



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم الإعلام والاتصال



تأثير استخدام الأنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم الإعلام والاتصال

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم الإعلام والاتصال.

تخصص: صحافة مطبوعة وإلكترونية

إشراف الأستاذ:

جنيج أمين

إعداد الطالبتين:

• ديب روميصة

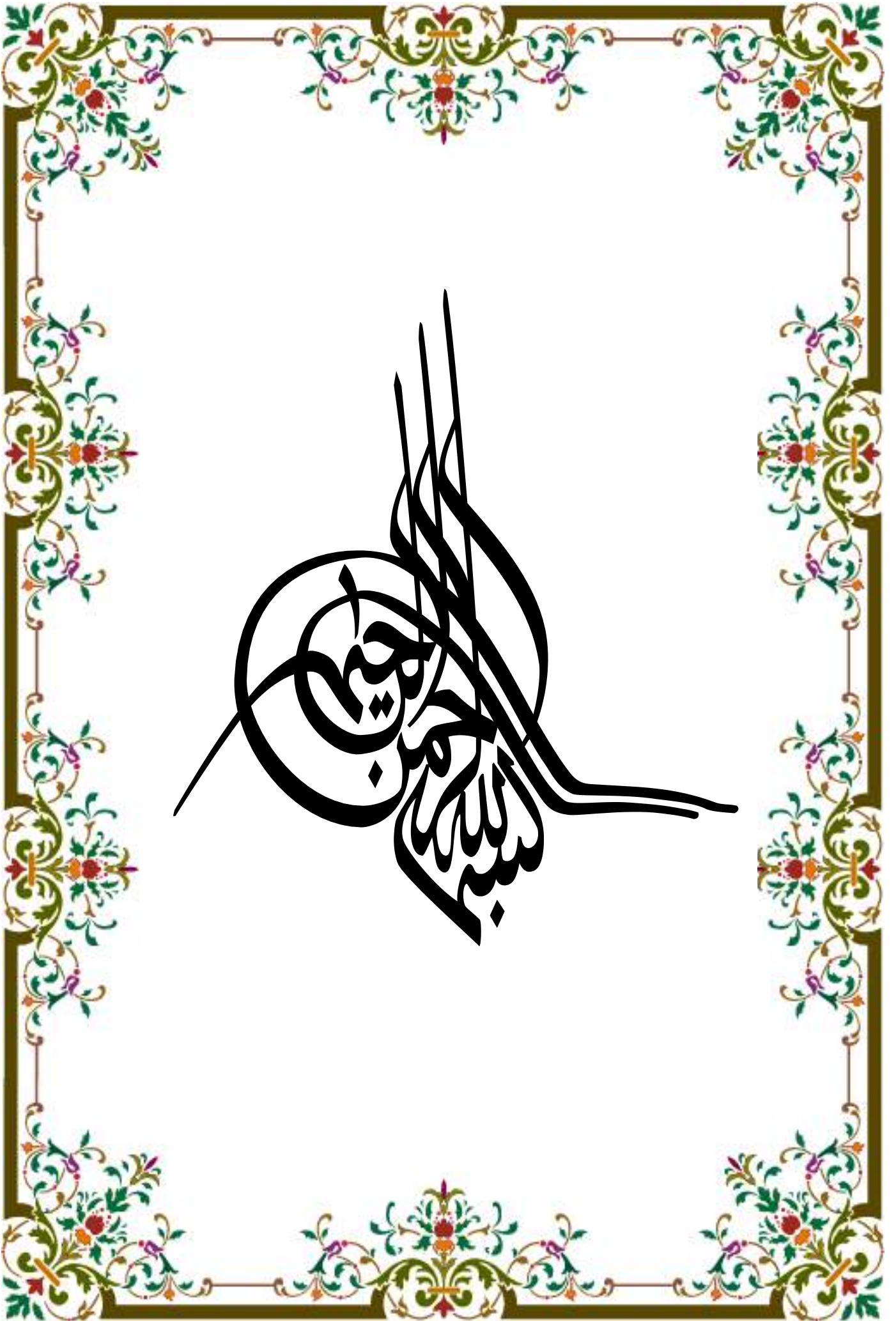
• عثمانى نصيرة

لجنة المناقشة:

الصفة	الجامعة	الأستاذ (ة)
رئيسا	جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -	-
مشرفا ومقررا	جامعة جيجل	- د. جنيج أمين
مناقشا	جامعة جيجل	-

السنة الجامعية: 2021/2020م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرفان

اللهم إن أصبت فمنك وإن أخطأت فمن نفسي
بداية نسطر الله الكريم الذي أنعم علينا بنعمة
العقل والعلم والذي وفقنا في إنجاز هذا العمل
والذي نسأله أن يجعله خالما لوجهه الكريم.
نتقدم بجزيل شكرنا للأستاذ الفاضل
"جنبح أمين"

لقبوله الإشراف على هذه المذكرة ولما
بدله معنا من جهد خالص أفاض فيه علينا
بعلمه ونزير عطائه وكان لنا نعم العون،
ونعم المساعدة.

لما نتقدم بكلمة الشكر والتقدير إلى كل
الذين ساهموا في إنجاز هذا العمل،
ونخص بالذكر الأستاذ
"بوخدوني التوفيق"

إهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالحلم وأكرمنا نهدي هذا العمل إلى أحق الناس
بحسن صحبتهم، إلى من تعلمنا منهما حب الله وحب الأشياء الجميلة وحب الصدق
في القول والثبات على المبدأ والديننا الكريمين أطال الله في عمرهما
إلى من نكن لهم صدق الحب والوفاء والحنان، إلى من جمعتهم معنا ظلمة الرحم

إلى من نعيش في ظل وجودهم إخوتي وأخواتي لمساعدتهم لي بكافة الأساليب
وإلى كل الأقارب والأحباب والأصدقاء ومن تقاسمنا معهم حلو الحياة ومرها

إلى من أعتز بصحبتهم جميعا

إلى كل زملاء وزميلات الدراسة الذي أكن لهم أسمى عبارات المحبة

والإحترام إلى من جمعني بهم مستقبل العلم رفقتي الطيبة الذين شاركوني مختلف

مراحل مشواري الدراسي

إلى كل من يسعهم القلق ولم تسعهم الورقة إلى الصرح العلمي والفني

والجبار إلى جامعة محمد الصديق بن يحي

تاسوست جيغل إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

روميسة + نضيرة

ملخص الدراسة

تناولت الدراسة تأثير استخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين وكان الهدف منها محاولة الوصول إلى العلاقة الارتباطية الموجودة بين استخدام الإنترنت والتغيرات الحاصلة على عادات النوم لدى الطالب الجامعي، وكشف الأثار التي يخلفها الاستخدام الكثير للشبكة خصوصا في الفترة الليلية، وكان تساؤلنا الرئيسي كالتالي:

ما مدى تأثير استخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين؟.

وقد تفرع هذا التساؤل إلى مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي:

- ما هي عادات استخدام الطلبة الجامعيين للإنترنت ليلا؟.
- هل تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام الإنترنت؟.
- هل هناك إضطراب في مواعيد النوم بسبب استخدام الإنترنت؟.

ولقد قمنا بتصميم إستمارة إستبيان وتوزيعها على عينة حجمها 99 مفردة، بطريقة العينة العشوائية الصدقية، كما إعتدنا على المنهج المسحي الوصفي لإعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسة وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

- وجود إرتفاع نسبي في مستوى استخدام الطلبة للإنترنت ليلا يؤثر استخدام الإنترنت من قبل الطلبة الجامعيين على واعيد نومهم بشكل ملحوظ.
- وجود علاقة إرتباطية قوية بين استخدام الإنترنت وعادات النوم عند الطلبة.

Study summary

The study dealt with the effect of using the Internet on the sleeping habits of university students, and its aim was to try to reach the correlative relationship that exists between Internet use and changes in the sleeping habits of university students, and to reveal the effects of using a lot of the network, especially in the night period, and our main question was as follows:

What is the impact of internet use on the sleep habits of university students?

This question was divided into a number of sub-questions:

- What are the habits of university students using the Internet at night?
- Is the number of sleeping hours reduced due to the use of the Internet?
- Is there a disturbance in the sleep schedule due to the use of the Internet?

We have designed a questionnaire and distributed it to a sample size of 99 individuals, using the random sampling method. We also relied on the descriptive survey method to consider it the most appropriate method for such a study. The study reached several results, the most important of which are:

- There is a relative increase in the level of students' use of the Internet at night. The use of the Internet by university students affects and restores their sleep significantly.
- There is a strong correlation between Internet use and students' sleep habits.

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة الموضوعات
..	الإهداء
..	الشكر والتقدير
..	ملخص الدراسة
..	قائمة المحتويات
..	قائمة الجداول
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة	
04	تمهيد
05	01- إشكالية الدراسة وفرضياتها
06	02- أسباب اختيار الموضوع
06	03- أهمية الدراسة
07	04- أهداف الدراسة
07	05- تحديد مفاهيم الدراسة
11	06- الإجراءات المنهجية
11	6-1- مجالات الدراسة
11	6-2- نوع الدراسة
12	6-3- منهج الدراسة
13	6-3- مجتمع البحث وعينته
15	6-4- أدوات جمع البيانات
16	07- الدراسات السابقة
17	08- المقاربة النظرية
21	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	
أولاً: مدخل نظري للإنترنت	
23	تمهيد
24	1- شبكة الإنترنت نشأتها وتطورها
25	2- أهمية وفوائد شبكة الإنترنت
27	3- خصائص ومميزات شبكة الإنترنت
28	4- الخدمات التي تقدمها شبكة الإنترنت
32	5- إيجابيات الإنترنت

33	6- سلبيات وعيوب شبكة الإنترنت
ثانيا: تأثيرات إستخدام الأنترنت على عادات النوم	
35	تمهيد
36	1- تعريف عادات النوم
36	أ- تعريف العادات
36	ب- تعريف النوم
36	ج- تعريف عادات النوم
36	2- أنواع النوم
37	3- مراحل النوم
38	4- فوائد النوم
39	5- العادات الصحيحة للنوم
39	6- إضطرابات النوم وعلاقتها بإستخدام الإنترنت
42	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الإطار التطبيقي للدراسة	
44	تمهيد
45	1- تحليل البيانات الشخصية
59	2- النتائج العامة للدراسة
59	3- توصيات الدراسة
62	الخاتمة
64	قائمة المراجع
..	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

والأشكال

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
45	يبيّن توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
45	يبيّن توزيع العينة حسب الفئة العمرية	02
46	يبيّن توزيع العينة حسب المستوى التعليمي	03
46	يبيّن توزيع العينة حسب مكان الإقامة	04
47	يوضح لنا منذ متى بدأ الطالب الجامعي في استخدام الإنترنت	05
47	يوضح لنا الجهاز الذي يستخدمه أفراد العينة في تصفح الإنترنت	06
48	يوضح لنا الجهاز الذي يستخدمه أفراد العينة في تصفح الإنترنت	07
48	يوضح لنا الفترة المفضلة لأفراد العينة في استخدام الإنترنت	08
49	: يوضح لنا كيفية استخدام أفراد العينة للإنترنت	09
49	يوضح لنا المدة الزمنية التي يقضيها الطلبة في تصفح الإنترنت يوميا	10
50	يوضح هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت كل يوم	11
50	يوضح هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت خلال كل فترات النهار	12
51	يوضح هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت ليلا	13
52	يوضح لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت لمدة تفوق الساعتين ليلا.	14
52	يوضح لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت ليلا بإفراط	15
53	يوضح لنا هل كان الطالب الجامعي ينام باكرا في الغالب قبل بدأ استخدام الإنترنت	16
53	يوضح هل كان الطالب الجامعي ينام لمدة تفوق السبع ساعات قبل بدأ استخدامه للإنترنت	17
54	يوضح تقلص عدد ساعات النوم ليلا منذ بدأ استخدام الإنترنت	18
55	يوضح لنا هل أصبح الطالب الجامعي يسهر لمدة أطول بسبب استخدامه للإنترنت	19
55	يوضح لنا هل أصبح الطالب الجامعي يشعر ياكثفاء في النوم منذ بدأ استخدامه للإنترنت	20
56	يوضح هل حدثت أي اضطرابات في مواعيد النوم لدى الطالب بسبب استخدامه للإنترنت	21
56	يوضح هل لم يعد الطالب ينام مباشرة بعد العشاء بسبب استخدام الإنترنت	22
57	يوضح لنا هل أصبح الطالب يستيقظ ليلا بسبب استخدام الإنترنت	23
58	يوضح لنا هل ينام الطالب الجامعي بعد منتصف الليل بسبب استخدام الإنترنت	24
58	يوضح هل يستيقظ الطالب باكرا من أجل استخدام الإنترنت	25

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
19	مخطط وضع نموذج الإستخدامات والإشبعات	01

مقدمة

يشهد العالم اليوم تطورات علمية وتكنولوجية هائلة في شتى مجالات الإتصال وشبكات المعلومات مكنت الفرد من التواصل مع جميع أنحاء العالم، وتعد الإنترنت الآن من أهم وأبرز وسائل الإتصال التي لا يمكن الإستغناء عنها نظرا لتغلغلها في كافة مجالات الحياة فأصبحت من ضرورياتها، حيث أنه هناك إجماع بين العديد من العلماء والباحثين على أن تكنولوجيا الإتصال الحديثة وفي مقدمتها الإنترنت قد فتحت عصرا جديدا منت عصور الإتصال والتفاعل بين البشر في وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها للمستخدمين ولكن من الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والإجتماعية والثقافية التي قد تحدثها نظرا لتعلق الإنسان بها إلى الحد الذي قد يضر بسلوكه فالإنترنت عبارة عن فضاء واسع يمتاز بجاذبية مغرية ولكنها مهلكة وإن لم يكن حذرا وأساء إستخدامها.

لذا فإن هناك اليوم العديد من الدراسات والمؤتمرات العلمية والدورات المتخصصة لبحث ودراسة أضرار وتأثير إستخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين والتي تمثل أهم شريحة في المجتمع الأمر الذي أوصلهم في الوقوع في عدة إضطرابات وأزمات نفسية من بينها العزلة الإجتماعية، مشاكل دراسية ونفسية كثيرة وكذا الوقوع في إضطرابات في عادات النوم وهنا تتحول الإنترنت من نعمة إلى نقمة.

وبناء على ما سبق ذكرة ونتيجة لخطورة تأثير إستخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.

وللتعمق في موضوع الدراسة أكبر فقد تم إنتهاج خطة منهجية، حيث قسمت إلى ثلاث فصول:

سنعرض في الفصل الأول الإطار المنهجي للدراسة ويضم: إشكالية الدراسة وفرضياتها، أسباب إختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة، مجالات الدراسة، نوع الدراسة ومنهجها، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، الدراسات السابقة والمقاربة النظرية.

أما في الفصل الثاني وهو الإطار النظري ويضم مدخلين: مدخل نظري حول الإنترنت تطرقنا فيه إلى نشأة وتطور شبكة الإنترنت، الخدمات التي تقدمها شبكة الإنترنت، إيجابيات وسلبيات الإنترنت، ثم مدخل نظري حول النوم وعلاقته بإستخدام الإنترنت ويضم: تمهيد، تعريف عادات النوم، تعريف العادات، تعريف النوم، تعريف عادات النوم، أنواع النوم، مراحل النوم، فوائد النوم، العادات الصحيحة للنوم، إضطرابات النوم وعلاقتها بإستخدام الإنترنت ثم خلاصة الفصل.

أما الفصل الثالث والذي جاء في إطار الدراسة الميدانية فكان تحت عنوان: تأثير استخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين، حيث سنتطرق فيه إلى عادات استخدام الطلبة الجامعيين للإنترنت ليلاً، تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام الإنترنت، اضطراب مواعيد النوم بسبب استخدام الإنترنت، وسنختتم دراستنا بجملة من النتائج المتوصل إليها، ثم خلاصة الفصل وصولاً إلى للخاتمة وتوصيات الدراسة، والملاحق وقائمة المصادر والمراجع وفهرس الجداول والأشكال وفهرس الموضوعات.

الفصل الأول: الإطار

المنهجي للدراسة

تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي للدراسة من المنطلقات والدعائم الأساسية ذات الأهمية البالغة في عملية البحث العلمي يجب على الباحث عند إنطلاقه في دراسة أي موضوع أن يحدد الإطار العام له وذلك بتحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها وتحديد أسباب إختيار الموضوع وأهمية بحثه وأهداف الدراسة وتعريف القارئ بمفاهيم الدراسة المختلفة ومجالات البحث (البشري، الزماني، المكاني) وصولا إلى نوع الدراسة ومنهجها وبمجتمع وعينة الدراسة، ثم عرض الدراسات السابقة التي تخدم موضوع الباحث وأخيرا عرض المقاربة النظرية المعتمدة وهذه هي الخطوات التي سنتطرق إليها في هذا الفصل.

01- إشكالية الدراسة:

لقد أصبح الأنترنت يغزو كافة مجالات الحياة الإجتماعية والإقتصادية والسياسية وغيرها، كوسيلة للإتصال وتبادل الأفكار والمعلومات مما أنتج أن أي مجتمع لا يستخدم الأنترنت يعد متخلفا عن بقية المجتمعات الأخرى وعن مسايرة التطورات التكنولوجية الهائلة، فهو يعد من أكبر النعم إذا ما أحسن إستخدامه وإلا فهو نقمة إذا ما أسئع إستعماله.

ويعد طلاب الجامعة أكثر شرائح المجتمع قابلية وتعرضا لإستخدام الأنترنت فالمرحلة الجامعية هي المرحلة التي لا يزال فيها الطالب يكتشف هويته ويتعرف على شخصيته، حيث أن طبيعة شبكة الأنترنت تساعده على ذلك فهي تجعل الطالب يوظفه في إشباع إحتياجاته سواء التعليمية أو غيرها.

لكن كثرة التعرض للأنترنت بالنسبة للطلاب خصوصا في الفترة الليلية سببت لهم مشاكل نفسية وبدنية و إجتماعية مما أثر على عادات نومهم بشكل كبير إلى حد الوقوع في عدة مشاكل مرتبطة بالنوم أو ما يسمى بإضطرابات النوم وهذه الأخيرة أصبحت تعد من الظواهر المنتشرة في عصرنا الحالي حيث أشارت التقارير السنوية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية أن إضطرابات النوم تعد من أكثر الإضطرابات النفسية إنتشارا في العالم حيث يقدر عدد من يعاني منها ويبحث عن علاج لها في العام الواحد (30%) من عدد السكان، ويعد إضطراب النوم أكثر إنتشارا بين الناس إذ يكون جزء من الحياة اليومية في هذا العصر، نتيجة لتعقد مطالب الحياة، أو قد يكون متسببا عن ضغوط نفسية وإجتماعية وأن عدم إشباع حاجة الفرد للنوم يؤثر على الجهاز العصبي ومن ثم الجسم كله.

ومن هذا المنطلق أتت دراستنا الراهنة لتسلط الضوء على موضوع مهم وهو تأثير إستخدام الأنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين وتبحث في المشاكل والإضطرابات الناجمة عن إستخدام الأنترنت خصوصا ليلا هذه المشاكل في حد ذاتها مرتبطة إرتباطا وثيقا بتغيير نمط عادات النوم لدى الطلبة.

لذا تسعى الدراسة الحالية للإجابة على التساؤل التالي:

كيف يؤثر إستخدام الأنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين؟

وعن هذا التساؤل تبتثق التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما هي عادات استخدام الطلبة الجامعيين للإنترنت ليلاً؟
- 2- هل تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام الإنترنت؟
- 3- هل هناك إضطراب في مواعيد النوم سببه استخدام الإنترنت؟

02- أسباب إختيار الموضوع:

يرتكز أي موضوع علمي على مجموعة من الشروط لإختياره والتي تحدد بدورها أسباب إختيار الموضوع وتنقسم إلى أسباب ذاتية وأخرى موضوعية:

أ- الأسباب الذاتية:

- الرغبة الشخصية في معرفة خصائص الإنترنت وعلاقتها في التأثير على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.
- القيام بقراءات عديدة حول الموضوع وهذا ما دفعنا إلى البحث والتفكير الجديد في هذا الموضوع.

ب- الأسباب الموضوعية:

- قلة الدراسات العلمية المتناولة لموضوع تأثير الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.
- زيادة مستويات الإستخدم في أوساط الطلبة
- ظاهرة عزوف الطلبة عن حضور الدروس بسبب تغير عادات النوم.

03- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في نوعية الموضوع والمتمثل في تأثير الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين بحيث أن الملاحظ في العقد الأخير ظهور المكثف للإنترنت وإنتشاره الواسع وهذا ما يختلف في كيفية تلقي الطالب سواء كان الإختلاف بالإيجاب أو السلب.

وبالتالي تكمن أهمية الموضوع فيما يلي:

- زيادة العلاقة القائمة بين استخدام الإنترنت وتغير عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين.

- تناول هذه الدراسة لأهم موضوعات العصر وهو إستخدام الأنترنت وتأثيره على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.
- محاولة تحسين الإستخدام الإيجابي للأنترنت والحد من آثاره السلبية خاصة في أوساط الطلبة الجامعيين.
- محاولة تقديم إضافة جديدة في مجال البحوث العلمية والمذكرات الجامعية.

04- أهداف الدراسة:

إن كل باحث يقوم ببحث علمي في أي مجال كان لا بد أن يكون له هدف أو مجموعة من الأهداف المحددة التي يرجو بلوغها من خلال بحثه، ونظرا لأهمية تأثير الأنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعي وفي ضوء إشكالية بحثنا والإطلاع على مختلف الدراسات التي تناولت هذا الموضوع فإن هذه الدراسة ترمي إلى بلوغ جملة من الأهداف وهي كالتالي:

- 1- محاولة التعرف على عادات النوم وأنماط إستخدام الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين.
- 2- محاولة التعرف على أسباب تقلص عدد ساعات النوم لدى الطلبة الجامعيين.
- 3- محاولة التعرف على أسبابا حدوث إضطراب في مواعيد النوم لدى الطلبة الجامعيين

05- تحديد مفاهيم الدراسة:

يعد تحديد المفاهيم والمصطلحات العلمية لدراسة أحد الطروق لمنهجية في تصميم البحوث، فالدقة والموضوعية العلم التي تميزه عن غيره من ضرب المعرفة، ومن مستلزمات الدقة في العلم في وضع تعريفات واضحة لكل مصطلح يستخدمه الباحثون في دراستهم.¹

¹ محي الدين محمد مسعد: كيفية كتابة الأبحاث إعداد للمحاضرات، ط2، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، 2000، ص29.

5-1- التأثير:

لغة:

ما بقي في رسم الشيء، والتأثير إلقاء الأثر في الشيء: ترك فيه أثرا، والأثار والأعلام، والأثيرة من الدواب: العظيمة، والأثر في الأرض يلحقها أو حافزها، والتأثير: الخبر والجمع أبلغوا من أعمالهم وتكتب آثارهم، أي سف سنة حسنة كتب له ثوابها ومن سنة سيئة كتب عليها عقابها.¹

إصطلاحا:

التأثير هو إحداث تغيرات وتأثير في السلوك والتفكير، وتتمثل في التأثيرات عاملة نتيجة التعرض للرسائل المختلفة، ولهذا يعمل عند إجراء البحوث على قياس من تأثيرا في السلوك والتفكير²، كلمة التأثير في الإعلام ترجع إلى أيه نتائج يمكن تنجم عن عمل وسائل الإتصال الجماهيرية سواء في ذلك النتائج المقصودة أو غير المقصودة.³

إجرائيا:

يقصد بالتأثير في دراستنا هي كل تغيير يطرأ على عادات الطلبة وبالتحديد عادات النوم جراء إستخدامهم المتواصل لشبكة الإنترنت.

5-2- الإستخدام:

أ- لغة: إستخدام مصدر إستخدم.

● أستخدم المرأة أو الرجل: إتخذها خادمة أو خادما.

● إستخدام آلة: إستعمالها.

● إستخدم كل الإمكانيات: إستغلالها.⁴

●

¹ ابن المنظور: لسان العرب، دار الأبحاث للنشر والتوزيع، الجزائر، 2008، ص56.

² الفار، محمد جمال: المعجم الإعلامي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص52.

³ محمد جابر، سامية: الإتصال الجماهيري وللمجتمع الحديث، النظرية والتطبيق، (د. ط)، دار المعارف الجامعية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998، ص152.

⁴ قاموس المعاني القوري متوفر على الرابط التالي/ai-dict/ar/Almany.com على الساعة 10:30، يوم 2015/5/31.

ب- إصطلاحا:

يوظف مصطلح الإستخدام لتجسيد العلاقة بين المستخدم والألة أو التقنية وما يطبع هذه العلاقة من تفاعل ومشاركة ما قد يؤدي في المستقبل من إندماج ما بين الألة والإنسان يعرف بأنه: " ما يستخدمه الفرد فعليا من المعلومات أي أنه الإستخدام العقلي للمعلومات التي يحتاجها بالفعل، إضافة إلى أن الإستخدام ربما يرضي إحتياجات المستفيد أو لا يرضيها".

كما أن الإستخدام فيزيائيا يحيل إلى إستعمال وسيلة إعلامية أو تكنولوجية قابل للإكتشاف والتحليل عبر ممارسات وتمثلات خصوصية، ومن جانب آخر فإن الإستخدامات الإجتماعية هي أنماط من الإستعمالات تبرز بشكل متكرر في صيغة عادات إجتماعية مندمجة على نحو كلي في يومية المستخدمين كي تكون قادرة على المقاومة كممارسات خصوصية، وتميز " جون جوزيان جوي" بين الإستعمال العشوائي أو غير المنتظم للتقنية، في حين أن الممارسة هي أكثر صياغة ولا تعطي إستعمال التقنيات فقط بل تعطي سلوكيات الأفراد أو إتجاهاتهم وتمثلاتهم التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالأداة.¹

التعريف الإجرائي:

ويقصد بالإستخدام في هذه الدراسة هو الإستخدام الشخصي للطلبة الجامعيين للإنترنت بهدف إشباع حاجاتهم الشخصية، وبالنظر إلى عادات وأنماط الإستخدام والإشباع المحققة من ذلك.

5-3- الإنترنت :

لغة: يترجم كلمة Internet التي تعتبر إدغاما لكلمتي Inter connected networks أي الشبكة المترابطة.²

إصطلاحا: the internet وهي شبكة عمومية تربط الحواسيب المنفصلة والشبكات العملاء حيث يخزن الخادم صفحات المعلومات بعضها من أجل تبادل المعلومات، أي أنها شبكة الشبكات وتتبع شبكة الإنترنت في

¹ بورحلة سليمان: أثر إستخدام الإنترنت على إتجاهات الطلبة الجامعيين وسلوكياتهم، ماجستير الإعلام والإتصال، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر، 2008/2007، ص(40،25).

² العلوي شوقي: رهانات الإنترنت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 2006، ص16.

تنظيمها هيكلية الخادم، العملاء حيث يخزن الخادم المعلومات التي ترغب إدارة المنشأة بوضعها على العملاء في شبكة الإنترنت وقد يكون العميل حاسوبا شخصيا أو طرفية أو خادما آخر.¹

التعريف الإجرائي:

هي إحدى الوسائل التكنولوجية الحديثة التي يستعملها ويعتمد عليها الطالب الجامعي للوصول إلى أهدافه سواء كانت هذه الأهداف بحثية علمية أو ثقافية ترفيهية ملئ وقت فراغه.

5-4- عادات النوم :

هي عبارة عن سلوكيات يتبعها الأفراد بشكل يومي سواء كانت بطريقة منتظمة أو غير منتظمة لضمان حصوله على الراحة والنوم بطريقة طبيعية أو صحية.

5-5- الطالب الجامعي:

هو الذي يتلقى دروس ومحاضرات والتدريب على كيفية الحصول على المعلومات في مؤسسة التعليم العالي للحصول على شهادة جامعية، ونقصد بمفهوم الطالب الجامعي طالبات وطلبة جامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست جيحل الذين ينتمون إلى كلية العلوم الإنسانية الإجتماعية قسم الإعلام.

ويعرف على أنه ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من مرحلة الثانوية أو مركز التكوين المهني أو الفني العالي إلى الجامعة تابعا لتخصصه الفردي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله إلى لذلك، ويعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ أنه يمثل عدديا النسبة العالية في المؤسسة الجامعية.²

التعريف الإجرائي:

يقصد به في هذه الدراسة الطالب المنتمي لكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية لقسم الإعلام، الذي سوف نجري عليه دراستنا المتمثلة في تأثير إستخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.

¹ إيمان مرسي المومني، موسى توفيق الأخرس: مهارات إستخدام الإنترنت في البحث العلمي، ط1، دار زمزم للنشر، عمان، 2011، ص38.

² ياسمين خدنة: واقع تكوين طلبة الدراسات العليا في الجامعة الجزائرية، مفكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم الإجتماع، جامعة منتوري، الجزائر، 2007/2008، ص11.

06- الإجراءات المنهجية

6-1- مجالات الدراسة:

نلتزم في إجراء هذه الدراسة بالحدود التالية:

أ- الحدود المكانية:

تقتصر عينة الدراسة على طلبة قسم الإعلام والاتصال بجامعة محمد الصديق بن يحيى.

ب- الحدود الزمانية

- ✓ دامت هذه الدراسة من 1 فيفري إلى غاية 29 جوان 2021.
- ✓ أنجزنا الإطار المنهجي من 1 فيفري إلى غاية 3 مارس 2021.
- ✓ أنجزنا الإطار النظري من 10 أفريل إلى غاية 2 ماي 2021.
- ✓ أما الإطار التطبيقي من 2 ماي إلى غاية 30 جوان 2021.

6-2- نوع الدراسة:

بما أن موضوعنا يتمثل في تأثير إستخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين فإن دراستنا تندرج ضمن الدراسات الإستطلاعية التي تهدف إلى التعرف على الظواهر أو زيادة التعرف عليها بحيث تجرى هذه البحوث بغرض مساعدة الباحث على صياغة مشكلة البحث تمهيدا لإجراء بحث أدق أو لتنمية فروضي البحث كما تساعد من ناحية أخرى في توضيح المفاهيم وتبيين المسائل التي ينبغي أن تكون لها السبق في البحث مستقبلا فقد أصبحت الدراسة الإستطلاعية من العوامل الأساسية في تزويد الإعلاميين بإستبصارات جديدة في موضوعات ومجالات تخصصاته ويحتاج تصميم هذه البحوث إلى مرونة تسمح بدراسة مختلف جوانب هذه كما تأخذ في إعتبارها جميع توقعات الظاهرة التي تكون معرفتنا السابقة لها معدومة أو ضعيفة بحيث يقدر معلم رسم خطة محكمة تأخذ في إعتبارها جميع التوقعات.

ويستحسن قبل البدء في إجراءات البحث بصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسات إستطلاعية للتعرف على الظواهر التي سيتم فيها إجراء البحث، إذ يساهم في زيادة الألفة بين الباحث وميدان البحث.

6-3- منهج الدراسة

يعد المنهج في البحث العلمي العمود الفقري لكل دراسة فهو الضابط والموجه الأساسي لكل باحث، يتحدد إستعماله حسب هذه الدراسة والإشكالية العلمية المعالجة ويعد إختيار الباحث المنهج المناسب لدراسة موضوع البحث خطوة أساسية وضرورية يلجأ إليها لتحديد أساليب وأدوات البحث وجمع المعلومات لأن معظم البحوث في العلوم الإنسانية تعتمد على منهج معين من المناهج التعليمية والطريقة المثلى الذي يتعامل بها مع موضوع الدراسة بالوصف والتحليل للوصول إلى نتائج حيث يعطى الإختيار الدقيق للمنهج مصداقية للنتائج المتوصل إليها، ويعرفها المنجد الفرنسي Dictionnaire en cylopedique 2000 بأنها مجموعة من القواعد والمبادئ والمراحل المنظمة التي تتيح للباحث بلوغ النتائج والأهداف.¹

ولقد إعتدنا في هذه الدراسة على المنهج المسحي الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا بوصفها وبيان خصائصها كميًا وإعطائها ووصفا رقميا من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة إرتباطها مع الظواهر.²

ويعرفه أحمد مرملي: بأنه الطريقة العلمية التي تمكن الباحث من التعرف على الظاهرة المدروسة من حيث العوامل المكونة لها والعلاقات السائدة داخلها، كما هي في الحيز الواقعي وضمن ظروفها الطبيعية غير المصطنعة خلال جمع المعلومات والبيانات المحققة لذلك.

فقد إعتدنا على المنهج المسحي لأنه يعتمد إعتقادا كبيرا في البحوث الكيفية والوصفية، كما يعتبر من أفضل المناهج الي تبحث في إتجاهات الجمهور وخصائصه وكذا إحتياجاته في بحوث الإعلام ويتميز هذا المنهج بعدة سمات: يمكن إستخدام أسلوب المسح في دراسة المشكلات والظواهر ووضعها الراهن وكذلك وصف سمات الجمهور ونماذج سلوكه.

كما يعرف المنهج المسحي الوصفي بأنه: المنهج الملائم والمناسب لموضوع دراستنا والأكثر استخداما في الدراسات الوصفية خاصة وأنه يوفر كما هائلا من المعلومات والبيانات عن الموضوع ويعرف المنهج الوصفي أنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو

¹ أحمد عبيدات، محمد أبو نصار، مقلة مبيضتين: منهجية البحث العلمي للرسائل الجامعية، (ط1)، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2000، ص126.

² المرجع نفسه: ص 127.

فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم على المعطيات الفعلية للظاهرة.¹

على هذا الأساس إستخدمنا المنهج الوصفي إستجابة لطبيعة البحث المقترح كوسيلة للتحليل الموضوعي ويتناسب المنهج الذي تم الإعتماد عليه في دراستنا هذه وبما أن هذه الدراسة تهدف إلى وصف ومعرفة تأثير إستخدام الأنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين لعينة محددة من الطلاب فإن المسح بالعينة هو المنهج المناسب والملائم لهذه الدراسة، يعرف المنهج المسحي بأنه منهج بحثي يهدف إلى مسح ظاهرة موضوع الدراسة لتحديد ما والوقوف على واقعها بصورة موضوعية، تمكن الباحث من إستنتاج علمي لأسبابها، والمقارنة فيما بينها وقد تتجاوز ذلك التقييم تبعاً لما تخلص له من نتائج.²

6-4- مجتمع البحث وعينته:

إنطلاقاً من موضوع الدراسة التي يبحث في تأثير إستخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين ثم تحديد مجتمع البحث والعينة المدروسة.

أ- مجتمع الدراسة:

تعتبر مرحلة تحديد مجتمع البحث من أهم الخطوات المنهجية في البحوث الإجتماعية وهي تتطلب من الباحث دقة بالغة، حيث تتوقف عليها إجراء البحث وتصميمه وكفاءة نتائجه، ويواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نظام العمل أي إختيار مجتمع البحث أي العينة التي سيجري عليها دراسته وتحديدتها.

ومجتمع البحث في دراستنا هذه يتمثل في طالبة قسم الإعلام والإتصال لجامعة الصديق بن يحيى (جيغل) قطب تاسوست.

ب- عينة الدراسة:

يعتبر تحديد نوع العينة وسبب ذلك وجود فروق بين مجتمع البحث والعينة، فمجتمع البحث يشمل جميع الوحدات أو المفردات التي تتوفر فيها الخصائص لدراستها، بينما العينة هي جزء من المجتمع الذي يقوم الباحث

¹ أحمد عبيدات، المرجع السابق، ص127.

² سعد سليمان المشهداني: منهجية البحث العلمي، (ط1)، دار الأسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2019، ص132.

بدراسته، وعليه فإن مجتمع البحث الذي إختارناه في دراستنا يتمثل في جمهور الطلبة الجامعيين قسم الإعلام والإتصال الذي يتضمن التخصصات التالية: إعلام، صحافة إلكترونية ومكتوبة، سمعي بصري، وقد وقع إختيارنا لهذه الإختصاصات عمداً، وذلك بهدف معرفة إذا ما كان لمتغير التخصص دوراً في تفسير النتائج.

تعريف العينة:

تعرف على أنها جزء من مجتمع البحث الأصلي، يختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتعفي الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي.

وقد إختارنا في دراستنا هذه العينة العشوائية القصدية لأنها تساعدنا في إختيار مفردات مجتمع بحثنا.

حيث تعرف العينة القصدية: بأنها تمثل المجتمع في الجانب الذي يتناوله البحث كان يختار الباحث منطقة حسب إعتقاده هي الأكثر ملاءمة للقيام بالبحث فيها.

وتوفر هذه الطريقة على الباحث الكثير من الوقت والجهد الذي يبذله في إختيار العينة إلا أنها تستلزم معرفة المعالم الإحصائية بالنسبة للمجتمع الأصلي خاصة بالنسبة للوحدات التي يرغب الباحث في إختيارها وهو أمر لا ييسر في كل الأحوال.¹

وقد إعتمدنا في دراستنا هذه المعنونة بـ "تأثير إستخدام الأنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين" على العينة العشوائية البسيطة من مجموع 988 من أفراد المجتمع الكلي.

يتكون مجتمع البحث الكلي من مستويات: مستوى ليسانس وينقسم إلى سنة ثانية تخصص إعلام وإتصال وسنة ثالثة تخصص إعلام، ومستوى ماستر ينقسم إلى صحافة مطبوعة وإلكترونية وسمعي بصري سنة أولى والثانية.

أما بالنسبة لحجم العينة الخاصة بالدراسة فقد قدرت بـ 10% من مجتمع الدراسة المقدر بـ 988 مفردة وفقاً للمعادلة الآتية أما بالنسبة لحجم العينة الخاصة بالدراسة فقد قدرت بـ 10% المقدر بـ 988 مفردة وفقاً للمعادلة الآتية:

$$99 \approx 98.8 = \frac{10 \times 988}{100} = \frac{\text{مجتمع الدراسة} \times \text{النسبة}}{\text{النسبة المئوية}}$$

¹ أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي لعلوم الإعلام والإتصال، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005، ص62.

ومنه مفردات التي تمثل مجتمع البحث هي: 98.8 بالتقريب 99 مفردة تم حسابها على النحو التالي:

- قسم سنة ثانية ليسانس إعلام وإتصال: $332 \times 10 \div 100 = 33.2 \approx 33$
- قسم سنة ثالثة ليسانس إعلام: $288 \times 10 \div 100 = 28.8 \approx 29$
- قسم سنة أولى ماستر صحافة مطبوعة وإلكترونية: $118 \times 10 \div 100 = 11.8 \approx 12$
- قسم سنة ثانية ماستر صحافة ماستر صحافة مطبوعة وإلكترونية:
 $59 \times 10 \div 100 = 5.9 \approx 6$
- قسم سنة أولى ماستر سمعي بصري: $122 \times 10 \div 100 = 12.2 \approx 12$
- قسم سنة ثانية ماستر سمعي بصري: $69 \times 10 \div 100 = 6.9 \approx 7$

من خلال هذه النتائج نجد أن حجم عينة الدراسة الإجمالي هو 99 وقد تم توزيع 99 إستمارة على طلبة قسم علوم الإعلام والإتصال بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية - جامعة جيجل -. ومنه المفردات التي تمثل مجتمع البحث هي 99 مفردة:

6-5- أدوات جمع البيانات:

تعتبر أدوات جمع البيانات " عبارة عن وسائل يستخدمها الباحث في جمع المعلومات والبيانات المستهدفة في البحث، ضمن إستخدامه لمنهج معين أو أكثر".¹

وهناك عدة أدوات لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة للبحث العلمي حيث إعتدنا في بحثنا هذا على أداة وهي:

- الإستبيان:

تعتبر الإستمارة إحدى الوسائل التي يعتمد عليها الباحث في تجميعه البيانات والمعلومات من مصادرها وتعتمد الإستمارة على إستنطاق الناس المستهدفين من البحث من أجل الحصول على إجاباتهم على الموضوع والتي يتوقع الباحث أنها شافية بالتمام، مما يجعله يعمم أحكامه من خلال النتائج المتوصل إليها على آخرين لم يشتركوا في الإستنطاق الإستبياني.²

¹ أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والإتصال، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص202.

² عقيل حسين عقيل: مناهج البحث العلمي، (د ط)، مكتبة مدبولي، دبي، 1999، ص149، 148.

وهي أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي تتطلب إجابة عنها بطريقة يحددها الباحث بحسب أغراض البحث.¹

وهي أيضا مجموعة مؤشرات يمكن عن طريقها إكتشاف أبعاد وموضوع الدراسة عن طريق الإستقصاء التحريبي، أي إجراء بحث ميداني على جماعة محددة من الناس، وهي وسيلة إتصال رئيسية بين الباحث والمبحوث تحتوي على مجموعة من الأسئلة تخص القضايا التي نريد معلومات عنها مكن المبحوثين.²

وقد حاولنا ربط الإستمارة بمشكلة وفروض الدراسة حيث تم صياغة إستمارة الإستبيان والتي تحتوي على أربع محاور:

- **المحور الأول:** ويتضمن بيانات شخصية للمبحوثين وعدد أسئلة هذا المحور تقدر ب (أربعة أسئلة).
- **المحور الثاني:** يتضمن مجموعة من الأسئلة حول عادات إستخدام الإنترنت للطلبة الجامعيين ليلا أسئلة هذا المحور تقدر ب (إحدى عشر سؤال).
- **المحور الثالث:** ويضم مجموعة من الأسئلة حول تقلص عدد ساعات النوم بسبب إستخدام الإنترنت وعدد أسئلة هذا المحور (خمسة أسئلة).
- **المحور الرابع:** يتضمن أسئلة حول إضطراب مواعيد النوم بسبب إستخدام الإنترنت، وعدد الأسئلة في هذا المحور (خمسة أسئلة).

بعد تصميم الإستمارة قمنا بكتابتها وطباعة عينة الدراسة وقد تم طباعة (99 إستمارة)، وتم توزيعها على كل مفردات عينة الدراسة وبعد التوزيع تم إسترجاع (99 إستمارة)، وبعد مراجعتها وجدنا أن عدد الإستمارات القابلة للتفريغ تقدر ب (99 إستمارة).

07- الدراسات السابقة

الدراسة الأولى من قبل "Unsal alaettin" و أخرين (إدمان الإنترنت وجودة النوم بين طلاب الجامعات في غرب تركيا) 2016، وخلصت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت ل538 طالب يدرسون في كليتين وضعف جودة النوم، كما ذكر المبحوثون أن يستخدمون الإنترنت ليلا لأغراض مختلفة

¹ حسين محمد، جواد الجبوري: منهجية البحث العلمي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص147.

² بلقاسم سلطانية، حسان الجليلي: اسس البحث العلمي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص73.

كالتواصل والتدريب، وهذا يؤدي إلى تغيير في عادات نومهم، وهذا ما كشفت عنه الإحصائيات، حيث يزداد استخدام الإنترنت ليلاً، مع زيادة الإضطرابات في أوقات نوم الطلاب.¹

الدراسة الثانية: (الإفراط في استخدام الإنترنت والنوم أثناء النهار لدى المراهقين) التي أجراها Kwisok Choi وآخرين، 2009، وجدوا دليلاً على أن الوقت الذي يقضيه 2336 طالباً في المدرسة الثانوية في كوريا الجنوبية في اللعب الرقمي واستخدام الإنترنت المثير للمشاكل يرتبط بتأخير النوم وأنماط النوم غير المنتظمة والنعاس المفرط أثناء النهار.²

أظهر Mahesh d. Kwrujodiyaver في دراسته مع آخرين (تأثير استخدام هواتف الذكي على جودة النوم بين طلاب الطب)، أن طلاب الطب وخاصة الذكور الذين يدمنون على الهواتف الذكية، يعانون من ضعف جودة النوم.³

أظهرت دراسة أخرى أجراها Liping ti و Yaogui lu و Ying chen yafeitan (إستكشاف الإرتباطات بين استخدام الإنترنت الإشكالي وأعراض الإكتئاب وإضطرابات النوم بين المراهقين في جون الصين)، الإنتشار الكبير لإستخدام الإنترنت المثير للمشاكل والإكتئاب وإضطرابات النوم بين المراهقين، وإلقاء الضوء على حقيقة أن استخدام لإنترنت الإشكالي يرتبط بالإكتئاب وإضطراب النوم والإكتئاب المرتبط بإضطراب النوم.⁴

08- المقاربة النظرية المعتمدة:

تمثل المقاربات العلمية عنصراً مهماً في أي دراسة لأن لها دور وأهمية كبيرة فيث البحث العلمي، حيث تسهل للباحث صياغة مشكلة بحثه وكذا صياغة الفرضيات، كما أنه يلجأ إليها عند تفسير النتائج التي توصل

¹Unsal alaettin1, Tozun mustafa2, Arslantas, Didem1, Ayhan M, serhat1, Isiktekin atalay burcu1,koyunce tugcei ancl Bugue necati1, (2016), Internet addiction and sleeping quality among college students in west turkey, Research journal of educational sciences.august.1-8.

² Choi,K, son, Park, J, kim,k, lee, B, gwak,m, Internet overuse and exessive daytime (2009) Sleepiness inadolxents, Psychiatry clin, Neuresc36- 455- 462

³ Impact of :Mahesh d, kurugodiyavar, Sushma h,r, maneesha godbole,Manijunaath s, nekar Smartphone use on quality of sleep among medical student, International journal of community medicine and public health,2008,jan,5 (1) ;101- 109.

⁴ Exploring associations between problematic Yafei tan, Ying chen,Yaojui and liping li, (2016)Internet use, Depressive synptoms and sleep disturbance among southern chinese adolescents, Tnr,J, environ, Res, Public health,13,313.

إليها في ضوء المقاربة النظرية المعتمدة أو المقاربات، وبما أن موضوعنا يحمل عنوان: " تأثير إستخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين"، وكما هو معروف فإن أي نظرية تتضمن مجموعة من الأفكار والفروض العلمية، وعليه فإننا نستخدم نظرية الإستخدامات والإشباعات وهي النظرية المطابقة لها من خلال دراسة الإستخدام ما يدفع إليه الإشباعات المحققة له.

وتعتبر نظرية الإستخدامات والإشباعات من النظريات التي إندججت ضمن التأثير المحدود لوسائل الإعلام التي ظهرت في أواخر القرن الماضي، وتركز هذه النظرية على دراسة أسباب إستخدام وسائل الإعلام والإتصال والتعرض لها في محاولة الربط بين هذه الأسباب والإستخدام وما يحققه الفرد من هذا الإستخدام.

ويرى أصحاب هذا الإتجاه بأن إقبال الناس على وسائل الإعلام والإتصال يمكن تفسيره على ضوء إستخدامهم وكذلك العائد والإشباع الذي يحقق منه، يهتم هذا الإتجاه بدراسة الإتصال الجماهيري دراسة وظيفية منظمة، فخلال أربعينيات القرن 20 أدى إدراك عواقب الفروق الفردية والتباين الإجتماعي على إدراك السلوك المرتبط بوسائل الإعلام إلى بداية منظور جديد للعلاقة بين الجماهير ووسائل الإعلام، إذا صار الإهتمام منصبا على رضا المستخدمين وذلك بطرح تساؤل جديد هو: ماذا يفعل الناس بوسائل الإعلام.

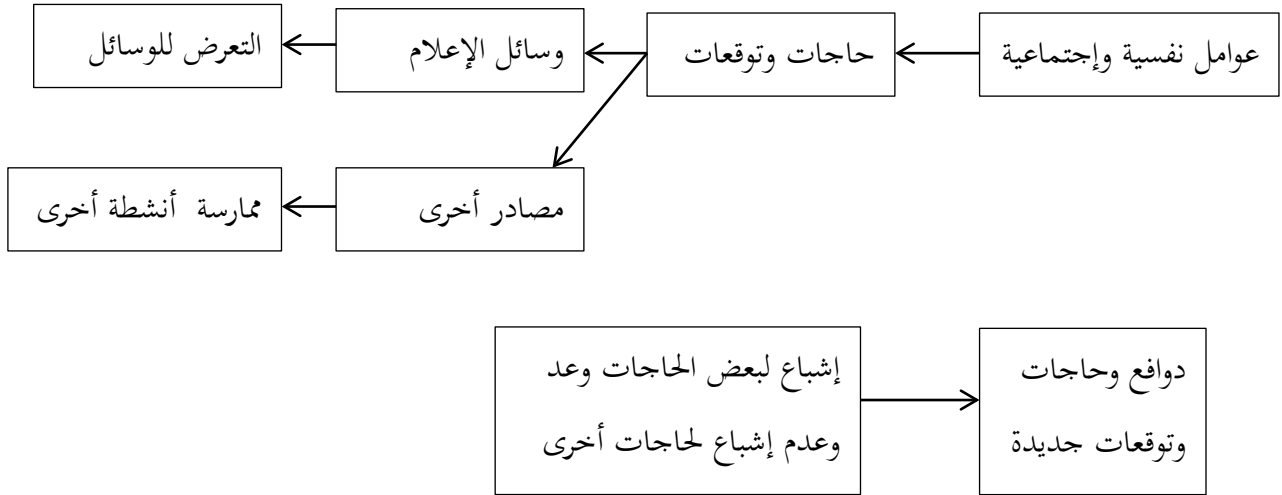
فمن خلال منظور الإستخدامات لا يعد الجمهور مجرد مستقبل سلمي لوسائل الإتصال الجماهيري وإنما يختار الأفراد ويوعي وسائل الإتصال الذين يرغبون في التعرض لها، ونوع المضمون الذي يلبي حاجاتهم ويلخص "كانوا" وزملائه إفتراضيات النظرية في النقاط التالية:

- 1- جمهور المتلقين هو جمهور نشط وإستخدامه لوسائل الإعلام موجه لتحقيق أهداف معينة.
- 2- تنافس وسائل الإعلام مصادر أخرى لإشباع الحاجات.
- 3- الجمهور وحده القادر على تحقيق الاصورة الحقيقية للإستخدام لوسائل الإعلام لأنه هو الذي يجد إهتماماته وحاجاته ودوافعه وبالتالي إختيار الوسائل التي تشبع حاجاته.
- 4- الأحكام حول قيمة العلاقة بين حاجات الجمهور والوسيلة ومحتوى معين يجب أن يحددها الجمهور نفسه.

وتحقق نظرية الإستخدامات والإشباعات ثلاث أهداف رئيسية هي:

- 1- محاولة تحديد كيفية استخدام الأفراد لوسائل الإعلام، وذلك بالنظر إلى الجمهور النشط الذي يستطيع أن يختار ويستخدم الوسائل التي تشبع حاجاته.
- 2- شرح دوافع التعرض لوسائل الإعلام والإشباع المحققة من ذلك.
- 3- التأكيد على نتائج استخدام وسائل الإعلام بهدف فهم عملية الإتصال.

الشكل رقم 01: مخطط وضع نموذج الإستخدامات والإشباع:



المصدر: عواجي ملوى، (د، س)، ص10.

عناصر نظرية الإستخدامات والإشباع:

- 1- إفتراض أن الجمهور نشط من خلال: الإنتقاء، الإستغراق، الإيجابية.¹
- 2- دوافع استخدام الجمهور لوسائل الإعلام هي: دوافع (وظيفية، نفعية) مثل: إشباع الحاجة في المعلومات والمعرفة و (دوافع الطقوسية) مثل: تفضية الوقت، التنفيس والإسترخاء.
- 3- توقعات الجمهور من وسائل الإعلام أي الإشباع التي يبحث عنها.
- 4- إشباعات الجمهور:

أ- إشباعات المحتوى: نتيجة التعرض للمحتوى.

ب- إشباعات العملية: وتنتج عن عملية الإتصال والإرتباط بوسيلة محددة.

¹ عبد الحافظ، عواجي ملوى: (ل، س)، نظريات التأثير الإعلامية، (ل، س)، ص10.

تطبيق المقاربة على دراستنا:

تفيد نظرية الإستخدامات والإشباعات الدراسة الحالية في معرفة كيفية إستخدام الطالب الجامعي للإنترنت خصوصا في الترة الليلية وبالتالي كيف تؤثر على عادات نومه.

فالطالب ليس مستقبل سلمي بل إيجابي يتعامل مع ما تقدمه الإنترنت لكن إستخدامه المتواصل قد يؤثر على سلوكياته وعاداته وتحديدًا عادات النوم.

وعليه فإن هذه المقاربة تخدم دراستنا لأننا نتناول فيها مدى إستخدام الطالب الجامعي للإنترنت وبالتالي معرفة الحاجات والرغبات وعادات وأنماط هذا الإستخدام، وكذا دراسة النتائج التي تظهر من خلال إستخدام الطالب الجامعي للإنترنت وتأثيرها على عادات نومه، فمن خلال هذه النتائج يمكننا أن نعرف الإستخدامات والإشباعات المحققة من ذلك بالإضافة إلى التأثير الحاصل على عادات النوم.

خلاصة الفصل:

ما يمكن الخروج به في هذا الفصل أن الإطار المنهجي ضروري في بحوث الإعلام والإتصال كونه يسهل للباحث القيام بدراسته، فمن خلال المشكلة يتسنى للباحث الإمام بموضوعه من كافة الجوانب وهذا ما يسهل على المطلع معرفة مشكلة البحث.

وقد تناولنا فيه أهم مفاهيم البحث، وقمنا بتحديد مجالات الدراسة التي سنمهد من خلالها إلى العمل الميداني، وكذلك تحديد مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات ووضحنا الدراسات السابقة التي ساعدتنا في معرفة جهود الباحثين والعقبات التي واجهتهم محاولين بذلك تفاديها في دراستنا هذه كما قمنا بتوظيف مقاربات نظرية ساعدتنا في صياغة مشكلة الدراسة وفرضياتها وتساعدنا لاحقا في تفسير نتائج الدراسة في ضوء هذه الدراسة.

الفصل الثاني:

الإطار النظري للدراسة

أولاً: مدخل نظري للإنترنت

تمهيد :

تعد تكنولوجيا الإتصال الحديثة من أبرز المظاهر التي دفعت بالمجتمعات إلى الرقي والتطور في مختلف ميادين الحياة، وقد أصبحت هذه التكنولوجيا ضرورة ملحة تستخدم في كافة المجالات، ومن أبرز هذه التكنولوجيا نجد شبكة الإنترنت التي ميزت التفاعلية والتكامل بين التكنولوجيات الأخرى ومستعمليها في المؤسسات العامة والإقتصادية خاصة، حيث سهلت عملية إنجاز المشاريع الأخرى ومستعمليها، وكذا القيام بالمهام والأعمال بسرعة وتبادل المعلومات في أوقات قياسية، وبأقل تكلفة لإنجاز أعمالها وأنشطتها من إنجاز وتسويق وتجارة وغيرها، محاولة منها الرفع من أداءها والبقاء في ظل المنافسة الشرسة.

وعلى هذا الأساس سنتطرق في هذا الفصل إلى نشأة شبكة الإنترنت وأهميتها وفوائدها وكذا خصائصها ومميزاتها.

1- شبكة الإنترنت نشأتها وتطورها :

بدأت فكرة الإنترنت سنة 1957 من إبان الحرب الباردة، عندما فكرت وزارة الدفاع الأمريكية التي أوكلت لها مهمة تركيز شبكة تبادل للمعلومات والاتصالات قادرة على مواصلة الأشغال عند الإضرار بجزى منها، فقامت الوكالة بدراسة في هذا الغرض لحساب الطيران العسكري بالولايات المتحدة الأمريكية إعتمدت على مبدأ الشبكات اللامركزية والسرية.¹

عام 1969 عندما خشية وزارة الدفاع الأمريكية أن يؤدي الهجوم بالأسلحة النووية إلى الولايات المتحدة الأمريكية في حالة نشوب حرب إلى إنقطاع قنوات الإتصال بين المراكز الرئيسية للمعلومات في وزارة الدفاع الأمريكية فتم توصيل أجهزة كومبيوتراتها فيما بينها، وسمي هذا النظام في البداية بإسم " أرنات".²

بدأ المشروع بأربع أجهزة في أربع أماكن مختلفة بعيدة عن بعضها البعض وتم تبادل المعلومات بواسطة خطوط التلفون، ومن هذا بدأت الجامعات في الدخول إلى هذا النظام.³

عام 1973م خرجت شبكت " أرنات" إلى العالمية حيث تم في هذا العام أول ربط دولي بالشبكة وكذلك جامعة لندن، بالتحكم المتحدة ومؤسسة " رويال ريدر" في النرويج.⁴

عام 1983م ظهرت شبكت جديدة سميت بإسم " مل نت" لتخدم المواقع العسكرية فقط وأسست شبكت " أرنات" تتولى أمر الإتصالات غير العسكرية.⁵

أما المخترع الأوربي للفيزياء والجزيئات CERN نشر مشروع الشبكة العالمية الويب، منت قبل العالم الإنجليزي " ليم بيرنرزي" في عام 1989م.⁶

عام 1990 تم إغلاق " أرنات" وأنترنت تتولى المهمة في المقابل وفي عام 1991 جامعة مينو سنوتا الأمريكية تقدم برنامج غوفر Gopher وهو برنامج لإسترجاع المعلومات لمن الأجهزة الخادمة في الشبكة.⁷

¹ إبراهيم بعيزز: الصحافة الإلكترونية والتطبيقات الإعلامية الحديثة، (ط1)، دار الكتاب الحديث، 2012، ص22.

² عبد القادر تومي: العولمة فلسفتها، مظاهرها، تأثيراتها، (ط1)، كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2009، ص62.

³ محمد صلاح سالم: العصر الرقمي وثورة المعلومات، (ط1)، دين الدراسات والبحوث الإنسانية، 2002، ص79.

⁴ أحمد الساري: وسائل الإعلام النشأة والتطور، (ط1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2011، ص368.

⁵ محمد علي، النوبي: إدمان الإنترنت إلى عصر العولمة، (ط1)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص24.

⁶ عبد الرزاق محمد، الدليمي: الخبر في وسائل الإعلام، (ط1)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2012، ص100.

⁷ رجي مصطفى، عليان: المكتبات الإلكترونية والمكتبات الرقمية، (ط1)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص232.

لكن الإنفجار الحقيقي للإنترنت لم يتم إلا بعد سنة 1993 حيث سمحت السلطة الأمريكية في عام 1994م بظهور شركات خاصة تتاجر بإرتباط العامة بخدمات الإنترنت.¹

فقد تغلغت الإنترنت الآن في شتى أنحاء العالم لتقوم القناة اللازمة لبث الثقافة العربية وثمارها ولوحظ أن الإستخدام الإنترنت تزايد بلغ عام 1993م من أكثر من 50% من حركة الإتصالات.²

عام 1996 أصبحت الإنترنت و "ويب" كلمات متداولة عبر العالم وأصبحت الإنترنت من المواضيع الساخنة إبتداء من التصميم الأول للشبكة.³، أما حالياً فنجد أن شبكة الإنترنت قد فرضت نفسها في كل مجال من مجال الحياة الإنسانية.

2- أهمية وفوائد شبكة الإنترنت :

إن إستخدام الكمبيوتر قبل العقد الأخير من القرن العشرين قد إقتصرت على العلماء والمتخصصين في المجالات المتعلقة تعلقا مباشرا بالكمبيوتر، حتى ظهرت الإنترنت وصار بإمكان الجميع من الناس العاديين وبمختلف الأعمار والأجناس أن يستعملوا الكمبيوتر بسهولة ويسر، ويعتقد الكثير بأن بنهاية القرن الحالي سيخضع أكثر من 35% من الشركات والمؤسسات الموجودة في العالم صفحات تجارية وتسويقية على الإنترنت وحيث أن الداخلين الجدد في هذه التقنية الحديثة ستؤثر على مستقبل الأعمال والتجارة في المستقبل القريب من حيث طريقة التعامل بين الشركات والأفراد، وكذلك فإن هذه التقنية الحديثة ستحدث تغيرا كبيرا في الأساليب التقليدية التسويقية الخالية من الدعاية والإعلان.

ومن زيادة أهميته فقد شاع إستخدام المصطلحات الخاصة بها في الآونة الأخيرة على حساب المصطلحات والتطبيقات الخاصة بالكمبيوتر الشخصي فمثلات صار الناس يتحدثون عن الصفحات الإلكترونية Home pages والويب (Web) والبريد الإلكتروني (Email) والمتصفحات (Browsers) وغيرها من المصطلحات الأخرى، بينما صار الحديث عن النوافذ (Windows) والأكسل (Excel) يقل يوما بعد يوم وخاصة في البلاد المتقدمة.

والذي أكسب الإنترنت شهرة هو تميز طريقة التسويق والدعاية فيها على طريقة التسويق والدعاية في الوسائل الإعلامية التقليدية من راديو وتلفزيون وصحافة وغيرها، وذلك أن هذه الوسائل الإعلامية التقليدية قد تكون محدودة النطاق بإطار سياسي وإقليمي، بينما الإنترنت قد ألغت الحدود الجغرافية والسياسية على محيطها

¹ محمد الهاشمي: تكنولوجيا وسائل الإتصال الجماهيري، (ط1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2012، ص246.

² محمد منير، سعد الدين: الإعلام، دار بيروت المحروسة للنشر والتوزيع، (ط3)، بيروت، 2002، ص270.

³ عليان: مرجع سابق، ص332.

كذلك من المزايا التي أكسبتها شهرة هو إتاحتها لجميع الشركات والمؤسسات الصغيرة والتي قد لا تستطيع توفير المبلغ الكافي لدفع الفاتورة للوسائل التقليدية المعروفة.¹

كما تتجلى أهمية الإنترنت فيما يلي:

- رفع مستوى التعليم والتعلم.
- زيادة وتكثيف إستخدام التقنيات التكنولوجية على المستوى العام.
- زيادة التوعية العامة ونشر الثقافة المعلوماتية.
- مواكبة التطور التقني وثورة المعلومات.
- تسجيل البحث في الموقع الواحد من خلال إستخدام كلمات مفتاحية تؤدي الترابط بينهما في البحث إلى الحصول على أدق المعلومات المطلوبة وحصرها وبالتالي السماح بإستعراضها والإستفادة منها بشكل سريع يوفر الوقت والجهد.
- تستخدم شبكة الإنترنت في التعليم كما في الحاسوب للتمرين والممارسة والحصول على برامج تعليمية بحثية وللمحاكات التعليمية وحل المشكلات العملية بالإضافة إلى الحصول على أحدث ما توصل إليه العلم في المجالات الحياتية كافة.²
- تعمل على ربط المؤسسات التعليمية ببعضها البعض ما يسهل سرعة الإتصال بين الوزارة والمديريات والإدارة والمدارس.
- تساعد الإنترنت على توفير أكثر من طريقة في التدريس للمعلمين ذلك أن الإنترنت هي بمثابة مكتبة الإدارات العليا كبيرة تتوفر فيها جميع الكتب سواء كانت سهلة أو صعبة، كما أنه يوجد غي الإنترنت بعض البرامج التعليمية بمختلف المؤسسات.
- يمكن من خلال إستخدام الإنترنت تنمية العديد من مهارات البحث والتفكير المنافذ الإبداعي الإبتكاري.
- سهولة تطوير محتوى المناهج الموجودة على الإنترنت.
- إعطاء التعليم صفة عالمية والخروج من الإطار المحلي.³

¹ عثمان بن إبراهيم السليم: تصميم الصفحات العربية على الإنترنت، دار عاملن الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض، (ط1)، 2000، ص20.

² جودة أحمد سعادة، وآخرون: إستخدام الحاسوب والإنترنت في ميادين التربية والتعليم، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، (ط1)، 2010،

ص125.

³ الساعة 11:00 يوم 23/02/2018; EQU.SA /PAGE/ AR/ 57854. http :

3- خصائص ومميزات شبكة الإنترنت :

- **التفاعلية:** تعودت وسائل الإعلام التقليدية أن تتعامل معك كجهة مستقلة فقط وينحصر دورك في أن تأخذ ما يعطونك وتفقد مالا يعطونك ولذلك فهم الذين يقررون ما تقرأ أو تسمع أو تشاهد أننا في عصر الإنترنت فأنت الذي تقرر ماذا تريد أو متى تريد أن تحصل عليه من معلومات أو أكثر من ذلك فيإمكانك الآن من خلال منتديات التفاعل والحوار أن تنتقل من دور المستقبل إلى دور المرسل أو الناشر، وهذه نقلة تحدث لأول مرة وتمكن الناس من التحرك على أرض مستوية دون أن يطغى صوت أحدهم على الآخر.¹

- **اللامركزية:** يتخطى الإنترنت كل الحواجز الجغرافية والسكانية التي حالت مند فجر التاريخ دون إنتشار الأفكار وإمتزاج الناس وتبادل المعارف ومعلوم أن حواجز الجغرافيا منها الإقتصادي كتكلفة شحن المواد المطبوعة من مكان إلى آخر ومنها سياسي كحيلولة بعض الدول دون أخرى وكذا تقل الأفكار وثقافات معينة إلى بلادها أما اليوم فتمر مقادير هائلة من المعلومات عبر الجدول على شكل إشارات إلكترونية لا يقف في وجهها شيء، وفي هذا ما فيها من إيجابيات وسلبيات لا بد من الإلتباه لها.²

- **اللاتزامية:** إن السرعة التي يتم بها نقل معلومات عبر شبكته تسقط عامل الزمن من الحسابات في اليد حالة صدورها وتستوي بينك وبين أبناء البشر في حق الحصول على المعلومات في نفس الوقت وبالتالي فنحن نعيش في عصر المساواة المعلوماتية.³

ومن الخصائص أيضا أن شبكة الإنترنت توفر جو من المتعة والتشويق أثناء البحث عن المعلومات الكاملة وذلك نظر لإحتوائها على عناصر الوسائط المتعددة من أصوات وصور متحركة ورسوم وأشكال وأنماط مختلفة للعروض.

● حدثت المعلومات المتوفرة على شبكة تحديثها بإستمرار مما يربط المستخدم بين آخر ما توصل إليه العلم في أي مجال من مجالات المعرفة.⁴

● السهولة واليسر إذ أن المرء لا يحتاج أن يكون خبير معلومات أو مبرمجا أو مهندسا حتى يتمكن من إستخدام الإنترنت فإن مكان طفل صغير أو شيخ مسن أن يستخدمها بكل سهولة ويسر، إذ تكفي جلسة لمدة ساعة أو أقل من أحد الذين لا يعرفون كيفية الإبحار على الإنترنت من أجل التعرف على

¹ محمد الفاتح حمدي: تكنولوجيا الإتصال والإعلام الحديثة، مرجع سابق، ص 57 - 58.

² مجدي محمد أبو العطا: المرجع الأساسي لمستخدمي الإنترنت، (ط1)، الحكمة العربية لعلوم الحاسب، القاهرة، 2000، ص11.

³ مجدي محمد أبو العطا: المرجع السابق، ص12.

⁴ مجدي محمد أبو العطاء: المرجع السابق، ص13.

المبادئ الأساسية للإستخدام ثم بعد ذلك سيحب نفسه يكتشف مدى السهولة للإبحار في هذه الشبكة.

- تنوع المعلومات والإمكانيات التي توفر خيارات تعليمية عديدة للطلبة والأساتذة.
- تقوم على توسيع شبكة علاقات القرى الإجتماعية مع الآخرين على المستوى المحلي والإقليمي والدولي بصرف النظر عن خلفياتها السياسية والإقتصادية والعرقية والجنسية.¹

4- الخدمات التي تقدمها شبكة الإنترنت:

4-1- خدمة البريد الإلكتروني **Electronique** :

هو أبرز ما يميز الإتصال عبر شبكة الإنترنت ويستمد البريد الإلكتروني تعريفه من تعريف الوسائل الإلكترونية والتكنولوجيا التفاعلية تعمل من خلال أجهزة الكمبيوتر وتسهل الإتصال الشخصي بنوعيه الفردي والجماعي سواء للمعلومات المرئية Photo أو الصوتية voic أو النصية Texte.²

وهو أسلوب لكتابة وإرسال وإستقبال الرسائل عبر نظم الإتصالات الإلكترونية سواء كانت شبكة الإنترنت أو شبكات الإتصالات الخاصة داخل الشركات أو المؤسسات أو المنازل، ويستخدم البريد الإلكتروني في إرسال النصوص والمستندات الكتابية علاوة على نقل ملفات الصوت والصورة بكل يسر وسهولة، بعكس الإعتقاد السائد فإن البريد الإلكتروني سابقا للإنترنت بل وإن نظام البريد الإلكتروني كان أداة أساسية من إبتكار الإنترنت حيث طور من 1965 بأسلوب إتصال لمجموعة مستخدمين للحاسوب عملاقا، إمتد البريد الإلكتروني بسرعة ليصبح وسيلة لنقل الوسائل عبر المسنجر أو شبكة الحسبات.

قام رأي توملينسون من عام 1971 بإضافة رمز "@" للفصل بين إسم المستخدم، وإسم الحاسب الذي يستعمله، بينما إعتبر هو مخترع البريد الإلكتروني إلا أن البرامج التي أصدرها "Remail snpmsg" كانت من أوائل البرامج التي ساعدت من تطوير البريد الإلكتروني بشكل كبير.³

البريد الإلكتروني يمكن بموجبه لمستخدم الإنترنت تبادل الرسائل مع المستخدم الآخر ومجموعة مستخدمين من خلال تخصيص مساحة على الخادم الخاص بهم لتكون مخصصة للبريد الإلكتروني وبالتالي يكون لكل مشترك

¹ فارس حسن الخاطب: الفضائيات الرقمية وتطبيقاتها الإعلامية، (ط1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2012، ص39.

² محمد منير حجاب: الحرب النفسية، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005، ص39.

³ أحمد الشربيني: شبكة المعلومات، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 2009، ص23 - 24.

مع هذا المزود مساحة فرعية خاصة به، ويعطي المشترك عنوان خاص به يمكن من خلاله إستقبال الرسائل الإلكترونية والتواصل مع الآخرين.¹

4-2- مجموعة الأخبار والنقاشات News Croup :

تضم عشرات الآلاف من المجموعات النقاشية، والإعلاميين وباحثين آخرين بإتجاهات مواضيع وإحتمالات مختلفة ويسألون ويجيبون عن موضوعات سياسية، علمية، طبية، دينية، إجتماعية، إقتصادية ومهنية وهذه المجموعات في نشاط مستمر وحركة دائمة، حيث أن هناك موضوعات جديدة تستحدث، وأخرى يقرر أفرادها إلغائها ومجموعة أخرى تنقسم إلى مجموعات أصغر وأكبر تخصص وهكذا... إلخ، والمعلومات والمناقشات الدائرة بين الأفراد.

المجموعة الواحدة لا ترسل عادة إلى أي من العناوين الإلكترونية البريدية كما هو الحال مع البريد الإلكتروني توضع في مكان مخصص للمجموعة على الشبكة يسمى بخدمة الأخبار News server بحيث يستطيع أي من الأفراد المشتركين في المجموعة الدخول إليها وقراءتها والتعليق عليها ويشارك في هذه المجموع العديد من العلماء والباحثين والمختصين الذين يتبادلون المعلومات والأخبار ووجهات النظر.²

تضم هذه المجموعة أكثر من عشرة آلاف مجموعة نقاشية للباحثين وغير الباحثين بإتجاهات ومواضيع مختلفة، يتحاورون ويسألون ويجيبون عن موضوعات سياسية، علمية، طبية، دينية، وهذه المجموعات في نشاط مستمر.

أما المناقشات والمعلومات الدائرة بين أفراد المجموعة الواحدة لا ترسل عادة إلى أي من العناوين الإلكترونية البريدية كما هو الحال مع البريد الإلكتروني بل توضع في مكان مخصص لمجموعة على الشبكة تسمى بخدمة الأخبار News server بحيث يستطيع أي من الأفراد المشتركين في المجموعة الدخول إليها وقراءتها والتعليق عليها وهكذا.³

¹ محمد أبو العطا: المرجع السابق، ص11.

² محمد النور حي محمد علي: إدمان الإنترنت، (ط1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص88.

³ عامر إبراهيم قنديلجي: البحث العلمي وإستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية (أسيسه، أساليبه، مظاهره)، عمان، الأردن، 2008، ص303.

4-3- خدمة التحوار عبر الإنترنت :

ويطلق عليها أيضا التخاطب أو المحادثة، وفيه يتم التبادل الفوري للعبارات بين المتحاورين ويتوافر على الإنترنت العديد من برامج التحوار العربية.¹

تتم خدمة المحادثة المباشرة من خلال فتح خط إتصال مباشر بين الحاسوب الشخصي لمستخدم آخر للإنترنت حيث يتم إنهاء الحديث من خلال إغلاق أحد الطرفين للخط المفتوح بينهما، وقد تم تطوير خدمة التخاطب في فنلندا عام 1988 بواسطة كارنين، حيث تستخدم هذه الخدمة في عدة مجالات منها الإستخدامات التعليمية من خلال إستخدامها من طرف المدارس والجامعات.²

خدمة **Goffer**: يعتبر غوفر نظام موزع للمعلومات طور عام 1991 من قبل Meca Hill/Linder من جامعة Minne sota حيث يعتبر نظام Veronic متخصص في البحث ضمن غوفر .

الإشتراك بالدوريات Perdicals: لقد أصبح الإشتراك في الدوريات العلمية التي تمثل ركن أساسي في أركان مصادر المعلومات أقل تكلفة من الناحية المادية، كما كانت عليه سابقا، فبعد ظهور شبكة الإنترنت أصبحت العديد من الصحف والمجلات تنشر سنويا من خلال هذه الشبكة، فمثلا Project Muse يقدم المعلومات الكاملة عن الدوريات في مختلف الموضوعات مع معلومات كاملة عن كل دورية وأسلوب الإشتراك فيهما سواءا إلكترونيا أو ورقيا.³

خدمة تبادل الملفات **(FTP) Filtransfer Protocol**: هي مجموعة من قواعد وأدوات لإسترجاع ونقل الملفات من حواسيب متعددة ومتباعدة، ويتم ذلك عن طريق هذا البروتوكول، إذ تحتاج الإرتباط بالشبكة، بهدف البحث عن وثيقة أو مجموعة من الوثائق وتم إنزالها إلى حاسوب المستخدم Dowland.

كما يوفر هذا البروتوكول طريقة للولوج إلى حاسوب مزود بشبكة الإنترنت وذلك بهدف جذب ملفات مخزنة فيه أو إرسال ملفات إليه، كما يمكن أيضا تجميع الملفات والبرامج المعروضة للإستخدام المشترك لهذه الخدمة

¹ عامر إبراهيم قنديلجي: البحث العلمي وإستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية (أسسه، أساليبه، مظاهره، عمان، الأردن، 2008، ص303.

² حمود السعدان: الجانب التربوي لشبكة الإنترنت، محاضرة الدورة السابعة للموسم الثقافي والتربوي حول شبكة الإنترنت ما لها وما عليها، المركز العربي للبحوث لدول الخليج، المجلد السابع، 200، ص32.

³ علاء عبد الرزاق وآخرون: شبكات الإدارة الإلكترونية، دار وائل، (ط1)، 2005، ص114.

والتي تعد بالآلاف، ويتم ذلك بترتيبها وتنظيمها من خلال خطوات محددة لتسهيل الوصول إليه، بإستخدام بروتوكول نقل الملفات وكذا برامج التصفح والبحث.¹

خدمة القوائم البريدية: هو قوائم لعناوين بريدية إلكترونية لعدد من المشتركين ولكل قائمة عنوان خاص بها وموضوع أو خدمة يتبادل المشتركين الرسائل حول ذلك الموضوع أو الخدمة محور النقاش وهي خدمة فعالة التواصل وتبادل المعلومات من خلال المراسلة، بمعنى آخر أيضا أنها نوع من مجموعة أخبار تعتمد على إستخدام البريد الإلكتروني كوسيلة لإدارة المناقشات بين عدد كبير من الموضوعات المفتوحة والتي قد تساهم في الجهود المعرفية وكذا تبادل الأفكار الفعالة بين الأشخاص أو جهات معينة في مجال أو موضوع قد يكون معرفي أو حياتي²، تصنف هذه الخدمة إلى فئتين: الأولى تدار تلقائيا دون الحاجة إلى توسط وتوجيه شخص أو جهة معينة، والنوع الثاني عبارة عن قوائم تدار بواسطة الشخص أو الجهة المؤسسة لقائمة محددة.

إذن فإن خدمات الإنترنت تمثل أداة ربح بين مختلف الأفراد والمؤسسات على حد سواء، وفي كافة القطاعات الحكومية كانت أو مؤسسات تربوية أو جامعات مثل: خدمة الدردشة أو الحوار، كذا الشبكة الافتراضية الخاصة، كذلك الإنترنت وهدفها يهدف إلى إشباع حاجات المستخدمين لها سواء كانت معرفية أو رغبة في التسلية التي تؤدي ببعض الفئات إلى الهروب من الواقع، وتلاشى فيها التواصل والتفاعل الإجتماعي، وتكوين نزعة إستهلاكية تشجع فكرة التقليد والإبتكار والتعلم الفعال لديه.³

شبكة الإخباريات Vsenet News: تعد شبكة الإخباريات أحد أكثر إستخدامات الإنترنت شعبية وتستخدم هذه الشركة بروتوكول نقل إخباريات الشبكة الذي ينظم طريقة التوزيع للمقالات الإخبارية وإسترجاعها وإرسالها والإستلام عنها.

تقدم هذه الشبكة لوحة الإعلانات Bulletin Baerd وغرف الحوار Chating rooms كما تتألف شبكة الإخباريات Netneuss من نظام ضخم يشمل على كثير من ندوات الحوار المفتوح والمستمر والتي وتسمى مجموعات الإخباريات News group.⁴

¹ جودة أحمد سعادة، وآخرون: مرجع سابق: ص95.

² منصور بن فهد صالح العبيد: الإنترنت إستثمار المستقبل، مكتبة فهد الوطنية، (ط1)، 1996، ص75.

³ حمود السعدان: مرجع سابق، ص62.

⁴ محمد النوحى محمد علي: مرجع السابق، ص89.

المؤتمر الإلكتروني **Electronique conference**: هو الصورة الإلكترونية لعقد مؤتمر أو ما يسمى " حوار تفاعلي" باستخدام الهاتف، فيمكن لأي مستخدم من التحدث مع الآخرين باستخدام الشاشة ولوحة المفاتيح، نجد شاشة الحاسوب تنقسم إلى قسمين علوي وسفلي، وكل متحدث يكتب ما يريد في القسم الخاص به.¹

05- إيجابيات الإنترنت:

للإنترنت إيجابيات لا تعد ولا تحصى، فهي تعيل الباحث والقراء في الحصول على المعلومات التي يبحثون عنها، كما أنها تفيد المؤسسات على اختلاف تخصصاتها سواء كانت رسمية أو غير رسمية، ويمكن إنجازها فيما يلي:

- المرونة في الوقت والمكان.
- إمكانية الوصول إلى عدد أكبر من الجمهور والمتابعين في مختلف أنحاء العالم.
- الحصول على آراء العلماء والمفكرين والباحثين المتخصصين في مختلف المجالات في أي قضية معينة.
- سرعة الحصول على المعلومات.²
- سهولة التشغيل والإستخدام أي أن تستخدم الحاسوب دون تعقيدات فنية ما يوفر الطاقة للمستخدم.
- يقوم بحفظ وسرعة إتاحة المعلومات اللازمة ولذلك يستخدم في قواعد إعداد البيانات في التعاملات الشخصية.
- تنمية مهارات الإستطلاع والتعلم الذاتي، حيث صاغت الإنترنت شكلا جديدا للتعليم والتعلم الإستكشافي والشوق.
- إستكشاف العالم ومتابعة ما يطرأ عليه من مستجدات في مختلف المجالات.³
- سرعة وصول مختلف المعلومات إلى الجماهير وزيادة تطوير البحث العلمي وتسهيل عملية الإتصال بين العلماء والباحثين.⁴
- إكتساب أصدقاء على مستوى العالم من خلال المحادثة والمراسلة.
- تعزيز اللغة العربية والكتاب حيث يستخدمون المواقع العربية.

¹ حشيش مريم وآخرون: مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في الإعلام والإتصال، تخصص صحافة مكتوبة، إستخدام الأستاذ الجامعي للإنترنت في مجال البحث العلمي، دراسة ميدانية لجامعة محمد الصديق بن يحيى، 2015، ص28.

² محمد عبد الكريم الملاح: المدرسة الإلكترونية ودور الإنترنت في التعليم، رؤية تربوية، (ط2)، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012، ص32، ص33.

³ فيصل محمد أبو عيشة: الدعاية والإعلام، (ط1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2011، ص69.

⁴ محمد الفاتح حمدي، وآخرون: مرجع سابق، ص93.

- التعلم عن بعد: التعاون في مجال الإشراف على الرسائل الجامعية وإلقاء المحاضرات والمشاركة في كتابة البحوث التحضيرية إلى المؤتمرات والندوات والأنشطة العلمية والثقافية الأخرى والمشاركة فيها والتعاون مع المشاركين الآخرين.
- التقارب والتفاهم العالمي: فالإنترنت جعل العالم قرية صغيرة ينظر إليها من خلال شاشة الحاسوب لأنها تمثل إختراق طبيعي للحدود الجغرافية والسياسية للدول.
- المساعدة في محو الأمية التكنولوجية: تستطيع شبكة الإنترنت نشر الوعي المعلوماتي وكسر حاجز ما يسمى الأمية التكنولوجية.
- تأمين الإتصال الفوري المتزامن: تؤمن شبكة الإنترنت إتصال مباشر بالنصوص والأصوات والصور الثابتة والمتحركة.
- زيادة الوسائل الترفيهية والمتعة: حيث تضمن شبكة الإنترنت عدد كبير من مواقع الترفيه والألعاب والترويح عن النفس وشغل وقت الفراغ.¹
- وحدة اللغة والمصطلحات بين الأعضاء في الإتحاد العالمي للإنترنت.
- المساعدة في محو الأمية التكنولوجية وذلك بنشر الوعي المعلوماتي وكسر حواجز ما يسمى بالأمية التكنولوجية.
- التقارب والتفاهم العالمي، حيث جعل الإنترنت العالم قرية صغيرة ينظر إليها من خلال الحاسوب لأنها تمثل إختراقا طبيعيا للحدود الجغرافية وسياسة الدول.²

06- سلبيات وعيوب شبكة الإنترنت:

- صعوبة الرقابة على المعلومات ونوع المعلومات المتوفرة خاصة الضارة التي لا تتماشى مع قيم المجتمعات.³
- إستخدام الإنترنت لا يكون من الوقت الضائع وإنما يؤثر في عادات الناس اليومية ونمط معيشتهم، وقد بدل الإنترنت علاقة المستخدمين وعلاقتهم بأصدقائهم.⁴
- صعوبة المحافظة التامة على سرية وأمن المعلومات وهو ما يشكل إختراقا للخصوصية من قبل العبثيين الغربيين.

¹ حشيش مريم وأخرون: مرجع سابق ص28.

² عبد الرزاق الدليمي: مرجع سابق، ص58، 59.

³ وهيبة غراممي سعدي، عبد الحميد أعراب: تكنولوجيا المعلومات في المكتبات، (ط1)، قسم علم المكتبات والتوثيق، الجزائر، 2008، ص185.

⁴ عبد الله سيفو: الإتصال في عصر العولمة، (ط2)، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان، 2001، ص194.

- صعوبة أو بطء فتح الملفات الكبيرة جدا والتي تحتوي على صور ورسوم.¹
 - الإنغماس في استخدام برامج الإختراق والتسلل لإزعاج الآخرين وإرسال الفيروسات التخريبية المزعجة.
 - مشكلة إدمان الإنترنت والأمراض النفسية التي تنجم عن سوء استخدام الإنترنت مثل الإكتئاب.
 - ممارسة القمار والتي تنتشر ومواقعها ويتم الترويج لها بشكل الرسائل عبر الإنترنت.
 - التعب الجسدي والإرهاق والأضرار الصحية التي يسببها الاستخدام الطويل للإنترنت.
 - ممارسة إنتهاك الحرية.²
 - الإختراقات القانونية: " القرصنة الماكرة"، غسيل الأموال، المخدرات، القمار، بيع وصناعة الممنوعات (السموم والمتفجرات).³
- إن الدوافع وراء إنشاء هذه الشبكة في بادئ الأمر هو "التجسس" لصالح أمريكا من الإتحاد السوفياتي السابق وإن شبكة العنكبوت هذه على حدود بلا شخص يقول...لا، وهي أول شبكة إتصالية عالية تعلن عن إنتهاء دور حارس البوابة... كما تعلن عن عدم قدرة الدولة في السيطرة عليها، وبالتالي فهي تهدد أمنها وسيادتها.⁴

¹ فيصل محمد أبو عيشة: الدعاية والإعلام، مرجع سابق، ص71.

² فضيل دليو: تاريخ وسائل الإعلام والإتصال، (ط4)، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2013، ص164.

³ مجد الهاشمي: تكنولوجيا وسائل الإتصال الجماهيري، (ط1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2012، ص256.

⁴ مرجع سابق، ص257.

ثانيا: تأثيرات استخدام الأنترنت على عادات النوم

تمهيد:

الإنترنت هو ذلك المصطلح الذي دخل حياتنا منذ التسعينات من القرن الماضي حيث ظهر له عدة تأثيرات ناجمة عن الإستخدام المكثف والمتواصل به نذكر منها تأثيرات الإنترنت على عادات النوم ونخص بالذكر فئة الطلبة كونهم يمثلون مستقبل الأمة، في أي بلد كان بوصفهم الرأسمالي البشري والمعنوي الثابت.

وعلى هذا الأساس نتناول في هذا الفصل عموميات حول النوم وذلك من حيث مفهوم النوم وأنواعه مراحل النوم وفوائده بالإضافة إلى العادات الصحيحة للنوم والعلاقة القائمة بين النوم وإستخدام الإنترنت.

1- تعريف عادات النوم

أ- تعريف العادات:

عرفت العادات في عدة معاجم عربية على أنها نمط من السلوك أو التصرف الذي يتم فعله مرارا وتكرارا من غير جهد مثل: عادة التدخين، عادة الكذب...، كما أنها تتعلق بالحياة البداءة التي تعود إلى الجيل الأول من دون تقدم أو تطور فطري.¹

ب- تعريف النوم:

النوم ليس مجرد ركود وخمول وإنما هو مرحلة صيانة الجسم، وإستعادة لما فقدته من عناصر حيوية وهو مرحلة يستطيع من خلالها الجسم أن يحضر ما يلزمه من المواد التي يحتاجها في الفترة التالية من اليقظة والنشاط وقد أشارت الدراسات التجريبية أن النوم العميق يكون خلال الساعة الأولى من النوم يرافقه إسترخاء عضلي عميق أيضا والحرمان من النوم الطبيعي يأخذ صورا وأنوع متعددة من إضطرابات النوم أو مشكلاته.²

ج- تعريف عادات النوم:

هي عبارة عن سلوكيات يتبعها الأفراد بشكل يومي سواء كانت بطريقة منتظمة أو غير منتظمة لضمان حصوله على الراحة والنوم بطريقة طبيعية وصحية.

2- أنواع النوم:

خلال النوم يرسل الدماغ موجات كهربائية يمكن قياسها بواسطة جهاز يرسم الإشارات الكهربائية، وتختلف هذه الإشارة حسب مراحل النوم المختلفة ففي النوم الخفيف تتحرك العيون المغمضة بشكل سريع وكذلك عضلات الوجه، ويمكن إيقاظ الإنسان بسرعة في هذه المرحلة، وفي حالة النوم العميق يكون الإنسان مسترخيا ولا يتحرك إلا حركات بسيطة.

¹ تعريف ومعنى العادات في معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي. Wwww. Almaany.com أطلع عليه بتاريخ 2018/6/30، بتصرف.

² الحسين أحمد بن فارس، معجم المقاييس في اللغة، دار الفكر، بيروت، ص 1005.

بعد حوالي عشر دقائق يتغير النشاط الكهربائي للدماغ وتبدأ العيون وعضلات الوجه بالتحرك ويدخل الإنسان مرحلة النوم الخفيف وطوال فترات النوم ينتقل الإنسان من النوم الخفيف إلى النوم العميق وبالعكس وأثبت العلماء أن النوم على الأقل نوعين هما النوم الكلاسيكي والنوم الحالم.

أ- النوم الكلاسيكي (النوم العميق):

- يكون التنفس بطيئاً، وتقل سرعة ضربات القلب.
- يقل معدل ضغط الدم.
- تنخفض درجة الحرارة.
- يقل معدل عملية الأيض.
- لا توجد أي حركات للعين.
- يكون في اول الليل.

ب- النوم الحالم (النوم الخفيف):

- يتميز بالحركات السريعة للعين.
- نشاط واضح في أجهزة الجسم.
- زيادة سرعة التنفس وضربات القلب، ومعدل ضغط الدم وإفرازات المعدة.
- يكون في آخر الليل.¹

3- مراحل النوم:

يمر الإنسان أثناء النوم بمرحلتين، وتحدث عدة أمور في كل مرحلة:

3-1- النوم العميق:

في هذه المرحلة يزداد تدفق الدم إلى العضلات وتتم عملية صيانة الجسم ونمو الأنسجة، وإعداد لنشاط في اليوم التالي، وإفراز الهرمونات المهمة لعملية النمو والتطور.

¹ عصام العبد زهد: آيات النوم في القرآن الكريم، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد الثاني، سلسلة الدراسات الإنسانية، يونيو 2010، ص233- 235.

3-2- نوم حركة العين السريعة (النوم الرديمي):

في هذه المرحلة ينشط المخ وتبدأ الأحلام، ويكون الجسم غير قادر على الحركة وتكون نبضات القلب مضطربة وكذلك التنفس.

يحتاج الجسم إلى المرور بكلتا المرحلتين ليحصل على نوم صحي، فالذين يتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر قد لا يحصلون على كفايتهم من بعض مراحل النوم.¹

4- فوائد النوم:

لقد أوضح العديد من العلماء فوائد النوم البدنية، وكيف يكون راحة لأعضاء الجسم، فيخرج الإنسان بعد نومه إلى العمل نشيطاً، وكذلك صحة للعقل وتجدد لنشاطه، لذلك تم حصر فوائد النوم كما يلي:

- النوم صفة فطرية موجودة في جميع بني آدم، وإستجابة وتلبية للفطرة التي فطر الله الناس عليها، لذلك ينبغي تلبية الفطرة الإنسانية حتى نصل بالفرد والمجتمع إلى تحقيق القيم والمثل العليا النبيلة والبناء الحضاري في ظل المجتمع الإسلامي الذي يتمشى ويعترف بفطرة الإنسان.

- يساعد النوم العقل الإنساني على أداء وظيفته، ويجول الخبرة إلى ذاكرة كما يؤدي دوراً في التنمية العقلية حيث يمدّها بالراحة التي هي بمنزلة الغذاء الذي ينمي العقل ويزيد بسطه وقوة في التفكير والإبداع.

- النوم يساعد الإنسان في إسترجاع الذكريات والأحداث التي قد ينساها خلال اليوم والأسبوع والشهر، من خلال تنمية الذاكرة والعمل على زيادة ملكة الحفظ والفهم.

- النوم ينمي المواهب الشخصية والمهارات الفردية الخاصة بكل إنسان من خلال أنه يوفر الراحة للحواس أن تعمل نشاط سوي.

- يوجد علاقة بين النوم والقدرة عند الإنسان، حيث أن الدماغ يمارس نشاطات إبداعية عديدة في أثناء النوم.²

¹ عصام العبد زهد، مرجع سابق، ص 237.

² عصام العبد زهد، مرجع سابق، ص 243.

5- العادات الصحيحة للنوم:

هناك مجموعة من النصائح والتعليمات التي تساعد على بناء عادات نوم صحيحة، وينصح الفرد باتباعها للحفاظ على نوعية جهده من النوم، وفيما يلي أبرز هذا النصائح:

- عمل روتين يومي للنوم بحيث يكون موعد النوم والإستيقاظ متقاربا يوميا.
- العمل على تجهيز بيئة نوم مناسبة بحيث تكون الغرفة معتمة وهادئة، ومريحة مع ضمان درجة حرارة مناسبة.
- الحصول على قسط وافر من النوم الجيد ليلا.
- تجنب تناول المشروبات أو وجبة طعام كبيرة في وقت قريب من موعد النوم.¹
- محاولة الإسترخاء قبل موعد النوم عبر الإستحمام، أو قراءة كتاب أو الإستماع لموسيقى هادئة.
- التخلص من الأصوات المزعجة والأضواء الساطعة وإخراج جميع الأجهزة الإلكترونية من غرفة النوم.
- التخلص من الهاتف الذكي لتفادي إزعاج الأشعة الخارجة منه.
- تجنب أخذ القيلولة خلال ساعات النهار المتأخرة، أو عدم أخذ القيلولة بعد الساعة 3 مساء.
- تجنب شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين خلال 6 ساعات من وقت النوم.
- ممارسة الرياضة بانتظام في وقت مبكر من اليوم معظم أيام الأسبوع.²

6- إضطرابات النوم وعلاقتها باستخدام الإنترنت:

بالرغم من عملية النمو والتطور وانتشار شبكة الإنترنت، وفوائدها العديدة، فإن هناك أيضا بعض ردود الفعل السلبية التي يكون لها مردود لهذه العملية، وربما كان أكبر رد فعل سلبي لذلك هو زيادة الحاجة لشبكة الإنترنت أو التواجد الأكبر عليها الأمر الذي خلق عدة مشاكل أخرى من أبرزها إضطرابات النوم.

ويعرف مصطلح إضطرابات النوم ب:

¹Healthy sleep. www. Medline plus. Gov.264-2017 édite. Retrived 30- 1- 2019. 10.00

² Sleep : what are the best sleeping position ? www.onhealth. Com. 18.10.2017 edited

Retrieved 30-1-2019 08 ;00

تعريف الخالدي (2009): هي إضطرابات في كمية النوم، وكيفيته وتوقيته، حيث تتميز هذه الحالة بإضطرابات واضحة في عدد ساعات النوم وكيفيته وكذلك في أوقات النوم.¹

تعريف السيد (2007): هو تغلب الحاجات الأخرى على الحاجة إلى الراحة وكذلك الأرق يرجعان إلى تغلب الحاجات الأخرى وضغطها من حيث هي مؤشرات مزعجة فبعض حالات النوم ترجع إلى إنفعالات حالية من قبيل الهموم الشعورية الشديدة مثل: الغضب... التهيج الجنسي، الحزن البالغ... بينما قد تكون وسيلة يتخذها الشخص للدفاع ضد إحياطات الحياة وهذا هو الهروب من النوم.

كما يعرفها أيضا بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء النوم قد تكون إختلالات في كمية وكيفية النوم وتسمى إضطرابات إيقاع النوم أو قد تكون إختلالات في النوم لوقوع أحداث بارزة وتسمى إضطرابات مخلات النوم.²

تعريف ريسر (2008): هي حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم واليقظة بسبب عوامل عصبية، فيزيولوجية أو عوامل نفسية المنشأ.³

لقد أصبحت الإنترنت منتشرة في جميع أنحاء العام، وفي غالب الأحيان يمتلك كل شخص منا جهازه الذكي للولوج إلى عالم الإنترنت، ومع مرور الأعوام لاحظنا زيادة الإستخدام بشكل رهيب فهناك من الأفراد من يكون جهازهم مرتبط بالشبكة طيلة 24 ساعة وبالتالي نتج عنه عدة مشاكل نذكر منها إضطرابات النوم التي أصبحت مرتبطة بالدرجة الأولى بالإستخدام المتواصل للإنترنت وهذه الإضطرابات تتجسد مظاهرها فيما يلي:

- 1- كثرة الأرق.
- 2- الكلام أثناء النوم.
- 3- قرض الأسنان أثناء النوم.
- 4- كثرة النوم.
- 5- التقلب الزائد أثناء النوم.
- 6- كثرة الأحلام المزعجة والكوابيس.

¹ الخالدي، محمد: الصحيفة النفسية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2009، ص398.

² خليفة، وليد السيد: كيف يتعلم المخ وإضطرابات النوم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007، ص90، 24.

³ ريسر، آرثر، وإيملي: المعجم النفسي الطبي، عبد العلي الجسماني، وعمار الجسماني، مترجم، الدار العربية للعلوم، 2008، ص615.

- 7- الفرع أثناء النوم.
- 8- المخاوف الليلية.
- 9- المشي أثناء النوم.
- 10- شلل أثناء النوم.
- 11- البكاء قبل وأثناء وبعد النوم.
- 12- مص الإبهام أثناء النوم.
- 13- الإصرار على النوم مع البكاء.
- 14- اضطرابات إيقاع النوم واليقظة.¹
- 15- صعوبة جلب النوم، أو البقاء نائما إلى غفا.
- 16- عدم الإحساس بالنعاس التام خلال النهار.
- 17- عدم الإحساس بالتوازن الذي يعقب النوم عادة.
- 18- ضياع فترات من الوقت عبثا سواء أثناء العمل اليومي أو عند التنقل في النعاس والفشل.
- 19- الشعور الضيق والكرب خلال النهار مما يتدخل في نوعية عمل المرء وعلاقته بغيره.²
- 20- إنخفاض الأداء.
- 21- ظهور حالة من الضغوط النفسية.
- 22- ظهور اضطرابات في عملية الأيض.
- 23- الحرمان من النوم يؤدي إلى التقليل من مستوى اليقظة سواء من الناحية الفيزيولوجية وكذا السيكلوجية.³

¹ زهران، حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، علاء للكتب والنشر، القاهرة، 2001، ص429.

² الدسوقي، مجدي: اضطرابات النوم، الأسباب، التشخيص، الوقاية، والعلاج، ط01، المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص103.

³ بوضريفة، حمو: الساعة البيولوجية، ط01، شركة دار الأمة، الجزائر، 1995، ص95.

خلاصة الفصل:

لقد حاولنا في هذا الفصل أن نقدم عرضاً لمختلف جوانب النوم من حيث دلالات مفهوم النوم ومفهوم عادات النوم، مراحل النوم، العادات الصحية للنوم، بالإضافة إلى محاولة إستنباط العلاقة القائمة بين إضطرابات النوم وعلاقتها باستخدام الإنترنت.

وما يهم في دراستنا من الناحية الإجرائية هي عادات النوم التي يكتسبها الطالب الجامعي من جراء استخدامه المتواصل للإنترنت وبالأخص في فترة ما قبل النوم، بالإضافة إلى محاولة إبراز العلاقة القائمة بين استخدام الإنترنت وعادات النوم والأثر الناجم عن هذه الظاهرة.

الفصل الرابع: الإطار

التطبيقي للدراسة

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي في أي دراسة تدعيما للخلفية النظرية التي تهدف للإجابة عن التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى تحقيق فرضيات البحث ثم الحكم عليها بالقبول أو الرفض وسنحاول في هذا الفصل إعطاء نظرة تكميلية عن مجريات الدراسة الميدانية، والتي من خلالها سنقوم بتحويل المعطيات النظرية إلى حقائق إجرائية والتي ستفيد في تحقيق الهدف العلمي الذي أجريت من أجله الدراسة.

كما سنحاول في هذا الفصل إجراء الخطوات العلمية والمستخدمة في جمع وتحليل بيانات الدراسة، حيث بدأنا بصياغة إستمارة الإستبيان ثم توزيعها وصولا إلى تفرغ البيانات وتفسيرها وتحليلها بناء على معطيات الجداول، وتوظيف أهم الملاحظات بالمؤسسة التي أجريت بها الدراسة الميدانية وكذا نتائج الدراسة لنصل في الأخير إلى إثبات أو نفي فرضيات الدراسة في ظل نتائجها.

01- عرض وتحليل بيانات الدراسة

الجدول رقم 01: يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	25	25.2
إناث	74	74.7
المجموع	99	%100

وضح لنا الجدول أعلاه والذي يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس بأن أغلب أفراد العينة إناث حيث قدرت نسبتهم بـ (74.7%) لتليها نسبة الذكور بـ (25.2%)

ويتضح من خلال هذه المعطيات أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور في عينة البحث وهذا إنما يدل على طبيعة مجتمع البحث والذي يغلب عليه جنس الإناث، حيث كانت أفراد العينة من الذكور أقل نسبة من الإناث في المجتمع الجزائري وبالتالي أصبح يمثلن الأغلبية في الجامعات الجزائرية.

الجدول رقم (2): يبين توزيع العينة حسب الفئة العمرية

النسبة المئوية	المجموع	الإناث		الذكور		الجنس الإحتمالات
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
%65.6	65	%70.2	52	%52	13	من 18 إلى أقل من 25
%31.3	31	%29.7	22	%37.5	9	من 25 إلى 30
%3	3	%0	0	%12.5	3	30 فما فوق
%100	99	%100	74	%100	25	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين توزيع أفراد العينة حسب السن يتضح أن نسبة الطلبة الذين تنحصر أعمارهم [من 18 إلى أقل من 25 سنة] مثلت أعلى نسبة قدرت بت (65.6%) وهذا ما أكدته نسبة الإناث بـ (70.2%) ونسبة الذكور بت (52%) فيما تعود المرتبة الثانية لفئة الطلبة ما بين [25 إلى 30 سنة] والتي بلغت نسبتها (31.3%) وما أكدته نسبة الذكور بـ (37.5%) ونسبة الإناث بت (29.7%) وتليها المرتبة الثالثة لفئة الطلبة ما بين [30 فما فوق] والتي بلغت نسبتها (3%) وهذا ما أكدته نسبة الذكور بـ (12.5%) و الإناث بـ (0%).

الفصل الثالث..... الإطار التطبيقي للدراسة

وتفسر النسبة الكبيرة للطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين [18 إلى أقل من 25 سنة] أن أغلبية الطلبة تكون أعمارهم محصورة ما بين [18 إلى أقل من 25 سنة] ويعتبر السن الأنسب في هذا المستوى التعليمي حيث أن أغلب الطلبة يمثلون هذا السن بالنسبة لمستواهم التعليمي.

الجدول 03: يبين توزيع العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	المجموع	إناث		ذكور		الجنس الإحتمالات
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
%42.4	42	%32.4	24	%72	18	ليسانس
%57.5	57	%67.5	50	%28	7	ماستر
%100	99	%100	74	%100	25	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه والذي يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي، أن أغلب الطلبة هم فئة ماستر حيث مثلت نسبتهم (%57.5) وهذا ما أكدته نسبة الإناث بـ (%67.5) ونسبة الذكور بـ (%28)، حيث عادت الفئة الثانية إلى طلبة الليسانس والتي قدرت نسبتهم بـ (%42.4) وهذا ما أكته نسبة الذكور بـ (%72) والإناث بنسبة (%32.4)، وتفسير ذلك هو أن طلبة الماستر في فترة التخرج هذه الأخيرة تتطلب إعداد المذكرات والبحوث.

الجدول 04: يبين توزيع العينة حسب مكان الإقامة

النسبة المئوية	المجموع	إناث		ذكور		الجنس الإحتمالات
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
%76.7	76	%75.6	56	%80	20	ليسانس
%24.4	22	%24.3	18	%16.7	4	ماستر
%100	99	%100	74	%100	25	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه والذي يبين توزيع أفراد العينة حسب مكان الإقامة، أن أغلبية الطلبة يقطنون في منازلهم حيث قدرت نسبتهم بـ (%76.7)، وهذا ما تؤكدته نسبة الذكور بـ (%80) ثم تليها نسبة الإناث بـ (%75.6) في حين أن الفئة الثانية مثلت نسبة الطلبة المقيمين في الإقامة الجامعية حيث قدرت بـ (%22.4) حيث أن نسبة الإناث المقيمين هي (%24.3) ثم تليها نسبة الذكور بـ (%16.7). وترجع أسباب ذلك أن غالبية طلبة جامعة جيجل قطب تاسوست هم من نفس الولاية.

الجدول رقم 05: يبين لنا منذ متى بدأ الطالب الجامعي في استخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
مند سن	4	4.0%
مند سنتين	3	3.0%
مند 3 سنوات	7	7.0%
مند أكثر من ثلاث سنوات	85	85.5%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 05 والذي يبين لنا منذ متى بدأ الطالب الجامعي في استخدام الإنترنت، حيث يتضح لنا أن بداية الاستخدام مند أكثر من ثلاث سنوات تمثل (85.5%) في حين أن نسبة الاستخدام مند 3 سنوات تمثل (7.0%) مثلت نسبة الاستخدام مند سنة (4.0%) أما مند سنتين فتمثلت (3.0%)، ويرجع ذلك لإنتشار الإنترنت في أوساط الطلبة. ويرجع ذلك لإنتشار الإنترنت في أوساط الطلبة، خصوصا بعض ظهور تقنية الجيل الثالث للأنترنت مند أكثر من ثلاث سنوات.

الجدول رقم 06: يبين لنا الجهاز الذي يستخدمه أفراد العينة في تصفح الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
جهاز الحاسوب	6	6.0%
اللوحة الإلكترونية	3	3.0%
الهاتف الذكي	90	90.9%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 06 والذي يمثل لنا الجهاز الذي يستخدمه أفراد العينة في تصفح الإنترنت أن نسبة إستعمال الهاتف الذكي تمثل (90.9%) في حين تمثل نسبة إستعمال جهاز الحاسوب بـ (6.0%) أما نسبة إستعمال اللوحة الإلكترونية فتمثلت (3.0%).

ونستنتج من خلال ذلك الهاتف الذكي هو الجهاز الأكثر إنتشارا في أوساط الطلبة بحكم أنه أصبح ضرورة من الضروريات خصوصا بالنسبة للطلاب والباحث الأكاديمي.

الجدول 07: يبين لنا الجهاز الذي يستخدمه أفراد العينة أكثر في تصفح الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
جهاز الحاسوب	6	6.0%
اللوحة الإلكترونية	3	3.0%
الهاتف الذكي	90	90.9%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 06 والذي يمثل لنا الجهاز الذي يستخدمه أفراد العينة في تصفح الإنترنت أن نسبة إستعمال الهاتف الذكي تمثل (90.9%) في حين تمثل نسبة إستعمال جهاز الحاسوب بـ (6.0%) أما نسبة إستعمال اللوحة الإلكترونية فتمثلت (3.0%).

وذلك لأن الهاتف الذكي هو الجهاز الأكثر إستعمالاً والأكثر تداولاً بين الطلبة.

الجدول رقم 08 يبين لنا الفترة المفضلة لأفراد العينة في إستخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
صباحاً	4	4.0%
مساءً	22	22.2%
ليلاً	73	73.7%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 08 والذي يوضح لنا الفترة المفضلة لأفراد العينة في إستخدام الإنترنت حيث يوضح لنا أن نسبة الإستخدام ليلاً قدرت بـ (73.7%) حيث تلتها نسبة الإستخدام في المساء والتي قدرت بـ (22.2%) وفي المرتبة الأخيرة والتي تمثل نسبة الإستخدام صباحاً والتي قدرت بـ (4.0%).

ويرجع ذلك أن الفترة الليلية هي الأكثر ملائمة لإستخدام الإنترنت بالنسبة للطلاب فهي الأكثر فراغاً في

يومه.

الجدول رقم 09: يبين لنا كيفية استخدام أفراد العينة للإنترنت

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
دائما	67	67.6%
أحيانا	27	27.2%
نادرا	5	5.0%
المجموع	99	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 والذي يوضح لنا كيفية استخدام أفراد العين للإنترنت حيث يبين لنا أن نسبة الإجابة بـ "دائما" مثلت (67.6%) من المجموع في حين أن نسبة الإجابة بـ "أحيانا" قدرت بـ (27.2%) من المجموع الكلي أما النسبة الأخيرة والتي تمثل الإجابة بـ "نادرا" قدرت بـ (5.0%).

وذلك يدل على الإستعمال الكثيف لشبكة الإنترنت بالنسبة للطلاب الجامعي، حيث يستعملها لتلبية حاجاته سواء التعليمية في مجال البحث العلمي أو الترفيه من أجل ملاءمة وقت الفراغ.

الجدول رقم 10: يبين لنا المدة الزمنية التي يقضيها الطلبة في تصفح الإنترنت يوميا:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ساعة	9	9.0%
من ساعة إلى ساعتين	31	31.3%
من ساعتين إلى ثلاث ساعات	24	24.2%
أكثر من ثلاث ساعات	35	35.3%
المجموع	99	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أنها والذي يوضح لنا المدة الزمنية التي يقضيها الطلبة في تصفح الإنترنت يوميا، أكثر من ثلاث ساعات قدرت بـ (35.3%) في حين قدرت من ساعتين إلى ثلاث ساعات بـ (24.2%) ثم تلتها نسبة من ساعة إلى ساعتين بـ (31.3%) وفي الأخير نسبة أقل من ساعة (9.0%).

وترجع أسباب ذلك أن الطلبة يقضون معظم أوقاتهم في تصفح الإنترنت من أجل إشباع حاجاتهم ونظرا أنها تمثل لغالبيتهم الوسيلة التعليمية والترفيهية المفضلة.

الجدول رقم 11: يبين هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت كل يوم :

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	40	40.4%
أوافق	40	40.4%
محايد	5	5.5%
لا أوافق	8	8%
لا أوافق بشدة	6	6%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 11 والذي يوضح لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت كل يوم ويمثل أيضا درجة الموافقة حيث قام الأغلبية بالإجابة بـ: "أوافق بشدة" بنسبة (40.4%) وأيضا مثلت نسبة الإجابة بـ: أوافق بـ (40.4%) أي وجود تساوي بين النسبتين، ثم تلتها نسبة الإجابة بـ لا أوافق (8%) في حين مثلت نسبة الإجابة بـ لا أوافق بشدة نسبة (6%) وفي الأخير نسبة الإجابة بـ محايد بـ (5%).

ونستنتج من خلال ذلك أن أغلبية الطلبة يستخدمون الإنترنت كل يوم وبصفة دائمة وذلك نظرا لفوائد الإنترنت واحتلالها مكانة كبيرة من خلال تعدد مميزاتا وخدماتها والتي أصبحت الأكثر استخداما في عالم التكنولوجيا مما أدى إلى الإدمان عليها .

الجدول رقم 12: يبين هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت خلال كل فترات النهار:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	9	9%
أوافق	33	33.3%
محايد	15	15.1%
لا أوافق	31	31.1%
لا أوافق بشدة	11	11.1%
المجموع	99	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 والذي يبين لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت خلال كل فترات النهار حيث قام أغليبتهم بالإجابة بـ أوافق بنسبة (33.3%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ: "لا أوافق" بنسبة

(31%) ثم الإجابة بـ: "محايد" نسبة (15.1%) وبعدها نسبة الإجابة بـ: "لا أوافق بشدة" بنسبة (11.1%) وفي الأخير نسبة الإجابة بـ: "أوافق بشدة" بـ: (9.0%).

ونستنتج من خلال ذلك أن معظم الطلبة يستخدمون الشبكة خلال كل فترات النهار، وتفسير ذلك أن معظم الطلبة لديهم أوقات فراغ يقومون فيها باستخدام الأنترنت إما لحاجات ضرورية كاستخدامها في البحث عن المعلومات أو لتضييع الوقت لتسلية والترفيه.

الجدول رقم 13: يبين هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت ليلا

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	34	34.3%
أوافق	49	49.4%
محايد	7	7%
لا أوافق	7	7%
لا أوافق بشدة	2	2%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 13 والذي يوضح لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت ليلا نلاحظ الإجابة بـ "أوافق" إحتلت المرتبة الأولى بنسبة (49.4%) ثم جاءت نسبة الإجابة بـ "أوافق بشدة" بـ (34.3%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ "محايد" بـ (7%) والتي تساوت مع نسبة الإجابة بـ "لا أوافق" أيضا بـ (7%) وفي الأخير كانت نسبة الإجابة بـ "لا أوافق بشدة" بنسبة (2%).

ونستنتج من خلال الجدول رقم 13 أن أغلبية الطلبة الجامعيين يستخدمون الإنترنت ليلا وذلك لوجود وقت فراغ أكثر، فهناك من يستخدمها لأسباب منها صعوبة النوم فالبعض يستخدمها من أجل جلب النعاس عدم الاحساس بالنعاس أو إيجاد صعوبة في النوم والأرق وغيرها من الأسباب.

الجدول رقم 14: يبين لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت لمدة تفوق الساعتين ليلا:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	21	21.2%
أوافق	29	29.2%
محايد	16	16.1%
لا أوافق	25	25.2%
لا أوافق بشدة	8	8%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 14 والذي يبين لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت لمدة تفوق الساعتين ليلا حيث قدرت نسبة الإجابة بـ: أوافق بـ (29.2%) ومثلت نسبة الإجابة بـ: لا أوافق (25.2%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ: محايد بـ (16.1%) وفي الأخير كانت نسبة الإجابة بـ: لا أوافق بشدة والتي قدرتها بـ (8%) من المجموع الكلي.

ونستنتج من خلال ذلك أن غالبية الطلبة يستخدمون الإنترنت لمدة تفوق الساعتين وذلك بسبب إدمانهم الكبير على الشبكة ولتوفر عدة مواقع تلفت انتباههم وتجعلهم يستغرقون في إستخدامها بدون الإحساس بمرور الوقت.

الجدول رقم 15: يبين لنا هل يستخدم الطالب الجامعي الإنترنت ليلا بإفراط:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	9	9%
أوافق	15	15.1%
محايد	21	21.2%
لا أوافق	31	31.3%
لا أوافق بشدة	23	23.2%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 15 والذي يوضح لنا كيفية إستخدام الطالب الجامعي للإنترنت وإن كان يستخدمها بإفراط أم لا تمثلت غالبية الإجابات وأعلهاها نسبة بالإجابة بـ "لا أوافق" بنسبة (31.3%) ثم تلتها

الفصل الثالث..... الإطار التطبيقي للدراسة

نسبة الإجابة بـ "لا أوافق بشدة" بنسبة (23.2%) ثم الإجابة بـ "محايد" بـ (21.2%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ "أوافق" بـ (15.1%) بـ (9%).

نستنتج من خلال إجابات الطلبة الذين أكدوا أن غالبيتهم لا يستخدمون الإنترنت ليلاً بإفراط أن استخدام الشبكة ليلاً ربما يكون من أجل الإطلاع على بعض المواقع بشكل خفيف فقط دون الإفراط في ذلك. الجدول رقم 16: يبين لنا هل كان الطالب الجامعي ينام باكراً في الغالب قبل بدأ استخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	33	33.3%
أوافق	39	39.3%
محايد	13	13.1%
لا أوافق	10	10.1%
لا أوافق بشدة	4	4%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 16 والذي يوضح لنا هل كان الطالب الجامعي ينام باكراً قبل بدأ استخدامه للإنترنت حيث أجاب غالبية الطلبة بـ "أوافق" بنسبة (39.3%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ "أوافق بشدة" بـ (33.3%) ثم نسبة الإجابة بـ محايد بنسبة (13.1%) ثم تلتها الإجابة بـ لا أوافق بنسبة (10.1%) وفي الأخير كانت نسبة الإجابة بـ: لا أوافق بشدة بنسبة (4%) من المجموع.

ونستنتج من خلال ذلك أن استخدام الإنترنت من قبل الطلبة أثر بشكل كبير على مواعيد نومهم.

الجدول رقم 17: يبين هل كان الطالب الجامعي ينام لمدة تفوق السبع ساعات قبل بدأ استخدامه

للإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	39	39.3%
أوافق	34	34.3%
محايد	13	13.1%
لا أوافق	12	12.1%
لا أوافق بشدة	1	1%
المجموع	99	100%

الفصل الثالث..... الإطار التطبيقي للدراسة

من خلال الجدول رقم 17 والذي يوضح هل كان الطالب الجامعي ينام لمدة تفوق السبع ساعات ليلا قبل بدأ استخدامه للإنترنت حيث أجاب أغلبهم بـ أوافق بشدة بنسبة (33.3%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ أوافق بنسبة (34.3%) ثم الإجابة بـ محايد بنسبة (13.1%) ثم تلتها نسبة (12.1%) الذين أجابوا بـ لا أوافق وفي الأخير نسبة الذين أجابوا بـ لا أوافق بشدة بنسبة (1%) وهي نسبة ضئيلة من المجموع.

ونستنتج من خلال ذلك أن ساعات النوم لدى الطالب الجامعي أصبحت أقل من 7 ساعات وذلك بسبب استخدامه للإنترنت وهي مدة غير كافية لإشباع حاجاته.

الجدول رقم 18 يبين تقلص عدد ساعات النوم ليلا منذ بدء استخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	40	40.4%
أوافق	33	33.3%
محايد	13	13.1%
لا أوافق	12	12.1%
لا أوافق بشدة	1	1%
المجموع	99	100%

من خلال رقم 18 يوضح لنا تقلص عدد ساعات النوم ليلا منذ بدأ استخدامه للإنترنت، حيث كانت أغلبية الإجابات بـ أوافق بشدة بنسبة (40.49%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ أوافق بنسبة (33.3%) ثم الإجابة بـ محايد بنسبة (13.1%) ثم الإجابة بـ لا أوافق بشدة بـ (12.1%) وفي الأخير نسبة ضئيلة تمثل لا أوافق بشدة بنسبة (1%) من المجموع.

نستنتج من خلال ذلك أن معظم الطلبة قد أثار استخدام الإنترنت على نومهم حيث تقلص عدد ساعات نومهم بشكل ملحوظ نظرا لإدماجهم على الإنترنت مما أحدث اضطرابات في عادات نومهم.

الجدول رقم 19 يبين لنا هل أصبح الطالب الجامعي يسهر لمدة أطول بسبب إستخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	36	36.3%
أوافق	37	37.3%
محايد	5	5%
لا أوافق	19	19.1%
لا أوافق بشدة	2	2%
المجموع	99	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم 19 والذي يوضح لنا هل أصبح الطالب الجامعي يسهر لمدة أطول بسبب إستخدام لإنترنت، حيث مثلت غالبية النسبة من كانت إجابتهم وبـ أوافق بنسبة (37.3%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ (36.3%) ثم نسبة من أجابوا لا أوافق بنسبة (19.1%) ثم الإجابة بـ محايد بنسبة (5%) وفي الأخير نسبة (2%) الذين أجابوا بـ لا أوافق بشدة.

جدول رقم 20: يبين لنا هل أصبح الطالب الجامعي يشعر بإكتفاء في النوم منذ بدأ إستخدامه للإنترنت.

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	27	27.2%
أوافق	38	38.3%
محايد	8	8%
لا أوافق	22	22.2%
لا أوافق بشدة	4	4%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 20 والذي يبين لنا إن لم يعد الطالب الجامعي يشعر بإكتفاء في النوم منذ بدأ إستخدامه للإنترنت، حيث كانت أغلبية الإجابات بـ أوافق بنسبة (38.3%) ثم جاءت بعدها نسبة الإجابة بـ أوافق بشدة بنسبة (27.2%) ثم نسبة الإجابة بـ لا أوافق بمسبة (22.2%) ثم نسبة الإجابة بـ محايد بـ (8%) وفي الأخير نسبة الإجابة بـ لا أوافق بشدة بنسبة (4%).

ونستنتج من خلال ذلك أن معظم الطلاب أصبحوا لا يحصلون على القدر الكافي من النوم وبالتالي عدم شعورهم بإكتفاء في النوم والذي راجع للإستخدام الكثيف لشبكة الإنترنت والسهر لساعات طويلة، وذلك نظرا للإنتشار الكبير لاستخدام الأنترنت المثير للمشاكل والإكتئاب المرتبط باضطرابات النوم.

الجدول 21: يبين هل حدثت أية إضطرابات في مواعيد النوم لدى الطالب بسبب إستخدامه للأنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	29	29.2%
أوافق	24	24.2%
محايد	12	12.1%
لا أوافق	25	25.2%
لا أوافق بشدة	9	9%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 21 يوضح لنا هل حدثت أية إضطرابات في مواعيد النوم لدى الطالب الجامعي بسبب إستخدامه للأنترنت.

حيث كانت أغلبية الإجابات بـ أوافق بشدة بنسبة (29.2%) ثم نسبة الإجابة بـ لا أوافق بـ (26.2%) ثم جاءت نسبة الإجابات بـ أوافق بـ (24.2%) ثم الإجابة بـ محايدة بنسبة (12.1%) وفي الأخير الإجابة بـ لا أوافق بشدة بنسبة (9%).

نستنتج من خلال الجدول أن معظم الطلبة حدثت لهم إضطرابات واضحة في مواعيد نومهم بسبب إستخدام شبكة الإنترنت وتأثيرها على عادات نومهم.

الجدول 22: يبين لنا هل لم يعد الطالب ينام مباشرة بعد العشاء بسبب استخدام الإنترنت :

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	28	28.2%
أوافق	25	25.2%
محايد	11	11.1%
لا أوافق	30	30.3%
لا أوافق بشدة	5	5%
المجموع	99	100%

الفصل الثالث..... الإطار التطبيقي للدراسة

من الجدول رقم 22 والذي يبين لنا إن لم يعد الطالب ينام مباشرة بعد العشاء بسبب استخدامه للإنترنت. حيث جاءت أغلبية الإجابات بـ أوافق بشدة بنسبة (30.3%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ لا أوافق حيث قدرة بـ (28.2%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ أوافق بنسبة (25.2%) ثم نسبة الإجابة بـ محايد بـ (11.1%) وفي الأخير نسبة للذين أجابوا بـ لا أوافق بشدة. نستنتج من خلال ذلك أن معظم الطلبة ينامون بعد العشاء بسبب السهر لوقت متأخر من أجل استخدام الإنترنت.

الجدول رقم 23: يبين لنا هل أصبح الطالب يستيقظ ليلاً بسبب استخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	21	21.2%
أوافق	38	38.3%
محايد	7	7%
لا أوافق	25	25.2%
لا أوافق بشدة	8	8%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 23 والذي يبين لنا هل أصبح الطالب يستيقظ ليلاً بسبب استخدام الإنترنت نلاحظ أن غالبية الإجابات كانت بـ أوافق بنسبة (38.3%) ثم جاءت بعدها نسبة الذين أجابوا بـ لا أوافق بنسبة (25.2%) ثم نسبة الذين أجابوا بـ أوافق بشدة بـ (21.2%) ثم تلتها نسبة الذين أجابوا بـ لا أوافق بشدة بـ (8%) وفي الأخير تعود نسبة الذين أجابوا بمحايد بـ (7%).

نستنتج أن استخدام الإنترنت أثر على الطلبة في نومهم حيث أصبح هؤلاء يستيقظون بسبب استخدام الإنترنت.

الجدول 24: يبين لنا هل ينام الطالب الجامعي بعد منتصف الليل بسبب استخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	20	20.2%
أوافق	39	39.3%
محايد	7	7%
لا أوافق	25	25.2%
لا أوافق بشدة	8	8%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول 24 وال=ي يوضح لنا هل ينام الطالب الجامعي بعد منتصف الليل بسبب استخدام الإنترنت.

حيث كانت غالبية الإجابات بـ أوافق بـ (39.3%) ثم جاءت بعدا نسبة الإجابة بـ لا أوافق والتي قدرت بنسبة (25.2%) ثم تلتها نسبة الإجابة بـ أوافق بشدة بـ (20.2%) ثم نسب الإجابة بـ (8%) للذين أجابوا بـ لا أوافق بشدة، وفي الأخير تعود النسبة لا للذين أجابوا بـ محايد والتي قدرت بـ (7%) من المجموع.

الجدول 25: يبين هل يستيقظ الطالب باكرا من أجل استخدام الإنترنت:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
أوافق بشدة	7	7%
أوافق	16	16.1%
محايد	12	12.1%
لا أوافق	47	47.4%
لا أوافق بشدة	17	17.1%
المجموع	99	100%

من خلال الجدول رقم 25 والذي يوضح هل يستيقظ الطالب الجامعي باكرا من أجل استخدام الإنترنت حيث جاءت أغلبية الإجابة بـ لا أوافق بنسبة (47.4%) ثم تلتها الإجابة بـ لا أوافق بشدة بنسبة (17.1%) ثم نسبة الإجابة بـ أوافق بنسبة (16.1%) ثم نسبة الإجابة بـ محايد بـ (12.1%) وفي الأخير نسبة الإجابة بـ أوافق بشدة بـ (7%) من المجموع الكلي.

نستنتج من خلال ذلك أن استخدام الإنترنت لم يؤثر على مواعيد الإستيقاظ لدى الطالب الجامعي وذلك لأنه قد سهر في استخدام الأثرنت ليلا وبالتالي يكون بحاجة الى النوم .

2- النتائج العامة للدراسة

لقد سمحت لنا المعطيات التي تحصلنا عليها في ميدان الدراسة بعد معالجتها وتحليلها بالتوصل إلى مجموعة من النتائج حول موضوع الدراسة والتي توردها حسب المحاور التالية:

1- يؤثر استخدام الطلبة للإنترنت على عادات النوم ليلا ونوضح ذلك من خلال:

- وجود إرتفاع نسبي في مستوى استخدام الطالب لشبكة الإنترنت.
- يحتل الهاتف الذكي المركز الأول في استخدامه من قبل الطالب الجامعي.
- وجود علاقة إرتباطية بين استخدام الإنترنت ليلا والتغيرات الحاصلة على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.

2- تقليص عدد ساعات النوم بسبب استخدام الإنترنت:

- عدم الشعور بالإكتفاء في النوم من قبل الطالب والنتائج عن الإستخدام الكثيف للإنترنت والسهر لساعات طويلة.

3- إضطراب مواعيد النوم بسبب استخدام الإنترنت:

- وجود علاقة إرتباطية بين استخدام الإنترنت وإضطراب مواعيد النوم لدى الطالب الجامعي.
- السهر لوقت متأخر من أجل استخدام الإنترنت يؤثر على عادات النوم.
- وجود علاقة إرتباطية قوية بينو استخدام الإنترنت وعادات النوم عند الطلبة.

3- توصيات وإقتراحات الدراسة:

من خلال دراستنا لموضوع تأثير استخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين، وبعد إطلاعنا على الخلفية النظرية والدراسات السابقة وإحتكاكنا بميدان الدراسة وعينته وفي ضوء النتائج التي أفرزتها هذه الدراسة، يمكننا أن نقدم مجموعة من التوصيات والإقتراحات التي نأمل أن يستفيد منها الطلبة والمهتمين بموضوع الدراسة تمثلت في:

- الإهتمام أكثر بهذه الفئة والقيام بمثل هذه الدراسات على هذه الفئة (الطلبة) بما أنها فئة مهمة في المجتمع.
- يجب على مستخدمي الإنترنت أن يدروا جيدا مدى خطورة وتأثير الإستخدام المفرط لها على حياتهم اليومية.
- التقييد بوقت محدد لإستخدام الإنترنت.
- يجب على مستخدمي الإنترنت أن يدركوا أن هناك علاقة إرتباطية بين إستخدام الإنترنت والتغير الحاصل على عادات نومهم.
- تسليط الضوء من قبل الباحثين والمختصين على إيجابيات وسلبيات الإنترنت وطريقة إستعمالها السليمة في الحياة، لتجنب تأثيرها على نمط حياتهم وبالتالي على عادات نومهم.

خاتمة

خاتمة

لقد سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى تأثير استخدام الإنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة إرتباطية بيمن استخدام الإنترنت وعادات النوم حيث أن استخدام الإنترنت يؤثر بطريقة أو بأخرى على جوانب مختلفة من حياة الفرد، ونخص بالذكر على عادات النوم وذلك لأن صحة الفرد متعلقة بمجموع السلوكات والنشاطات التي يقوم بها... وأن أي اضطراب في سلوكاته قد يؤدي إلى إختلال صحته، لذلك وجب على كل فرد أن يلاحظ سلوكاته المختلفة وأن يضبطها حتى لا ينجر وراء سلبياتها التي قد تكون واضحة لكنها مضرّة في نفس الوقت.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: باللغة العربية

أ- المعاجم والقواميس

- 1- ابن منظور، لسان العرب، ج1، دار إحياء التراث العربي، ط3، بيروت، 1999.
- 2- ابن منظور، لسان العرب، دار الأبحاث للنشر والتوزيع، الجزائر، 2008.
- 3- الحسين أحمد بن فارس، معجم المقاييس في اللغة، دار الفكر، بيروت.
- 4- ريب آرثر وإيمالي: المعجم النفسي الطي، عبد العلي الجسماني وعمار الجسماني، مترجم، الدار العربية للعلوم، بيروت، 2008.
- 5- الفار محمد جمال، المعجم الإعلامي، دار الأمانة للنشر والتوزيع، عمان، 2006.

ب- الكتب

- 1- أحمد بن مرسللي، مناهج البحث العلمي في علومك الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005.
- 2- إبراهيم بعزيز، الصحافة الإلكترونية والتطبيقات الإعلامية الحديثة، ط1، دار الكتاب الحديث، 2012.
- 3- أحمد الساري، التنشأة والتطور، ط1، دار الأمانة للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- 4- أحمد الشريتي، شبكة المعلومات، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 2009.
- 5- أحمد بن مرسللي، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
- 6- أحمد عبيدات، محمد أبو نصار، مقالة مبيضتين، منهجية البحث العلمي للرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2000.
- 7- إيمان مرسي المومني، موسى توفيق الأخرس، مهارات استخدام في البحث العلمي، ط1، دار زمزم للنشر، عمان، 2011.

- 8- بلقاسم سلاطنية، حسان الجليلي، أسس البحث العلمي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
- 9- جودة أحمد سعادة وآخرون، إستخدام الحاسوب والإنترنت في ميادين التربية والتعليم، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2010.
- 10- حسن محمد، جواد الجبوري، منهجية البحث العلمي مدخل لبناء المهارات البحثية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
- 11- خالد محمد، الصحة النفسية، ط1، وائل للنشر، عمان، 2009.
- 12- خليفة وليد السيد، كيف يتعلم المخ ذو اضطرابات النوم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
- 13- ربحي مصطفى، غليان، المكتبات الإلكترونية والمكتبات الرقمية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- 14- زهران، حامدي عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، علاء للكتب والنشر؟، القاهرة، 2001.
- 15- سعي سليمان المشهداني، منهجية البحث العلمي، ط1، دار الأسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2019.
- 16- عامر القنديلجي، البحث العلمي وإستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية (أسسه، أساليبه، مظاهره) عمان الأردن، 2008.
- 17- عامر براهيم قنديلجي، البحث العلمي وإستخدام مصادر المعلومات، ط1، دار البازوري العلمية، 1999.
- 18- عبد الحافظ عواجي ملوي، (د، س)، نظريات التأثير الإعلامية، (د.ب)، (د.د).
- 19- عبد الرزاق محمد الدليمي، الخبر في وسائل الإعلام، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2012.
- 20- عبد القادر تومي، العولمة فلسفتها مظاهرها، تأثيراتها، ط1، كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2009.
- 21- عثمان بن إبراهيم السلوم: تصميم الصفحات العربية على الإنترنت، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الرياض، 2000.
- 22- عقيل حسين عقيل، مناهج البحث العلمي، مكتب مدبولي، (د.ط) (د.ب)، 1999.

- 23- علاء عبد الرزاق وآخرون، شبكات الإدارة الإلكترونية، دار وائل، ط1، 2005.
- 24- العلوي شوقي: رهانات الإنترنت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 2006.
- 25- فارس الحسين الخاطب، الفضائيات الرقمية وتطبيقاتها الإعلامية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2012.
- 26- فضيل دليو، تاريخ وسائل الإعلام والاتصال، ط4، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2013.
- 27- فيصل محمد أبو عيشة، الدعاية والإعلام، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2011.
- 28- مجد الهاشمي، تكنولوجيا ومسائل الاتصال الجماهيري، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2012.
- 29- مجدي محمد أبوز العطاء، المرجع الأساسي لمستخدمي الإنترنت، ط1، الحكمة العربية لعلوم الحاسوب، القاهرة، 2000.
- 30- محمد الفاتح حامدي وآخرون، تكنولوجيا وسائل الاتصال الجماهيري، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- 31- محمد الفاتح حمدي، ياسين قرناني، مسعود بوسعيدية، تكنولوجيا الاتصال والإعلام الحديثة، (د.ط)، كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2011.
- 32- محمد النورحي، محمد علي، إدمان الإنترنت، ط1، دار الأسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- 33- محمد جابر، سامية: الاتصال الجماهيري والمجتمع الحديث، النظرية والتطبيق، (د.ط)، دار المعارف الجامعية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998.
- 34- محمد صالح سالم، العصر الرقمي لثورة المعلومات، دراسة نظام المعلومات وتحديث المجتمع، مصر، 2002.
- 35- محمد صلاح التومي، العصر الرقمي وثورة المعلومات، ط1، بيت الدراسات والبحوث الإنسانية، 2002.
- 36- محمد عبد الكريم الملاح، المدرسة الإلكترونية ودور الإنترنت في التعليم، رؤية تربوية، ط2، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2012.
- 37- محمد علي، النوين، إدمان الإنترنت في عص العولمة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- 38- محمد منير الحجاب، الحرب النفسية، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.

39- محي الدين محمد السعد، كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات، ط2، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، 2007.

40- منصور بن فهد صالح العبيد: الإنترنت إستثمار المستقبل، ط1، مكتبة فهد الوطنية، 1996.

41- مي عبد الله سيقو، الإتصال في عصر العولمة، ط2، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2001.

42- وهيبه غراممي سعيدي، عبد الحميد أعراب، تكنولوجيا المعلومات والمكتبات، ط1، قسم علم المكتبات والتوثيق، الجزائر، 2008.

ج- الرسائل الجامعية

1- سليمان بورحلة، أثر استخدام الإنترنت على إتجاهات الطلبة الجامعيين وسلوكياتهم، ماجستير الإعلام والإتصال، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر، 2008/2007.

2- حسين مريم وأخرون، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في الإعلام والإتصال، تخصص صحافة مكتوبة، استخدام الأستاذ الجامعي للإنترنت في مجال البحث العلمي، دراسة ميدانية لجامعة محمد الصديق بن يحيى، 2015.

3- نوال بوت، إتجاهات الأساتذة والطلبة واستخدام الإنترنت كمصدر للمعلومة التعليمية والبحثية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، تخصص تكنولوجيا التربية والتعليم، الجزائر، 2011/2010.

4- ياسمين خدنة، واقع تكوين طلبة الدراسات العليا في الجامعة الجزائرية، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم الإجتماع، جامعة منتوري، الجزائر، 2008/2007.

د- المجلات والمحاضرات

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجريدة الرسمية المرسوم التنفيذي رقم 554/83 المؤرخ في 17 ذي الحجة 1403هـ، المتضمن القانون الأساسي النموذجي للجامعة، العدد 40، 1983.

2- عصام العبد الزهد: آيات النوم في القرآن الكريم، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد الثاني، سلسلة الدراسات الإنسانية، يونيو 2010.

3- حمود السعدان: الجانب التربوي لبكة الإنترنت، محاضرة الدورة السابعة، الموسم الثقافي والتربوي حول شبكة الإنترنت ما لها وعليها، المركز العربي للبحوث لدول الخليج، المجلد السابع، 2000.

هـ- المواقع الإلكترونية

1- healthy sleep, www. wedline plus, gov., edited retrieved what are the best sleeping postion,

2- www. onheath:sleep-com,

3-www. eilu, sa, / page/ ar/ 57854:http

4- تعريف ومعاني العادات في معجم المعاني الجامع عربي، عربي WWW. ALMANY. COM

5- قاموس المعاني الفوري، متوفر على الرابط التالي: WWW. ALMANY. COM/AR/DICT. AR/:

ثانيا: باللغة الأجنبية

أ- الكتب:

1- unsul alaettin 1, tozun mustafa 2, arslantas didem 1, ayhan emine1, aygum m, solat1, isilatekim atalay burce1, koyuncu tygcel and bugrul necuti1, (2016), internent addiction and sleeping quality among college students is west turkey, reearch journal of educational sciences, august,

2- choi, ki son, mi park mi han, j, kim, ki lee, b, guak, m,(2009) internet overuse and axessive daytine sleepiness inadolexents, psy chiatry clim, neuroxi,

3- mahesh d, kurugodiyavar, sushma h-r- maneesha godbale, manigunaths, nekar: impact of smartphone use on quality of sleep among medical students. international journal of communitymedicine and public health. 2008, jan, 5

4-yafei tan, yin chen, yaogui lu and liping li, (2016) exploring associations between problematic internet use, depressive synptoms and sleep disrurbance among southern chinese adolexents. inr. j. environ. res. public health,.

قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم الإعلام والاتصال

إستمارة إستبيان بحث حول:

تأثير إستخدام الأنترنت على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم الإعلام والاتصال
تخصص: صحافة مطبوعة وإلكترونية وإلكترونية

إشراف الأستاذة

جنیح أمين

من إعداد الطالبتين:

• ديب روميصة

• عثمانى نضيرة

ملاحظة:

إن معلومات هذه الاستمارة سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرجاء وضع علامة (X) في الخانة المناسبة وإكمال الفراغ

السنة الجامعية: 2021/2020

المحور الأول: البيانات الشخصية

1-الجنس: ذكر أنثى

2-السن: من 18 إلى أقل من 25 سنة من 25 إلى أقل من 30 سنة من 30 سنة فما فوق

3-المستوى التعليمي: ليسانس ماجستير

4-مكان الإقامة: المنزل الإقامة الجامعية

المحور الثاني: عادات استخدام الطلبة الجامعيين للإنترنت ليلا

5- منذ متى وأنت تستخدم الإنترنت؟

منذ سنة منذ 3 سنوات

منذ سنتين منذ أكثر من 3 سنوات

6- ما هو الجهاز الذي تستخدمه في تصفح الإنترنت؟

جهاز الحاسوب اللوح الإلكتروني

الهاتف الذكي

7- حدد الجهاز الذي تستخدمه أكثر في تصفح الإنترنت؟

جهاز الحاسوب

اللوحة الإلكترونية

الهاتف الذكي

8- ما هي الفترة المفضلة لديك لإستخدام الإنترنت؟

صباحا مساء ليلا

9- هل إستخدامك للإنترنت يكون؟

دائما

أحيانا

نادرا

10- حدد المدة الزمنية التي تقضيها في تصفح الإنترنت يوميا؟

أقل من ساعة

من ساعة إلى ساعتين

من ساعتين إلى ثلاث ساعات

أكثر من ثلاث ساعات

عادات استخدام الطلبة الجامعيين الأنترنت ليلا

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
11	تستخدم الأنترنت كل يوم					
12	تستخدم الأنترنت خلال كل فترات النهار					
13	تستخدم الأنترنت ليلا					
14	تستخدم الأنترنت لمدة تفوق الساعتين ليلا					
15	تستخدم الأنترنت ليلا بلاإفراط					

المحور الثالث: تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام الأنترنت

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
16	قبل بدء استخدامك الأنترنت كنت تنام باكرا في الغالب					
17	قبل بدء استخدامك الأنترنت كنت تنام لمدة تفوق السبع ساعات ليلا					
18	تقلص عدد ساعات النوم ليلا منذ بدء استخدامك الأنترنت					
19	أصبحت تسهر لمدة أطول بسبب استخدامك الأنترنت					
20	لم تعد تشعر بإكتفاء منذ بدأت استخدام الأنترنت					

المحور الرابع: إضطراب مواعيد النوم بسبب استخدام الأنترنت

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
21	حدث عندي اضطراب في موعد النوم بسبب استخدام الأنترنت					
22	لم أعد أنام بعد العشاء مباشرة بسبب استخدامي للأنترنت					
23	أصبحت أستيقظ ليلا بسبب الأنترنت					
24	أحيانا أنام بعد منتصف الليل بسبب إستخدام الأنترنت					
25	أحيانا أستيقظ باكرا لإستخدام الأنترنت					



2021-06-28

تعداد الطلبة المسجلين بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية السنة الجامعية 2020/2021

المجموع	إناث	ذكور	السنة	التخصص	القسم
626	544	82	الأولى	قسم التعليم الأساسي للعلوم الاجتماعية	
283	246	37	الثانية	علم الاجتماع	الليسانس
246	220	26	الثالثة		
70	51	19	الأولى	علم اجتماع الاتصال	الماستر
47	37	10	الثانية		
98	85	13	الأولى	علم اجتماع التربية	الماستر
53	50	03	الثانية		
104	83	21	الأولى	علم اجتماع التنظيم والعمل	الماستر
71	62	09	الثانية		
243	240	03	الثانية	علوم التربية	الليسانس
161	158	03	الثالثة	علم النفس التربوي	
106	105	01	الأولى	علم النفس التربوي	الماستر
45	43	02	الثانية		
102	95	07	الأولى	إرشاد وتوجيه	الماستر
39	38	01	الثانية		
391	302	89	الأولى	قسم التعليم الأساسي للعلوم الإنسانية	
329	262	67	الثانية	علوم الإعلام والاتصال	الليسانس
289	237	52	الثالثة	إعلام	
118	88	30	الأولى	الصحافة المطبوعة والإلكترونية	الماستر
59	48	11	الثانية		
122	105	17	الأولى	السمعي البصري	الماستر
69	58	11	الثانية		
29	03	26	الأولى	علوم وثقافات النشاطات البدنية والرياضية	الليسانس
29	04	25	الثانية	تدريب رياضي	
41	01	40	الثالثة	التدريب الرياضي التنافسي	الماستر
82	05	77	الأولى	تحضير بدلي رياضي	
40	04	36	الثانية		
3892	3174	718		المجموع	