

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم - سلوق

Addiction to social networking sites "Facebook" and its relationship to the emergence of sleep disorders among a sample of students of the College of Arts and Sciences - Saluk.

أ. نجية فرج العقوري: مساعد محاضر . كلية الآداب والعلوم سلوق. جامعة بنغازي

MA: Najia F. Al-Aqoury: Assistant Lecturer. College of Arts and Sciences Sluk. Benghazi University.

Email: najiyah.alaqouri@uob.edu.ly.

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" كنموذج وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم - سلوق، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم حسب متغيري النوع والتخصص، تكونت العينة من (264) طالب وطالبة من مستخدمي الفيسبوك بالأقسام الأدبية والعلمية بالكلية، ولجمع البيانات تم استخدام استبيان إدمان الفيسبوك إعداد بويعانة (2006) ومقياس اضطرابات النوم إعداد حمودة (2007) وقد أظهرت النتائج أن مستوى العينة في إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم كان متوسطاً، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم عند مستوى دلالة 0.05 كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير النوع في إدمان الفيسبوك لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص. كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير النوع في ظهور اضطرابات النوم لصالح الذكور، وأظهرت كذلك وجود فروق تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة الأقسام الأدبية.

الكلمات الدالة: الإدمان، التواصل الاجتماعي، اضطرابات النوم.

Abstract :

The present study aimed to know the level of addiction on social networking sites "Facebook" as a model and its relationship to the emergence of sleep disorders in a sample of students of the faculty of Arts and sciences – salouk. It also aimed to identify the differences of the addiction on Facebook and sleep disorders according to gender and major variables. The sample consisted of (264) students of Arts and Science departments who use Facebook. The data was collected by a questionnaire for addiction on Facebook prepared by Yamina Bouayana (2006) and sleep disorders scale by Anwar Hamouda (2007). The results showed that the level of the sample of the addiction on Facebook and the appearance of disorders was median, it also showed that there is a positive correlation between the addiction on Facebook and the appearance of sleep disorders at the level of indication 0.05, it also showed differences due to the gender variable in the addiction on Facebook for males, the results showed no differences attributed to the major variable. The results also showed differences due to the gender variable of sleep disorders for males, and it also showed differences due to the variable of major for students of Arts departments.

Keywords: addiction, social communication, sleep disorders.

المقدمة: يعتبر التطور التكنولوجي الهائل في جميع جوانب الحياة الثقافية والاجتماعية وحتى الفكرية دليلاً على فتح آفاق وتطلعات جديدة وذلك بتحول العالم إلى قرية صغيرة محدودة المعالم، دون اعتبار للحواجز الزمنية والمكانية، وهذا ما تميز به من بداية القرن العشرين وبرز الإنترنت، ويعد الإنترنت من أهم وأبرز مظاهر التكنولوجيا الحديثة، حيث ساهم بشكل كبير في التأثير على أنماط الاتصال الإنساني كافة، بنقل انشغالات الأفراد وأفكار بعضهم، وهذا يتم عن طريق الشبكات الاجتماعية التي أصبحت سلاحاً ذا حدين، وهذه الشبكات الاجتماعية (مواقع التواصل الاجتماعي) تُعرّف بأنها منظومة شبكات إلكترونية تربط بين المشتركين وذلك بإنشاء مواقع خاصة بهم تربطهم مع أفراد آخرين لهم نفس الاهتمامات، وبذلك أصبحت من أشهر مواقع الإنترنت وأكثرها انتشاراً في العالم وفي المجتمعات كافة النامية منها والمتقدمة، وهناك العديد من مواقع التواصل الاجتماعي التي تعمل على نطاق عالمي كالتويتر، اليوتيوب، الفيسبوك (فارس، وآخرون، 2016).

ويعتبر الفيسبوك من أهم مواقع التواصل الاجتماعي وأبرزها، فقد نجح وبشكل كبير في استقطاب جميع الفئات العمرية خاصة فئة الشباب الذي يعد شريان حياة المجتمعات وسبب تطورها وازدهارها ورقياً. وبقدر ما يقدمه من معلومات وخدمات على المستوى الشخصي والمهني بقدر ما يثير في الشخص الفضول والانسحاق مما يجعله يبقى أمامه لساعات طويلة وبشكل مفرط (حموده، 2015).

وهذا ما قد يؤدي إلى ما يسمى بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي يشبه إدمان المخدرات أو القمار، حيث إن هناك دراسات تشير إلى أن أكثر مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي 90% من الشباب و50% مدمنون عليها ويعانون اضطرابات نفسية (بويعانة، 2016).

وتعد اضطرابات النوم من الاضطرابات الأكثر شيوعاً وانتشاراً في العصر الحالي بسبب ارتباط انتشارها بتعدد

الحضارة وكثرة الأعمال وأعباء الحياة المختلفة وتنبأين هذه الاضطرابات، وقد تكون أكثر سلبية على طلبة

الجامعيين، خصوصاً وأن للنوم أهمية كبيرة في استعادة النشاط والحفظ والالتزان الداخلي اللازمة لإمداد

الجسم والعقل بالطاقة لمواصلة القيام بعمله (الشريبي، 2000، كاظم، 2004).

ولذلك فإن الدراسة الحالية تحاول تسليط الضوء على إحدى المشكلات التي قد يعاني منها طلبة كلية الآداب

والعلوم /سلوك وهي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وعلاقته باضطرابات النوم.

مشكلة الدراسة: أصبحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال اليوم البرهان الحقيقي على الرقي والتطور التكنولوجي، ومن نتائج هذا التطور الإنترنت الذي يمثل تقنية حديثة فهو شبكة تضم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها البعض والتي تشكل شبكة عملاقة مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم والمعلومات والتوثيق والتجارة... إلخ، بل أصبحت أهم منافذ التواصل مع الآخرين في شتى أنحاء العالم، وبقدر ما تقدمه هذه الشبكة العنكبوتية من خدمات إلا أن استخدامها غير العقلاني يقود إلى نتائج سلبية على صحة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي والمهني والأكاديمي، حيث نبهت دراسات حديثة حول موضوع سيكولوجية مواقع التواصل والسلوك المصاحب للاستخدام المفرط لها، حيث أظهرت النتائج مدى الأثر الذي تلحقه مواقع التواصل على شخصية الفرد (حموده، 2015).

فقد حولت عشاقها إلى منعزلين عن محيطهم الاجتماعي وإلى موسوعة معلومات تجهل أبسط سبل التواصل الإنساني الطبيعي، وتكون فيها العلاقات الاجتماعية والصدقات خلف شاشات الحاسوب والموبايل، ومن هنا باتت تكشف هذه الشبكات عن آثارها السلبية وخطرها (الجهمي، 2017).

ومن هذه الآثار اضطرابات النوم التي أصبحت من أمراض العصر حيث أكد عدد من الباحثين أن مواقع التواصل الاجتماعي سبب رئيسي في قلة النوم واضطرابه، ومن المعروف طبياً أن قلة النوم ترتبط بعدد من المشاكل والأمراض الصحية، ومن هذه الدراسات دراسة (كندية) على مجموعة من الطلاب أفادت بأن الطلاب الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ينامون عدد ساعات أقل من المعدلات الطبيعية مما يعرضهم لمشاكل صحية (بويعانة، 2016).

ومن هذا المنطلق فإن مشكلة الدراسة تحاول الإجابة على التساؤلات التالية :-

1. ما هو مستوى إدمان موقع الفيسبوك لدى عينة الدراسة؟
2. ما هو مستوى ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة؟
3. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الفيسبوك واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور – إناث) في إدمان الفيسبوك لدى عينة الدراسة؟

5. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي – أدبي) في إدمان الفيسبوك لدى عينة الدراسة؟

6. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور – إناث) في اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة؟

7. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي – أدبي) في اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة؟

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها لظاهرة هامة يشهدها العصر الحالي وهي ظاهرة إدمان الفيسبوك الذي يعد من أكثر مواقع التواصل الاجتماعي انتشاراً في العالم لدى فئة واسعة من الأفراد وخاصة الشباب منهم ، الذين يمثلون قطاعاً حيوياً في المجتمع ، فضلاً عن أنهم الدعامة الأساسية التي يقوم عليها المجتمع وتطوره ، لهذا كان من الضروري البحث في مشكلاتهم وقضاياهم ، ولعل أكثر تلك القضايا أهمية وأحدثها هي استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" الذي بات يشغل حيزاً كبيراً من اهتماماتهم، ما نتج عنه مشكلات نفسية وسلوكية كاضطرابات النوم . كما تكمن أهميتها في قلة الدراسات المحلية التي تناولت هذه الظاهرة الخطيرة، وكذلك في محاولتها تسليط الضوء على العلاقة بين إدمان الفيسبوك واضطرابات النوم لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم سلق.

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. التعرف على مستوى إدمان الفيسبوك لدى عينة الدراسة.
2. التعرف على مستوى اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
3. التعرف على ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الفيسبوك واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
4. التعرف على ما إذا كان هناك فروق تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) في إدمان الفيسبوك لدى عينة الدراسة.
5. التعرف على ما إذا كان هناك فروق تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي) في إدمان الفيسبوك لدى عينة الدراسة.
6. التعرف على ما إذا كان هناك فروق تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) في اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
7. التعرف على ما إذا كان هناك فروق تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي) في اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة :

تعريف الإدمان :

- اصطلاحاً: هو "التعود على استعمال شيء ما أو الحاجة القهرية لاستعماله" (الفلكاوي: 2006 ، 154).
- التعريف الإجرائي : هو عدد ساعات استخدام المفحوص لمواقع التواصل الاجتماعي حسب استمارة المعلومات المستخدمة لتحديد إدمان المفحوص.
- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي :

- اصطلاحاً: هي "منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء مواقع خاصة بهم ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو مع أصدقاء الجامعة". (زاهر: 2003، 125)
- التعريف الإجرائي: تعرّف بأنها مجموعة من شبكات الإنترنت أتاحت لمنظمتها إمكانية مشاركة وتبادل الملفات والصور ومقاطع الفيديو وإجراء المكالمات ومن أهم وأكثرها تداول (الفيسبوك، تويتر، اليوتيوب)
- تعريف الفيسبوك:

- اصطلاحاً: هو "إحدى وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة التي ساعدت على ربط العديد من الناس بعضهم ببعض، وهو عبارة عن موقع تواصل اجتماعي يمكّن المستخدمين من مشاركة الصور ونشر التعليقات، وروابط الأخبار أو أي محتوى آخر مثير للاهتمام، كما يمكنهم من لعب الألعاب، والدرشة" (بويعانة: 2016 ، 68) .
- 1. تعريف اضطرابات النوم:

- اصطلاحاً: هو "حالة من عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم والتي تدل على عدم تحقيق النوم بشكل مطلوب". (كاظم: 2014 ، 278).

● **التعريف الإجرائي:** هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس اضطراب النوم.

حدود الدراسة : تتمثل حدود الدراسة في النقاط التالية :

الحدود البشرية : وتتمثل في العينة التي ستجرى عليها الدراسة وهم طلبة كلية الآداب و العلوم – سلوق (قسم علم النفس- الدراسات الإسلامية – علم الحيوان- الحاسوب) .

الحدود المكانية : تقتصر على جميع طلاب وطالبات كلية الآداب والعلوم - سلوق .

الحدود الزمنية : أجريت هذه الدراسة في العام 2019م.

الإطار النظري

● **نشأة مواقع التواصل الاجتماعي :**

بدأت مواقع التواصل الاجتماعي في الظهور منتصف التسعينيات حيث أنشئ موقع (classmates.com) عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة وموقع (sixDegrees.com) عام 1997 الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص ، وأظهرت تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء (خالد ، 2008).

وعلى الرغم من توفير تلك المواقع لخدمات متشابهة لما يوجد في الشبكات الاجتماعية الحالية إلا أن تلك المواقع لم تستطع أن تدرّ ربحاً لمالكها ، وتم إغلاقها، وبعد ذلك ظهرت مجموعة من الشبكات الاجتماعية التي لم تستطع أن تحقق النجاح الكبير في الأعوام (1999-2001) وفي السنوات اللاحقة ظهرت بعض المحاولات الأخرى لكن الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية نعرفها اليوم كان سنة (2002) فمع بداية العام ظهرت (Friendster) التي حققت نجاحاً دفع (جوجل) إلى محاولة شرائها سنة (2003) لكن لم يتمّ التوافق على شروط الاستحواذ، وفي النصف الثاني من العام نفسها ظهرت في فرنسا (sky rock) كممنصة للتدوين ثم تحولت بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية (2007) وقد استطاعت بسرعة تحقيق انتشار واسع لتصل حسب إحصائيات يناير (2008) إلى المركز السابع في ترتيب الشبكات الاجتماعية حسب عدد المشتركين، ومع بداية عام 2005 ظهر موقع (MySpace) الأمريكي الشهير الذي يعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم مع منافسه الشهير الفيسبوك الذي بدأ أيضاً في الانتشار حيث وصل عدد مشتركى الفيسبوك بعد 6 سنوات من عمره إلى أكثر من (800) مليون من أنحاء العالم كافة وبذلك تصدر مع التويتر واليوتيوب والواتساب و انستغرام الشبكات الاجتماعية وأقبل عليها ثلثي مستخدمي الإنترنت، وأصبحت وسائل أساسية لتبادل المعلومات والأخبار والتطورات العالمية. (عوض ، 2014) .

● **مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي :** من بين التعريفات التي تناولت مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي ما يلي:

- عرفت ليلي (2012 : 37) بأنها " منظومة من الشبكات الإلكترونية عبر الإنترنت يتيح للمشارك فيها إنشاء موقع خاص به وربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات وجماعة أصدقاء الجامعة.
- يعرفها المقدادي (2013 : 34) بأنها " شكل مبسط من أشكال التواصل الإنساني تسمح بالتواصل مع عدد من (الأقارب ، زملاء ، أصدقاء) عن طريق مواقع وخدمات إلكترونية توفر سرعة توصيل المعلومات على نطاق واسع ، فهي لا تعطى معلومات فقط بل تفاعلهم معها لتكون أسلوب يتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة المعلومات".
- ويعرفها زهير عابد بأنها " مجموعة من الشبكات العالمية المتصلة بملايين الأجهزة حول العالم لتشكل مجموعة من الشبكات الضخمة التي تنقل المعلومات بسرعة فائقة بين دول العالم المختلفة وتتضمن معلومات دائمة التطور " (صبرينة وآخرون: 2017 : 37).

- ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أن مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي يدل على أنها منظومة اجتماعية تفاعلية في عالم افتراضي يتيح لمن يدخله بإنشاء حساب خاص به، وتقديم لهم مجموعة من الخدمات التي تدعم التواصل والتفاعل بينهم في أي وقت وأي مكان.

● **أبرز مواقع التواصل الاجتماعي:**

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك والتويتر وجوجل واليوتيوب من أشهر المواقع التي تقدم خدمات للمستخدمين وتسمح لهم بإنشاء صفحات خاصة للتواصل مع أصدقائهم ومعارفهم، ومن أبرز هذه المواقع ما يلي:

1. الفيسبوك (face book). يعتبر أهم مواقع التواصل الاجتماعي وأبرزها ونظراً لأهميته فسوف يتم تناوله بشيء من التفصيل لاحقاً.

2. التويتر (twitter) هو إحدى شبكات التواصل الاجتماعي التي انتشرت في السنوات الأخيرة ولعبت دوراً كبيراً في الأحداث السياسية في عدد من البلدان وخاصة الشرق الأوسط وأخذ التويتر اسمه من مصطلح "تويت" الذي يعنى التغريد واتخذ العصفورة

رمزاً له وهو خدمة مصغرة تسمح للمستخدمين "المغردين" إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفاً للرسالة الواحدة ، يجوز للمرء أن يسميها نصاً ، ويمكن لمن لديه حساب في موقع التويتر أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات من خلال ظهورها على صفحاتهم الشخصية أو في حالة دخولهم على صفحة المستخدم صاحب الرسالة، وتتيح شبكة تويتر خدمة التدوين المصغرة وإمكانية الردود والتحديثات عبر البريد الإلكتروني وعبر الرسائل النصية (SMS).

3.اليوتيوب (YouTube) اختلفت الآراء حول موقع "اليوتيوب" وما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا ، حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاركة الفيديو (video) غير أن تصنيفه كنوع من مواقع التواصل الاجتماعي نظراً لاشتراكه معها في عدة خصائص جعلنا نتحدث عنه كأهم هذه المواقع، وذلك لأهميته الكبيرة التي يقوم بها في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات والرد عليها ونشرها بشكل واسع (طراونة، 2012).

4.الواتساب هو تطبيق ترسل فوري للهواتف الذكية ويمكن خلاله إرسال رسائل مكتوبة وصوتية وصور وفيديوهات.

5.انستغرام هو تطبيق مجاني لتبادل الصور ويتيح لمستخدمه إرسال الرسائل والتقاط الصور ومن ثم عرضها ونشرها. (السعيد، وآخرون: 2015).

• خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

تشارك الشبكات الاجتماعية بميزات تفرضها طبيعة الشبكة ومستخدميها ومن أبرزها ما يلي:

1.الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية: من خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص ومعرفة المعلومات الأساسية ، تاريخ الميلاد، الاهتمامات، الصور الشخصية، ويمكن مشاهدة نشاط الشخص ومعرفة من هم أصدقاؤه، وما هي الصور الجديدة التي وضعها ...إلى غير ذلك من النشاطات.

2.المشاركة : تشجع مواقع التواصل الاجتماعي على المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المهتمين حيث أنها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور .

3.الانفتاح: أن مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة أو الإنشاء والتعديل على الصفحات حيث إنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات بل نادراً ما توجد أية حواجز أمام الاستفادة من المحتوى.

4.المحادثة: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها وسائل إعلام جديدة عن الوسائل التقليدية من خلال إتاحتها للمحادثة من اتجاهين أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة.

5.الأصدقاء/ العلاقات: هم بمثابة الأشخاص الذين يتعرف عليهم الشخص لغرض معين، حيث تطلق المواقع الاجتماعية مسمى (صديق) على الشخص المضاف لقائمة الأصدقاء بينما تطلق بعض المواقع الاجتماعية الخاصة بالمحترفين مسمى اتصال أو علاقة على الشخص المضاف للقائمة .

6.إرسال الرسائل: تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة للشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أو لم يكن .

7.ألبومات الصور: تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لا نهائي من الألبومات ووضع مئات الصور عليها وإتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء لمشاهدتها والتعليق عليها.

8.المجموعات: تتيح الكثير من مواقع التواصل الاجتماعي خاصية إنشاء مجموعة ،حيث يمكن إنشاء مجموعة بمسمى معين وأهداف محددة ويوفر الموقع الاجتماعي لمالك المجموعة والمنضمين إليها ساحة أشبه ما تكون بمنتدى مصغر وألبوم صور مصغر، كما تتيح خاصية تنسيق الاجتماعات ودعوة أعضاء تلك المجموعة له وتحديد الحاضرين والغائبين.

9.الترابط: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربطها بمواقع أخرى مثل خبر على مدونة يعجبك فترسله إلى أصدقائك على الفيسبوك وهكذا.. مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات. (الجهني ، 2017).

• دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

توجد دوافع عديدة تجعل الفرد يلجأ إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة أو ينشأ حساباً واحداً له على الأقل في كل مواقع التواصل الاجتماعي وفي ما يلي أهم العوامل التي تدفع الأفراد للاشتراك في هذه المواقع:

1. المشاكل الأسرية: تشكل الأسرة مكان الحماية والاستقرار لأفرادها ، وفي حال وجود مشاكل بين أفراد الأسرة يلجأ الفرد إلى البحث عن بديل في عالمه الافتراضي وعن أصدقاء افتراضيين عسى أن يجد عندهم ما لم يجده عند الأسرة .

2. الفراغ: إن سوء استغلال الفرد لوقته يدفعه إلى استغلال وقت فراغه بالتواصل مع غيره عبر مواقع التواصل الاجتماعي المتعددة؛ في تطبيقاتها فتصبح وسائل لتضييع الوقت بالتواصل الصوتي أو المكتوب أو الصور وغيرها من التطبيقات التي توفرها هذه المواقع الحديثة.

3. البطالة: البطالة وعدم توفير فرص عمل للفرد تدفعه إلى اللجوء إلى العالم الافتراضي عسى أن يضيع وقته.

4. التسويق والبحث عن وظائف: لقد أصبح العالم سوقاً صغيراً فبإمكان المرء وبكل سهولة أن يطلب ويتمنى ما يريد شراءه ، والحصول عليه من بلاد لم يكن ببالغها إلا بشق النفس ، فقد أصبحت مواقع التواصل الحديثة أداة تسويقه فعالة كونها منخفضة التكاليف بالإضافة إلى سهولة الانضمام إليها والاشتراك فيها.

5. توسيع المعارف ومناقشة الآراء: شبكة عالمية شاملة لأي موضوع يحتاجه الإنسان وهو متاح يومياً في كل وقت حيث تعد هذه الشبكات منابر للنقاش متيحة المجال أمام الأفراد للتعبير عن أفكارهم فهي وسيلة جديدة لتبادل الأفكار والآراء وحشد التأييد والدعم لقضية من القضايا (كثانه ، 2015) .

• الشباب ومواقع التواصل الاجتماعي:

بينت دراسة أجراها (عبد الصادق ، 2013) أن طبيعة العلاقة التي يقيمها الشباب في مختلف مواقع التواصل الاجتماعي بين الصداقة والعلاقات العاطفية، والدراسة، والبحث العلمي، وبينت الدراسة أن نسبة (74.4%) يستخدم هذه المواقع بهدف إقامة صداقات مع الآخرين ونسبة (11.4%) بهدف إقامة علاقات عاطفية مع الجنس الآخر ونسبة (11.4%) بهدف الدراسة والبحث العلمي، وتشير الدراسة إلى أن الهدف الرئيسي من استخدام الشباب لمواقع التواصل يكمن في إقامة صداقات مع الآخرين (الفلكاوي: 2017) .

ثانياً : الفيسبوك: تعريف الفيسبوك: لقد وردت عدة تعريفات لهذا المصطلح أهمها:

- هو "موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجاناً وتديره شركة الفيسبوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكة التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم ، ذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم وكذلك يمكن للمستخدم إضافة أصدقاء إلى قائمة أصدقائهم وإرسال الرسائل لهم" (فارس، 2016: 13).

- موقع إلكتروني للتواصل الاجتماعي وقد عرف بأنه "التعبير المستخدم لوصف أي موقع إلكتروني يخول لمستخدمه إنشاء ملفات شخصية ونشرها بشكل علني على الموقع وتكوين علاقات مع مشتركين آخرين على نفس الموقع" (ليلي، 2012: 51).

• نشأة الفيسبوك:

انطلق موقع الفيسبوك في 28 أكتوبر عام 2003 عندما قام مارك زوكربيرج وهو طالب في السنة الثانية بجامعة هارفرد الأمريكية بابتكار (الفيس ماش) مع زميله في غرفة السكن (موسكو فيتز) و هيوز ، حيث تم استخدام صور لطلبة المدينة الجامعية عن طريق وضع صورتين بجانب بعضهم البعض ودعوة طلاب مستخدمين إلى اختيار الشخص الأكثر جاذبية ، وقد لجأ زوكربيرج إلى اختراق مناطق محمية في شبكة الحاسوب الخاصة بجامعة هارفرد ، وقام بنسخ صور خاصة بالطلبة في السكن الجامعي ، لكي يتمكن من الحصول على تلك الصور التي وضعها في الموقع ثم قام بتوجيه الموقع إلى العديد من وحدات الخدمة الخاصة بالبحر الجامعي، لكن نتيجة لذلك الاختراق الذي قام به زوكربيرج قامت إدارة الجامعة بإغلاق الموقع بعد بضعة أيام من انطلاقه ، واتهمت زوكربيرج بخرق قانون الحماية وانتهاك حقوق التأليف

والنشر كذلك انتهاك خصوصية الأفراد، وكانت هذه التهم كافية لطرده من الجامعة ولكن، تم إسقاط جميع التهم الموجهة إليه، في 4 نوفمبر في عام (2004) قام زوكربيرج بتأسيس موقع الفيسبوك على نطاق جامعة هارفرد تحت مسمى (the facebook.com)

وكانت عضوية الموقع تقتصر في البداية على طلبة جامعة "هارفرد كليدج" أقدم كليات جامعة هارفارد ، خلال الشهر الأول من إتاحة الموقع للاستخدام ، قام أكثر من نصف الطلبة الذين لم يتخرجوا بعد من الجامعة بتسجيل في هذه الخدمة ، وبعد فترة وجيزة انضم كل من إدوارد سافرين (المدير التنفيذي للشركة) ودارسين موسكوفيتز (مبرمج) واندروماكلام (رسام جرافيك) وكريس هيوز إلى زوكربيرج لمساعدته لتطوير الموقع ، وفي شهر مارس (2004) فتح الفيسبوك أبوابه أمام جامعات (ستانفورد- كولومبيا- بيل) وبعد ذلك اتسع الموقع أكثر وفتح أبوابه أمام جميع كليات مدينة بوسطن وجامعة (إيفي ليج) شيئا فشيئا وأصبح متاحا للعديد من الجامعات في كندا والولايات المتحدة الأمريكية ، وفي عام (2004) نقل مقر الفيسبوك إلى مدينة بالوالتو في ولاية كاليفورنيا وقامت الشركة بشراء الاسم الناطق (facebook.com) عام (2005) بمبلغ (200000) دولار أمريكي ، كما قام (الفيسبوك) بإصدار نسخة للمدارس الثانوية في سبتمبر عام (2005) بعد ذلك أتاح الموقع اشتراك الموظفين في العديد من الشركات مثل شركة أبل المندمجة وشركة مايكروسوفت ، يلاحظ حتى تلك المرحلة كان الاشتراك لموقع الفيسبوك لا زال غير متاح أمام الجماهير التي تستخدم الإنترنت لكنه وفي (26 سبتمبر 2006) فتح الموقع أبوابه أمام جميع الأفراد البالغين (13) عام فأكثر الذين لديهم عنوان بريد إلكتروني صحيح ، ليصبح هذا التاريخ لاحقا أحد أهم التواريخ التي شكلت منعطفات أساسية في تطور المواقع الاجتماعية والإنترنت فهذا النجاح السريع الذي حققه الموقع ، جعل زوكربيرج يرفض عرضا تلقاه لشراء موقعه بمليار دولار في سنة (2007) أعلنت شركة (ميكروسوفت) أنها قامت بشراء حصة في فيسبوك بلغت "1.6%" بقيمة (240) مليون دولار ، حيث قدرت القيمة الضمنية الكلية للموقع بـ 15 مليار دولار فعلى الرغم من ذلك قامت شركة ميكروسوفت بشراء حقوق التصفية كما أن الحصة التي اشترتها ميكروسوفت تعطيها الحق بنشر الإعلانات الدولية في الولايات المتحدة الأمريكية وعلى المستوى الدولي ، وفي عام (2008) قرر القائمون على إدارة الموقع الفيسبوك اتخاذ مدينة دبلن عاصمة إيرلندا مقراً دولياً له

● خصائص الفيسبوك :

يوفر الفيسبوك مجموعة من الخصائص للمشاركين تتمثل في :

1. خاصية الصور : تتيح هذه الخاصية للمشاركين إمكانية إعداد البوم للصور الخاصة به، وإمكانية الاستعراض للأصدقاء المضافين إليه .
2. خاصية الفيديو: توفر للمشاركين تحميل الفيديوهات الخاصة به ومشاركتها على هذا الموقع بالإضافة إلى إمكانية تسجيل لقطات الفيديو المباشر وإرساله كرسالة مرئية (صوت وصورة).
3. خاصية الحلقات: تمكن هذه الخاصية المشاركين من إعداد المجموعات للنقاش في موضوع ما .
4. خاصية الأحداث الهامة : تتيح هذه الخاصية للمشاركين إمكانية الإعلان عن حدث ما وإخبار الأصدقاء به.
5. خاصية النكز : هي عملية تنبيه الأصدقاء على الفيسبوك لجذب انتباههم وكأن المستخدم يقول مرحبا
6. الإشعارات : تستخدم الإشعارات للحفاظ على بقاء المستخدم على الاتصال بأخر التحديثات التي قام بتعليق عليها سابقا.
7. الألعاب: يوفر الفيسبوك العديد من الألعاب المختلفة ،يسمح للمستخدم أن يدعو العديد من أصدقائه للمشاركة (بويعانة ، 2016).

● أسباب إقبال الشباب والمراهقين على الفيسبوك :

1. حاجة اجتماعية وتكوين العلاقات والصداقات مع الآخرين.
2. الحاجة إلى معرفة الجنس الآخر: نظرا لمجتمعاتنا المحافظة فإن هذه الحاجة ، يصعب إشباعها لدى الفرد ضمن الأطر التقليدية للعلاقات الاجتماعية ، فنجد أن استخدام موقع الفيسبوك يشبع هذه الحاجة ، سواء كان هذه الإشباع كليا أو جزئيا.
3. الحاجة إلى المعرفة: يحتاج الفرد إلى المعرفة الواسعة في مختلف المجالات ، فهو شغوف للمعرفة الواسعة ومعرفة ما يدور حوله وما يدور في المجتمعات الأخرى ، وهذه الخاصية للفيسبوك تقدم له الإشباع المعرفي ، وتزوده بمعرفة متعمقة لما يتوفر لديه ، من تنوع في المجالات كافة.

4. الحاجة للإشباع الفكري : نظر لطبيعة مجتمعاتنا الشرقية التي لا تتيح للشباب فرصة التعبير عن آرائهم بحرية وتوجهاتهم وتقيد فرص اطلاعهم على الآراء والمعلومات التي لا تتسجم مع الأطر الاجتماعية أو الدينية أو السياسية السائدة.

5. الحاجة إلى الترفيه التسلية: لا يوجد حد فاصل بين مرحلة عمرية وأخرى، وكل مرحلة لابد وأن توجد فيها بقايا من المرحلة التي تسبقها ، وبالنظر إلى المراهقين والشباب فإن ما يفصلهم عن سن الطفولة ليس بالكبير

ومن هنا يلاحظ إقبال هذه الفئة واحتياجهم للتسلية والترفيه، وبطبيعة الحال فإن هذا المجال مفتوح على مصراعيه أمام مستخدمي الفيسبوك(ليلي، 2012).

● آثار استخدام الفيسبوك :

الفيسبوك كأداة من أدوات الإعلام الجديد لها إيجابيات وسلبيات على مستوى الأفراد خاصة والمجتمع عامة فمن بينها ما يلي:-

أولاً : الإيجابيات :

- 1- إتاحة الفرصة للصدقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين.
- 2- تحميل الصور و الفيديوها.
- 3- التواصل مع المجتمعات الافتراضية.
- 4- متابعة الأخبار و الشخصيات المشهورة في المجالات كافة.
- 5- متابعة الأخبار السياسية والاقتصادية (بوعانة، 2016).

ثانياً : السلبيات :

بعد انتشار الفيسبوك ظهرت مجموعة من السلبيات من أهمها:

- 1- إضعاف العلاقات والمهارات الاجتماعية .
- 2- انتهاك الخصوصية للمستخدمين.
- 3- استغلال هذا الموقع من قبل جهات كثيرة قد تكون معادية.
- 4- إضاعة الوقت.
- 5- مشكلات صحية تتمثل في اضطراب الإدمان ،زيادة الشحنات الدماغية (ليلي، 2012).

● إدمان الفيسبوك:

من الظواهر اللافتة حقا والغريبة التي ظهرت مؤخرا ، ما أطلق عليه الأطباء النفسانيون وعلماء الاجتماع (إدمان الفيسبوك) حيث تكون الغرابة في هذا المصطلح من تخصيصه ، فعندما كان يستخدم مصطلح "إدمان الإنترنت " لم تكن نشعر بهذه الغرابة فقد شاع عند المتخصصين وصف تعلق بعض الأشخاص بوسيلة إعلامية معينة لدرجة كبيرة تتسبب في التأثير السلبي على مجريات حياتهم اليومية فإن الإدمان على تلك الوسيلة، لكن الغرابة أتت في التخصيص ،أي إن الإدمان تعلق بموقع واحد محدد دون غيره من المواقع، وهذا يدل على مدى انتشار هذا الموقع بين الناس ،فلولا هذا الانتشار الذي أدى إلى إيجاد شريحة هائلة من مدمنيه، لما أفرد له المتخصص هذا الاسم. وقد يزيد من خطورة الإدمان على الفيسبوك و انتشاره ،كذلك عدم انتباه المستخدمين إلى إمكانية حدوث الإدمان مسبقا، ذلك أن جل القضايا المسببة للإدمان كالمشروبات والمخدرات والتبغ يعلم الجميع عن تسببها في الإدمان فيتم تجنبها من قبل قطاعات متعددة ،أما موقع الفيسبوك الذي أصبح يتصور البعض أنه من ضروريات الحياة المعاصرة ، فإنه يصعب أن يطلب من الناس تجنبه بحجة الخوف من الإدمان ، وبالتالي فإنه يمكن وصف الحد الذي يفصل التعامل السليم معه عن الإدمان عليه بأنه حد يفصل تحديده بشكل قاطع، خصوصا أن الإدمان

عليه درجات متفاوتة، بالإضافة إلى أن العديد من مدمني الفيسبوك يجهلون أنهم مدمنون الأمر الذي لا ينطبق على معظم أنواع الإدمان السعدي وآخرون (2015).

● أعراض إدمان الفيسبوك:

1. عدم الشعور بالاكفاء من الموقع وقضاء أوقات طويلة به بغض النظر عن النشاط الذي يمارسه على الموقع سواء كان تواملاً ،أم تعارفاً ،أو ألعاباً ،أو الاختبارات الشخصية أو غيرها من
2. المزايا التي يتيحها الفيسبوك لأعضاء.في حالة مغادرة الفرد للموقع يشعر بالرغبة في الدخول إليه من جديد.

3. إهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفة .
 4. إهمال الاهتمامات الأخرى والهوايات المحببة التي كانت للشخص في السابق.
 5. لجوء الشخص بعد التعب الشديد من تصفح الفيسبوك إلى النوم العميق لفترة طويلة.
 6. القلق والتفكير المفرط في الفيسبوك وما يحدث فيه عندما يكون الشخص بعيداً عن الإنترنت وشعوره بالحزن والاكتئاب إذا بقي بعيداً عنه لفترة من الزمن.
 7. تركيز التفكير حول الفيسبوك إلى حد الهوس، والحديث مع الأصدقاء ومن يلتقي بهم عن الفيسبوك وعما يحدث فيه من أحداث.
 8. ظهور آثار اضطرابات نفسيه كالارتعاش وتحريك الأصبع بصورة مستمرة.
 9. فشل الشخص المتكرر لمحاولات التقليل من ساعات التي يقضيها على الفيسبوك.
- من خلال ما تم التطرق إليه سابقاً يمكن القول إن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت ظاهرة تكنولوجية جليلة سيطرت على مختلف منظومات الحياة الإنسانية النفسية والاجتماعية الاقتصادية والسياسية، وهي سلاح ذو حدين، فعلى الرغم من إيجابياتها التي أضفت عليها الكثير من الأبعاد في حياة الملايين من البشر في مختلف جوانب حياتهم، إلا أن لها العديد من السلبيات وقد يصل خطرها إلى حد الإدمان، وعلى وجه الخصوص موقع الفيسبوك الذي يعد أكثر هذه المواقع انتشاراً وما أظهره من سلبيات أخطرها الإدمان، وما يفرزه من مشكلات واضطرابات لدى المراهقين والشباب على وجه الخصوص (إيلي، 2012).
- ثالثاً: اضطرابات النوم: تعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات شيوعاً في عصرنا الحالي، ارتبط انتشارها بتعدد الحضارة، وكثرة الأعمال وأعباء الحياة وما يترتب عليها من إجهاد وضغوطات مادية ونفسية .
- وترى الباحثة أنه قبل أن نوضح مفهوم اضطرابات النوم ومدى أثرها السلبي على صحة الفرد النفسية والجسمية والعقلية وعلاقاته الاجتماعية مع ما هو موجود في البيئة من متغيرات مادية، فإنه من الضروري أن نتطرق لمفهوم عملية النوم هذه الظاهرة الحيوية والمهمة في حياة الإنسان.
- مفهوم النوم: عرف بأنه "حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات كما يدل ذلك على تسجيل النشاط الكهربائي للمخ وانخفاض التوتر العضلي" (الشربيني، 2000: 13).
- وعرف بأنه "الحالة الطبيعية الهادئة الخالية من أي اضطراب للدماغ ينتج عن الإحساسات" (عبدوني وآخرون: 2010: 51 - 52).
- **مفهوم اضطرابات النوم:**
- عرفها كاظم (2014: 276) بأنها "حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه أو ما يحدث له من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم التي تدل على عدم تحقيق النوم بالشكل المطلوب".
- وعرفها حموده (2007: 590) بأنها "حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم مما يؤدي إلى حدوث خلل بالبنية الجسمية للإنسان، فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين".
- كما عرفت اضطرابات النوم بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM:IV) بأنها "الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه فقد تكون اختلافاً في كمية النوم وتسمى اضطرابات إيقاع النوم أو تكون اختلافاً في النوم لوقوع أحداث بارزة تسمى اضطرابات اختلافات النوم" (الخالدي، 2006: 25).
- ومن خلال العرض السابق لتعريف اضطرابات النوم نجد أنها جميعها ترى بأنها اضطرابات نفسية يعاني منها الفرد نتيجة الصعوبة في النوم، وتعرفها الباحثة بأنها مجموعة من الاضطرابات التي يتعرض لها الفرد نتيجة حرمانه من النوم ما يجعل قدرته أقل كفاية في الأداء
- **أسباب اضطرابات النوم:**
- تتعدد أسباب ظهور اضطرابات النوم ونذكر منها ما يلي:-
1. شرب الكحول: رغم أن الكحول تعمل في البداية كمنوم إلا أن استجابة الجسم لها أكثر تعقيداً من ذلك فبعد أن ينقص الكحول في الدم يستيقظ النائم مجدداً لذلك يقول الأطباء إنه يجب التوقف عن تناول المشروبات الكحولية قبل ثلاث ساعات من النوم .

2. الارتجاع المريئي المعدي وهو عبارة عن عودة الطعام من المعدة إلى المريء بعد أن أصبح حامضاً فيشعر المريض بحرقه وألم ويعتبر الارتجاع المريئي من الأسباب الرئيسية لاضطرابات النوم وذلك لأنه يزيد عند الاستلقاء.

3. بعض الأدوية الربو والضغط قد تسبب مشاكل النوم كذلك الفيتامينات المكملات الغذائية النباتية كالجنسينغ، وكذلك الأدوية المخدرة والمنومة، رغم قدرتها على تسكين الألم وجعلك تغفو بسهولة إلا أن هذا النوم يكون مضطرباً وغير مريح.

4. الألم : نشير هنا إلى ألم صداع الرأس ووجع الظهر والألم المفاصل أو حتى الآلام التي تصاب بها المرأة التي توشك أن تبلغ سن اليأس.

5. انقطاع النفس النومي: يعاني بعض الناس من انقطاع أنفاسهم لبعض ثواني أثناء النوم مما ينقلهم من مرحلة النوم العميق إلى النوم الخفيف بالإضافة إلى هذه الأسباب هناك بعض المأكولات والمشروبات التي تسبب اضطراب النوم كتلك التي تحتوي على منبهات (قهوة، شاي،... إلخ) (بويعانة، 2016).

● أشكال اضطرابات النوم :

- حدد المختصون في مجال الصحة النفسية العديد من الاضطرابات المتعلقة بالنوم وهي تصنف إلى مجموعتين:
- اضطرابات صعوبة النوم :تتضمن صعوبات النوم مجموعة الاضطرابات تؤثر في كمية النوم وكيفيته وتوقيته تتميز بحدوث خلل واضح في عدد ساعات النوم وجودته وفي أوقاته المحددة وتشمل:
- الأرق: هو اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم والذي يرتبط باضطرابات جسمية ويعزى عادة إلى القلق والتوتر والاكتئاب أو عوامل بيئية معاكسة ، وهو أيضا عدم القدرة على الدخول في النوم أو عدم القدرة على أن تنام في الوقت الذي ينبغي النوم فيه، أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل وهو ثلاث أشكال هي:
- أرق البدء في النوم: حيث يجد الفرد صعوبة في بداية الاستغراق في النوم.
- أرق الاستمرار والاحتفاظ بحالة النوم: يجد الفرد صعوبة في الاستمرار نائماً ويستيقظ مرات متكررة خلال الليل.
- أرق نهاية النوم: ويحدث عندما يستيقظ الفرد مبكراً في الصباح ، ويعجز عن الدخول ثانية في النوم (العبدوني، 2010)
- اضطراب فرط النوم: يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر ونوبات من النوم الطويلة تكون حالة النوم إما نوم يومي لفترات طويلة ، أو نوم ليلي ليستم حتى ساعات متأخرة من آخر نهار اليوم التالي:
- اضطراب جدول النوم: وهو فقدان التزامن بين برامج النوم واليقظة وبين برنامج النوم واليقظة المرغوب فيه من المحيطين بالفرد مما يترتب عليه شكوى إما من الأرق أو من فرط النوم .ويتخذ هذا الاضطراب أنواعاً مختلفة منها:
- النوم المتأخر: وفيه يكون بدء النوم متأخراً، وتأخر الاستيقاظ مع صعوبة بدء النوم في الوقت الذي يرغبه الشخص، وكذلك صعوبة استيقاظه.
- النوم المبكر: وفيه يكون النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً مع صعوبة بداية النوم والاستيقاظ.
- النوم المرتبط بتغير موعد النوم: وغالباً ما يحدث هذا التغير بسبب تعدد تكرار السفر من بلد إلى آخر.
- النوم المرتبط بتوقيات العمل الرسمي: وفيه يضطرب إيقاع النوم بسبب تغير أوقات العمل الذي يمارسه الفرد النوم غير المحدد: هذا يتميز بالعشوائية حيث لا يوجد سقف زمني للنوم خاصة لدى غير الملزمين بنظام معين للنوم، (بويعانة، 2016).
- اضطرابات مصاحبة للنوم

تتضمن ثلاث مجموعات :-

1. اضطراب أحلام النوم المفزعة والكوابيس: ما هي إلا نوبات ليلية من الفرع الشديد والهلع تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة ومستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي.
2. اضطراب التجول أثناء النوم: ويُقصد به السير أثناء النوم والشخص مغض العينين أحياناً، وقد يكون مفتوح العينين أحياناً أخرى.
3. الكلام أثناء النوم: وهي حالة يتم فيها ترديد مجموعة من الكلمات أو الجمل المفيدة وغير المفيدة أو قد ينادى أو يستجدي بأحد الأشخاص أثناء النوم (البناء، 2007).

• تشخيص اضطرابات النوم :

هناك اتجاه في الولايات المتحدة الأمريكية يرى أصحابه أن مراكز علاج اضطرابات النوم المرخصة هي الجهات الوحيدة المخولة لعلاج تلك الاضطرابات وتشخيصها إلا أن القول السائد في تلك البلاد بأن اضطرابات النوم يمكن أن تشخص بصورة أولية بواسطة مقابلة طبية دقيقة، وخاصة إذا قام المعالج السريري باستقصاء أسباب الاضطرابات والوصول إلى هذه الأسباب، ومع ذلك فإن إحالة المريض إلى المراكز المختصة بعلاج اضطرابات النوم من قبل الطبيب المعالج تتوقف على حكم المعالج السريري وثقته بالتشخيص الذي توصل إليه وعلى خطورة الحالة. (بويعانة، 2016).

• علاج اضطرابات النوم :

لا يوجد ما يدعو إلى القلق عند مواجهة اضطراب مؤقت فقد تكون حالة بسيطة ناتجة عن انفعالات وانشغال البال أو تغيير في المكان أو الظروف، وفي هذه الحالة يمكن اتباع هذه الإرشادات لتحقيق هدف نوم صحي:-
1. استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم.

2. لا تمكث في الفراش أكثر من المدة المعتادة بالنسبة إليك قبل اضطرابات النوم.

3. توقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين والكافيين والمواد المنبهة مثل الشاي – القهوة-الكولا- السجائر.

4. تجنب النوم نهارا حتى يمكنك النوم فترة متواصلة أثناء الليل.

5. التدريبات الرياضية والنشاط خلال اليوم يساعد على نوم جيد ليلا.

6. تجنب الأنشطة المثيرة قبل النوم ويمكن الاستمتاع والقراءة الخفيفة بديلا عن مشاهدة الأفلام المثيرة مساءً.

7. الاستحمام بماء دافئ مناسب لدرجة حرارة الجسم في المساء يساعد على النوم الجيد.

8. ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي يساعد على التخلص من التوتر .

9. تناول الطعام في وجبات منتظمة وتجنب الوجبات الثقيلة ليلا.

وهذه الإرشادات هي خطوات بسيطة يمكن أن تكون كافية للتخلص من بعض اضطرابات النوم دون اللجوء إلى استعمال العقاقير المنومة، وهنا نذكر أن نسبة كبيرة من حالات اضطرابات النوم تستجيب للدواء الوهمي الذي يقوم في صورة أمراض لا تحتوي على أية مادة فعالة مع الإيحاء بأن هذا سيقوم نوم عميق وسيحسن نوم المريض بالفعل، وقد تأكد ذلك من خلال تجارب بأسلوب التعمية حيث يستخدم دواء حقيقي وآخر وهمي في بعض الحالات ويتم مقارنة كل منهم، وتشير الإحصائيات إلى أن الأقراص المنومة هي الأكثر العقاقير المستخدمة في الولايات المتحدة يصل عدد الذين يتعاطون الأدوية المنومة حوالي (7) ملايين شخص 40% فوق سن (60) ومشكلة العقاقير التي تعالج اضطراب النوم قائمة منذ القدم فقد استخدم الكحول وأنواع من الأعشاب إلى أن ظهرت الأدوية الحديثة التي تساعد على النوم في بداية القرن العشرين وتطورت في العقود الأخيرة منه (الشربيني، 2000).

• علاقة اضطرابات النوم بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

من العرض السابق يتضح أن إدمان مواقع التواصل يتسبب في ظهور اضطراب نوم لدى صاحبه بسبب حاجته المستمرة وتزايد وقت استخدامه لهذه المواقع، حيث يقضى أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على هذه المواقع، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، كما يتسبب كذلك في إرهاق المدمنين مما يؤثر على أدائهم الوظيفي والدراسي، كما يؤثر على صحتهم، ويجعلهم أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أن الحرمان من النوم يؤدي إلى انخفاض قوة الانتباه والنشاط العام ككل، ويزيد إمكانية حدوث الارتباك وكذلك تقل القدرة على الأداء خاصة المهام التي تتطلب أكثر من 15 دقيقة من الانتباه ويؤدي إلى النقص في دقة زمن أداء المهام اليومية وتزايد الأخطاء عند أدائها.

- الدراسات السابقة .

تعتبر الدراسات السابقة ذات دور إيجابي لكل باحث، وبناء على ذلك فإن الباحثة ستلقى الضوء على بعض الدراسات للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون، ولقد تحصلت الباحثة من خلال اطلاعها على بعض الدراسات التي تناولت موضوع إدمان الفيسبوك وعلاقته ببعض المتغيرات وخرجت بنتائج مهمة ساعدت في إثراء الدراسة الحالية، ومن الدراسات التي تناولت إدمان موقع الفيسبوك، فقد هدفت دراسة بويعانة (2016) إلى معرفة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بظهور بعض المشكلات لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية كما هدفت إلى التعرف على مستوى الاستخدام السلبي لموقع الفيسبوك ودرجة تأثير ذلك على مردودهم الدراسي، وإذا ما كان هناك فروق في مستوى الإدمان تبعاً لمتغير الجنس والسن الدراسية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من "200" تلميذ وتلميذة من مستخدمي الفيسبوك ولجمع المعلومات تم استخدام استبيان الفيسبوك من إعداد الباحثة، توصلت النتائج إلى أن درجة إدمان الفيسبوك متوسطة لدى أفراد الدراسة، بينما هدفت دراسة فارس وعقون (2016) إلى معرفة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك على سلوك الشباب الجزائري تكونت العينة من "80" شاب وشابة من جامعة أم البواقي، وتم اعتماد المنهج الوصفي، وجمعت البيانات بواسطة استبيان، وتوصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في استخدام موقع الفيسبوك. الدراسات التي تناولت اضطرابات النوم، بينما هدفت دراسة بويعانة (2017) إلى معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت وظهور اضطراب النوم لدى عينة من شباب الجامعة، والتحقق من وجود فروق في إدمان الإنترنت تعزى لمتغير النوع وفروق في اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة عامل/ غير عامل تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي تكونت العينة من "152" من طلبة الجامعة، واستخدمت أداتين هما مقياس إدمان الإنترنت لأحمد 2007 ومقياس اضطرابات النوم لحموده (2007) توصلت إلى وجود علاقة بين درجة إدمان الإنترنت وظهور اضطرابات النوم، كما توجد فروق دالة في درجة إدمان الإنترنت تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، ومستوى اضطرابات النوم متوسط لدى عينة الدراسة، بينما هدفت دراسة كاظم (2014) إلى معرفة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وإذا ما كانت هناك فروق في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) تكونت العينة من "568" طالبا وطالبة، تم استخدام مقياس من إعداد الباحثة أظهرت النتائج أن نسبة انتشار اضطرابات النوم مرتفعة لدى عينة الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في اضطراب النوم لصالح الإناث.

- مناقشة الدراسات السابقة :

في ضوء ما تم عرضه من الدراسات سابقة يمكن استخلاص أنها كانت متنوعة من حيث الهدف وذلك بتباين المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات فبعضها كان قريباً من المتغير الأول للدراسة الحالية: إدمان مواقع التواصل كدراسة بويعانة 2016 التي هدفت إلى معرفة مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومنها ما تناولته في علاقته بمتغيرات ودراسة فارس وعقون 2016 وبعضها الآخر تناول أهداف متشابهة للمتغير الثاني: اضطرابات النوم، كدراسة كاظم 2014، ومنها ما كانت قريبة من متغيرات الدراسة الحالية، كدراسة بويعانة 2017، أما من حيث المنهج فأغلب الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي، أما من حيث الأداة فمعظم الدراسات استخدمت استبيان لقياس المتغير الأول: مواقع التواصل الاجتماعي، ماعدا دراسة بويعانة 2017 فقد استخدمت مقياس لأحمد 2007، أما من حيث العينة فقد تنوعت العينات فأغلبها طلبة الجامعة، ومن حيث النتائج قد اختلفت النتائج؛ وذلك باختلاف أهدافها ومتغيراتها كما تبين من عرضها سابقاً.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

سوف يتم التطرق إلى المنهج الذي اتبعته الدراسة لتحقيق أهدافها، ومجتمع الدراسة، والدراسة الاستطلاعية وأغراضها، كذلك اختيار العينة، كما يشمل وصفاً للأداة المستخدمة وصدق وثبات هذه الأداة، وكيفية جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

أولاً : منهج الدراسة : للتحقق من أهداف الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن؛ لملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة، فهو يهتم بوصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً؛ لأن الغرض من جمع البيانات تحديد الدرجة التي ترتبط بها المتغيرات بعضها ببعض (أبو علام، 2004: 227).

ثانياً : مجتمع الدراسة: يضم مجتمع الدراسة الحالية الطلبة المسجلين بالأقسام الأدبية والعلمية داخل جامعة سلوق والبالغ عددهم (2800) للعام الجامعي (2019-2020) وتشمل الأقسام الأدبية على التخصصات (علم النفس، علم الاجتماع، اللغة العربية، الدراسات الإسلامية، اللغة الإنجليزية، التاريخ) والأقسام العلمية (الاقتصاد، الزراعة، العلوم، الحاسوب) وقد تم الاختيار عن طريق القرعة تخصصين من الأدبي هما (علم النفس/ الدراسات الإسلامية) وتخصصين من العلمي هما (علم الحيوان-الحاسوب) وذلك كما في الجدول (1)

الجدول (1)

الأقسام العلمية والأدبية بالكلية

القسم	عدد الطلبة
-------	------------

227	الزراعة
134	لدراسات الإسلامية
269	علم الحيوان
236	التاريخ
193	اللغة الإنجليزية
29	اللغة العربية
288	علم الاجتماع
600	الاقتصاد
154	الحاسوب

ثالثاً : عينة الدراسة : تم التوصل إلى عينة الدراسة باستخدام العينة العرضية غير العشوائية؛ وذلك لغرض الحصول على عينة محددة، وهي الطلبة الذين يستخدمون الفيسبوك من التخصصات العلمية والأدبية ، حيث تعكس تنوع خصائص المجتمع، وتم سحب العينة من الأقسام التي وقعت القرعة عليها، وهي قسم (التربية وعلم النفس، قسم الدراسات الإسلامية، قسم علم الحيوان، قسم الحاسوب) والبالغ عددهم 800 طالب وطالبة، وبناء عليه تم تحديد العينة طبقاً لجدول مرجان. وكان حجم عينة الدراسة 264 طالب وطالبة، وذلك كما في الجدول (2) .

الجدول (2)

توزيع أفراد العينة حسب النوع والتخصص

عدد الطلبة	التخصص	إناث	ذكور	القسم
66	أدبي	37	29	التربية وعلم النفس
66	أدبي	39	27	الدراسات الإسلامية
66	علمي	38	28	الحاسوب
66	علمي	38	28	علم الحيوان
264		152	112	المجموع

رابعاً: أدوات الدراسة

1- مقياس إدمان الفيسبوك: من إعداد بويعانة (2016) يهدف المقياس إلى قياس مستوى إدمان الفيسبوك ، يتكون من 108 فقرة موزعة على 4 محاور (اعتيادية استعمال الفيسبوك، مساوئ استخدام الفيسبوك، مستوى إدمان الفيسبوك، تأثير الفيسبوك على المردود الدراسي) ونظراً لأن الدراسة الحالية اهتمت بمحور واحد فقط وهو مستوى إدمان الفيسبوك، والمكون من 44 فقرة ، ويجب عنها باختيار أحد البدائل الخمسة (موافق بشدة، 5، موافق، 4، أحياناً، 3 ، غير موافق، 2، غير موافق بشدة، 1) أعلى درجة في المقياس (220) وأقل (44)، وبذلك تكون درجة الطالب على المقياس تتراوح بين (44- 220) درجة. وبناء عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستفادة منها في تفسير النتائج:

الجدول (3)

المقياس الخماسي لتحديد درجة الموافقة على كل فقرات الاستبيان:

المستوى	المدى
منخفض	114.4 - 79.2
منخفض جداً	79.2 - 44
متوسط	149.8 - 114.4
مرتفع	148.8 - 194.6
مرتفع جداً	220 - 194.6

2-مقياس اضطرابات النوم: إعداد حموده (2007) يتكون المقياس من 39 فقرة موزعة على مجالين (الاضطرابات قبل النوم – الاضطرابات المصاحبة للنوم) ونظرا لأن الدراسة الحالية اهتمت بمجال اضطرابات ما قبل النوم الذي يتكون من 25 فقرة ، وقد أعطى لكل فقرة خمسة بدائل (موافق بشدة=5 ، موافق=4، أحيانا=3 ، غير موافق،=2 غير موافق بشدة=1) وتتراوح الأوزان على بدائل الإجابة من (5-1) وبذلك تكون درجة الطالب على المقياس أعلى درجة 125 وأقل درجة 25 درجة، وبناء عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج:

الجدول (4)

المقياس الخماسي لتحديد درجة الموافقة على كل فقرات المقياس:

المستوى	المدى
منخفض	65 - 45
منخفض جدا	45- 25
متوسط	85- 65
مرتفع	105- 85
مرتفع جدا	125 – 105

خامساً: الدراسة الاستطلاعية : الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على مدى استجابة وتقبل أفراد الدراسة للأدوات المستخدمة ، كذلك تقويم مدى مناسبة المعلومات التي نحصل عليها من الدراسة وسلامة الفقرات ووضوحها، والتأكد من صدق الاستبيان أو المقياس وثباته، وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (30) طالب وطالبة بطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة الحالية؛ لاستخراج الخصائص السيكومترية للأدوات، حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان إيمان الفيسبوك، وكان معامل الارتباط بين درجات الطلاب والدرجة الكلية يتراوح بين (0.46-0.85)، أما الثبات فقد تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية الذي بلغ (0.86). أما بالنسبة لمقياس اضطرابات النوم فقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وكان معامل الارتباط بين درجت الطلبة والدرجة الكلية للمقياس (0.38-0.65)، أما الثبات فقد تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ (0.75)، وبعد التصحيح (0.82). ما يعنى أن أدوات الدراسة تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية.

جمع البيانات من العينة الأساسية: بعد التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق – الثبات) لأدوات الدراسة الحالية تم التطبيق على العينة الأساسية للدراسة بشكل جماعي .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم تحليل بيانات الدراسة الحالية باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الكلية وبالإضافة إلى مستويات إيمان الفيسبوك، وظهور اضطرابات النوم لتحقيق الهدف الأول والثاني (التعرف على مستوى إيمان الفيسبوك ومستوى ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة).
- 2- معامل ارتباط بيرسون لتحقيق الهدف الثالث (ارتباط إيمان الفيسبوك بظهور اضطرابات النوم)
- 3- اختبار " t " للفرق بين عينتين لتحقيق الهدف (الرابع والخامس فروق النوع والتخصص في إيمان الفيسبوك) و الهدف السادس والسابع لفروق النوع والتخصص في ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

- نتائج الدراسة ومناقشتها .

يتناول هذا الجزء عرضاً لنتائج الدراسة الحالية بأهدافها ، وكذلك تحليل هذه النتائج وتفسيرها في ضوء ما جاء في الإطار النظري والدراسات السابقة ورأى الباحثة وملاحظاتها .

أولاً: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الهدف الأول /التعرف على مستوى إيمان الفيسبوك لدى عينة الدراسة.

لمعرفة مستوى إيمان موقع الفيسبوك لدى عينة الدراسة تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة الكلية في استبيان إيمان الفيسبوك بالإضافة إلى ترتيب مستويات إيمان الفيسبوك (منخفض –منخفض جدا – متوسط – مرتفع – مرتفع جدا) التي تم إيضاحها في الفصل الرابع، تم الحصول على النتائج التالية:

الجدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة الكلية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
123.54	34.56	متوسط

يتضح من الجدول رقم (4) أن متوسط الحسابي للعينة قد بلغ (123.54)، وهذه القيمة تنتمي إلى مجال الفئة (114.4 - 149.8) والتي تعبر عن مستوى إدمان متوسط، مما يعني أن مستوى إدمان الفيسبوك متوسط عند أفراد العينة، وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة بويعانة (2016)

الهدف الثاني/ التعرف على مستوى اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
لمعرفة مستوى اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة كلية في مقياس اضطرابات النوم بالإضافة إلى ترتيب مستويات اضطرابات النوم (مرتفع جداً، مرتفع، متوسط، منخفض جداً)

الجدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الكلية:

متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى
89.78	21.75	مرتفع

يتضح من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي للعينة قد بلغ (89.78)، وهذه القيمة تقع في مجال الفئة (58 - 105) والتي تعبر عن مستوى اضطراب نوم مرتفع؛ مما يعني أن مستوى اضطراب النوم لدى عينة الدراسة مرتفع، لا تتفق هذه النتيجة مع دراسة بويعانة (2017) وتتفق مع دراسة كاظم.

الهدف الثالث/ التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة دالة إحصائية بين إدمان موقع الفيسبوك واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.

لمعرفة العلاقة بين إدمان موقع الفيسبوك واضطرابات النوم، تم حساب معامل الارتباط بين الإدمان على الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم كما بالجدول (7)

الجدول (7)

معامل الارتباط بين إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدمان الفيسبوك/ اضطرابات النوم	0.65	0.000

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة، وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة بويعانة (2017)، وتعد هذه النتيجة منطقية من حيث علاقة إدمان الفيسبوك بظهور اضطرابات النوم؛ لأن إدمان الفيسبوك يسبب لصاحبه ظهور علامات اضطراب النوم؛ وذلك بسبب حاجته المستمرة والتي تزيد من وقت استخدامه، حيث يقضى ساعات طويلة من الليل عليه، ولا ينام إلا ساعة أو ساعتين قبل وقت الذهاب إلى جامعته؛ مما ينعكس سلباً على أدائه وصحته.

الهدف الرابع/ التعرف على ما إذا هناك فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في إدمان موقع الفيسبوك؟
لمعرفة الفروق التي تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث) في إدمان موقع الفيسبوك، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية كما في الجدول (8)

الجدول (8)

اختبار لدلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث في إدمان الفيسبوك.

المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة
الذكور	311	13.41	34.68	262	2.81	0.000
الإناث	151	118.40	33.79			

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، حيث إن متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث مما يشير إلى أن الذكور أكثر إدماناً على الفيسبوك من الإناث، وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة بويعانة (2017) ودراسة

السعدي وآخرون (2015) ، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن الذكور يتمتعون بحرية أكثر من الإناث في استخدامهم لمواقع التواصل "الفيسبوك"

الهدف الخامس/ التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في إدمان الفيسبوك.

لمعرفة الفروق التي تعزى لمتغير التخصص في إدمان الفيسبوك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية كما هو موضح في الجدول (9)

الجدول (9)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات طلبة التخصص الأدبي وطلبة التخصص العلمي في متغير إدمان الفيسبوك

المجموعة	ن	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	ستوى الدلالة
الأدبي	132	125.30	31.97	262	0.82	0.20
العلمي	132	121.77	37.14			

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في إدمان الفيسبوك ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبوعيانة (2016) ، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة على اختلاف تخصصاتهم يستخدمون الفيسبوك بشكل عام من أجل الاتصال الاجتماعي ولإشباع بعض رغباتهم النفسية.

الهدف السادس/ التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في اضطرابات النوم. لمعرفة فروق النوع في اضطرابات النوم تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية كما في الجدول (10)

الجدول (10)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث في اضطرابات النوم

المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة
الذكور	113	97.19	18.71	262	5.21	0.000
الإناث	151	82.23	22.34			

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بين الذكور والإناث لصالح الذكور ، وتختلف النتيجة الحالية مع دراسة أبوعيانة (2016) التي أظهرت أن الإناث أكثر اضطراباً في النوم من الذكور، وترجع الباحثة النتيجة الحالية إلى أن الذكور يتمتعون بنوع من الحرية أكثر من الإناث في السهر واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة من الليل، إنهم أكثر إصابة من الإناث باضطرابات النوم لعدة أسباب منها (التدخين قبل النوم الذي يعد من أسباب الإصابة بالأرق؛ لأن النيكوتين الموجود في التبغ مادة مثيرة للدماغ وتضيق النوم ، كذلك تعاطي المخدرات وكثرة شرب المنبهات قبل النوم بوقت قصير ، كذلك أغلب الأعمال التي يزاولها الشباب يكون الدوام فيها ليلي.

الهدف السابع/ التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في اضطرابات النوم.

لمعرفة فروق التخصص في اضطرابات النوم تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية كما في الجدول (11)

الجدول (11)

اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطات طلبة العلمي وطلبة الأدبي في اضطرابات النوم

مجموعة	متوسط حسابي	انحراف المعياري	درجة حرية	ستوى دلالة
الأدبي	132	92.02	262	2.86
العلمي	132	84.54		

يتضح من الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلبة الأدبي وطلبة العلمي لصالح طلبة الأدبي، ولا تتفق النتيجة الحالية مع دراسة أبويعانة (2016)، وترجع الباحثة النتيجة الحالية إلى طبيعة مواد التخصص الأدبي التي تتيح لطلبته السهر إلى أوقات متأخرة وقضاء وقت أطول على مواقع التواصل، وذلك على العكس من التخصص العلمي الذي يفرض عليهم نمط أصعب في الدراسة وبالتالي النوم في وقت مبكر.

التوصيات والمقترحات :

من خلال الدراسة الحالية يمكن استنباط بعض المقترحات التي تفتح آفاق بحثية مختلفة في المجالات النفسية كالآتي:

- 1- ضرورة توسيع وتكثيف البحوث في المجال المتعلق بالإعلام الجديد: الفيسبوك وتأثيره على الأفراد
- 2- تفعيل خدمات إرشادية ووقائية للوقاية من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي .
- 3- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث لتسليط الضوء على خطر إدمان الفيسبوك وأثرها على الصحة العامة .
- 4- العمل على تفعيل دور الإرشاد النفسي والأكاديمي في الجامعة؛ لإرشاد وتوعية الطلبة للاستخدام الأمثل لشبكات التواصل الاجتماعي عامة الفيسبوك خاصة.
- 5- توعية الأفراد بخطورة إدمان الفيسبوك وتأثيره على جودة النوم لديهم.

قائمة المراجع

ابتهاش ، وآخرون (2016) دور المرشد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية ، كلية التربية للبنات ، جامعة القادسية ، العراق.

أبو علام، رجاء محمود(2014) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، القاهرة دار النشر للجامعات.

أحمد جرار ليلي(2012) الفيسبوك والشباب العربي، عمان، مكتبة الفلاح لنشر والتوزيع.

أديب الخالدي،(2006) مرجع علم النفس الإكلينيكي المرضي، عمان، الأردن.

بوعيانة، يمينه(2016) مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) نموذجاً وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ، كلية العلوم الإنسانية، الجزائر.

بوعيانة، سمية (2016) الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطراب النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، كلية العلوم الإنسانية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

الجهمي ، فاديا(2017) أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب الجامعي ، مجلة جامعة البعث، المجلد 39، العدد 66.

حموده ،سليمة (2015) الإدمان على الإنترنت ،اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 21، جامعة قاصدي ، مرباح ورقلة، الجزائر.

خالد ، هبة محمد (2008) مواقع الشبكات الاجتماعية، منتديات اليسار للمكتبات وتقنية المعلومات.

زاهر، راضي (2003) استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي ، القاهرة، دار السلام.

السعدي، وآخرون (2015) استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى الطالب الجامعي " موقع الفيسبوك نموذجاً"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي ،ورقلة، الجزائر.

صبرينة ، وفاء (2017) دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الوعي البيئي المستدام لدى الطلبة الجامعيين ، موقع الفيسبوك نموذجاً ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجيلالي ،خميس، مليانة، الجزائر.

الطروانة ، نايف (2012) استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20 ،العدد 1.

عبدونى، وآخرون (2010) العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم لدى عمال الورديات الليلية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ورقلة ، الجزائر.

عوض، رشا أديب (2014) آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في جامعة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت، كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، فلسطين.

فارس كاتب، دنيا عفون (2016) أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على سلوك الشباب الجزائري دراسة وصفية مسحية على عينة من شباب أم البواقي ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة أم البواقي ،الجزائر.

الفلكاوي ،حليمة إبراهيم (2017) أثر إدمان الموبايل كوسيلة من وسائل الاتصال على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الهيئة العامة لتعليم التطبيقي والتدريب ، مجلة العلوم التربوية ،العدد 3،المجلد 1، الكويت.

كاظم ،علي (2014) قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بابل، العدد15 ،جامعة بابل.

كتانة ،دعاء عمر (2015) وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الأسرة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، فلسطين.

لطفي، الشربيني (2000) اضطراب النوم كيف تحدث وما هو العلاج ، القاهرة، دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر.

مقدادي، خالد حسان(2013) ثورة الشبكات الاجتماعية، عمان، دار النفائس للنشر، الأردن.