

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان: العلوم الانسانية والاجتماعية
فرع:
تخصص: علم النفس العيادي.....



كلية: العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس.....
رقم:

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي
إعداد الطلبة:
ميلي جميلة
طباخ جمال الدين

تحت عنوان:

اضطراب النوم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المدمنين
على الانترنت

دراسة حالة لتلاميذ مركز السراج للإبداع العلمي والثقافي

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د.
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د. خرخاس أسماء
مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د.

السنة الجامعية : 2023/2022

إهداء

باسم الله الرحمان الرحيم والصلاة والسلام على الصادق الوعد الامين وعلى آله وصحبه أجمعين

باسم الله على فلسطين وعلى شبابها وبناتها وقادتها الصادقين اللهم نصر عزيز مقتدر

باسم الله عليك مرة ومرة ومرة يا خير من ربب الشعوب

الى الذين لا يعرفون رياضة يومية سوى الركض وراء الرغيف، الى من تجرع الكأس فارغا ليسقي أرواحا امن بها.

إلى أبي الذي رسمني بخطوط من ثقة وحب، وأمي التي لونتني بأمل وإصرار.

إلى من اخترق كلمه القلب، وبفهمه يضيء لنا الدرب، شيخي اللبيب صاحب الفضيلة مداني حديبي

إلى المؤنسات الغاليات اللاتي معهن سعدت وبرفقتهن في دروب الحياة سرت، من حملتهن أمني في جوفها فاحتقن العفة والحياء والاحتشام ليسرن في الأرض مرفوعات الهامة طاهرات، أخص بالذكر فاطمة الزهراء سيدة القوة، رفيقة الدرب، وصانعة البهجة، إلى ضلعي الثابت أخي (ياسين).

وأجمل ما يحوز المريء يوما من الدنيا وزينتها صديق محب...

الى تلك التي تحدث عاما وعاما لثبت نفسها مجتمعا.

إلى كل أم انتظرت ابنها بثوب التخرج ولاقته شهيدا بثوب الجنة

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره، أو أهدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه فآظهر بسماحته تواضع العلماء، وبرحابته سماحة العارفين

وأخيرا

إلى كل من يتكبد عناء القراءة سواء لتقييم أو نقد أو زيادة علم أو حتى لإشباع الفضول.

كان حلما فاحتمالا. ثم أصبح حقيقة لا خيال والحمد لله على التمام.

جميلة"

إهداء

إلى والدي الكريمين اللذين لم يحرماني دعواتهم وتفاؤلهم ليلاً ونهاراً كلما رأوا جهد البحث والتنقيب والتدوين في عيني.

إلى زوجتي العزيزة التي ما برحت تسطر أروع مثال في معونة الزوج الباحث دعاء، وسؤالاً، وتهيئة، وتشجيعاً.

إلى أساتذتي خرخاش أسماء، بن زطة بلدية، مصطفى بوجللال، إلى إخوتي الأحبة الذين تمنوا قُرب ارتسام البسمة على وجهي إلى مشايخي وأساتذتي وأقاربي وزملائي أهدي هذه المذكرة وأختص بالذكر زميلتي جميلة التي كانت طرف في نجاحها وشاركتني ظروف انشائها وتحقيقها مع تمنياتي لمزيد من التقدم في المجال العلمي لوجه الله الكريم.

شكر و عرفان



الحمد لله حمدا كثيرا مبارك فيه يوافي نعمه ويكافئ مزيده سبحانه الذي وفقنا

لهذا بمنه وعطائه، فالحمد والشكر لله الحليم الكريم اعاننا في هذا البحث،

وأساله جل علاه ان يجعل ما قدمته من العلم الذي ينتفع به.

شكرا من القلب لسعادة الدكتورة: اسماء خرخاش التي اكرمتنا بحسن

اشرافها وتوجيهها وكلماتها المحفزة في رحلة البحث.

وكذا شكر و عرفان لأولئك الذين احاطونا بالحب غير المشروط، والتشجيع

الدائم، وأيقنوا بصدق الطموح في اكمال المسير، الجسر الذي يربط بالأهداف

(عائلي).

ولا ننسى عائلتنا الجامعية التي احتضنتنا من اول يوم جامعي ووجهونا

وكانوا خير اقتداء من اساتذة ودكاترة وكل من بذل جهد في تعليمنا حرف فله

شكر ينبع من القلب.

وتمت الدراسة بحمد الله على تمامه بلا تناهي.

فهرس المحتويات	
الصفحة	الموضوع
أ-ب	إهداء
ت	شكر
ث	فهرس المحتويات
ج	قائمة الجداول
ح	ملخص الدراسة باللغة العربية
خ	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
د	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
2	1- إشكالية الدراسة
3	2- فرضيات الدراسة
3	3- أهداف الدراسة
3	4- أهمية الدراسة
4	5- متغيرات الدراسة
5	6- الدراسات السابقة
8	7- الأطر النظرية المفسرة لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الإجراءات الميدانية للدراسة	
14	1- منهج الدراسة
	2- إجراءات الدراسة
	3- أدوات الدراسة
	4- الحالات المدروسة
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
23	1- عرض ومناقشة الحالة 1
31	2- عرض ومناقشة الحالة 2
34	3- النتيجة العامة للحالتين الاثنتين
37	الخاتمة
38	قائمة المراجع
41	قائمة الملاحق

قائمة الجداول		
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع فقرات مقياس الإدمان على الانترنت على أبعاده .	
02	يوضح تصحيح البنود المصاغة في المقياس	
03	صدق مقياس الإدمان على الانترنت	
04	تصحيح مقياس اضطرابات النوم	
05	توزيع عبارات المقياس على أبعاده وأرقام الفقرات	
06	يوضح توزيع عدد عبارات مقياس اضطرابات النوم بعد تعديله حسب أبعاد	
07	يمثل قيمة معامل ثبات مقياس المشكلات النفسية بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ	
08	المعلومات الأولية عن الحالتين.	
09	جدول درجات الحالة (1) في مقياس الإدمان على الانترنت وأبعاده.	
10	جدول درجات الحالة (1) في مقياس اضطرابات النوم وأبعاده .	
11	جدول درجات الحالة (2) في مقياس الإدمان على الانترنت وأبعاده.	
12	جدول درجات الحالة (2) في مقياس اضطرابات النوم وأبعاده .	

ملخص

باستعمال منهج دراسة الحالة هدفت الدراسة الحالية فحص إدمان الانترنت واضطرابات النوم لدى حالتين، حيث تم استخدام المقابلة العيادية التي شملت عدة محاور، الملاحظة وكذلك المقاييس التي من خلالها جمع المعلومات وهي مقياس الإدمان على الانترنت لأحمد (2007)، ومقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا (2007)، وخلصت الدراسة إلى النتائج كالتالي:

الحالة الأولى: لا تعاني من اضطرابات في النوم ولا إدمان على الانترنت حيث تم التحصل على علامات متوسطة في مقياسيهما.

أيضا

الحالة الثانية: لا تعاني كذلك من كلا المشكلتين إلا أن درجاتها في كلتا المقياسين كانت قريبة من أن تكون مرتفعة.

ويرجع عدم تحقق الفرضيات لدى كلتا الحالتين لوجود العديد من الظروف تتشاكل مع الاضطرابين المدروسين.

الكلمات المفتاحية: الإدمان على الانترنت، اضطرابات النوم.

Abstract:

Using the case study method, the current study aimed to examine Internet addiction and sleep disorders in two cases, where the clinical interview was used, which included.

several axes, observation, as well as measures through which information was collected, which is the Internet Addiction Scale by Ahmed (2007), and the Sleep Disorders Scale by Anwar Hamouda Al-Banna (2007), and the study concluded the following results:

The first case does not suffer from sleep disturbances or internet addiction, as average scores were obtained on both scales.

Also, the second case does not suffer from both problems, but its scores in both scales were close to being high.

The non-fulfillment of the hypotheses in both cases is due to the existence of many circumstances that are similar to the two disorders studied.

Key Word : the Internet Addiction , Sleep Disorders.

مقدمة:

إن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي المختلفة بقدر ما هو مفيد وإيجابي للمجتمع لما تحققه من مستويات تواصلية عالية مع الكثير من الأطراف والتعرف على عادات وتقاليد عالمية ونافذة ممتدة على العالم وساحة للتغيير وإبداء الرأي والنشر الإلكتروني والتبادل الإعلامي، بقدر ما يكون الاستغراق في استخدامها سلبيًا وضارًا وذلك من خلال التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وإضاعة الوقت والإدمان وانتحال الشخصية، طمس الهوية الثقافية بما تحمله من قيم وأعراف وتقاليد وعادات ودين، التأثيرات الصحية المتعددة، الجرائم الإلكترونية خاصة إذا تعلق الأمر بشريحة الأطفال باعتبارهم الفئة الأكثر استهدافًا لما يعترئها من ضعف وهشاشة وهذا ما يتجلى من خلال الكم التصاعدي لعدد الجرائم التي يكون ضحاياها أطفالًا، وكذلك اضطرابات النوم وغيرها.

وان من أبرز مظاهر التكنولوجيا الحديثة ما يعرف بالإنترنت التي أصبحت تربط العالم واستعمالها من الضروريات الملحة في حياة الإنسان المعاصر التي أصبحت تلاحقه في البيت والشارع ومكان العمل وفي جميع مجالات الحياة وان استخدامات الإنترنت لدى أفراد المجتمع لها دوافع مختلفة، فمنهم من يمتلك دوافع التجربة وحب الاستطلاع والبعض لمواكبة العصر وآخرون بدافع البحث والتعلم، وفئة أخرى بدافع التسلية والترفيه.

ورغم تعدد الدوافع إلى أن سوء الاستخدام والإفراط سيأخذ منحى آخر وهو ما يعرف بالإدمان على الإنترنت، ومن أجل معالجة موضوع دراستنا قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة وأسباب اختيار موضوع الدراسة أما الفصل الثاني فكان الإطار فكان الإطار النظري للدراسة، والثالث قمنا فيه بدراسة ميدانية لحالتين من مركز السراج للإبداع العلمي والثقافي.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة _

فرضيات الدراسة _

أهداف الدراسة _

أهمية الدراسة _

متغيرات الدراسة _

الدراسات السابقة _

الأطر النظرية المفسرة لمتغيرات الدراسة _

1. الإشكالية:

الانترنت هي شبكة عالمية من الحواسيب والخوادم، تعد وسيلة رئيسية للاتصال والتواصل في العصر الحديث، حيث توفر إمكانية الوصول إلى المعلومات والخدمات والترفيه بسهولة وفي أي وقت ومن أي مكان في العالم. إلا أنها عندما تفوق حدا لاستعمال العادي ويفرط في الاعتماد عليها، هذا قد يؤدي إلى مشكلة إدمان الانترنت.

تشير الأبحاث إلى أن الاستخدام المفرط للانترنت يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات النوم وأنماط نوم غير صحية. يشمل هذا الإدمان على الانترنت الألعاب الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي والتسوق عبر الانترنت والبحث الدائم عن المعلومات.

يتمثل الإدمان على الانترنت في الرغبة المفرطة في استخدام الانترنت وعدم القدرة على التحكم في هذا الاستخدام. يعد الإدمان على الانترنت ظاهرة نفسية تؤثر على السلوك والحالة الصحية النفسية والجسدية للفرد.

تؤثر هذه الحالة على نمط النوم بشكل كبير، حيث يمكن للأشخاص الذين يعانون من الإدمان على الانترنت أن يقوموا بالتصفح المفرط للانترنت خلال ساعات متأخرة من الليل، مما يؤدي إلى تأخر النوم وتقليل جودة النوم، وبالتالي فإن الأشخاص الذين يعانون من الإدمان على الانترنت يميلون إلى الاستيقاظ متأخرا في الصباح والشعور بالتعب خلال اليوم.

تشير الدراسات إلى أن الإدمان على الانترنت يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن حوالي 10% إلى 15% من المراهقين يعانون من إدمان الانترنت، ويدرس الباحث بعض الاضطرابات الانفعالية السلوكية وتأثيرها على مدمني الانترنت مقارنة بالعاديين، وتأكيدا لذلك ففي إحدى الدراسات الطولية التي قام بها كروت وآخرون et all ، (1998) Kraut، قاموا فيها بتقديم كمبيوتر لعدد من الأسر التي تم اختيارها وتعليمهم على استخدام الانترنت، وجدوا أنه بعد مدة تراوحت ما بين عام إلى عامين ارتبطت زيادة استخدام الانترنت بانخفاض التواصل الأسرى وانخفاض حجم الدائرة الاجتماعية داخل الأسرة، وعلاوة على ذلك قد عايش وعانى المشاركون في هذه الدراسة من الوحدة النفسية والاكتئاب والمساندة الاجتماعية (أحمد، 2008م (14) كما أن للاستخدام المفرط للانترنت جملة من التأثيرات السلبية على حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والعملية، قلة النوم وإهمال التغذية من اجل البقاء مدة أطول أمام الانترنت، كما انه قد يصاب ببعض الاضطراب الانفعالية والسلوكية وذلك بسبب التفكير الدائم في الانترنت عندما يكون بعيدا عن متناول يده. وأيضاً اعتزال الأصدقاء والبعد نهم بسبب الجلوس المستمر على الشبكة، والخلاصة أن ارتباط الفرد بالانترنت لمدة طويلة قد يؤدي إلى قصور أداء الفرد نحو واجباته ومسؤولياته نحو نفسه أو أسرته وعمله أو دراسته أو أصدقائه وعلاقاته الاجتماعية العامة مما يجعله في عزلة عن المجتمع. وحيث يعتبر مجال دراسات

الانترنت والاضطرابات الانفعالية مجال حديث نسبياً حيث إن البحوث التي تتناول الدراسات المتعلقة بالانترنت والاضطرابات الانفعالية السلوكية في المملكة العربية السعودية قليلة جداً.

إن دراسات الانترنت في المملكة والعالم العربي تم إجراؤها بدءاً من عام (1995م) وقبل هذا التاريخ لم تكن هناك أي دراسات عن الانترنت في حدود علم الباحث ونظراً لأن الكمبيوتر قد تغلغل في كافة مجالات الحياة. (عبد المجيد، 2008م:32) وقد أشار علماء النفس البريطانيون أن هناك شخصاً من بين (200) فرد من مستخدمي الانترنت تظهر عليه أعراض الإدمان بل أن هناك أشخاصاً يقضون (38) ساعة أو أكثر على الانترنت دون عمل يدعوا لذلك، فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل وبالمدرسة وبالعلاقات الأسرية وبالمال، بل ومن الممكن أن تسوء سمعة الشخص وتدمر حياته من خلال سيرير الانترنت والوقوع في دائرة إدمان الانترنت.

والمراهق المدمن على الانترنت هو الذي يمضي أكثر من 6 ساعات وممارسة النشاطات المختلفة على شبكة الانترنت مثل تصفح المواقع، أو التواصل مع الأصدقاء عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو مشاهدة الفيديوهات أو ممارسة الألعاب الإلكترونية التي تقدمها له شبكة الانترنت، ولعل المراهقون هم الفئة الأكثر استخداماً للانترنت، وهم يتقنون التعامل مع الأجهزة الإلكترونية ببساطة وسهولة تامة، والانترنت اليوم تتداخل مع حالتهم العلمية والاجتماعية، وحتى أنها تقدم لهم التسلية والترويح عن النفس، ولكن تسبب بذلك للأبناء المراهقون الحالة التي يطلق عليها اليوم تسمية "إدمان الانترنت" فإلى أي مدى يمكن أن تصل خطورة هذه الحالة؟ وما تأثيراتها على نومهم؟

2. فرضيات البحث:

- الفرضية الأولى: درجة الإدمان على الانترنت عند الحالات المرتفعة.
- الفرضية الثانية: درجة اضطرابات النوم عند الحالة المرتفعة.

3. أهداف الدراسة: من أهداف هذه الدراسة:

1. تحديد درجة الإدمان على الانترنت على الحالات المدروسة.
2. تحديد درجة اضطرابات النوم لدى الحالات المدروسة.
3. الهدف من الاستخدام المفرط للانترنت من قبل المراهقون.

4. أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء على ظاهرة إدمان الانترنت التي أصبحت تهدد كل الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب المراهقين والوقوف على ما تسببه من اضطرابات نفسية سلوكية للفرد منها

اضطرابات النوم التي أصبحت من أكثر الاضطرابات عصرية وتحتاج إلى دراسات أكبر من قبل المختصين والباحثين لتخفيف من حدة الإدمان.

5. متغيرات الدراسة:

1.5- تعريف إدمان الانترنت: يعرف "وارد" إدمان الانترنت بأنه : سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الإفراط في الوقت المنقضي على الانترنت ، أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية إلى علاقات افتراضية، والتي غالباً ما تخبر بانها شخصية، وهي حس افتقاد الوقت، وتشكيل انماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية وهذه البنية تتألف من المحاكاة التالية:

أ/ البروز: ويقصد به ذلك الذي يحدث عندما يصبح استخدام الانترنت أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد، ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث يتضح الانشغال البارز أو الزائد وينتابه الشعور باللهفة للقيام بهذا النشاط.

ب/تغيير المزاج: ويشير إلى الخبرة الذاتية المكتسبة التي يشعر بها كنتيجة لاستخدام الانترنت بشكل متواصل ويمكن إدراكها كاستراتيجية يستخدمها في لمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقاد استخدامه للانترنت.

ج/ التحمل : ويشير إلى العملية التي يزداد فيها كمية أو مقدار استخدام الانترنت بحيث يصل إلى المقدار أو الكمية التي يشعر فيها بتحقيق الانتعاش والسعادة.

د /الإعراض الإنسحابية: وتشير إلى مشاعر عدم الراحة أو السعادة أو يترتب عليها آثار فيزيولوجية تحدث عندما يقطع عن استخدام الانترنت أو تقل فترة استخدامه له مما يرتب عليه مشاعر بالكآبة وحدة الطبع وسرعة الهياج.

هـ / الصراع: ويشير إلى الصراعات التي تدور بين مدمن الانترنت والمحيطين به كالصراع البين الشخصي، والصراعات والتضارب بين إصراره على استخدام الانترنت وبين غيره من الأنشطة الأخرى (كالعمل والحياة الاجتماعية، والأمنيات، والاهتمامات، والدراسة)، أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع البين نفسي المتعلق باستخدام الانترنت(والذي يتمثل في الاستمرار أو التوقف وخاصة عندما تنشأ مشكلات عن استمراره في استخدام الانترنت).

و/ الانتكاس: ويقصد به إلى الميل إلى العودة مرة أخرى والاندفاع بشكل مفرط باستخدام الانترنت.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في هذا المقياس.

2.5- تعريف اضطراب النوم: هي الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء النوم، قد تكون اختلالات في كمية و كيفية النوم وتسمى اضطرابات إيقاع النوم، أو تكون اختلالات في النوم لوقوع أحداث بارزة و تسمى اضطرابات مخلات النوم (DSM-4،1994،P270).

أ- **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس اضطرابات النوم.

6- الدراسات سابقة

1.6- إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم لدى الشاب الجزائري دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب، جامعة ابن خلدون بولاية تيارت.

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة من 80 شاب جزائري من ولاية تيارت، بإتباع المنهج الوصفي، ولجمع المعلومات استخدمت أداتين هما: مقياس إدمان الانترنت للسيد يوسف (2011)، ومقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا (2007). تمت إعادة حسابه خصائصهما السيكومترية بعد تطبيقهما في البيئة المحلية. وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط، وقد اختيرت العينة القصدية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت ومستوى اضطرابات النوم. وجود مستوى مرتفع لإدمان الانترنت لدى الشاب الجزائري. وجود مستوى مرتفع لاضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري.

2.6- إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة و طالبات جامعة أم البواقي)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت و اضطرابات النوم جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي / الجزائر و تكونت عينة الدراسة من 100 طالب من الجنسين بواقع 58 طالبة و 42 طالب و لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي كما قد تم استخدام كل من مقياس إدمان الانترنت من إعداد بشرى احمد و اضطرابات النوم من إعداد أفراح هادي حمادي الطائي و كشفت الدراسة عن :

وجود ارتفاع نسبي في مستوى إدمان الانترنت.

وجود ارتفاع نسبي في مستوى اضطرابات النوم.

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم.

3.6- الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي دراسة

ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي بجامعة محمد بوضياف المسيلة وكذلك هدفت إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الانترنت.

تعزى لمتغير الجنس وأيضا الفروق في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل)، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من 152 (من الطلبة الجامعيين الشباب، ولجمع المعلومات تم استخدام أداتين هما:

مقياس إدمان الانترنت لأحمد (2007) ومقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا(2007) تمت إعادة حساب خصائصه السيكمترية بعد تطبيقه في البيئة المحلية.

وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبارات للفروق ومعاملات الارتباط، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- توجد علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

2- درجة الإدمان على الانترنت ضعيفة لدى عينة الدراسة.

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

4- درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل) لدى عينة الدراسة لصالح العاملين.

4.6- الإدمان على الانترنت وعلاقتها باضطرابات النوم لدى تلاميذ مرحلة التعليم

المتوسط دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو.

الهدف من هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت واضطرابات النوم لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط ببعض متوسطات ولاية تيزي وزو، كما نهدف أيضا إلى التعرف على مستوى إدمان التلاميذ على الانترنت واضطراب النوم، تكونت عينة الدراسة من (51)، تلميذ وتلميذة تعليم متوسط، ولجمع البيانات استخدمنا مقياس إدمان الانترنت لـ "بشرى إسماعيل أحمد"

(2012)

ومقياس اضطراب النوم ل "أفراح هادي حمادي الطائي" (2008)

وتوصلت إلى أن مستوى إدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الانترنت مرتفع، كما أن مستوى اضطرابات النوم لدى تلاميذ التعليم المتوسط مرتفع، وأشارت أيضا نتائج الفرضية لوجود علاقة ارتباطية بين مستوى إدمان الانترنت ومستوى اضطرابات النوم لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

- **الكلمات المفتاحية:** الإدمان على الانترنت، اضطرابات النوم، تلاميذ التعليم المتوسط

5-6- الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة الجامعيين دراسة

ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

هدفت الدراسة للبحث عن العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة الجامعيين

بجامعة محمد خيضر بسكرة، كما سعت الدراسة إلى التعرف على مدى إدمان عينة الدراسة على

الانترنت ما إذا كانت تعاني من اضطرابات النوم والتحقق من العلاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات

النوم باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة من 40 من الطلبة الجامعيين ولجمع المعلومات

استخدمنا أداتين هما: مقياس إدمان الانترنت (لأحمد 2007) ومقياس اضطرابات النوم لمحمد مجدي

الدسوقي وقد اختيرت العينة العشوائية وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية المتوسطة الحسابية ومعامل

الارتباط وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين إدمان الانترنت واضطرابات النوم.
- توجد علاقة طردية بين اضطراب النوم وإدمان الانترنت.
- درجة إدمان الانترنت لدى عينة الدراسة متوسطة.
- درجة اضطراب النوم لدى عينة الدراسة متوسطة.

6.6- الإدمان على الانترنت واضطرابات العادات السلوكية:

اضطرابات الأكل: (الشراهة/ فقدان الشهية).

اضطرابات النوم: (الأرق/ فرط النوم) لدى الطلبة

دراسة حالة لطلبتين بمركز المساعدة النفسية CAPU بجامعة مسيلة.

ملخص الدراسة هدفت هذه الدراسة إلى فحص اضطراب العادات السلوكية: اضطرابات الأكل

(الشراهة/فقدان الشهية) واضطرابات النوم (فرط النوم/ الأرق) لدى حالتين من الطلبة التي تعاني من

الإدمان على الانترنت بجامعة محمد بوضياف المسيلة، وتم استخدام المنهج العيادي للإلمام بجميع جوانب

الحالة، وتم استخدام أداة المقابلة حيث تم إعداد محاور المقابلة التي تمثلت في سبعة محاور، وأيضا أداة

الملاحظة وكان ذلك من خلال شبكة للملاحظة التي شملت المظهر وأسلوب التعبير الكلامي والتوظيف

العقلي، وكذلك مقاييس لجمع المعلومات تمثلت في مقياس الإدمان على الانترنت (لأحمد 2007) ومقياس

اضطرابات النوم أنور حموده البنا(2007) مقياس اضطرابات الأكل سامية صابر (2010)، لتحقق من فروض الدراسة، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- معاناة الطالب المدمن المتناول في الدراسة من اضطراب الشره.

- معاناة الطالب المتناول في الدراسة من اضطراب الأرق.

الكلمات المفتاحية: إدمان الانترنت، اضطرابات الأكل، اضطرابات النوم، الطالب الجامعي.

7- الأطر النظرية المفسرة لمتغيرات الدراسة :

1.7- النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت:

1.1.7- الاتجاه السلوكي:

يعتمد الاتجاه السلوكي بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر؛ الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه؛ ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم هذه الأنشطة. عن المكافآت التي توفرها الانترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة؛ فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها هذا بالإضافة إلى الافتراضية ولاستخدام كلمة مرور وبريد إلكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريده ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختلفة الدفينة؛ وبذلك يدعم هذا السلوك و يتعزز بإشباع الحاجة للحب وللاهتمام وللتقدير وللارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية.

من ثم ووفقاً للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الانترنت في أي عرضة لإدمان الانترنت في أي عمر وفي أي وقت وأياً كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد.

فوفقاً للاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضاً لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الانترنت في كل مرة.

2.1.7- الاتجاه المعرفي :

يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة

بهذا الاضطراب أو إدمان الانترنت ؛ فالتنشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات وتقدير الذات السلبي، مثل: "لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت ولكن عندما

أكون على الانترنت فإنني افتخر بنفسى"، و"الانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام". هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم؛ يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تمديداً من التفاعل المباشر.

3.1.7- النظرية الكيميائية الحيوية:

ترى هذه النظرية أن هناك أنواع من الشخصية المدمنة تسببها تغيرات في العوامل الوراثية والخلقية، تؤدي إلى اختلال في النواقل العصبية والهرمونية، وتحدث هذه التغيرات في الأغلب في حالات الاضطراب العاطفي، والتي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أثناء اللعب على الانترنت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الأنوية العصبية، وأشارت دراسة "سولر" أن العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد، مما يؤدي إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة (العصيمي، 2010، ص42).

4.1.7- النظرية الطبي:

هذا التفسير قائم على أساس سلوكيات الفرد يحكمها مجموعة من العوامل الوراثية و الجينية و التغيرات الكيميائية في المخ و الناقلات العصبية للفرد يكون لديه استعداد للإدمان في حالة زيادة أو نقص لدى مكونات كيميائية ضرورية في المخ. وقد رجحت ماريا غارسيا **Maria Garcia (2003)** أن إدمان الانترنت يرجع لعوامل وراثية و خلل في التوازن في التوازن الكيميائي في الدماغ و النواقل العصبية، و هذا التفسير يشبه الأدوية لدى المرضى الذين يحتاجون إلى تحقيق التوازن بين المواد الكيميائية في الدماغ (صبرينة حامدي، ص37،38).

5.1.7- النظرية السيكودينامية:

وتفسر ذلك من خلال الخبرات التي يمر بها الأطفال في المرحلة الطفولة المبكرة أو ما يسمى بصدمة الطفولة المبكرة وارتبط ذلك ببعض السمات الشخصية والاضطرابات والميول والنزاعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون له استعداد نظري لإدمان الانترنت، لكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت أو دفعته إلى إدمانه ليصبح مدمن انترنت. وتفسير سلوك إدمان الانترنت يعتمد على وجهة نظر "سكنر" في النظرية السلوكية على أساس الاشتراط الإجرائي بمعنى أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة بهدف الحصول على المكافأة أو التعزيز وهذا ينطبق على إدمان المخدرات والكحول والانترنت وما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية، بجانب أنها طريقة بسيطة وسهلة للهروب من الواقع وكل ذلك بسبب الحصول على معززات للسلوك لسعي الفرد إلى إدمان الانترنت (الصياطي، رسلان، علي، 2010، ص99).

2.7- النظريات المفسرة الاضطرابات النوم:

1.2.7- اتجاه البيولوجي : -يعتمد الاتجاه البيولوجي في تفسير اضطرابات النوم على التركيب العصبي والجهاز العصبي والتركيب الكيميائي و الهرمونات كأساس لحدوث اضطرابات، ومن أهم نظريات هذا الاتجاه :

2.2.7- النظرية العصبية:

تفترض هذه النظرية وهي أكثر النظريات قبولا في الأوساط العلمية المعاصرة، بأن هناك عدة مناطق في الدماغ بما في ذلك نواه تلاموس و الهيبوثلاموس و مناطق أخرى في القنطرة pons وساق الدماغ و التي يعتقد بأنها تختص بإحداث حالة النوم، و مع أن البعض يرى بأن هذه المراكز تتأثر بفعل مواد كيميائية و هرمونية، بعضها له فعل التنشيط و يحدث اليقظة، و بعضها فعل المعاكس من التنشيط و إحداث النوم، غير أن البحث في ماهية المواد و فعلها مازال في المرحلة الأولية(على كمال،1994: 79) .

3.2.7- النظرية الكيميائية:

مؤدى هذه النظرية أن جسم الإنسان أثناء نشاطاته الجسمية والفيولوجية المختلفة ، ومن خلال العديد من العمليات الكيميائية والحيوية التي تحدث داخل الجسم ينتج العديد من العمليات أو المواد الضارة أو السموم ، وهذه الفضلات أو السموم تزيد نسبتها في الدم وخاصة في السائل الدماغي الشوكي تؤثر على المراكز العصبية فيشعر الإنسان بالتعب والخمول ويحدث النوم ، وأثناء النوم يتخلص الجسم تدريجيا من هذه النواتج الضارة عن طريق إنحلالها وتأكسدها فيستعد الجهاز العصبي نشاطه ويستيقظ الإنسان من النوم ، ومن أبرز أنصار هذه النظرية العالمان الفرنسيان هنريبيرون Pieron وليجنندر Legender واقرنت هذه النظرية باسمهما وأيادها بعدد من التجارب المعملية (وليد السيد،2007، ص101).

4.2.7- الساعة البيولوجية:

الساعة البيولوجية هي عبارة عن مجمعات عصبية صغيرة على صعيد الدماغ تتحكم في إفرازات الجسم. وبالتالي فإن هذه الساعة تضبط الإيقاعات الحيوية في الجسم ولقد أطلق عليها العلماء تسمية الإيقاعات اليومية خاصة إيقاع النوم - اليقظة)، وتجد أن الجسم يفرز مواد معينة في ساعات معينة تؤدي إلى الشعور بالنعاس وأخرى تؤدي إلى النوم وأخرى تؤدي إلى ظهور مراحل النوم وتغيرات حرارة الجسم ومن ثم تؤدي مواد أخرى إلى الاستيقاظ وهكذا دواليك وقد توصل العلماء إلى تحديد منطقة معينة في " الهيبوثلاموس " (ما تحت المهاد البصري) واعتبروا هذه المنطقة مسؤولة عن الساعة البيولوجية وهذه المنطقة تسمى بالنواة ما فوق التقاطع البصري (اليزابيث ك. موسون، 1989 ص93).

5.2.7- الاتجاه النفسي:

يعتمد الاتجاه النفسي في تفسير اضطرابات النوم على أن العوامل البيئية بكافة متغيراتها التي تؤثر في الفرد وفي نشأته وتطوره، كذلك أساليب التنشئة والتعلم والعوامل الكامنة في اللاشعور جميعها تكون سببا وراء حدوث اضطرابات النوم، ومن أهم النظريات و الآراء في هذا الاتجاه.

6.2.7- نظرية التحليل النفسي:

- اضطرابات النوم وضعف الأنا : أن النوم هو العزوف عن الواقع مما يعني أن النوم يمثل بالضرورة حالة تكون الأنا نسبيا ضعيفة ، لان الأنا هي المختصة بالواقع والتكيف معه ، وبلغه أخري فإن النوم يمثل حاله تكون فيها الحاجة إلى الراحة أقوى بالقياس إلى الحاجات الأخرى جميعاً ، ولكن هذا الضعف النسبي للأنا أثناء النوم يعطى بالضرورة تقوية نسبية أثناء النوم للجهازين الآخرين وهما (الهي) و (الأنا الأعلى) ، والهي كما نعلم تشتمل بإضافة إلى القفزات الجنسية والعدائية على المحفزات الغريزية التي لم تقبلها الأنا ومن ثم عانت الكبت ، وهذه المكبوتات تميل دائماً إلى العودة إلى نطاق الشعور ، ولكن دفعات الأنا تقف في وجهها وتحول بينها وبين ذلك . ولكن هذه الدفعات أو الرقابة تكون أثناء النوم ضعف الأنا " أكثر تساهلاً ، ولأن المحفزات المكبوتة لو خرجت فلم تنتقل إلى حيز الفعل ، طالما أن النائم يشبه سيارة ينعزل فيها المحرك عن العجلات مما يعني أن الأفكار التي تدور في المحرك تكون معزولة عن التعبير الحركي والسلوك الخارجي في صورة الفعل (ساميه القطان ، 1980 ، ص124).

- الصراع النفسي :

يرى " أدلر " أن القلق لا يدل على السيطرة بل على الهزيمة، أنه صراع بين حب الذات، والتطلع إلى التفوق ، وبين الفشل والشعور بالنقص ، ومن هذا الصراع ينشأ الأرق ليلاً ، لأن الشخص يفكر في مشكلاته، ويريد أن يحلها فلا يستطيع لها حلاً أي يعجز عن التماس المخرج ، ولو أنه استسلم للهزيمة ، ورضي بالأمر الواقع، لاستراح، وراح في نوم عميق، ولكنه لا يستسلم (حسان شمس باشا ، 1991 ص89).

- قلق الانفصال :

يشعر بعض الأطفال بالقلق من هذا الانفصال فيكرهون النوم ويقاومون الذهاب إلى الفراش، أو يسهرون و يعانون من الأرق، أو النوم الخفيف المتقطع أو يرفضون النوم إلا في أحضان أمهاتهم ، وهذا يعني أن اضطرابات النوم هي إعلان لرفض الطفل الانفصال عن أمه لتعلقه بها أو الخوف عليها ، وما قد يحدث لها أثناء نومه، أو الخوف من الوحدة التي يشعر بها في نومه(محمد عودة محمد ، كمال إبراهيم مرسى، 1994، ص314)

7.2.7- النظرية السلوكية:

يرى علماء المدرسة السلوكية أن النوم العادي أو الطبيعي والنوم المضطرب سلوكيات متعلمة، فكل أسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم فينام نوما مستمرا وعميقا 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 خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفه تتعلق بمكان النوم أو ظروفه أو مواعيده أو تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيق الخاطئ للثواب والعقاب في مواقف النوم ، حيث يحدث تدعيم لسلوكيات صعوبات النوم، وإضعاف السلوكيات النوم العادي أو الطبيعي، كما يمكن أن يتعلم الطفل صعوبات النوم بالتقليد الاجتماعي لصعوبات النوم لدى الراشدين في حياته (محمد عودة وكمال إبراهيم مرسى 1986، ص 315).

8.2.7- نظرية بافلوف:

هذا يرى بافلوف أن النوم عبارة عن فترات راحة بالمخ، وهذا قد أوضح أن سبب النوم يرجع إلى مجموعتين من المنبهات وهما :

أ- المنبهات الباطنة : - الناتجة عن التعب الجسماني و الإرهاق ، فنحن نذهب إلى الفراش عندما نعجز عن مقاومة المنبهات الباطنية ، ولكن حتى في مثل هذه الحالة يمكن إعاقة النوم ومشكلاته ، والتي تحدث ما يسمى بالإثارة لأجزاء المخ المختلفة وتأخذ إحدى صور اضطرابات النوم.

ب - المنبهات الخارجية : وهي تتكرر على نحو رتيب، وهذا يؤدي أيضاً إلى النوم (كاظم وإلى آغا ، 1981، ص 115).

الفصل الثاني : الإجراءات الميدانية

منهج الدراسة _

اجراءات الدراسة _

ادوات الدراسة _

الحالات المدروسة _

1. منهج الدراسة:

يجب على كل باحث اختيار منهج يسير عليه بحثه ودراسة المشكلة المطروحة، وبما ان هذا المنهج يساهم في تتبع والوصول إلى النتائج الدقيقة والملائمة للدراسة، تم استخدام المنهج الاكاديمي، حيث أن هذا المنهج يساعدنا في الوصول إلى المعلومات التي تتميز بالدقة.

يعرف المنهج العيادي حسب برون (1979) على انه الأنسب والمستعمل في الدراسات المعمقة والمركزة حول دراسة الشخصية، ويهدف إلى علاج وتشخيص من يعانون من مشكلات سلوكية وانه (منهج يهدف إلى معرفة تنظيم الاضطرابات النفسية) وقد تم اختيارنا لهذا المنهج لأنه ذو التصميم المبني على دراسة معينة قد تستمر أحيانا لسنوات، يتم فيها جمع المعطيات التي تخص نفس الشخص في كل جوانب حياته، ويعرفها العالم بونين على لسان حسن عبد المعطي (2003) على انها الفحص العميق وربطها بتاريخ المفحوص ان لم يسمح ذلك بفهم سلوكه. (مسأوي، وجديد ، 2019، ص)

كما يمكننا من الوصول إلى مجموعة من النتائج التفصيلية في هته الدراسة عن طريق دراسة الحالة، كما يعتبر الوسيلة الأمثل لجمع البيانات من حال التركيز على حالة واحدة، كما تفيد في التنبؤ، وذلك عندما يتاح فهم الحاضر في ضوء الماضي ومن ثم إلقاء نظرة تنبؤية وبالتالي يعالج المشكلات والاضطرابات التي قد يعاني منها الأفراد. (أبو سعد و النوري، 2016 ص 21 و38).

2. اجراءات الدراسة:

تمت إجراءات الدراسة الميدانية بمركز السراج للإبداع العلمي والثقافي بالمسيلة 2023، حيث أقيمت دراستنا على حالتين من الجنسين (ذكر وأنثى)، تم اختيارهم عن طريق التطوع في قسم القراءان من المركز ، ومن ثم الشروع في عمليات المقابلة الفردية المباشرة وجمع المعلومات ومن ثم تطبيق كل من مقياس الإدمان على الانترنت ل(احمد) و مقياس اضطرابات النوم لانورا لبنا .

3. أدوات الدراسة:

قمنا باستخدام 3 ادوات لهته الدراسة وهي :

المقابلة العيادية ، الملاحظة العيادية، وكذلك المقاييس (مقياس الإدمان على الانترنت لأحمد (2007)، ومقياس اضطرابات النوم لانور حمودة البنا(2007)، وفيم يلي وصف وشرح لها.

1.3- المقابلة العيادية :

المقابلة بصورة عامة : هي قيام الباحث بالتواصل مع المفحوصين واخذ المعلومات التي يعتقد أنهم يتوفرون عليها، فإمكانية تقديم المعلومات شفها أكثر نبية من وتقديمها كتابيا، وهنا تبرز اهميتها (ابراش، 2008، ص265)

وهي علاقة لفظية حيث يتقابل شخصان، فينقل الواحد منهما معلومات خاصة للآخر حول موضوع أو موضوعات معينة، فهي نقاش موجه وهو إجراء اتصالي يستعمل سيرورة اتصالية لفظية للحصول على معلومات على علاقة بأهداف محددة،

ويرى كورشين أن المقابلة تعتبر وسيلة مؤثرة وفعالة لتنمية التفاعل بين المعالج النفسي والمريض من أجل مساعدته على التخلص من محنته و تسهيل حل مشكلاته. (زغيدي، 2014، ص56) وفي هته الدراسة تم استخدام المقابلة نصف الموجهة، ومن بين المحاور (المحور العلائقي، علاقة التلميذ بالانترنت، التأثيرات على النوم وما إلى غير ذل...).

2.3- الملاحظة العيادية:

هي أداة من أدوات الفحص و جمع المعلومات ، من خلال ملاحظة الفاحص أو الأخصائي أو الباحث للظاهرة أو العميل و تسجيل كل ما يلاحظه ، شرط الالتزام بالدقة و الموضوعية و دون أن يتدخل في مسار الأحداث بغية تغيير أو حذف أو إضافة أو تعديل أي أحداث تنتج عن العميل أو الظاهرة التي نحن بصدد دراستها. (الميليجي، 2001، 30-31)

والملاحظة هي طريقة منهجية يقوم بها الباحث بدقة تامة، وفق قواعد محددة ، للكشف عن تفاصيل الظواهر ولمعرفة العلاقات التي تربط بين عناصرها وتعتمد الملاحظة على قيام الباحث بملاحظة ظاهرة من الظواهر في ميدان البحث أو الحقل أو المختبر، وتسجل ملاحظاته وتجميعها أو الاستعانة بالدلالات السمعية البصرية (حامد، 2008، ص127)

قال تعالى: (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) الإسراء الآية 36

ا وهي الانتباه للظواهر و الحوادث بقصد تفسيرها و اكتشاف أسبابها و الوصول إلى القوانين التي تحكمها. (عطوي، 2007، ص261)

كما شملت الملاحظة في هذا البحث مجموعة نقاط منها:

-الهندام

-النبرات الصوت

-التوظيف العقلي

-الذاكرة، و التركيز.

3-3- المقاييس:

هو وسيلة ذات قيمة كبيرة في عمليات التشخيص والتوجيه والإرشاد، ومن خلاله يمكننا تعيين درجات للسلوك المدروس (عطوف محمود ياسين ص348)

أولا: مقياس الإدمان على الانترنت:

ا-وصف المقياس:

تم استخدام مقياس إدمان الانترنت ل (بشرى اسماعيل احمد2007)، المشار اليه في دراسة الحوسني (2011) عن أمل بنت علي بن ناصر الزبيدي حيث قامت بتطبيق هذا المقياس على دراستها بعنوان إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. والمستخدم ايضا في دراسة إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم للطالبة امقران صباح بجامعة ام البواقي 2017 كما تم استخدامه من طرف الطالبة عزروق البتول في دراستها إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم لدى الطلبة الجامعيين،. يتكون هذا المقياس من (56) فقرة موزعة على (6) أبعاد:

البعد الأول :

-السيطرة أو البروز: ويقصد ب هان يكون السلوك سمة بارزة، وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلك اهم الانشطة واكثرها قيمة في حياة الفرد، ويسيطر في تفكيره ومشاعره، حيث الانشغال البارز والزائد والتعريفات المعرفية واضطرابات السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط .

البعد الثاني:

-تغير المزاج : ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة للقيام بهذا السلوك، ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة، كي يتحاشى الأفكار المرتبة على افتقادها، وقد يصاحبها تحل أو لا بصحبها .

البعد الثالث:

-التحمل: هو العملية التي تزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية اقل فالمقامر قد يظطر تدريجيا لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساسا من كمية صغيرة من القمار.

البعد الرابع :

-الأعراض الانسحابية : هي مشاعر عدم الراحة، أو السعادة، أو الآثار الفيزيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط، أو تقليبه فجأة (مثل الارتعاش، الكآبة، أو حدة الطبع و غيرهما).

البعد الخامس:

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

البعد السادس:

-الانتكاس: وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لانواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها سابقا (أمل الزبيدي، 2014، ص47)

الجدول (01) : توزيع فقرات مقياس الإدمان على الانترنت على أبعاده .

رقم البعد	الأبعاد	الفقرات
1	السيطرة و البروز	52-47-42-36-30-24-19-13-7-1
2	تغيير المزاج	53-48-43-37-31-25-20-14-8-2
3	التحمل	54-44-38-32-26-15-9-3
4	الأعراض الانسحابية	55-49-45-39-33-27-21-16-10-4
5	الصراع	50-40-34-28-22-17-11-5
6	الانتكاس	56-51-46-41-35-29-23-18-12-6

-تصحيح المقياس وطريقة الاجابة:

تتم عن طريق اختيار المبحوث أحد البدائل الثلاث تنطبق عليا تماما(3) ، تنطبق إلى حد ما (2) ، لا تنطبق (1) .اصى درجة ممكن للفرد ان يتحصل عليها الفرد (3) وادنى درجة(1)، عدد فقرات المقياس (56) فان تحصل على56 فدرجته منخفضة، وما بين 57-112 متوسطة، ومن 112 فما فوق عالية.(بوعباية،2017، ص44)

الجدول رقم(02): يوضح تصحيح البنود المصاغة في المقياس :

الاستجابة	تنطبق تماما	تنطبق على إلى حد ما	لا تنطبق على الاطلا
التصحيح	3	2	1

_ الخصائص السيكومترية للمقياس :

- قامت الطالبة امقران صباح في دراستها الموسومة تحت(عنوان إدمان الانترنت و علاقتها بضطرابات النوم) جامعة ام بواقي 2017 و المذكورة اعلام بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد قامت الباحثة بتطبيقه على عينة تتكون من (30) طالبا من جامعة العربي بن المهدي تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية وقد تم حساب صدق وثبات المقياس كالتالي :

_ صدق المقياس :

- تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة باخذ (27 بالمئة) من اعلى درجات المقياس و(27بالمئة) من ادنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من(30) فردا، وهذا بعد ترتيب الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (08) فردا الان (30نجمة 0،27=08) فمنه ناخذ (08) افراد من المجموعة الدنيا ثم نستخدم اسلوب

احصائي ملائم يتمثل في اختبارات الدلالة الفرقية بينهما وهذا باستخدام نظام الحازمة الاحصائية (0,16)،
: (SPSS)

الجدول رقم(03): صدق مقياس الإدمان على الانترنت

مقياس إدمان الانترنت	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	مستوى الدلالة
	المجموعة الدنيا	8	76,26	11,12	13,76	0,01 دال
	المجموعة العليا	8	117,13	0,13		

(.البترول عزروق،2019_2020، ص58)

- يتبين من الجدول قيمة "ت" دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,01) مما يعني ان المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه فالمقياس يعتبر صادقا فيما يقيسه.
_ ثبات المقياس:

لمعرفة ذلك فقد اطمانت الباحثة من دراسة انور البنا بطريقة التجزئة النصفية و الفا كرومباخ و اعادة الاختبار حيث تم التوصل إلى معامل بات قدره (0,876) ومنه فالمقياس يتمتع بمستوى عالي من الثبات .

ثانيا : مقياس اضطرابات النوم :

وصف المقياس :

يقول انور البنا عن مقياسه الذي انشأ : بعد لاطلاع على الأدب التربوي و النفسي و الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة و استطلاع راي عينة من المفحوصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي، وبعد الاطلاع على اختبار سلوكيات النوم، قام الباحث ببناء المقياس وفق الخطوات التالية:

_ تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس.

_ صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.

_ إعداد المقياس في صورته الأولية والتي شملت (41) فقرة.

_ تم عرض المقياس على (7) من المحكمين التربويين والنفسيين بعضهم أعضاء هيئة تدريس في الجامعات الفلسطينية والأخر من العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي ومديريات التربية و التعليم .
طريقة الإجابة :

تتم عن طريق اختيار المبحوث لأحد البدائل الثلاثة تنطبق بدرجة محدودة (1)، تنطبق بدرجة متوسطة(2)، تنطبق بدرجة عالية (3)، أقصى درجة يكن ان يتحصل عليها الفرد (3) وأدنى درجة (1). عدد فقرات المقياس (39)، حيث ان الدرجات اقل من 39 يعني لا يعاني من اضطرابات النوم، من 40 إلى 60 درجة منخفضة، من 61 فما فوق عالية. الجدول رقم (04): تصحيح مقياس اضطرابات النوم.

المقياس المطبق على الحالة	التصحيح	درجة الحالة	الحكم
مقياس اضطرابات النوم	اقل من 39 = لا يعاني من 40 إلى 60 = منخفضة من 61 فما فوق = عالية	56 (من 40 إلى 60)	متوسطة

الجدول رقم(05): توزيع عبارات المقياس على أبعاده وأرقام الفقرات

اضطرابات النوم			اضطرابات صعوبات النوم			البعد
اضطراب الكلام اثناء النوم	اضطراب التجول اثناء النوم	اضطراب احلام النوم الزعجة	اضطراب جدول النوم واليقظة	اضطراب فرط النوم	الارق	رقم الفقرات
36-35-34	33-32-31	-26-25-24 -29-28-27 30	-19-18-17 -22-21-20 23	-13-12-11 16-15-14	-5-4-3-2-1 10-9-8-7-6	

صدق المقياس:

1_ صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (7) من المحكمين التربويين والنفسيين بعضهم اعضاء هيئة تدريس في الجامعات الفلسطينية والأخر من العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي ومديريات التربية والتعليم في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من المجالات الست للاستبانة، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء، تم استبعاد بعض الفقرات. (انور البنا، 2007، ص609)

الجدول رقم(06): يوضح توزيع عدد عبارات مقياس اضطرابات النوم بعد تعديله حسب أبعاد والمجالات التي تنتمي إليها

المجال	البعد	عدد الفقرات
اضطرابات صعوبات النوم	اضطراب الارق	10
	اضطراب فرط النوم	6
	اضطراب جدول النوم و اليقظة	7
اضطرابات مصاحبة للنوم	اضطراب احلام النوم المزعجة والكوابيس	10
	اضطراب التجوال اثناء النوم	3
	اضطراب الكلام اثناء النوم	3
المجموع الكلي		39

= حساب صدق مقياس المشكلات النفسية :

_ حساب الاتساق الداخلي : هو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وتستخدم هذه الوسيلة كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات و معرفة ما يقيسه لاختبار أو بمعنى اخر صدق المضمون (ابراهيم علي، 1993، 145).

_ قامت الباحثة سمية بوبعاية بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث قامت بحساب كل بعد على حدا واتضح ان كل معاملات الارتباط بين المجالات تنتمي إلى المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائية عند مستوى (0،01) ، و ذلك ما ابعد صدق اتساق محتوى المجالات والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم، ومنه نستنتج ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

_ حساب الصدق الذاتي :

- الصدق الذاتي_ الثبات جذر

- الصدق الذاتي = 0،88

- يتضح من هذه القيمة ان المقياس يتمتع بصدق ظاهري عالي أي انه يقيس ما وضع للاجابة عنه .(سمية بوبعاية، 2017، ص 53، 45)

_ إعادة حساب ثبات مقياس اضطرابات النوم في البيئة المحلية:

_ الثبات بمعامل الفا كرومباخ:

_ جدول رقم(07) : يمثل قيمة معامل ثبات مقياس المشكلات النفسية بتطبيق معادلة الفا كرومباخ .

مقياس المشكلات النفسية	معامل الفا كرومباخ
	0،78

_ يظهر من خلال الجدول ان معامل الارتباط الذي قيمته (0,78) عالي جدا بمعنى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية وبالمقارنة بمعامل الثبات للمقياس الاصلي الذي قيمته (0,81) زهي قيمة متقاربة، أي يمكن تطبيقه على البيئة الحالية. (البتول عزروق، 2019_2020، ص60).

4- الحالات المدروسة:

الجدول رقم (08): المعلومات الأولية عن الحالتين.

الاسم	السن	المستوى الدراسي	المستوى الاقتصادي	حالة الأولياء	التحصيل الدراسي
سندس	16	أولى ثانوي	ممتاز	متزوجون أحياء	ضعيف
أيوب	17	ثانية ثانوي	متوسط	متزوجون إحياء	جيد

من خلال هذا الجدول لدينا حالتين أيوب وسندس تلميذين في ثانويتين مختلفتين، واعوام مختلفة، يكبر احدهما الاخر بسنة دراسية، يعيشون في بيت مستقر من الناحية العلائقية للوالدين، إلا الحالة الأولى مستواهم الاقتصادي ممتاز والحالة الثانية متوسط. وتحصيل جيد للحالة سندس ضعف بعد امتلاكها للهاتف وتحصيل دراسي جيد للحالة أيوب.

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

_ عرض ومناقشة الحالة 1

_ عرض ومناقشة الحالة 2

_ النتيجة العامة للحالين

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

1- عرض و تحليل و مناقشة الحالة الأولى:

1-1 عرض و تحليل نتائج مقابلات الحالة الأولى:

_ عرض نتائج مقابلة الولي : الام

الاسم : س.ع

السن:32

الحالة : متزوجة

على لسان الأم :

أم لثلاث أطفال ذات مستوى مادي ممتاز تعيش مع زوجها في جو يسوده الاستقرار نوعا ما لان في اغلب الأحيان يتشاجرون على أسباب تصنف تافهة ، إلا أنها تكبر فيم بعد ، هي أم للحالة (1) بكرها أنجبتها في سن صغير ثم بعد إنجابها مباشرة عرفت أنها تعاني من نوع من العقم يتمثل في تشوه في الرحم وقد تم إنجاب الحمل الأول بصفة عادية لان الطفلة كانت صغيرة وولدت ولادة طبيعية في الشهر الـ8 وأتمت شهرها في الحاضنة، كبرت طبيعياً وحيث وتكلمت وخطت أول خطواتها طبيعياً كأبي طفل صغير، جاءت مرحلة الطفولة حين قرر الوالدين إدخال الحالة إلى الحضانة لكنها كانت تعنف هناك مما جعل حماسها للدراسة يقل ، حيث لاحظ والداها هذا ونقلوها لحضانة أخرى ارتاحت فيها أكثر، كانت تتمتع بذاكرة قوية تروي القصص والإخبار إلا إن تم تلقيبها باسم الحكواتي ودائماً ما كانت تفوز بهذا اللقب في الحضانة، انتقالاتها إلى المحيط المدرسي كانت سريعة التأقلم لأنها قد درست من قبل وأدركت معنى المدرسة كانت علاماتها ممتازة طيلة فترة الابتدائي إلا إن أصدقاءها كانوا كثيرين التتمر عليها لأنها لم تكن تملك إخوان لحد الساعة، ولم تحصل على أول أخ لها إلا وهي في السنة الثانية متوسط وفي هته المرحلة تراجعت علاماتها الدراسية لان حمل أمها كان صعباً وكانت تضطر للدراسة وحدها ، وأتمت على هذا المستوى كما انه بعد عام من هذا رزقت أمها بمولود آخر وكانت هي الأخرى تضطر لمجالسة أخيها الرضيع، أكملت على هذا وحين نجحت في شهادة التعليم المتوسط كانت مكافأتها هي شراء هاتف مع أنها كانت تستطيع استخدام هاتف أمها من قبل بكل حرية، ومنذ اشترائها لهذا الهاتف وهي تجلس إمامه أوقات طويلة تؤجل صلاتها واكلها وكذلك واجباتها المنزلية والمدرسية وتراجع مستواها أكثر ، تكاد إن تعيد السنة.

_ عرض نتائج المقابلات مع الحالة (1):

~ المحور الأول: المعلومات الشخصية: كانت عبارة عن معلومات الحالة الأولية التي كانت كمدخل لنا، الاسم (سندس)، الجنس (أنثى)، السن (16) سنة، العام الدراسي (أولى ثانوي)، الحالة المدنية (عزاء)، عدد الإخوة (02).

~ المحور الثاني : المحيط العائلي و الجو العلائقي للحالة .

تضمنت علاقة الحالة مع أهلها ككل بداية بعلاقتها مع بالأم تحدثنا فيها عن المستوى الدراسي للام (ليسانس أدب عربي) ماكثة في البيت، تقول أنها أم مثالية و صديقتها في الوقت الذي تمارس فيه أمومتها ثم العلاقة مع الأب قالت انه مثالي أيضا، تشاركه كل أفكارها، لم يكمل دراسته و عامل بمستوى مادي ممتاز، إلى أنها تفضل أمها عليه .

ثم تحدثنا عن علاقتها مع كلتا الوالدين قائلة أنها تقوم بكل واجباتها اتجاههما و دائما ما ترافق أمها و تصحب ، حتى أنها تحدثت عن علاقة والديها معا، علاقة ودية تتخللها بعض المشاكل البسيطة التي تتعقد من لا شيء، علاقتها بإخوتها عادية، و هي البنت الكبرى .

~ المحور الثالث: الحياة الدراسية

مدرستها قريبة من بيتها لان حياها عريق تحصيلها الدراسي تدنى في هذا العام، برنامجها طبيعي كما إن علاقتها مع الأساتذة و الزملاء تأخذ منحى تحيزي، تحب مادة الشريعة الإسلامية، ليس لها نشاطات داخل المدرسة و لم تزر مستشارا لثانوية أبدا، نختصرها في انه طريقها الوحيد هو القسم، كما إن الهاتف مسموح في المدرسة .

~ المحور الرابع : علاقة التلميذ بالانترنت

في هذا المحور سنتحدث عن الانترنت لدى الحالة، فالحالة تستخدم الشبكة 08 ساعات في اليوم، أكثر استخداماتها في موقع (يوتيوب) إلا أنها تميل إلى الوحداية فلا تصاحب في المواقع إلا من تعرفه في الواقع، تمتلك الشخصية ذاتها في الجانبين .

~ المحور الخامس : العلاقات الالكترونية

حالتنا لها حوالي 07 أصدقاء تتأثر بهم إيجابا من حيث الأخلاق و الصفات تشاركهم كل شي ويشاركونها أيضا، كما أنها ترى إن العلاقات الحقيقية و الالكترونية ذات الشيء.

~ المحور السادس : عادات استخدام الانترنت و تأثيرها على النوم .

تقول "امتلكت هاتفا عندما نجحت في شهادة التعليم المتوسط لكني كنت استخدم هاتف أمي من قبل"، تستخدمه في مجال الدراسة و الثقافة ، و يكون توقف استخدام الهاتف قبل 30 دقيقة من النوم، نومها ثقيل بعض الشيء، تنام في بعض الحصص التي لا تعتبرها مهمة (الفرنسية و الانجليزية)، غالبا ما تمنعها أمها من الهاتف نتيجة استعمالها الدائم له .

~ المحور السابع : معلومات تواريخ الإدمان النفسية و الجسدية، التأثيرات الاجتماعية، الخلاقة، الصحية:

حالتنا تحب العزلة من قبل لكن كثر عندها الامر عند امتلاكها الهاتف ، ظهرت فالبدائية علامات التعب لكنها تأقلمت مع وضع النوم القليل، لا تشغلها شبكة الانترنت عن شيء إلا في بعض الأحيان، و كل محتواها ديني ثقافي، قنواتها المفضلة (عائشة حوحو، و ايناس ماريا)

_ تحليل نتائج المقابلات :

من خلال الجلسات و المقابلات مع الحالة (المفحوصة) تبين أنها تستخدم الانترنت بشكل متواصل خلال النهار قدرت ب6 إلى 8 ساعات في اليوم " لازم نقعد نحل كل دقيقة نشوف كشم حاجة جديدة " وهذا لان مصدر الشبكة في غرفتها وحتى خارج المنزل دائمة النظر إلى الهاتف وعندما تنتهي مدة الشبكة المدفوعة تتحجج بالدراسة لكي يوفرها الأهل (دفع مستحقات الانترنت)، كما إن تواصلها مع الأصدقاء غالبا ما يكون الكترونيا، لا تلتقي مع أهلها كثيرا لان الكل مشغول في يومه بن دراسة وعمل وعلاقتها مع إخوتها تكمن في تغيير الحافظات والملابس لان بينهما فرق كبير في السن مما يجعلها وحيدة ومنفصلة كما كانت تشارك دميته كل قصصها وانشغالاتها، تفضل الجلوس وحيدة في القسم وليس لديها علاقة حتى مع الأساتذة، كما يعتبر المحيط المدرسي جاف وضمي، تدنى مستواها التعليمي كثيرا وتكاد إن تعيد السنة لانشغالها بالهاتف، عندما تنوي الدراسة تجد نفسها في فيديوهات أخرى " نومي ثقيل ونخاف بزاف في أليل، ونشوف كوايبس" تولد لديها مشاعر سلبية عن النوم بينما عقلها مشنت في الهاتف " في أيام العطلة منوضش بكري 11 صباحا " إعراض اضطراب النوم " ظهرت علي اثار النوم تعت عيني لكنها عادي " عدم الاهتمام بنفسها في هته الظروف بفعل اللامبالاة والتفكير المتعب بين الدراسة والهاتف كل الصحة تمام لا تشتكي من شي إلا أنها تستخدم النظارة عند استخدام الهاتف لضعفها القليل من النظر.

2_1 عرض وتحليل نتائج الملاحظة :

_ عرض نتائج الملاحظة :

~المحور الأول :

الحالة سندس نظيفة مرتبة جسمها يقترب من الهزلة، صوتها منخفض وهادئ تحلل المقابلة صمت كثير متواصل كما أنها كانت متوترة جدا وكثيرة الضحك لأنها أول مرة تدخل جو المقابلات.

~المحور الثاني :

تم هذا المحور في المقابلة الأولى ،حيث أوضحت امتنانها وفخرها بوالديها، ثم قالت أنها تقوم بواجباتها تجاههم إلا إن التأنيب كان صاهرا عليها وعدم الرضا على أقوالها، لغتها سليمة حيث شجعها أهلها وثقفوها من الصغر حتى أصبح يطلق عليها لقب الحك واتي .

~المحور الثالث:

تم هذا المحور في مقابلتين فعند حديثنا على الحياة الدراسية كانت الحالة منفعلة جدا، صوت مرتفع ، تطرق لتفاصيل صغيرة وقصص كثيرة عن المدرسة كما أبدت عدم اندماجها مع الأساتذة وعدم ارتياحها تجاههم.

~ المحور الرابع:

جاء هذا في المقالة الرابعة وكانت الحالة قد تعودت على أجواء المقابلة وأصبحت تتحمس أكثر وأظهرت أنها أكثر استعدادا إلا إن إجابتها كانت تميل إلى المثالية (تحاشي النظر المباشر) لأنني راقبتها بمدة قبل الشروع في المقابلات.

~ المحور الخامس :

في المقابلة الرابعة كانت الحالة تجيب بكل ثقة واطمئنان، كما بدت عليها إيماءات الثقة و القوة. كما تم تطبيق مقياس الإدمان على الانترنت كانت في موضع ارتياح تجيب بعد التمعن في السؤال ~ المحور السادس:

انتقالا إلى المقابلة الخامسة التي جاء فيها هذا المحور، هنا أدركت الحالة الغاية من المقابلات وأصبحت تريد إنا تكتشف ذاتها أكثر خصوصا عندما كان الحديث "اضطرابات النوم" كما أدركت إن نومها غير طبيعي (عدم الارتياح في الغرفة، كوابيس، نوم متأخر) مع ظهور علامات التعب على العينين.

~ المحور السابع:

تم هذا في المقابلة السادسة والأخيرة حيث كانت المفحوصة متجاوبة ومرنة وتريد إن تحصل على جلسات أخرى كما أنها كانت تحمل هم نتائج مقياس الإدمان كما تم تطبيق مقياس اضطرابات النوم.

_ تحليل نتائج الملاحظة :

تبرز الحالة بمظهر لائق نظيف مهندم، ونبرة صوت هادئة تدل على الخجل في أولى الجلسات، وتمثل التأقلم في الجلسات مع امتدادها، ومن خلال حديث الفاحصة عن محيطها العائلي وبالخصوص الإخوة بدت عليها إيماءات الحزن و التعاسة لأنها كبرت من دون إخوة يشاركون أيامها في الصغر، كما بين اندفاعها في الحديث عن المحيط الدراسي عدم ارتياحها فيه في جو يسوده الملل والإحباط، وكذلك أبدت خوفها فيم يخص اضطرتا النوم، تتميز بسلامة اللغة وطلاقة اللسان بالرغم من أنها كانت تعاني م مشاكل في النطق في الصغر، وإما عن التوظيف العقلي فلديها ذاكرة قوية مع تركيز متوسط .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

_ عرض و تحليل و مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

~ عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على : " درجة الإدمان على الانترنت عند الحالة (1) مرتفعة "

الجدول رقم (09): نتيجة أبعاد ومقياس الإدمان على الانترنت.

أبعاد المقياس	الدرجة	الحكم
السيطرة والبروز	12	عالية
تغيير المزاج	10	
التحمل	11	
الأعراض الانسحابية	10	
الصراع	09	
الانتكاس	13	عالية
المجموع الكلي لمقياس الإدمان على الانترنت	67	متوسطة

وقد ظهر جليا إن هته الفرضية لم تتحقق مع الحالة (1)، حيث قيمة مقياس الإدمان ب 67 درجة وهذا يعتبر متوسطا في تصحيح المقياس، وبالرغم من أنها صرحت في إحدى عناصر المقابلة أنها تشتكي من جذب الهاتف لها، وتأجيل الأعمال من أجله، وأيضا قول والدتها أنها تبقى فترات كثيرة على الهاتف تتابع الإخبار، وكما لوحظ من طرف الباحثة كثرة النشاط على المواقع، كما بين التفسير الاجتماعي الثقافي إن الناس يستخدمون الانترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي. ومع تضارب هته الأفكار اضطرت الباحثة إلى تطبيق المقياس مرة أخرى في وقت لاحق للتناسق أكثر في الأفكار، لكن القيمة كانت ذاتها (67) وهذا ما تعارض مع دراسة التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع لإدمان الانترنت لدى الشاب الجزائري، وكذا دراسة عيادة خضراء ومعمري فطينة في تأثير الإدمان الانترنت على الطالب الجامعي إن الأغلب يفرطون في تصفحهم للانترنت وخاصة الإناث، وما خالفته مذكرة بوذيان عبد الكريم في مذكرته الاستخدام المفرط للانترنت وأثره على المراهقين إن فئة المراهقين يستخدمون الانترنت بنسبة كبيرة يوميا أو في نهاية الأسبوع، كما ظهر ان بعد الانتكاس عال عند هته الحالة حيث قدر ب (13) وهو معاودة المرض أو الكبوة، كما ظهر ارتفاع درجة السيطرة والبروز (12).

وقد يرجع الأمر لعدم تجاوب الفعلي وصدق الحالة مع البنود و إحساسها بالرقابة، عدم الوعي والتقدير الحقيقي للذات خاصة مع أزمة الهوية الموافقة لفترة المراهقة، وعدم الوعي بحالتها.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

~ عرض و تحليل النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية 2:

تنص الفرضية الثانية على ان " درجة اضطرابات النوم عند الحالة (1) مرتفعة ".

الجدول رقم (10): جدول درجات الحالة (1) في مقياس اضطرابات النوم .

الحكم على درجة المقياس	الدرجة	بند اضطراب النوم
	13	اضطراب الأرق
	9	اضطراب فرط النوم
	10	اضطراب جدول النوم واليقظة
	17	اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس
	3	اضطراب التجول اثناء النوم
	4	اضطراب الكلام اثناء النوم
متوسطة	56	الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم

من خلال جدول نتيجة مقياس اضطرابات النوم لدى الحالة (1) توصلنا إلى :

إن الدرجة الكلية التي تم التحصل عليها من المقياس وهي (56) هي درجة منخفضة ، مثلما تم طرحه من قبل الحالة حيث كانت تشعر بالنوم في الحصوص غير المهمة إلا أنها تمسك نفسها في الحصوص التي تحبها، كما لوحظ عليها كذلك بعض آثار الإرهاق وعلامات التعب من على العينين ، وكما صرحت أمها إن نومها يعتبر ثقيلًا جدًا، وعند قياس كل مجال من الاضطرابات على حدى تبين أن :
أعلى قيمة للحالة تتمثل في اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس (17)، كما تم التطرق سابقا إلى أنها لا ترتاح في منزلها وغرفتها، حيث ترى أشكالًا غريبة و عجائز يركضون خلفها، وكوابيس أخرى توقظها مفزوعة، وكما قد يرجع إلى أمر غير مصرح به كالضغوط أو أنها تتعرض للتحرش .
ومن ثمة نلاحظ قيمة عليا في اضطراب الأرق .

وهذا ما توصل إليه الباحث فايز عاشوري في مذكرته أن درجة اضطراب النوم لدى عينة الدراسة متوسطة ، على عكس ما توصلت إليه مذكرة لدمي ريان أن المراهقين يعانون من مجموعة من اضطرابات النوم إلا إن ذات الدراسة قد اتفقت مع حالتنا في أن المراهقين يعانون من الأرق بناء على الدرجة التي توصلت إليها هته الحالة أن المراهقين يعانون من اضطراب الأرق وهو الذي نال درجات في أبعاد هذا المقياس .

إلا أن بعض الاضطرابات على حدى مرتفعة بعض الشيء مقارنة ببعضها إلا انه قد بات ظاهرا من القيمة المحصل عليها في المقياس أن الحالة لا تعاني من اضطراب في النوم أي بصفة منخفضة، ومنه الفرضية(2) غير محققة في هته الحالة(1).

هنا في المقياس تناقض بين ما تصرحه الحالة وملاحظات الولي ونتائج مقياس إضرابات النوم أيضا ما يؤكد عدم الوعي بالذات والآخرين، وسوء تقدير الذات نتيجة التشويش، وهي حالة من الخلط بين الواقع والخيال.

ومن جهة أخرى هناك تناقض بين نتائج المقياس والملاحظة ومقابلة الولي، وقد يرجع هذا إلى أن الحالة لم تكتسب وقتا اكبر لبناء الثقة بينها وبين الفاحصة خلال المقابلات ربما لأنها كانت وحيدة من دون إخوة، أم أن هناك عوامل أخرى تؤثر على تركيزها، وبالنسبة لبنود المقياس لربنا يرجع إلى عدم الوعي بحالتها أو عدم فهم البنود جيدا، كشفت دراسة أجراها علماء من جامعة جنيف، أن الحالة العاطفية والنفسية تلعب دورا كبيرا في اضطرابات النوم والكوابيس التي يعاني منها الشخص، تؤدي ضغوط الحياة اليومية المعتادة، مثل وجود مشكلة في البيت أو المدرسة، إلى حدوث الكوابيس في بعض الأحيان. وقد يتعرض الشخص للأثر ذاته نتيجة حدوث تغيير كبير في حياته، مثل انتقال شخص عزيز عليه لمكان آخر أو وفاته. ويرتبط الشعور بالقلق بزيادة خطر حدوث الكوابيس، وأوضح لامبروس بيروجا مفروس، الطبيب النفسي في مختبر النوم في مستشفيات جامعة جنيف وكبير مؤلفي الدراسة، أن هناك علاقة بين أنواع المشاعر التي نمر بها في الأحلام ورفاهيتها العاطفية، وبناءً على هذه الملاحظة كانت لدينا فكرة أنه يمكننا مساعدة الناس من خلال التلاعب بالعواطف في أحلامهم (دون كاتب). 2023. الكوابيس وارتباطها بالحالة العاطفية و النفسية)

<https://almasdr24.com/2023/05/05/412392/>

النتيجة العامة للحالة 01:

ومع الحالة الأولى وتحليل المقابلات والملاحظات وكذا تطبيق المقاييس، والتحقق من الفرضيات خلصنا إلى النتائج التالية. الحالة الأولى فتاة في الـ16 من عمرها، لا تعاني من أي سوابق مرضية غير أنها محدودة الأصدقاء. لم يتعارض ما صرحت به مقارنة ما صرحت به أمها، بالمقابل لم تتحقق الفرضية الأولى فقد جاءت درجتها في مقياس الإدمان على الانترنت متوسطة، إذن فيمكن استخلاص أن الحالة لا تعاني من إدمان على الانترنت، إلا أن هذا الأخير قد بدت بعض من أثاره حيث بدأ يؤثر على مستواها الدراسي مما جعل والديها غير راضين، وكذلك بالنسبة لاضطرابات النوم لا يظهر عليها بحدّة، فدرجتها كانت متوسطة أيضا إلا أن بعض الأعراض ظاهرة في الحديث و الإيماءات، حيث يمكن القول بان الحالة قد تكون غير مدركة لوضعها ولشدة الأمر وذلك لان حمل الهواتف لساعات وانتكاس أوقات النوم أصبح طبيعي لدى الكثير من الناس، ويمكن أيضا إرجاع الأمر إلى حالات المراهقة التي تتصف بالتناقض المعرفي و الوجداني حيث يصعب تحديد الاضطرابات.

1- عرض و تحليل و مناقشة الحالة الثانية :

1-1 عرض و تحليل نتائج مقابلات الحالة الثانية :

_ عرض نتائج مقابلة الولي : الأب

الاسم : س.ع

السن:32

الحالة : متزوج

على لسان الأب:

أب ل 4 أولاد ذا مستوى مادي جيد، 2 أطفال من الزوجة المتوفية و 2 من الزوجة الحالية حيث حياتنا طيبة مع الزوجة الثانية ابن متزوج و 3 يعيشون معي في نفس البيت، الزوجة طيبة و تقوم بدورها كربة بيت ابني الحالة (س)الثالث من حيث ترتيب الاخوة كانت ولادته طبيعية و كان نموه عادي تكلم في وقته و مشى في الوقت، التحق بالتحضيري في سن 5 و كانت مسيرته الدراسية جيدة و بعلامات و معدلات ممتازة، التحق بمدرسة أشبال الأمة حيث أكمل فيها الطور التعليمي المتوسط، و كان منزعج جدا من غيابه على البيت و فراق أمه، وكان منصدم من عدم وجود وسائل الترفيه الالكترونية حيث اعتاد على اللوحة الالكترونية في البيت، أيضا وجد نفسه مجبر بالنوم المبكر و هذا مخالف لنومنا حيث لا ننام في البيت إلا في ساعات متأخرة و دائما كان يتصل بأمه في ساعات متأخرة، كانت علاماته جيدة في مدرسة أشبال الأمة، و أيضا تعرض للتنمر من طرف زملائه الكبار، تدنت معدلاته الدراسية عندما إنتقل للدراسة في المرحلة الثانوية في النظام التعليمي العادي، وصار شديد التعلق بالهاتف و جد مشغوف بالألعاب في الشبكة الانترنت ، و يواصل اتصاله بالهاتف المزود بالانترنت لساعات متأخرة من الليل ، وهذا ما أثار ملاحظة حيث لم يعد يطيق الجلوس معنا و حتى تناوله لأكله بطريقة سريعة ليعود للانترنت، إلا أن نزعته الهاتف منه وذلك لمفاهمة بيننا أنه إذا حصل على معدل دراسي منخفض سيسلب منه الهاتف حتى يتحسن في دراسته .

_ عرض نتائج المقابلات مع الحالة (1):

~ المحور الأول :

المعلومات الشخصية : كانت عبارة عن معلومات الحالة الأولية التي كانت كمدخل لنا، الاسم (س)، الجنس (ذكر)، السن (16) سنة، العام الدراسي (أولى ثانوي)، الحالة المدنية (أعزب)، عدد الإخوة (03) .
~ المحور الثاني : المحيط العائلي و الجو العلائقي للحالة .

تضمن الحوار حول حياته في النسق العائلي، على عدة أمور منها: تفضيله للتواجد مع والديه و أنه يسعده رضاهم عنه، وكان يحبذ أن يصير مثل والده حين يكبر، و أن قرارات والده كلها صائبة، و عبر عن خوفه من أخوه الأكبر الذي حذره من التماهي في استعمال الانترنت، يحب جميع أفراد أسرته .

~ المحور الثالث : الحياة الدراسية .

يحب التواجد في الثانوية، و الجو الدراسي يجده ممتع برفقة زملائه، يجد سهولة للتنقل إلى الثانوية لقربه منها و أيضا غالبا ما يذهب رفقة أبيه في السيارة ، يحب مادة الرياضيات كما يتحصل فيها على معدلات ممتازة ، يحترم أساتذته و يقدرهم، تدنى معدل الفصل الأول إلى 13،27 بعدما كان في مدرسة الأشبال 16،00 فما فوق .

~ المحور الرابع : علاقة التلميذ بالانترنت .

فالحالة يستخدم الشبكة 09 ساعات فأكثر في اليوم، استخداماته في موقع (netflix) لمدة ساعتين، و ألعاب الشبكة لمدة 05 ساعات، و مواقع أخرى و دراسة لمدة ساعتين فأكثر، نادرا ما يستعمل الفيسبوك إلى للاتصال بالأهل.

~ المحور الخامس : العلاقات الالكترونية .

ليس لديه علاقات مميزة إلا جاره السابق في سكنه السابق حيث يتصل به سوى للاطمئنان عليه .

~ المحور السادس : عادات استخدام الانترنت و تأثيرها على النوم .

يمتد استخدام الانترنت مع الحالة أحيانا حتى الساعة 3 بعد منتصف الليل و ذلك لعدم قدرته على النوم، وكذلك بسبب شغفه للسلسلات التي يتابعها .

~ المحور السابع : معلومات تواريخ الإدمان النفسية و الجسدية، التأثيرات الاجتماعية، الأخلاقية، الصحية:

يبدو وجه (س) شاحب مائل للاصفرار مع وجود هالات زرقاء ، حركاته جد فاترة و متناقل ، يتكلم مع وضع يديه في جيبه ، كثير العصبية في البيت مع نوبات غضب انفجارية، منظم إلى جمعية لحفظ القران ، يمارس رياضة كرة القدم.

_ تحليل نتائج المقابلات :

كانت حوصلة المقابلات بالمنهج العيادي مع الحالة (س) أربع مقابلات مع الحالة و مقابلة مع الولي أن (س) يستخدم الانترنت بشكل منقطع في اليوم و الليلة تصل عدد الساعات إلى 9 ساء، سواء في البيت أو خارجه لان حالة يقوم بواجباته و بسبب مزاولته للدراسة لكن بإرهاق شديد "تضييق روحي فالقرايا و ننعس و تبتالي الحصاة فيها سمانة وكي نروح للدار نهز التلفون نفظن و نجيب الصباح عادي وانا مكو نيكتي" و ذلك لاتصال هاتفه الخاص بشبكة الانترنت بشكل دائم ، و ذلك من أجل تجنيب الأولياء

الحالة الخروج من البيت تجنباً من رفاق السوء، وضمان ملازمته البيت لكي يسهل مراقبته و توجيهه لدراسته ، أيضا يتلقى الدروس عبر القنوات التعليمية ، و كذا يجد مزيد من المتعة عبر الألعاب و مشاهدة المسلسلات و الاتصال بالأساتذة عبر البريد الالكتروني من أجل تصحيح تمارين دروس الدعم ، يبدي الولي اهتماما كبير بالحالة حيث يعامله بكل العطف و النصح و دائم الاهتمام براحته ، كما يمارس (س) الرياضة في مواعيدها وله شغف برياضة كرة القدم ، كما يجد أن الانترنت تشغل وقته كله ، و تؤثر في علاقته مع عائلته من حيث أداء واجبه اتجاههم، و هذا بسبب استعماله المتواصل للانترنت في البيت حيث ، يبقى لساعات متأخرة في الليل حتى الإنهاك، القيام بالواجبات المنزلية بسرعة و تحت رقابة الأولياء و أمر منهم ، كما يصدر على الحالة غضب انفجاري يخلف خسائر مادية معتبرة .

2_1- عرض وتحليل نتائج الملاحظة :

_ عرض نتائج الملاحظة :

~ المحور الأول :

الحالة (س) نظيف و مهتم هزيل مع انحناء تبرز رأسه للأمام، كانت نظراته مشوشة مع نبرة الصوت ثابتة وكانت وتيرة تنفسه متباطئة، لا يلتفت، مع ظهور هالات زرقاء شديدة و علامات الإرهاق بادية على وجهه الشاحب كان ينظر في عينيا نظرات باهتة و كأنه لا يفكر في أي شيء .

~ المحور الثاني :

كان (س) مهتم بما أقول حين طلبت منه وصف حياته اليومية مع أسرته حيث كانت أجابته صريحة و ظهر طيلة المقابلة أنه متعاون متجاوب يجيب بكلام فصيح منصت جيد ويشاركني بتعقيبات مشير لفهمه لطلبي له إيماءات قليلة حين يتحدث على عائلته .

~ المحور الثالث:

الحالة (س) مثقف جيد يجيد استعمال الخيال في توقع نتائج بعض الافتراضات حول الاستعمال الجيد للانترنت ذاكرته ضعيفة إذ ينسى تفاصيل كثيرة حول طعامه أو كثير من أمور دراسته لا يوظف أمثلة و يعاني ضعف شديد من حيث التذكر و الاسترجاع أكثر شيء مستاء منه و يظهر ندمه حين قبل بالذهاب لمدرسة أشبال الأمة و عبر على أنها تجربة سيئة في حياتها حيث تعرض للتنمر و عند إخبار هذا الموضوع احمرت عيناه و تجنب النظر في عيني و كان كثير النظر في المكتب .

~ المحور الرابع:

في المقابلة الثالثة و التي كانت في الأسبوع الثالث بعد المقابلة الأولى كان (س) في مظهر ارتياح لي حيث زالت عن وجهه آثار الإرهاق حيث اخبرني أنه يتفادى استعمال الهاتف لمدة طويلة و تحسن نومه فقد كان كثير السهر لشغفه بالهاتف أيضا لأن عادت عائلته السهر لوقت متأخر في مشاهدة التلفاز دون إيقاف الإنارة المخصصة بالبهو و التكلم بصوت مرتفع و صرح لي بأنه تأثر بأسئلتي في المقابلات السابقة حيث اكتشف عادات سيئة كانت فيه و قرر أن يصلحها منها إدمان الانترنت و السهر الطويل من دون فائدة .
 _تحليل نتائج الملاحظة :

كان (س) بمظهر جيد مع تواجد عدة علامات للإرهاق و انحناءه للأمام و ذلك لاستعماله المكثف للانترنت و ذلك على حساب راحته يصاحب وجهه العبوس حين يحكي تجربته في مدرسة أشبال الأمة، حيث أحس أنه قد غرر به و هو في مرحلة عمرية لا تسمح له باتخاذ قرارات كان متجاوب خلق يصغي و يجيب بطريقة فصيحة كان يضع يديه في جيبه لإخفاء تعرق يديه ، و كان يفرغ كيبته و غضبه في تجنب التواصل بالعائلة و الاختفاء عنهم بإرادته كشكل من أشكال المعاتبة .

3_1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

_ عرض و تحليل و مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: " درجة الإدمان على الانترنت لدى الحالة (2) مرتفعة "

الجدول رقم (11): نتيجة أبعاد ومقياس الإدمان على الانترنت.

أبعاد المقياس	الدرجة	الحكم
السيطرة والبروز	18	
تغيير المزاج	18	
التحمل	16	
الاعراض الانسحابية	16	
الصراع	11	
الانتكاس	13	
المجموع الكلي لمقياس الإدمان على الانترنت	92	متوسط

لم تنطبق الفرضية الأولى درجة الإدمان على الانترنت عند الحالة(2)، حيث درجة الحالة على مقياس الإدمان على الانترنت ب 92 درجة وهذا يعتبر متوسطا ، إلى أن ما استخلصنا من نتائج المقابلات و الملاحظات أنه يوجد أعراض لإدمان الانترنت حيث ظهر السيطرة و البروز في لهفته على الانترنت في الساعات التي يقضيها بعد الدراسة و هو في اتصال في الانترنت لمدد طويلة و كذا التحمل فانتعاشه

ورغبته في النوم حتى يكمل المسلسلات و تغيير المزاج في تحاشي تواصله مع عائلته و التعويض بالاستمتاع بالانترنت ، مما اعدنا تطبيق المقياس للتأكد من صحة الفرضية و حصلنا على 93 درجة و بروز عامل الصراع كتطابق لما حصلنا عليه في المقابلات كما قدم "جريفينس" هو يشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البين شخصي، والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى كالعمل، والحياة الاجتماعية، والاهتمامات والدراسة)، أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته.

_ عرض و تحليل و مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

عرض و تحليل النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية 1:

تنص الفرضية الثانية على أن " درجة اضطرابات النوم عند الحالة مرتفعة ".

الجدول رقم (12): جدول درجات الحالة (2) في مقياس اضطرابات النوم .

الحكم على درجة المقياس	الدرجة	بند اضطراب النوم
	23	اضطراب الأرق
	13	اضطراب فرط النوم
	16	اضطراب جدول النوم واليقظة
	26	اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس
	4	اضطراب التجول أثناء النوم
	3	اضطراب الكلام أثناء النوم
متوسط	85	الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم

من خلال جدول نتيجة مقياس اضطرابات النوم لدى الحالة (2) توصلنا إلى :

أن الدرجة الكلية التي تم التحصل عليها من المقياس وهي (85) هي درجة عالية، أعلى قيمة للحالة تتمثل في اضطراب الأرق (23)، و تليها اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس و هذا ما تطابق مع نتائج المقابلات و الملاحظات حيث الحالة يسهر كثيرا مع شبكة الانترنت .

وهذا ما توصل اليه الباحثة لدمي ريان في مذكرته إن درجة اضطراب النوم لدى عينة الدراسة متوسطة، على عكس ما توصل إليه مذكرة فايز عاشوري أن المراهقين يعانون من مجموعة من اضطرابات النوم الا ان ذات الدراسة قد اتفقت مع حالتنا في ان المراهقين يعانون من اضطراب النوم بناء على الدرجة التي توصلت إليها هته الحالة أن المراهقين يعانون من اضطراب الارق وهو الذي نال درجات في أبعاد هذا المقياس .و منه الفرضية الثانية تحققت.

هنا في المقياس توافق بين ما صرحه الحالة وملاحظات الولي ونتائج مقياس اضطرابات النوم ايضا ما يؤكد هذه الفرضية الصراع الذي كان يعيشه الحالة من ندم و تفرغ و اجتناب للأهل و سوء تقدير الذات نتيجة التشوش لمرحلة المراهقة التي يعيشها.

النتيجة العامة للحالة 02:

من خلال تحليل المقابلات والملاحظات وتطبيق المقاييس والفرضيات التي لم تتحقق فيمكن استخلاص ان الحالة بناءً على المعلومات المقدمة، الحالة المذكورة هي مراهق يعاني من صراع داخلي ويظهر أنه يعاني من مشاكل في النوم حيث حصل على درجة عالية في مقياس اضطراب النوم اذن فالفرضية تحققت. بالمقابل، تشير درجته المتوسطة في مقياس الانترنت إلى أن استخدام الانترنت قد لا يكون السبب الرئيسي وراء هذه المشكلة ومن الأمور المهمة التي يجب مراعاتها في هذه المرحلة هي توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمراهق، وتشجيعه على التحدث عن مشاعره والمشكلات التي يواجهها. قد يكون من المفيد استشارة مختص في الصحة النفسية لتقديم المساعدة والتوجيه المناسب للمراهق للتعامل مع هذا الصراع وتحسين جودة نومه.

الخاتمة

يتضح من الدراسة أن استعمال الانترنت في هذا العصر بات امر ضروري في تحقيق التكيف في شتى المجالات الاجتماعية، النفسية و الثقافية،الجسمية ، كما تعد وسيلة لتحقيق الذات و أداة للبحث العلمي و جزء من الحيات ، وكل باستعداداته فإجاباتها تكون لمن استعمالها لأغراض جيدة و تكون سلبياتها لمن له استعدادات لذلك، كما تناولنا في النظريات المفسرة فكل الجوانب الشخصية و البيولوجية و السيكدينامية و الاجتماعية تلعب دور في كيفية استعمال الانترنت، إلى أنها محفز سريع لبعض الاضطرابات كما انها تساعد في النضج و ايجاد حلول لكثير من المشكلات في جميع جوانب الحيات، ففي دراستنا تبين أن الانترنت و استعمالها لم يكن له علاقة مباشرة في ظهور اضطراب النوم لدى الحالة 2، و السبب الأول كان من طريقة النوم لدى عائلة الحالة، و الأزمات التي تعرض لها مما أدى إلى لجوء الحالة إلى التفرغ و استبدال الصراع الداخلي بعالم افتراضي يجد فيه المتعة و حرية اختيار تغيير المزاج، كما أن التربية الصحيحة و تعليم طريقة التفكير يمكن ان يكسب المجتمع المتصل بالانترنت كفايات النجاح و تحقيق الذات و الرفاهية و الجودة العلمية.

قائمة المراجع:

1-القرءان الكريم

• سورة الاسراء الاية 36.

2- الكتب

- ابراش، ابراهيم. (2008). المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية. دون ط. دار الشروق. عمان.
- ابراهيم علي، ابراهيم (1993) مشكلة النوم وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية (دراسة امبريقية لدر عينة من طالبات قطر) مركز البحوث التربوية بجامعة قطر .
- ابو سعد، احمد.(2016). دراسة الحالة في الايطار الجديد (علم النفس، علم الاجتماع، التربية الخاصة، الارشاد النفسي). ط1. مركز دبيونو لتعليم التفكير. عمان . المملكة الاردنية الهاشمية.
- أحمد، بشرى إسماعيل (٢٠٠٨) دراسات في علم النفس، القاهرة، الاتجاهات الثقافية للنشر.
- المليجي، حلمي. (2001). مناهج البحث في علم النفس. ط1. دار النهضة العربية. بيروت- لبنان.
- اليزابيث ك . موسون (1989)، نظريات حديثة في الطب النفسي، ترجمة نبيل حسين آغا و محمد بدوي، بيروت، دار النهضة العربي.
- حامد، خالد. (2008). منهجية البحث في العلوم الاجتماعية و الانسانية. جسر للنشر و التوزيع.
- حسان شمس باشا (1991)، النوم و الارق و الاحلام بين الطب و القرآن، ط1، جدة، دار المنار للنشر و التوزيع .
- سامية القطان (1980)، كيف تقوم بالدراسة الاكلينيكية، الجزء الأول، القاهرة، الانجلو المصرية .
- عطوف، محمود ياسين. (1986). علم النفس العيادي. ط2. دار العلم للملايين.
- عطوي، جودت عزت(2007). اساليب البحث العلمي مفاهيمه، ادواته، طرقه الاحصائية
- علي كمال(1994)، أبواب العقل الموصدة "باب النوم و باب الاحلام"، بيروت، دار الجيل .
- كاضم والي آغا، (1981)، علم النفس الفيزيولوجي، ط1، بيروت، دار الافاق الجديدة
- محمد عودة و كمال إبراهيم مرسي (1994)، الصحة النفسية في ضوء الإسلام، ط2، الكويت، دار القلم

- محمود عودة محمد و كمال إبراهيم مرسي (1986) ، الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام، ط1 الكويت، دار القلم.

3- الرسائل والمذكرات

- إبراهيم سالم الصياطي، يوسف رسلان، ومحمد النوبي. (2010). إدمان الانترنت ودوافع إستخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل، 11 (ج. 01، ص 99-100). المملكة العربية السعودية: الجامعة العلمية للمملكة العربية السعودية.
- العصيمي، سلطان عائض مفرح.(2010). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا. جامعة نايف العربية للعلوم الامنية. الرياض. السعودية.
- امقران، صباح. (2018). إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم. دراسة ميدانية لطلبة وطالبات جامعة ام البواقي. مذكرة ماستر. قسم علم الاجتماع. جامعة العربي بن المهدي. ام بواقي. الجزائر.
- امل بنت علي، الناصر الزاوي. (2019). إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، الاردن.
- بوبعاية، سمية. (2017). الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي. دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. مذكرة ماستر. مسيلة. الجزائر.
- بوزيان، عبد الكريم. (2013 – 2014). الاستخدام المفرط للانترنت واثره على المراهقين. مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر. كلية العلوم والاتصال تخصص الاتصال والصحافة المكتوبة. دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية بن داود – مركز - ولاية غليزان.
- حمودة البناء، انور. (2007). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطراب النوم و اليقظة لدى طلبة جامعة الاقصى في محافظة غزو من الجنسين المتزوجين و الغير متزوجين، مجلة الجامعة الاسلامية.
- زغيدى، إدريس(2013-2014). تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم. رسالة ماستر منشورة، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية. جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- صبرينة حامدي، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدوانى. لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي جامعة الحاج. لخضر باتنة، 2015الجزائر.
- عاشوري، فايز. (2019- 2020). الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة الجامعيين. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي. دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- عبد المجيد محمد صلاح (٢٠٠٨م إدمان الانترنت وعلاقته بتنظيم الذات وحب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الفيوم.
- عزروق، البتول. (2019- 2020). إدمان الانترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين. دراسة ميدانية لحالتين بجامعة مستغانم.

- لدمى، ريان. (2020 –2021). سوء استخدام الفيس بوك وعلاقته باضطرابات النوم لدى المراهقين. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التخصص علم النفس العيادي. دراسة ميدانية لدى عينة من المراهقين ثانوية شراب علي -محمل- ولاية خنشلة
 - مسأوي و جديد، وفاء، فريال.(2018-2019). الاستجابة الاكتئابية لدى امهات اطفال التوحد. مذكرة ليسانس. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة مولود معمري. تيزي وزو. الجزائر.
 - معمري و عياد، فطيمة، خضراء. (2014- 2015). تأثير الإدمان الالكتروني (إدمان الانترنت) على الطالب الجامعي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر. دراسة ميدانية لعينة من طلبة العلوم والاتصال (جامعة قاصدي مرباح ورقلة).
 - وليد السيد أحمد خليفة ، مراد علي عيسى سعد(2007)، كيف يتعلم المخ ذو اضطرابات النوم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الاسكندرية
- 4- المواقع الالكترونية

- دون مؤلف.(2023) " الكوابيس وارتباطها بالحالة العاطفية و النفسية"

<https://almasdr24.com/2023/05/05/412392/>

الملاحق

شبكة المقابلة

شبكة الملاحظة:

_ اسم الحالة

_ المستوى الدراسي

_ المظهر الخارجي

_ المظهر العام ضخم متوسط هزيل

_ الهندام منهدم عادي غير منهدم

_ النظافة جيدة متوسطة مفقودة

_ وتيرة التنفس متسارعة متباطئة عادية

_ نبرة الصوت متسارعة ثابتة متناقصة

_ النظرة مشوشة عادية ثابتة

_ الالتفات كثير الالتفات عادي

_ علامات الارهاق شديدة متوسطة عادية

_ هالات زرقاء شديدة متوسطة عادية

_ التثاؤب كثير طبيعي

مقياس اضطرابات النوم :

عزيزي الطالب ... فضلا اقرا التعليمات التالية :

-اقرا العبارات التالية بكل تركيز وضع علامة (x) امام البديل الموافق مع رايك .

- عليك ان تختار لكل عبارة إجابة واحدة من الإجابات الثلاث التالية : (تنطبق بدرجة محدودة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة تامة) .

_ تاكد ان اجابتك ستكون في محل سرية تامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

- لا تختار اكثر من إجابة واحدة .

شكرا

رقم العبارة	العبارات	تنطبق بدرجة محدودة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة تامة
01	اعاني من صعوبة الدخول في النوم .			
02	اعاني من حدوث تقطع في النوم .			
03	اشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
04	اشكومن الاستيقاظ المبكر .			
05	اشعر بالتوتر حينما يحين وقت النوم .			
06	اعاني من عدم القدرة من النوم المدة التي ينبغي نومها .			
07	اشكو من الاستمرار في النوم .			

			08	ارغب في النوم و اتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم
			09	اشعر بالتعب الجسمي و العقلي عند الاستيقاظ من النوم .
			10	انام اكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد .
			11	اعاني من النوم بصورة مفاجئة دون ارادتي خلال النهار .
			12	اشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار
			13	استغرق فترة طويلة للانتقال الى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم .
			14	استيقظ عدة مرات اثناء النوم .
			15	انتقل بصعوبة من حالة النوم الى حالة اليقظة .
			16	انتقل بصعوبة من حالة اليقظة الى حالة النوم.
			17	اعاني من النوم في الأوقات الطبيعية التي تعودت عليها .
			18	اشعر انني لا انام بقدر كاف .
			19	انام لساعات كافية لكني لا اشعر بالنشاط عند الاستيقاظ.
			20	اعاني من فرط النوم اثناء الاستيقاظ .
			21	استيقظ اثناء النوم صارخا مذعورا .
			22	استيقظ من نومي مندهشا مرتجفا .
			23	اجلس مندهشا في سريري فجأة.
			24	اعاني من تحريك العينين بحركة سريعة اثناء النوم .
			25	اعاني من خفقان القلب اثناء النوم .
			26	أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع اثناء

			النوم .	
			استيقظ مرتبكا خائفا اثناء النوم .	27
			اعاني من أحلام مزعجة اثناء النوم .	28
			انهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب .	29
			أرى حلما مخيفا مرعبا اثناء نومي و يؤدي ذلك الى انقطاع استمرار النوم مستجدا طالبا النوم .	30
			اعاني من المشي اثناء النوم	31
			اتجول في اركان البيت اثناء النوم ويكون وجهي محدقا دون تعبير .	32
			غالبا ما أقوم من السرير اثناء الثلث الأول من النوم اسير متجولا لعدة دقائق دون ان أتذكر أي شيء عن الحدث .	33
			اعاني من التكلم اثناء النوم .	34
			أتكلم بعض الكلمات و الجمل بصوت مسموع اثناء النوم .	35

مقياس إدمان الإنترنت

م	العبرة	تنطبق تماما	تنطبق على إلى حد ما	لا تنطبق علي إطلاقا
1	أقوم بفتح الإنترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة			
2	أنام قليل جدا بسبب استخدامي للإنترنت			
3	استخدم الإنترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه			
4	أشعر بالاكئاب عندما لا أستخدم الإنترنت			
5	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالإنترنت			
6	أستمر في استخدام الإنترنت بشكل كبير رغم ما يسببه لي من مشكلات في حياتي			
7	استخدام الإنترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي			
8	أشعر بالعصبية عندما استخدم الإنترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج			
9	أزيد من استخدام الإنترنت للحصول على الشعور بالسعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا عند استخدام الإنترنت			
10	ينتابني القلق لعدم استخدامي الإنترنت			
11	استخدامي للإنترنت بشكل كبير جعلني لا أزور أقاربي وأنقطع عنهم			
12	ما زلت استخدم شبكة الإنترنت على الرغم من تكلفته المادية			
13	أفضل استخدام الإنترنت على الخروج مع أصدقائي			
14	أناخر في النوم كثيرا من الأحيان بسبب سهري أما شبكة الإنترنت			
15	أشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدم شبكة الإنترنت			
16	أشعر بارتعاش في يدي وبخاصة أصابعي عندما أتوقف عن استخدام الإنترنت			
17	توجد خلافات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الإنترنت			
18	أستمر باستخدام شبكة الإنترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير			
19	أستخدم الإنترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني			
20	أخفي عن أصدقائي الوقت الذي أقضيه في استخدام الإنترنت			
21	أشعر بعدم المتعة طوال اليوم إذا لم أقض وقت أمام الإنترنت			
22	استخدامي للإنترنت باستمرار جعلني أفقد الكثير من أصدقائي			
23	أستمر في استخدام شبكة الإنترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من أسرتي			

24	تعرفت على أصدقاء كثيرون من خلال الإنترنت
25	الجا للكذب على اسرتي في كثير من الأحيان حتي استخدم شبكة الإنترنت
26	اشعر أن الوقت الذي اقضيه أمام شبكة الإنترنت غير كاف
27	أحلم اثناء نومي انني أقوم باستخدام شبكة الإنترنت من شدة حب له
28	أذهب لاستخدام شبكة الإنترنت في أحد النوادي بسبب اعتراض والدي علي استخدامه
29	اشعر أن ليس لدي أصدقاء كثيرون خارج نطاق الإنترنت
30	أتناول بعض وجباتي أمام شبكة الإنترنت حتى لا أتوقف عن استخدامه
31	أختار الأنشطة والألعاب التي تتطلب مني وقتاً طويلاً في استخدام الإنترنت
32	يسيطر علي التفكير بشبكة الإنترنت في الوقت الذي لا استخدمه فيه
33	أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الإنترنت
34	رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الإنترنت من مشكلات أسرية، إلا أنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من استخدامه مرة أخرى
35	أختار المكان الذي فيه شبكة الإنترنت علي المكان
36	أقلل دائماً من عدد ساعات نومي، لكي أقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الإنترنت
37	أقوم بفرقة الأصابع او هززة الأرجل بسبب شعوري بالضيق عند عدم استخدام شبكة الإنترنت
38	أقوم بمحاولات عديدة لتقليل عدد الساعات التي أقضيها في استخدام شبكة الإنترنت
39	استمر في استخدام شبكة الإنترنت رغم ما يسببه لي من مشكلات جسمية بسبب الحرمان من النوم
40	أعود لاستخدام شبكة الإنترنت بعد أن عازمت علي التوقف عنه
41	اشعر بالتوتر عند توقفي عن استخدام شبكة
42	يسبب لي استخدام شبكة الإنترنت الشعور بالصداع
43	اهمل ممارسة هويتي بسبب حبي الشديد لشبكة الإنترنت
44	أجد في شبكة الإنترنت الإثارة التي لا أجدها في أي شيء آخر
45	أشعر أن الاصدقاء المخلصين هم أصدقاء شبكة الإنترنت
46	أجد متعة في محادثة الآخرين على الإنترنت (الشات) أكثر من محادثتهم وجها لوجه بشكل مباشر
47	شبكة الإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالمتعة
48	اشعر وكان صفحة الويب أراها أمام عيني، عندما

			أتوقف عن استخدام شبكة الإنترنت
49			يتيح لي شبكة الإنترنت المعرفة في أي مجال أكثر بكثير من الكتب
50			كنت أتمنى ان يكون عدد ساعات اليوم أكثر من 24 ساعة لاستخدام شبكة الإنترنت
51			استخدامي لشبكة الإنترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة
52			استطيع أن أشبه أهمية شبكة الإنترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء والهواء
53			أشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الإنترنت
54			أشعر بأنني أصبحت أسيرا لشبكة الإنترنت ولا أستطع مفارقتة
55			رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة، إلا أنني أتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الإنترنت
56			يعتبر شبكة الإنترنت ملاذاً آمناً لي إذا ضاقت بي الحياة

وشكرا لحسن تعاونكم

شبكة مقابلة:

المحور الأول: البيانات الشخصية

-الاسم

-الجنس

-السن

-المستوى الدراسي

-عدد الإخوة

- الترتيب بين الإخوة

المحور الثاني: المحيط العائلي و الجو العائلي

العلاقة مع الأم:

_ كيف هي علاقتك بوالدتك ؟

_ هل في نظرك أمك مثالية ؟

_هل تفضلها على أباك ؟

العلاقة مع الأب:

_ كيف هي علاقتك بوالدك ؟

_ هل يقوم والدك بكل واجباته ؟

العلاقة مع كلا الوالدين:

_ هل تقوم بكل واجباتك اتجاههما ؟

_ من تظنه يفهمك أكثر ؟

_ كيف هي العلاقة بين وليدك ؟

العلاقة مع الإخوة :

_ كم لديك من أخ ؟

_ كيف هي العلاقة بينكم ؟

_ من تفضل منهم ؟

_ من تحسه الأقرب إلى والديك (المفضل) ؟

المحور الثالث: الحياة الدراسية

_ هل المدرسة قريبة من بيتك ؟

_ كم تحصيلك الدراسي في هذا الفصل ؟

_ هل تملك كتباً ثقيلة تتعب ظهرك ؟

_ كيف ترى المدرسة ؟

_ هل قسمك جميل ؟

_ هل تحس بالارتياح في مقعدك ؟

_ كيف يكون تركيزك في القسم ؟

8/ هل تحب جميع أساتذتك ؟ أستاذك المفضل ؟

9/ ما هي المادة المفضلة لديك ؟ ولم ؟

10/ كم مرة زرت مستشار المدرسة ؟ ولم ؟

11/ هل شاركت في نشاطات المدرسة من قبل ؟

12/ هل تستخدم الهاتف للدراسة ؟ (إن لم يفهم الدرس)

المحور الرابع : علاقة التلميذ بالانترنت

- 1/ هل تشعر بالاشتياق لدخول الشبكة ؟
- 2/ هل تأثر مستواك الدراسي بسبب الوقت الذي تضيعه في الشبكة ؟
- 3/ هل تملك أصدقاء في المواقع فقط ؟
- 4/ كيف هي علاقتك بالناس عبر التواصل ؟
- 5/ هل تختلف شخصيتك ام تبقى نفسها ؟
- 6/ هل تحس بالانغماس في الانترنت بينما لديك أشغال أخرى ؟
- 7/ هل ينزعج واليك من كثرة استخدامك للجهاز ؟

المحور الخامس : أصدقاء النت

- 1/ هل لديك أصدقاء في المواقع , وكم عددهم؟
- 2/ تتأثر بهم؟ ايجابي سلبي لا تأثير
- 3/ هل تشاركهم حياتك الشخصية ومواقف الحياة؟
- 4/ هل تتعامل بنفس الشخصية على المواقع؟

المحور السادس : عادات استخدام الانترنت وتأثيرها على النوم

- 1/ منذ متى تستعمل الانترنت ؟
- 2/ على أي ساعة يتوقف استخدامك للانترنت ؟
- 3/ ماذا تفعل عندما تجد نفسك غير قادر على النوم ؟
- 4/ هل تستيقظ بسهولة ؟

- 5/ هل تتأخر في الاستيقاظ في أيام العطلة ؟
- 6/ ما هو آخر شيء تفعله قبل النوم ؟
- 7/ ما هو آخر شيء تتفقدده قبل إغلاق الشبكة؟
- 8/ هل تؤخر النوم إذا كان لديك مشهد أو تنتظر رسالة من شخص معين؟
- 9/ من يزاحمك على الجهاز ؟
- 10/ هل يزعج والديك من كثرة استخدامك للجهاز ؟
- 11/ هل تزعج عندما يؤخذ منك الجهاز ؟
- 12/ ما هو عدد الساعات لاستخدامك الجهاز ؟

المحور السابع: عادات استخدام الانترنت وتأثيرها على النوم

- 1/ على أي ساعة تنام؟
- 2/ ماذا تفعل عندما تجد نفسك غير قادر على النوم؟
- 3/ هل تستيقظ بسهولة؟
- 4/ كيف يكون تركيزك في المدرسة ؟
- 5/ حين تكون في أيام العطلة تتأخر في الاستيقاظ ؟
- 6/ ما هو آخر شيء تفعله قبل النوم؟
- 7/ عندما تكون على وشك إغلاق الشبكة ما هو آخر شيء تتفقدده؟
- 8/ هل تؤخر النوم إذا كان لديك مشهد معين تريد أن تراه أو رسالة تنتظرها ؟
- معلومات تاريخ الإدمان النفسية الجسدية + التأثيرات الاجتماعية, الأخلاقية و الصحية
- 1/ هل أصبحت تحب العزلة بعد استخدامك لشبكة؟

2/ هل ظهرت عليك اثار التعب تحت عينيك؟

3/ هل صادف و أنت مندمج في الشبكة و تعرضت لحادث؟ (سقوط شيء عليه)

4/ هل تدهورت صحتك بسبب استعمالك للانترنت؟

5/ هل تاذى عمودك الفقري جراء الجلسة التي تعتمدها؟

6/ هل تشاهد محتوى ايجابي تعليمي أخلاقي؟

وثيقة ايداع مذكرة ليسانس

الموضوع: اضطرابات النوم لدى تلاميذ المرحلتين الثانية والثالثة المدهنتين
على الإنترنت (دراسة حالة في حركة السراج للإيداع العلمي والمناقشي)

إعداد الطلبة:

- 1- جميلة مياي رقم التسجيل: 202035068978
- 2- جمال الدين طياح رقم التسجيل: 202035084613
- 3- رقم التسجيل:
- 4- رقم التسجيل:

القسم: الشعبة: التخصص:
إشراف: حركات أسماء الرتبة: مما هو أ

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2022-2023 وأسمح
بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء المشرف(ة):

البكورة خورش أسماء
رئيس القسم

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): جميلة حيلي

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم:

الصادرة بتاريخ: عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 202035068978

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: التخطيط النوم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المدى بيننا على الأمتحدة (دراسة حالة في حرم المسيل)

للإيداع العلمي والتفاني

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023 / 06 / 1

امضاء المعني (ة):

[Signature]

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): جميلة حيلي

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم:

الصادرة بتاريخ: عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 202035068978

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: التغيرات النوم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المهتمة على الأمتياز (دراسة حالة في حرم المسيلة)

للإيداع العلمي والتفاني

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023 / 06 / 1

امضاء المعني (ة):

[Signature]

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.