

اضطراب الأرق لدى المراهقين المستخدمين موقع الفيس بوك

Insomnia disorder of adolescent users of Facebook

جمال نور الهدى * Rahal Nour El Houda rahalhouda@univ-oran2.dz	علم النفس العيادي جامعة وهران 2 محمد بن أحمد / الجزائر مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية / وهران
كلفاح آمال Kelfah Amel Kelfah.amal@univ-oran2.dz	علم النفس العيادي جامعة وهران 2 محمد بن أحمد / الجزائر مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية / وهران
DOI:10.46315/1714-012-002-024. https://orcid.org/0000-0002-1059-7221	

الإرسال: 2022/09/29 القبول: 2023/04/01 النشر: 2023/06/16

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك والأرق، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 228 مراهق، أسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على موقع الفيس بوك والأرق، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق في مستوى الإدمان على الفيس بوك لدى العينة المدروسة، بينما كانت هناك فروق في مستوى الإدمان على الفيس بوك لصالح المراهقة المتوسطة والمتأخرة، وتوجد فروق دالة احصائيا في مستوى الأرق لصالح الإناث ولصالح مرحلة المراهقة المتأخرة. ولصالح الفترة الزمنية المفضية على تطبيق الفيس بوك.

كلمات مفتاحية: الإدمان؛ موقع الفيس بوك؛ الأرق؛ المراهقين؛ مرحلة المراهقة.

Abstract:

This study aims at knowing the nature of the relation between addiction to Face book and insomnia. We used the correlation descriptive method on a sample of 228 adolescents. Findings show a correlation between addiction to Face book and insomnia, and no differences between the levels of addiction to Face book by the members of the sample, while there were differences on Face book in favor of middle and late adolescents. Finally, there are differences in the levels of insomnia on the behalf of girls and the late adolescence and in favor of the time spent on Facebook.

Keywords : Addiction ; Face book ; Insomnia; Adolescents; Adolescence.

1- مقدمة:

شكل ظهور الانترنت حدثا عالميا؛ أثر في حياة المجتمعات العصرية، وأصبح جزءا لا يتجزأ من حياة تلك المجتمعات مما أسهم في تغيير أوجه الحياة المختلفة في زمن قياسي، وأحدثت طوفانا معلوماتيا، إذ شهدت شبكات الانترنت تطورا متلاحقا في سنوات عدة، وسرعة في نقل الأحداث التي تجري حول العالم (هتيم، 2015: 78)، وقد ظهر على هامش هذا التطور مجموعة من الظواهر المختلفة، لعل من أهمها شبكات التواصل الاجتماعي التي يشترك عبرها ملايين من البشر

* - الباحث المرسل: rahah.houda@univ-oran2.dz

وذلك حسب ميولهم واهتماماتهم، نظراً لما تتيحه هذه المواقع من التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمع بين أفرادها اهتمام مشترك أو شبه انتماء (البلد؛ المدرسة؛ الجامعة) ويتم التواصل بينهم من خلال الرسائل، أو الاطلاع على الملفات الشخصية ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم، إلا أن هذه المواقع قد غيرت من طريقة التفاعل بين الناس، فنحن يمكن أن نبقي اليوم على اتصال دائم مع مئات ممن يُسمون أصدقاء، حتى على أولئك الذين نادراً ما نراهم رأي العين. (قمحية، 2017: 8) ومن أبرز مواقع التواصل الاجتماعي التي ظهرت في هذا العقد من القرن الواحد والعشرين موقع الفيس بوك (Fac book)، والذي يتم عن طريقه هو الآخر وضع صفحة شخصية تحدد هوية الشخص، ويتم التواصل والتعارف مع جميع المشتركين في هذا الموقع لنقل المعارف والأخبار، وتكوين الرؤى والتوجهات دون القيود أو الحدود. (الطيب، 2012) وقد أجرى العتيبي (2008) دراسة في المملكة العربية السعودية، كان الهدف من وراء هذا الإجراء هو الكشف عن أثر استخدام الطلبة للفيس بوك في سلوكهم الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (362) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (18-22) سنة وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار استخدام الفيس بوك بين الطلبة قد بلغت 77% وأن استخدامه كان بدافع تمضية الوقت، كعامل رئيسي لاستخدامه، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن الفيس بوك حقق ما لم تحققه الوسائل الإعلامية الأخرى، وكان له تأثيره على الشخصية والسلوك الاجتماعي لدى هؤلاء الطلبة. (الصقر وهنداوي، 2016: 54)

وتعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، فهي تعتبر مرحلة تحديات وتغيرات مع الذات والأسرة والمجتمع ككل، وفي هذه المرحلة العمرية يزداد إقبال المراهقين على الفيس بوك أكثر من أي مرحلة، ويكثر تواصلهم في سياق افتراضي عبر هذا الموقع؛ وهذا ما أكدته دراسة الغامدي في سنة (2010) حيث توصل بأن أغلب مستخدمي موقع الفيس بوك هم من فئة المراهقين (شناوي، 2013)، هذا من جهة ومن جهة أخرى ظهرت العديد من الدراسات سواء كانت الغربية أو العربية أو حتى المحلية تؤكد أن التواصل الزائد عن الحد في المواقع يسبب ظهور العديد من المشاكل النفسية كظهور اضطراب أرق النوم.

قد أجمع العلماء على أهمية النوم في الليل لتجديد الطاقة الذهنية والجسدية، وإعطاء الفرصة لبناء أنسجة الجسم المنهكة وهو أية من آيات الله عز وجل فهو عملية جسمية نفسية ضرورية لتحقيق كليهما، غير أن معظم الباحثين يركزون على الاضطرابات والمشكلات النفسية أثناء اليقظة ولا يتناولون موضوع النوم رغم أن ثلث أعمارنا يذهب في النوم. (مجدي، 2006)

فمنذ أن ظهر مصطلح الأرق وقد سعى الباحثون بإيجاد تفسيرات حول أسبابه وأعراضه وكذا الطرق الفعالة لعلاجها، ففي دراسة سويسرية صدرت عن مركز أبحاث متابعة إدمان المخدرات والمسكرات حذرت من أن كثرة استخدام الانترنت قد يؤدي إلى نوع من الإدمان المرضي سواء عند المراهقين أو البالغين. (غاليم، 2016).

وفي دراسة أخرى قام بها (Lin, C.-Y., et al, 2021) موسومة ب: الارتباطات الزمنية بين الصباح/المساء، إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الضيق النفسي والنعاس أثناء النهار: الأدوار الوسيطة لنوعية النوم والأرق بين الشباب، كان الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من العلاقات المعقدة بين متغيرات الدراسة بلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة 1,791 N=؛ بمتوسط عمر بلغ 27,2 تم تطبيق عليهم مجموعة من المقاييس السيكمومترية، بما في ذلك نسخة مخفضة من استبيان الصباح المسائي (في الأساس)، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ، والأرق مؤشر الشدة (شهر واحد بعد التقييم الأساسي)، ومقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بيرغن، ومقياس القلق والاكتئاب بالمستشفى، ومقياس إيورث للنعاس (بعد شهرين من التقييم الأساسي). تم العثور على تأثيرات الصباح - المساء على مشاكل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والقلق والاكتئاب والنعاس أثناء النهار في نماذج الوساطة. علاوة على ذلك، لوحظت التأثيرات الوسيطة للأرق ونوعية النوم. وأكدت هذه الدراسة على أهمية تعزيز عادات النوم الصحية وسلوكيات النوم الصحية، وضرورة الكشف المبكر عن مشاكل النوم بين الأفراد الذين يعانون من النمط الزمني المسائي؛ لأن هذا من شأنه أن يعمل على تحسين صحتهم بشكل كبير. ويزداد القلق أكثر عندما يرتبط سوء استخدام موقع الفيس بوك بفئة المراهقين وظهور مشاكل الأرق لديهم وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة الحالية لتعالج قضية سيكولوجية مهمة تتعلق بإدمان المراهقين على موقع الفيس بوك وعلاقته بظهور اضطراب الأرق لدى عينة الدراسة وهم المراهقين، وعلى ضوء ما سبق نضبط مشكلة الدراسة الحالية ونعبر عنها من خلال بلورة هذه المشكلة في السؤال الرئيسي التالي:

➤ ما العلاقة الموجودة بين الإدمان على الفيس بوك وظهور اضطراب الأرق لدى المراهقين ؟

2- فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على موقع الفيس بوك واضطراب الأرق.
- مستوى إدمان المراهقين على موقع الفيس بوك مرتفع.
- مستوى الأرق لدى المراهقين المدمنين على موقع الفيس بوك مرتفع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس والسن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس والسن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير الفترة الزمنية المقضية على الفيس بوك.

3- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في مجالين هما النظري والتطبيقي، تبرز الأهمية النظرية في طبيعة الموضوع المتناول في حد ذاته لكونه من الموضوعات الساعة والمتعلقة بشريحة هامة في المجتمع ألا وهي فئة المراهقين، يمكن أن تضيف هذه الدراسة بعض المعلومات حول آثار الاستخدام المفرط لدى المراهقين على موقع الفيس بوك، وتكمن الأهمية التطبيقية في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة ميدانيا من خلال لفت أنظار أولياء الأمور والمشرفين وجميع القائمين في مجال التربية والتعليم حول المخاطر التي تنجم من وراء كثافة استخدام المراهقين موقع الفيس بوك وكذلك أهمية ضرورة احترام مواعيد نومهم من أجل مساعدة المراهقين على النمو السوي، وذلك من خلال توعيتهم بأهمية الوقت مع إبراز مخاطر الأرق وانعكاساته على صحتهم النفسية والجسدية، هذا من جهة ومن جهة أخرى تفتح هذه الدراسات أفاق بحثية لتعمق أكثر في مسألة إشكالية استخدام المراهقين موقع الفيس بوك ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى وآثارها.

4- التعريفات الإجرائية:

- الإدمان على موقع الفيس بوك : هو الدرجة الكلية المرتفعة التي يحصل عليها المراهق على مقياس برغن للإدمان على موقع الفيس بوك.
- اضطراب الأرق: هو الدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس الأرق العربي لأحمد محمد عبد الخالق بغرض حصر أعراض الأرق وتحديدتها.
- المراهقين : قدم سليمان عبد الواحد(2011) تعريفاً للمراهقة ينص على أنها: "القنطرة التي يعبر عليها الفرد من طفولته بكل ما فيها من صعوبات واعتمادية إلى رشده، من قدرات واستقلالية، وتنقسم إلى:

أ. المراهقة المبكرة: من عمر 12-13-14 سنة ويقابلها المرحلة الإعدادية.

ب. المراهقة المتوسطة : من عمر 15-16-17 سنة ويقابلها المرحلة الثانوية.

ت. المراهقة المتأخرة : من عمر 18-19-20-21-22 سنة ويقابلها المرحلة الجامعية (سليمان،

2011: 71)

التعريف الإجرائي: هم فئة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (12 إلى غاية 22 سنة) يتمدرسون في متوسطة بوعمامة عمارة وثانوية بن مایسة بشير وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة جيلالي ليايس بسيدي بلعباس.

5- الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

1-5- إدمان الفيس بوك :

يعد الطبيب النفساني الأمريكي "إيفان غولد بيرج Ivan Goldberg أول من تنبأ بفقدان السيطرة على استخدام الانترنت وقد استخدم لذلك مصطلح إدمان الانترنت 1995 (Blachio et al, 2015). يعد الفيس بوك من أهم مواقع التواصل الاجتماعي والتي يمكن تعريفها على أنها" : خدمات على شبكة الانترنت تسمح للأفراد بإنشاء ملف عام أو شبه عام ضمن نظام محدد، ووضع قائمة بالمستخدمين الآخرين الذين يشاركون معهم في التواصل، وعرض وتنفيذ قائمة التواصل وتلك التي أدلى بها آخرون داخل المنظوم-(Boyd& Ellison, 2007, P211)

تتعدد المفاهيم المرادفة التي تستخدم لتدل على نفس المعنى المقصود به إدمان الفيس بوك مثل الاستخدام المشكل للفيس بوك، إدمان الدخول على فيس بوك، الاعتماد على الفيس بوك، الاستخدام المفرط للفيس بوك. (منصور، ب س : 1016)

-محاكات تشخيص إدمان الفيس بوك : يشخص DSM الإدمان من خلال توافر المحاكات التشخيصية التالية : الاستخدام المستمر والمتكرر، الأعراض الإنسحابية، التحمل، محاولات غير ناجحة للتحكم في الاستخدام، فقد الاهتمام بالهوايات السابقة، الاستخدام المستمر على الرغم من معرفة المشاكل النفسية والاجتماعية المترتبة على الإدمان، الاستخدام المتكرر للتخفيف من المزاج السلبي (الشعور بالعجز، الشعور بالذنب والقلق)، فقد العلاقات مع الأشخاص المهمين في حياة الفرد. (منصور، ب س : 1016)

2-5- اضطراب الأرق:

وهو امتناع النوم بالنسبة للشخص الراغب في النوم وفي مواعيده المألوفة ولا يدخل في ذلك حالات السهر أو الاستيقاظ الإرادي ويعتبر الأرق من أكثر الأعراض النفسية شيوعاً وغالباً ما يكون سببه مرض نفسي أو عقلي أو صراع داخلي أو يكون نتيجة اضطراب وجداني أو وقوع الفرد في مأزق. (جودة وآخرون، 2017: 42).

والأرق هو ذلك الشعور بالقصور في تثبيت النوم أو المحافظة عليه؛ وله تداعيات في النهار: كظهور التعب؛ وفقدان التركيز، فراغ على مستوى الذاكرة وصعوبة التذكر؛ ركود أو تهيج؛ ارتكاب الأخطاء وعدم القدرة على إكمال المهام (https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/rpc_sftg_insomnie_recommandations.pdf)

- معايير تشخيص اضطراب الأرق: حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الإصدار الخامس الطبعة المنقحة DSM-5-TR الصادر عن الجمعية الأمريكية لطب النفسي، يتم تشخيص اضطراب الأرق وفقاً للمعايير المحددة التالية :

أ. الشكوى المسيطرة هي عدم الرضا عن كمية أو نوعية النوم، ومترافقة مع واحد (أو أكثر) من الأعراض التالية :

1. صعوبة البدء في النوم (عند الأطفال، قد يظهر كصعوبة بدء النوم دون تدخل مقدم الرعاية)

2. صعوبة الحفاظ على النوم، ويتميز بالاستيقاظ المتكرر أو بمشاكل العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ (عند الأطفال، قد يظهر كصعوبة العودة للنوم دون تدخل مقدم الرعاية)

3. الاستيقاظ في الصباح الباكر مع عدم القدرة على العودة إلى النوم.

ب. يسبب اضطراب النوم تدنياً أو إحباط ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.

ت. صعوبة النوم تحدث بما لا يقل عن 3 ليال في الأسبوع.

ث. صعوبة النوم موجودة لمدة 3 أشهر على الأقل.

ج. صعوبة النوم تحدث رغم الفرص الكافية للنوم.

ح. الأرق لا يفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصراً خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة (على سبيل المثال، حالات النوم الانتياب، اضطراب نوم متعلق بالتنفس، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وحالات النوم المضطرب)

خ. لا يعزى الأرق إلى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل إساءة استعمال مادة، الدواء)

د. التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية ليُفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من الأرق.

هناك الأرق:

■ عرضي: تستمر الأعراض ما لا يقل عن شهر ولكن أقل من 3 أشهر.

■ الثابت: تستمر الأعراض لمدة " أشهر أو أكثر

■ المتكرر: نوبتين (أو أكثر) خلال سنة واحدة.

ملاحظة : الأرق الحاد على المدى القصير (أي أعراض تدوم أقل من 3 أشهر ولكن في ما عدا ذلك فهي تستوفي جميع المعايير فيما يتعلق بالتوتر والشدة، الضيق، أو الضعف) يجب أن تعتبر اضطراب الأرق الآخر المحدد (الحمادي، ب ت : 243)

3-5- الدراسات السابقة :

- دراسة علي محمود كاظم (2014): "قياس اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية -جامعة بابل- العراق". هدفت هذه الدراسة إلى معرفة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية ومعرفة فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفق متغير الجنس (الذكور والإناث). توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور والإناث لصالح الإناث. (كاظم، 2014)

- دراسة سمية بوبعاية (2017): "الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي". هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت وظهور اضطرابات النوم بجامعة "محمد بوضياف" المسيلة وتكونت عينة الدراسة 152 الطلبة الجامعيين، ومن بين نتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة ظهور اضطراب النوم لدى عينة الدراسة، تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور. (بوبعاية، 2017)

6- المنهج وطرق معالجة الموضوع:

استخدمنا في دراستنا الحالية المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي الذي يهدف إلى جمع البيانات الدقيقة عن الظاهرة وتحليلها، وهذا المنهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة التي هدفت لمعرفة العلاقات بين إدمان على موقع الفيس بوك والفترات الزمنية التي يقضيه المراهقين في استخدامه وبين ظهور الأرق وارتفاع مستوياته وكذا البحث في الفروق بين الجنسين وسن المراهقين، وقد اعتمدنا على هذا المنهج بالتحديد لأنه يساعدنا أكثر على وصف طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة وصفا كمياً ومن ثم تحليلها وتفسيرها.

7- أدوات الدراسة :

2-7- مقياس برغن لإدمان الفيس بوك (BFAS):

مقياس برغن لإدمان الفيس بوك تم إعداده من طرف Cecilieschou Andreassen وزملائها بجامعة برغن بالنرويج The University of Bergen –Norway (2012) ويطلق عليه (BFAS) وهي

اختصار لـ The Bergen Face Book Addiction، وذلك لغرض تعرف على إدمان الفيس بوك، و قد قامت بن جديدي سعاد بترجمة هذا المقياس ونقله من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية وذلك في دراسة لها موسومة بـ "علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي فيسبوك لدى المراهق الجزائري" وتم التأكد من كفاءته السيكمترية من خلال استخراج مؤشرات مطمئنة في البيئة المحلية على عينة جزائرية قوامها 251 تلميذ وتلميذة مدمنين على موقع الفيس بوك تم اختيارهم بطريقة عشوائية، يتكون المقياس من 18 بنداً موزعة على ستة أبعاد (البروز - التحمل - تغير المزاج - الانسحاب - الانتكاس - الصراع) كل بعد يحتوي على ثلاثة فقرات، يجاب على كل منها على أساس مقياس "ليكرت" خماسي البدائل كما يلي: نادراً جداً=1، نادراً=2، أحياناً=3، غالباً=4، دائماً=5، وفقاً لاستجابة المفحوص، والذي يتحصل على درجة 36 فأكثر على مقياس يصنف على أنه مدمن على استخدام موقع الفيس بوك. (بن جديدي، 2016: 180)

2-7- المقياس العربي للأرق (ASI) :

المقياس العربي للأرق يطلق عليه (ASI) وهو اختصار لـ The Arabic Scale Of Insomnia، وضعه عبد الخالق (Abdel-Khalek 2008)، بغرض حصر أعراض الأرق وتحديدها. وقد اعتمد بناء هذا المقياس على الأطر النظرية التي تناولت موضوع الأرق فضلاً عن المحكين التشخيصيين: الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية. وكذلك التصنيف الدولي لاضطرابات النوم ICS. ويشمل هذا المقياس على 12 بنداً، يجاب على كل منها على أساس مقياس "ليكرت" خماسي البدائل كما يلي : صفر= لا، 1 = قليلاً، 2 = بدرجة متوسطة، 3=كثيراً، 4=كثيراً جداً. والدرجة الممكنة للمقياس تتراوح بين الصفر و4 وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على معاناة الفرد من أعراض الأرق، وقد ترجم المقياس إلى اللغة الانجليزية وقد تمت مراجعته بدقة. وللمقياس خصائص سيكمترية جيدة على عينات كويتية من طلاب المرحلة الثانوية والجامعات والموظفين (Abdel-khalek, 2008)

8- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 228 مراهق ومراهقة موزعين على مؤسستين تربويتين (متوسطة بوعمامة عمارة وثانوية بن مایسة البشير بسيدي بلعباس) وأيضاً شملت عينة الدراسة على طلاب جامعة جيلالي لباس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بسيدي بلعباس) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم استبعاد المراهقين الذين لم تتوفر فيهم الشروط الدراسة.

الجدول رقم:1 عنوان الجدول : توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات			الجنس		السن
			أنثى	ذكر	المراهقة
					المراهقة المتوسطة (16-17 سنة)
					المراهقة المتأخرة (18-22 سنة)
التكرارات	96	132	62	73	93
النسبة المئوية 100%	42%	58%	27%	32%	41%
المجموع	228	288			

يتضح من خلال الجدول رقم (1) خصائص أفراد العينة وتوزيعها حسب متغيرات الدراسة

9- النتائج:

-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

للتعرف على الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، قامت الباحثتان بتطبيق مقاييس الدراسة على عينة أولية استطلاعية قوامها 50 مراهق ومراهقة من عينة الدراسة.

- تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك، وأوضحت معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.61- 0.84)، بالنسبة لمعاملات الثبات ألفا كرونباخ فقد تراوحت بين (0.82 – 0.91) وهذه القيم المتحصل عليها كانت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما دل على أن جميع فقرات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط وثبات قوية دالة إحصائياً. مما يشير إلى صلاحيته في البيئة المحلية.

- تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس العربي للأرق، تراوحت معاملات ارتباطه بين درجة كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس (0.53-0.84) وكانت دالة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يشير إلى تمتعه بصدق الاتساق الداخلي، كما قد تم حساب ثبات المقياس عن طريق أسلوب ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل ثباته 0.81 عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يدل على المقياس العربي للأرق يتمتع بصلاحية جيدة في البيئة الجزائرية.

-عرض نتائج اختبار الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على موقع الفيس بوك واضطراب الأرق.

الجدول رقم:02 عنوان الجدول : يوضح الارتباط بين متغيرات الدراسة

معامل ارتباط بيرسون (R)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
0.721**	0.000	دال

** هذه القيم دالة عند المستوى (0,01)

من خلال الجدول رقم (02) نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) بين اضطراب الأرق والإدمان على الفيس بوك يساوي (0.721) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار؛ ومنه هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اضطراب الأرق والإدمان على الفيس بوك.

- عرض نتائج اختبار الفرضية الثانية : مستوى إدمان المراهقين على موقع الفيس بوك مرتفع

الجدول رقم:03 عنوان الجدول : مستوى إدمان المراهقين على الفيس بوك

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة One-Sample Test			المتوسط الفرضي
دال				54
	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	المتوسط الحسابي
	0.000	227	39.672	81.9781

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (39.672) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي أي أن إجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي (المرتفع).

-عرض نتائج اختبار الفرضية الثالثة:

مستوى الأرق لدى المراهقين المدمنين على موقع الفيس بوك مرتفع

الجدول رقم:04 عنوان الجدول : مستويات الأرق لدى المراهقين المدمنين على فيس بوك

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة One-Sample Test			المتوسط الفرضي
دال				30
	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	المتوسط الحسابي
	0.000	227	33.208	43.2807

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (33.208) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي أي أن إجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي (المرتفع).

-عرض نتائج اختبار الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس والسن

الجدول رقم: 05 عنوان الجدول : الفروق في مستوى الإدمان على الفيس بوك حسب الخصائص الديموغرافية

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الاختبار	قيمة الاختبار	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
الجنس	ذكر	80.3712	اختبار (T) لعينتين مستقلتين (Independent simple t-test)	1.471	226	0.143	غير دال
	أنثى	84.1875					
السن	مراهقة مبكرة	72.6935	اختبار (F) تحليل التباين	44.883	226	0.000	دال
	مراهقة متوسطة	85.4110					
	مراهقة متأخرة	85.4731					

من خلال الجدول رقم (05) نجد:

- أ- بالنسبة للجنس: قيمة الاختبار (T) تساوي (1,471) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.143) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية للاختبار؛ ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس.
- ب- بالنسبة للسن: قيمة الاختبار (F) تساوي (44.883) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك لدى المراهقين تعزى لمتغير السن. ولمعرفة الفروق لصالح من ؟ نستخدم أسلوب شيفيه.

الجدول رقم:6 عنوان الجدول: الفروق في مستوى الإدمان على الفيس بوك حسب السن باستخدام أسلوب شيفيه

اختبار شيفيه / المتغير: الإدمان على الفيس بوك				
السن	السن	متوسط الفروق	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
مراهقة	مراهقة متوسطة	-12,71741*	0.000	دال
مبكرة	مراهقة متأخرة	-12,77957*	0.000	دال
مراهقة	المراهقة المبكرة	12,71741*	0.000	دال
متوسطة	مراهقة متأخرة	-0,06216	0,999	غير دال
مراهقة	المراهقة المبكرة	12,77957*	0.000	دال
متأخرة	مراهقة متوسطة	0,06216	0,999	غير دال

من خلال أسلوب شيفيه نجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيس بوك، بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة لصالح المراهقة المتوسطة، وبين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة لصالح المراهقة المتأخرة كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيس بوك بين المراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة. - عرض نتائج اختبار الفرضية الخامسة : توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس والسن

الجدول رقم:07 عنوان الجدول : الفروق في مستوى الأرق حسب الخصائص الديموغرافية

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الاختبار	قيمة الاختبار	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
الجنس	ذكر	42.7803	اختبار (T) لعينتين مستقلتين (Independent simple t-test)	2,709	226	0,007	دال
	أنثى	43.9688					
السن	مراهقة مبكرة	39.00	اختبار (F) تحليل التباين	26.819	225	0.000	دال
	مراهقة متوسطة	44.4839					
	مراهقة متأخرة	45.3836					

من خلال الجدول رقم (07) نجد: أ- بالنسبة للجنس: قيمة الاختبار (T) تساوي (2,709) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.007) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد دلالة

إحصائية للاختبار ومنه، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس.

ب- بالنسبة للسن : قيمة الاختبار (F) تساوي (26.819) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير السن.

الجدول رقم: 8 عنوان الجدول: الفروق في مستوى الأرق حسب السن باستخدام أسلوب شيفيه

اختبار شيفيه / المتغير: مستوى الأرق				
السن	السن	متوسط الفروق	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
مراهقة مبكرة	مراهقة متوسطة	-6,38356*	0.000	دال
	مراهقة متأخرة	-5,48387*	0.000	دال
مراهقة متوسطة	المراهقة المبكرة	6,38356*	0.000	دال
	مراهقة متأخرة	0,89969	0,574	غير دال
مراهقة متأخرة	المراهقة المبكرة	5,48387*	0.000	دال
	مراهقة متوسطة	-0,89969	0,574	غير دال

من خلال أسلوب شيفيه نجد: - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة لصالح المراهقة المتوسطة، وبين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة لصالح المراهقة المتأخرة، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفيس بوك بين المراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة.

- عرض نتائج اختبار الفرضية السادسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير الفترة الزمنية المقضية على الفيس بوك.

- الجدول رقم: 9 عنوان الجدول: الفروق في مستوى الأرق حسب الفترة الزمنية على الفيس بوك

المتغير / الفترة الزمنية	المتوسط الحسابي	الاختبار	قيمة الاختبار	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
أقل من ساعة	21.71	اختبار (F) تحليل التباين	77.211	225	0.000	دال
من ساعة إلى 3 ساعات	43.26					
أكثر من 3 ساعات	44.03					

من خلال الجدول رقم (09) نجد: قيمة الاختبار (F) تساوي (77.211) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار ومنه

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير الفترة الزمنية المقضية على الفيس بوك أي أن الفترة الزمنية المقضية على الفيس بوك تؤثر على مستوى الأرق وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية للفئات الزمنية نجد انه كلما زادت الفترة الزمنية المقضية على موقع الفيس بوك كلما زاد مستوى الأرق وارتفع عند أفراد عينة الدراسة .

10- مناقشة النتائج:

-أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية بين الأرق والإدمان على موقع الفيس بوك فكلما زاد الإدمان على مواقع الفيس بوك كلما زادت معدلات الأرق لدى المراهقين وعليه الفرضية قد تحققت. ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى موقع الفيس بوك وما يوفره من خدمات مغرية حتى أنه أصبح يدمج فيديو هات التيك توك وبث المباشر وحتى الألعاب الالكترونية على موقعه، فهذا السياق الافتراضي المميز يجعل المراهق مدمن على استخدامه من جهة وجهة أخرى يدفعه نحو عدم احترام ساعته البيولوجية ما جعله يعاني من الأرق. وهذا ما توصلت إليه دراسة "شينج وونج Cheng et wong": هدفت إلى فحص العلاقة بين إدمان الانترنت والأرق والاكتئاب، لدى عينة من المراهقين الصينيين، (ن=719) أجابوا عن الصيغ الصينية من مقياس ب"ترسييرج" لنوعية النوم، وإدمان الانترنت، واستخبار الصحة العامة (12 بند) وبلغت نسبة المدمنون على الانترنت 17.2 بالمائة وكان 51.7 بالمائة منهم يعانون الأرق، وخلص الباحثون إلى وجود ارتباط مرتفع بين إدمان الانترنت والأرق، وقد نتج عن إدمان الانترنت والأرق تأثير جوهري على الاكتئاب.(عبد الخالق، ب-س: 98)

وتتنوع آليات هذا الارتباط: أولاً، يؤدي إساءة استخدام Face book إلى مقاطعة عادات النوم بشكل متكرر عند تسجيل الدخول في وقت متأخر من الليل ومقاطعة توازن النوم والاستيقاظ لمستخدمي Face book؛ ثانياً، يمكن أن يتسبب التعرض للضوء في الوقت غير المناسب من اليوم في حدوث تغييرات في وقت بدء النوم، وتأخير بدء النوم، وتغيير إيقاع الساعة البيولوجية للنوم، والتسبب في الأرق وصعوبة النوم؛ ثالثاً، يمكن لمدمني Face book تطوير مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية، والتي تم ربطها أيضاً بتجزئة النوم. (Wolniczak et al, 2013).

- أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية : أن مستوى إدمان المراهقين على موقع الفيس بوك مرتفع وعليه نقول أن الفرضية تحققت، وتفسر الباحثان هذه النتيجة بربطها بمرحلة المراهقة وخصوصيتها التي يعيشها المراهقين، وكثرة استخدام موقع الفيس بوك لدى المراهقين ترجعها الباحثان بالفضاء الافتراضي الذي يسمح للمراهق بإثبات ذاته وتحقيق هويته والتعبير عن آرائه واتجاهاته حتى لو كانت تحت أسماء حسابات وهمية أو مستعارة؛ فيجدون الحرية الكاملة في

الحديث والتكلم والتعبير مع أي أحد كان، وبهذا نتنبأ من خلال هذه المستويات المرتفعة التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة بوجود إدمان على موقع الفيس بوك وقد يساهم في ظهور عدة مشكلات نفسية لدى المراهق (كاضطراب هويته وفقدان تقديره لذاته واضطراب سلوكه الغذائي وحتى نوعية وجودة نومه وظهور الأرق لديه...).

وهذا ما يتوافق مع دراسة (Hasein Jafar & karim et al, 2014) التي كانت تهدف إلى الكشف عن مستويات الإدمان على الفيس بوك لدى الطلبة المراهقين على عينة قدرها 144 أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة لدى أفراد العينة، كما أشارت النتائج أن قضاء الكثير من الوقت على الفيس بوك يجعل الفرد أكثر عرضة للإدمان. (بن عمور، وخليفة، 2022)

- أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: بأن مستوى الأرق لدى المراهقين المدمنين على موقع الفيس بوك مرتفع "وتفسر الباحثان حصول هذه المستويات المرتفعة من الأرق لدى المراهقين يمكن إرجاعها إلى عامل تأجيل وقت النوم وعدم احترامه وذلك بسبب قضائهم ساعات طويلة في تصفح موقع الفيس بوك وعدم إدراكهم بالوقت الضائع من ساعات نومه إلى غاية تأخيرهم عن موعد نومهم نظراً ما يحمله هذا الموقع من مزايا تلهي المراهقين وتأخيرهم عن موعد نومهم.

- أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس.. وترجع الباحثان هذه النتيجة على أن استخدام موقع الفيس بوك لم يعد حكراً على جنس معين وحتى طبيعة المرحلة المراهقة التي يعيشها المراهق، ونجد متغير الجنس لم يرتقي إلى مستوى الدلالة الإحصائية؛ ومنه نستنتج أن هذه الفرضية لم تتحقق، وهذا راجع إلى العولمة التي نعيشها خاصة في ظل انتشار الهواتف الذكية ذات الخصائص والميزات العالية أين أصبح المراهق أو المراهقة لا يواجهون أية صعوبة في الولوج على موقع الفيس بوك؛ وأصبح كل من الجنسين له فرصة متكافئة في الاستمتاع بالمزايا التي يوفرها هذا الموقع حتى وإن اختلفت اهتمامات المراهقين من حيث المحتوى الذي يقدمه موقع الفيس بوك من غرف الدردشة الخاصة والجماعية، الصفحات والجر وبات المتنوعة المحتوى، خاصية تفعيل أو حضور البث المباشر؛ كتابة أو مشاركة منشور، كما توفر آلاف الفيديوهات الحصرية والمختلفة من أخبار وبرامج إثارة وفكاهة كل هذه الخدمات التي يوفرها موقع الفيس بوك هي بمثابة عامل ساهم في إلغاء الفروق بين الجنسين في مستوى الإدمان عليه، ولهذا نقول أن جزء من هذه الفرضية لم يتحقق. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه جميلة بن عمورو آمال خليفة (2022) في دراسة بعنوان: "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك أنموذجا) لدى تلاميذ التعليم الثانوي في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي" أين توصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود

فروق دالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) وأرجعت الباحثتان على أن مواقع التواصل الاجتماعي بصفة عامة وبالأخص موقع الفيس بوك أصبح من اهتمامات كلا من الجنسين وإن اختلفت هذه الاهتمامات، وأن النتيجة المتوصل إليها لم ترق لمستوى الدلالة الإحصائية. (خليفة، 2022: 129) وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه رائد رمثان حسين التميمي (2020) على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) على القيم لدى طلبة المراحل الإعدادية لصالح الذكور وتم تفسير هذه النتيجة المتوصل إليها على أن الذكور أكثر حرية في استخدام موقع الفيس بوك وهذا راجع لغياب الرقابة على غرار أن الإناث عادة يرتبطن بالعادات والتقاليد ويكون نصائح وتوجيه مستمر لهن للحد من الاستخدام المفرط لموقع الفيس بوك فجاءت هذه الفروق لصالح الذكور. (التميم، 2020: 646)

بينما أظهرت نتائج الفرضية الرابع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك لدى المراهقين تعزى لمتغير السن وكان لصالح المراهقة المتوسطة والمتأخرة، وتفسر الباحثتان هذه النتيجة التي توصلنا إليها إلى دور الرقابة الوالدية، أين تكون هذه رقابة بكثرة في مرحلة المراهقة المبكرة كون المراهق هنا يكون في سن (12-15 سنة) لا يزال تحت سلطة والمراقبة الوالدية التي تفرض عليهم استخدام موقع الفيس بوك بشكل منتظم بعيداً عن الاستخدام المكثف، بينما من سن (16-22 سنة) قد لا تكون عليهم نفس المراقبة الوالدية التي يتلقها المراهقين في المرحلة المبكرة، وهذا ما قد يُكون لديهم ارتباط بين ارتفاع مستويات الإدمان على موقع الفيس بوك لدى المراهقين وزيادة النضج لديهم هذا من جهة ومن جهة أخرى يسمح الموقع لهذه الفئة بإبراز ذاتها من خلال السعي وراء تكوين صداقات والتعبير عن ذواتهم ومشاركة حتى مشكلاتهم، أين يصبح الإدمان لهؤلاء بمثابة آلية للهروب من الفراغ وضغوطات المدرسية وحتى المشكلات الأسرية، فيصبح موقع الفيس بوك لفئة المرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة بمثابة متنفس يُلبى حاجاتهم النفسية من مشاعر الحب والتقدير والاحتواء والمشاركة الوجدانية، وهذا ما ذهبت إليه جديد سعاد (2016) على أن من أهم أسباب انتشار الإدمان على موقع الفيس بوك هو استعماله في البداية كوسيلة ترفيهية في أوقات الفراغ عن طريق اكتشاف مزاياه زمن ثم استخدامه بشكل غير منتظم ليصل لدرجة عدم القدرة على الاستغناء عنه، كما يخضع استخدامه المكثف لظروف النفسية والاجتماعية والدراسية التي يعيشها المراهق. وعليه نقول قد تحققت الفرضية في هذه الجزئية.

-أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: توجد فروق في مستوى الأرق لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، "ويمكن تفسير هذه النتيجة المتوصل إليها في ضوء المنحى البيولوجي

والمتمثل في طبيعة التركيبة البيولوجية للإناث التي تختلف عن الذكور خاصة في مسألة التغيرات الهرمونية (الاستروجين والبروجسترون)، وبمجرد ذكر مرحلة المراهقة وربطها بالإناث يتبادر إلى أذهاننا مرحلة البلوغ وبداية الحيض والذي يكون من الأسباب المباشرة المساهمة في ظهور الأرق لدى الإناث بالإضافة إلى العوامل النفسية والاجتماعية التي يمكن أن يكون لها ارتباط بانتشار الأرق لديهم، وهذا مراح إليه Nayoung ch & Jihui Zhang (2018) في دراسة موسومة بـ: "Sex Differences in Insomnoa –from Epidemilogy and Etiology to Intervention" كان الهدف من وراء إجراء هذه الدراسة هو دراسة الفروق بين الجنسين في معدلات الأرق بناءً على عوامل الخطر والآليات والعواقب، بالإضافة إلى الاستجابة للعلاج، وبعد الفهم الدقيق للأعراض والآليات المرضية الكامنة وراء الفروق بين الجنسين أمراً في غاية الأهمية للوقاية وكذا توفير التدخلات المناسبة، وأسفرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق بين الجنسين في الأرق وقد ثبت أنها تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تلعب أدواراً مختلفة طوال فترة الحياة (Nayoung;2018)

أما على المستوى النفسي فقد أسفرت الدراسات على أن الإناث أكثر استهدافاً للإصابة باضطرابات الأرق فهن أكثر حساسية للضغوط النفسية والانزعاج وأقل تحملاً للظروف الضاغطة وهي أسباب كفيلة بأن تجعل الإناث أكثر عرضة للأرق.(النيال، ب س: 29)

كما أسفرت نتائج الفرضية الخامسة : توجد فروق في مستوى الأرق لصالح المراهقين الذين هم في المرحلة العمرية المتوسطة والأخيرة من المراهقة ونلاحظ هنا قد ارتبط نضج البلوغ بزيادة تدريجية في انتشار أعراض الأرق وشدته مع ظهور رجحان في سن البلوغ المتأخر لدى أفراد عينة الدراسة، هذا ما أكدته Jihui Zahang وآخرون سنة (2016) في دراستهم المعنونة بـ: « Emergence if Sex Differences in Insomnia symtom in Adolescents :A Larg-Scale School-Based study » هدفت هذه الدراسة لاستكشاف اعتدال حالة البلوغ عند ظهور الفروق بين الجنسين في انتشار أعراض الأرق وارتباطها الصحي، قدرت عينة الدراسة 7507 من الأطفال والمراهقين الصينيين بمدينة هونغ كونغ الذين تتراوح أعمارهم بين 6 -17 سنة من إحدى و ثلاثين مدرسة ابتدائية وثانوية، المشاركون الذين تم اختيارهم في هذه الدراسة كلهم لديهم صعوبة في بدء النوم أو الحفاظ عليه أو الاستيقاظ في الصباح الباكر. تم اعتبارهم يعانون من أعراض الأرق وتم قياس شدة الأرق. بينت نتائج الدراسة أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة تكون فيها زيادة انتشار أعراض الأرق وارتبط بسن البلوغ المتأخر ولصالح الإناث في كل من انتشار وشدة الأرق (Siu ;P ;2016) ؛ ومنه نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

-أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة : هناك علاقة ارتباطية ايجابية ذات الدلالة الإحصائية بين الفترات الزمنية التي يقضيها المراهقين في استخدام الفيس بوك وارتفاع مستوى الأرق، وعليه نقول أن الفرضية تحققت وتفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الفترة الزمنية التي يقضيها المراهق في تصفح موقع الفيس بوك هي في حد ذاتها مؤشر ايجابي لتنبأ بظهور الأرق وعليه قد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة Julia Brailovskaia وآخرون في سنة (2019) معنونة بـ " Relationships between addictive Fac book Use ,depressiveness,insomnia , and positive mental health in an inpatient sample: A German longitudinal study " كشفت تحليلات الانحدار أن مدة استخدام الفيس بوك اليومي كانت تنبأ بالاكتئاب والأرق وأظهرت أن هناك علاقة بين استخدام الفيس بوك والأرق(Elm ;R;2019).

لقد ثبت أن استخدام مواقع الشبكات الاجتماعي - الفيس بوك - في وقت متأخر من الليل يمكن أن يؤدي إلى مشاكل متعلقة بالنوم تمتد إلى اليوم التالي. التفسير الشائع هو أن الضوء المنبعث من الشاشات يعطل إيقاعات الساعة البيولوجية للمستخدمين هذا يمنع الارتفاع الطبيعي في مادة الميلاتونين في المساء وبالتالي يؤدي إلى الحفاظ على اليقظة وتأخير بداية النوم. (Jennyet al,2018).

11- خاتمة :

و نخلص من النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة، إلى أن إدمان المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعية بصفة عامة وموقع الفيس بوك بصفة خاصة من الاضطرابات التي تحتاج إلى بحوث مستمرة ومكثفة خاصة في ظل القلق المتزايد من مشكلة الاستخدام المفرط لموقع الفيس بوك وما ينجم عنه من تأثيرات سلبية من وراء هذا الاستخدام المكثف، كظهور اضطراب الأرق لدى المراهقين والذي أصبح يهدد صحتهم النفسية والجسمية وعليه نطرح مجموعة من التوصيات التالية :

- العمل على إرشاد وتوجيه المراهقين لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بصفة عامة وموقع الفيس بوك بصفة خاصة بطرق عقلانية وسليمة وهادفة.

- إجراء المزيد من الدراسات عن تأثيرات موقع الفيس بوك وأثار كثافة استخدامه.

- ضرورة توعية المراهقين بالأساليب الصحية حول جودة النوم ونوعيته وأهميته.

- وضع برنامج إرشادي وقائي للخفض من مستويات الأرق لدى المراهقين.

- إجراء المزيد من الدراسات حول نمط حياة المراهقين في البيئة الرقمية ومخاطرها.

- توعية المراهقين بأهمية الوقت الذي يقضونه في تصفح موقع الفيس بوك.

12-المصادر والمراجع

- 1- أحمد . عبد الخالق وبن مايسة، النبال، حنان السعيد .(ب.ت). الأرق لدى عينات مصرية من طلاب الجامعة والموظفين. كلية الآداب: جامعة الإسكندرية.

- 2- أحمد، عبد الخالق. (ب س) إدمان الانترنت وعلاقته بتقدير الذات والوسواس القهري والأرق. دراسة نفسية. المجلد 23، ع1
- 3- أنور، الحمادي.(ب ت).معايير DSM-5-TR
- 4- ابتهاج محسن جودة، أسماء عبير جبر، آلاء جاسم، أفراح سامي محمد. (2017). دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية، رسالة بكالوريوس، محافظة القادسية، الكويت
- 5- بن جديدي، سعاد. (2016). علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك لدى المراهق الجزائري [رسالة دكتوراه منشورة]، الجزائر: جامعة محمد خيضر.
- 6- بن عمور، جميلة وخليفة، آمال. (2022). الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك نموذجاً) لدى التلاميذ التعليم الثانوي في ضوئي متغيري النوع والتخصص الدراسي. مجلة الأسرة والمجتمع. المجلد 10، ع 1
- 7- راند رمثان حسين، التميمي. (2020). تأثير موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) على القيم طلبة المرحلة الإعدادي، مجلة الكلية التربوية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (العدد 48 الخاص بالمؤتمر العلمي الدولي الافتراضي الأول).
- 8- سليمان، عبد الواحد يوسف. (2018). مبادئ علم النفس العام. القاهرة، مصر: مؤسسة طيبة للنشر
- 9- الشناوي، سامي أحمد سليمان. (2013). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. [رسالة ماجستير منشورة]، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.
- 10- الصقر؛ تيسير محمد، هنداي؛ غرام أحمد. (2016). واقع استخدام التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الطلبة المراهقين وأثرها في سلوكهم من وجهة نظر أولياء الأمور، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الحادي والثلاثون، ع2.
- 11- الطيب، الأسامة بن صادق. (2012). المعرفة وشبكات التواصل الاجتماعي الإلكتروني: نحو مجتمع المعرفة، مركز الدراسة الإستراتيجية، جامعة الملك عبد العزيز، الرياض. السعودية، ع 39
- 12- غالمي، عديلة. (2016). الإدمان على الانترنت وعلاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب. مجلة العلوم الإنسانية، ع (44)
- 13- قمحية، حسان أحمد. (2017) الفيس بوك تحت المجهر، ط 1، دار النخبة. مصر
- 14- كاظم، علي محمود. (2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الأساسية، ع 15.
- 15- مجدي، حمد الدسوقي. (2006). اضطرابات النوم (سلسلة الاضطرابات). مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 16- هتيمي، حسين محمود. (2015). العلاقات العامة شبكات التواصل الاجتماعي، ط 1. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر.

-
- Abdel-khalek, MA.(2008).The development and validation of the Arabic Scale of Insomnia(ASI). sleep and hypnosis, 10.3-10
- Blachnio. A., Przepiórka. A., Pantic. I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30 (06), 681–684. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>.
- Boyd, D. , & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210- 230.
- Jihui, Zhang et al Nayoung ch. (2018)? Sex Differences in Insomnoa –from Epidemiology and Etiology to Intervention ,*Current psychiatry Raports*, 69-20
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-018-0940-9>
- Johui,zhang et al Siu, Ping Lam,ShirleyXin Li ,Joey W.Y Chan , Alice Pik Shan Kong, Ronald C .W.Ma, kate C.C chan, Alnert Martin Li .(2016) Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents :A Large – Scale Schol- Based study , *sleep*, volume 39 ,Issue 8 ,1August 2016 , pages 1563-1570
<https://academic.oup.com/sleep/article/39/8/1563/2706347?login=false>
- Julia , Brailovskaia et al Elme, Rohmann . Hans-Werner Bierhoff, jurgen Maargraf,volker.(2019) Relationships between addictive Facbook Use , depressiveness, insomnia , and positive mental health in an inpatient sample : A German longitudinal study. *Journal of Bejavioraal Addictions* 8(4),703,713
https://scholar.google.com/scholar?hl=ar&as_sdt=0%2C5&q=Insomnia+and+Facebook&btnG=#d=gs_qabs&t=1662758516621&u=%23p%3DtjbsxREfMpoJ
- Jenny ,Bowler ,et al Patrick ,Bourke.(2018).Face book use and sleep quality: Light interacts with socially induced alertness, the *British Journal of Psychology*, Volume 113, Issue 4
<https://doi.org/10.1111/bjop.12351>
<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjop.12351>
- Lin, C.-Y., Imani, V., Griffiths, M.D., Broström, A., Nygårdh, A., Demetrovics, Z., Pakpour, A.H.(2021) . Temporal associations between morningness/eveningness, problematic social media use, psychological distress and daytime sleepiness: Mediated roles of sleep quality and insomnia among young adults, Volume 30, Issue 1, *Journal of Sleep Research* .<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0.085084540546&origin=inward&txId=a6634bc4ca0100b63646b046291d820d>
- Recommandations pour la pratique clinique –prise en charge du patient adulte se plaignant dansomanie en médecine générale(2006) https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/rpc_sftg_insomnie_-_recommandations.pdf
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *PLoS ONE*, 8(3), e59087.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0059087>