



# مجلة الإرشاد النفسي

## Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

Issn Print 2682-4566

Issn on-line 2735 - 301X

[/https://sjsm.journals.ekb.eg](https://sjsm.journals.ekb.eg)

٢٠١٨

العدد ٦

المجلد ٤



## محتويات العدد

رقم الصفحة	عنوان البحث والاعداد	م
٢٥ - ١	دراسة تحليلية لتنمية الوعي الأمني للمعلم من خلال برنامج إعداده في ضوء التحديات الفكرية المعاصرة د/عاليه محمد الخياط	١
٤٦ - ٢٦	نموذج مقترح لتحليل المسار للعلاقة بين فعالية الذات، استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، والتحصيل الدراسي في مادة الأحياء لدى طلاب الصف الثاني الثانوي د/ محمد محمد فتح الله سيد أحمد	٢
١١٤ - ٤٧	استخدام نموذج ساميجيما Samejima للاستجابة المتدرجة ثنائي البارامتر في تدرج مقياس الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة د/ غادة محمد أحمد شحاتة	٣
١٤٢ - ١١٥	مستويات أنماط السيادة النصفية للمخ وعادات الاستذكار كمنبئات بالتحصيل الدراسي في مادة الأحياء لدى متعلمي الصف الثاني الثانوي د/ محمد محمد فتح الله سيد أحمد	٤
١٧١ - ١٤٣	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها باضطرابات النوم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية أ/ خضرة محمود ثابت خليفة	٥



## استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها باضطرابات النوم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

أ/خضرة محمود ثابت خليفة(\*)

### المستخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أسيوط، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الأتية: معامل ارتباط بيرسون، وكشفت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة الكلية.

**الكلمات المفتاحية:** وسائل التواصل الاجتماعي، اضطرابات النوم، المرحلة الثانوية.

### **The Use of Social Media Networks and it's relation with some Psychological and Social variables for some Secondary School Students**

#### **Abstract**

The study aimed to reveal the nature of the relationship between the use of social media and Sleep disorders in a sample of high school students, and the sample of the basic study consisted of 200 students And a high school student in Assiut province, and the use of statistical methods: Pearson correlation factor, and revealed the results of the study: the existence of a positive correlation statistical function at the level (0.01) between the use of social media and depression in the sample of the college study, as The results resulted in a positive correlation function Statistics at the level (0.01) between the use of social media Sleep disorders in the sample of the total study.

**Keywords:** Social media, Sleep disorders, high school.

(\*) باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة المنيا

## أولاً: مقدمة البحث:

أنتج التقدم الهائل في تكنولوجيا الاتصال الإلكتروني وسائل إلكترونية حديثة في التواصل الاجتماعي، عملت تلك الوسائل على إحداث تغيير في العلاقات الاجتماعية بين الناس، وأشكال تفاعلهم، وأساليب تواصلهم، وتأتى وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت في مقدمة تلك الوسائل دون منازع، إذ عملت على إحداث تغييرات جذرية في بنية العلاقات الاجتماعية بين الناس. (موزة عيسى، ٢٠١٧، ٢٢٩)

ويتزايد الإقبال على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في جميع أرجاء العالم يوماً بعد يوم مع تنوع غير مسبوق في مضامينها العامة والخاصة، وأضحى استخدامها واضحاً بين الفئات المختلفة بشكل عام وجمهور الشباب والمراهقين بشكل خاص لاسيما مع الانخفاض المستمر في كلفة الاشتراك بمواقعها، وأصبحوا شديدي الالتصاق بها يقضون أغلب أوقاتهم، وباختلاف حاجاتهم. (جمعة تهامي، ٢٢٧، ٢٠١٥)

ومع الأقبال المتزايد أصبحت تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي في الحياة اليومية والاكاديمية، جزءاً حيوياً في حياة الطلاب، حيث إن وسائل التواصل الاجتماعي وسط متعاون ويمكننا من الوصول إلى كثير من المعلومات والبيانات من خلالها وهي أماكن للتسلية أيضاً والتجارة، كما أنها أماكن للتفاعل الكثيف بين الطلاب، ولعل ما يزيد من تأثير وأهمية وسائل التواصل الاجتماعي، تلك الطفرة الكبيرة التي أحدثتها من حيث درجة الاستخدام، فهناك تأثير مباشر وواضح لوسائل التواصل الاجتماعي على السلوك الإنساني. (يعقوب يوسف الكندري، مها مشارى، أحمد عادل، دلال خالد، ٢٠١٥، ٢٠-٢١)

وتعد علاقة وسائل التواصل الاجتماعي بالسلوك الطلابي سلاحاً ذو حدين، فهي من جهة توسع العلاقات الاجتماعية إلى أبعد الحدود كما تختصر الزمان والمكان وانكار دورها في ذلك أمر فيه الكثير من الإجحاف، فالواقع يشهد أن الكثير من علاقتنا الاجتماعية الافتراضية تحولت إلى علاقات حقيقية، وإعيد إحياء علاقات اجتماعية قديمة عن طريقها، ومن جهة أخرى وحسب العديد من الدراسات أثرت وسائل التواصل الاجتماعي أثراً بالغ الخطورة على علاقات الطلاب الاجتماعية الحقيقية، وأصبحوا في ظلها مرتبطين بالوهم ومتحررون من كل مسؤولياتهم وضوابطهم الاجتماعية، إضافة إلى قلة النوم والأرق. (نور الهدى عبادة، ٢٩٤، ٢٠١٦)

ويعد النوم من إحدى الحاجات البيولوجية الأساسية لتكوين شخصية سليمة للمراهق، ويتحتم إشباعه ليتمكن الجسم من القيام بمجمل وظائفه العملية، وتجديد الطاقة الجسدية والذهنية للإنسان، مما يسهم في تحقيق توازنه في جميع نواحي حياته، فكمية النوم وكفايته ترتبط بجودة الحياة. ويمثل اضطراب النوم حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه، التي تأتي بدرجات مختلفة، أشدها امتناع النوم بكامله أو الاستفاقة المبكرة تعذر النوم بعدها، وما يرافقها من سلوكيات وأنشطة تدلل على عدم تحقق النوم بالشكل المطلوب. (لطف يحيى، ٢٠١٨، ٢٣٨)

واضطراب النوم شأنه شأن غيره من الاضطرابات، حيث نال اهتمام الكثيرين من المشتغلين بمجال علم النفس، مما أظهر اختلافاً واضحاً في الآراء بين العلماء في تفسيره، ويأتي البحث الحالي كمحاولة لمعرفة علاقة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي باضطرابات النوم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

### ثانياً: مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة ومن خلال عملها كمعلمة بمرحلة التعليم الثانوى العام شيوع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بينهم، ومن خلال استطلاع رأى اجريته الباحثة لاحظت ظهور بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، حيث تبين توجههم نحو تكوين صداقات وسط مجتمع وسائل التواصل الاجتماعي الافتراضى، وزيادة تواصلهم خلالها، وارتباطهم بصفحات ذات اهتمامات مرحلتهم العمرية، كما لاحظت ظهور القلق والاكتئاب بينهم وقلة الأوقات المخصصة للنوم فى هذه المرحلة العمرية، وضياح الوقت وإفساد العلاقات الأسرية والعزلة الاجتماعية، بما يؤثر على عدم ممارستهم البرامج التربوية الموضوعة لهذه المرحلة، وتحول دون تحقيق الدور الذى ينبغى أن يقوموا به فى حياتهم الطبيعية.

ولقد تناولت العديد من الدراسات السابقة وسائل التواصل الاجتماعي، ومنها دراسة Loughheed, (2012, E. R. I. C.) والتي أظهرت أن هناك أثر واضح لوسائل التواصل الاجتماعي على اضطرابات النوم والضغط النفسي والإجهاد، دراسة (Long Xu, X., Zhu & el, 2015)، وأظهرت أن نصف الطلاب الجامعيين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لديهم اضطرابات نوم وسوء جودة النوم لديهم، ودراسة (Levenson, J. C., & el, 2016)، والتي أظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى اضطرابات النوم، وكذلك أن الافراد الذين يقضون وقت أطول فى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يزيد لديهم اضطرابات النوم مقارنة باقرانهم ذو الاستخدام الأقل، ودراسة (Kaimal, D&el, 2017)، والتي أكدت إن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على جودة النوم، ودراسة (Van der Schuur, W. A&el, 2019)، والتي وأظهرت أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى اضطرابات النوم.

وتؤكد دراسة مختار جلولي (٢٠١٥) ارتباط العديد من الآثار السلبية بكثافة الاستخدام وأبرز هذه الآثار تلك المتصلة بالجانب النفسى والاجتماعى والصحى كالعزلة الاجتماعية والانكفاء الشبكي والقلق والتوتر النفسى لدى المستخدم إضافة إلى بعض الآثار الصحية كالتعب والإرهاق وضعف البصر والآلام الظهر.

وكما أشارت نتائج دراسة وجدان المقبل (٢٠١٦) إلى أن لشبكات التواصل الاجتماعي تأثيراً اجتماعياً وسلوكياً ومعرفياً متوسطاً، ولها العديد التأثيرات الايجابية الاجتماعية الهامة كتقريب المسافات بين الاصدقاء والأقارب والإشترار فى الفعاليات الاجتماعية، والتفاعل مع مشكلات الآخرين وتعديل

السلوكيات السلبية ، فأنها أيضا تتسبب في تفضيل التواصل الإلكتروني على التواصل المباشر والعزلة عن التفاعل المباشر مع المحيط الأسرى، ومواجهة صعوبة في تنظيم الوقت وزيادة الرغبة في الاستخدام، بما ينتج عنه تقليل ساعات النوم.

ويؤدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب المرحلة الثانوية إلى تغيير بعض العادات سواء المتعلقة بالدراسة أو النوم أو ممارسة الهوايات، فتبرز قضية التوفيق بين الحياة الدراسية ومتطلباتها، وقضاء الوقت سواء بدافع البحث عن المعلومات والثقافة العامة، أو بدافع التسلية والدرشة، مما يعوق القيام بالنشاط الدراسى على أكمل وجه، ويؤثر على التحصيل، تبعاً لدرجة الاستخدام وأهدافه وأوقاته (مساعد حمدان، ٢٠١٣، ٣-٤)، وفي ظل الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والافراط في استخدام هذا العالم الافتراضى (بسمه حسين، ٢٠١٦، ٢٤)، وما يحدثه من اضطرابات نوم، جاء البحث الحالى للكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطراب النوم لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### لذا تثير مشكلة البحث الحالية التساؤل الآتى:

– ما طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة البحث.

#### ثالثاً: أهداف البحث:

فى ضوء ما سبق يهدف البحث الحالى إلى :

الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطراب النوم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

#### رابعاً : أهمية الدراسة :

تتضح أهمية البحث الحالى فى الجوانب النظرية والتطبيقية التالية :

– الوقوف على مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على طلبة المرحلة الثانوية وتبصير الأسرة والمجتمع باضطرابات النوم لمستخدميه من طلاب هذه المرحلة.

– ما تكشفه الدراسة من نتائج تطبيقية تسهم فى التوعية باضطرابات النوم لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى فئة من المراهقين.

#### خامساً : مصطلحات الدراسة:

أ- وسائل التواصل الاجتماعي : تعرف بأنها " وسائل التواصل الاجتماعي المتمثلة فى الفيس بوك

وتويتر والواتس آب، والتي تتيح للمعلمين والطلبة وأولياء الأمور من التواصل والتفاعل والمشاركة

وتبادل الواجبات والدروس المصورة والآراء والأفكار". (نهاد العنزى، ٢٠١٩، ٨)

ب- اضطراب النوم: تعرف اضطرابات النوم بأنها "تلك الاضطرابات التي ترتبط بكم وجودة النوم

ووقته مثل الأرق وفرط النوم واضطراب إيقاع النوم، أو مصاحبات النوم وهى تلك الاضطرابات



التي ترتبط بالسلوك المرضى أو الأحداث الفسيولوجية التي تحدث أثناء عملية النوم أو الانتقال من النوم - لليقظة مثل اضطراب الكابوس الليلي، واضطراب الفزع الليلي واضطراب السير أثناء النوم". (بشرى إسماعيل، ٢٠١٣، ١)

## سادساً: الإطار النظري:

### أ- وسائل التواصل الاجتماعي

#### ١. أنواع وسائل التواصل الاجتماعي:

##### أ) الفيسبوك (Face book):

يشكل المستخدمون على الفيسبوك مجتمعاً افتراضياً أكثر سهولة من المتواصلين في المجتمعات الحقيقية، وقد أسس مارك زوكربيرج (Mark Zuckerberg) موقع الفيس بوك بالاشتراك مع كل من داستين موسكوفيتز (Dustin Moskovitz) و كريس هيوز (Chris Hughes)، وكانت عضوية الموقع مقتصرة في بداية الأمر على طلبة جامعة هارفارد، ولكنها امتدت بعد ذلك لتشمل الكليات الأخرى في مدينة واشنطن وجامعة آيفي ليغ وجامعة ستانفورد، ثم اتسعت دائرة الموقع لتشمل اي طالب جامعي، ثم طلبه المدارس الثانوية، واخيراً أي شخص يبلغ من العمر (١٣) عاماً فأكثر. (فتحي حسين، ٢٠٣، ٢٠١١، ٢٠٤) وسمى هذا الموقع بهذا الاسم على غرار "كتب الوجوه"، التي كانت تطبع وتوزع وقتذاك بين الطلاب لإتاحة الفرصة للتواصل والتعارف بين بعضهم البعض، وخاصة عندما يتفرقون في مناطق مختلفة. (على شقرة، ٢٠١٤، ٦٤)

ويعد الفيسبوك أحد أهم وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يعمل على تكوين الأصدقاء ويساعدهم على تبادل المعلومات والملفات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليق عليها وإمكانية المراسلة أو الدردشة الفورية الصوتية أو مع الفيديو، ويسهل إمكانية تكوين علاقات افتراضية في فترة قصيرة، كما يمكن لمستخدميه التمتع بمعرفة الأخبار المختلفة، والتواصل مع الشخصيات ذات التأثير المجتمعي والتفاعل بينهم.

##### ب) التويت (twitter):

لا يقل تويت أهمية عن الفيسبوك، فهو يعتبر المنافس الأكبر له، ويقدم خدمه مصغره لمستخدميه من المغردين، تمكنهم من إرسال تحديثاتهم برسالة لا تزيد عن (١٤٠) حرفاً للرسالة الواحدة إلى صفحاتهم الخاصة، ويمكن للزوار قراءتها والرد عليها، ويتميز بسرعة إيصال المعلومات خصوصاً الإخبارية. ويعد تويت أفضل في سرعة نقل الأخبار والأحداث من مختلف مناطق العالم، في جانب إمكانية متابعة المشاهير من كل أرجاء المعمورة، وأهم الاحداث حولهم دون الحاجة إلى النظر لقرب المكان أو بعد المسافات معهم (محمد بن علي، ٢٠١٥، ٣)، وقد بلغ عدد المغردون حول العالم ما يزيد عن ١,٣ مليار مغرد في ٢٠١٨.

**ج) اليوتيوب (You Tube):**

يعد موقع اليوتيوب أول موقع متخصص فقط في تحميل ومشاركة الفيديو الشخصي، إذ يُشارك أكثر من ٣ مليارات فيديو على يوتيوب يوميا، وكذلك تحميل وعرض فيديوهات عليه، ويأتي موقع يوتيوب في المركز الثالث ضمن قائمة المواقع الأكثرقبولاً على شبكة الإنترنت، ورغم أنه لا توجد رقابة على ما يبث أو يرفق على اليوتيوب من مقاطع وقد لا تتفق مع الثقافات والقيم الخاصة بكل الشعوب، إلا أن الموقع لا يسمح بنشر الأفلام الإباحية، والأفلام التي تحتوي على العنف لما لها من تأثيرات سلبية على سلوكيات المستخدمين. (محمد عويس، ٢٠١٢، ١٦٩-١٧٠)

**د) الواتس آب (What's App):**

اكتسب الواتس آب نجاحاً كبيراً منذ إنشائه في عام ٢٠٠٩م، لإمكانية عمل مُزامنة للمحادثات الخاصة ما بين الهاتف المحمول وجهاز الكمبيوتر الخاص، ودرجة الحفاظ على سرية الرسائل والمكالمات الخاصة بين مُستخدمي واتس آب من خلال عملية تشفير الرسائل من البداية وحتى النهاية دون أن يُتاح لأي طرف أن يتطلع عليها، ولا حتى شركة واتس آب نفسها، إضافة إلى الاستغناء عن البريد الإلكتروني أو غيره من التطبيقات التي تنقل الوثائق والمستندات، وتبادلها عبر واتس آب الذي يعد أسهل من باقي التطبيقات، كما أنه يمكن من خلاله إرسال واستقبال الوسائط والمقاطع المرئية والصوتية المتنوعة للأعضاء على المستوى الفردي أو في شكل المجموعات. (أحمد العنزي، ٢٠١٧، ٢٨١)

**٢. تأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:****أ) مميزات وسائل التواصل الاجتماعي:**

- تعدد بسمه حسين (٢٠١٦، ٢١) المميزات التي تتمتع بها وسائل التواصل الاجتماعي، وتعمل من خلالها على احتضان مستخدميها، وجذب المزيد إليها من المستخدمين الجدد، منها ما يلي:
- **التفاعلية:** فالفرد فيها كما أنه مستقل وقاريء، فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تعطي حيزاً للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقاريء.
  - **التنوع وتعدد الاستعمالات:** يستخدمها الطالب للتعلم والعالم لبحث علمه وتعليم الناس، والكاتب للتواصل مع القراء.... وهكذا.
  - **سهولة الاستخدام:** فالشبكات الاجتماعية بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.
  - **التوفير والاقتصادية:** اقتصادية في الجهد والوقت والمال، في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل، فالفرد البسيط يستطيع إمتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي، وليست ذلك حكراً على أصحاب الأموال، أو حكراً على جماعة دون أخرى.
  - **العالمية:** حيث تلغى الحواجز الجغرافيا والمكانية وتتخطى فيها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، في بساطة وسهولة.

### ب) التأثيرات الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي:

- تنعكس المميزات السابقة لوسائل التواصل الاجتماعي على مستخدميها، لتحمل العديد من التأثيرات الإيجابية التي يمكن أن تتمثل في: (بسمه حسين، ٢٠١٦، ٢١)
- تمثل وسائل التواصل الاجتماعي نافذة مظلّة على العالم، للتعرف على الثقافات المختلفة والتواصل مع الآخرين متخطية حواجز الزمان والمكان.
  - أنها فرصة لتعزيز الذات، حيث أنه عند التسجيل بمواقعها، يصبح لمستخدميها كياناً مستقلاً، يحقق لهم التواصل مع الآخرين، ليس فحسب بل وأيضا على الصعيد العالمي وأن لم يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع الواقعي يعبر به عن ذاته.
  - تعمل على أحياء روابط الصداقة القديمة، حيث بإمكان مستخدميها البحث عن الصداقات القديمة وإعادة أحيائها، دون التقيد بحواجز الزمان والمكان.

### ج) التأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي:

- وعلى الرغم من أهمية وسائل التواصل الاجتماعي وكثرة مميزات وتأثيراتها الإيجابية، إلا أنها سلاح ذو حدين، إذ تحمل سلبيات عديدة، حيث يرى حسين هتيمي (٢٠١٥، ٨٧-٨٨) أن التأثيرات السلبية لوسائل التواصل يمكن إجمالها في بعض الجوانب المختلفة كما يلي:
- **الخصوصية:** هناك دواعي عديدة للقلق فيما يتعلق بخصوصية الأفراد المشاركين في خدمات الوسائل الاجتماعية، إذ يقوم العديد من المشتركين بالبوح بالكثير من المعلومات الشخصية والتي قد تتعرض لسرقة من جهات وأشخاص وكذلك الأعداء على صفحات المشتركين بالفيروسات الإلكترونية، وتعرض المشتركين للأذى.
  - **إضاعة الوقت:** إن الطبيعة الاجتماعية للبشر تدفعهم إلى الاندفاع إلى وسائل التواصل الاجتماعي والتجول بين الصفحات والتعليق على المنشورات والإعجاب بها من دون أن يشعروا بالوقت.
  - **ضعف الثقة:** لا يستطيع المشترك أن يشعر بالانتماء إلى جماعة أو مجتمع لا يثق بأحد من أفرادها ولا يشعر بالأمان فيه، من هنا تبقى العلاقات في وسائل التواصل الاجتماعي هشة ما لم تتأسس على علاقات سابقة في العالم الواقعي.
  - **العزلة الاجتماعية عن العالم الواقعي:** لهيمنة القيم المادية وانشغال الجميع بتأمين متطلبات الحياة، لجأ العديد من أفراد المجتمع إلى وسائل التواصل الاجتماعي لإشباع حاجات التواصل مع الآخرين ونتج عن ذلك حضور في العالم الافتراضي وغياب شبه تام عن العالم الحقيقي.
- ب- اضطراب النوم:

## ١. تعريف النوم:

يعرف إديب الخالدي (٢٠١٥، ٣٠١) النوم بأنه "حالة غير متغيرة من الاستثارة المنخفضة، يتسم بأنشطة متنوعة، ومستمرة في حركة الجسم، والأحلام، والنظم الفسيولوجية، والبيوكيميائية، ويستخدم عادة رسام المخ الكهربائي للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النوم". ويعرفه سلامة الشارف (٢٠٠٧، ١٠٦) إلى أن النوم "حالة فسيولوجية أولية تكون متكررة بين الحين والآخر، ولا يستطيع الفرد التخلي عنها، حيث إنها تتسم بخصائص معينة، منها فقدان الوعي المؤقت نتيجة لانخفاض النسبى لمستوى الاستجابة الحسية في مراكز الجهاز العصبى وخاصة قشرة المخ، للمتغيرات الخارجية المحيطة بالفرد".

## ٢. أنواع النوم:

يرى أحمد عكاشة (٢٠٠٠، ٢٨٩) أنه لحالة النوم نوعين لكل منهما مدة زمنية محددة في النوم لليلة الواحدة ، وهما النوم التقليدى والنوم النقيضى ويصاحب كلاً منهم مظاهر معينة كالتالى:

## أ) النوم التقليدى:

يطلق علي النوم التقليدى عدة مسميات منها اسم النوم البطيء أو النوم السوي أو نوم قشرة لحاء المخ وهذا النوع يتميز بأنه لا يصاحبه حركات العين السريعة ويتضمن أربع مراحل هي: مرحلة النعاس أو مرحلة التحضير للنوم، ومرحلة النوم الخفيف، ومرحلة النوم العميق، مرحلة النوم المريح. (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٦، ١٩-٢٠).

## ب) النوم النقيضى:

ويطلق علي هذا النوع من النوم اسم النوم السريع أو النوم الحالم أو نوم جذع المخ، ويتسم بنشاط دماغى يشبه النشاط الدماغى الذى يحدث أثناء اليقظة، وأهم ما يميز النوم النقيضى أو المتناقض أنه يصاحبه نشاط فى كل الأجهزة، حيث تزداد سرعة القلب، ومستويات ضغط الدم عما هو عليه فى فترة النوم غير الحالم، ومن أهم التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذا النوع من النوم حدوث نوبات حركة العين السريعة فى كل الاتجاهات، التى تحدث والجفون مغمضة أو مغلقة وتستغرق من ثلاث إلى عشر ثوان على فترات تحدث كل ٣٠ أو ٤٠ ثانية، لذلك يطلق البعض على هذه المرحلة نوم حركة العين السريعة (على شعيب، ٢٠١٤، ٢٨١-٢٨٢)

## ٣. تعريف اضطرابات النوم

تعرف بشرى إسماعيل (٢٠١٣، ١) اضطرابات النوم بأنها "تلك الاضطرابات التى ترتبط بكم وجودة النوم ووقته مثل الأرق وفرط النوم واضطراب إيقاع النوم، أو مصاحبات النوم وهى تلك الاضطرابات التى ترتبط بالسلوك المرضى أو الأحداث الفسيولوجية التى تحدث أثناء عملية النوم أو الانتقال من النوم - لليقظة مثل اضطراب الكابوس الليلي، واضطراب الفزع الليلي واضطراب السير أثناء النوم".

#### ٤. أنواع اضطرابات النوم:

يصنف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM-IV) الصادر عن

الجمعية الأمريكية للطب النفسي أنواع اضطرابات النوم إلى: (Segal, D. L., 2010, 597)

**القسم الأول:** اضطرابات النوم التي لا تحدث نتيجة وجود اضطراب عقلي أو لا ترجع إلى حالة طبية أو استخدام المواد المخدرة أو العقاقير.

**القسم الثاني:** اضطرابات النوم المرتبطة باضطراب نفسي أو عقلي آخر وتشمل:

(أ) الأرق المرتبط بالاضطرابات الكليينكية أو اضطرابات الشخصية.

(ب) الإفراط في النوم المرتبط بالاضطرابات الكليينكية أو اضطرابات الشخصية.

**القسم الثالث:** اضطرابات النوم الأخرى، وتشمل:

(أ) اضطراب النوم الذي يرجع إلى حالة طبية.

(ب) اضطراب النوم المرتبط باستخدام المواد المخدرة أو العقاقير.

وتتناول الدراسة الحالية القسم الأول من هذا التصنيف الذي لا يحدث نتيجة وجود اضطراب عقلي أو لا يرجع إلى حالة طبية أو استخدام المواد المخدرة أو العقاقير، وذلك لملائمتها لطبيعة الدراسة وعينتها.

**القسم الأول:** اضطرابات النوم التي لا تحدث نتيجة وجود اضطراب عقلي أو لا ترجع إلى حالة

طبية أو استخدام المواد المخدرة أو العقاقير، وتنقسم إلى نوعين:

(أ) اضطرابات النوم الأولية (عسر النوم):

تتضمن مجموعة من الاضطرابات تؤثر في كمية النوم، وكيفيته، وتوقيته، وتتميز حالة النوم بحدوث خلل واضح في عدد ساعات نوم المفحوص، وفي جودته، وفي أوقاته المحددة، وتتسع هذه الصعوبات لتشمل اضطرابات النوم الآتية: (أديب الخالدي، ٢٠١٥، ٣٠٤)

(١) اضطراب الأرق: يعتبر الأرق من أكثر الأعراض النفسية شيوعاً، وغالباً ما يكون سببه مرض نفسي

أو عقلي أو صراع داخلي، أو يكون نتيجة اضطراب وجداني، أو انشغال الفرد في مآزق الحياة (أحمد

عكاشة، طارق عكاشة، ٢٠١٥، ٢٧٨)، كما يعد حالة من عدم الاكتفاء الكمي والكيفي من النوم

تستمر لفترة لا بأس بها من الوقت. ويعتبر اضطراب الأرق هو من أكثر اضطرابات النوم انتشاراً،

حيث يؤثر في حوالي (٣٥%) من الراشدين خلال أى وقت من الأوقات، وربما يكون حوالي (٥٠%)

من البشر قد عانوا من هذه المشكلة، وتزداد احتمالية الإصابة بالأرق لدى المرضى الاكتائيين وهناك

ارتباط بين الأرق والصحة البدنية المعتلة، وسوء استخدام العقاقير، ويمكن معاينة الأرق من خلال

التأخر في الدخول في النوم، تكرار الاستيقاظ، استيقاظ نهائى مبكر. (أديب الخالدي، ٢٠١٥، ٣٠٤ -

(٣٠٥)

(٢) **الأفراط في النوم:** ويعنى الإفراط في النوم زيادة عدد ساعات النوم عن المعدل الطبيعي بالنسبة لعمر الفرد أو تعرضه طوال اليوم لهجمات من النوم لا يمكن مقاومتها، أو الرغبة التي لا تقاوم للنوم وفي هذه الحالة يصعب على الفرد أن يستيقظ بشكل تلقائي (حسن مصطفى، ٢٠٠٣، ١٢٣)، وغالباً ما يؤدي اضطراب فرط النوم الى إحداث خلل وظيفي، أو إعاقة للنشاط الاجتماعي، أو العلاقات الاجتماعية، وتتفاوت الإعاقة الوظيفية والاجتماعية حسب شدة الاضطراب، وينتج عن ذلك تكسير للذات، والشعور بالاكتئاب، والتعرض للأذى نتيجة للحوادث وإدمان المنشطات حتى تصبح عديمة الفائدة بعد أن كانت تعط كعلاج وغير ذلك من المترتبات؛ وأن فرط النوم الناتج عن اضطراب عضوى يوجد فى انقطاع التنفس، أو تقلص العضلات اثناء النوم، أما فرط النوم الناتج عن أسباب غير معروفة، فإنه يتميز بكثرة ساعات النوم الثابت التي لا تعزى إلى أي سبب نفسى أو عضوى. (أديب الخالدي، ٢٠١٥، ٣١٠-٣١١)

(٣) **نوبات النوم المفاجئة:** وتعد شكل من أشكال النوم ينتاب المريض فجأة ولا يستطيع مقاومته، ويحدث فى أى وقت ولا سيما فى الظروف التي تبعث على النوم كالهذوء، وقد تحدث هذه النوبات فى أخرج اللحظات كأثناء المشى، أو أثناء ركوب دراجة أو سيارة وتستمر هذه الحالة لبضع ثوان وقد تمتد لدقيقة أو عدة دقائق قليلة ثم يفيق الفرد، وإذا كانت الظروف مؤاتية يدخل الفرد فى نوم عادى. يشير هذا الإضطراب إلى زملة الأعراض تتضمن نوبات فجائية من النوم تنتاب الفرد وتستمر لبضع دقائق (يقدرها البعض بربع ساعة) ويمكن أن تحدث فى أى وقت، وغالباً ما تكون مسبقة بشحنة انفعالية قوية (جمعة سيد يوسف، ٢٠٠٠، ١٥٣)، والأفراد الذين يعانون من نوبات النوم المفاجئة يعانون من الانهيار العصبي أو ضعف مفاجيء فى العضلات، ويحدث ذلك أثناء استيقاظ الشخص وتتراوح شدته من الضعف الخفيف فى عضلات الوجه إلى الانهيار البدنى الكامل ويستمر أو يدوم من عدة ثوانى إلى عدة دقائق يسبقه انفعال شديد مثل الغضب أو السعادة. (Ferber, 1985, 119)

(٤) **اضطراب النوم المرتبط بالتنفس:** ويقصد به حدوث صوت عالى أثناء النوم وتكون دقات القلب غير منتظمة وحدث توقف عن التنفس أثناء النوم مما يؤدي إلى صعوبة التنفس وبالتالي الاستيقاظ من النوم. (محمود مغازى، ٢٠١٧، ٣٨٧)

(٥) **اضطراب مواعيد النوم واليقظة:** ويعرف بأنه فقدان التزامن بين برنامج الفرد فى النوم واليقظة، وبين برنامج النوم واليقظة المرغوب فيه من قبل المحطين بالفرد مما يترتب عليه شكوى إما من الأرق أو من فرط النوم (أحمد عكاشة، ١٩٩٨، ٥١١)، وتشير نتائج عديد من البحوث أن الأفراد الذين لديهم اضطراب يتعلق بمواعيد النوم واليقظة يكونون معرضين للخطر بدرجة كبيرة من جراء أن يحدث لهم اضطراب أو أكثر من اضطرابات الشخصية. (Dagan et al, 1996, 360)

(ب) **اضطرابات النوم الثانوية:** وتعتبر أحداث شاذة وغير طبيعية تحدث أثناء النوم وتحديدا أثناء وقت الفجر بين فترة النوم والاستيقاظ، وبعض هذه الأحداث تكون عادية إذا حدثت أثناء الاستيقاظ

كالذهاب إلى المطبخ لفتح الثلاجة وتناول الشراب أو الطعام، ولكن هذه الأحداث تكون مصدر ضيق وكرب إذا حدثت أثناء النوم، سواء أثناء نوم حركة العين السريعة، أو أثناء انعدام نوم حركة العين السريعة. (Buysse et al, 1993, 360)

وفيما يلي الأعراض لهذه الاضطرابات:

(١) اضطرابات الكابوس الليلية: يتميز اضطراب الكوابيس الليلية بحالة الاستيقاظ المتكرر من النوم، مصحوبة باستدعاء الأفكار عن تفاصيل حلم مزعج ومخيف يعيش أحداثه الشخص خلال النوم، وربما يعيش أحداثا أكثر من حلم واحد، وتتضمن هذه الأحلام تهديدا لحياته، أو لتدمير شعوره بالطمأنينة وتقديره لذاته، مما يؤدي إلى اضطراب استمرارية النوم، فتكون مسببة للقلق بتزايد وجود ضغوطات نفسية، ومن الصعب أن يشخص هذا الاضطراب اذا بدأ واستمر تحت تأثير سبب عضوي، أو تأثير عامل كيميائي. (أديب الخالدي، ٢٠١٥، ٣١٤)

(٢) اضطراب المشي أثناء النوم: يطلق على هذا الاضطراب أحيانا التجوال الليلي ويشير إلى السير أثناء النوم، وفيه ينهض الطفل من فراشه ويتركه وعيانه مفتوحتان، ويمشي وهو غير واع، ولا يستجيب لما يطلب منه، وربما يعود إلى فراشه دون أن يسترد وعيه ويواصل نومه، وعندما يستيقظ في الصباح لا يتذكر شيئا مما حدث. (حسن عبدالمعطي، ٢٠٠٣، ١٣٠) ويرتبط هذا الاضطراب بأنماط سلوكية موجهة إلى خارج الفرد مثل العدوان، والتفعل، والنشاط الذائد، وعلاوة على ذلك فإن هذا الاضطراب يزداد سوءا أو يستمر في حالة الحرمان من النوم، واستخدام المشروبات الكحولية. (Kales et al, 1980, 1414)

(٣) اضطراب الفزع أثناء النوم: تتكرر في هذا الاضطراب تتكرر نوبات الاستيقاظ المفاجيء مصحوبا بحالة من الهلع، وقد يجلس الفرد المفزوع على فراشه او يكون واقعيًا، ويصرخ صرخة رعب أو الهلع، ويظهر عليه الخوف والدهشة، وشحوب الوجه، وتعرق زائد، ووقوف الشعر، وسرعة التنفس، وزيادة في ضربات القلب، وزيادة ملحوظة في النشاط العصبي اللاإرادي، وفي البداية يحاول مقاومة محاولات التهدئة من قبل المحيطين به، حتى يقل الفوران الداخلي، وتعميم الوعي، وقد يذكر المفزوع بقايا الحلم قبل اليقظة، ولكن من المعتاد ان يتم نسيان النوبة كاملة في الصباح، وتكثر النوبات الفزعية اذا كان الشخص مجهدا أو يعاني ضغوطا أنية. (إديب الخالدي، ٢٠١٥، ٣١٥-٣١٦)

(ج) اضطرابات النوم غير المصنفة

هذه الاضطرابات ترجع إلى اضطرابات نفسية أخرى أو ترجع إلى حالة طبية عامة أو يكون

سببها الرئيسي تعاطي المواد النفسية ومن هذه الاضطرابات ما يلي:

(١) شلل النوم: يعرف بأنه حالة من فقدان القدرة على الحركة تنتاب النائم وهو بين النوم واليقظة، فيحلم أن لصاً يهاجمه أو حيوانا مفترسا يقترب منه، ولكنه لا يستطيع الصراخ أو الحركة أو الجري،

وتستغرق هذه الحالة من ثوانى إلى دقائق وهذه الثوانى تمر ببطء شديد. (أحمد عكاشة، طارق عكاشة، ٢٠١٥، ٢٨٠)

(٢) **قفزات النوم:** تحدث هذه القفزات عند بداية النوم، وفيها يشعر المريض أنه يسقط من مكان مرتفع وتنتفض كل عضلات جسمه، وهذا الاضطراب شائع جدا لدى غالبية الناس، وكثيرا من الناس يعتقدون أنهم مصابون بنوع من أنواع الصراع ولكن هذه القفزات طبيعية. (أحمد عكاشة، طارق عكاشة، ٢٠١٥، ٢٨١)

(٣) **هلاوس النوم:** اضطرابات إدراكية تحدث للأسوياء أو العاديين قبل النوم أو بعده مباشرة يري فيها الفرد صورا وهمية كالتي ترى فى الأحلام أو يسمع أصواتاً، وربما يحس إحساسات لمسية، وهذه الهلاوس طبيعية رغم ندرتها، وقد وجد أن الفرد أثناء حدوث هذه الهلاوس يكون فى حالة من النوم النقيضي أو النوم السريع أو النوم الحالم الذى يتميز بحركات العين السريعة. (أحمد عكاشة، ٢٠٠٠، ٣٠٣)

(٤) **صرع النوم:** نوبات نوم عميقة تصاحبها أحيانا نوبات من الشلل والهلاوس وتحدث هذه النوبات أثناء الدخول فى النوم أو أثناء اليقظة والتفسير الفرضى لهذا الاضطراب أن بعض أحداث النوم النقيضى أو السريع تتداخل فى أوقات غير مناسبة. (أحمد عكاشة، ٢٠٠٤، ٣٠٠)

(٥) **اهتزاز الأرجل أثناء النوم:** أحاسيس حسية جسدية تدفع الفرد إلى تحريك الأرجل وذلك بعد الاستيقاظ من النوم القلق أو المضطرب، ويحدث هذا الاضطراب عادة أثناء النوم، ويقدر انتشار هذا الاضطراب بنسبة ٥% لدى الأفراد فى منتصف العمر أى من ٤٠-٦٠ عاما ويمكن علاج هذه الحالة بالتدليك أو استخدام بعض الأدوية. (لطفى الشربيني، ٢٠٠٠، ٦٥)

٥. أسباب اضطراب النوم:

#### أ) الأسباب الوراثية

أشارت نتائج الدراسات التى أجريت فى هذا الصدد أن ٢٠-٤٠% من اضطراب القلق عامة ولدى الأطفال خاصة تعود للوراثة، وأنها وراء العديد من اضطرابات النوم لدى الأطفال فى عمر المدرسة، وأن ٣٠% من المراهقين يعانون من خلل فى النوم بسببها. (على شعيب، ٢٠١٦، ٣١) كذلك أظهرت نتائج بعض الدراسات أن اضطراب غفوات النوم المفاجئة ينتشر بين أقارب الدرجة الأولى بنسبة تتراوح بين ٥ - ١٥% بينما ينتشر اضطراب فرط النوم لدى ٢٥% من أقارب الدرجة الأولى. (محمود حمودة، ١٩٩٨، ٤٨٨)

#### ب) الأسباب الجسمية

تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن أسباب قلة النوم، والنوم الخفيف، وكثرة الاستيقاظ عند الأفراد ترجع إلى المضايقات الجسمية مثل الجوع، والشبع الزائد، والآلام الناتجة عن دخول الهواء مع الطعام والملابس الضيقة، وأشارت نتائج دراسات أخرى إلى أن نسبة كبيرة من الأفراد الذين يمشون أثناء



النوم يعانون من تأخر فى نضج الجهاز العصبى المركزى، أو التعود على تناول المهدئات والمنومات بكثرة أو تناول المواد المنبهة بإفراط وإضطرابات التغذية وجهاز الهضم والإمساك وغيرها. (فيصل محمد ، ٢٠٠٩، ٤٧١-٤٧٢)

### ج) الأسباب البيئية:

وتتعلق بيئة تنشئة الفرد الإجتماعية والتربوية مثل اتجاهات الوالدين الخاطئة، عن مدة النوم ومتطلباته واجبار الطفل لينام فى وقت محدد حسب ظروف حياتهم، والنوم مدة أقل أو أكثر من اللازم واستعمال النوم كتهديد أو عقاب وأساليب المعاملة السيئة والاعتماد على المربيات والخدم الذين يدفعون الطفل بشتى الوسائل التى قد تكون ضارة به لينام، والعوامل الاجتماعية مثل ضيق المسكن ونوم الأطفال مع الوالدين. (فيصل محمد ، ٢٠٠٩، ٤٧٢)

كما لا يمكن إغفال تأثير البيئة الثقافية والأسرية على الوظائف العقلية والفسولوجية والعصبية وما ينشأ عنها من آثار واضحة تسبب فى اضطرابات النوم سواء ما يلجأ إليه الوالدان من الضبط الشديد لسلوك أبنائهم أو التحكم غير المرغوب فيه والقسوة عليهم أحياناً أخرى، بالإضافة إلى تأثير التعلق، والعلاقة التوافقية بين الأب والأم وعادات كل منهما فى النوم كمسببات لاضطرابات النوم. (Zakarin, Elizabeth, 2013, 24)

### ٦. النظريات المفسرة لاضطرابات النوم

اضطراب النوم شأنه شأن غيره من الاضطرابات، حيث نال اهتمام الكثيرين من المشتغلين بمجال علم النفس، مما أظهر اختلافاً واضحاً فى الآراء بين العلماء فى تفسيره، حيث علماء نظرية التحليل النفسى والنظرية السلوكية وغيرهم ، وتستعرض الباحثة على النظريتين السابقتين الأكثر شيوعاً بين المهتمين بدراسة اضطرابات النوم.

#### أ) نظرية التحليل النفسى

أهتم علماء التحليل النفسى بدراسة صعوبات النوم عند الاطفال وفسروها بعدة عوامل منها:

(١) قلق الانفصال : حيث يذهب علماء التحليل إلى أن صعوبات النوم ما هى إلا رفض الأطفال الانفصال عن أمهاتهم لتعلقهم بها ولخوفه عليها وما يحدث لها أثناء نومه ولخوفه من الوحدة التى يشعر بها أثناء نومه ولذلك يرفض الأطفال الذهاب إلى الفراش ويسهرون ويعانون من الأرق والاضطرابات الأخرى. (عبد الرقيب البحيرى، ٢٠١٤، ٣٦١)

(٢) القلق الأوديبى: يشير علماء التحليل النفسى إلى أن انتشار الفزع الليلي أثناء النوم لدى الأطفال فى سن ما قبل المدرسة وزيادة صعوبات النوم لديهم نتيجة أسقاط الأبناء خوفهم من الوالدين على العديد من الأشياء مثل الحيوانات المفترسة والأشباح. (مجدى محمد الدسوقى، ٢٠٠٦، ١٢٦)

(٣) الخوف من الرغبات المكبوتة: عند تدريب الطفل على تنظيم عمليات الإخراج قد يعامله والداه بقسوة، فيشعر بالعداوة نحوهما، ولكنه يكبتها ويخاف من النوم لأنه يضعف سيطرته على هذه المشاعر

وغيرها من الرغبات المكبوتة في اللاشعور ويخشى ظهورها في الشعور، فإلحاح هذه الرغبات وخوف الأنا من ظهورها قد يسبب الأرق والنوم المتقطع، وقد تؤدي قسوة الوالدين على الطفل في مواقف التبول اللاإرادي إلى خوف الأنا الأعلى عنده من الوقوع في الخطأ وبالتالي لا يرغب في النوم لخوفه من أن يبذل فراشه، ويعاقبه والداه، فيعاني الأرق أو السهر، والكابوس والفرع أثناء النوم، ومما يؤيد هذا التفسير انتشار مقاومة الذهاب إلى الفراش، ومقاومة الدخول في النوم، والرغبة في السهر عند الأطفال من سن ٢ إلى ٥ سنوات، وهي فترة التدريب على تنظيم عمليات الإخراج. (محمد عودة وكمال مرسي، ١٩٨٦، ٣١٣-٣١٤)

### (ب) النظرية السلوكية:

يري علماء المدرسة السلوكية أن النوم العادي أو الطبيعي والنوم المضطرب سلوكيات متعلمة، فكل أسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم فينام نوماً مستمراً وعميقاً لفترة تكفي حاجته، أو تعلمه السلوك غير المقبول فيضطرب نومه ويقلق، كما يرجعون صعوبات النوم عند الأطفال إلى أخطاء الوالدين في تنشئة طفلها فيعلمانه الخوف من النوم من خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة تتعلق بمكان النوم أو ظروفه أو مواعيده أو تجعله يتعلم صعوبات التعلم بالتطبيق الخاطيء للثواب والعقاب في مواقف النوم، حيث يحدث تدعيم لسلوكيات صعوبات النوم، وإضعاف لسلوكيات النوم العادي، كما يمكن أن يتعلم الطفل صعوبات النوم بالتقليد الاجتماعي لصعوبات النوم لدى الراشدين المهمين في حياته. (طارق أسعد ، ألفت كحيله، ٢٠٠٩، ١٠٨)

سابقاً: دراسات سابقة:

دراسة E. Loughed, (2012) بعنوان "دراسة استكشافية للتواصل الاجتماعي للاختلاف بين الرجال والنساء الجامعيين مرتادي الفيسبوك وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-IV-TR)":

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين على مواقع التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية، تكونت العينة من (٤٧٨) طالباً جامعياً، واستخدمت مقياس لقياس شدة استخدام الفيس بوك ومقياس دوافع استخدام الفيس بوك، وتوصلت النتائج إلى أن الإناث يقضن وقت أكثر من الذكور على مواقع التواصل الاجتماعي وأن إدمان المواقع الاجتماعية تساعدهن على الأفصاح والتعبير عن مشاعرهن بحرية، إلا أنهن يعانين من القلق واضطرابات النوم والضغط النفسي والإجهاد.

دراسة Long Xu, X., Zhu (٢٠١٥): بعنوان تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على جودة النوم: دراسة للطلاب الجامعيين في تشونغتشينغ:

هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على نوعية النوم لدى الطلاب الجامعيين في جامعة تشونغتشينغ، تكونت عينة الدراسة من (١٤٤٤) من الإناث و(٥٣٥) من الذكور

وتم اختيارهم بطريقة طبقية، وأظهرت النتائج أن نصف الطلاب الجامعيين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لديهم اضطرابات نوم وسوء جودة النوم لديهم.

دراسة **Levenson, J. C., Shensa (٢٠١٦)**: بعنوان "العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطراب النوم بين البالغين":

وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى البالغين، وتكونت العينة من (١٧٨٨) شاباً أمريكياً تتراوح أعمارهم بين (١٩-٣٢) عاماً، استخدمت الدراسة مقياس وسائل التواصل ومقياس اختصار النوم، وأظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى اضطرابات النوم، وكذلك أن الأفراد الذين يقضون وقت أطول في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يزيد لديهم اضطرابات النوم مقارنة باقرانهم ذو الاستخدام الأقل.

دراسة **Kaimal, D& el (٢٠١٧)**: بعنوان "البحث في آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جودة النوم وفقاً للعوامل البشرية وبيئة العمل":

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم ويؤثر على جودة النوم وخاصة استخدام قبل النوم، وتكونت العينة من (١٠) مشاركين وطلب منهم عدم استخدام وسائل التواصل قبل النوم لمدة أسبوع ثم استخدامه لمدة ثلاثة أسابيع، وأظهرت النتائج إن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على جودة النوم.

دراسة **van der Schuur, W. A&el (٢٠١٩)**: بعنوان "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والنوم: فحص العلاقات الطويلة والعرضية عند المراهقين، والاتصالات الصحية":

هدفت الدراسة إلى العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى المراهقين، وتكونت العينة (١٤٤١) من المراهقين. واستخدمت الدراسة الاستبانة المعدة لذلك لجمع المعلومات، وأظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى اضطرابات النوم.

#### تعقيب:

مما سبق يمكن ملاحظة أنه لا يوجد - في حدود علم الباحثة - دراسة عربية تناولت وسائل التواصل الاجتماعي واضطراب النوم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وبالتالي تم ذكر بعض الدراسات القريبة من الموضوع، ومن خلال استعراض دراسات سابقة فقد تأنها هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي اضطرابات النوم، ومنها: دراسة (Kaimal, D&el (٢٠١٧)، ودراسة (Levenson, J. C., Shensa (٢٠١٦)، ودراسة (Long Xu, X., Zhu (٢٠١٥)، ودراسة (van der Schuur, W. A&el (٢٠١٩)

## ثامناً:فروض البحث:

من خلال نتائج الدراسات السابقة تتمثل فروض البحث في الفرض الرئيسى التالى:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

ويتفرع هذا الفرض لفرضين فرعيين هما:

أ) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة منخفضة واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

ب) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

## تاسعاً: إجراءات البحث:

أ- منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفى التحليلى بهدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم، حيث يقوم هذا المنهج على وصف ما هو كائن وتفسيره.

ب- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق مقياس اضطرابات النوم على عينة استطلاعية قوامها (١١٦) طالباً وطالبة من نفس المدارس السابقة إيفاءً بشروط التحليلى العاملى التوكيدى فى التحقق من صدق وثبات المقياس الدراسة لأختلاف مرحلة عينة الدراسة العمرية عن العينة الأصلية للمقياس، وقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية فى الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٨-٢٠١٩م. ويوضح الجدول (٢) التالى توزيع أفراد عينة اضطرابات النوم طبقاً لأسم المدرسة محل التطبيق.

## جدول (١)

توزيع أفراد عينة اضطرابات النوم طبقاً لأسم المدرسة (ن=١١٦)

م	اسم المدرسة	العدد	النسبة المئوية
١	القوصية الثانوية بنين	١٥	١٢.٩٣
٢	أحمد عبدالرحيم الثانوية بنات	٢١	١٨.١
٣	فصول التتالية الثانوية المشتركة	١٥	١٢.٩٣
٤	الفرنسيسكان الثانوية بنين	١٥	١٢.٩٣
٥	المشير أحمد الثانوية بنين	١٥	١٢.٩٣
٦	مصطفى محمود يونس الثانوية بنات	٢٠	١٧.٢٤

م	اسم المدرسة	العدد	النسبة المئوية
٧	جمال العطيفي الثانوية بنين	١٥	١٢.٩٣
المجموع		١١٦	%١٠٠

ج- أداة الدراسة الاستطلاعية: مقياس اضطرابات النوم (بشري إسماعيل، ٢٠١٣)

### ١. الهدف من المقياس:

قامت معدة المقياس بإعداد هذا المقياس بهدف التعرف على انواع اضطرابات النوم التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية، وقامت بإعداد المقياس من خلال الاطلاع على التراث النظري والنفسي والدراسات السابقة المتعلقة باضطرابات النوم، والاطلاع على مقاييس للأرق ولاضطرابات النوم.

### ٢. وصف المقياس:

يتكون المقياس من ٣٦ عبارة موزعة على ٦ ابعاد، ويلكل عبارة ثلاثة بدال (دائماً- أحياناً- أبداً)، وتعبر عن درجة شعور الفرد باضطرابات النوم، وعلى الفرد أن يختار أى من هذه البدائل تنطبق عليه، والجدول (٢) التالي يوضح وصفاً لمقياس اضطرابات النوم إعداد بشري إسماعيل (٢٠١٣).

### جدول (٢)

وصف مقياس اضطرابات النوم إعداد بشري إسماعيل (٢٠١٣)

م	الأبعاد	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الأرق	١٠	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠
٢	فرط النوم	٥	١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥
٣	اضطراب إيقاع دورة النوم	٧	١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢
٤	اضطراب الكابوس الليلي	٥	٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧
٥	اضطراب الفزع الليلي	٥	٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢
٦	اضطرابات السير أثناء النوم	٤	٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦
	المقياس الكلى	٦	٣٦

### ٣. تصحيح المقياس :

أمام كل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة بدائل هي (دائماً- أحياناً- أبداً)، وتأخذ كل عبارة الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وبذلك تتروح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٦-١٠٨) درجة.

### ٤. صدق المقياس:

#### أ) صدق معد المقياس:

قامت بشري إسماعيل (٢٠١٣) بحساب صدق المقياس وفقاً لثلاثة طرق:

## (١) الصدق الظاهري:

يتمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري في وضوح عباراته وتعليماته، كما أن عبارات المقياس جاءت موجزة وليست طويلة تسبب الملل للمفحوص.

## (٢) الصدق الاتساق الداخلي:

تم الحصول عليه من حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٧٥، ٠.٣٢ وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

## (٣) الصدق العاملي:

أسفر التحليل العاملي لعبارات مقياس اضطرابات النوم بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتدوير المحاور بطريقة فارماكس لكارييز عن وجود عاملين فسرت في مجموعها ٥٦.٦١% من التباين الكلي، بلغ الجذر الكامن للعامل الأول ٢،١٤ واستوعب ٢٩.٨٧ وتشبعت على هذا العامل اضطراب الأرق وفرط النوم واضطراب إيقاع جدول النوم، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثاني ١.٢٥ واستوعب ٢٦.٧٤ وتشبعت عليه اضطرابات الكابوس والفرع الليلي والسير أثناء النوم.

## (ب) صدق المقياس في البحث الحالي:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس وفقاً لطريقة التحليل العاملي التوكيدي، وإيفاءً لشروط التحليل العاملي التوكيدي تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١١٦) طالب وطالبة.

## صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تم التأكد من صدق التكوين الفرضي (صدق البناء) لمقياس اضطرابات النوم بأسلوب التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis (CFA) بواسطة برنامج الـ (Amos V23) وذلك للتحقق من الصدق البنائي للمقياس، وذلك في ضوء مؤشرات حسن المطابقة التي يقل اعتمادها على حجم العينة وهي: مؤشرات المطابقة المطلقة (Absolute Fit Indices)، والمؤشرات الاقتصادية (Parsimony Indices)، ومؤشرات المطابقة المقارنة (comparative Fit Indices).

وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي استخدمت التحليل العاملي التوكيدي، وُجد أن هذه المؤشرات تتبنى محكات مختلفة لتقويم جودة المطابقة، لذا لا يمكن تحديد أي من المؤشرات ينبغي استعمالها لتفوقها على الأخرى. كما أنه لا يشترط على الباحث استعمال كل المؤشرات، فيمكنه أن يستعمل مجموعة منها، حيث إن كل مؤشر يقدر جودة المطابقة من زاوية مختلفة. ومن ثم ينبغي على الباحث أن يُورد مؤشراً واحداً على الأقل من مؤشرات كل مجموعة، ولا ينبغي أن تكون المؤشرات التي يستخدمها الباحث لاختبار مطابقة نموذج تنتمي إلى صنف واحد فقط من هذه المؤشرات.

وفي هذه البحث استعمل الباحث مؤشرات مختلفة لجودة المطابقة تعبر عن مؤشرات المطابقة المطلقة والمؤشرات الاقتصادية ومؤشرات المطابقة المقارنة (Jackson et al, 2009, 14)؛ محمد إبراهيم

محمد، ٢٠٠٩؛ أحمد بوزيان تغيزة، ٢٠١٢، ٢٥٢: ٢٦٢؛ أحمد بكر قطب، ٢٠١٥، ٥٥: ٥٦؛ عيد العزيز محمد حسب الله، ٢٠١٥، ٥٩: ٦٠، مصطفى محمد سيد، ٢٠١٦، ٥٧: ٥٩). كما هو موضحة بالجدول (٣):

جدول (٣) مؤشرات حُسن المطابقة اضطرابات النوم عند (ن=١١٦)

مؤشرات حُسن المطابقة	البعد الاول	البعد الثاني	اضطرابات النوم ككل	مدى المؤشر
نسبة كا ٢/درجات الحرية CMIN/DF	١,٤٣	١,٧٧	١,٨٩١	تتحصر بين (١ - ٥)
مؤشر تاكر- لويس Tucker- Lewise Index(TLI)	٠,٦٨٩	٠,٦٥٩	١,٠٠	تتحصر بين (٠ - ١)
مؤشر المطابقة المعياري Normed Fit Index (NFI)	٠,٤٥٨	٠,٥٤١	٠,٦٦٥	تتحصر بين (٠ - ١)
مؤشر المطابقة النسبي Relative Fit Index (RFI)	٠,٤٠٠	٠,٤٥٧	٠,٥٨٢	تتحصر بين (٠ - ١)
مؤشر الانتقال إلي المطابقة Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	٠,٤١٤	٠,٤٥٧	٠,٥٣٢	تتحصر بين (٠ - ١)
مؤشر المطابقة المقارن الاقتصادي Parsimony- adjusted Comparative Fit Index (PCFI)	٠,٦٥٠	٠,٦٠٢	٠,٨٠٠	تتحصر بين (٠ - ١)
مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index(CFI)	٠,٧١٩	٠,٧١٢	٠,٦٥٤	تتحصر بين (٠ - ١)
مؤشر المطابقة التزايدى Incremental Fit Index(IFI)	٠,٧٣٧	٠,٧٣٠	١,٠٠	تتحصر بين (٠ - ١)
الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	٠,٠٦١	٠,٠٨٢	٠,٠٠	تتحصر بين (٠,١-٠)

ومن الجدول السابق يتضح:

أن مؤشرات المطابقة (NFI, RFI, PNFI, CFI, IFI, RMSEA) التي تقيس إلي أي مدى تكون مطابقة النموذج أفضل بالمقارنة بالنموذج الرئيس، وهذه المؤشرات تتحصر بين (صفر-١) حيث تشير

القيم القريبة من الواحد الصحيح لهذه المقاييس إلي مطابقة جيدة أما القيم القريبة من الصفر فتشير إلي مطابقة سيئة.

بالنسبة للمؤشر (RMSEA) تشير القيم القريبة من الصفر إلي مطابقة جيدة أما القيم الأكبر من (٠,١) فتشير إلي مطابقة سيئة أو أخطاء في الاقتراب من مجتمع العينة.

وإجمالاً يتضح من النتائج السابقة أن جميع مؤشرات حُسن المطابقة تمثلت في المدى المثالي لكل مؤشر، والتي دلت على أن النموذج يحظى بمطابقة جيدة للبيانات موضع الاختبار، أي أن التحليل العاملي التوكيدي يقدم دليلاً آخر على صدق البناء العاملي لاضطرابات.

### ج) ثبات المقياس:

#### ١) ثبات معد المقياس :

قامت بشري إسماعيل (٢٠١٣) بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٨٠)، وطريقة التجزئة النصفية وبلغ الثبات (٠,٦٦) ويتضح من ذلك إن معاملات الثبات مرتفعة.

#### ٢) ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات مقياس اضطرابات النوم عن طريقة معامل الفا كرونباخ والنتائج يوضحها الجدول (٤) التالي:

جدول (٤) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس اضطرابات النوم عند ن = ١١٦

المتغيرات	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
البعد الاول (صعوبات النوم)	٢٢	٠,٧٨٧
البعد الثاني (مصاحبات النوم)	١٤	٠,٦٩٨
اضطرابات النوم ككل	٣٦	٠,٨٣٥

### ومن الجدول السابق يتضح

ارتفاع معامل الثبات مقياس اضطرابات النوم ككل وبعديه (صعوبات النوم، و مصاحبات النوم) على عينة البحث الحالي.

#### د- عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار العينة الدراسة الأساسية بطريقة "طبقية عشوائية" من طلاب وطالبات المدارس الثانوية بمحافظة أسيوط ، حيث بلغ العينة (٢٠٠) طالب وطالبة مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعي، التي تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨)، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٨-٢٠١٩م، كما هو موضح بالجدول رقم (٥)

#### جدول (٥)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية طبقاً لأسم المدرسة (ن=٢٠٠)

م	اسم المدرسة	العدد	النسبة المئوية
---	-------------	-------	----------------



م	اسم المدرسة	العدد	النسبة المئوية
١	القوصية الثانوية بنين	٢٥	١٢.٥
٢	أحمد عبدالرحيم الثانوية بنات	٣٥	١٧.٥
٣	فصول التتالية الثانوية المشتركة	٣٠	١٥
٤	الفرنسيسكان الثانوية بنين	٢٥	١٢.٥
٥	المشير أحمد الثانوية بنين	٢٥	١٢.٥
٦	مصطفى محمود يونس الثانوية بنات	٣٥	١٧.٥
٧	جمال العطيبي الثانوية بنين	٢٥	١٢.٥
المجموع		٢٠٠	%١٠٠

وقامت الباحثة بتطبيق أستاذة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، بغرض تحديد مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً، والأقل استخداماً، وأسفر استخدام الاستبيان عن وجود ٢٠٠ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي.

#### هـ - أدوات الدراسة الأساسية:

##### ١) استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

- الهدف من هذه الاستبانة: تحديد مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعي، وتحديد عدد ساعات استخدام العينة لوسائل التواصل الاجتماعي.
- تعليمات تطبيق الاستبانة: تمت كتابة تعليمات الاستبانة فى أول الاستبانة، وتنص على الآتى: أمامك فيما يلى مجموعة من العبارات تدور حول استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي، وعليك أن تجيب عليها من واقع استخدامك الفعلى لوسائل التواصل الاجتماعي.
- زمن تطبيق الاستبانة: لا يوجد زمن محدد لتطبيق الاستبانة.
- طريقة التطبيق: تم التطبيق على ٢٠٠ طالب وطالبة كما موضح سابقاً بجدول (٦).

##### - جدول (٦) لمستخدمى وسائل التواصل الاجتماعي

العبارة	عدد المستخدمين	النسبة
هل تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي	٢٠٠	%١٠٠

- طريقة التصحيح: أسفر تفريغ الاستبانة على أن جميع أفراد العينة من مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعي، وقامت الباحثة بتفريغ الاستبانة فى صيغة الارباع الاعلى والأدنى لعدد ساعات

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للعينة الكلية وفقاً لتطبيق الاستبانة عليهم، ويوضح الجدول التالي رقم ( ٧ ) عدد ساعات استخدام أفراد العينة لوسائل التواصل الاجتماعي.

جدول رقم ( ٧ ) جدول عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

عدد الساعات	التكرار	النسبة المئوية
٢ ساعات	٣١	١٥,٥%
٣ ساعات	٤١	٢٠,٥%
٤ ساعات	٣٤	١٧%
٥ ساعات	٣٨	١٩%
٦ ساعات	١٧	٨,٥%
٧ ساعات	١٧	٨,٥%
٨ ساعات	١٣	٦,٥%
٩ ساعات	٩	٤,٥%
المجموع	٢٠٠	١٠٠%

ومن الجدول السابق قامت الباحثة باستقطاع الأرباعين الأدنى والأعلى من عدد الطلاب وعدد ساعات استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي كما يوضح الجدول رقم (٨).

جدول ( ٨ ) توزيع عدد أفراد عينة الدراسة وفق ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

عدد الساعات	عدد الطلاب	النسبة المئوية
٢ - ٣ ساعات	٧٢	٣٦%
٤ ساعات - ٥ ساعات	٧٢	٣٦%
٦ ساعات - ٩ ساعات	٥٦	٢٨%
المجموع	٢٠٠	١٠٠%

ويتضح من الجدول السابق أن الأرباع الأدنى من عدد الطلاب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي عدد ٢-٣ ساعات يتكون من ٧٢ فرداً من عينة الدراسة وتبلغ نسبتهم ٣٦%، والأرباع الأعلى من عدد الطلاب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي عدد ٦-٩ ساعات يتكون من ٥٦ فرداً من عينة الدراسة وتبلغ نسبتهم ٢٨%.

## (٢) مقياس اضطرابات النوم (بشري إسماعيل، ٢٠١٣)

عاشراً: الأساليب الإحصائية:

تم حساب البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (Spss V23) ؛ وذلك من خلال الاعتماد على

الأساليب الإحصائية الآتية:

١. معامل ارتباط بيرسون.

٢. الأرباعيات.

### الحادى عشر: نتيجة الفرض ومناقشتها:

وينص هذا الفرد على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة."

ويتفرع هذا البحث لفرضين فرعيين هما

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة منخفضة واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط الدرجات الخام "بيرسون" (فؤاد بهي السيد، ٢٠٠٦؛ أسامة ربيع أمين، ٢٠٠٧، ١٣٣: ١٤٠؛ محمود عبد الحليم منسي و خالد حسن الشريف، ٢٠١٤، ٢٦٩: ٢٨٤) من خلال برنامج (SPSS V23) وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٩) التالي.

جدول (٩) العلاقة الارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة البحث.

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي			المتغيرات
الارتباط في المرتفعين الإرباعي الأعلى	الارتباط في المنخفضين الإرباعي الأدنى	الارتباط في العينة الكلية	
*،٣٣٩	١. ،٢٦٠*	**،٢٦٧	اضطرابات النوم

معامل الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)\*\*، ومستوى (٠,٠٥)\*

### ومن الجدول السابق يتضح أن:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة الكلية.

٢. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة منخفضة واضطرابات النوم لدى الإرباعي الأدنى من عينة الدراسة.

٣. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة واضطرابات النوم لدى الإرباعي الأعلى من عينة الدراسة.

وهذا يعنى توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة الكلية.

وهنا يمكننا القول أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تؤدي إلى اضطراب النوم حيث أن ينبعث من الهاتف الضوء الأزرق الذي يؤثر على آلية النوم في المخ لأن سمة مستقبلات خاصة في العين تستقبل الضوء الأزرق المنبعث من الهاتف ثم تنقله للمخ يؤدي إلى تراجع ضخ هورمون الميلاتونين المسئول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في جسم الإنسان وهذا هو سبب اضطراب النوم.

ويعزى ذلك إلى أن زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تؤدي إلى زيادة اضطرابات النوم حيث إن الاستخدام يتحول من مجرد استخدام عادي إلى إفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، وإن الاستخدام المفرط يؤثر على النوم وعاداته، وعلى اليقظة، وعلى الجهد البدني المتصل باضطرابات النوم، وعدم أخذ القسط الكافي اللازم للراحة الجسدية مما يؤثر على الصحة العضوية، كما يؤثر على الدراسة للطلاب ، لعدم قدرة الطالب على ممارسة حياته الطبيعية والاستيقاظ بشكل مناسب كما هو مفروض أو يجب أن يكون.

ويرى طارق مصطفى (٢٠١٠، ٢٠١٢) أن وسائل التواصل الاجتماعي تسرق الوقت أساساً، وتجعل الطالب يقضى الساعات الطويلة بالليل أو النهار، دون أن يشعر بأى تعب أو مجهود ، لكن مع تكرار الاستخدام يفاجأ الطالب نفسه بأنه قد أرهق وصار متعباً، ويشكو من آلام عضوية وظهرية، ويضطرب نظام حياته، وكثير من الطلاب يعرفون لكنهم لا يستطيعون المقاومة، فإغراءات وسائل التواصل الاجتماعي أكثر مما يتخيل الطالب ، إنه كالكرة الأرضية التي يلفها الطالب ويدور حولها فيري كل شيء يريده أو يرغب في معرفته في ذات الوقت، بل أن الفرد يمكن أن يشبع هوياته أياً كان نوعها، فهي موجودة على وسائل التواصل الاجتماعي ، حتى لو كان الطالب يدرس ولا يجد الوقت ليعرف ماذا حدث في العالم، يمكنه في دقائق على وسائل التواصل الاجتماعي أن يعرف ماذا دار بالأمس وقبل أمس أي في الماضي والحاضر، بل وما سوف يتم في المستقبل ومخطط له من قبل.

وهذا ما تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (Levenson, J. C., Shensa (2016) ، دراسة (٢٠١٧) Kaimal, D&el ، دراسة (Garet, Liu sean, &Young (2018) ، دراسة (٢٠١٩) van der Schuur, W. A&el ، حيث ترى تلك الدراسات أن الطلبة الذين يستخدمون وسائل التواصل بشكل مفرط يعانون من اضطرابات النوم بسبب الإستخدام المطول واللاعقلاني لها في جميع الأوقات حتى في الليل فيهملون فترات نومهم حيث أنهم يفضلون إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حساب راحتهم وصحتهم.

وأيضاً توصلت البحث الحالي إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة واضطرابات النوم لدى الإرباعي الأعلى من عينة الدراسة.

وهذا يرجع إلى زيادة الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي وتطلعة لمجاراة التواصل أو الأخبار أو ما تقدمه وسائل التواصل من خدمات يلحق الاضطراب في مسايرة برامجه الطبيعية وعلى رأسها ساعات نومه، مما يسبب غالباً له اضطراب النوم لديه.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Levenson, J. C., Shensa (2016) في تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة يزيد من حدوث اضطرابات النوم لدى مستخدميها بتزايد مرتفع.

كما توصلت الدراسة الحالية إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة منخفضة واضطرابات النوم لدى الإرياعى الأدنى من عينة الدراسة.

ويتضح من ذلك أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة منخفضة يترتب عليه عدد من سلبية المصاحبات لاضطرابات النوم، وربما عدم حدوثها، بما يعنى أن تقليل ساعات الاستخدام يؤثر سلباً على اضطراب النوم، مما يساعد على نوم طبيعي تندر أو تقل فيه الاضطرابات التي يمكن أن تصاحب هذا الاستخدام.

ويفسر هذا على أن الفرد المستخدم قد يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة كيفية لأغراض هادفة لا تسبب مصاحبات أخرى مدعاة لاضطراب النوم أو مسبباته.

### الثاني عشر: توصيات البحث:

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، فإن البحث الحالي توصي بما يلي:

أ- ضرورة الوعي النفسي والاجتماعي بمخاطر انتشار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين طلبة المرحلة الثانوية، وبكيفية الاستخدام الأمثل والأمن لوسائل التواصل الاجتماعي.

ب- إعداد المطويات والبرامج الثقافية التي تعمل على توعية طلاب المرحلة الثانوية بعدم الانسياق وراء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي غير الهادف.

ج- بحث تنمية وبث المبادئ والمثل وأساليب التربية الصحيحة في نفوس أبناءنا حول الرقابة الذاتية حتى يكونوا رقباء على سلوكياتهم، بالإضافة إلى القدرة على التحكم في وقت الاستخدام.

د- ضرورة توعية طلبة المرحلة الثانوية بكيفية الاستخدام الأمثل والأمن لوسائل التواصل الاجتماعي.

هـ- تفعيل البرامج الإرشادية والوقائية لحماية طلبة المرحلة الثانوية من الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

- و- عقد ندوات وتوزيع نشرات لتوعية المجتمعات بمخاطر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والاستخدام السيء لها، من قبل المراهقين نحو رقابة أكبر من قبل الراشدين على سلوك أبنائهم، ومحاورتهم حول الممارسات السلبية في استخدامها.
- ز- وضع مجموعة من التدابير الاحترازية القانونية أو التشريعية للحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الغير هادف.

### الثالث عشر: البحوث والدراسات المقترحة:

- أ- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف اضطرابات النوم المصاحبة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ب- دراسة سمات الشخصية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من طلاب المرحلة الثانوية.

### مراجع البحث:

#### أولاً المراجع العربية

١. أحمد عكاشة (١٩٩٨). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢. أحمد عكاشة (٢٠٠٠). علم النفس الفسيولوجي. ط٩، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣. أحمد عكاشة، طارق عكاشة (٢٠١٥). علم النفس الفسيولوجي. ط١٢، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٤. أحمد محمد صغير العنزي (٢٠١٧). وعى طلاب قسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بتوظيف وسائل التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية (الواتس آب نموذجاً). مجلة العلوم التربوية، ٢(٣)، يوليو.
٥. إديب محمد الخالدي (٢٠١٥). المرجع في علم النفس الفسيولوجي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٦. بسمه حسين عيد يونس (٢٠١٦). إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
٧. بشري إسماعيل (٢٠١٣). مقياس اضطرابات النوم. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٨. جمعة سعيد تهامي (٢٠١٥). دور الجامعة في تعزيز القيم لدى طلابها في ظل انتشار شبكات التواصل الاجتماعي. المؤتمر القومي السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس بعنوان: التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود، جامعة عين شمس، مركز تطوير التعليم الجامعي، (٣٠)، ٢٢٥-٢٧٢.
٩. جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠). الاضطرابات السلوكية وعلاجها. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

١٠. حسن مصطفى عبدالمعطى (٢٠٠٣). الاضطرابات النفسية فى الطفولة والمرافقة:الاسباب-التشخيص-العلاج. سلسلة علم النفس العيادى، القاهرة: دار القاهرة للطباعة والنشر.
١١. حسين محمود هتيمي (٢٠١٥).العلاقات العامة وشبكات التواصل الاجتماعى، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
١٢. سلامه الشارف سالم (٢٠٠٧). دراسة مستويات قلق الامتحان وعلاقتها بأضطرابات النوم لدى طلبة جامعة المرقب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب والعلوم، ليبيا.
١٣. طارق أسعد وأفت كحيله (٢٠٠٩). النوم:المشكلات- التشخيص- العلاج. القاهرة: إبتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
١٤. عبدالزقيب البحيرى (٢٠١٤). دراسة سيكومترية لبعض اضطرابات النوم لدى الأطفال والمرهقين وعلاقتها باضطراب نقص الانتباه مفرط الحركة فى ضوء كلاً من العمر والنوم. مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، (٣٧)، ٣٥٣-٤٢٠.
١٥. على خليل شقرة (٢٠١٤). الاعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعى). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
١٦. على محمود على شعيب (٢٠١٦). اضطرابات النوم لدر الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة فى علاقتها بحالة القلق والاضطرابات السلوكية والانفعالية. المجلة الدولية للبحوث والدراسات الإنسانية، (٢)١.
١٧. فتحى حسين عامر (٢٠١١). وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة إلى الفيس بوك. القاهرة: دار العربي للنشر والتوزيع.
١٨. فيصل محمد طير الزراد (٢٠٠٩). الأمراض النفسية-الجسدية. ط٢، بيروت: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع.
١٩. لطف محمد يحيى(٢٠١٨). اضطراب النوم لدى طلبة الثانوية العامة فى مدارس مدينة دمار فى الجمهورية اليمنية. مجلة الآداب، (٧)، كلية الآداب، جامعة دمار، ٢٣١-٢٦٨.
٢٠. لطفى الشربيني (٢٠٠٠):اضطرابات النوم :كيف تحدث وما هو العلاج؟. كتاب الشعب الطبى ، (٢٣)، القاهرة: مؤسسة دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر.
٢١. مجدى محمد الدسوقى (٢٠٠٦). اضطرابات النوم - التشخيص - الوقاية والعلاج. القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٢. محمد جاد المولى حافظ عويس (٢٠١٢). تاثير الإعلام البديل على تداول المعلومات فى مصر، دراسة تحليلية ميدانية. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الإعلام، جامعة القاهرة .
٢٣. محمد عودة محمد، كمال إبراهيم مرسى (١٩٨٦). الصحة النفسية فى ضوء علم النفس والإسلام. الكويت: دار القلم.

٢٤. محمود عبد الرحمن حمودة (١٩٩٨). *النفس أسرارها وأمراضها*، ط٣، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٢٥. محمود مغازى العطار (٢٠١٧). *خبرات العنف الأسري الموجه نحو الأبناء فى مرحلة الطفولة وتأثيرها على المعاناة من الاكتئاب والوسواس القهرى واضطرابات النوم خلال مرحلة المراهقة*. *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٤٧، ٣٧٥-٤٢٨.
٢٦. مختار جولى (٢٠١٥). *الآثار النفسية والاجتماعية والصحية لشبكات التواصل الاجتماعي على مستخدميها*. *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (١١)، مركز جيل البحث العلمي - الجزائر، الجزائر، ٢١٧-٢٢٤.
٢٧. مساعد حمدان الشرارى (٢٠١٣). *استخدامات طلبة المرحلة الثانوية بالسعودية لشبكات التواصل الاجتماعي وتأثيراتها على تحصيلهم الدراسى: الفيس بوك أنموذجاً*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاعلام، جامعة اليرموك، الاردن، ١-١٣٤.
٢٨. موزة عيسى سلمان الدوى (٢٠١٧): *التأثيرات الاجتماعية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة البحرين*. *مجلة الشرق الأوسط*، مركز بحوث الشرق الأوسط بجامعة عين شمس، (٤١)، ص ص ٢٢٧-٣٠٦.
٢٩. نهاد العنزى (٢٠١٩). *درجة أهمية توظيف وسائل التواصل الاجتماعي فى العملية التعليمية فى مدارس دولة الكويت من وجهة نظر مديري تلك المدارس*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت.
٣٠. نور الهدى عبادة (٢٠١٦). *شبكات التواصل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية: الفرض والتحديات*. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (٢٦)، جامعة قاصدى مرياح، الجزائر، ٢٨٧-٢٩٤.
٣١. وجدان بنت إبراهيم المقيبل (٢٠١٦). *التأثيرات الاجتماعية والسلوكية والمعرفية لاستخدام الطالبة الجامعية لشبكات التواصل الاجتماعي دراسة مطبقة على عينة من طالبات كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بالرياض*. *مجلة العلوم العربية والإنسانية*، جامعة القصيم، السعودية، ٩(٣)، ١٤٧١-١٥٢٥.
٣٢. يعقوب يوسف الكندرى، مها مشارى، أحمد عادل، دلال خالد (٢٠١٥). *المتغيرات الاجتماعية المؤثرة في استخدام شبكة التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الكويتي*. *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية*، مجلس النشر العلمى، جامعة الكويت، ٤٤٢، ٩٣-١٠٤.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

33. Buysse, D. J. Reynolds, c. f. & Kupfer, D. J(1993). Classification of sleep disorders: A preview of the DSM-IV. In D. L. Dunner (ED), Current psychiatric therapy, *Philadelphia: W. B. Saunders*, 360-361)
34. Dagan, Y., Sela, H., Omer, H., Hallis, D., & Dar, R. (1996). High prevalence of personality disorders among circadian rhythm sleep disorders (CRSD) patients. *Journal of psychosomatic research*, 41(4), 357-363.
35. Ferber, R. (1985). Sleep disorders in infants and children. In T.L. Riley (Ed), *Clinical aspects of sleep and sleep disturbance* , 113-157. Boston Butterworth.
36. Kaimal, D., Sajja, R. T., & Sasangohar, F. (2017, September). Investigating the Effects of Social Media Usage on Sleep Quality. *In Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* (Vol. 61, No. 1, pp. 1327-1330). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.
37. Kales, J. D., Kales, A., Soldatos, C. R., Caldwell, A. B., Charney, D. S., & Martin, E. D. (1980). Night terrors: Clinical characteristics and personality patterns. *Archives of General Psychiatry*, 37(12), 1413-1417.
38. Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive medicine*, 85, 36-41.
39. Long Xu, X., Zhu, R. Z., Sharma, M., & Zhao, Y. (2015). The influence of social media on sleep quality: a study of undergraduate students in Chongqing, China. *J Nurs Care*, 4(253), 2167-1168.
40. Loughheed, E. R. I. C. (2012). Frazzled by Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *Coll Stud J*, 46(1), 88-99.
41. Segal, D. L. (2010). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV-TR)*. The Corsini Encyclopedia of Psychology, 1-3.
42. van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., & Sumter, S. R. (2019). Social media use, social media stress, and sleep: Examining cross-sectional and longitudinal relationships in adolescents. *Health communication*, 34(5), 552-559.
43. Zakarin, E. B. (2013). Sleep Disturbances and Family Environment Correlates in Children with Generalized Anxiety Disorder (*Doctoral dissertation*, Catholic University of America).