

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.

ميساء نشأت أبو حسونة

قسم علم النفس الإرشادي التربوي- جامعة اليرموك

maisaanashat@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم بين طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينة الدراسة الكلية من (400) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدم مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي المعد من قبل الشريفيين والمنيزل (2020)، ومقياس اضطرابات النوم وهما: (مقياس الأرق، ومقياس فرط النعاس) المطورين من قبل طلفاح (2021) استناداً إلى المحكات التشخيصية لاضطرابات النوم (الأرق، فرط النعاس)، الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الطبعة الخامسة. وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي و اضطرابي النوم (الأرق، فرط النعاس) لدى طلبة الجامعة تعزى لكل من نوع الاضطراب والجنس، كما أظهرت النتائج أن المستوى العام لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي كان متوسطاً، وأخيراً أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و اضطرابي الأرق وفرط النعاس لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، اضطرابات النوم (الأرق، فرط النعاس)، طلبة جامعة اليرموك.

Addiction to Social Network Sites and its Relationship to sleep disorders among Yarmouk University Student's

Maisaa Nashat Abu Hassouneh

Department of Counseling and Educational Psychology - Yarmouk University

maisaanashat@gmail.com

Abstract:

The study aimed to reveal the level of addiction to social networking sites and its relationship to sleep disorders among students at Yarmouk University. The total sample of the study consisted of (400) male and female students, who were selected in the manner available to the university students. To achieve the objectives of the study, the social networking sites addiction scale prepared by Al-Sharifian and Al-Manizel (2020), and the two sleep disorder scales: (Insomnia Scale and Hypersomnolence Scale) developed by Telfah (2021) based on the diagnostic criteria for sleep disorders (insomnia, hypersomnolence), contained in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition DSM-5. The results showed that there were no statistically significant differences between the arithmetic averages for addiction to social networking sites and for two sleep disorders (insomnia, hypersomnolence) among university students due to both the type of disorder and gender. The results also showed that the general level of addiction to social networking sites was moderate. Finally, the results showed that there was A statistically significant positive relationship between addiction to social networking sites and insomnia and hypersomnolence disorders among university students.

Keywords: social network addiction, sleep disorders (insomnia, excessive sleepiness), Yarmouk University students.

المقدمة

شهد العالم في السنوات الأخيرة انفجاراً معرفياً كبيراً وسريعاً، وتحولت المجتمعات الى مجتمعات افتراضية على نطاق واسع لدى كافة أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية: (أطفال، ومراهقين، وراشدين، وكبار سن)؛ وقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي تغزو كافة مجالات الحياة كوسيلة لتبادل الأفكار والمعلومات، مما أدى إلى حدوث تحولات كبيرة في المجتمعات، وخاصة لدى طلبة الجامعات الذين هيأت لهم هذه المواقع عالماً خاصاً بهم (الناصر، 2019).

وتكمن أهمية الجامعات في تشكيل سلوك الطلبة للقيام بالوظائف المهنية التي يتطلبها المجتمع، وتمثل الحياة الجامعية منعطفاً حاداً في حياة الطلبة، يحتاجون خلالها إلى تطوير أساليب تكيفية تساعدهم على التوافق والتأقلم. وفي أثناء تفاعل طلبة الجامعات مع ما يحيط بهم من ظروف حياتية واستخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، قد يتعرض عدد منهم لمشكلات مختلفة مثل: (الغسل، والإحباط، والتوتر، والقلق، والاكتئاب.. الخ)، والتي قد تؤثر في تطورهم التربوي، ونموهم الانفعالي، وتسبب لهم مشكلات في وظائفهم الاجتماعية وأنشطتهم اليومية الأساسية، وقد يتزامن ذلك مع ظهور اضطرابات النوم لدى الطلبة (Chowdhury et al., 2020).

مواقع التواصل الاجتماعي:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي عنصراً من العناصر المهمة في جميع مجالات الحياة اليومية، ووصل استخدامها مرحلة متقدمة من حيث طريقة، وطبيعة هذا الاستخدام. فهي تستخدم في المجالات كافة سواء كانت العلمية أو الاجتماعية أو المهنية، وذلك من خلال استحداث أدوات وبرامج تساهم في التطور التقني، وتتوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

ويمكن تعريف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: أدوات اتصال تعتمد بشكل كلي على الإنترنت، مما يتيح لكثير من الأفراد التفاعل والتحدث مع بعضهم البعض عن طريق مشاركة بعض المعلومات عنهم أو أحدث الصور أو أبرز التسجيلات المسموعة والمرئية (كريزي وفحل، 2021: 327).

كما يمكن تعريفها بأنها استخدام الإنترنت لتمكين الأفراد من إيجاد بعضهم بعضاً وفق الاهتمامات المشتركة وإيجاد فرصة للاقاء بعضهم افتراضياً على شبكة الإنترنت. (حلاسة، 2013: 14).

ويعرف سكيك (2014: 62) مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: عبارة عن مواقع ويب تسمح لمستخدميها بإنشاء صفحات ومساحات خاصة ضمن الموقع نفسه، ومن ثم تتيح التواصل مع الأصدقاء ونشر المحتويات والاتصالات.

بينما عرفها الدريملي (2011، 183) بأنها: شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون، وفي أي مكان من العالم، وتمكنهم أيضاً من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم.

وعرفها خالد والسيد (2015، 111) بأنها: مواقع إلكترونية تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم، والمشاركة في شبكات اجتماعية من خلالها يقومون بإنشاء علاقات اجتماعية، وتتكون هذه الشبكات من مجموعة من الفاعلين الذين يتواصلون مع بعضهم ضمن علاقات محددة مثل صداقات، أو أعمال مشتركة، أو تبادل معلومات أو غيرها.

تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

نتيجة لظهور مواقع التواصل الاجتماعي وانتشارها بشكل كبير، أدى ذلك إلى استخدام الأفراد بشكل عام وطلبة الجامعات بشكل خاص لهذه المواقع بشكل كبير وفي جميع مجالات الحياة، مما أدى إلى ظهور مؤشرات الإدمان على استخدامها، ويعد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة حديثة، وأحد المشكلات التي نشأت من الاستخدام غير المنضبط لمواقع التواصل الاجتماعي، وهو يعد شكلاً من أشكال الإدمان التكنولوجي. ويشير (مقدادي، 2006) إلى أنه يمكن الاستدلال على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال عدة مظاهر هي: زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل: السهر، والأرق، والجلوس في البيت، والعزلة الاجتماعية عن العالم الخارجي، ويتحول الجهاز إلى صديق له، وإهمال الواجبات الأسرية وما يعقبه من خلافات ومشاكل تؤثر على حياته العادية، وهذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق للاتصال، كما يؤدي ببعض لفقدان علاقات وتفاعلات اجتماعية، وتأخر وظيفي، وانطواء وعزوف عن المجتمع.

ويمكن تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: "مصطلح يصف الأفراد الذين يقضون وقتاً طويلاً جداً في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم، وأسرهم، ولا يبالون بأعمالهم، وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم" (كريزي وفحل، 2021: 331).

الخلاصة: تعرف الباحثة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: اضطراب يتضمن عدم قدرة الطالب الجامعي على التحكم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى استخدامه بشكل متكرر ولوقت طويل، مما ينعكس سلباً على مستوى الطالب أكاديمياً وشخصياً واجتماعياً.

ومن مظاهر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي قضاء أوقات طويلة في استخدامها، وفقد الإحساس بالوقت، بالإضافة إلى إهمال الأنشطة الأخرى التي يجب على الفرد القيام بها، وعدم الاهتمام بالأصدقاء، واستخدامها كمتنفس للمشارع، وكبديل للعلاقات الاجتماعية، وعدم القدرة على الامتناع عنها، أو التحكم فيها، والشعور بالغضب والتوتر والقلق عندما يكون من الصعب استخدامها، وشعور الفرد بالتعب والإرهاق وقلة النوم، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي، والعزلة الاجتماعية، وحدثت المشكلات الأسرية (Spada, 2013).

لمحة تاريخية عن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

بالرغم من حداثة ظهور شبكات التواصل الاجتماعي إلا أنها تطورت بشكل كبير وتتنوع أشكالها وتعددت استخداماتها خلال فترة زمنية قصيرة، فقد بدأت منذ عام (1995) حيث كان أول ظهور لشبكات التواصل الاجتماعي عندما صمم (راندي كونراد) موقع (CALASS MATES.COM) للتواصل مع زملائه في الدراسة، ثم تلا ذلك موقع (Six Degrees.com) عام (1997) والذي يعتبر أول موقع للتواصل وقد تميز بخصائص شعبية وقوائم الأصدقاء، وتوالت المواقع التي اعتمدت على الصفحات الشخصية والتواصل والرسائل بين الأصدقاء، ومع بداية عام (2005) ظهر موقع (Myspace) الذي يعتبر من أوائل الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم، ثم ظهر الفيس بوك الذي بدأ في الانتشار المتوازي مع (Myspace) إلى أن أصبح يتصدر قائمة مواقع التواصل الاجتماعي في العالم (نعيم، 2017).

أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

- تتمثل أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في الآتي (Anderson, 2015):
- البروز (Salience): وتعني قضاء مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الوقت في التفكير في استخدامها، وكيف يمكنهم تكريس المزيد من الوقت لها.
- التحمل (Tolerance): حيث نجد أن مدمني مواقع التواصل الاجتماعي يقضون في استخدامها وقتاً أطول بكثير مما كان مقصوداً في البداية، مع الشعور بالرغبة في زيادة الاستخدام أكثر وأكثر من أجل تحقيق نفس المستوى من المتعة.
- تعديل المزاج (Mood Modification): حيث يفرط مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي في استخدام تلك المواقع لشغل أنفسهم عن التفكير، والحد من مشاعر الذنب، والقلق، والأرق، والعجز، والاكتئاب، أو من أجل نسيان المشاكل الشخصية.
- الإنسحاب (Withdrawal): أي عندما يتم منع مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي من استخدامها لأي سبب من الأسباب تظهر عليهم أعراض إنسحابية تتمثل في الاضطراب أو الانفعال إذا لم يتمكنوا من الانخراط في تلك المواقع.
- الانتكاس (Relapse): حيث لا يستجيب عادة مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي لنصيحة الآخرين فيما يتعلق بتقليل الوقت الذي يقضونه في التواصل الاجتماعي، لكونهم حاولوا مراراً تقليص استخدامها دون نجاح. ويمكن تلخيص أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي فيما يأتي: فقدان العلاقات الاجتماعية، وفقدان القدرة على النوم، والتعب الجسدي أو الذهني لدى الشباب، وانخفاض المستوى الدراسي والتراجع عن المستوى العام، وفقدان الاهتمام بالهوايات السابقة، والشعور بالاضطراب والقلق عند الابتعاد عن الإنترنت، وهدر الوقت. كما تتمثل أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في: الضعف في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية، والضعف في مواجهة المشكلات اليومية، وعدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء، والهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تنقذ فيها الحميمية مع الآخر، والافتقاد إلى الحب والعاطفة والبحث عنه من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، والاعتراب النفسي والهروب من الواقع (يونس، 2016).

النظريات والنماذج المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

- تتعدد النظريات المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وفيما يلي مجموعة منها:
- نظريات التعلم: ناقشت هذه النظريات التدعيم الإيجابي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والذي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر من السعادة والنشاط للمستخدم، فمن خلال مفهوم الإشراف الإجرائي فإن مزيداً من الاستخدام للأفراد الخجولين أو القلقين سوف يسمح لهم تجنب القلق والخجل، ومواقف التفاعل وجهاً لوجه تميل إلى تدعيم الاستخدام من خلال تجنب الإشراف (أبو حمزة وهلال، 2014).
- نموذج عجز المكافأة: يفترض هذا النموذج أن الفرد الأقل رضاء عن المكافآت، يتجه إلى البحث عن مواقف لزيادة الرضاء عن هذه المكافآت، وتوفر مواقع التواصل الاجتماعي له مكافآت أقل تأخيراً وأشد فاعلية، لذلك فهو يلجأ إلى الإدمان عليها (Shoffer et al., 2000).

- **نظرية الهروب من الذات:** إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يساعد الفرد في الهرب من صعوبات الواقع، لذلك فإن الفرد يدخل إليها باستمرار مما يعطيه شعوراً زائفاً بالقوة، والإنجاز، والعمق، وهي أمور ترفع من قيمة مواقع التواصل الاجتماعي في حياته (أبو حمزة وهلال، 2014).

آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تباينت وجهات النظر حول ما تتركه مواقع التواصل الاجتماعي من آثار على حياة الفرد من مختلف جوانبها، فهناك من يرى أن لمواقع التواصل الاجتماعي آثاراً إيجابية، وآخرون يرون أن لها آثاراً سلبية، أما من حيث الإيجابيات لهذه المواقع ترى سرور (2015) أن مواقع التواصل الاجتماعي تساعد في ربط الأفراد ببعضهم وتقصير المسافات بينهم، كما تعتبرها منصة فورية للحصول على الأخبار والمعلومات، وتساعد على تعلم أمور جديدة، هذا بالإضافة إلى ما توفره من ميزات ترفيهية، وما تتيحه من فرص للحصول على وسائل تواصل قليلة التكلفة، وما توفره من فرص للعمل والتطور الوظيفي. كما ذكر الشيتي (2018) أن الاتصال عبر الإنترنت يعمل على توسيع شبكة علاقات الفرد مع الآخرين على المستوى المحلي، والإقليمي، والدولي، وبصرف النظر عن خلفياتهم السياسية والاقتصادية، والاجتماعية، والعرقية، وهي فرصة لتقديم أنفسهم للآخرين بحرية دون قيود.

علاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

على الرغم من أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ما زال حديثاً إلا أن انتشاره وتواجده بين طلبة الجامعات في تزايد ملحوظ، ومن أهم الحلول المقترحة للعلاج ما يلي (السيد، 2017):

- عمل العكس: فإذا اعتاد الفرد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي طوال الأسبوع يطلب منه استخدامه يوم الإجازة الأسبوعية فقط، وإذا كان يفتح هذه المواقع أول شيء حين يستيقظ من النوم، يطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وهكذا.
- إيجاد موانع خارجية: يطلب من الفرد ضبط منبه قبل بداية دخوله مواقع التواصل الاجتماعي، بحيث ينوي الدخول لوقت محدد حتى لا يندمج في مواقع التواصل الاجتماعي وينسى نفسه.
- تحديد وقت الاستخدام: يطلب من الفرد تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان مثلاً يدخل على مواقع التواصل الاجتماعي لمدة (40) ساعة أسبوعياً، نطلب منه التقليل إلى (20) ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

اضطرابات النوم: (Sleep Disorders):

بسبب تطورات هذا العصر، ظهرت المشكلات والاضطرابات الاجتماعية والنفسية، مما جعلت الجيل الحاضر من طلبة الجامعات يختلف إلى حد ما عن الأجيال الماضية، فهو يعيش الآن في جو نفسي لا يخلو من التوترات والضغوطات؛ التي تسهم في زيادة معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية الناتجة عن الانفعالات المختلفة (الشريفين وآخرون، 2016). وتؤثر هذه الاضطرابات النفسية على كافة جوانب الحياة لدى طلبة الجامعات، فهي تؤثر على الجانب الجسدي والانفعالي والمعرفي والشخصي للطلبة، ومن أهم هذه الاضطرابات: الاكتئاب، واضطراب المزاج، (والتي هي أعراض لاضطرابات النوم)، والتعب، وضعف الاستقرار العاطفي، بالإضافة إلى نقص التركيز، وضعف في الذاكرة وصنع القرار، وانعدام الدافعية والثقة بالنفس، وفقدان الاهتمام بالأنشطة العادية، والعزلة، والانسحاب الاجتماعي (Kitzrow, 2003).

مفهوم اضطرابات النوم:

تعرف جودة وأخرون (2017) اضطرابات النوم بأنها مجموعة من الأعراض التي تتميز باضطراب أو اختلاف في كمية النوم أو نوعيته أو توقيته أو في السلوك أو الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم، ويمكن أن تؤثر اضطرابات النوم على حياة الفرد العاطفية أو تسبب مشكلات في حياته الاجتماعية والمهنية.

ثانياً: فرط النعاس (Hypersomnia): ينظر إلى اضطراب فرط النعاس النهاري بأنه لا يقل أهمية عن الأرق، إذ يعد فرط النعاس من اضطرابات النوم التي تسبب شعور الفرد بالنعاس الشديد في أثناء النهار، حيث يشعر المصاب بفرط النعاس بالحاجة المستمرة إلى النوم ونادراً ما يشعر بالراحة الكاملة، ويتسبب الاضطراب في أن يخلد الفرد للنوم بسرعة أكبر من المعتاد ويتسبب في مشاكل في الوظائف اليومية (Doghranji, 2019).

ويشير خان وتروتتي (Khan & Trotti, 2015) إلى أن فرط النعاس النهاري الشديد يحتل مرتبة الصدارة في اضطرابات النوم وأكثرها شيوعاً وانتشاراً بين الناس، والذي يحدث بالرغم من الجودة الطبيعية للنوم وكفايته وتوقيته الليلي الاعتيادي والمناسب. ويعرفان فرط النعاس النهاري على أنه " عدم القدرة على البقاء مستيقظاً ومتيقظاً في أثناء فترات الاستيقاظ الرئيسية من اليوم، مما يؤدي إلى فترات من الحاجة التي لا يمكن كبتها للنوم أو فترات غير مقصودة في النعاس أو النوم.

تحديد الشدة الحالية:

تحديد الشدة يعتمد على درجة الصعوبة في الحفاظ على اليقظة أثناء النهار، كما يتضح من وقوع هجمات متعددة من النعاس التي لا يمكن مقاومتها والتي تحدث في أي وقت خلال أي يوم من الأيام، على سبيل المثال، خلال الراحة، والقيادة، وزيارة الأصدقاء، أو العمل.

- خفيف: صعوبة الحفاظ على اليقظة أثناء النهار (1-2) يوم ١ أسبوع.
- متوسط: صعوبة الحفاظ على اليقظة أثناء النهار (3) أيام ١ أسبوع.
- شديد: صعوبة الحفاظ على اليقظة أثناء النهار (5-7) أيام ١ أسبوع.

وقد تبين أن عدم وجود تعريف ثابت لفرط النعاس يؤدي إلى تباين غير مقبول في معدلات الانتشار، فليس من الواضح ما إذا كان انتشاره يزيد أو ينقص مع تقدم العمر، حيث لوحظ كلا الاتجاهين، ويمكن أن يحدث فرط النعاس بسبب عوامل مختلفة، مثل: عدم اتباع العادات الصحية في بيئة النوم، وظروف العمل، واستخدام الأدوية النفسية. وقد وجد أنه يرتبط أيضاً باضطرابات النوم المرتبطة بالتنفس، والاضطرابات النفسية، وخاصة الاكتئاب، والأمراض الجسدية، ويؤثر الأرق و فرط النعاس على العديد من مجالات الأداء المهنية (Ohayon, 2008) والاجتماعية أو الحياة الأسرية، ويسبب مشاكل في التركيز والذاكرة، بالإضافة إلى خطر التعرض لحوادث الطرق أو للحوادث المهنية أو المنزلية (Maurice, 2011).

آثار اضطرابات النوم:

أشارت نتائج بعض الدراسات التجريبية إلى أن النوم العميق يكون خلال الساعة الأولى من النوم يرافقه استرخاء عضلي عميق (الحداحة، 2010). والحرمان من النوم لمدة طويلة له آثار سيئة ومؤذية بالنسبة للإنسان منها:

أولاً: توجد أدلة على أن الحرمان من النوم يرتبط بتغيرات فسيولوجية تؤدي إلى زيادة الإضرار بالجسم وتدميره.

ثانياً: الأثر الأساسي للحرمان من النوم هو أن الفرد يقضي نهاره وهو يشعر بنعاس شديد، ومن المحتمل أن يخلد إلى النوم عنوة حينما يجلس في مكان هادئ، أو في موقف رتيب مثل حضور الاجتماعات أو تواجد الفرد في قاعة الدراسة، وتشكل هذه الدرجة من النعاس الحاد مصدر خطر على الفرد، وقد يسبب الحرمان من النوم النعاس أثناء قيادة السيارة أو غيرها من النشاطات (Baron & Kalsher, 2008).

الاتجاهات المفسرة لاضطرابات النوم (الأرق، فرط النعاس):

ظهرت اتجاهات عديدة تحاول إيجاد تفسيراً موضوعياً لظاهرة اضطرابات النوم، منها ما هو بيولوجي أو نفسي أو بيئي:

- **الاتجاه البيولوجي:** يعتمد الاتجاه البيولوجي في تفسير اضطرابات النوم على التركيب العصبي والجهاز العصبي والتركيب الكيميائي والهرمونات كأساس لحدوث اضطرابات النوم ومن أهم اتجاهاته:
 - **الاتجاه العصبي:** يفترض هذا الاتجاه وهو أكثر الاتجاهات قبولاً في الأوساط العلمية المعاصرة بأن هناك عدة مناطق في الدماغ بما في ذلك نواة التلاموس والهايبيوتلاموس، ومناطق أخرى في القنطرة وساق الدماغ، والتي يعتقد بأنها تختص بإحداث حالة النوم، ومع أن البعض يرى بأن هذه المراكز تتأثر بفعل مواد كيميائية وهرمونية بعضها له فعل التنشيط ويحدث اليقظة، وبعضها له فعل معاكس للتنشيط ويحدث النوم، غير أن البحث في ماهية المواد وفعلها ما زال في المرحلة الأولى (بويعاة، 2017).
- وقد تناول عدد من الباحثين متغيرات الدراسة بالبحث

فقد قامت صقر (2021) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث (فومو) في العلاقة بين كل من تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك. تكونت عينة الدراسة من (183) طالباً من طلبة جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بالسعودية، منهم (31) طالباً، و (152) طالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الخوف من تفويت الأحداث لم يكن له دور وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات المنخفض وكل من إدمان استخدام الفيسبوك والخوف من تفويت الأحداث، وأخيراً أشارت النتائج إلى أن الخوف من تفويت الأحداث أسهم في التنبؤ بإدمان استخدام الفيسبوك لدى عينة الدراسة بدرجة أكبر من تقدير الذات المنخفض.

كما أجرى كريزي وفحل (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القابلية للإستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وكذلك معرفة مدى اختلاف مستويات القابلية للإستهواء، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن. تكونت عينة الدراسة من (530) طالباً وطالبة من طلبة جامعة جازان، طبق عليهم مقياس القابلية للإستهواء، ومقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القابلية للإستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وإمكانية التنبؤ بالقابلية للإستهواء من خلال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى القابلية للإستهواء، ومستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لاختلاف النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، و لاختلاف نوع السكن ولصالح سكان المدينة، ولم تظهر النتائج وجود فروق في مستوى متغير القابلية للإستهواء وكذلك مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لاختلاف نوع الكلية، وأخيراً توصلت النتائج إلى انخفاض مستوى انتشار القابلية للإستهواء وانخفاض مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

وحاولت دراسة النابلسي (2021) معرفة أثر مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي على الشباب الجامعي. تكونت عينة الدراسة من (371) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية من جامعتي البلقاء التطبيقية وعمان الأهلية نموذجاً عن الجامعات الأردنية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر سلبي من الناحية الاجتماعية لمواقع التواصل الاجتماعي على الشباب الجامعي، كما تبين وجود أثر سلبي على كل من السلوك والشخصية، والعلاقات مع الأسرة والأقارب والأصدقاء. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب الجامعي تعزى للنوع الاجتماعي، ونوع الجامعة، بينما أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر، ولصالح الفئة العمرية (24) سنة فأكثر.

وهدف دراسة الشريفيين والمنيزل (2020) إلى معرفة القدرة التنبؤية لتوكيد الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالاستقواء الإلكتروني. تكونت عينة الدراسة من (692) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك في مرحلة البكالوريوس. أشارت نتائج الدراسة إلى أن بعد عدم التحمل، وبعد التوكيد في التعامل مع الآخرين في مقياس توكيد الذات؛ وأبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تنبأت بالوقوع ضحية للاستقواء الإلكتروني، في حين أن بعد التعبير عن الذات في مقياس توكيد الذات تنبأ بالاستقواء الإلكتروني بشكل دال إحصائياً.

وهدف دراسة شوادهوري وآخرون (Chowdhury et al., 2020) إلى استقصاء تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (250) طالباً من طلاب جامعة العلوم والتكنولوجيا في بنغلادش. أظهرت نتائج الدراسة أن الاستخدام الزائد للإنترنت لأغراض غير دراسية مثل: ألعاب الفيديو، والتسوق، والترفيه يؤثر سلباً على أدائهم، وأدى إلى الهبوط في عادات الدراسة، وتدني مستوى الاستعداد للإختبارات، والتأخير في تقديم المهام والواجبات، والتغيب عن المحاضرات، وأحياناً الفصل من الجامعة بسبب الفشل الأكاديمي نتيجة لاستخدام الإنترنت الزائد لغير أغراض الدراسة. وقد أوصت الدراسة بضرورة تحقيق التوازن بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأوقات الدراسة؛ ليحقق الطلاب الأداء الأكاديمي الأفضل.

وأجرى جعفر كاريمي وآخرون (Jafarkarimi et al., 2016) دراسة في ماليزيا هدفت إلى الكشف عن مستوى إدمان الفيسبوك لدى الطلبة الماليزيين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس إدمان الفيسبوك. تكونت عينة الدراسة من (441) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة التكنولوجية. أظهرت نتائج الدراسة أن (47%) من الطلبة كانوا مدمنين على الفيسبوك، وكانت هذه النسبة موزعة على طلبة الدراسات العليا وطلبة البكالوريوس بنسب متساوية تقريباً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الفيسبوك تعزى للجنسية (ماليزية، غير ماليزية).

أما الدراسات التي تناولت اضطرابات النوم فقد أجرى إبراهيم (2021) بدراسة هدفت إلى التحقق من النموذج البنائي للعلاقة بين الضجر والمخاوف الاجتماعية والكد النفسى واضطرابات النوم، كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة فيروس كورونا المستجد. تكونت عينة الدراسة من (419) طالبة من طالبات كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. أظهرت نتائج الدراسة: قدرة الضجر في التنبؤ باضطرابات النوم، وأن الكدر النفسى له تأثير موجب ومباشر على الضجر، وأن الكدر النفسى يؤثر تأثيراً موجباً غير مباشر على اضطرابات النوم من خلال الضجر، وأن المخاوف الاجتماعية لها تأثير موجب مباشر على الضجر وعلى اضطرابات النوم، وأن الضجر يؤثر تأثيراً موجباً مباشراً على اضطرابات النوم.

كما أجرى البهنساوي وعبد الخالق (2021) دراسة هدفت إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب القلق العام، واستبانة صحة المريض لتشخيص الاكتئاب، واستبانة خبرة الكوابيس، وكذلك التعرف فيما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين اضطراب القلق العام، والأعراض التسعة للاكتئاب باستبانة خبرة الكوابيس، ومدى إمكانية التنبؤ بخبرة الكوابيس من خلال اضطراب القلق العام، والأعراض الاكتئابية. تكونت عينة الدراسة من (434) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة منهم (65 من الذكور، و369 من الإناث). أظهرت نتائج الدراسة أن مقياس اضطراب القلق العام، والأعراض الاكتئابية، وخبرة الكوابيس يتمتعون بخصائص سيكومترية مرتفعة. كما أظهرت النتائج أن اضطراب القلق العام والأعراض الاكتئابية يرتبطان بخبرة الكوابيس وأبعاده الفرعية. وأخيراً أوضحت النتائج أن اضطراب القلق العام والأعراض الاكتئابية يمكنهما التنبؤ بخبرة الكوابيس وأبعاده الفرعية.

أما الدراسة التي قام بها عبد الغاني (2021) فقد هدفت إلى البحث عن العلاقة بين مستوى النشاط البدني والرياضي، ومدته وطبيعته، ومستوى التعب المصحوب باضطرابات النوم. تكونت عينة الدراسة من (71) طالباً وطالبة من طلبة ومؤطري معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة العربي بن مهدي بأم القرى، والذين مارسوا ولا يزالون يمارسون نوعاً من الرياضة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية متوسطة القوة وعكسية الاتجاه بين طبيعة الممارسة الرياضية ومدتها ومستوى التعب واضطرابات النوم. ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة عكسية بين مستوى النشاط البدني والتعب واضطرابات النوم. الأمر الذي يقودنا إلى الاستنتاج أن زيادة النشاط اليومي وممارسة الرياضة المنتظمة التي تتجاوز عدة شهور لها تأثير عكسي على مستوى التعب واضطرابات النوم.

وأجرت عطوى (2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات الضغوط النفسية واضطراب النوم، ومعرفة العلاقة بينهما. تكونت عينة الدراسة من (123) طالبة من طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية في جامعة الجبيل. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة، والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم وأبعاده الفرعية الثمانية، كما أشارت النتائج إلى احتلال بعد العوامل الانفعالية والنفسية المرتبة الأولى كأحد أسباب الضغوط النفسية شيوفاً لدى الطالبات، بينما جاء بعد اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية في المرتبة الأولى كأحد أسباب اضطرابات النوم. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات الطالبات الأربع على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية، وعلى مقياس اضطرابات النوم وأبعاده (صعوبة الدخول في النوم، والإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق، والاستيقاظ المبكر من النوم، والآثار السلبية للأرق، واضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية، وعواقب الأرق).

وفي دراسة أخرى قام بها كل من جواي وشافيكاني (Javadi & Shafikhani, 2019) هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الأرق والكوابيس من جهة، وبين كل من الاكتئاب والقلق من جهة أخرى. تكونت عينة الدراسة من (253) طالباً وطالبة من طلبة كلية الطب في جامعة قزوين. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من القلق والاكتئاب من جهة وبين الأرق والكوابيس من جهة أخرى.

وفي دراسة مقارنة أجرى تان وآخرون (Tan et al., 2017) دراسة قارنوا فيها بين مستويات النوم والاحترق لدى طلبة السنة التحضيرية الأولى للدراسات العليا ومدريهم في كلية الطب في جامعة سنغافورة الوطنية. تكونت عينة الدراسة من (49) طالباً و (11) أستاذاً من أعضاء هيئة التدريس. أشارت النتائج إلى أن الطلبة سجلوا ساعات نوم أقل أثناء يوم العمل مقارنة بأعضاء هيئة التدريس، كما سجل الطلبة درجات أعلى للاحتراق وانخفاضاً في درجات الرضا والتعاطف مع الآخر مقارنةً بأعضاء هيئة التدريس في ذات الكلية. وخلصت الدراسة إلى أن أعضاء هيئة

التدريس معرضون لاضطرابات النوم والإجهاد بشكل مماثل لطلبتهم على الرغم من الزيادة النسبية لساعات نومهم، وأخيراً أشارت النتائج إلى انخفاض في مستوى الاحتراق ودرجات أعلى من الارتياح والتعاطف مع الآخر لدى أعضاء الهيئة التدريسية.

يلاحظ من العرض السابق للدراسات السابقة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أنه يمكن تصنيفها في محورين هما: الدراسات التي بحثت التأثيرات النفسية والاجتماعية السلبية الناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسات: (كريزي وفحل، 2021)، و (Chowdhury et al., 2020)، والمحور الثاني الدراسات التي بحثت العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومتغيرات أخرى مثل: القابلية للاستهواء كدراسة (كريزي وفحل، 2021)، ودراسة الشرفيين والمنيزل (2020)، أو الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي كدراسة (Chowdhury et al., 2020)، وتوصلت جميع الدراسات في المحور الأول إلى وجود آثار سلبية للإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: على السلوك الشخصي والعلاقات مع الأسرة والأقارب والأصدقاء والعزلة الاجتماعية كدراسة (النبلسي وفحل، 2021)، وعلى الأداء الأكاديمي والدراسي كدراسة (Chowdhury et al., 2020)، كما توصلت الدراسات في المحور الثاني إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: والقابلية للاستهواء كدراسة (كريزي وفحل، 2021)، وهناك دراسة واحدة فقط أشارت إلى مستوى منخفض من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وهي: دراسة (كريزي وفحل، 2021). ويلاحظ أن جميع الدراسات أجريت على عينات مشابهة للدراسة الحالية من الطلبة الجامعيين في أنحاء العالم، وتأتي الدراسة الحالية لتستكمل جهود الباحثين بإجراء دراسة على عينة من طلبة جامعة اليرموك في الأردن، وتتميز ببحث علاقة مواقع التواصل الاجتماعي باضطرابات النوم.

مشكلة الدراسة:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي من القضايا الهامة في مجال التعليم الجامعي، بسبب إدمان مستخدميها، وخاصة طلبة الجامعة، وأدى إساءة استخدامها إلى تأثيرات نفسية، وصحية، واجتماعية مختلفة (Abousamah et al., 2014). وكذلك وجود تأثير سلبي لاستخدام هذه المواقع على الحالة النفسية، وتقدير الذات، والتكيف النفسي والأكاديمي لطلبة الجامعات (Motsue, 2014).

ومن الجدير بالذكر أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي له تداعيات نفسية واجتماعية متعددة، حيث يصبح الطلبة الجامعيين غير قادرين على الاستقلال في تفكيرهم وقراراتهم، فهم دائماً في محاولة لمعرفة آراء وتعليقات المشاركين مما يؤثر على تشكيل شخصياتهم (Zaremohzzabieh et al., 2014).

ويرتبط الحرمان من النوم بتغيرات فسيولوجية تؤدي إلى زيادة الإضرار بالجسم وتدميره (Baron & Kalsher, 2008). كما أن الحرمان من النوم لفترة قصيرة، يؤدي إلى الشعور بالتعب والإعياء وفقدان القدرة على التركيز واضطراب المزاج، ويصاحب ذلك تغيرات واضطرابات في دقات القلب، كما يصبح تخطيط الدماغ غير منتظم، وأن الحرمان من النوم لفترات طويلة يؤدي إلى تفكك الأنا، وشيوع الهلوس والضلالات، وتدهور الوعي واضطراب السلوك. فضلاً عن ضعف القدرة على العمل (Auerbach et al., 2016)، وإذا ما علمنا أن الطلبة الجامعيين يعانون من اضطرابات النوم بدرجة متوسطة (عبد الخالق وآخرون، 1995)، وإذا ما علمنا أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية وطيدة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم (البتول، 2020)، و (بوياعة، 2017)، و (أمقران، 2017)، فإننا ندرك حجم مشكلة إدمان طلبة الجامعات على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها باضطرابات النوم.

وتكمن مشكلة الدراسة في أن المرحلة الجامعية هي المرحلة التي لا يزال فيها المتعلم يكتشف هويته، ويتعرف على شخصيته، وحيث أن طبيعة مواقع التواصل الاجتماعي تساعده على ذلك، فالمرحلة التعليمية الحالية، وباعتمادها إلى حد ما على مواقع التواصل الاجتماعي قد جعلت الطلبة يدمنون في توظيف هذه المواقع لإشباع احتياجاتهم سواء التعليمية منها أو غيرها. وقد لاحظت الباحثة من خلال تفاعلها مع الطلبة أنهم يقضون ساعات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي دون هدف محدد، مما يؤدي إلى التأثير السلبي على التحصيل الدراسي لبعضهم. كما لمست الباحثة من التواصل مع الأفراد المحيطين بهم، وكذلك التأثير السلبي على التحصيل الدراسي لبعضهم. كما لمست الباحثة من خلال دراسة بعض المواد ومنها مادة علم النفس المرضي أن العديد من الطلبة يعانون من اضطرابات النوم، وهذا وجه الباحثة لاختيار الموضوع الذي تمثلت مشكلته في معرفة مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: "هل يختلف توزيع طلبة جامعة اليرموك وفق حالة الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس) تبعاً لمتغير الجنس؟".

السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لكل من نوع الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس)، والجنس؟".

السؤال الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم على كل مقياس من مقياسي: الأرق، وفرط النعاس تعزى للجنس؟".

السؤال الرابع: "هل توجد علاقة ارتباطية بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومتوسطات تقديراتهم على كل مقياس من مقياسي: الأرق، وفرط النعاس؟".

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين، الأول نظري، والثاني عملي تطبيقي على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

- تظهر أهمية الدراسة في متغيراتها، فأهمية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كأداة قوية للبحث في شتى المجالات، وربط الفرد بالعالم كله على مدار الساعة، وكجزء من المنظومة التعليمية لها أهمية بالغة.
- تساهم الدراسة في الكشف عن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى أعراض اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة، والعمل على تخفيف آثارهما السلبية، والخطورة الكامنة وراءهما.
- تكتسب الدراسة أهميتها من الفئة المستهدفة، وهي طلبة المرحلة الجامعية والتي تقع بين فترة المراهقة وفترة الرشد، حيث تتكون هويات الطلبة وشخصياتهم في هذه الفترة، فهم الأكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي، وهم شباب المستقبل.
- ندرة الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة معاً: طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأعراض اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس)، لذا فإن الدراسة الحالية تحاول سد ثغرة في الدراسات العربية التي تتناول المتغيرين معاً، بما قد يساهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منهما في الآخر.

الأهمية العملية

- تمهد هذه الدراسة لإجراء المزيد من الدراسات اللاحقة سواء على فئات عمرية أخرى، أو لدراسة مفهومي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأعراض اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) في ضوء متغيرات أخرى غير التي ستعالجها الدراسة الحالية.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم خدمات إرشادية وقائية لمجتمع طلبة الجامعات، من خلال وضع الخطط لخدمات الإرشاد النفسي اللازمة؛ لمواجهة الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس)، ومساعدة الطلبة على التأقلم الإيجابي الفعال والسليم مع هذين الاضطرابين.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: يعرفه رايمر (2015) Raymer بأنه المصطلح الذي يصف الأفراد الذين يقضون وقتاً طويلاً جداً على مواقع التواصل الاجتماعي، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم، وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم. ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

اضطرابات النوم: هي الحالة التي تقود الفرد إلى النوم أطول أو أقل من رغبته، أو معاناة الفرد من مصاعب أو متاعب لها خطورة على عملية النوم (Hombalia, et al., 2019). ويقصد باضطرابات النوم في هذه الدراسة فقط: الأرق، وفرط النعاس، وحسب خلاصة الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-5) فإنها تعرف على النحو الآتي (الحمادي، 2015):

الأرق: الشكوى المسيطرة من عدم الرضا عن كمية أو نوعية النوم المترافقة مع واحدة أو أكثر من الأعراض مثل: صعوبة البدء (الدخول) في النوم، وصعوبة الحفاظ على النوم، والاستيقاظ في الصباح الباكر مع عدم القدرة على العودة إلى النوم. ويقاس إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

فرط النعاس: وهو التقرير الذاتي بالنعاس المفرط على الرغم من أن فترة النوم الرئيسية تتدوم ما لا يقل عن سبع ساعات، مع واحد على الأقل من الأعراض مثل: فترات متكررة من النوم أو الغفوات خلال نفس اليوم، وفترة النوم الرئيسية المطولة لأكثر من تسع ساعات في اليوم الواحد، وصعوبة الاستيقاظ التام بعد الاستيقاظ المفاجيء. ويقاس إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

محددات الدراسة

تحدد نتائج الدراسة الحالية بما يأتي:

- طبيعة أدوات الدراسة وما تتمتعان به من خصائص سيكومترية.
- العينة المستخدمة حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة اليرموك، لذا فإن نتائج هذه الدراسة ستكون صالحة للتعميم على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة له فقط.
- الفترة الزمنية التي جمعت فيها البيانات من أفراد عينة الدراسة (الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2021-2022).

- تتحصر دلالات المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة بالتعريفات الإجرائية والمفاهيمية المحددة فيها.
الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، والأدوات المستخدمة فيها، وإجراءات الدراسة، ومتغيراتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة.
منهج الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبه لطبيعة الدراسة، ولمعرفة مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واضطرابات النوم، والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك.
مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2021/2022م، والبالغ عددهم كما يشير التقرير الإحصائي الصادر عن دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك لعام 2021م (42196) طالباً وطالبة، منهم (16478) طالباً، و(25718) طالبة.
عينة الدراسة

- تم توزيع أدوات الدراسة على جميع طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2021 / 2022م من خلال الرابط الإلكتروني الذي أرسل على الإيميلات الرسمية الخاصة بهم.

- بلغ عدد الردود التي وصلت من طلبة الجامعة ما مجموعه (1653) استجابة.
- تم تطبيق المحكات التشخيصية لاضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) على جميع الاستجابات الواردة، وقد تم تحديد الطلبة ممن لديهم اضطرابات النوم وبلغ عددهم الكلي (428) طالباً وطالبة، وبعد مراجعة استجابات الطلبة تبين وجود (28) استجابة صنف أفرادها على أن لديهم اضطراب أرق وبنفس الوقت فرط النعاس، ومن أجل الإبقاء على تناول كل اضطراب بشكل مستقل تم تحييد هذه الاستجابات وبذلك بقي (400) طالباً وطالبة يمثلون عينة الدراسة النهائية، ويشكلون ما نسبته (24.19%) من عينة الدراسة الكلية. والجدول (1)، والجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

جدول 1

توزيع عينة الدراسة وفقاً لحالة الاضطراب والجنس (ن = 1653)

المتغير	الفئة		
	لديه اضطراب	ليس لديه اضطراب	لديه الاضطرابان
ذكور	119	384	16
اناث	281	841	12
المجموع	400	1225	28

جدول 2

توزيع عينة الدراسة المضطربين وفقاً لمتغيرات الدراسة (الاضطراب، الجنس) (ن = 400).

الاضطراب	المتغير	الفئة	العدد	النسبة
الأرق	الجنس	ذكر	62	%29.8
		أنثى	146	%70.2
		المجموع	208	%100
فرط النعاس	الجنس	ذكر	57	%29.7
		أنثى	135	%70.3
		المجموع	192	%100
المجموع الكلي للعينة			400	%100

يلاحظ من خلال الجدول (1) والجدول (2) أن عدد الطلبة ممن لديهم اضطراب الأرق كان (208) طالباً وطالبة، وهم يمثلون ما نسبته (12.58%) من عينة الدراسة الكلية (ن = 1653). ويشكلون ما نسبته (52.00%) من عينة الطلبة المضطربين (ن = 400). كذلك يلاحظ أن عدد الطلبة ممن لديهم اضطراب فرط النعاس كان (192) طالباً وطالبة، وهم يمثلون ما نسبته (11.61%) من عينة الدراسة الكلية (ن = 1653). ويشكلون ما نسبته (48.00%) من عينة الطلبة المضطربين (ن = 400).

مقاييس الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس هي: مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس)، وفيما يلي وصفاً لهذه المقاييس:
أولاً: مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بصورته الأصلية:

لقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي استخدمت الباحثة المقياس المعد من قبل الشريفيين والمنيزل (2020). وتكون المقياس بصورته الأولية من (28) فقرة، موزعة على (7) سبعة أبعاد، تقيس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. وصيغت جميع الفقرات باتجاه موجب، وتم استخدام تدرج ليكرت (Likert) الخماسي بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، و غالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، و نادراً (2) درجتان، و أبدأً (1) درجة واحدة والملحق (1) يبين مقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده بصورته الأولية.

دلالات صدق وثبات المقياس بصورته الأصلية

للتأكد من دلالات صدق المقياس فقد اعتمد الشريفيين والمنيزل (2020) عدة مؤشرات منها: دلالات الصدق الظاهري للصورة الأصلية: حيث تم عرض المقياس على (12) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وانتماء الفقرات للمقياس، ومناسبتها للبيئة الأردنية، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرويه مناسباً على الفقرات. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين التي تم استعراضها أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات، وتم حذف سبعة (7) فقرات، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو إعادة صياغة أو حذف الفقرة هو إجماع (80%) من المحكمين على مناسبة الفقرات لقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (28) فقرة، موزعة على (سبعة) أبعاد وهي: (البعد الأول: عدم التحمل، وتقيسه الفقرات من (1-5) ، والبعد الثاني: الانسحاب، وتقيسه الفقرات من

(6-9)، والبعد الثالث: الحاجة إلى زيادة الوقت، وتقيسه الفقرات من (10-12)، والبعد الرابع: الفشل في محاولات الإقلاع، وتقيسه الفقرات من (13-15)، والبعد الخامس: هدر الوقت وطلب الآخرين، وتقيسه الفقرات (16-18)، والبعد السادس: البعد عن ممارسة الأنشطة، وتقيسه الفقرات (19-23)، والبعد السابع: الاستخدام رغم ما ينتج من مشكلات، وتقيسه الفقرات (24-28)، وجميع هذه الفقرات تقيس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. **مؤشرات صدق البناء للصورة الأصلية:** تحقق الشريفين والمنيزل (2020) من مؤشرات صدق البناء لمقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية، وتم استخراج قيم معاملات الارتباط للفقرات والمجالات وأشارت معاملات الارتباط إلى أن المقياس يتمتع بمعاملات ارتباط بين أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تراوحت بين (0.40 - 0.74)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس تراوحت بين (0.57 - 0.87)، وهي معاملات ارتباط معقولة ومقبولة. (وجميعها ذات دلالة إحصائية)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس، وبذلك بقي المقياس يتكون من (28) فقرة.

دلالات ثبات المقياس: لقد تحقق الشريفين والمنيزل (2020) من دلالات ثبات مقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال استخدام معادلة كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي)، حيث بلغت قيم معاملات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.92)، كما تمتعت مجالاته الفرعية بمعاملات ثبات تراوحت بين (0.49 - 0.78). كما تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقة ثبات الإعادة، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها، وبلغ معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.84)، وللأبعاد تراوح ما بين (0.91 - 0.87)، وتعتبر هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة.

دلالات الصدق والثبات لمقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية

دلالات الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ المكون من (28) فقرة، بعرضه على (20) محكماً من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي والإرشاد التربوي والمقياس والتقييم والتربية الخاصة، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وانتماء الفقرات للمقياس، ومناسبتها للبيئة الأردنية، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرويه مناسباً على الفقرات. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين التي تم استعراضها أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات، لتصبح أكثر وضوحاً، وتم إضافة (2) فقرتان، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو إعادة صياغة أو حذف الفقرة هو حصولها على إجماع (16) من المحكمين من أصل (20) محكماً، أي إجماع (80%) من المحكمين على مناسبة الفقرات لقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد إجراء دلالات الصدق الظاهري (30) فقرة، تقيس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

مؤشرات صدق البناء: بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لفقرات المقياس؛ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، وتم حساب معاملات الارتباط المصحح بين الدرجة على الفقرة، والدرجة الكلية للمقياس؛ لمعرفة مدى مساهمة كل فقرة من فقرات المقياس، بما يقيسه المقياس ككل. والجدول (3) يبين نتائج معاملات الارتباط المصححة بين الفقرة والدرجة الكلية.

جدول 3

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي تتبع له من جهة أخرى

الارتباط مع:	المجال	الكلية	الرقم	مضمون فقرات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
.442**	.621**		1	أحتاج لقضاء عدد أكبر من الساعات في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.400**	.619**		2	أعطي مواقع التواصل الاجتماعي الأولوية في حياتي وتفاعلاتي الاجتماعية.
.47**3.	.471**		3	أعتقد أن عدد الساعات التي أقضيها على مواقع التواصل الاجتماعي غير كافية.
.459**	.599**		4	استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي يمنحني السعادة والرضا.
.422**	.675**		5	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي عند الاستيقاظ من النوم مباشرة.
.479**	.609**		6	أشعر بالضيق والتوتر عندما أحاول التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.577**	.658**		7	يتطلب مني التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جهداً كبيراً.
.492**	.595**		8	يتطلب مني التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وقتاً طويلاً.
.52**3.	.371**		9	أتعرق ويزداد نبض قلبي إذا توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.386**	.554**		10	أشعر بالانزعاج عند الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.388**	.586**		11	أشعر بالتشتت وعدم التركيز عند التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.517**	.799**		12	أقضي وقتاً أكثر من المقرر في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.494**	.832**		13	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أكثر مما خططت له.
.355**	.661**		14	أشعر أن الوقت يمر سريعاً عندما استخدم مواقع التواصل الاجتماعي.
.511**	.756**		15	فشلت بالإقلاع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي رغم محاولاتي المتكررة.
.394**	.698**		16	لم تلح محاولات الآخرين في مساعدتي على التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.531**	.769**		17	فشلت جميع محاولاتي في تقليل عدد الساعات التي أقضيها في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.353**	.671**		18	أذهب لمناطق بعيدة للحصول على خدمات أفضل لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.40**3.	.600**		19	أستخدم أجهزة الآخرين لأدخل لمواقع التواصل الاجتماعي.
.410**	.600**		20	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في كل مكان أتواجد به.
.492**	.629**		21	أهمل أسرتي من أجل أن استخدم مواقع التواصل الاجتماعي.
.479**	.679**		22	أعطي أولوية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على إنجاز الواجبات المطلوبة مني.
.319**	.485**		23	يشغلني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عن تناول الطعام.
.480**	.655**		24	أفضل البقاء وحيداً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.456**	.497**		25	أذهب إلى النوم متأخراً لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.
.380**	.609**		26	تزداد خلافاتي مع أسرتي بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.495**	.436**		27	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي رغم معرفتي بالمشكلات المترتبة على ذلك.
.354**	.685**		28	استمر باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالرغم من معاقبة أسرتي لي على ذلك.
.84**3.	.595**		29	أرفض المشاركة في الأنشطة العائلية من أجل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
.91**3.	.577**		30	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من وجودي في مواقف خطيرة ك (ثناء قيادة السيارة، الامتحان).

يلاحظ من الجدول (3) أنّ قيم معاملات ارتباط الفقرات قد تراوحت بين (0.371 - 0.832) مع مجالها، وبين (0.319 - 0.571) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05). وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie,1985)، وبذلك قبلت جميع الفقرات، وأصبح عدد فقرات المقياس (30) فقرة تقيس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ككل.

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لمجالات مقياس إدمان العمل والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول 4

قيم معاملات ارتباط مجالات مقياس إدمان العمل مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لمجالات المقياس

المجال	عدم التحمل	الانسحاب	الحاجة لزيادة الوقت	فشل محاولات الإقلاع	هدر الوقت وطلب الآخرين	البعد عن ممارسة الأنشطة	الاستخدام رغم ما ينتج من مشكلات
الانسحاب	.377**						
الحاجة لزيادة الوقت	.363**	.344**					
فشل محاولات الإقلاع	.316**	.417**	.272**				
هدر الوقت وطلب الآخرين	.271**	.275**	.98**2.	.324**			
البعد عن ممارسة الأنشطة	.392**	.447**	.369**	.419**	.335**		
الاستخدام رغم ما ينتج من مشكلات	.74**2.	.399**	.242**	.327**	.332**	.443**	
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (ككل)	.655**	.741**	.598**	.646**	.546**	.755**	.635**

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يلاحظ من الجدول (4) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين مجالات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي قد تراوحت بين (0.242 - 0.447)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس ككل بين (0.546 - 0.755)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس (الملحق 3).

دلالات ثبات المقياس

ثبات الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ- ألفا لمقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للمقياس ككل (0.831).

ثبات الإعادة: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها. حيث بلغ معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.882). والجدول (5) يوضح قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول 5

قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومجالاته

المجال	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي
التحمل	0.824	0.776
الانسحاب	0.796	0.754
الحاجة لزيادة الوقت	0.814	0.810
فشل محاولات الإقلاع	0.824	0.736
هدر الوقت وطلب الآخرين	0.836	0.728
البعد عن ممارسة الأنشطة	0.851	0.792
الاستخدام رغم ما ينتج من مشكلات	0.794	0.757
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (ككل)	0.882	0.831

يتضح من الجدول (5) أن ثبات الإعادة لمقياس إدمان العمل ككل بلغ (0.882)، وتراوحت قيم ثبات الإعادة لمجالاته ما بين (0.794 - 0.851)، وبلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.831)، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لمجالاته ما بين (0.728 - 0.810)، وتعد هذه القيم مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

تصحيح مقياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: تكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة، تتم الاستجابة عليها وفق تدرج سلم ليكرت الخماسي كالاتي: (دائماً، وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، غالباً وتعطى (4) درجات، أحياناً وتعطى (3) درجات، نادراً وتعطى درجتان (2)، أبداً وتعطى درجة واحدة (1). علماً أن جميع فقرات المقياس صيغت بطريقة إيجابية. وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (30 - 150) درجة، بحيث كلما ارتفعت الدرجة (العلامة) كان ذلك مؤشراً على زيادة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للطالب، وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد الدراسة بعد أن تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدرج النسبي بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالمقياس وأبعاده إلى ثلاث فئات وعلى النحو الآتي: فئة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المنخفضة وتتمثل في الحاصلين على أقل من (2.34) درجة، والفئة المتوسطة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (2.34 - 3.66)، والفئة المرتفعة وتتمثل في الحاصلين على أكثر من (3.66) درجة.

ثانياً: مقياس اضطرابات النوم بصورتها الأصلية:

لقياس مستوى اضطرابات النوم طورت الباحثة طلفاح (2021) مقياسين هما: (مقياس الأرق، ومقياس فرط النعاس).

مقياس الأرق: بهدف الكشف عن نسبة أفراد عينة الدراسة المصابين بالأرق تم استخدام مقياس طلفاح (2021) والذي تم تطويره بالاستناد على محكات اضطراب الأرق الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الطبعة الخامسة (Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders DSM5) وقد توزعت فقرات المقياس وفق ثلاثة محكات تشخيصية، وعدد من الأسئلة الديموغرافية التي تمثل المحك الرابع، حيث يستجاب على المقياس وفق تدرج ثنائي (نعم / لا) بحيث يعكس انطباق المحك على المستجيب أم لا.

مقياس فرط النعاس: : بهدف الكشف عن أفراد عينة الدراسة المصابين بفرط النعاس تم استخدام مقياس طلفاح (2021) والذي تم تطويره بالاستناد على محكات اضطراب فرط النعاس الواردة في الدليل التشخيصي

والإحصائي للاضطرابات العقلية الطبعة الخامسة (Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders DSM5) وقد توزعت فقرات المقياس وفق محكين تشخيصيين، وعدد من الأسئلة الديموغرافية التي تمثل المحك الثالث، حيث يستجاب على المقياس وفق تدرج ثنائي (نعم / لا)، بحيث يعكس انطباق المحك على المستجيب أم لا.
دلالات صدق وثبات مقياس الأرق بصورته الأصلية:

تكون المقياس من (5) فقرات، وللتأكد من صدق المقياس فقد اعتمدت طلفاح (2021) عدة مؤشرات منها: تم التحقق من من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (5) فقرات موزعة إلى ثلاثة محكات. ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس الأرق؛ قامت طلفاح (2021) بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) عضواً من أعضاء هيئة التدريس الذكور والإناث في الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن المقياس يتمتع بمعاملات ارتباط تراوحت لفقرات المحك الأول مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.665 – 0.795)، وللمحك الثاني بلغت (0.506)، وللمحك الثالث بلغت (0.817)، وكانت جميع هذه الفقرات (القيم) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$ ، 0.05)، وبذلك تم قبول جميع الفقرات.

دلالات ثبات مقياس الأرق: لقد تحققت طلفاح (2021) من دلالات ثبات مقياس مستوى الأرق، من خلال استخدام معادلة كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي)، حيث بلغت قيم معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الأرق (0.785). كما تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقة ثبات الإعادة، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) عضواً من أعضاء هيئة التدريس الذكور والإناث في الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها، وبلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس الأرق (0.834).

دلالات الصدق والثبات لمقياس الأرق في الدراسة الحالية:

دلالات الصدق الظاهري لمقياس الأرق في الدراسة الحالية: تم التحقق من دلالات الصدق الظاهري للمقياس ومحكاته بصورته الأولية (5) فقرات (الملحق 2)؛ بعرضه على (20) محكماً من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي والتربوي، والتربية الخاصة، والقياس والتقييم، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: درجة قياس الفقرة للمحك، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً على المحكات أو الفقرات. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين التي تم استعراضها بعد إجراء اجتماع مع عدد منهم، أجريت التعديلات المقترحة على مقياس الأرق، والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات، لتصبح أكثر وضوحاً، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو إعادة صياغتها أو حذفها هو حصول الفقرات على إجماع (16) من المحكمين من أصل (20) محكماً، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (5) فقرات، موزعة إلى (3) ثلاثة محكات تشخيصية، وعدد من الأسئلة الديموغرافية التي تمثل المحك الرابع، حيث يستجاب على المقياس وفق تدرج ثنائي (نعم / لا) بحيث يعكس انطباق المحك على المستجيب أم لا.

مؤشرات صدق البناء: بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لفقرات مقياس الأرق؛ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة

ومن داخل مجتمعها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس؛. وذلك ما يوضحه الجدول (6).

جدول 6

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الأرق من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى

المحك	رقم الفقرة	مضمون فقرات الأرق	الارتباط مع المقياس ككل
	1	أجد صعوبة في البدء بالنوم.	8320.
محك 1	2	أستيقظ من النوم بعد فترة قصيرة، وأجد صعوبة في العودة للنوم مجدداً	7950.
	3	أستيقظ من النوم باكراً، ولا أستطيع العودة للنوم بالرغم من حاجتي للنوم.	7320.
محك 2	4	أعتقد بأنني غير قادر على أداء واجباتي؛ بسبب قلة النوم.	7150.
محك 3	5	بالرغم من أن الفرصة مناسبة للنوم، إلا أنني أجد صعوبة في ذلك.	7650.

يلاحظ من الجدول (6) أنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المحك الأول مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.732 - 0.832)، وأنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المحك الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (0.715). وأنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المحك الثالث مع الدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (0.765) وكانت جميع هذه الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك فقد قبلت جميع الفقرات، وبقي عدد فقرات المقياس (5) فقرات تقيس الأرق. ، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (5) فقرات، موزعة على ثلاثة محكات، بالإضافة إلى الأسئلة الديمغرافية التي تعكس المحك الرابع (الملحق 4).

دلالات ثبات مقياس الأرق في الدراسة الحالية:

دلالات ثبات الاتساق الداخلي: لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الأرق، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ- ألفا (Cranach's Alpha) لمقياس الأرق ككل (0.875).

دلالات ثبات الإعادة: تم تطبيق مقياس الأرق على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها، ومن ثم تم حساب معامل ثبات الإعادة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، حيث بلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس الأرق ككل (0.901)، وذلك كما موضح في الجدول (7).

جدول 7

قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الأرق.

المقياس	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي
مقياس الأرق	0.901	0.875

يتضح من الجدول (7) أن ثبات الإعادة للمقياس ككل بلغ (0.901)، وبلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.875)، وتعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الأرق: تكون مقياس الأرق بصيغته النهائية من (5) فقرات، موزعة على ثلاثة (3) محكات، وعلى معلومات ديموغرافية تسبق فقرات المقياس وتعكس المحك الرابع. ولتشخيص المستجيب باضطراب الأرق يتطلب توفر كل من المحك الأول، والمحك الثاني، والمحك الثالث، كما يجب أن تكون الاستجابة على المعلومات الديموغرافية التي تسبق فقرات المقياس؛ كما يلي: (ثلاث ليال أو أكثر، ثلاثة أشهر أو أكثر). ويستجاب على فقرات المقياس وفق تدرج ثنائي (نعم / لا) بحيث تعطى (نعم) عند تصحيح المقياس (1)، ونعطى (لا) (0) في جميع الفقرات.

مقياس فرط النعاس: : بهدف الكشف عن أفراد عينة الدراسة المصابين بفرط النعاس تم استخدام مقياس طلفاح (2021) والمطور بالاستناد إلى محكات اضطراب فرط النعاس الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الطبعة الخامسة (Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders DSM5) موزعة وفق محكين تشخيصيين، وعدد من الأسئلة الديموغرافية التي تمثل المحك الثالث، حيث يستجاب على المقياس وفق تدرج ثنائي (نعم / لا)، بحيث يعكس انطباق المحك على المستجيب أم لا.

دلالات صدق وثبات مقياس فرط النعاس بصورته الأصلية:

للتأكد من صدق المقياس فقد اعتمدت طلفاح (2021) عدة مؤشرات منها: تم التحقق من دلالات الصدق الظاهري لمقياس فرط النعاس ومحكاته بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين التي تم استعراضها بعد إجراء اجتماع مع عدد منهم، أجريت التعديلات المقترحة على مقياس فرط النعاس، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (4) فقرات موزعة على محكين.

وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس فرط النعاس؛ قامت طلفاح (2021) بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) عضواً من أعضاء هيئة التدريس الذكور والإناث في الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات المحك الأول مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.566 – 0.809)، وقيم معاملات ارتباط فقرات المحك الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (0.792)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً، وأصبح المقياس يتكون بصورته النهائية من (4) فقرات، موزعة على محكين.

دلالات ثبات مقياس فرط النعاس بصورته الأصلية: لقد تحققت طلفاح (2021) من دلالات ثبات مقياس فرط النعاس، من خلال استخدام معادلة كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي)، حيث بلغت قيم معاملات الاتساق الداخلي لمقياس فرط النعاس (0.832). كما تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقة ثبات الإعادة، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) عضواً من أعضاء هيئة التدريس الذكور والإناث في الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها، وبلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس فرط النعاس (0.853).

دلالات الصدق والثبات لمقياس فرط النعاس في الدراسة الحالية:

دلالات الصدق الظاهري لمقياس فرط النعاس في الدراسة الحالية: لأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من دلالات الصدق الظاهري لمقياس فرط النعاس ومحكاته بصورته الأولية (4) فقرات موزعة على محكين تشخيصيين، وعدد من الأسئلة الديموغرافية التي تمثل المحك الثالث (الملحق 2)؛ بعرضه على (20) محكماً من المحكمين من

ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي والتربوي، والتربية الخاصة، والقياس والتقييم، في جامعات: (اليرموك، ومؤتة، وآل البيت، وإربد الأهلية، وعمان العربية، والعلوم الإسلامية، وجدارا) (الملحق 5)، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: درجة قياس الفقرة للمحك، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً على المحكين أو الفقرات. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكين التي تم استعراضها بعد إجراء اجتماع مع عدد منهم، أجريت التعديلات المقترحة على مقياس فرط النعاس، والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات، لتصبح أكثر وضوحاً، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو إعادة صياغتها أو حذفها هو حصول الفقرات على إجماع (16) من المحكين من أصل (20) محكماً، وتجدر الإشارة إلى أن نسبة اتفاق المحكين على صلاحية المقياس ووضوح ومناسبة فقراته بلغت (80%)؛ وهي نسبة اتفاق مرتفعة، وبذلك بقي عدد فقرات المقياس بعد إجراء دلالات الصدق الظاهري (4) فقرات موزعة على محكين.

مؤشرات صدق البناء لمقياس فرط النعاس الدراسة الحالية: لأغراض الدراسة الحالية، وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لفقرات مقياس فرط النعاس؛ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس؛. وذلك ما يوضحه الجدول (8).

جدول 6

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس فرط النعاس من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى

المحك	رقم الفقرة	مضمون فقرات فرط النعاس	الارتباط مع المقياس
	1	أشعر بالتعب والإرهاق بالرغم من أنني أنام لفترات طويلة.	7360.
محك 1	2	أغفو بشكل غير مبرر أثناء أدائي لواجباتي الدراسية.	6670.
	3	أشعر بصعوبة النهوض من الفراش بعد استيقاظي من النوم.	8120.
محك 2	4	أشعر بانخفاض في أدائي المهني، بسبب حالة النعاس النهاري التي أمر بها.	7860.

يلاحظ من الجدول (8) أنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المحك الأول مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.667-0.812)، وأنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المحك الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (0.786)، وكانت جميع هذه الفقرات دالة إحصائياً على مستوى ($\alpha=0.05$). وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie,1985)، وبذلك فقد قبلت جميع الفقرات، وبقي عدد فقرات المقياس بصورته النهائية يتكون (4) فقرات تقيس فرط النعاس، موزعة على محكين، بالإضافة إلى الأسئلة الديمغرافية التي تعكس المحك الثالث (الملحق 4).

دلالات ثبات مقياس فرط النعاس في الدراسة الحالية:

دلالات ثبات الاتساق الداخلي: لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس فرط النعاس؛ تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا (Cranach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ- ألفا (Cranach's Alpha) لمقياس فرط النعاس ككل (0.864).

دلالات ثبات الإعادة: بهدف التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ تم تطبيق وإعادة تطبيق (Test – Retest) المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم تم حساب معامل ثبات الإعادة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس فرط النعاس ككل (0.882)، وذلك كما موضح في الجدول (9).

جدول 7

قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس فرط النعاس.

المقياس	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
مقياس فرط النعاس	0.882	0.864	4

ينضح من الجدول (9) أن ثبات الإعادة للمقياس ككل بلغ (0.882)، وبلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.864)، وتعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس فرط النعاس في الدراسة الحالية: تكون مقياس فرط النعاس بصيغته النهائية من (4) فقرات، موزعة على محكين، وعلى معلومات ديموغرافية تسبق فقرات المقياس وتعكس المحك الثالث. ولتشخيص المستجيب باضطراب فرط النعاس يتطلب توفر كل من المحك الأول، والمحك الثاني، كما يجب أن تكون الاستجابة على المعلومات الديموغرافية التي تسبق فقرات المقياس؛ كما يلي: (ثلاث ليالٍ أو أكثر، ثلاثة أشهر أو أكثر). ويستجاب على فقرات المقياس وفق تدرج ثنائي (نعم /لا) بحيث تعطى (نعم) عند تصحيح المقياس (1)، ونعطي (لا) (0) في جميع الفقرات.

متغيرات الدراسة:

تم تصنيف متغيرات الدراسة حسب أسئلة الدراسة على النحو الآتي:

أولاً: المتغير المستقل: الجنس وله فئتان: (ذكر، وأنثى).

ثانياً. المتغيرات التابعة؛ وهي:

- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس).

عرض النتائج

هدفت الدراسة للكشف عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك عن طريق الإجابة عن الأسئلة الآتية:

أولاً: للإجابة عن سؤال الدراسة الأول الذي نصّ على: "هل يختلف توزيع طلبة جامعة اليرموك وفق حالة الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس) تبعاً لمتغير الجنس"؟. تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة الكلية (ن=1625) (بوصف العينة بالفصل الثالث تم الإشارة إلى أن العينة النهائية أصبحت 400) على كل محك من محكات مقياسي تشخيص كل من اضطراب الأرق، وفرط النعاس، وبعد ذلك استخدم اختبار χ^2 للكشف عما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم على مستويات الانتشار. وقد حُسبت التكرارات والنسب المئوية للطلبة الذين تم تصنيفهم إلى طلبة لديهم اضطرابات نوم وطلبة ليس لديهم اضطرابات نوم، وذلك كما هو مبين في الجدول (10).

جدول 10

نتائج اختبار χ^2 والتكرارات الملاحظة والنسب المئوية ضمن مستويات اضطراب النوم لدى الطلبة (ن = 1625).

طلبة الجامعات	التكرار المتوقع	النسبة المتوقعة	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية	χ^2	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
لديهم اضطرابات نوم	495	30%	400	24.61	26.22	1	.001
ليس لديهم اضطرابات نوم	1130	70%	1225	75.39			
الكلية	1625	100%	1625	100.00			

يُلاحظ من الجدول (10) أنَّ نسبة الطلبة ممن لديهم اضطرابات النوم كانت (24.61%) من حجم العينة ككل، وأن قيمة χ^2 تشير إلى أن نسبة الطلبة ممن لديهم اضطرابات نوم في جامعة اليرموك تختلف اختلافاً جوهرياً عما هو متوقع في الدراسات السابقة والتي أشارت أن نسبة اضطرابات النوم ككل قد تصل إلى (30%). كما تم بعد ذلك حساب التكرارات ونسب انتشار كل اضطراب من تلك الاضطرابات. وذلك كما هو مبين في الجدول (11).

جدول 11

التكرارات ونسب انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لكل اضطراب (ن = 400).

الاضطراب	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية %
الأرق	208	52%
فرط النعاس	192	48%
الكلية	400	100%

يلاحظ من الجدول (11) أنَّ نسبة الطلبة ممن لديهم اضطراب الأرق كانت (52%) من مجموع الطلبة المصابين باضطرابات النوم، في حين كان نسبة انتشار اضطراب فرط النعاس (48%) من مجموع الطلبة المصابين باضطرابات النوم، وهي النسبة الأعلى.

كما تم حساب التكرارات والنسب المئوية للطلبة الذكور والإناث ممن لديهم اضطرابات النوم وممن ليس لديهم اضطراب، وبعد ذلك باستخدام اختبار χ^2 للكشف عما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفقاً لمتغير الجنس، وذلك كما هو مبين في الجدول (12).

جدول 12

التكرارات الملاحظة والنسب المئوية ضمن مستويات متغير الجنس (ن = 1625).

طلبة الجامعات	حالة الاضطراب		التكرار الملاحظ	النسبة المئوية %
	لديه اضطراب	ليس لديه اضطراب		
الذكور	119	384	503	30.8%
	123.8	379.2	503	24.6%
الإناث	281	841	1122	25.0%
	276.2	845.8	1122	24.6%
الكلية	400	1225	1625	24.6%
	400	1225	1625	24.6%

يُلاحظ من الجدول (12) أنَّ التكرارات الملاحظة حول نسبة انتشار اضطرابات النوم لدى الطلبة الذكور تختلف عنها لدى الإناث. وللكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث حول نسب انتشار اضطرابات النوم تم استخدام اختبار مربع كاي للاستقلال، حيث بلغت قيمة مربع كاي (0.360)، وبدرجات حرية تساوي (1)، وبدلالة إحصائية (0.549)، وهي ليست ذات دلالة إحصائية، مما يعني عدم اختلاف توزيع الطلبة تبعاً لحالة الاضطراب (لديه اضطراب، وليس لديه اضطراب) وفق متغير الجنس.

كما تم حساب التكرارات والنسب المئوية للطلبة الذكور والإناث ممن لديهم اضطراب الأرق وممن لديهم اضطراب فرط النعاس، وبعد ذلك باستخدام اختبار χ^2 للكشف عما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفقاً لمتغير الجنس، وذلك كما هو مبين في الجدول (13).

جدول 13

التكرارات الملاحظة والنسب المئوية ضمن مستويات متغير الجنس وفقاً لنوع الاضطراب (ن = 400).

طلبة الجامعات	نوع الاضطراب		
	الأرق	فرط النعاس	الكلية
الذكور	التكرار الملاحظ	62	57
	التكرار المتوقع	61.9	57.1
الإناث	التكرار الملاحظ	146	135
	التكرار المتوقع	146.1	134.9
الكلية	التكرار الملاحظ	208	192
	التكرار المتوقع	208	192

يُلاحظ من الجدول (13) أنَّ التكرارات الملاحظة حول نسبة انتشار كل اضطراب من اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) لدى الطلبة الذكور تختلف عنها لدى الإناث. وللكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث حول نسب انتشار كل اضطراب من اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) تم استخدام اختبار مربع كاي للاستقلال، حيث بلغت قيمة مربع كاي (0.121)، وبدرجات حرية تساوي (1)، وبدلالة إحصائية (0.779)، وهي ليست ذات دلالة إحصائية، مما يعني عدم اختلاف توزيع الطلبة تبعاً لنوع الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس) وفق متغير الجنس.

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لكل من نوع الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس)، والجنس؟"

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ فقد تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما هو مبين في الجدول (14).

جدول 14

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك

المجال	الرتبة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
عدم التحمل	2	3.6700	.54058	متوسط
الانسحاب	6	3.5800	.47169	متوسط
الحاجة لزيادة الوقت	1	4.0500	.68541	مرتفع
فشل محاولات الإقلاع	7	3.5800	.63653	متوسط
هدر الوقت وطلب الآخرين	4	3.6025	.54540	متوسط
البعد عن ممارسة الأنشطة	3	3.6035	.51590	متوسط
الاستخدام رغم ما ينتج من مشكلات	5	3.5940	.47236	متوسط
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي		3.6505	.35561	متوسط

يتضح من الجدول (14) أن المستوى العام لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك بلغ (3.6505) ضمن مستوى متوسط، بعد تصنيف الأوساط الحسابية العائدة عليها وفقاً للمعيار المذكور في الفصل الثالث. وقد جاءت المجالات وفق الترتيب الآتي: الحاجة لزيادة الوقت، عدم التحمل، البعد عن ممارسة الأنشطة، هدر الوقت وطلب الآخرين، الاستخدام رغم ما ينتج من مشكلات، الانسحاب، فشل محاولات الإقلاع. كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة طلبة جامعة اليرموك على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغيرات: (نوع اضطرابات النوم، والجنس)، كما هو مبين في الجدول (15).

جدول 15

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة

ادمان مواقع التواصل الاجتماعي		الجنس	الاضطراب
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.32836	3.6812	نكر	الأرق
.39059	3.6699	أنثى	
.31149	3.6292	نكر	فرط النعاس
.34658	3.6244	أنثى	
.32010	3.6563	نكر	الكلي
.37014	3.6480	أنثى	

يلاحظ من الجدول (15) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للأثر في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك، ناتجة عن اختلاف مستويات متغيرات (نوع اضطرابات النوم، والجنس)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) (2-way ANOVA without interaction)، وذلك كما في الجدول (16).

جدول 16

نتائج تحليل التباين الرباعي (دون تفاعل) للأثر النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نوع الاضطراب	.224	1	.224	1.770	.184
الجنس	.006	1	.006	.044	.833
الخطأ	50.228	397	.127		
الكلية	50.458	399			

*دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$

يتضح من الجدول (16) ما يلي: عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ بين المتوسطات الحسابية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لكل من نوع الاضطراب، والجنس.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصّ على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم على كل مقياس من مقياس: الأرق، وفرط النعاس تعزى للجنس؟"

"للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة طلبة جامعة اليرموك على مقياسي الأرق وفرط النعاس وفقاً لمتغير الجنس، كما هو مبين في الجدول (17).

جدول 8

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاضطراب الأرق لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة.

اضطرابات النوم	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأرق	ذكر	3.6756	.87061
	أنثى	3.6619	.90064
فرط النعاس	ذكر	3.5966	.76268
	أنثى	3.5872	.77687

يلاحظ من الجدول (17) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك، ناتجة عن اختلاف فئتي متغير (الجنس)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثنائي، وذلك كما في الجدول (18).

جدول 9

نتائج تحليل التباين المتعدد لاضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة وفقاً لمتغير الجنس.

الأثر	نوع الاختبار	قيمة الاختبار	قيمة ف الكلية المحسوبة	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	الدلالة الإحصائية
الجنس	Hotelling's Trace	.001	.014	2.000	397.000	.986

يتبين من الجدول (18)، عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الجنس على اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة، كما تم إجراء تحليل التباين الثنائي لاضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغير الجنس، وذلك كما في الجدول (19).

جدول 10

نتائج تحليل التباين الثنائي لاضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغير الجنس.

مصدر لتباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة حرية	متوسط مجموع لمربعات	قيمة ف لمحسوبة	الدلالة لإحصائية
الجنس	الأرق	.016	1	.016	.020	.888
	فرط النعاس	.007	1	.007	.013	.911
الخطأ	الأرق	316.562	398	.795		
	فرط النعاس	237.628	398	.597		
الكلية	الأرق	316.578	399			
	فرط النعاس	237.635	399			

يتبين من الجدول (19)، عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لاضطرابي الأرق وفرط النعاس لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس. رابعاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرابع الذي نصّ على: "هل توجد علاقة ارتباطية بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومتوسطات تقديراتهم على كل مقياس من مقياسي: الأرق، وفرط النعاس؟".

للإجابة عن السؤال الرابع تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الأوساط الحسابية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من جهة وبين اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) من جهة أخرى لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما في الجدول (20).

جدول 11

قيم معاملات الارتباط بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي من جهة وبين اضطرابات النوم من جهة أخرى لدى طلبة جامعة اليرموك.

العلاقة	الإحصائي	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
الأرق	معامل الارتباط	0.289*
	الدلالة الإحصائية	0.001
فرط النعاس	معامل الارتباط	0.275*
	الدلالة الإحصائية	0.001

يلاحظ من الجدول (20)، وجود علاقات طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من اضطراب الأرق واضطراب فرط النعاس لدى طلبة جامعة اليرموك.

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، وأبرز التوصيات التي يمكن اقتراحها.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نص على: "هل يختلف توزيع طلبة جامعة اليرموك وفق حالة الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس) تبعاً لمتغير الجنس؟".

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلافات في توزيع الطلبة تبعاً لنوع الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس) وفق متغير الجنس. وهذا يعني أن اضطراب النوم سواء كان الأرق أو فرط النعاس ينتشر بنفس الدرجة تقريباً لدى الطلبة (الذكور والإناث).

ولم تتفق هذه النتيجة أو تختلف مع نتائج أي من الدراسات السابقة كونها لم تبحث متغير الجنس. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء انتشار اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) والتي تعد من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بين الناس، كما أن نسبة انتشارها متقاربة نسبياً، حيث أشارت (البتول، 2020) إلى أن نسبة انتشار أعراض فرط النعاس بلغت (14.8%)، بينما بلغت نسبة انتشار أعراض الأرق (14.5%)، كما أشارت إلى أن هذه الأعراض ترتبط بالعمر، وانخفاض النشاط البدني، والقلق، لكنها لا ترتبط بالجنس. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء النظرية المعرفية التي أشارت إلى أن الأرق وفرط النعاس يحدث للفرد نتيجة لفشله في تنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها بغض النظر عن جنسه (البتول، 2020).

ومن الممكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشارت له دراسة (Choi et al., 2009) من وجود علاقة مباشرة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم، حيث يعاني المدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي معاناة شديدة لأن ما أدمنوا عليه يعد مقبولاً من الناحية الاجتماعية، ولا يشكل ضغطاً عليهم لطلب المساعدة كإدمان المخدرات أو الكحول المرفوضين اجتماعياً، لكن هذا الإدمان على هذه المواقع يؤدي إلى الأرق وفرط النعاس، والذي بدوره يشكل خطورة على الأفراد من النواحي: النفسية، والجسمية، والعقلية.. الخ، مما يؤثر على كافة جوانب حياتهم: (العمل، والتعليم، والتحصيل، والعلاقات، والإنجازات.. الخ)، وبغض النظر عن جنسهم. وربما تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الضغوط المتشابهة تقريباً التي يتعرض لها طلبة الجامعات، والتي تحيط بمجال الدراسة الجامعية والتحصيل الأكاديمي، والضيق الشديد الذي يسببه الأرق وفرط النعاس، واللذان يؤثران على قدرات الطلبة المعرفية (الذكور والإناث) بنفس القدر تقريباً.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لكل من نوع الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس)، والجنس؟".

أظهرت النتائج أن المستوى العام لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء متوسطاً، وجاءت جميع المجالات متوسطة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لكل من نوع الاضطراب، والجنس. وتتفق هذه النتيجة (المستوى العام لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء متوسطاً)، مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، فهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسات كل من:

بو علي (2020)، والشهري وأنديجاني (2019)، والبراشدية والظفري (2019)، والتي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات، فيما اختلفت مع نتائج دراسات الناصر (2019)، وصباح والشجيري (2018)، وأمقران (2017)، والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات، واختلفت أيضاً مع نتائج دراسات كل من: كريزي وفحل (2021)، والتي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات.

وربما يمكن تفسير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في ضوء ما توفره الجامعة من فرص لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة التعلم عن بعد خلال فترة جائحة كورونا (Covid-19)، وتوفير عروض من قبل شركات الاتصالات للحصول على حزم الإنترنت، فيستخدم الطلبة هذه المواقع لفترات أطول، وأهداف أكثر، كبناء العلاقات الاجتماعية عبر هذه المواقع المتعددة، أو التعرف على الأخبار والمستجدات، أو التنافس على ممارسة الألعاب الإلكترونية، إضافة للكثير مما توفره مواقع التواصل الاجتماعي.

وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العوامل النفسية التي توفرها مواقع التواصل الاجتماعي لطلبة الجامعات، حيث توفر لهم حيزاً في العالم الافتراضي يتمتع بالخصوصية والسرية، قد لا يستطيعون التمتع به في الحياة الواقعية (قدورة، 2017). وربما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عوامل مثل: قلة فرص العمل، وقلة وجود نشاطات تشغل أوقات طلبة الجامعات، وندرة الأماكن الترفيهية، وتوفر الإنترنت في الجامعة والبيت، وسهولة الدخول إلى هذه المواقع من الهاتف الجوال لجميع الطلبة، حتى باتت مواقع التواصل الاجتماعي تمثل متنفساً لطلبة الجامعات لتناسي همومهم، مما أدى إلى قضاء بعض أوقاتهم في تصفح المواقع الاحتمالية دون أن يشعروا بالملل، خاصة وأن هذه المواقع توفر خدمات ترفيهية جاذبة، وخاصة لأولئك الطلبة الذين لا يرغبون بالاختلاط المباشر مع الناس، ويكتفون بمتابعة الحياة والتواصل مع أصدقائهم عبر الشاشة، بدلاً من التواصل معهم بشكل مباشر وحقيقي.

ومن الممكن أيضاً تفسير هذه النتيجة أيضاً من خلال النظرية السلوكية التي فسرت الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء الإشراف الإجرائي وقانون الأثر الذي يخضع لمبدأ المثير والاستجابة، حيث يصبح الفرد مدمناً على مواقع التواصل الاجتماعي نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن الأنشطة والمكافأة التي توفرها هذه المواقع، ووفقاً لهذه النظرية فإن وجود الدافع أو الهدف فقط لا يؤدي إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، بل لا بد من ممارسة السلوك لعدة مرات ثم تدعيمه وتعزيزه في الشعور الداخلي للفرد (أرنوط، 2008).

وتتفق نتيجة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لنوع الاضطراب (الأرق، وفرط النعاس). مع نتائج دراستي: بوياعا (2017)، و أمقران (2017)، واللذان أشارتا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ودرجة تعزى لنوع اضطراب النوم لدى طلبة الجامعات. ولم تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج أي من الدراسات السابقة.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين المدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي عادة يعانون من اضطرابات النوم: (الأرق، وفرط النعاس) بسبب الاستخدام المطول واللاعقلاني لهذه المواقع وفي جميع الأوقات والأماكن، مما يؤدي إلى قلة نومهم وفرط نعاسهم لأنهم يفضلون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على راحتهم وصحتهم (Choi et al., 2009). وبما أن هناك علاقة ارتباطية مباشرة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبين اضطرابات النوم: (الأرق، وفرط النعاس) (Cheungm & Wing, 2010)، فإن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر على الاضطرابين: (الأرق، وفرط النعاس) بنفس الدرجة تقريباً، مما أدى إلى عدم ظهور

فروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لنوع الاضطراب. وترى الباحثة أنه من الممكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار له (TjepKema, 2015) من أن الأفراد يفقدون الإحساس بالوقت أثناء تصفحهم لمواقع التواصل الاجتماعي، ويقضون ساعات طويلة دون إدراكهم لذلك، كما أن تعرض عيونهم بكثرة لضوء الشاشة التي يتصفحونها يؤثر على هرمون الميلاتونين (Melatonin) المسؤول عن تنظيم العمليات الحيوية بالجسم، الذي تفرزه الغدة الصنوبرية، ويتم إفراز هذا الهرمون ليلاً ليساعد الأفراد على النوم، ويقل إفرازه بالنهار ليساعد على الاستيقاظ (كلما انخفض الضوء زاد إفراز الهرمون وكلما زاد الضوء قل إفرازه)، لذلك فإن كثرة تعرض العين لضوء الشاشة التي يتم تصفح مواقع التواصل الاجتماعي من خلالها يقلل من إفراز هرمون الميلاتونين، فيسبب اضطراب النوم للأفراد، سواء كان الأرق أو فرط النعاس.

وتتفق نتيجة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى للجنس (ذكر، وأنتى)، مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، فهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسات كل من: النابلسي (2021)، والبراشدية والظفري (2019)، والشهري وأنديجاني (2019)، والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات تعزى للجنس. فيما اختلفت مع نتائج دراسات كريزي وفحل (2021)، و بوياعة (2017)، و خليوي (2017)، والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات تعزى للجنس ولصالح الذكور.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى الظروف التي يعيشها الطلبة (الذكور والإناث) بغض النظر عن جنسهم، حيث تتقارب الأسباب التي تقود إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في هذه المرحلة الجامعية، فهم لهم نفس الاهتمامات، ولديهم نفس الهموم والأفكار، ويعيشون نفس الظروف، ومطلوب منهم نفس متطلبات الدراسة، إضافة إلى امتلاك الطلبة بغض النظر عن جنسهم للهواتف الذكية التي تمكنهم من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكل سهولة ويسر (Jafarkarini et al., 2016)، وربما لجأوا إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بنفس الدرجة تقريباً لشعورهم بالوحدة والفرغ النفسي، والانعزال والاعتزالي الاجتماعي عن المحيطين بهم، وسعيهم وراء الإثارة وشغل أوقات الفراغ، فلجأوا إلى الهروب من الواقع إلى الخيال (الوهم) في علاقات تقتصر إلى الحميمية مع الآخرين، مما أدى بهم إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وعدم ظهور فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات تعزى للجنس (الشيتي، 2018).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم على كل مقياس من مقياسي: الأرق، وفرط النعاس تعزى للجنس؟.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية لاضطرابي الأرق وفرط النعاس لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى للجنس.

وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار له (Hombalia et al., 2019) من وجود علاقة طردية قوية بين الأرق وفرط النعاس التي تعد من اضطرابات النوم الثابتة، وأن نسبة انتشارها متقاربة نسبياً، حيث بلغت نسبة انتشار أعراض فرط النعاس (14.8%)، بينما بلغت نسبة انتشار أعراض الأرق (14.5%)، وأن هذه الأعراض ترتبط بالعم، وانخفاض النشاط البدني، والقلق، لكنها لا ترتبط بالجنس. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في

ضوء النظرية المعرفية التي أشارت إلى أن الأرق وفرط النعاس يحدث للفرد نتيجة لفشله في تنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها بغض النظر عن جنسه (البتول، 2020).

ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت له بعض الدراسات السابقة، ومنها: دراسة شوي وآخرون (Choi et al., 2009) من أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بكثير من المشكلات الصحية ومنها اضطرابات النوم: (الأرق وفرط النعاس)، حيث يدمن طلبة الجامعات على هذه المواقع بسبب التغيرات السريعة في المشاعر التي تسبب الإثارة وتؤدي إلى السعادة بإنشاء عالم افتراضي يريدون فيه أن يكونوا مختلفين وسعيدين. ونتيجة للحياة الأكاديمية المزدحمة يميل معظم الطلبة إلى السهر حتى وقت متأخر من الليل، مما يتسبب في شعور الطلبة وبغض النظر عن جنسهم بالأرق وفرط النعاس.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي نص على: هل توجد علاقة ارتباطية بين متوسطات تقديرات طلبة جامعة اليرموك لأنفسهم حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومتوسطات تقديراتهم على كل مقياس من مقياسي: الأرق، وفرط النعاس؟.

أظهرت النتائج وجود علاقات طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من اضطراب الأرق واضطراب فرط النعاس لدى طلبة جامعة اليرموك. وتتفق نتيجة وجود علاقات طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من اضطراب الأرق واضطراب فرط النعاس لدى طلبة جامعة اليرموك مع نتائج دراسات: البتول (2020)، وبويعاة (2017)، وأمقران (2017)، والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجة الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعات. ولم تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج أي من الدراسات السابقة.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أن مجتمع الجامعة يتميز بصفتين هما: الانتشار الواسع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والصفة الثانية ترتبط بالحرمان النسبي لإشباع بعض الحاجات النفسية: مثل الحاجة إلى (التقبل، والانتفاء الاجتماعي، وتكوين الأصدقاء، . . الخ)، وهذه الحاجات تلبها مواقع التواصل الاجتماعي بما يتوافق مع احتياجات واهتمامات الطلبة الجامعيين، حيث تتيح لهم هذه المواقع الإشباع المقبول لحاجاتهم النفسية والاجتماعية: كالتفاعل الاجتماعي، والترفيه، وشغل أوقات الفراغ، وإمكانية البوح (الإفصاح) عن مشاكلهم دون الإفصاح عن شخصياتهم الحقيقية (إمكانية إخفاء هوية المستخدم)، ولفت انتباه الآخرين وتقديرهم لهم، وإشباع حب الظهور والشهرة، وهذا كله لا يجدونه في عالمهم الحقيقي. كما أن هذه المواقع توفر للطلبة فرصة التعرف على بعضهم البعض دون خوف أو تردد أو خجل، لأن العواقب الحقيقية نسبتها قليلة أو محدودة جداً، وبهذا تمثل مواقع التواصل الاجتماعي متنفساً طبيعياً وآمناً نسبياً. وهذا كله يؤدي إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الذي بدوره يفقد الطلبة الإحساس بالوقت، ويقضون ساعات طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى قلة نومهم لأنهم يفضلون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على راحتهم وصحتهم ويسبب لهم اضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) (Choi, 2009). وربما يمكن تفسير نتيجة العلاقة الارتباطية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم (الأرق، وفرط النعاس) في ضوء معرفة أن هرمون الميلاتونين (Melatonin) الذي تفرزه الغدة الصنوبرية ليلاً يساعد الأفراد على النوم، ويقل إفرازه بالنهار ليساعد على الاستيقاظ، يقل إفرازه لكثرة تعرض العين لضوء الشاشة التي يتم تصفح مواقع التواصل الاجتماعي من خلالها، فيسبب اضطراب النوم (الأرق أو فرط النعاس) (Tjepkema,

(2015). ومن الممكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء أن الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي قد تتجم لديه آثار نفسية تدخله في عالم وهمي تقدمه له مواقع التواصل الاجتماعي فيختلط عليه الواقع بالوهم، مما يؤدي إلى العزلة وقلة التفاعل مع المجتمع، ويتولد لديه آثار أسرية واجتماعية تتمثل في العزلة والانطواء، وقلة التفاعل الاجتماعي، ولتفكك والتصدع الأسري، فيصبح يتصف بالخمول وكثرة الأرق وفرط النعاس، والإرهاق، والمشكلات الجسدية الناتجة عن كثرة الجلوس على مواقع التواصل الاجتماعي، مما قد يوصله إلى الإحساس بالعجز عن خفض عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (Cheungm & Wong, 2010).

التوصيات:

- وأخيراً وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات، فإنها توصي بما يأتي:
 - ضرورة توسيع الخدمات الإرشادية لتشمل جميع طلبة الجامعة لزيادة التوعية بأهمية مواقع التواصل الاجتماعي، واستخدامها ضمن ضوابط ومعايير تهدف إلى خدمة الطلبة والمجتمع، والتوعية بأضرار الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، ومتابعة الصحة النفسية لديهم.
 - إجراء بعض الدراسات والبحوث التجريبية، لمعرفة أثر البرامج التدريبية المستندة إلى النظريات النفسية في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، واضطرابات النوم.
 - عقد الورش التدريبية والمحاضرات التوعوية للطلبة من قبل مركز الإرشاد في جامعة اليرموك للتعريف بخطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، واضطرابات النوم.

المراجع

- إبراهيم، رشا. (2021). الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي واضطرابات النوم كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طالبات الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31 (112)، 235-280.
- أبو حمزة، عبد وهلال، أحمد. (2014). *إدمان الإنترنت (المفهوم، النظرية، العلاج)*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- أرنوط، يسرى اسماعيل. (2008). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق*، 15 (55)، 33-96.
- أمقران، صباح. (2017). *إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربيين مهدي، الجزائر.
- البتول، عزروق. (2020). *إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مدينة مستغانم، الجزائر.
- البراشدية، حفيظة والظفري، سعيد. (2019). إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، 13 (2)، 316 - 300.
- البهنساوي، أحمد وعبدالخالق، زيد. (2021). اضطراب القلق العام والأعراض الاكتئابية وعلاقتها بخبرة الكوابيس لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*، 1 (3)، 1-14.
- بو علي، نصير. (2020). أثر شبكات التواصل الاجتماعي على الأداء والتحصيل الدراسي للطلبة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة الشارقة. *المجلة العربية للإعلام والاتصال، السعودية*، 24 (1)، 92 - 63.

- بوياعة، سميرة. (2017). الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مسيلة، الجزائر .
- جودة، ابتهاج ومنسي، آلاء وجبر، أسماء ومحمد، أفرح. (2017). دور الإرشاد التربوي في خفض اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية. منشورات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة القادسية، العراق.
- حلاسة، محمد. (2013). واقع استخدام المنظمات الأهلية في قطاع غزة لشبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز علاقتها بالجمهور، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- الحمادي، أنور. (2015). خلاصة الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية. الطبعة الأولى، بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.
- خالد، عمران والسيد، محمد. (2015). تطبيقات الجيل الثاني للتعليم الإلكتروني رؤية في توظيف النظرية التواصلية في تعليم الدراسات الاجتماعية. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- خليوي، أسماء. (2017). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة التربية والعلوم النفسية، جامعة غزة الإسلامية، 25 (4)، 61-101.
- الدحادحة، باسم. (2010). الدليل العلمي في الإرشاد والعلاج النفسي: تمارين في خفض القلق والاكتئاب والضعف النفسي. العين: مكتبة الفلاح.
- الدرملي، عبدالرزاق. (2011). الإعلام الجديد والصحافة الإلكترونية. عمان: دار وائل للنشر.
- سرور، هناء. (2015). تأثير وسائل التواصل الإلكتروني في التطور الاجتماعي - الاقتصادي. جامعة الدول العربية. تم استرجاعه من شبكة الانترنت بتاريخ 22 / 11 / 2016، متوفر على: <http://www.lasportal.org.html>
- سكيك، هشام. (2014). دور شبكات التواصل الاجتماعي في نوعية الشباب الفلسطيني بالقضايا الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- السيد، فاطمة. (2017). التطرف الفكري وعلاقته بالقابلية للاستهواء وإدمان مواقع برامج التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، 5 (2)، 28-56.
- الشرفين، أحمد والمنيزل، وعد. (2020). القدرة التنبؤية لتوكيد الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالاستهواء الإلكتروني لدى طلبة جامعة اليرموك. أبحاث اليرموك - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 29 (1)، 33-74.
- الشرفين، أحمد وحجازي، تغريد. والشرفين، نضال. (2016). القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والديموغرافية في أعراض الاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك: دراسة ميدانية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 37 (2)، 210-252.
- الشهري، سالم وأنديجاني، عبدالوهاب. (2019). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحكم الأخلاقي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة بيثة، مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط، 35 (1)، 16 - 1.

- الشيتي، إيناس. (2018). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على القيام لأداء الشباب دراسة ميدانية على طالبات جامعة القصيم، مجلة البحوث التجارية، 40(4)، 103-150.
- صباح، عايش والشجيري، عمر. (2018). أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة - دراسة مقارنة بين جامعتي سعيدة والأنبار. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، 4(2)، 259 - 241.
- صقر، هالة. (2021). الخوف من تقويت الأحداث "فومو" كمتغير وسيطر في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 31(3)، 492 - 525.
- طلفاح، صفاء. (2021). القدرة التنبؤية لبعض اضطرابات النوم والصراع الأسري والاستنزاف العاطفي بإدمان العمل لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- عبد الخالق، أحمد ومحمد، المشعان وعويدات، سلطان والشطي، عدنان عبد الكريم. (2015). موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة العلوم الاجتماعية، 23(2)، 62-87.
- عبد الغاني، فارس. (2021). دراسة علاقة النشاط الرياضي والبدني بالتعب المصحوب باضطرابات النوم. مجلة التحدي، 13(2)، 367 - 377.
- عطوى، إيمان. (2020). الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها باضطرابات النوم لديهن. مجلة كلية الآداب- جامعة سوهاج، 54(1)، 337-383.
- قدورة، سوسن. (2017). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الجزيرة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزيرة، السودان.
- كريزي، حسن وفحل، موسى. (2021). القابلية للاستهواء وعلاقتها بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 9(2)، 311 - 348.
- مقدادي، مؤيد. (2006). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الناقلي، هناء. (2021). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الشباب الجامعي - دراسة على عينة من طلبة الجامعات الأردنية. دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، 48(3)، 374 - 397.
- الناصر، كمال. (2019). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية والأسرية لدى طلبة الجامعة السعودية الإلكترونية بمدينة الرياض. مجلة البحث العلمي في التربية، 20(2)، 241-291.
- نعيم، وفاء. (2017). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشجيع المنتج الفلسطيني لدى طلبة الجامعة الإسلامية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- يونس، محمد. (2016). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. الأردن، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية

- Abousamah, B., Omar, S., Bolong, J., Akhtar, N., & Kamarudin, A. (2014). Addictive Facebook USA Among University Students. *Asian Social Science*, 10 (6), 101-107.
- Anderson, C. S. (2015). Online Social network Site Addiction: A Comprehensive Review *Current Addiction Reports*, 2 (1), 175-184. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Auerbach, R., Alonso, J., Axinn, W., & Cuijpers, P. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46 (14), 2955-2970.
- Baron, R., & Kalsher, M. (2008). *Psychology: from Science to Practice*. (2nd ED). Pearson Education INC., Allyn and Bacon.
- Cheung, L., & Wong, W. (2010). The effect of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory Cross-sectional analysis, *The Hong Kong Institute of Education*, Taipei, Hong Kong, Accepted in revised form 12 July, 2010; received 15 March 2010.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63 (2), 455-462.
- Chowdhury, N., Debnath, P., & Bhowmik, D. (2020). How does internet usage influence the academic performance of university students? *Journal of research and method in education* 10 (3), 15-24.
- Doghramji, K. (2019). *Evidence-based approaches to treating insomnia*. MD, Jefferson sleep Disorder Center, Thomas Jefferson University.
- Hattie, J. (1985). Methodology review assessing unidimensionality of tests and items. *Applied psychological measurement*, 23 (9), 139-164.
- Hombalia, A., Seowa, E., Yuana, Q., Changa, S., Satgharea, P., Kumar, S., Mok, Y., Chonga, S. & Subramaniam, M. (2019). Prevalence and Correlates of Sleep Disorder Symptoms in Psychiatric Disorder. *Psychiatry Research*, 279 (2), 116-122.
- Jafarkarimi, H., Sim, A., Saadatdoost, R. & Hee, J. (2016). Facebook addiction among Malaysian Students. *International Journal of Information and Education Technology*, 6 (6), 465-469.
- Javadi, A.H.S., & Shafikhani, A.A. (2019). Evaluation of depression and anxiety, and their relationships with insomnia, nightmare and demographic variables in medical students. *Sleep and Hypnosis*, 21 (1), 9-15.
- Khan, Z., & Trotti, L. (2015). Central Disorders of Hyper somnolence. *Chest*, 148 (1), 262 – 273. Doi: 10.1378/Chest.14-1304.
- Kitzrow, M. (2003). The mental health needs of today's college students: challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41 (1), 165-179.
- Maurice, M. (2011). Epidemiological Overview of Sleep Disorders in the General Population. *Sleep Med Res*. 2 (1), 1-9.
- Motsue, C. (2014). Psychological Predictors of Addictive Social Networking Sites Use: The Case of Serbia. *Computers in Human Behavior*, 32 (3), 229-234.
- Ohayon, M. (2008). Epidemiological and clinical relevance of insomnia diagnosis algorithms according to the DSM-IV and international classification of sleep disorder (ICSD). *Sleep Med*, 2 (11), 952-960.
- Raymer, Kristine. (2015). *The effect of the social media sites on self-esteem. Theses and Dissertations*. Paper 284.
- Shoffer, H. J., Hall, M.N., & Bitt, J.V. (2000). "Computer Addiction: A Critical Consideration". *American Journal of Orthopsychiatry* 70 (2), 162-168.
- Spada, M. (2013). *An Overview of Problematic Internet Use*. Addictive Behaviors, Article in Press.
- Tan, M., Low, J., See, K., & Aw, M. (2017). Comparison of sleep, fatigue and burnout in Post-Graduate Year 1 (PGY1) residents and faculty members – A prospective cohort study. *The Asia Pacific Scholar*, 2 (2), 1-8. Matthew, I., Shin, K. & Park, C. (2013). Internet Addiction as a manageable resource: A focus on social network services. *Online Information Review*, 37 (1), 28 – 41.
- Tjepkema, M. (2015). Insomnia. *Health Reports*, 17 (2), 9 -26.
- Zaremohzabieh, Z., Abu Samah, B., Omar, S., Bolong, J., Akhtar, N., & Kamarudin, A. (2014). Addictive Facebook use among University students. *Asian Social Science*, 10 (6), 111-117.