل ارتباط مقداره (٠,٣٦).
- وفي ضوء هذه النتائج يمكن قبول الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم والتتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الاطفال"، ومن ثم يتضح صحة الفرض الأول .

نتائج الفرض الأول تفسيرها ومناقشتها :

تري الباحثة أن هذه النتيجة منطقية فكلما زادت لدى الطالبة اضطرابات النوم بأبعادها الثلاثة كلما زادت درجة العدوانية والتتمر لديها وبتقدم وسائل التكنولوجيا أصبح التتمر يأخذ شكل حديث غير الأشكال التقليدية فأصبح تتمر الكتروني ولاسيما لدى

الطالبات في الاطار الجامعي ، فالطالبة التي تعاني من اضطرابات قبل وأثناء وبعد النوم تجد نفسها لديها فراغ مصحوب بضيق نفسي جراء اضطرابات النوم مع توافر بعض الأجهزة الالكترونية كالمبيوتر والهاتف المحمول فكل هذه الظروف تشجع على ممارسة التمر ولو بنية التسلية وتفرغ العدوان .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه Sonia & Mairav (٢٠٠٤) إلى أن اضطرابات النوم تتزامن مع مشكلات سلوكية ونفسية ونمائية واجتماعية في الطفولة والمراهقة مما يجعل من اضطرابات النوم سببا في تقاوم هذه المشكلات .

وتكون اضطرابات النوم شائعة أكثر بين طلاب الجامعة، وهي تؤثر على النواحي المعرفية مما يؤثر على خبرة التدفق لدى الطالبة كما أنها تؤثر على الجانب الانفعالي، والجسمي لديهم بالإضافة الى حدوث اضطرابات سلوكية مثل التتمرالالكترونى (Harris,K. 2009, 112; Clark, E.2010, 1)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من دراسة روش وآخرين (Rosh,E.,etal.(2012)

و دراسة سيمون وآخرون .,etal. Simon ,H. (2014)

و دراسة يونج وآخرون (2015) Ying, Z. and etal.

و دراسة كاجان وسولي (2018) Kağan, K. &Şule, B.

ميلتزر ودونجيو Donoghue , C. Meltzer,L. (2018)

دراسة ميسول كوون (2019) Misol, K. والتي تشير جميعها الى زيادة اضطرابات النوم أو انخفاض جودة النوم لدى المراهقين الذين الذين يمارسون التمر الالكتروني .

اختبار الفرض الثاني ومنطوقه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم و تدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال جامعة الأزهر "

قامت الباحثة بدراسة الارتباط بين أبعاد اضطرابات النوم و أبعاد تدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٣).

جدول (٢٣) معاملات الارتباط بين أبعاد اضطرابات النوم و أبعاد تدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر
 حيث : ن = ٣٦١

التدفق الاكاديمي				المتغيرات		
الدرجة الكلية التدفق الاكاديمي	الاستغراق السلوكي	الاستغراق الانفعالي	الاستغراق المعرفي			
٠,٠٨-	٠,٠١	٠,١١-	٠,١٠-	معامل الارتباط*	اضطرابات تحدث قبل النوم	اضطرابات النوم
٠,١١	٠,٩٠	٠,٠٤	٠,٠٥	الدلالة الإحصائية		
٠,٠٣-	٠,٠٨	٠,٠٨-	٠,٠٣-	معامل الارتباط	اضطرابات تحدث أثناء النوم	
٠,٦٣	٠,١٤	٠,١١	٠,٥٦	الدلالة الإحصائية		
٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٥-	٠,٠٥	معامل الارتباط	اضطرابات تحدث بعد النوم	
٠,٩٨	٠,٧٥	٠,٣٠	٠,٣٥	الدلالة الإحصائية		
٠,٠٤-	٠,٠٤	٠,٠٩-	٠,٠٣-	معامل الارتباط	الدرجة الكلية لاضطرابات النوم	
٠,٤٦	٠,٤١	٠,٠٧	٠,٦١	الدلالة الإحصائية		

* قيمة معامل الارتباط الجدولية تساوي (٠,١٠) عند درجات حرية (٣٥٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢٣) ما يلي:

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين بُعد الاضطرابات التي تحدث قبل النوم والدرجة الكلية لتدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية ، حيث بلغ معامل الارتباط (-٠,٠٨) .

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) بين بُعد الاضطرابات التي تحدث قبل النوم وكل من التدفق المعرفي والتدفق الانفعالي بمعامل ارتباط قدره (-0,10) و(-0,11) على الترتيب.
 - لا توجد علاقة ارتباطية معنوية بين بُعد الاضطرابات التي تحدث قبل النوم والتدفق السلوكي.
 - لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين بُعد الاضطرابات التي تحدث أثناء النوم والدرجة الكلية لتدفق الأداء الأكاديمي أو أي بُعد من أبعاده الفرعية لدى أفراد العينة الكلية ، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (-0,08) إلى (0,08).
 - لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين بُعد الاضطرابات التي تحدث بعد النوم والدرجة الكلية لتدفق الأداء الأكاديمي أو أي بُعد من أبعاده الفرعية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (-0,05) إلى (0,05) .
 - لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين الدرجة الكلية لاضطرابات النوم والدرجة الكلية لتدفق الأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، حيث بلغ معامل الارتباط (-0,04).
 - لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لاضطرابات النوم بأي بُعد من أبعاد تدفق الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية ، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (-0,09) إلى (0,04) وهي قيم غير معنوية عند مستوى دلالة (0,05) .
- وتوضح هذه النتائج بصفة عامة أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد اضطرابات النوم وتدفق الأداء الأكاديمي لدى عينة من أفراد العينة الكلية ، ومن ثم يتضح رفض الفرض الثاني جزئياً.

نتائج الفرض الثاني تفسيرها ومناقشتها :

ترى الباحثة أن " وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً سالبة بين بُعد الاضطرابات التي تحدث قبل النوم وكل من تدفق الأداء المعرفي وتدفق الأداء الانفعالي لدى طالبات جامعة الأزهر "يشير الى أن هذه النتيجة منطقية فكلما كان الفرد لديه اضطرابات تحدث

قبل النوم كلما زاد وقت اليقظة قل تركيز الفرد وقل تدفق الأداء الأكاديمي فالانغماس في الأداء الدراسي والاستذكار وخاصة الانغماس المعرفي والانفعالي يحتاج الى تركيز ، أما تدفق الأداء السلوكي فيحتاج الى جهد بدني في الغالب فليس للتركيز العقلي أهمية بدرجة كبيرة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما تشير اليه بعض الدراسات السابقة إلى أن اضطراب النوم قد يكون له بعض الارتباطات السلبية بخبرة تدفق الأداء الأكاديمي ، فوفقاً لنموذج الطاقة المعرفية الذي اقترحه زوهار وآخرون Zohar,A . and etal. ، فإن الحرمان من النوم يقلل من "الطاقة المعرفية" اللازمة للتدفق ، بالنظر إلى أن المهام الصعبة تتطلب مستوى عالٍ من الطاقة المعرفية ليؤدي إلى خبرة تدفق أقوى، لذلك يبدو أن انخفاض مستوى الطاقة المعرفية ، بسبب الحرمان من النوم يقلل من خبرة التدفق.

(Kosuke, K. & Kazuhisa, N. ٢٠١٤ , ٢٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من جايلنتيه Gaultney,J.(2010) و دراسة حمزة عبدالغني وآخرون (٢٠١٢) و كازهيصا و كوسكي (٢٠١٤) .Kosuke, K. & Kazuhisa, N. ووحيدير ميرغني وآخرون (٢٠١٥) وجين وفيرما Jain,A.&Verma,S.(2016) و سيفر وبندر (٢٠١٦) Sepehr, R., Bandar ,A. و هنري لوسون وآخرون (٢٠١٩) Henry, L.and etal ألكساندر موسيفيتش وجون آر أدلر (٢٠١٩) Alexander,M.,Ghon,A. و ليزا وآخرون (2019) Lisa, J. and etcl. و روبرت وآخرون (٢٠١٩) Robert, W التي كشفت عن وجود علاقة سلبية بين اضطرابات النوم والأداء الأكاديمي.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة ألكساندر موسيفيتش وجون آر أدلر (٢٠١٩) Alexander,M.,Ghon,A. التي كشفت عن وجود علاقة سلبية بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لطلاب كلية الطب.

أما كلما زاد التدفق فنقل اضطرابات النوم فيتفق هذا مع ما ذهبت اليه آمال باظة (٢٠١٢: ١٤٠).

- وذلك لأن التدفق يعطي للطالبة مشاعر ايجابية فهو خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الوقت ، وهذه الخبرات الايجابية من شأنها أن تمنح الطالبة الشعور بالاسترخاء وبالتالي جودة النوم .
- أما عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اضطرابات أثناء وبعد النوم وتدفق الأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر وذلك لأن خبرة التدفق تجعل الطالبه يعيش لحظات من المتعة والبهجة أثناء الاستذكار فلا يشعر معها بالتعب أو الارهاق نتيجة اضطرابات النوم فينسى معها الوقت فمع خبرة التدفق ليس هناك فرق اذا كانت الطالبة تعاني من اضطرابات النوم أم لا فتكون عدم وجود علاقة بين اضطرابات النوم والتدفق الأكاديمي نتيجة منطقية .
 - "وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من عائشة القرني وآخرون (2018) و سمير الغامدي وآخرون (٢٠١٨) والتي ذهبت الى أنه لا يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم والأداء الأكاديمي .
 - اختبار الفرض الثالث: ومنطوقه " يمكن التنبؤ باضطرابات النوم من خلال التتمر الإلكتروني الأكاديمي وتدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية " .
 - لاختبار معنوية نموذج الانحدار للتنبؤ باضطرابات النوم من خلال التتمر الإلكتروني الأكاديمي وتدفق الأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر تم استخدام أسلوب الانحدار الخطي المتعدد Multi Linear Regression ، وقد جاءت مؤشرات نموذج الانحدار كما هو موضح بالجدول (٢٤).

جدول (٢٤) نموذج الانحدار بين اضطرابات النوم والتتمر الإلكتروني

الأكاديمي وتدقق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية ؛ حيث : ن = ٣٦١

معامل تضخم التباين (VIF)	معامل التحد يد (R ²)	اختبار "ف"		اختبار "ت"		معاملات الانحدار المعيار ية (β)	معاملات الانحدار غير المعيار ية (B)	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
		الدلالة الإحصائية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"				
١,٠٣				٠,٠٠	٧,٢٥	٠,٣٦	٠,٢٦	التتمر الإلكتروني الأكاديمي	اضطرابات النوم
١,٠٣	٠,١٢	٠,٠٠	٢٦,٥٧	٠,٧٢	٠,٣٦	٠,٠٢	٠,٠١	التدقق الأكاديمي	
—				٠,٠٠	١٢,٨٦	—	١,٣١	ثابت الانحدار	

يتضح من الجدول (٢٤) أن قيمة الفاء قد بلغت (٢٦,٥٧) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يشير إلى معنوية نموذج الانحدار، كما أن قيم معامل تضخم التباين (VIF) جاءت أقل من (١٠) وهو ما يؤكد عدم وجود مشكلة الأزواج الخطي في النموذج، كما جاءت قيمة معامل التحديد (R²) بمقدار (٠,١٢) وهو ما يشير إلى قدرة نموذج الانحدار على تفسير نسبة (١٢%) من التباين في متغير اضطرابات النوم بناء على التباين في متغير التتمر الإلكتروني الأكاديمي ومتغير تدقق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية.

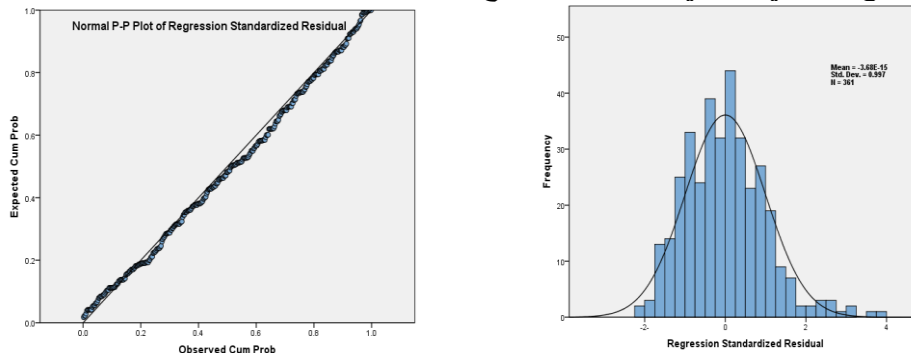
وقد أوضح اختبار التاء أن قيمة معامل الانحدار جاءت معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للتتمر الإلكتروني الأكاديمي، في حين جاءت قيمة معامل الانحدار غير معنوية لتدقق الأداء الأكاديمي وبالتالي يمكن استبعاده من النموذج، كما بلغت قيمة ثابت الانحدار (١,٣١) ويشير اختبار (t) إلى أنها قيمة غير معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالتالي يمكن وضع العلاقة الرياضية لنموذج الانحدار على الصورة:

$$\text{اضطرابات النوم} = ١,٣١ + ٠,٢٦ \times \text{التتمر الإلكتروني الأكاديمي}$$

وتشير هذه العلاقة الرياضية إلى أنه عند ارتفاع مستوى التتمر الإلكتروني الأكاديمي بمقدار درجة واحدة فإن اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة ترتفع بمقدار (٠,٢٦) درجة، وباستخدام وحدات الانحراف المعياري-وحيث أن قيمة معامل الانحدار

المعيارية (β) للتمتم الإلكتروني الأكاديمي تساوي (٠,٣٦) - فإنه عند ارتفاع مستوى التتم الإلكتروني الأكاديمي بمقدار انحراف معياري واحد فإن اضطرابات النوم ترتفع بمقدار (٠,٣٦) انحراف معياري، أما بالنسبة لتدفق الأداء الأكاديمي فلم يُظهر أثر معنوي على اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة.

ويوضح شكل (٤) توزيع البواقي المعيارية لنموذج الانحدار بين اضطرابات النوم والتتم الإلكتروني الأكاديمي والتدفق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، وهو ما يؤكد التوزيع الطبيعي للبواقي المعيارية للنموذج.



شكل (٤) توزيع البواقي المعيارية لنموذج الانحدار بين اضطرابات النوم والتتم الإلكتروني الأكاديمي والتدفق الأكاديمي

نتائج الفرض الثالث تفسيرها ومناقشتها :

ترى الباحثة أن نتيجة البحث الحالي نتيجة منطقية حيث ترى أن الطالبات اللاتي يمارسن التتم الإلكتروني يعانين من اضطرابات النوم وهو ما يدفعهن الى القيام بسلوكيات عدوانية متخفية أو صريحة ونظرا لتوافر وسائل التواصل الإلكتروني فتكون هذه أيسر طريقة للتنفيس عن أنفسهن فيقمن بالتتم الإلكتروني في إطار العلاقات الجامعية التي تربطهن بزميلتهن .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات إلى تذهب الى أنه يمكن التنبؤ باضطرابات النوم لدى المراهقين من خلال تورطهم في السلوكيات العدوانية مثل البلطجة الإلكترونيّة مثل دراسة (Donoghue, C. Meltzer, L. (2018) التي تشير إلى زيادة اضطرابات النوم لدى المراهقين الذين أبلغوا عن ممارسة التتم الإلكتروني.

ودراسة كاجان وسولي (Kağan, K. & Şule, B. (2018) والتي كشفت أنه يمكن التنبؤ بالنمط الزمني وجودة النوم من خلال التتم الإلكتروني.

أما بالنسبة للتنبؤ باضطرابات النوم من خلال التدفق الأكاديمي: فقد فسرت الباحثة عدم ظهور قدرة تنبؤية لاضطرابات النوم من خلال التدفق الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية وذلك لعدم وجود علاقة دالة بين اضطرابات النوم والدرجة الكلية للتدفق وذلك لأن التدفق الأكاديمي بأبعاده الثلاثة (معرفي - انفعالي - سلوكي) يجعل الفرد ينسى معه الاحساس بالوقت والارهاق والتعب الناتج من اضطرابات النوم أوغيره فلا فرق لدى الطالبة التي لديها تدفق أنه تعاني من اضطرابات النوم أما لا .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عائشة القرني وآخرون (٢٠١٨) والتي أوضحت عدم امكانية التنبؤ بجودة النوم من خلال النتيجة الأكاديمية .

- وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة روبرت وآخرون (٢٠١٩) and etal. Robert, W. حيث أشارت الى امكانية التنبؤ بضعف الاداء الاكاديمي من خلال الأرق وهو أحد ابعاد اضطرابات النوم

- اختبار الفرض الرابع: ومنطوقه "يوجد أثر في متغير اضطرابات النوم يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولي - الثالثة) و الإقامة (ريف- حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدى أفراد العينة الكلية ."

- لدراسة معنوية الفروق في اضطرابات النوم بحسب متغيرات المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر) والتخصص (علمي-أدبي) والتفاعل بينها لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر تم استخدام تحليل التباين الثلاثي، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٥).

جدول (٢٥) نتائج اختبار تحليل التباين الثلاثي لحساب الفروق على مقياس اضطرابات النوم بحسب متغيرات المستوى التعليمي والإقامة والتخصص ؛ حيث : ن=٣٦١

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
المستوى	٠,١٣	١	٠,١٣	٢,٦١	٠,١١
الإقامة	٠,٤٥	١	٠,٤٥	٩,٣١	٠,٠٠

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

٠,٧٨	١	٠,٧٨	١٦,٢١	٠,٠٠	التخصص
٠,٨٠	١	٠,٨٠	١٦,٦٠	٠,٠٠	المستوى
٠,٠٣	١	٠,٠٣	٠,٦٢	٠,٤٣	المستوى
٠,٣٨	١	٠,٣٨	٧,٨٢	٠,٠١	الإقامة *
٠,٠٠	١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	المستوى
١٦,٩٩	٣٥٣	٠,٠٥			الخطأ
١٩,٣٢	٣٦٠				الدرجة

يتضح من الجدول (٢٥) ما يلي:

- لا توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اضطرابات النوم بحسب متغير المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة).
- وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة عائشة القرني وآخرون . (2018) و أحمد الجوارنة وآخرون (٢٠١٨) ، حيث كشفت النتائج عن عدم وجود اختلاف كبير في جودة النوم بين الطلاب من مختلف السنوات الدراسية .
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اضطرابات النوم بحسب متغير الإقامة (ريف - حضر) .
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اضطرابات النوم بحسب متغير التخصص (علمي-أدبي).
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اضطرابات النوم بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف - حضر)، وبالتالي يمكن القول بتأثير التفاعل الثنائي تفاعل المستوى والإقامة، أي أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الآخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى لها تأثير على الفروق الموجودة في الإقامة أي أن

هناك تأثيرا متبادلا بين المتغيرين المتفاعلين المستوى والاقامة على الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم لدى الطالبات عينة الدراسة.

- توجد فروق معنوية في اضطرابات النوم بحسب التفاعل بين متغيري الإقامة (ريف - حضر) والتخصص (علمي-أدبي).

- لا توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اضطرابات النوم بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والتخصص (علمي-أدبي)، أو التفاعل بين المتغيرات الثلاث ، وبالتالي يمكن القول بعدم تأثير التفاعل الثنائي أوالثلاثي تفاعل المستوى والاقامة والتخصص ، أي أن تأثير أحد المتغيرات لا يتحدد بمستويات المتغير الأخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى ليس لها تأثير على الفروق الموجودة في الإقامة أوالتخصص أي أنه ليس هناك تأثيرا متبادلا بين المتغيرات الثلاث على الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم لدى الطالبات عينة الدراسة.

ويوضح الجدول (٢٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لاضطرابات النوم بحسب متغيرات المستوى التعليمي والإقامة والتخصص.

جدول (٢٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاضطرابات النوم بحسب المستوى التعليمي والإقامة والتخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	الإقامة	المستوى التعليمي
٠,١٩	١,٥٩	٤٦	علمي	ريف	الفرقة الأولى
٠,٢٥	١,٦٤	٦٠	أدبي		
٠,٢٢	١,٦٢	١٠٦	الدرجة الكلية		
٠,٢٥	١,٧٠	٣٤	علمي	حضر	
٠,٢٣	١,٨٨	٣٦	أدبي		
٠,٢٦	١,٧٩	٧٠	الدرجة الكلية		
٠,٢٣	١,٦٤	٨٠	علمي	الدرجة الكلية	
٠,٢٦	١,٧٣	٩٦	أدبي		

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

٠,٢٥	١,٦٩	١٧٦	الدرجة الكلية			
٠,١٨	١,٦٧	٣١	علمي	ريف	الفرقة الثالثة	
٠,٢٢	١,٦٨	٧٢	أدبي			
٠,٢١	١,٦٨	١٠٣	الدرجة الكلية			
٠,٢٠	١,٥٨	٣٦	علمي	حضر		
٠,٢٠	١,٧٢	٤٦	أدبي			
٠,٢١	١,٦٦	٨٢	الدرجة الكلية			
٠,٢٠	١,٦٢	٦٧	علمي	الدرجة الكلية		
٠,٢٢	١,٧٠	١١٨	أدبي			
٠,٢١	١,٦٧	١٨٥	الدرجة الكلية			
٠,١٩	١,٦٢	٧٧	علمي	ريف		الدرجة الكلية
٠,٢٣	١,٦٦	١٣٢	أدبي			
٠,٢٢	١,٦٥	٢٠٩	الدرجة الكلية			
٠,٢٣	١,٦٣	٧٠	علمي	حضر		
٠,٢٣	١,٧٩	٨٢	أدبي			
٠,٢٤	١,٧٢	١٥٢	الدرجة الكلية			
٠,٢١	١,٦٣	١٤٧	علمي	الدرجة الكلية		
٠,٢٤	١,٧١	٢١٤	أدبي			
٠,٢٣	١,٦٨	٣٦١	الدرجة الكلية			

يتضح من الجدول (٢٦) ما يلي:

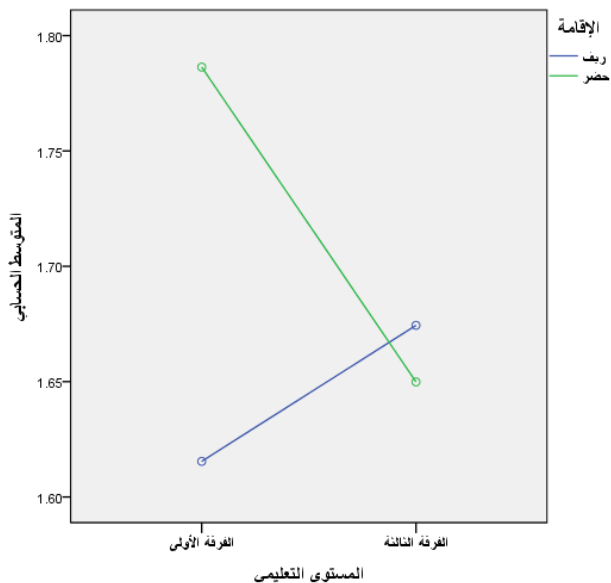
أن الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم بحسب متغير الإقامة (ريف - حضر) ترجع إلى أن مستوى اضطرابات النوم لدى طالبات الحضر جاء بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٧٢)، بينما جاء مستوى اضطرابات النوم لدى طالبات الريف بدرجة ضعيفة حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٦٥)، وهو ما يشير إلى زيادة اضطرابات النوم لدى طالبات الحضر عن اضطرابات النوم لدى طالبات الريف

وترى الباحثة أن هذه النتيجة نتيجة منطقية فربما ترجع هذه الفروق في اضطرابات النوم لصالح طالبات الحضر الى طبيعة بيئة المدينة المزدحمة بالأفراد المليئة بالضوضاء التي تأتي من الأماكن العامة والاحتفاظ؛ فالمدن صاحبة وغالبًا ما تجعل السكان يفقدون الهدوء فيها، كما أن عوادم السيارات وتلوث المصانع و الوجبات السريعة والمعلبات يؤثر على صحة المراهق وهدوئه النفسي ، ، أيضًا قد تضطر بعض الطالبات للعمل والكفاح من أجل توفير متطلبات الدراسة وتلبية احتياجاتهم بسبب الغلاء المعيشي ، كما أن المدنيين أقل انتشاراً في علاقاتهم الاجتماعية، والأكثر انغلاقاً على أنفسهم ، فكل هذه العوامل من شأنها أن تقلل من الاسترخاء والهدوء النفسي لدى الطالبة مما يسبب اضطرابات النوم لديها ، بعكس طالبات الريف اللاتي يعيشين في بيئة أكثر صحية إذ تمتاز بالمساحات الخضراء والهواء النقي و ينتشر تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، والألبان والأجبان، بالإضافة إلى لحوم الحيوانات الطازجة والبيض، وابتعادهم عن الوجبات السريعة، إذ تُسهّم هذه العادات في بناء أجسام قوية بصحة عالية ، كما يرتبط أهلها بعلاقات وثيقة مع بعضهم، قهّم يتسمون بالطيبة، والمشاركة، والتعاون مع بعضهم في قضاء شؤونهم وحلّ مشاكلهم فكل هذه العوامل من شأنها أن تزيد من الاسترخاء والهدوء النفسي لدى الطالبة مما يقلل من اضطرابات النوم لديها ..

ان الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم بحسب متغير التخصص (علمي-أدبي) ترجع إلى أن مستوى اضطرابات النوم لدى طالبات التخصص الأدبي جاء بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٧١)، بينما جاء مستوى اضطرابات النوم لدى طالبات التخصص العلمي بدرجة ضعيفة حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٦٣)، وهو ما يشير إلى أن زيادة اضطرابات النوم لدى طالبات التخصص الأدبي وذلك ربما يرجع الى طبيعة المواد الأدبية اللاتي كن يدرسونها من الأدب والشعر والنثر والبلاغة وغيرها من المواد التي تدعو الى التفكير والتأمل والتدبر مما قد يسبب السهر والأرق بعكس طالبات التخصص العلمي اللاتي كن يدرسن مواد علمية عبارة عن قوانين مغلقة ومعروفة مما جعلهن يتمتعن بعقلية عملية .

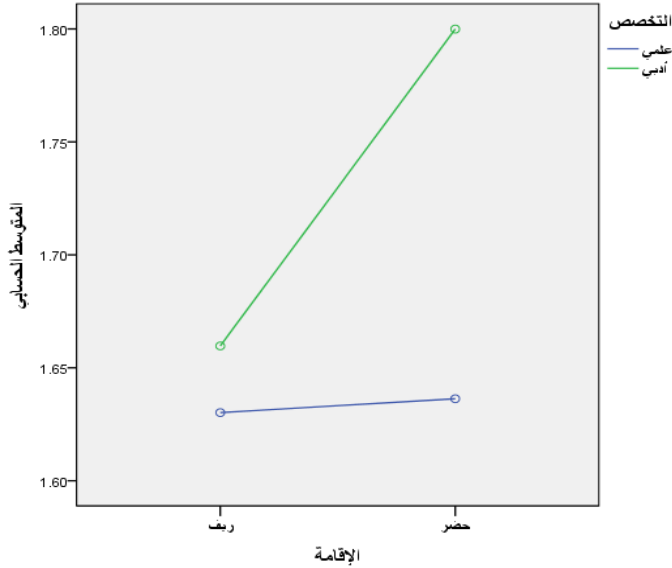
- ان الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر) ترجع إلى انخفاض مستوى اضطرابات النوم للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى لدى

الطالبات المقيمات بالحضر، في حين يحدث العكس بالنسبة للطالبات المقيمات بالريف حيث يرتفع مستوى اضطرابات النوم للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى كما هو موضح بالشكل (٥)، وبالتالي يمكن القول بتأثير التفاعل التثائي تفاعل المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف - حضر) ، أي أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الأخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) لها تأثير على الفروق الموجودة في الإقامة (ريف -حضر) أي أن هناك تأثيرا متبادلا بين المتغيرين المتفاعلين المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف - حضر) على الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم لدى المراهقين عينة الدراسة.



شكل (٥) المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم بحسب المستوى التعليمي والإقامة إن الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم بحسب التفاعل بين متغيري الإقامة (ريف -حضر) والتخصص (علمي-أدبي) ترجع إلى ارتفاع مستوى اضطرابات النوم للطالبات المقيمات بالحضر عن المقيمات بالريف في التخصصات الأدبية، في حين لا يحدث ذلك بالنسبة لطالبات التخصصات العلمية حيث تستقر اضطرابات النوم للطالبات المقيمات بالحضر والريف عند نفس المستوى تقريبا، كما هو

موضح بالشكل (٦)، وبالتالي يمكن القول بتأثير التفاعل الثنائي تفاعل المستوى والإقامة، أي أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الآخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى لها تأثير على الفروق الموجودة في الإقامة أي أن هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرين المتفاعلين المستوى والإقامة لدى أفراد العينة الكلية على مقياس اضطرابات النوم.



- شكل (٦) المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم بحسب الإقامة والتخصص
- اختبار الفرض الخامس: "يوجد أثر في متغير التتمر الإلكتروني الأكاديمي يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولي - الثالثة) و الإقامة (ريف - حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدى أفراد العينة الكلية".
 - لدراسة معنوية الفروق في التتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغيرات المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر) والتخصص (علمي-أدبي) والتفاعل بينها لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر تم استخدام تحليل التباين الثلاثي، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٧).
- جدول (٢٧) نتائج اختبار تحليل التباين الثلاثي لحساب الفروق على التتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغيرات المستوى التعليمي والإقامة والتخصص ؛ حيث (ن=٣٦١)

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

مصدر	مجموع	درجات	متوسط	قيمة "ف"	مستوى
المستوى	٣,٠٧	١	٣,٠٧	٣٧,٧٥	٠,٠٠
الإقامة	٠,٦٩	١	٠,٦٩	٨,٥٢	٠,٠٠
التخصص	٢,٠٣	١	٢,٠٣	٢٤,٩٥	٠,٠٠
المستوى	٠,٨٧	١	٠,٨٧	١٠,٧٤	٠,٠٠
المستوى	٠,٦٥	١	٠,٦٥	٨,٠٢	٠,٠١
الإقامة*	٠,٦٥	١	٠,٦٥	٨,٠٠	٠,٠١
المستوى	٠,٦٦	١	٠,٦٦	٨,١٨	٠,٠٠
الخطأ	٢٨,٦٧	٣٥٣	٠,٠٨		
الدرجة	٣٦,٢٠	٣٦٠			

يتضح من الجدول (٢٧) ما يلي:

- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغير المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) .
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغير الإقامة (ريف - حضر) .
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغير التخصص (علمي- أدبي) .
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب التفاعلات الثنائية والثلاثية بين متغيرات المستوى التعليمي (الفرقة الأولى- الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر) والتخصص (علمي-أدبي) ، وبالتالي يمكن القول بتأثير التفاعل الثلاثي تفاعل المستوى والإقامة و التخصص، أي أن تأثير أحد المتغيرات الثلاث يتحدد بمستويات المتغير الأخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى لها تأثير على الفروق الموجودة في الإقامة والتخصص أي أن هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرات المتفاعلة الثلاث المستوى والإقامة و التخصص لدى أفراد العينة الكلية على مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي.
- ويوضح الجدول (٢٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغيرات المستوى التعليمي والإقامة والتخصص.
- جدول (٢٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب المستوى التعليمي والإقامة والتخصص ؛ حيث (ن=٣٦١)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	الإقامة	المستوى التعليمي
٠,٢٨	١,٢٦	٤٦	علمي	ريف	الفرقة الأولى
٠,٣٣	١,٣٣	٦٠	أدبي		
٠,٣١	١,٣٠	١٠٦	الدرجة الكلية		
٠,٢٧	١,٢٨	٣٤	علمي	حضر	
٠,٤٢	١,٧٠	٣٦	أدبي		
٠,٤١	١,٥٠	٧٠	الدرجة الكلية		
٠,٢٧	١,٢٧	٨٠	علمي	الدرجة الكلية	
٠,٤١	١,٤٧	٩٦	أدبي		
٠,٣٦	١,٣٨	١٧٦	الدرجة الكلية		
٠,٢١	١,١٧	٣١	علمي	ريف	الفرقة الثالثة
٠,٢٩	١,٢٤	٧٢	أدبي		
٠,٢٧	١,٢٢	١٠٣	الدرجة الكلية		
٠,١١	١,١٦	٣٦	علمي	حضر	
٠,٢٥	١,٢٣	٤٦	أدبي		
٠,٢٠	١,٢٠	٨٢	الدرجة الكلية		
٠,١٦	١,١٧	٦٧	علمي	الدرجة الكلية	
٠,٢٧	١,٢٤	١١٨	أدبي		
٠,٢٤	١,٢١	١٨٥	الدرجة الكلية		
٠,٢٥	١,٢٣	٧٧	علمي	ريف	الدرجة الكلية
٠,٣١	١,٢٨	١٣٢	أدبي		
٠,٢٩	١,٢٦	٢٠٩	الدرجة الكلية		
٠,٢١	١,٢٢	٧٠	علمي	حضر	
٠,٤١	١,٤٤	٨٢	أدبي		
٠,٣٥	١,٣٤	١٥٢	الدرجة الكلية		
٠,٢٣	١,٢٢	١٤٧	علمي	الدرجة الكلية	
٠,٣٦	١,٣٤	٢١٤	أدبي		
٠,٣٢	١,٢٩	٣٦١	الدرجة الكلية		

يتضح من الجدول (٢٨) ما يلي:

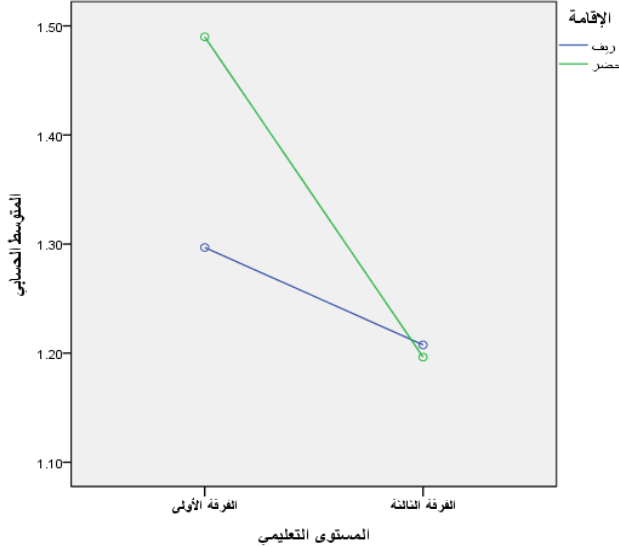
أن الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية للتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغير المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) ترجع إلى أن مستوى التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الفرقة الأولى جاء بدرجة ضعيفة حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٣٨)، بينما جاء مستوى التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الفرقة الثالثة بدرجة ضعيفة أيضا ولكن بمتوسط حسابي (١,٢١)، وهو ما يشير إلى أن التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الفرقة الثالثة أقل من التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الفرقة الأولى وهو ما يشير إلى أن طالبات الفرقة الثالثة نتيجة لطول فترة التواصل واستمرار العلاقات الاجتماعية لفترة ثلاث سنوات مع زميلاتهن حدث بينهما نوع من الألفة، كما أن هذا يرجع إلى حدوث النضج الاجتماعي والعاطفي والابتعاد عن فترة المراهقة وكل هذه الأسباب من شأنها أن تقلل من التمر بعكس طالبات الفرقة الأولى فما زلن في أوج فترة المراهقة بعواصفها فتزداد لديهن حدة العدوان والتمر .

- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة هشام المكانين، ونجاتي يونس، وغالب الحيازي (٢٠١٨) حيث كشفت نتائج هذه الدراسات عن وجود فروق في مستويات التمر الإلكتروني بين الفئات العمرية .

- ان الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية للتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغير الإقامة (ريف - حضر) ترجع إلى أن مستوى التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الحضر جاء بدرجة ضعيفة حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٣٤)، بينما جاء مستوى التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الريف بدرجة ضعيفة أيضا ولكن بمتوسط حسابي (١,٢٦)، وهو ما يشير إلى أن التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الحضر أعلى من أن التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الريف وهذه نتيجة منطقية وذلك لأن طالبات الحضر على الرغم من انتشار وسائل التكنولوجيا ريفا وحضر الا أنها مازالت تتوافر في الحضر بكثرة وبتقنيات أعلى مما يجعل هذا هو السبب الأول وأما السبب الثاني فهو أنه مازالت طالبات الريف يتمتعن بالأصالة والأخلاق في المجتمعات الريفية والتي ربما تحمل ثقافتها بعض

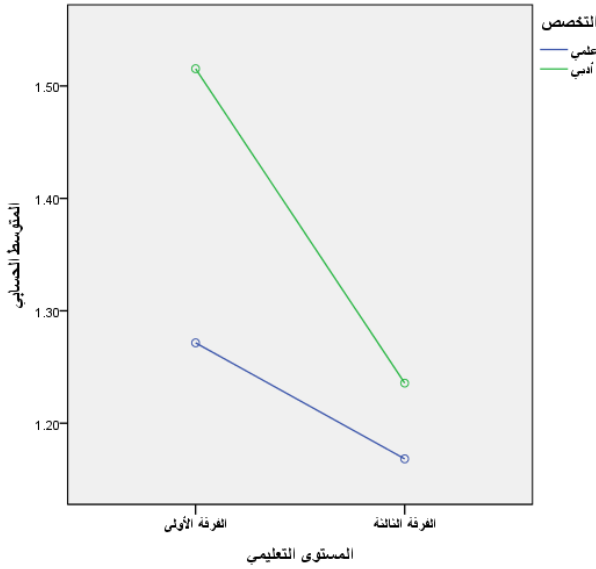
- الأعراف التي قد تحد من تغول ظاهرة التتمر، وتحدد معايير أخلاقية في التعامل مع الآخرين ولذا جاءت درجة التتمر لدي الريفيات أقل منها لدى طالبات الحضر.
- وربما يرجع إستجابة أفراد العينة بدرجة متوسطة وليست مرتفعة إلى عدم إفصاح الطلاب عن قيامهم بإعتنات على زميلاتهن عبر وسائل التواصل الاجتماعي بمختلف انواعها خوفا من التعرض للعقاب، أو أن توضع أجهزتهم تحت المراقبة، أو تسحب منهم .
- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ثناء محمد (٢٠١٩) حيث وجدت أن مجتمع الدراسة من المجتمعات الريفية أقل تنمرا من المجتمعات الحضرية . .
- وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة دراسة :بارفنه وآخرون and etal , (2019).. Parvaneh, F. والتي كشفت عن ارتفاع التتمر الإلكتروني لدي المناطق الريفية حيث وجدت الدراسة معاناة أكثر من نصف المشاركين من التتمر الإلكتروني .
- ان الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية للتتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب متغير التخصص (علمي-أدبي) ترجع إلى أن مستوى التتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات التخصص الأدبي جاء بدرجة ضعيفة حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٣٤)، كما جاء مستوى التتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات التخصص العلمي بدرجة ضعيفة أيضا ولكن بمتوسط حسابي (١,٢٢)، وهو ما يشير إلى أن التتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات العلمي أقل من أن التتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى طالبات الأدبي وترى الباحثة أن هذه نتيجة منطقية وذلك لأن طالبات العلمي نظرا لصعوبة وطبيعة المناهج الدراسية وطبيعتها اللاتي كن يدرسن مما جعلت شخصيتهن عملية حتى وان أصبحت المناهج نفسها عن طالبات الأدبي اللاتي لديهن وقت لممارسة التتمر على وسائل التواصل الاجتماعي .
- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ولاء محمد أحمد السايح(٢٠١٩) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب (العلمي والأدبي) على مقياس الاتجاه نحو التتمر الإلكتروني تعزى للتخصص.

- أن الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية للتنمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف - حضر) كما هو موضح في شكل (٧) ترجع إلى انخفاض مستوى التنمر الإلكتروني الأكاديمي للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى لدى الطالبات المقيمات بالحضر بدرجة أكبر مقارنة بالطالبات المقيمات بالريف حيث ينخفض مستوى التنمر الإلكتروني الأكاديمي للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى أيضاً ولكن بدرجة أقل، كما هو موضح بالشكل (٧)، وهو ما يشير إلى تأثير التفاعل الثنائي تفاعل المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر) ، أي أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الأخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) لها تأثير على الفروق الموجودة في الإقامة (ريف - حضر) أي أن هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرين المتفاعلين المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر) على مقياس تدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.



شكل (٧) المتوسطات الحسابية للتنمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب المستوى التعليمي والإقامة
 - أن الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية للتنمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والتخصص

(علمي-أدبي) ترجع إلى انخفاض مستوى التتمر الإلكتروني الأكاديمي للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى لدى الطالبات بالتخصصات الأدبية، بدرجة أكبر مقارنة بالطالبات بالتخصصات العلمية حيث ينخفض مستوى التتمر الإلكتروني الأكاديمي للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى بدرجة أقل، كما هو موضح بالشكل (٨) وهذا يشير إلى أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الآخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) لها تأثير على الفروق الموجودة في التخصص (علمي - أدبي) أي أن هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرين المتفاعلين المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والتخصص (علمي - أدبي) على مقياس التتمر الإلكتروني الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.

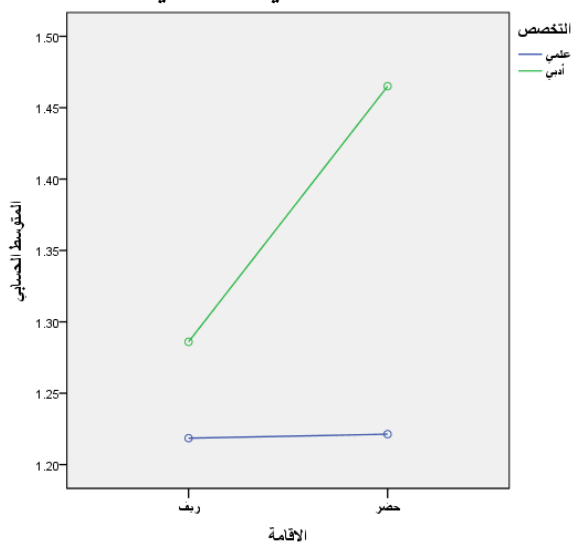


شكل (٨) المتوسطات الحسابية للتتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب المستوى

التعليمي والتخصص

- ان الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية للتتمر الإلكتروني الأكاديمي بحسب التفاعل بين متغيري الإقامة (ريف - حضر) والتخصص (علمي - أدبي) ترجع إلى ارتفاع مستوى التتمر الإلكتروني الأكاديمي للطالبات المقيمت بالحضر عن المقيمت بالريف في التخصصات الأدبية، في حين لا يحدث ذلك بالنسبة لطالبات

التخصصات العلمية حيث يستقر التمر الإلكتروني الأكاديمي للطالبات المقيمات بالحضر والريف عند نفس المستوى تقريباً، كما هو موضح بالشكل (٩)، وهذا يشير إلى أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الآخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في الإقامة (ريف - حضر) لها تأثير على الفروق الموجودة في التخصص (علمي - أدبي) أي أن هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرين المتفاعلين الإقامة و التخصص على مقياس التمر الإلكتروني الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.



شكل (٩) المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم بحسب الإقامة والتخصص اختبار الفرض السادس: "يوجد أثر في متغير تدفق الأداء الأكاديمي يرجع إلى التفاعل بين المستوى التعليمي (الأولى - الثالثة) و الإقامة (ريف - حضر) والتخصص (أدبي - علمي) لدى أفراد العينة الكلية " .

لدراسة معنوية الفروق في تدفق الأداء الأكاديمي بحسب متغيرات المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر) والتخصص (علمي- أدبي) والتفاعل بينها لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر تم استخدام تحليل التباين الثلاثي، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٩).

جدول (٢٩) نتائج اختبار تحليل التباين لحساب الفروق على مقياس التدفق في الأداء الأكاديمي بحسب متغيرات المستوى التعليمي والإقامة والتخصص ؛ حيث (ن=٣٦١)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
المستوى التعليمي	٠,٠٠	١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٦
الإقامة	٠,٢٢	١	٠,٢٢	٢,٢٣	٠,١٤
التخصص	٠,٦٣	١	٠,٦٣	٦,٢٨	٠,٠١
المستوى التعليمي *	٠,٠٩	١	٠,٠٩	٠,٨٧	٠,٣٥
المستوى التعليمي *	١,٠٦	١	١,٠٦	١٠,٦٦	٠,٠٠
الإقامة *	٠,٤٣	١	٠,٤٣	٤,٣٢	٠,٠٤
المستوى التعليمي *	٠,١٤	١	٠,١٤	١,٣٧	٠,٢٤
الخطأ	٣٥,٢٣	٣٥٣	٠,١٠		
الدرجة الكلية	٣٨,٢٠	٣٦٠			

يتضح من الجدول (٢٩) ما يلي:

- لا توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في تدفق الأداء الأكاديمي بحسب متغير المستوى التعليمي (الفرقة الأولى - الفرقة الثالثة) وذلك يشير الى أن التدفق بأبعاده الثلاث لا يختلف باختلاف المستوي التعليمي فذلك يتوقف على ميل الطالبة واندماجها مع تخصص دراستها بغض النظر عن الفرقة التي بها .
- وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبدالله العتابي ، زينب محمد (٢٠٢٠) حيث كشفت عن وجود فروق في درجة التدفق وفقا لمتغير المرحلة المدرسية.

- لا توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في تدفق الأداء الأكاديمي بحسب متغير الإقامة (ريف - حضر) وذلك يشير أيضا الى عدم تأثير البيئة في حدوث خبرة التدفق فإذا كان هناك اندماج للطالبة مع تخصصها فلا فرق بين اقامتها في الريف أم الحضر .
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في تدفق الأداء الأكاديمي بحسب متغير التخصص (علمي- أدبي) .
- توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في تدفق الأداء الأكاديمي بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والتخصص (علمي-أدبي) .
- توجد فروق معنوية بحسب التفاعل بين متغيري الإقامة (ريف -حضر) والتخصص (علمي-أدبي).
- لا توجد فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في تدفق الأداء الأكاديمي بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والإقامة (ريف -حضر)، أو التفاعل بين المتغيرات الثلاث وذلك يشير الى عدم تأثير أحد المتغيرات على المتغير الأخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) مثلا ليس لها تأثير على الفروق الموجودة في التخصص (علمي- أدبي) أو الإقامة (ريف -حضر) أي أنه ليس هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرات الثلاث على مقياس تدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الدراسة.
- ويوضح الجدول (٣٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتدفق الأداء الأكاديمي بحسب متغيرات المستوى التعليمي والإقامة والتخصص.

جدول (٣٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس التدفق في الأداء الأكاديمي بحسب المستوى التعليمي والإقامة والتخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	الإقامة	المستوى التعليمي
٠,٣٧	٢,٣٣	٤٦	علمي	ريف	الفرقة الأولى
٠,٣٣	٢,٣٣	٦٠	أدبي		
٠,٣٥	٢,٣٣	١٠٦	الدرجة الكلية		
٠,٣٤	٢,٢٧	٣٤	علمي	حضر	
٠,٣٢	٢,٢٢	٣٦	أدبي		
٠,٣٣	٢,٢٥	٧٠	الدرجة الكلية		
٠,٣٥	٢,٣١	٨٠	علمي	الدرجة الكلية	
٠,٣٣	٢,٢٩	٩٦	أدبي		
٠,٣٤	٢,٣٠	١٧٦	الدرجة الكلية		
٠,٣١	٢,١٤	٣١	علمي	ريف	
٠,٢٦	٢,٤٦	٧٢	أدبي		
٠,٣١	٢,٣٦	١٠٣	الدرجة الكلية		
٠,٢٨	٢,٢٤	٣٦	علمي	حضر	
٠,٣٣	٢,٣٢	٤٦	أدبي		
٠,٣١	٢,٢٩	٨٢	الدرجة الكلية		
٠,٢٩	٢,١٩	٦٧	علمي	الدرجة الكلية	
٠,٣٠	٢,٤٠	١١٨	أدبي		
٠,٣١	٢,٣٣	١٨٥	الدرجة الكلية		
٠,٣٦	٢,٢٥	٧٧	علمي	ريف	الدرجة الكلية
٠,٣٠	٢,٤٠	١٣٢	أدبي		
٠,٣٣	٢,٣٥	٢٠٩	الدرجة الكلية		
٠,٣١	٢,٢٦	٧٠	علمي	حضر	

اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

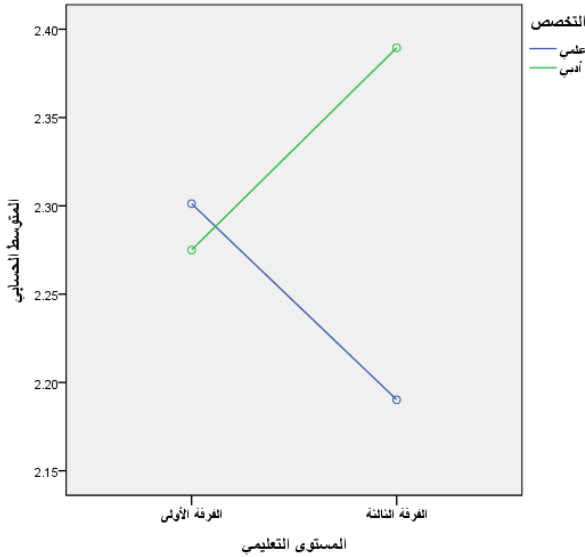
٠,٣٣	٢,٢٨	٨٢	أدبي	الدرجة الكلية	
٠,٣٢	٢,٢٧	١٥٢	الدرجة الكلية		
٠,٣٣	٢,٢٥	١٤٧	علمي		
٠,٣٢	٢,٣٥	٢١٤	أدبي		
٠,٣٣	٢,٣١	٣٦١	الدرجة الكلية		

يتضح من الجدول (٣٠) ما يلي:

- أن الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية لتدفق الأداء الأكاديمي بحسب متغير التخصص (علمي-أدبي) ترجع إلى أن مستوى تدفق الأداء الأكاديمي كان لصالح طالبات التخصص الأدبي جاء بدرجة كبيرة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٣٥)، في حين جاء مستوى تدفق الأداء الأكاديمي لدى طالبات التخصص العلمي بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢,٢٥)، وهو ما يشير إلى ارتفاع درجة التدفق الأكاديمي لدى التخصص الأدبي وربما يرجع ذلك إلى أن طالبات التخصص الأدبي يميلون إلى التذوق والعاطفة وذلك لطبيعة دراستهم من علوم الشعر والأدب وغيرها فهم يستمتعون بمجرد الدراسة ذاتها دون انتظار مقابل تفوق أو حصول على وظيفة وذلك بعكس طالبات التخصص العلمي فطبيعة مواد دراستهم كانت أرقام وقوانين لاحس فيها ولاذوق .، فأصبحت شخصيتهم عملية مثل طبيعة المواد التي يدرسونها. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة هبه محمود (٢٠١٨) حيث وجدت هذه الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للتخصص (علمي وأدبي) .

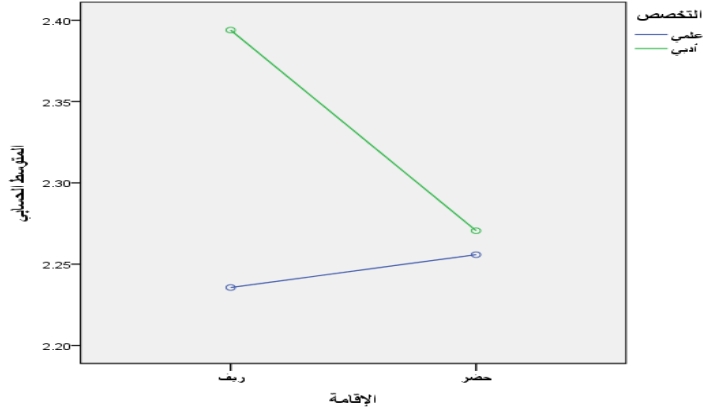
وتختلف أيضاً مع نتائج دراسة عفراء إبراهيم، خميل العبيدي (٢٠١٦) و عبد العزيز حيدر وأنس شطب (٢٠١٦) حيث كشفت عن فروق في التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي و التخصص الأدبي ، و كانت الفروق لصالح طلبة التخصص العلمي. - ان الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية على مقياس تدفق الأداء الأكاديمي بحسب التفاعل بين متغيري المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والتخصص (علمي-أدبي) ترجع إلى ارتفاع مستوى تدفق الأداء الأكاديمي للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى لدى الطالبات بالتخصصات الأدبية، بينما يحدث العكس للطالبات بالتخصصات

العلمية حيث ينخفض مستوى تدفق الأداء الأكاديمي للفرقة الثالثة عن الفرقة الأولى، كما هو موضح بالشكل (١٠)، وهو ما يشير إلى تأثير التفاعل الثنائي تفاعل المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) والتخصص (علمي-أدبي) ، أي أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الآخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في المستوى التعليمي (الفرقة الأولى-الفرقة الثالثة) لها تأثير على الفروق الموجودة في التخصص (علمي-أدبي) أي أن هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرين المتفاعلين والتخصص (علمي-أدبي) على مقياس تدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة الدراسة.



شكل (١٠) المتوسطات الحسابية تدفق الأداء الأكاديمي بحسب المستوى التعليمي والتخصص - إن الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية تدفق الأداء الأكاديمي بحسب التفاعل بين متغيري الإقامة (ريف - حضر) والتخصص (علمي-أدبي) ترجع إلى ارتفاع مستوى تدفق الأداء الأكاديمي للطالبات المقيمات بالريف عن المقيمات بالحضر في التخصصات الأدبية، بينما يحدث العكس للطالبات بالتخصصات العلمية حيث ينخفض مستوى تدفق الأداء الأكاديمي للطالبات المقيمات بالريف عن المقيمات بالحضر، كما هو موضح بالشكل (١١)، وهو ما يشير إلى تأثير التفاعل الثنائي

تفاعل الإقامة (ريف - حضر) والتخصص (علمي-أدبي) ، أي أن تأثير أحد المتغيرين يتحدد بمستويات المتغير الآخر، بمعنى أن الفروق الموجودة في الإقامة (ريف - حضر) لها تأثير على الفروق الموجودة في التخصص (علمي-أدبي) أي أن هناك تأثيراً متبادلاً بين المتغيرين المتفاعلين والتخصص (علمي-أدبي) على مقياس تدفق الأداء الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.



شكل (١١) المتوسطات الحسابية تدفق الأداء الأكاديمي بحسب الإقامة والتخصص

توصيات الدراسة :

- عمل برامج توعوية للتخفيف من اضطرابات النوم لدى طالبات الحضر .
- عمل برامج توعوية للتخفيف من التمرالالكتروني لدى طالبات الحضر .
- توفير كل ما من شأنه أن يزيد من خبرة التدفق لدى الطلاب
- توصي الدراسة بوضع سياسة لمكافحة التمرالالكتروني.

بحوث مقترحة :

- اجراء دراسة مقارنة عن التدفق الأكاديمي لدى طلاب الحضر وطلاب الريف
- وضع برامج ارشادية للتخفيف من اضطرابات النوم لدى طالبات الحضر .
- وضع برامج ارشادية للتخفيف من التمرالالكتروني لدى طالبات الحضر.
- وضع برامج ارشادية لتنمية التدفق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

أولا المراجع العربية

- (١) أحمد الجوارنة، أحمد زيادة، محمد المومني (٢٠١٨): مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة القدس المفتوحة ، ٢٥٤، مج ٩.
- (٢) أحمد ديب محمد ماضي (٢٠١٤): أثر الدعم التنظيمي على تنمية التدفق الوظيفي لدى العاملين في مكتب غزة الإقليمي التابع للأونروا، رسالة ماجستير ، قسم إدارة الأعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية - غزة .
- (٣) أحمد عبد الخالق ، مایسة النیال، حنان سعید(٢٠١٤): الأرق لدى عينات مصرية من طلاب الجامعة والموظفين ، ع ٨(٢)، مجلة الدراسات التربوية و النفسية .
- (٤) أحمد عبد الملك أحمد (٢٠١٩) : نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الاكاديمية لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج ، ٦٦ع، ٦٦ مج ٦٦
- (٥) أسماء فتحي ، ميرفت عزمي (٢٠١٢): التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين، مجلة كلية التربية جامعة المنيا ، مج ٢٥، ٣٤ .
- (٦) أشرف محمد عبد الحليم (٢٠١٥): اضطرابات النوم و علاقتها بالشعور بالملل النفسي والاضطرابات النفس جسمية لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي ، ع ٤٤ .
- (٧) المركز العربي لأبحاث الفضاء الإلكتروني (٢٠١٣) : التتمر الإلكتروني ، الناشر: ACCR .
- (٨) أمال عبد السميع باظة (٢٠١٢): جودة الحياة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- (٩) أمل يوسف العمار(٢٠١٦): التتمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ع ١٧، ج ٣ .
- (١٠) أمل يوسف العمار(٢٠١٧) : الاتجاهات نحو الأنماط المستجدة من التتمر الإلكتروني وعلاقتها بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت ، ع ١٧، مجلة البحث العلمي في التربية .

- (١١) أمنية ابراهيم الشناوي (2014): الكفاءة السيكومترية لمقياس التتمتع الإلكتروني ، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، كلية الآداب، جامعة المنوفية، ع50 .
- (١٢) أنور حمودة البنا (٢٠٠٨): المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى، في محافظة غزة من الجنسين " المتزوجين وغير المتزوجين"، ع١٦٦ (٢)، مجلة الجامعة الإسلامية.
- (١٣) بشرى اسماعيل (٢٠١٠) مقياس اضطرابات النوم ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية
- (١٤) ثناء هاشم محمد (٢٠١٩): واقع ظاهرة التتمتع الإلكتروني بين طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الفيوم وسبل مواجهتها " دراسة ميدانية "، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ع١٢٤، ج٢ .
- (١٥) جمال السيد تقاحة (٢٠٠٩): سلوك استخدام الإنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة تفصيلية تحليلية"، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا ، ع٢٤ ، مج٤٠ .
- (١٦) جمعية اضطرابات النوم والطب التكاملية (٢٠٢٠): اضطرابات النوم وعلاقتها بالإدمان وزيادة العنف النفسي والجسدي ، المؤتمر الدولي التاسع لجمعية الطب التكاملية واضرابات النوم بأسيوط ، جامعة أسيوط
- (١٧) حسام الدين عذب ، سميرة شند ، هانى سيد مصطفى (٢٠١٣):دراسة كLINIكية لنماذج من اضطرابات النوم لدى عينة من مراهقي المرحلة الثانوية ، مجلة الإرشاد النفسي، ع٣٥، مج١ .
- (١٨) حيدر ميرغني ، أسامة محمد ، يحيى المرتضى ومنير احمد (٢٠١٥) : جودة النوم وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلاب كلية الطب السودانين ، مجلة ابحاث ب ام سي ، ع٨٤ .
- (١٩) خالد عوض عبد الله مؤنس (٢٠١٩): الانغماس الوظيفي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الأساسية الأولى في محافظة الوسطى ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، غزة ، ع٩٤ ، مج٢٥ .
- (٢٠) داليا نبيل حافظ (٢٠١٥):اضطرابات النوم وعلاقتها بالتفكير اللاعقلاني ، مجلة الارشاد النفسي،جامعة عين شمس ، ع٤٣ .

- ٢١) الرابطة الأمريكية للطب النفسي (٢٠١٢) : الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-4) ، الطبعة الرابعة .
- ٢٢) الرابطة الأمريكية للطب النفسي (٢٠١٦) : الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) ، الطبعة الخامسة.
- ٢٣) رمضان عاشور حسين (٢٠١٦) :البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين ، المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والانسانية، كلية التربية - حلوان ، ع٤
- ٢٤) سمير الغامدي ، خالد الدوسري، عماد عبدالمجيد، عبدالله الشمراني ،نواف القحطان (٢٠١٨): دراسة العلاقة بين عدد ساعات النوم وعلاقتها بالأداء الأكاديمي بين طلاب الكليات الصحية ،مجلة العلوم الصحية ،ع809 .
- ٢٥) سناء زهران ومحمد زهران (٢٠١٣): العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصومود الأكاديمي والتدفق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس ،مجلة الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس ،ع٣٦.
- ٢٦) سيد أحمد البهاص (٢٠١٠) : التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت" دراسة سيكومترية-إكلينيكية" ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، المؤتمر السنوي الخامس عشر ، ١١٧-١٦٩ .
- ٢٧) عبد الحميد عبد الفتاح المغربي (٢٠٠٤): جودة حياة العمل وأثرها في تنمية الاستغراق الوظيفي ، مجلة البحوث التجارية ، جامعة الزقازيق - كلية التجارة ، مج ٢٦ ، ع ٢ .
- ٢٨) عبد الرقيب البحيري ،مصطفى مفضل (٢٠١٤):دراسة سيكومترية لبعض اضطرابات النوم لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها باضطراب نقص الانتباه مفرط الحركة في ضوء كل من العمر والنوع ، ع ٣٧ ، مجلة الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس.
- ٢٩) عبد الله الطحاوي (٢٠١٠) : تقويم أداء الطالب المعلم باستخدام الموديولات التعليمية في إطار التكامل بين التكنولوجيا التعليمية التماثلية و الرقمية، مجلة علوم وفنون ، ع٣٥ ، مج ٣ .
- ٣٠) عبدالعزيز ابراهيم سليم (٢٠١٤):الدافعية الذاتية وعلاقتها بكل من خبرة التدفق وفعالية الذات الاكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،ع٨٥ ،مج ٢٤ ،

- ٣١) عبدالله العتابي ، زينب محمد(٢٠٢٠):معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة واسط ، ع٣٧٤، ٣ .
- ٣٢) عبير العمراني (٢٠١٧): اضطرابات النوم تؤثر سلبا على أداء طلاب الجامعات، <https://ar.le360.ma/societe/110277> .
- ٣٣) عفراء إبراهيم، خميل العبيدي(٢٠١٦): التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس و التخصص الدراسي، مجلة الاستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي، ع٤٤ .
- ٣٤) علي رزاق العابدي(٢٠١٢): مدخل إستراتيجي في عملية تعزيز التدفق الوظيفي للعاملين (دراسة تجريبية لعينة من شركات القطاع الصناعي في وزارة الصناعة والمعادن) ، مجلة الغزى ، كلية الإدارة والاقتصاد ، جامعة الكوفة ، ع٨٤ .
- ٣٥) على محمود كاظم (٢٠١٤) : قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. ع. ١٥ .
- ٣٦) عماد عبده علوان (٢٠١٦) : التمرن بشكلية التقليدي والالكتروني بين الطلاب المراهقين بمدينة أبها (دراسة سيكومترية)، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر ، مج ٣٥، ج١ .
- ٣٧) فرج عبد القادر طه (٢٠٠٩): موسوعة علم النفس والتحليل النفس. القاهرة: الأنجلوالمصرية.
- فيس بوك (٢٠١٩) : معدل استخدام المراهقين والشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، (Facebook in Egypt, 2019).
- ٣٨) مباركة مقراني (٢٠١٨) : التمرن الالكترونى وعلاقته بالقلق الاجتماعى " دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثانية ثانوي مدمني مواقع التواصل الاجتماعى " ، ماجستير جامعة قاصدي مرياح ورفلة .
- ٣٩) مجدي محمد الدسوقي(٢٠٠٦): اضطرابات النوم " الاسباب , التشخيص , الوقاية والعلاج" القاهرة : الأنجلو المصرية .
- ٤٠) محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٥). حالة التدفق: المفهوم، والأبعاد، والقياس، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع١٦٥، ج٣ .

- ٤١) هبة سامي محمود (٢٠١٨) : التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب ، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية ، ع٤٢٤، مج ٣، ص١٠٦-٢٢٧.
- ٤٢) محمد السيد صادق (٢٠٠٩): التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة ، ع٢٤ ، مج ١٩، ص 313 – 357.
- ٤٣) محمد أحمد أبو شنب (٢٠١٦): علاقة وظائف ادارة الموارد البشرية بالاستغراق الوظيفي ،رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد والعلوم الادارية جامعة الأزهر - غزة
- ٤٤) مديحة فخري محمد (٢٠١٠):دراسة مستقبلية لدور الجامعات المصرية في مواجهة الجرائم الإلكترونية لدي الطلاب ، مؤتمر التربية في عالم متغيركلية العلوم التربوية، الجامعة الهاشمية، المملكة الأردنية الهاشمية .
- ٤٥) مهريه الأسود والزهرة الاسود(٢٠٢٠): التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح و رقلة ، مجلة العلوم النفسية و التربوية،مج٦، ع٢٤.
- ٤٦) نجيب خزام ،تامر ابراهيم ، زهراء غنيم (٢٠١٤): تقدير الخصائص السيكمورثية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي ، ع٤٨٤، ج ١ .
- ٤٧) هشام المكانين ،نجاتي يونس،غالب الحياي (٢٠١٨) : التمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيًا وانفعاليًا في مدينة الزرقاء، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مج١٢، ع١٤ ، ص١٧٩-١٩٧.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 1) Akbulut, Y., & Eristi, B. (2011): Cyberbullying and victimization among Turkish university students. Australasian, Journal of Educational Technology.
- 2) Alexander,M. & Ghon,A. (٢٠١٩) : The effects of low sleep quality on the academic performance of medical school students, ,journal of cures, V11 (4).
- 3) Ashley ,. D., Michelle , K., Evelyn , C. & Miguel , P.(2013): Development of the Cyberbullying Experiences Survey, Society for the Study of Emerging Adulthood and SAGE , Publications Emerging Adulthood,p1-12

- 4) Ayeshah ,A. , Nouf , A. , Mohammed , A. & Asim , A.(2018): The Interaction between Sleep Quality and Academic Performance among The Medical Students in Taif University, Journal of Hospital Medicine, V 70 (12) .
- 5) Bulach,T, Osborn, R., & Samara, M., (2012) Bullying in Secondary Schools “What it looks like aiitl How to Manage it?”, New York: Sage Publishing.
- 6) Buysse ,J. Reynolds ,F. , Monk ,H., Berman ,R. & Kupfer,J.:(1989):The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research, Journal of Psychiatry Res,V28(2).
- 7) Clark, E. (2010): Sleep quality effects of a brief intervention in college students, PhD, Yeshiva University.
- 8) Crosslin, K. & Crosslin, M. (2014): Cyberbullying at a Texas University - A mixed methods approach to examining online aggression, Journal of Texas Public Health, V 66 (3).
- 9) Delle, A., & Massimini, F. (2005): The investigation of optimal experience and apathy” Developmental and psychosocial implications. European Psychologist”,V10, 264- 274.
- 10) -Dohnt, H., Gradisar, M., & Short, M. (2012): Insomnia and its symptoms in adolescents" Comparing DSM-IV and ICSD-II diagnostic criteria" ,Journal of Clinical Sleep Medicine,V 8, 295-299.
- 11) Donoghue,C. & Meltzer, L. (2018) : Bullying and sleep disturbances in adolescents, Journal of adolescence ,V(68) .
- 12) Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., figueiredo, B., Schanberg, S. & Kuhn, C. (2007): Sleep disturbances in depressed pregnant women and their newborns, Journal of Infant Behavior & Development ,V(30) .
- 13) Fisher, C. (2010). Anxiety, depression, and sleep disorders: Their relationship and reduction with neurotherapy. PhD., University of North Texas.
- 14) Foldvary, N. (2009): The Cleveland clinic guide to sleep disorders, New York: Kaplan.
- 15) Gaultney,J.(2010):Theprevalence of sleep disorders incollege students:impact onacademic performance, Journal of American College Health,V59(2).
- 16) Harackiewlcz ,J. & Elliot,A.(1998):The joint effect s of target and purpose goals On intrinsict motivation ,personality and social psychology Bulltin,24(7),pp675-698.

- 17) Hamari, J., Koivisto, J. (2014): Measuring flow in gamification: Dispositional Flow Scale-2, Journal of Computers in Human Behavior, Tampere University, V(40), PP133-143.
- 18) Harris, K. (2009): Caffeine consumption as a predictor of sleep quality, sleep hygiene, subjective sleepiness, and academic performance among North Texas female college students, PhD., Texas Womens University.
- 19) Henry, L., Jude, M., Salamatu A., Nantogma, L. (2019): Evaluation of Sleep Patterns and Self-Reported Academic Performance among Medical Students at the University of Ghana School of Medicine and Dentistry, Journal of Hindawi Sleep Disorders, V 2019, Article ID 1278579.
- 20) Hinduja, S., & Patchin, J. (2008): Cyberbullying an exploratory analysis of factors related to offending and victimization, Journal of Deviant Behavior, V 29 .
- 21) Jain, A. & Verma, S. (2016). Prevalence of sleep disorders among college students: a clinical study, Journal of Advanced Medical and Dental Science Research, V4(6), .
- 22) Javier, R., Luis, J. & Andrea M. (2012) :The Effect of sleep deprivation on the attention, functions and vigilance, Journal of Spain : Acta Psychologica, V140.
- 23) Kağan K. & Şule B. (2018): Cyberbullying perpetration among undergraduates "evidence of the roles of chronotype and sleep quality, Journal of Biological Rhythm Research", V 49 (2) .
- 24) Kanungo, R. D. (1982). Measurement of job and work involvement. Journal of Applied Psychology. 67 (3), 341-349.
- 25) Kosuke, K. & Kazuhisa, N. (٢٠١٤) : Total sleep deprivation decreases flow experience and mood status, Neuropsychiatr Dis Treat, v.(10), pp, 19-25.
- 26) Kowalski, R. & Umber, S. (2007): Electronic bullying among middle school students, Journal of Adolesc Health, V41 .
- 27) Kristy, L. (2020): " Cyber bullying and cyber victimization: Does gender matter?" Psychological Reports, pp. 1-19.
- 28) Lipson, G. (2001). Bullying in schools fighting the bully Battle, Eribaum: National School Safety Center, NJ.
- 29) Lisa, J., Janise M., Amy, E. & Scott, A. (2019) "Impact of Changing School Start Times on Teachers/Staff, Journal of Sleep health, "V42(1).

- 30) Mihaly,C. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience, Journal of Leisure Research,V 24(1), pp. 93–94.
- 31) Mihaly, C. (1997): Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention, New York: Harper.
- 32) Mihaly,C. & Nakamura, J. (2009): The concept of flow. (In) Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). Handbook of positive psychology. USA: Oxford University Press. pp. 89-105.
- 33) Misol, K. (2019) : online bullying worsens sleep and depression,PhD, The School of Nursing, the 33rd annual meeting of the Associated Professional Sleep Societies, San Antonio.
- 34) Olweus, D. (2010). Understanding and researching bullying: Some critical issues. In S. S. Jimerson, S. M. Swearer & D. L. Espelage (Eds.), Handbook of bullying in schools: an international perspective. (pp. 9– 33). New York: Routledge.
- 35) Parvaneh, F., Cynthia, M.& Humbulani , M.(2019):Emotional and academic effects of cyberbullying on students in a rural high school in the Limpopo , ,Journal of Information Management, V21i1(925) .
- 36) Qais, F., (2011):CYBER BULLYING AND ACADEMIC PERFORMANCE, Journal Of Computational Engineering Research, V1(1) .
- 37) Ranna, P., (2019): "What Are Sleep Disorders?", Journal of psychiatry.org Retrieved, V(2) .
- 38) Robert, W., ,Kalpana, V. , ,Christine ,H. , ,Kristi, P. , Amy, A. , & Pamela, A.,(2019): Sleep problems are associated with academic performance in a national sample of collegiate athletes, Journal of American College Health, V3099067 .
- 39) Rosh,E., Huré ,K.,Fontin,R. & Kubiszewski, V. (2012): Adolescent cyberbullying (associated psychosocial problems and comparison with school bullying) ,V (٢) ٣٩ , journal homepage: www.em-consulte.com/produit/ENCEP.
- 40) Sara, P. & Heidi, V.,(2016): Short-term longitudinal relationships between adolescents' (cyber)bullying perpetration and bonding to school and teachers, International,Journal of Behavioral Development, V 40(2) .
- 41) Schneider, S.,O'Donnell, L., Stueve, A., & Coulter, R. (2012): Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students, Journal of Am J Public Health, V 102(1) .

- 42) Sepehr, R. & Bandar ,A. (٢٠١٦): Effects of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students, journal of health scope ,V5(3).
- 43) Simon , H., Kevin, D. ,James, M. ,Josephine , B. & Susan R.(2014) :Adolescent Bullying and Sleep Difficulties , Journal of School of Psychological Sciences and Health, University of Strathclyde,V10(4).
- 44) Sheryl A., (2015): Predictors of Traditional and Cyber-Bullying Victimization " A Longitudinal Study of Australian Secondary School Students ", Op. Cit , PhD V. 30(15).
- 45) Strom, I., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., & Dyb, G. (2013). Violence, bullying and academic achievement” a study of 15-year-old adolescents and their school environment” ,V 37 (4), Journal of Child abuse & neglect.
- 46) Tanya, B. & Qing, L.(2007): The Relationship between Cyberbullying and School Bullying, Journal of Student Wellbeing, V 1(2).
- 47) Tokunaga, R. (2010):Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization,journal of Computers in Human Behavior, V(26).
- 48) Wael ,S. & Al Bellamy,A. (2015) :El impacto del ciberbullying sobre la autoestima y el rendimiento académico de estudiantes árabe-americanos de Secundaria , Journal of Research in Educational Psychology, V13(3),.
- 49) Walker, M., Sockman, R., & Koehn, S. (2011): An exploratory study of cyberbullying with undergraduate university students,journal of teaching trends,V 55(2) .
- 50) Willard, N. (2007): Cyber bullying and cyber threats, Champaign, IL: Research Press.
- 51) Ying, Z., Lan, G., Ci-yong, L., Jian, D., Yuan ,H., Jing, H., Guo, H., Xue, D. & Xue, G. (2015): Bullying as a Risk for Poor Sleep Quality among High School Students in China, journal of National Institutes of Health,V3(10) .
- 52) Hyeryeon , 1. , Kyungrim ,S. & Chol, S.(2006): Development of the sleep quality scale, journal of Sleep Res. ,Dec;V15(4) P,465.

