

## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL  
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY  
DEPARTEMENT OF INFORMATION AND  
COMMUNICATION SCIENCES

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم الإعلام والاتصال



### العنوان

فرط مشاهدة موقع اليوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين  
- دراسة مسحية لعينة من طلبة جامعة جيجل -

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال

تخصص: صحافة مطبوعة وإلكترونية

إعداد الطالبات:

- الطالبة: العيسوب وفاء

- الطالبة: بولعتالي مسعودة

لجنة المناقشة:

الأستاذة: عز الدين بوطنريخ

رئيسا

الأستاذ: أمين جنيج

مشرفا

الأستاذ: إيدير شيباني

مناقشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

2023

شكر وتقدير



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين  
والخلق أجمعين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، الحمد لله الذي  
أعاننا على إكمال هذا راجين من الله تعالى أن نكون قد وفقنا  
في إنجازها، حققنا الهدف المرجو منا.

نتقدم بالشكر الخاص والامتنان للأستاذ الدكتور " جنيد أمين "  
الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة، وقام بإمدادنا  
بتعليماته وتوجيهاته القيمة طوال هذه الأشهر.

شكرا لك أستاذ كلمات الثناء لا توفيك حقة.

كما نتوجه بالشكر لكل شخص له يبدل علينا بخبرته في مجال  
الحصول على المراجع وجمع المعلومات وساعدنا في إنجاز هذا

العمل المتواضع

مسعودة ووفاء



# ملخص الدراسة

### باللغة العربية:

هدفت دراستنا المعنونة ب: فرط مشاهدة موقع اليوتيوب وعلاقته بعادات اضطرابات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين" إلى الكشف عن فرك مشاهدة الطلبة الجامعيين لموقع اليوتيوب واضطرابات عادات النوم، وأخيرا معرفة مدى فرط مشاهدة موقع اليوتيوب وعلاقاته بعادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين.

وقد تمحورت إشكالية الدراسة حول التساؤل الرئيسي التالي: كيف يؤثر فرط مشاهدة يوتيوب باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين.

### التساؤلات الفرعية:

- ما هي عادات التزام طلبة جامعة جيجل لمنصة يوتيوب؟
  - ما هي اضطرابات النوم التي يعاني منها طلبة جامعة جيجل؟
  - هل اضطرابات النوم عن طلبة جامعة جيجل علاقة بفرط مشاهدة محتويات موقع يوتيوب؟
- لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج المسحي باعتباره الأنسب لمثل كل دراسات ولقد قمنا بتصميم استمارة كأداة لجمع البيانات والمعلومات من الميدان وتم توزيعها على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وقد بلغ قوامها 131 مفردة وتم حسابها عن طريق العينة الطبقية التناسبية واختيارها عشوائيا.
- وقد توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج نذكر أهمها:

- فاق عدد الطالبات الإناث وعدد الطلبة الذكور، الفئة العمرية الغالبة هي ( ) سنة أغلبية أفراد العينة من رواد ومستخدمين موقع يوتيوب بصفة يومية والفترة المفضلة لديهم لتصفحه هي الفترة القبلية والجهاز المفضل عندهم لتصفح اليوتيوب هو الهاتف الذكي.
- يفضل نسبة المبحوثين بنسبة أكبر اليوتيوب على بقية المواقع الأخرى ويعود ذلك على ميزة المشاهدة التي يتميز بها الموقع وأن أهم المواضيع التي تثير اهتمام المبحوثين في اليوتيوب هي المواضيع الاجتماعية والترفيهية.

- ويستخدم أيضا الطلبة اليوتيوب في مجال دراستهم وذلك في مشاهدة وتحميل محاضرات ودروس مسجلة.

**الكلمات المفتاحية:** فرط المشاهدة، اضطرابات النوم، موقع يوتيوب، الطلبة الجامعيين.

### باللغة الإنجليزية:

Our study, entitled "Excessive viewing of YouTube and its relationship to sleep habits among university students", aimed to reveal the rubbing of university students watching YouTube and disturbed sleep habits, and finally to know the extent of excessive viewing of YouTube and its relationship to sleep habits among university students.

The problem of the study revolved around the following main question: How does excessive YouTube viewing affect sleep disorders among university students.

Sub-questions:

- What are the commitment habits of Jijel University students to the YouTube platform?
- What are the sleep disorders suffered by students of the University of Jijel?
- Are sleep disturbances reported by Jijel University students related to excessive viewing of YouTube content?

In our study, we relied on the survey method as the most appropriate for all studies. We designed a questionnaire as a tool for collecting data and information from the field, and it was distributed to a sample of students from the College of Humanities and Social Sciences.

The study reached a number of results, the most important of which are:

- The number of female students exceeded the number of male students. The predominant age group is () years. The majority of the sample members are pioneers and users of YouTube on a daily basis, and their favorite period for

browsing it is the tribal period, and their favorite device for browsing YouTube is the smartphone.

The percentage of respondents prefers YouTube to the rest of the other sites, and this is due to the viewing feature that characterizes the site and that the most important topics of interest to the respondents on YouTube are social and entertainment topics.

Students also use YouTube in their field of study to watch and download recorded lectures and lessons.

**Keywords:** excessive viewing, sleep disorders, YouTube, university students.



# فهرس المحتويات

الصفحة	قائمة الموضوعات
	الإهداء
	الشكر والتقدير
	ملخص الدراسة
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ-ب	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة</b>	
5	01- إشكالية الدراسة وفرضياتها
6	02- أسباب اختيار الموضوع
6	03- أهمية الدراسة
7	04- أهداف الدراسة
7	05- تحديد المفاهيم
8	06- الإجراءات المنهجية
8	6-1 مجالات الدراسة
9	6-2 نوع الدراسة
9	6-3 منهج الدراسة
10	6-4 مجتمع البحث وعينته
12	6-5 أدوات جمع البيانات
13	07- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>	
<b>أولاً: موقع اليوتيوب</b>	
18	تمهيد
19	01- منصة يوتيوب نشأتها وتطورها
20	02- خصائص منصة يوتيوب
21	03- خدمات منصة يوتيوب
22	04- اقتصاديات منصة يوتيوب:
23	05- إيجابيات وسلبيات منصة يوتيوب

25	خلاصة
<b>ثانيا: اضطرابات عادات النوم واستخدام اليوتيوب</b>	
26	تمهيد
27	01- لمحة عامة عن عادات النوم
27	02- لمحة عن اضطرابات النوم
28	03- أنواع اضطرابات النوم
32	04- أسباب اضطرابات النوم:
36	05- اضطرابات النوم وعلاقته باستخدام اليوتيوب
39	خلاصة
<b>الفصل الثالث: الإطار التطبيقي للدراسة</b>	
42	تمهيد
43	01- تحليل البيانات الشخصية
61	02- النتائج العامة للدراسة
61	03- توصيات الدراسة
62	خاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

# فهرس الجداول

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	رقم الجدول
44	توزيع درجات عبارات المحاور	01
45	الصدق الداخلي لفقرات محور عادات استخدام الطلبة الجامعيين لموقع اليوتيوب ليلا	02
45	الصدق الداخلي لفقرات محور تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب	03
46	صدق الداخلي لفقرات محور اضطراب مواعيد النوم بسبب استخدام اليوتيوب	04
47	ثبات الاستمارة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	05
48	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	06
48	توزيع أفراد العينة حسب السن	07
49	توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي	08
49	توزيع أفراد العينة حسب مكان الإقامة	09
50	توزيع أفراد العينة حسب مدة الاستخدام	10
51	توزيع أفراد العينة حسب الجهاز	11
51	توزيع أفراد العينة حسب الجهاز	12
52	توزيع أفراد العينة حسب الفترة	13
53	توزيع أفراد العينة حسب الاستخدام	14
54	توزيع أفراد العينة حسب مدة الاستخدام	15
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية	16
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية	17
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية	18
60	نتائج اختبار الفرضية الجزئية الاولى	19
60	نتائج اختبار الفرضية الجزئية الثانية	20
60	نتائج اختبار الفرضية الجزئية الثالثة	21

مقدمة

تسعى تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات أهم ما يميز العصر الحالي فقد أصبحت المحرك الرئيسي لكل مجالات العالم، وقطاع التعليم هو من أبرز المستفيدين من التطور التكنولوجي الذي يعيشه عالمنا المعاصر، من خلال توظيف هذا التطور في جعل التكنولوجيا الذي يعيشه عالمنا المعاصر، حيث أدت تكنولوجيا الاتصال لخلق وسائط اتصالية متنوعة لإتمام العملية الاتصالية وتفعيلها وتطويرها بين المستخدمين، خاصة منذ بداية العصر اراهن وذلك نتيجة تنامي اعتماد الأفراد على الانترنت واستخدامه بكثرة وطور المواقع، إذ شكلت هذه الأخيرة مساحة كبيرة لتوثيق حوادث الحياة اليومية للمستخدمين وتعد مواقع التواصل الاجتماعي من أبرز التقنيات المصاحبة لتطوير الانترنت، بل أصبحت الأكثر استخداما بين الأفراد ومن مختلف أنواع المجتمعات وذلك نظرا لسهولة استعمالها في تبادل مختلف المعلومات والمنشورات والتواصل والتفاهم فيما بينهم.

ويعد موقع اليوتيوب من أحسن مواقع التواصل الاجتماعي فإن هناك العديد من الدراسات والبحوث العلمية والأدوات المتخصصة لبحث زوداسة فرط مشاهدة موقع يوتيوب وعلاقته باضطرابات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين، والتي يمثل أهم وسيلة في المجتمع الشيء الذي جعلهم يقعون في عدة اضطرابات وأزمات نفسية من بينهم العزلة الاجتماعية أزمات وعراقيل دراسية ونفسية كثيرة، وكل الوقوع في اضطرابات عادات النوم فيرجع موقع اليوتيوب من نعمة إلى نقمة.

ونظر لمشاهدة وفرط موقع يوتيوب وعلاقته باضطرابات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين فقد يحقق خطورة في جعل الطلبة الجامعيين يقعون في اضطرابات عادات النوم والتعمق في موضوع الدراسة فقد تم إنجاز خطة منهجية، حيث قسمت إلى ثلاث فصول:

سنعرض الفصل الأول المنهجي لدراسة ويضم: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، وأسباب اختبار الموضوع، وأهمية الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة، الإجراءات المنهجية وفي الإجراءات المنهجية قمنا بإنجاز مجالات الدراسية، أيضا نوع الدراسة، ومنهج الدراسة ومجتمع البحث والعينة، أدوات جمع البيانات وأخيرا الدراسة السابقة.

أما الفصل الثاني فقد قمنا بإنجاز مبحث أول: هو منصة يوتيوب ونشأتها وتطورها، وخصائص منصة يوتيوب، وخصائص منصة يوتيوب، اقتصاديات منصة يوتيوب، وإيجابيات وسلبيات منصة يوتيوب وفي المبحث الثاني قمنا بإنجاز: اضطرابات النوم واستخدام اليوتيوب لمحمة عن عادات النوم، ثم

لمحة عن اضطرابات النوم، ثم أنواع اضطرابات النوم، أسباب اضطرابات النوم، ثم اضطرابات النوم وعلاقتها باستخدام يوتيوب.

أما في الفصل الثالث فقد قمنا بإنجاز الإطار التطبيقي للدراسة (الاستمارة)، فأنجزت تمهيد، ثم تحليل البيانات التشخيصية والنتائج العامة لدراسة وكل هذا جاء في الدراسة الميدانية.

# الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة

01- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.

02- أسباب اختيار الموضوع.

03- أهمية الدراسة.

04- أهداف الدراسة.

05- تحديد مفاهيم الدراسة.

06- الإجراءات المنهجية.

6-1 مجالات الدراسة:

6-2 نوع الدراسة:

6-3 منهج الدراسة:

6-3 مجتمع البحث وعينته:

6-4 أدوات جمع البيانات

07- الدراسات السابقة:

1- الإشكالية وتساؤلاتها:

شهدت مواقع التواصل الاجتماعي انتشارا واسعا في العقود الأخيرة، حيث باتت جزءا لا يتجزأ من واقع حياتنا اليومية وأصبح الأمي في نظر البعض هو من لا يستطيع استخدامها والتحكم فيها بشكل صحيح، غزت كل الشرائح والفئات الاجتماعية من الصغير للكبير، و الشباب هم الأكثر استخداما لها، ومن بينهم الطلبة الجامعيين الذين تباينت استخداماتهم لها باختلاف حاجياتهم بحكم رغبتهم في التواصل والمعرفة المستمرة، الأمر الذي ساهمت فيه أكثر الأوضاع الاجتماعية التي خلقتها جائحة كورونا التي أغلقت سبل الواقع وفتحت نوافذ المواقع التي باتت الملجأ الوحيد للطلبة في التواصل من فيسبوك، انستغرام، تويتر وغيرها من المنصات.

يعتبر اليوتيوب هو المنصة التي استطاعت جذب الطلبة الجامعيين بالشكل الأكبر وذلك أنها مصدر معلومات موثوق ومهم بالنسبة لهم، سهولة الوصول إلى المعلومة صوتا وصورة، توفر شروحات وتعددتها، إضافة إلى تنوع الخيارات المتاحة كل هذه الأمور جعلت من اليوتيوب المنصة المفضلة لأغلبية الطلبة فهي تلبي حاجياتهم وتتبع رغباتهم على تنوعها واختلافها، وهنا أصبح الطلبة منغمسين أكثر في هذا الفضاء الإلكتروني الذي ويفضل خورزمياته فإنه يجعل المتصفح يدخل سلسلة من المشاهدات تلقائيا، فأصبح الطلبة أكثر عرضة لمحتوياته وأكثر استخداما له.

استخدم اليوتيوب وعلى الرغم من أن له منافع للناس كثيرة إلا أن مضارة أكثر، وسيما على الطلبة الجامعيين الذين وإن استغلوه في الجانب العلمي والمعرفي فقط فإنه لا محالة سينعكس سلبا عليهم إذا ما زاد الاستخدام عن حده فكرة تعرضهم لمحتويات اليوتيوب يجعل منهم في مواجهة مخاطر صحة ونفسية واجتماعية والتي من بينها احتمالية التعرض لاضطرابات عادات النوم بشكل خاص، فالإدمان على هذه المنصة قد يحول وعدم حصول الفرد على ساعات النوم المطلوبة هذا عدا عن الإسعافات الهائفة التي قد تحول وذلك أيضا، عدم النوم بشكل كاف، تقطع النوم وعدم انتظامه هي قليل من تلك الاضطرابات التي تؤثر سلبا على حياة الفرد عامة، وطلبة جامعة جيجل كغيرهم من الطلبة الجامعيين نجدهم كثيري التعرض لهذه المنصة وكثيري الاستخدام لها، ما قد يجعلهم عرضة للاضطرابات عادات النوم وتؤسس دراستنا فنطرح التساؤل التالي: ما علاقة فرط مشاهدة يوتيوب باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين؟

التساؤلات الفرعية:

- ما هي عادات استخدام طلبة جامعة جيجل لمنصة اليوتيوب؟
- ما هي اضطرابات النوم التي يعاني منها طلبة جامعة جيجل؟
- هل لاضطرابات النوم عند طلبة جامعة جيجل علاقة بفرط مشاهدة محتويات موقع يوتيوب؟

2- أسباب اختيار الموضوع:

يتركز أي موضوع علمي على مجموعة من الشروط لاختياره والتي تحدد بدورها أسباب اختيار الموضوع وتنقسم إلى أسباب ذاتية وأخرى موضوعية:

أ- الأسباب الذاتية:

- القيام بقراءات عديدة حول الموضوع وهذا ما دفعنا إلى البحث والتفكير الجديد في هذا الموضوع.
- الرغبة الشخصية في معرفة موع اليوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.

ب- الأسباب الموضوعية:

- إثراء المكتبة بكذا نوع من المواضيع
- ظاهرة عزوف الطلبة عن حضور الدروس بسبب تغيير عادات النوم
- أهمية الموضوع وقيمه العلمية أهم المحفزات التي دفعتنا للقيام بهذه الدراسة.

3- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية متغيراتها البحثية التي تقوم عليها فهذه الدراسة تتجلى في فرط مشاهدة موقع يوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين بحيث أن الملاحظة في السنوات الأخيرة ظهور المكثف لليوتيوب وانتشاره الواسع وهذا ما يختلف في كيفية تلقي الطالب سواء كان بالسلب أو الإيجاب.

وبالتالي تكمن أهمية الموضوع فيما يلي:

- زيادة العلاقة القائمة بين استخدام موقع اليوتيوب وتغيير عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين.
- كما تكمن الدراسة في أنها تناولت أهم الموضوعات العصر وهو استخدام موقع اليوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.
- محاولة تحسين الاستخدام الإيجابي لليوتيوب والحد من آثاره السلبية خاصة في أوساط الطلبة الجامعيين.
- محاولة تقديم إضافة جديدة في مجال البحوث العلمية و المذكرات الجامعية.

#### 4- أهداف الدراسة:

إن كان 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 فرط مشاهدة موقع يوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين وفي ضوء إشكالية بحثنا والإطلاع على مختلف الدراسات التي تناولت هذا الموضوع فإن هذه الدراسة ترمي إلى جملة من الأهداف وهي كالتالي:

- التعرف على مدى ارتباط الطلبة الجامعيين بموقع يوتيوب.

- 1- محاولة التعرف على عادات النوم وأنماط استخدام يوتيوب لدى الطلبة الجامعيين.
- 2- محاولة الاكتشاف على أسباب فرط مشاهدة موقع اليوتيوب لدى الطلبة الجامعيين.
- 3- التعرف على أسباب حدوث اضطرابات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين.

#### 5- تحديد المفاهيم:

ولأن الكلمة حين تعرف تأخذ لنفسها زوايا مختلفة فكل قدم لها مفهوما حسب منظوره وتخصصه ومقصده من توظيفها والغرض من استعمالها، ولما كان من أهم ميزات البحث العلمي الوضوح والبعد عن التثنية والتشعب فإنه من أهم مراحل إعدادة أي تم تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

5-1- تعريف اليوتيوب:

ب- لغة:

كلمة مشكلة من كلمتين يوتيوب أي وعائك أي مفرد لكلمة أوعية الكترونية وضمير أنت هنا لمخاطبة الفرد المتصفح والموقع يعد كإعلام جديد والالكتروني.

ب- اصطلاحا:

هو موقع ويب معروف متخصص بمشاركة الفيديو يسمح للمستخدمين برفع ومشاهدة ومشاركة مقاطع الفيديو بشكل مجاني<sup>1</sup>.

التعريف الإجرائي:

اليوتيوب شبكة مخصصة للتواصل من خلال مقاطع الفيديو والمدونات المكتوبة للتعليق عليها مع إتاحة خدمة قنوات اليوتيوب لعرض مجموعة الملفات المتجددة لكل مشترك.

5-2- اضطرابات النوم:

حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم، وبذلك يحدث خلل بالنسبة للإنسان فيشعر بتعب والإرهاق شديدين الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه وهي أما تظهر في بداية النوم أو في أثناءه.<sup>2</sup>

06- الإجراءات المنهجية:

6-1- مجالات الدراسة:

نلتزم في إجراء هذه الدراسة بالحدود التالية:

أ- الحدود المكانية: تقتصر عينة الدراسة على طلبة جامعة جيجل .

<sup>1</sup>Wikipedia.org/wik موسوعة الكترونية تابعة لشركة غوغل 08-03-2023، سا 17:17.

<sup>2</sup> المرجع نفسه.

- الحدود الزمنية:

- دامت هذه الدراسة من 10 فيفري إلى غاية 16 ماي 2023.
- أنجزنا الإطار المنهجين 10 فيفري إلى غاية 20 مارس 2023.
- أنجزنا الإطار النظري من 20 أبريل إلى غاية 08 ماي 2023.
- أما الإطار التطبيقي من 22 مارس إلى غاية 14 ماي 2023.

6-2 نوع الدراسة:

بما أن موضوعنا يتمثل في فرط مشاهدة موقع اليوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين تنتمي هذه الدراسة إلى البحوث الوصفية التي تهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر وصفا دقيقا وتحديد خصائصها تحديدا كفييا أو كميا وكما تقوم بالكشف عن الحالة السابقة للظواهر وكيفية وصلت إلى صورتها الحالية.

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

6-3 منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه مجموعة من القواعد التي يتم وصفها بقصد الوصول إلى الحقيقة إلى الحقيقة في العلم، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجعلها أو من أجل البرهنة عليها للذين لا يعرفونها<sup>1</sup>.

كما يعرف أيضا: بأنه مجموعة من الخطوات العلمية الواضحة والدقيقة التي يسلكها الباحث في مناقشة أو معالجة ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو إعلامية معينة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي، دما، دار العلوم، عنابة، 2000، ص90.

<sup>2</sup> عامر مصبح، منهجية البحث في العلوم السياسية والإعلام، ط2، ديوان مطبوعات الجامعة، الجزائر، 2011، ص13.

وقد اخترنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يعرف على انه: المنهج الذي يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى النتائج التي تساعد على فهم الواقع وتطوره وهو لا يتمثل فقط في جمع البيانات والمعلومات وتبويبها وعرضها إنما يشمل التحليل الدقيق لهذه البيانات والمعلومات، وتفسير عميق لها من أجل استخلاص الحقائق والتعميمات الجديدة التي تساهم في تراكم ونقدم المعرفة الإنسانية<sup>1</sup>.

ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداما في جميع أنواع البحوث<sup>2</sup> كما يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة، أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره<sup>3</sup>.

ويعرف أيضا استقصاء بنصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينهما وبين ظواهر أخرى<sup>4</sup>.

#### 6-4 مجتمع البحث وعينته:

انطلاقا من موضع الدراسة الذي يبحث في فرط المشاهدة موقع يوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين تم تحديد مجتمع البحث والعينة المدروسة.

أ- **مجتمع الدراسة:** يعرف مجتمع الدراسة أو البحث في لغة العلوم الإنسانية بأنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحدد مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات<sup>5</sup>.

ومجتمع البحث في دراستنا هذه يتمثل في طلبة جامعة جيجل.

<sup>1</sup> ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص43.

<sup>2</sup> إسماعيل شعباني، منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، المعهد الوطني للتجارة، الجزائر، 2005، ص39.

<sup>3</sup> ربحي مصطفى عليان، البحث العلمي أسسه، مناهجه وأساليبه، إجراءاته، د ط، بين الأفكار الدولية، الأردن، 2001، ص48.

<sup>4</sup> رحيم يونس كرو العزاوي، مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان، 2007، ص97.

<sup>5</sup> موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط1، دار القصب للنشر والتوزيع، حيدرة الجزائر، 2004، ص298.

ب- عينة الدراسة: يعتبر تحديد نوع العينة من أهم الخطوات المنهجية الأساسية في البحث العلمي، فمجمع البحث يشمل جميع الوحدات أو المفردات التي تتوفر فيها الخصائص لدراستها، ويمكن تعريف العينة بأنها مجموعة الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع الإحصائي وتعرف بأنها طريقة جمع البيانات والمعلومات.

#### -تعريف العينة:

تعرف العينة على أن جزء من مجتمع البحث الأصلي ويختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتعض الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي.

وقد اخترنا في دراستنا هذه العينة العشوائية القصدية لأنها تساعد في اختيار مفردات مجتمع بحثنا.

وتعرف العينة القصدية: هي العينة التي يعتمد فيها الباحث اختيار أفراد العينة بحثية، بحيث تتحقق في كل منهم شروط معينة، ويعتمد الباحث اختياره لهذه العينة لأنها تمثل مجتمع البحث أفضل تمثيل، أي يختار هذه العينة لأنها تمثل مجتمع البحث أفضل تمثيل، أي يختار الوحدة أو الوحدات التي تكون مقاييسها مماثلة أو مشابهة لمقياس المجتمع الأصلي<sup>1</sup>.

وقد اعتمدنا في دراستنا على العينة القصدية نظرا لمجتمع البحث ( كل طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جيجل)، والذي يمكننا تغطية بسهولة لدى ارتأينا أن نقصد فئة محددة من مجموعة الطلبة الذين يمثلون مجتمع البحث، حيث قصدنا الفئة الأكثر استخداما لموقع اليوتيوب اعتبار الطبيعة مشكلة الدراسة من جهة<sup>2</sup>.

وقد اعتمدنا في دراستنا هذه العنونة بفرط مشاهدة موقع يوتيوب وعلاقته اضطرابات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين على العينة العشوائية البسيطة من مجموع 239 من أفراد المجتمع الكلي يتكون مجتمع البحث الكلي من مستويات: مستوى ليسانس وينقسم إلى سنة ثانية تخصص إعلام واتصال وسنة ثالثة تخصص إعلام، وماستر الصحافة المطبوعة والالكترونية الأولى والثانية وماستر السمعي البصري الأولى والثانية، وقسم علم الاجتماع، ليسانس والثانية والثالثة علم الاجتماع اتصال، والماستر علم

<sup>1</sup> حسين محمد جواد الجوري، منهجية البحث العلمي، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2011، ص 126.

<sup>2</sup> أحمد بن مرسى، مناهج البحث العلمي لعلوم الإعلام والاتصال، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005، ص 62.

الاجتماع، الأولى والثانية وعلم الاجتماع التطبيقي والعمل السنة الأولى والثانية وأيضا قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا الليسانس علوم التربية الثانية، وعلم النفس التربوي الثالثة والماستر علم النفس التربوي الأولى والثانية وإرشاد والتوجيه السنة الأولى والثانية وأيضا قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستوى ليسانس الأولى والثانية والثالثة والماستر تحضيرى بدني رياضي سنة أولى والثانية أما بالنسبة لحجم العينة خاصة بالدراسة فقد قدرت بـ 5% من مجتمع الدراسة المقدر 2639 مفردة وفقا لمعادلة الآتية:

$$\frac{\text{مجتمع الدراسة} \times \text{النسبة}}{\text{النسبة المئوية}} = 131.95$$

$$\frac{2639 \times 5}{100}$$

ومنه مفردات التي تمثل مجتمع البحث هي: 131 مفردة تم حسابها على النحو التالي:

$$\text{قسم علم الاجتماع} : 45 = \frac{914 \times 5}{100}$$

$$\text{قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا} : 26 = \frac{520 \times 5}{100}$$

$$\text{قسم الإعلام والاتصال} : 50 = \frac{101 \times 5}{100}$$

$$\text{قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية} : 10 = \frac{187 \times 5}{100}$$

ومن خلال هذه النتائج نجد أن حجم عينة الدراسة الإجمالي 131 وقد تم توزيع 99 استمارة على طلبة قسم علم الإعلام والاتصال وطلبة العلوم الاجتماعية وطلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة جيجل، ومنه المفردات التي تمثل مجتمع البحث 131 مفردة.

## 6-5 أدوات جمع البيانات:

اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة رئيسية وهي الاستمارة وهذا راجع إلى أن طبيعة هذا البحث وطبيعة المنهج المستخدم فيه يتطلب منا توظيف مثل هذه الأداة لجمع البيانات الميدانية.

أ- الاستبيان:

تعتبر الاستمارة من أهم الأدوات التي يعتمد عليها الباحث في تجميعه للبيانات وتكمن قيمتها في كونها تتطلب النزول إلى الميدان والاحتكاك بجمهور البحث والإطلاع على مختلف الظروف التي يعيشها وكذا العوامل التي تؤثر فيه.

تعرف الاستمارة أنها مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها<sup>1</sup>.

07- الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى:

هذه الدراسة من إعداد كل من الطالبين "بوشنافة إسماعيل، ومان بن شناف"، بعنوان: "استخدام الطلبة الجامعيين لموقع اليوتيوب والإشباع المحققة منه، دراسة ميدانية على عينة من طلبة الماستر علوم الإعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرياح، ورقلة"، ومن مذكرة لنيل شهادة الماستر، الموسم الجامعي 2018 2019 وتمحورت إشكالية الدراسة حول استخدام الطلبة لموقع اليوتيوب والإشباع المحققة منه وكيفية تفاعل الطلبة ومع مضامين اليوتيوب المتعددة.

وتضمنت هذه الدراسة التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هي عادات وأنماط مشاهدة الطلبة الجامعيين لمضمون قنوات اليوتيوب.
- ما هي دوافع استخدام طلبة قسم الإعلام والاتصال من متابعتهم لمضمون قنوات اليوتيوب؟
- ما طبيعة الموضوعات التي يتفاعل معها طلبة الماستر إعلام واتصال أثناء استخدام اليوتيوب؟
- كيف يتفاعل الطلبة الجامعيين مع قنوات اليوتيوب؟

<sup>1</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007، ص67.

وكانت نتائج هذه الدراسة كالتالي:

- من حيث عدد الطلبة والطالبات، أن متغير الجنس حيث فاق عدد الطلبة الإناث الذكور بنسبة 53% إناث 46.6% ذكور.
- طلبة قسم الإعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح المتابعين لمضامين قنوات اليوتيوب يتراوح أعمارهم بين 24 و 26 سنة طلبة الماستر قسم الإعلام والاتصال يتابعون مضامين قنوات اليوتيوب بشكل دائم حيث أظهرت النتائج أن الطلبة يتابعون مضامين قنوات اليوتيوب في الفترة الليلية، والأكثر تصفحا الوقت الذي يقضيه الطلبة من متابعتهم للمضامين عوض ساعة غلى ساعتين.
- مكان متابعة الطلبة لمضامين اليوتيوب هو المنزل.
- الوسيلة الأكثر استخداما من قبل الطلبة عن الهاتف لأنه أكثر سهولة وخصوصية عن الاستخدام.
- دوافع متابعة الطلبة لمضامين قنوات اليوتيوب هو التعليم و التثقيف وزيادة رصيدهم المعرفي.
- شعور الطلبة أثناء متابعتهم للمضامين يكون المحور والراحة.
- الحالات التي تجعل الطلبة يتفاعلون مع الموضوع عن المضمون الجيد الفيديو.
- يكتفي الطلبة في تفاعلهم مع مضمون قنوات اليوتيوب بالإعراب كونه لا يأخذ وقت كثير أما ما يجعله يشتركون في قنوات اليوتيوب هو الإعجاب بالمحتوى المعروض.

#### الدراسة الثانية:

- دراسة "عبد الحكيم عبد الله بن راشد الصوافي"، بعنوان "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات 2015"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد الحكيم عبد الله بن راشد الصوافي، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية، رسالة ماجستير، تخصص التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، عمان، 2015.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين كل من المتغيرات الآتية، (الصف الدراسي، الجنس، المستوى التحصيلي، عدد ساعات ونوعية الوسيلة الأكثر ارتياداً، الغرض من الموقع).

تمحورت مشكلة الدراسة حول التساؤل التالي: ما علاقة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتغيرات (النوع الاجتماعي، الصف الدراسي، المستوى التحصيلي) لدى طلبة الحلقة الثانية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي كما وظف تقنية الاستبانة موزعة على عينة عشوائية قدرها (300) طالب وطالبة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الصفين السابع الأساسي والعاشر الأساسي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري (الجنس، المستوى الدراسي) في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما كشفت الدراسة أن أبرز استخدامات المواقع كان لغرض الدراسة.

#### - التعقيب

تتفق هذه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث نوع أداة جمع البيانات ونوع المنهج العلمي.

المستخدمين فكلتا الدراستين استخدمتا استمارة الاستبيان والمنهج الوصفي وهذا ما أفرد الموضوع الحالي محط الدراسة في إثراء جانبه المنهجي وذلك من خلال مساعدتها في ضبط المنهج والأداة المناسبة حيث كان لها الدور في وضع الخطوط الأولية وكيفية تصميمها وبناء أسئلتها تختلف الدراستين من حيث الهدف فالدراسة السابقة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين كل من المتغيرات الآتية الصف الدراسي، الجنس، المستوى، وعدد الساعات في محافظة الشرقية بعمان، عكس ما تهدف إلى الدراسة الحالية من خلال التعرف على عادات ودوافع استخدام الطالبة الجامعية لمحتوى قنوات ومنه يظهر هنا اختلاف آخرون ذلك باعتماد الأولى على وسائل التواصل الاجتماعي بصفة عامة والثانية على موقع اليوتيوب، كما كان الاختلاف في مجتمع الدراسة الذي كان في السابقة على الطالبة ككل ذكور وإناث أما في الحالية على الطالبات الجامعيات فقط.

## الفصل الثاني:

### الإطار النظري للدراسة

أولاً : موقع اليوتيوب

01-منصة يوتيوب نشأتها وتطورها

02-خصائص منصة يوتيوب

03- خدمات منصة يوتيوب

04- اقتصاديات منصة يوتيوب:

05- إيجابيات وسلبيات منصة يوتيوب

خلاصة

ثانياً: اضطرابات عادات النوم واستخدام اليوتيوب

تمهيد:

01- لمحة عامة عن عادات النوم

02- لمحة عن اضطرابات النوم

03- أنواع اضطرابات النوم

04- أسباب اضطرابات النوم:

05-اضطرابات النوم وعلاقته باستخدام اليوتيوب

خلاصة

### تمهيد:

شهدت السنوات الأخيرة انتشارا كبيرا لمواقع التواصل الاجتماعي في كل أنحاء العالم، مما أدى على تحطيم الحدود الجغرافية، ومن أبرز هذا الموقع موقع " يوتيوب" الذي شهد إقبالا واسعا من طرف الجمهور، ولهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى منصة يوتيوب من حيث النشأة والتطور، وأهم خصائص منصة اليوتيوب، وخلاصات منصة يوتيوب، واقتصاد منصة يوتيوب وأيضا إيجابيات وسلبيات منصة يوتيوب.

أولاً: موقع يوتيوب

### 1- منصة يوتيوب نشأتها وتطورها:

لقد تأسس موقع اليوتيوب في 14 فيفري 2005 من طرف موظفين في شركة باي بال والموظفين هم: " ستاد هيريلي، و ستيف تشين " و جاود كريم"، في مدينة برونو في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد كانت بداية المؤسسين الثلاثة صعبة وقد قاموا بجمع أموال لتأسيس الموقع يوتيوب حصلوا عليها من مستثمرين وقد قدرت بـ 12 مليون دولار، حيث أن مكتبهم كان في بادي الأمر داخل قراج لتصليح السيارات ثم رحلوا منه إلى مركز القيادة منظم ومرتب ومتسلسل.

وقد تم إطلاق الموقع في ماي 2005 مباشرة لتأسيس الشركة وإطلاق الخدمات في ديسمبر في نفس السنة وفي نوفمبر 2006 بعد تسجيل الموقع معدلات النمو من بين المواقع زيادة على مستوى العالم حسب موقع " أليكس"، وبعدها تم شراء المواقع من قبل Google عام 2006 بقيمة 106 مليار دولار أمريكي ليتحول بعد ذلك إلى مؤسسة كبيرة بإدارته ومؤسسيه، ومن بين الصفقات التي تعقدها شركة قوغل وثانيها، فقد حصلت على 100 مليون مشاهدة يوميا وكان يضاف إلى ملكية قوغل، كما يضاف إليه 65 ألف مقطع فيديو كل 24 ساعة وعدد زواره كان 20 مليون زائر في الشهر حوالي 700 ألف زائر يوميا<sup>1</sup>.

وقد تقوم الفكرة على تبادل أكبر عدد من الفيديوهات وتحميلها على الموقع، فقد أصبح موقع اليوتيوب سنة 2006 شبكة أولية للتواصل حسب اختيار مجلة تايم الأمريكية، ويعتبر موقع اليوتيوب لا يحصل على أرباح ونتائج مرتفعة لعدم وجود وتوفير إعلانات وقد استخدم في الأول للترويج الحملات الانتخابية والأحزاب السياسية من خلال دمج الإعلان السياسي لنشر المجاني ومقارنة بوسائل الإعلام التقليدية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عائشة يس، دور اليوتيوب في تنمية الوعي الثقافي لدى الطالبات الجامعات، دراسة ميدانية على عينة من طالبات علوم الإعلام والاتصال بجامعة الجليلي بونعامه بخنيس مليانة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم، جامعة الجليلي بونعامه بخنيس مليانية، 2018، ص65.

<sup>2</sup> علي خليل شقرة، الإعلام الجديد شبكات التواصل الاجتماعي، ط1، دار أسامة، الأردن، 2014، ص90.

وفي عام 2010 عملت شركة قوقل إنجاز تصميم الصفحة الرئيسية من الموقع وقد غير نظام تقييم الفيديو من نظام النجوم إلى نظام ثنائي أفضل شيء كما يمكن البحث في الموقع دون استبدال الفيديو الذي كنت تشاهده ويستخدم المواقع تقنية الأذوي فلاش لنشر المطاع المتحركة ويغير محتواه بين مقاطع أفلام وتلفزيون ومقاطع الموسيقى، وكذا الفيديو المنتج من قبل الهواة، كما تم بناء الموقع مرة ثانية من خصائص جديدة<sup>1</sup>.

## 2- خصائص منصة يوتيوب:

لقد أضحى اليوتيوب من أروع ابتكارات وإبداعات مواقع التواصل الاجتماعي، ولموقع اليوتيوب العديد من الخصائص أهمها:

- **عام ومجاني:** فأنت من خلال هذا الموقع تستطيع تحميل وتنزيل ما تشاء وتحتاج من الأفلام سواء كانت تعليمية أو ترويجية، وكل ذلك مجاناً مقابل التسجيل في الموقع فقط.

- **سهل الاستعمال من قبل العامة:** فالموقع سهل الاستعمال بالنسبة لتحميل الأفلام مقارنة بغيره من المواقع ويوفر أدوات داعمة لذلك.

- **سهل البحث:** فالموقع يوفر محرك بحث خاص به، يمكنك أن تبحث عن عنوان الفيلم أو الحدث ومن ثم مشاهدته.

- **سهل المشاهدة:** فمجرد ضغطك على وصلة الفيلم فإنك تستطيع مشاهدة بثه ومباشرة من الموقع، بل وتستطيع أن تحتفظ به إن أردت من خلال برنامج موسيقي مثل: **Realplayn**

- **داعم لتحميل الأفلام:** فالموقع يستطيع من خلاله تحميل الأفلام من جميع الأنواع: **avi, flv, wmv**، **mp4**، أو الأغاني **mp3** وتحويلها إلى أفلام من نوع فلاش صغير الحجم مما يترك درجة كبيرة لتحميل العديد من الأحداث المباشرة والمسجلة سواء عبر الكاميرا الرقمية أو كاميرا الهاتف النقال.

<sup>1</sup> شورافة آية وآخرون، دور اليوتيوب في ترتيب أولويات الجمهور حول المشكلات الاجتماعية، قناة أنس تينا نموذجاً، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945، 2018، ص 22-23.

- الرقابة: فالموقع يسمح بتحديد من يشاهد الفيلم، فأنت تستطيع أن تجعل مشاهدته حصرا على مجموعة خاصة من المشتركين أو العامة وكل ذلك يظهر بمحركات البحث كغوغل Google.

- أدوات رائعة لترويج: أفلام اليوتيوب مجانية هي خير وسيلة لترويج أفكارك الخاصة وشرحها للمهتمين من العامة، فهو لا يكلفك شيئا مثل الحملات الترويجية التقليدية وبالوقت نفسه يستطيع العالم بأسره مشاهدته مجانا من خلال منصة اليوتيوب، وهو مناسب للجميع، أفراد كانوا أم شركات.

- ميزة البث المباشر: لا تحتاج بواسطة هذه الميزة أن تنزل الفيلم حتى تشاهده بل بمجرد الضغط على وصلة الفيلم ستتمكن من مشاهدته ومن أي جهاز حاسوب أو هاتف محمول إن كان يدعم تقنية بث ذلك النوع من الأفلام وهي ميزة مكنت العديد من محطات البث والقنوات الإخبارية من عرض برامجها مباشرة عبر اليوتيوب مما اعتبره طفرة في تطور الإعلام وتقنيات البث المباشر<sup>1</sup>.

### 3- خدمات منصة يوتيوب:

- خدمة البحث: أن يشاهد الزوار المواد المنشورة في الصفحة إلا من خلال خدمت البحث عن المواد التي يقدمها محرك البحث يوتيوب، وعليه فإن الدقة والتميز وحسن اختيار المادة وعنوانها المواد وظهور مواد ضمن النتائج الأولى من عمليات البحث عن الكلمات.

- خدمة التقييم: يسمح موقع اليوتيوب لزوار المواد بتقييم مقاطع الفيديو الخاصة بصاحب القناة وهذا ما يساهم في زيادة فرط الظهور ضمن النتائج الأولى في عمليات البحث، وأيضا إحباط محاولات حذف المواد.

- خدمة الإحصائيات لتحديد الزوار وأماكنهم: تستطيع من خلال هذه الخدمة معرفة إحصائيات زوار مادة الفيديو ومن أي الأماكن شاهدوا المادة، وهذا مهم جدا في معرفة اهتمامات الزوار حسب أماكن تواجدهم في الدول<sup>2</sup>.

- التعبير عن الرأي من خلال ملفات الفيديو: تتيح شبكة اليوتيوب مساحات كبيرة للتعبير عن الرأي بالنسبة لمستخدميها.

<sup>1</sup> خالد غسان مقدادي، ثورة الشبكات الاجتماعية، دار النفائس للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص 44-45.

<sup>2</sup> ميمو كارد، موسوعة تعلم اليوتيوب youtube، ط1، من إصدارات كوكب غرباء، الإسلام، 2009، ص24.

- استخدامها كمستودع الملفات الفلمية نظر لإمكانات الكبيرة التي تميز اليوتيوب من القدرة على حفظ مساحات غير متناهية من الملفات الفلمية<sup>1</sup>.

### 4- اقتصاديات منصة يوتيوب:

الربح من اليوتيوب ليس بموضوع جديد على الساحة، فهي وسيلة من وسائل جني المال الأكثر شيوعا واستهدافا في الوقت الحالي، مع ذلك وطننا العربي ظل يأخذ خطوات متواضعة في هذا المجال، إلا أن فجأة حدث ما يشبه الغزو المفاجئ لتعلم كل ما يتعلق بطرق جني الأرباح على اليوتيوب.

هناك سبب لهذا الإقناع الكبير على منصة اليوتيوب، أحدهم هو ظهور التغير الكبير في الحالة المادية والاجتماعية لصناع المحتوى خلال وقت قصير، والآخر هو التطورات القانونية التي جعلت صناع المحتوى مطالبين بالإعلام.

دعنا نتخيل أن اليوتيوب كمنصة عالمية عبارة عن مثلث متساوي الأضلاع، كل ضلع فيه لديه من المسؤوليات والخصائص التي تجعله يتكامل مع الآخر محققا الهدف النهائي من المنصة، متابعة المحتوى الأكثر جدبا الذي يقدمه صناع المحتوى الرقمي.

لكن فيستمر صناع المحتوى في تقديم فيديوهات تناسب المشاهدين المستهدفين، فهم في حاجة دائمة إلى التمويل، هذا التمويل له ثلاث جوانب هم:

1- الإعلانات الممولة.

2- المنح التي تمنحها منصة يوتيوب لدعم صناع المحتوى.

3- التبرعات التي يحصل عليها صناع المحتوى من المشاهدين.

فإذا ألقينا نظرة سريعة إلى السطور السابقة، سنلاحظ أن الأضلاع الثلاثة السابقة الخاصة باليوتيوب تتمحور حول:

1- المشاهد.

<sup>1</sup> موسوعة أقرأ <http://www.eqnae.com> تاريخ 2023/03/11 على الساعة 17:18.

2- صانع المحتوى.

3- الممول أو المعلن<sup>1</sup>.

5- إيجابيات وسلبيات منصة يوتيوب:

1-1- إيجابيات منصة يوتيوب:

لموقع يوتيوب العديد من الإيجابيات أهمها:

- تنوع وتعدد مستخدميه.

- ضخامة مساحته التخزينية.

- إمكانية استقالة على أجهزة إلكترونية متعددة.

- عدم وجود رقابة عليها (لا فيما يتعلق ببعض الجوانب الأخلاقية أحيانا).

- إمكانية استخدامه كوسيلة تسويقية وإعلانية وترويجية.

- كثرة خياراته ومواده<sup>2</sup>.

- إدعى **sheree And Shea 2011** أن اليوتيوب زاد من المشاركة إضفاء الطابع الشخصي (التخصيص) والإنتاجية، حسن اليوتيوب أيضا مهارات الطلاب الرقمية وأتاح الفرصة.

- يساعد تطبيق يوتيوب من عرض المواهب والإبداعات من خلاله كما يمكن مشاركة الفيديوهات المعروضة<sup>3</sup>.

- تنفيذ أيضا اليوتيوب الأشخاص في التعرف على عادات وتقاليد وثقافة مجتمعات مختلفة.

<sup>1</sup> كيفية الربح من اليوتيوب business.com يوم 30/ماي/2023، الساعة 22:03.

<sup>2</sup> مروة عصام صلاح، الإعلام الإلكتروني " الأسس وآفاق المستقبل، دار الإعصار لنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2015، ص209.

<sup>3</sup> الأُمير محمد بن عود بن خالد، الإعلام الجديد والدبلوماسية المعاصرة، 2007، دار الرياض، ص29.

- كذلك يقوم اليوتيوب على مساعدة الطلاب على فهم الدروس بطريقة سهلة وبسيطة من خلال أسلوب مبسط وسهل لجعل المعلومات تثبت في ذهن الطلاب<sup>1</sup>.

### 1-2 سلبيات اليوتيوب:

يوجد الكثير من الأضرار التي يسببها اليوتيوب سواء أكانت لطالب الجامعي أو للأشخاص عامة ومنها:

- 1- لا يستطيع موقع اليوتيوب مراجعة جميع الفيديوهات ومحتوياتها قبل رفعها.
- 2- إمكانية أي شخص من صناعة المحتوى ومشاركته على الموقع مع الآخرين حتى إذا كان هذا المحتوى غير أخلاقي ويتنافى مع عادات وتقاليد ذلك المجتمع.
- 3- يؤثر في نفسية المشاهدين خاصة مقاطع الفيديو التي يعرضها اليوتيوب التي تكون خاصة بالتعذيب والاعتداءات والتخويف.
- 4- يمكن استخدام موقع اليوتيوب وخدماته كطريقة للتعدي على المؤلف<sup>2</sup>.
- قد ينشر بعض الأشخاص مقاطع الفيديو تثير الخوف والدعر بين الناس على اختلاف أنواعها.
- يعد الجلوس على يوتيوب لفترة طويلة مضيعة للوقت، سواء كان ذلك صغيرا أو كبيرا.
- سيمنع هذا المشاهدين من مشاهدة مقاطع الفيديو الخاصة بك وبالتالي سيؤدي إلى خسارة الكثير من المال<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> مقال شيماء شعبان، موقع فكرة fekera.com، 14/ماي/2023 على الساعة 15:24، <https://www.fekera.com>

<sup>2</sup> ليلي جبريل، إيجابيات وسلبيات اليوتيوب على الأطفال - <https://www.mqaall.com/phos.cons-youtube-childnen,15/04/2023,h17:30>

<sup>3</sup> الفنان نت " منوعات " <https://aralfnnah.net,16/04/2023,h10:20>

### خلاصة

تمثل الشبكات الاجتماعية أهم مخرجات الجيل الثاني من الويب web2 ويجمع بين البعد التقني والبعد الاجتماعي في بيئة افتراضية فقد تميزت من الموقع يوتيوب بسهولة الاستخدام، وله خدمات متنوعة ومتعددة ويعتبر موقع اليوتيوب من أشهر الشبكات الاجتماعية وأيضا اليوتيوب يقدم المساعدة في عرض الإبداعات والمواهب ومشاركتها، والتعبير عن الفيديوهات المقدمة، ويعتبر اليوتيوب سلاح دو حدين إذ يحتوي على ما هو حسن ومفيد وما هو خطير وسيء.

### تمهيد:

يعتبر النوم في حياة الأفراد أمراً له قيمة حيوية لأنه صمام الأمان للصحة الجسمية وعامل هام في الصحة النفسية للفرد، لأنه يعد عملية فيزيولوجية كيميائية نفسية تسمح للكائن الحي باسترجاع طاقته توازن الفيزيولوجي والنفسي وأي خلل في هذه العملية يجعلنا نعاني من اضطرابات تنعكس على عادات النوم وتشكل له صعوبات واضطرابات، والتي تعرف باضطرابات النوم وهي من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً عند عامة الناس.

ثانياً: اضطرابات عادات النوم واستخدام اليوتيوب

### 1- لمحة عامة عن عادات النوم:

عادات النوم هي السلوكيات والتقاليد التي يتبعها الشخص أثناء النوم وتشمل هذه العادات العديد من الأمور كما يلي:

- الأصحاب للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
- إنشاء جو مناسب للنوم مثل الإطفاء الأضواء وتحديد درجة حرارة الغرفة المناسبة.
- تجنب تناول الطعام الثقيل والنشاط البدني قبل النوم.
- استخدام الأصوات الهادئة والموسيقى الهادئة للمساعدة على الاسترخاء.
- الامتناع عن استخدام الشاشات قبل النوم مثل الهواتف وأجهزة الحاسوب.
- تجنب تعاطي الكافيين والكحول قبل النوم.
- إن الالتزام بعادات النوم الصحية يساعد على تحسين النوم وإحساس الفرد بالانتعاش والنشاط في الصباح علاوة على ذلك النوم الصحي يساعد على تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

### 2- لمحة عن اضطرابات النوم:

ينام الفرد ما يظاهر ثلث حياته وليس الغريب أن كل إنسان لا بد له أن يعاني من اضطراب في نومه ولو مرة واحدة في حياته على الأقل لذلك تقرر نسبة عدد المصابين بأحد اضطرابات النوم حوالي 35% بينما أشارت إحصائيات أخرى أنه بنسبة أعلى ذلك وهي 37% في المجتمع الأمريكي وأن معظم الحالات لا تدفع المصابين إلى الاستشارة الطبية أو العلاج إلا أن نسبة غير قليلة من تلك الحالات يخضعون لنوع آخر من العلاج إما عند الحاجة أو بصورة دائمة نتيجة التعود على تناول ما يساعد على النوم أو بسبب اعتقادهم بأنهم لا يستطيعون النوم المريح بدون منومات<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> يونس محمد محمود، سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2009، ص34.

3- أنواع اضطرابات النوم:

تنقسم إلى مجموعتين رئيسيتين:

3-1 اضطرابات النوم من حيث كمية النوم وكيفيته وتوقيته: وتتمثل الاضطرابات التالية:

3-1-1 الأرق الأولي: ويتميز بفقد النوم الشديد جدا لدرجة تتعارض مع أداء الفرد أثناء النهار وتوجد 3 أنماط من الأرق هي:

3-1-1-1 الأرق الذي يظهر مع بداية النوم ( صعوبة بدأ النوم).

3-1-1-2 أرق المحافظة على النوم ( صعوبة الاستمرار في النوم).

3-1-1-3 الأرق النهائي ( الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة على النوم).

- وقد يعاني الشخص الواحد من أكثر من نمط الأرق، وهناك من يعاني من نمط واحد فقط من الأرق دون الأنماط الأخرى، ويعتبر الأرق هو أكثر اضطرابات النوم شيوعا حيث يعاني منه حتى ولو نوبة واحدة حوالي 20% من مجموع سكان العالم والأرق يمكن أن يحدث في أي مرحلة عمرية.

3-1-1-2 معايير تشخيص الأرق:

1- الشكوى البارزة من صعوبة بدأ النوم أو المحافظة عليه أو الشعور بعدم الراحة بعد النوم الذي يبدو كافيا في كميته ويحدث لمدة شهر على الأقل.

2- يسبب هذا الاضطراب المرتبط بالشعور بالتعب خلال النهار أسى وإلا إكليفيكا أو تلفا في المجالات المهنية أو الاجتماعية أو أي مجالات أخرى هامة بالنسبة للشخص.

3- لا يشخص هذا الاضطراب إذا حدث الأرق خلال مسار او تطور اضطراب إيقاع النوم أو اليقظة.

4- يشترط أن لا يحدث الأرق الأولى أثناء سير أو تطور اضطراب عقلي آخر مثل الاضطراب الاكتئابي العظيم، أو اضطراب القلق العام، أو الهذيان<sup>1</sup>.

5- لا يرجع هذا الاضطراب إلى التأثيرات الفزيولوجية المباشرة للمادة المؤثرة نفسياً مثل سوء استخدام الكفار أو المداواة بالأدوية النفسية، ولا يكون نتيجة حالة طبية عامة.

### 3-1-1-3 أسباب الأرق الأولى:

3-1-1-3-1 العلاج بالعقاقير: ويتم استخدام مضادات الهيستامين مثل البنزوديازيبين، والباربيتوروات مع مراعاة استخدام هذه العقاقير بحذر لأن الانسحاب منها يؤدي إلى أرق أشد خطورة.

3-1-1-3-2 العلاج السلوكي: وتضمن العلاج بالاسترخاء التدريجي، والتأمل و التخيل والتغذية البيولوجية الرجعية، ويمكن تعلم ذلك من خلال فصول تعليمية خاصة أو شرائط سمعية أو جلسات فردية.

3-1-1-3-3 العلاج المعرفي: ويهتم بتعديل أفكار المريض وأنماط السلوك المسببة للقلق وقت النوم.

3-1-1-3-4 العلاج النفسي التحليلي: ويهتم هذا العلاج بفحص العوامل السيكودينامية الكامنة وراء الأرق وتوجيه العلاج مباشرة لإزالته، وكثيراً ما يكون العلاج التحليلي ناجحاً في إزالة القلق<sup>2</sup>

3-2 اضطرابات فرط النوم الأولى: يتميز هذا الاضطراب بوجود نوبات من النوم العميق أو النوم المتزايد أثناء الليل أو أثناء النهار، و يتعارض هذا الاضطراب مع أداء الشخص في الأنشطة الاجتماعية أو المجالات المهنية، بسبب ذلك أسى شديد للشخص.

### 3-2-1 معايير تشخيص فرط النوم الأولى:

1- الشكوى البارزة في زيادة النوم أثناء النهار لفترة لا تقل عن شهر.

<sup>1</sup> صباح أمقران، إيمان الأنترنيت النوم و علاقته باضطرابات النوم دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة وطالبات، جامعة أم البواقي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي، 2017

<sup>2</sup> نفسه، ص 46. المرجع

2- يسبب النوم المتزايد أسي، إكلينيكا أو تلفا في المجالات الاجتماعية أو المعنوي أو أي مجالات أخرى هامة بالنسبة للشخص.

3- يشترط أن لا يكون النوم المتزايد بمثابة رد فعل للأرق، كما يجب أن لا تحدث أثناء سير أو تطوره اضطراب النوم آخر مثل النوم الانتسابي أو النهاري، أو انقطاع التنفس أثناء النوم أو الاضطرابات المخلة للنوم.

4- يجب أن لا يحدث اضطراب أثناء سير أو تطور اضطراب عقلي آخر.

5- لا يرجع هذا الاضطراب إلى التأثيرات الفيزيولوجية المباشرة للمادة المؤثرة نفسيا ولا يكون نتيجة حالة طبية عامة.

- ويتحدد إذا ما كان مستمرا أو متوترا حيث توجد فترات من النوم المتزايدة التي تحدث لمدة 3 أيام على الأقل لمدة لا تقل عن سنتين.

### 3-2-2 أسباب اضطرابات فرط النوم الأولى:

قد ينتج اضطراب فرط النوم من وجود مرض جسمي أو الانسحاب من المنبهات أو بسبب اضطرابات نفسية أخرى.

### 3-2-3 علاج اضطرابات فرط النوم الأولى:

يتم علاج هذا الاضطراب بطريقة العلاج النفسي العميق الذي يهدف إلى الكشف عن الصراعات التي يعاني منها المريض وتسبب له الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب الذي يهرب منه الفرد بالنوم كما يمكن ضبط النوم من خلال استيقاظ المريض أثناء النهار ومحاولة انشغاله في بعض المهام غير الضاغطة وتدعيمها بالمكافآت المعنوية أو المادية.

3- النوم القهري: وهو أحد اضطرابات النوم المزمنة بدون سبب معروف لكن من المعروف عن هذا اضطراب النوم المفرط طيلة النهار حتى لو نام الشخص بشكل جيد طوال الليل وتناول احتياج الجسم من

الراحة والنوم ودائما يشعر الشخص مع اضطراب النوم الذي لا يقاوم برغبته في النوم والنعاس حتى في الأوقات والأماكن غير المناسبة<sup>1</sup>.

وقد تحدث نوبات النوم النهارية فجأة ويصعب مقاومتها ومن الممكن أن تحدث بشكل متكرر في اليوم الواحد، وقد يستمر النعاس لفترة طويلة من الزمن بالإضافة إلى أن النوم ليلا للشخص المصاب بهذا الاضطراب يكون متقطعا ويستيقظ باستمرار.

**3-1-1 أعراض النوم القهري:** هناك 3 أعراض أخرى لاضطرابات النوم القهري والتي قد لا تحدث لجميع المرضى:

### 3-1-1-1 نقد مخافي للنفض العضلي:

حيث تحدث نوبات مفاجئة لفقد العضلات لوظائفها وتتراوح الأعراض من ضعف بسيط فيها مثل ترهل في عضلات الرقبة أو الركبة أو عضلات الوجه أو عدم القدرة على التحدث بوضوح و تصل إلى انهيار كامل في الجسم، وقد يتعرض الإنسان لمثل هذه النوبات من النوم كرد فعل للتأثيرات العاطفية مثل الضحك أو الغضب أو من الخوف، وقد تستمر من بضعة ثواني إلى دقائق عديدة ويكون الإنسان واعيا عند مرور الحالة به.

**3-1-1-2 الشلل النومي:** وهو عدم القدرة المؤقتة على التحدث أو الحركة عند النوم أو الاستيقاظ وقد تستمر أيضا من بضعة ثوان على عدة دقائق.

**3-1-1-3 الهلوسة النومية:** حيث ينتاب الشخص عندما يغلب عليه النوم أو النعاس أو يذهب إلى النوم أحداث أو تجارب شبيهة بالحلم وتكون سماته قوية ومخيفة.

- وأعراض النوم القهري وخاصة المفرطة تصبح غالبا حادة مما يؤدي إلى إعاقة حياة الفرد الاجتماعية والشخصية والعملية من أن يمارس بشكل طبيعي.

<sup>1</sup> صباح أمقران، مرجع سابق، ص 47.

4- اضطرابات النوم: أطلق على هذا الاضطراب سابقا مصطلح اضطراب إيقاع اليقظة والنوم فالإيقاع اليومي لليقظة والنوم هو عملية بيولوجية تحدث بانتظام في دورة تستغرق 24 ساعة تقريبا وأحد أسباب الاحتفاظ بالدورة في 24 ساعة ان عالمنا مليء بما يذكرنا بالزمن مثل ساعات اليد وأجهزة الإعلام وأوقات تناول الطعام، فكل هذه الدلائل تساعدنا في الاحتفاظ بجدول الزمن أو ما يسمى بمؤشر الزمن، وحينما يحدث اضطراب تناغم النوم فإن هذا يتعارض مع الساعة البيولوجية التي تنظم عمليات جسمية كثيرة ويسبب هذا الاضطراب مشكلات كثيرة للشخص في مجال عمله وأنشطته الاجتماعية<sup>1</sup>.

#### 4-1 معايير تشخيص اضطراب تناغم النوم:

1- اختلال نظام الذي يؤدي إلى نوم متزايد أو أرق ويرجع ذلك إلى عدم التناغم بين جدول النوم واليقظة.

2- يسبب هذا الاضطراب أسي إكلينيكي أو تلف في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو أي مجالات أخرى خاصة بالنسبة للشخص.

3- لا يرجع هذا الاضطراب إلى التأثيرات الفيزيولوجية المباشرة نفسيا ويتحدد تشخيص الاضطراب بما يلي:

4-1-1- النوم المتأخر: نمط مستقر من النوم في وقت متأخر والاستيقاظ أيضا في وقت متأخر وفي هذه الحالة يعجز الشخص عن الدخول في النوم أو الاستيقاظ منه في وقت متقدم أو مبكر.

4-1-2 نمط السفر بالطائرة: حيث يحدث خلل في إيقاع اليقظة والنوم بصورة عابرة ما يغير الأفراد مواطن الإقامة يختلف فيها التوقيت اليومي بسرعة.

4-1-3 نمط العمل بالوردية: وهنا يحدث خلل في إيقاع اليقظة والنوم بسبب تغير مواعيد العمل في ورديات مختلفة.

<sup>1</sup> صباح أمقران، مرجع سابق، 48.

**4-2-4 أسباب اضطراب تناغم النوم:** يرجع هذا الاضطراب إلى تغير وريدية العمل إلى تغير مواطن إقامة يختلف فيها التوقيت اليومي بسرعة من خلل السفر بالطائرة، كما قد يرجع إلى تعرض الشخص لأضواء براقاة أو أصوات مزعجة تعوقه عن النوم في ميعاده.

**4-3 علاج اضطراب تناغم النوم:** ويتم علاج هذا الاضطراب من خلال مساعدة الشخص على ضبط ساعته البيولوجية وقد يستخدم العقاقير المهدئة أو المنومة في هذا الغرض أو مع ملاحظة استخدامها بشكل طبي معتدل حتى لا يحدث اعتماد عليها وتسوء حالة الشخص.

#### 4-4 اضطرابات أخرى في النوم:

**4-4-1 شلل النوم:** هو حالة تحدث لدى بعض الناس في بداية الدخول في النوم وعند الاستيقاظ وهي شلل مؤقت لعضلات الجسم وتستمر لفترة تتراوح بين عدة ثوان وعدة دقائق، ونظر لأن الشخص يكون في حالة يقظة ولا يمكنه الحركة فإن شكورة بالشلل بسبب له القلق الشديد وقد تتوقف الحالة بمجرد اللمس من شخص آخر.

**4-4-1 هلوسات النوم:** هي اضطرابات إدراكية حيث تحدث في بداية النوم أو قبل الاستيقاظ وفيها يرى النائم صور بصرية ويسمع أصواتا قد تفرعه لكنه يعود إلى حالة الوعي الطبيعي سريعا في دقائق محدودة ويبني الأمر على حقيقة فيهدأ.

**4-3-3 الحركات العضلية الليلية الغير الإرادية:** هي انتقادات تحدث في الأطراف السفلي بصورة مفاجئة أثناء النوم وتقدر نسبة هذه الحالات بحوالي 40% فوق 65 سنة وتكرر بمعدل مرة كل 20-60 ثانية والعلاج الفعال هذه الحالة التي تسبب اضطراب النوم ليلا هو استخدام الأدوية المهدئة و المنومة مثل مشتقات البتزوذيابين أو مادة ليفودوبا.

**4-4-4 الكابوس:** وهو ما كل يطلق عليه سابقا اضطرابات قلق الحلم هو خبرة حلم محمل بالقلق والخوف يلبه استرجاع تفصيلي شديد لمحتوى الحلم وهذه الأحلام يعيشها الفرد أثناء النوم وتشمل تهديدا لحياته أو لشعوره بالأمان او احترامه لذاته.

الكابوس هو اضطراب شائع نسبياً لدى الأطفال وهو حلم مفزع يوقظه عادة في حالة سيئة<sup>1</sup>.

**4-4-5 اضطرابات المشي أثناء النوم:** ويتميز بوجود نوبات من سلوكيات متابعة تصل إلى حد ترك الفراش، والتجول أثناء النوم وفعل أشياء دون أن يكون الشخص واعياً بما فعله<sup>2</sup>.

**4-4-6 الفزع الليلي:** ويتميز بوجود نوبات من الاستيقاظ المفاجئ من النوم في حالة صراخ وهلع وتصيب العرق يحدث خلال دخول الفرد في مرحلة النوم وينتج غالباً من أحلام مزعجة (كوابيس) وتشيع غالباً في مرحلة الطفولة ويمكن أن يحدث في أي مرحلة عمرية<sup>3</sup>.

**4-4-7 توق التنفس أثناء النوم أو الاختناق:** ويتضمن إنقاع التنفس أثناء النوم لعدة ثوان، ويكثر خلال مرحلة الموجات البطيئة أثناء النوم، كما يزداد حدوثه مع التقدم في العمر ويزداد لدى الذكور عن الإناث<sup>4</sup>.

**44-8 الشخير:** ويعرف بأنه خروج أصوات من الأنف أثناء النوم، وأن الشخص يكون تنفسه من الفم وأن دخول الهواء السريع يؤدي إلى تذبذب المجرى الهوائي العلوي، أو تصبح هذه التذبذبات مسموعة في صورة شخير، وهو مرتبط بالسمنة وأمراض الأنف في الغالب<sup>5</sup>.

#### 04- أسباب اضطرابات النوم:

تتعدد أسباب ظهور اضطرابات النوم نذكر منها ما يلي:

<sup>1</sup> صباح أمقران، مرجع سابق، ص 50.

<sup>2</sup> ألكسندر برويلي، أسرار النوم سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 63، الكويت، 1992، ص133.

<sup>3</sup> أحمد عبد الخالق، مایسة النیال، اضطرابات النوم وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب والوسواس، القاهرة، بحوث مؤتمر الثالث، مكتبة الأنجلوا المصرية، ص36.

<sup>4</sup> Bliwisc d. l mking a .c (1994) normal aging in pring in princiyles and practice of sleep cuedicine in d. blwisc (ed) studies of sleep (2ed) Philadelphia saunders publishing .p26-39

<sup>5</sup> لينساي، جاهنشاهاي، فحص مشكلات النوم، مرجع في علم النفس إكلينيكي للراشدين، مكتبة أنجلوا المصرية، القاهرة، 2000، ص697.

1-4 الأسباب العضوية ( الجسمية): من الأسباب الجسمية تعاطي أدوية العلاج أمراض معينة ويكون من آثارها الجانبية إما الأرق أو فرط النوم كما في أدوية الحساسية، وكذلك بعض المشكلات النفسية العابرة والخلافات الاجتماعية وضغوط العمل.

ويرجع بعض الإكلينيكيين السبب الرئيسي في حدوث غفوات النوم المفاجئة إلى بعض العوامل العضوية كالاضطرابات المخية كما أن حالات الفزع الليلي ترجع إلى الهيبيولوجسيميا، وهي انخفاض نسبة السكر في الدم فإن نجاح العلاج يكون بإعطاء المريض جرعات زائدة من الكربوهيدرات في وجبة العشاء أو قبل النوم مباشرة.

وفي حالات الإفراط في النوم توجد أسباب كتنقص كبير في هرمونات الغدة الدرقية والمعزال العام وسوء التغذية أو بعض إصابات الجهاز العصبي كالتهاب الحائي والحمى الشوكية، وفي حالات اضطراب النوم المرتبط بالتنفس توجد أسباب عضوية تتمثل في انسداد الممر الهوائي العلوي أو وجود تلف في ضبط التنفس في المخ أو ارتفاع ضغط الدم.

**4-2- الأسباب النفسية والاجتماعية:** أمكن حصر مجموعة من النفسية و الاجتماعية التي يمكن أن تقود إلى حدوث مشاكل النوم المختلفة منها الضغوط النفسية والاجتماعية، سوء تنظيم إيقاع النوم واليقظة منها الضغوط والنفسية، القلق، مشاهدة التلفاز والنوم الأوقات متأخرة وخاصة أيام الإجازات وبعض الأمراض المزمنة كالروماتيزم والربو والحساسية ومن ثم يضطرب وتحت النوم ووقت الاستيقاظ صباحا مما يؤدي إلى اضطراب جداول النوم واليقظة فتقل ساعات النوم في بعض الأيام وتزداد في البعض الآخر وإذا استمر هذا الاضطراب لفترة طويلة يصبح هو القاعدة.<sup>1</sup>

يعتمد بعض الأفراد إلى تأخير تناول العشاء ويتناولون فيه كميات كبيرة من الأطعمة الدسمة فيصابون بالتخمة وضيق التنفس ضمن ذلك الكوابيس والأعلام المزعجة وكثرة الاستيقاظ مما يؤدي إلى الأرق لذلك يجب تناول وجبة العشاء قبل موعد النوم بحوالي 3-4 ساعات.

حتى لا يؤثر ذلك سلبا على النوم، كذلك يجب تجنب تناول المشروبات الكحولية التي تحتوي على الكافيين فتناول الكحول يؤدي إلى الأرق لذلك يجب تناول المشروبات الكحولية التي تحتوي على

<sup>1</sup> مجدي محمد الدسوقي، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2006، ص118،119.

الكافيين فتناول الكحول يؤدي إلى أرق شديد يضاف إلى ذلك أن المواد الكحولية تزيد من فرصة انقطاع التنفس أثناء النوم، كذلك أثبتت نتائج الدراسات أن تناول الشكولاتة والأيسكريم أثناء الليل يزيد الاضطرابات المرتبطة بالنوم ويسبب الكوابيس، وفسر العلماء ذلك بأن الكافيين الموجود في الشكولاتة يعيق الاسترخاء مما يؤدي إلى الأرق وتقطع النوم والكوابيس المزعجة .

**4-3 الأسباب البيئية:** غالبا ما يضطرب النوم بسبب الظروف البيئية وتمثل في:

**4-3-1 الضوضاء الخارجية:** فالضجيج يؤدي إلى صعوبة في النوم كما يؤدي أيضا على زيادة فرص النوم المتقطع ويحرم الفرد من الحصول على مراحل النوم العميق.

**4-3-2 الأحداث الاجتماعية:** الخلافات الاجتماعية وكذلك الخلافات الأسرية وضغوط العمل ومسؤولياته أو وفاة شخص عزيز أو الانتقال لبيئة جديدة يمكن أن تؤدي الاضطرابات في النوم.

**4-3-3 السفر:** من مكان لآخر بالطائرة وخاصة في حالة وجود فروق في التوقيت.

**4-3-4 تغيير مكان النوم:** تغيير حجرة النوم أو سرير النوم يسبب الأرق ويجعل الفرد يستغرق وقتا طويلا حتى يغلبه النعاس.

**4-3-5 جو غرفة النوم:** يؤثر جو النوم على النوم بدرجة كبيرة فدرجة حرارة غرفة النوم مناسبة.

**4-3-6 الإضاءة القوية:** الضوء الشديد في غرفة النوم يؤثر على النوم لذلك يجب أن يكون ضوء الغرفة خافتا فالضوء الجات يساعد على الاسترخاء<sup>1</sup>.

**5-اضطرابات النوم وعلاقته باستخدام اليوتيوب:**

لقد اندمجت الهواتف الذكية في حياتنا اليومية بشكل متزايد فأصبح مستخدميها خلال العام الجاري حوالي 2.1 مليار مستخدم ومن المتوقع ازدياد هذا العدد ليصبح 2.32 مليار مستخدم خلال العام القادم ومع ذلك الازدياد و في الوقت نفسه ارتفعت معدلات الأرقم وقلة النوم حيث اكتشفت إحدى الدراسات إلى أن قلة النوم أو زيادته وسوء توعيته أحد عوامل الخطر المسببة للسمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك الاكتئاب لذلك قام الباحثون والأطباء بقسم الطب شعبتي علم الأوبئة

<sup>1</sup> مجدي محمد الدسوقي، المرجع نفسه، ص 121، 122.

وامراض القلب بجامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو، بدراسة لتحديد خصائص مستخدمي الهواتف الذكية عن طريق قياس الوقت ومن تم تحديد العوامل التي ترتبط بزيادة هذا الوقت لتحديد مدى صحة الفرضية التي تربط زيادة الوقت المستخدم أما شاشة الهاتف مع قلة النوم.

فلا تقتصر وظيفة عين الإنسان على الإبصار من خلال عصي ومخاريط الشبكة فقط، ففلا بالشبكة المعقدة في جوهرها حساسة للضوء حيث تحتوي على صبغ الميلانوبسن الذي يمكن حدقة العين من الاستجابة للضوء بحدته المختلفة وبالتالي تعرض العين إلى الضوء الاصطناعي ليلا يعمل على تحفيز الآثار الفسيولوجية المختلفة التي تمنع الخلايا العصبية من تعزيز النوم، بالإضافة إلى قمع إفراز هرمون الميلاتونين، مما يؤدي إلى اليقظة وعدم القدرة على النوم فمنذ عام 1995 وحتى عام 2001 قامت مجموعة من الباحثين باختيار 72 رجل وامرأة في أكثر من 700 تجربة لتحديد أقوى طول موجي يعمل على قمع إفراز الميلاتونين، حيث جاءت النتائج مؤكدة على أن الضوء الأزرق هو أهم طول موجي يستطيع قلب إيقاع الساعة البيولوجية رأس على عقب، كما أكدت على أن الضوء حيث يتعرض له الإنسان يؤثر على إفراز الهرمونات، ومعدل ضربات القلب، والنوم واليقظة، بالإضافة إلى درجة حرارة الجسم كما أثبتت بعض التجارب الأخرى التي تمت بمركز دراسات النوم والإيقاعات البيولوجية بجامعة مونتريال عام 2009، أن الضوء الأزرق أكثر قوة في رفع درجة حرارة الجسم، وزيادة معدل ضربات القلب والحد من النعاس.

على الرغم من تسجيل أكثر من 23 ألف مشارك في الدراسة إلا أن لم يتمها حتى النهاية إلى 653 شخص فقط، فكشفت النتائج أن المشاركين كانوا يتعرضون لشاشات هواتفهم في المتوسط 3.7 دقيقة لكل ساعة في النوم، معظمها خلال النهار حيث ارتبط التعرض للشاشة لفترات طويلة بقصر مدة النوم وانخفاض كفاءته.

كما إشارات النتائج إلى أن التعرض لشاشات الهواتف الذكية فن لا يرتبط بتغيير الحالة المزاجية وكذلك على عكس مشاهدة التلفاز فإن التعرض لشاشات الهواتف الذكية لا يؤثر على النشاط البدني أو مؤشر كتلة الجسم.

تأثير اضطرابات النوم قد لا يقتصر على عدم حصول الجسم على كفايته من النوم بشكل جيد وبالتالي الشعور بالإجهاد والتعب، بل يمتد إلى أكثر من ذلك مما يؤثر بالسلب على أداء الشخص في العمل والدراسة<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>اضطرابات النوم <http://www.mayoclinic.org>، في 11 ماي 2023، على الساعة 23.35.

### خلاصة

انطلاقاً من سبق ومما تم عرضه في هذا الفصل فإن اضطرابات النوم تتمثل في ذلك الخلل في كمية النوم سواء بالزيادة أو النقصان وتتمثل مجملاً في الصعوبات التي يلاقيها الفرد في نومه وهذه الاضطرابات لديها عدة أسباب منها العضوية النفسية، الاجتماعية، والبيئية والتي لها دور في إحداث الخلل، كما أن هذه الاضطرابات يتم تشخيصها تبعاً للتصنيف الذي تنتمي له، وأخيراً ليس آخر يتم علاج هذه الاضطرابات وفق عدة طرق منها العلاج الطبي والعلاج العضوي، النفسي والبيئي حيث يختلف باختلاف التصنيف المحدد لاضطرابات النوم.

# الفصل الثالث:

## الإطار التطبيقي للدراسة

## الفصل الثالث: الإطار التطبيقي للدراسة

تمهيد

01- تحليل البيانات الشخصية

02- النتائج العامة للدراسة

03- توصيات الدراسة

خلاصة

## تمهيد

تعتبر منهجية الدراسة وإجراءاتها ركيزة رئيسية يستند عليها إنجاز الجانب التطبيقي من الدراسة، إذ من خلالها يتم الحصول على البيانات المطلوبة لإجراء التحليل الإحصائي للتوصل إلى النتائج التي يتم تفسيرها في ضوء أدبيات الدراسة السابقة الذكر في الفصل الأول وبالتالي تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها.

وبناء على ذلك تناول هذا الفصل وصفا للمنهج المتبع ومجتمع وعينة الدراسة وكذلك الأداة المستخدمة وطريقة إعدادها وكيفية بنائها ومدى صدقها وثباتها، لينتهي الفصل بالمعالجة الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات واختبار فرضيات الدراسة وذلك من خلال الإجابة عن إشكالية الدراسة بما تحمله من تساؤلات واستخلاص واستعراض أبرز النتائج التي تم التوصل إليها.

نحاول من خلال هذا الفصل دراسة "فرط مشاهدة موقع اليوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين".

- دراسة مسحية لعينة من طلبة جامعة جيجل - بشكل تطبيقي وعلمي ، حيث تتضمن الدراسة الميدانية استعراض طريقة وأدوات الدراسة، وتوضيح متغير الدراسة، ولهذا الغرض قمنا بتصميم استبيان شمل مجموعة من المحاور تم توزيعه على عينة من الأفراد، بعدها تم إخضاع إجابات أفراد العينة للتحليل ثم الإجابة على فرضيات الدراسة باستخدام الأسلوب العلمي في التحليل اعتمادا على العديد من الأدوات الإحصائية، أما المبحث الثاني فسيكون لتحليل نتائج البحث ومناقشة الفرضيات.

1- تحليل البيانات الشخصية:

1- مجتمع الدراسة وعينتها:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه "مجموعة من الأفراد أو الأحداث أو الأشياء التي يهتم الباحث بدراستها وقد يتعذر في أحيان كثيرة إجراء مسح شامل للمجتمع، لذلك يلجأ الباحث إلى أسلوب المعاينة أي الإستناد إلى عدد معين من مفردات المجتمع، حيث تمثل خصائصها في المجتمع الكلي و تدعى هذه المفردات بالعينة حيث تعرف بأنها " مجموعة جزئية من المجتمع و لها نفس خصائص المجتمع الأصلي الذي تنتمي إليه و تتكون من مجموعة من المفردات و المشاهدات التي يتم اختيارها من المجتمع الإحصائي بطريقة إحصائية معينة تتعلق بنوع العينة المسحوبة.

العينة كانت عشوائية، وقد حصلنا على 130 إجابة خلال الفترة الممتدة من 10 أبريل 2023 إلى 30 أبريل 2023 ، وتوقفنا عند هذا الحجم من العينة مع توقف المجيبين المحتملين عن التجاوب مع الاستبيان، وقد تم توزيع الاستبيان، ثم قمنا بتحميل ملف الردود وإدخاله في برنامج SPSS.

2. أدوات الدراسة ومصادر الحصول على المعلومات

اعتمدت الدراسة الحالية في جمع البيانات على المصادر الآتية:

1.2 المصادر الثانوية: اعتمد الباحثان على الكتب والمجلات والملتقيات والمقالات التي تناولت

موضوع الدراسة بشكل مباشر وغير مباشر والتي ساعدت في بناء الإطار النظري للدراسة.

2.2 المصادر الأولية: تم الاعتماد على المصادر الأولية في جمع البيانات من خل استبانة صممت

خصيصا لهذا الغرض، بالشكل والطريقة التي تخدم أهداف وفرضيات الدراسة.

وقد قسمت الاستبانة إلى جزئين هما:

1.2.2 الجزء الأول: تضمن متغيرات تتعلق بالخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة من خل 04 فقرات

وهي ( الجنس، السن، المستوى التعليمي، مكان الإقامة ).

2.2.2 الجزء الثاني: تضمن 04 محاور رئيسية لأجل قياسها وهي:

المحور الأول: عادات استخدام الطلبة الجامعيين لموقع اليوتيوب ليلا

المحور الثاني: عادات استخدام الطلبة الجامعيين لليوتيوب ليلا

المحور الثالث: تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب

المحور الرابع : اضطراب مواعيد النوم بسبب استخدام اليوتيوب

وقد قابل عبارات محاور الدراسة من الاستبيان مجموعة من الدرجات مرتبة وفقا لمقياس ليكارت الخماسي، والموزعة كمايلي:

الجدول رقم (1): توزيع درجات عبارات المحاور

موافق بشدة	موافق	موافق الى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
5	4	3	2	1

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على سلم ليكارت الخماسي

ثانيا : صدق وثبات الأداة

1. الصدق الظاهري:

تمعرض الاستبانة على ثلاثة (3) محكمين ممثلين بأساتذة جامعيين من جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل، للتحقق من مدى صدق فقراتها، ووضوحها، وسلامة لغتها ومضمونها، وقدرتها على قياس متغيرات الدراسة. وقد تم الأخذ بأرائهم، وإعادة صياغة بعض الفقرات، وإجراء التعديلات المطلوبة، على نحو دقيق بشكل يحقق التوازن بين مضامين الاستبانة وفقراتها.

2. صدق الاتساق الداخلي:

ويقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المحور الذي تنتمي اليه هذه الفقرة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور التابعة له، والجدول الموالية توضح ذلك:

المحور الأول :

الجدول رقم 2: الصدق الداخلي لفقرات محور عادات استخدام الطلبة الجامعيين لموقع اليوتيوب ليلا

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم.	0.780**	0.000
2	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء الليل.	0.787**	0.000
3	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء النهار.	0.515**	0.000
4	تستخدم موقع اليوتيوب لمدة تفوق ساعة ليلا.	0.683**	0.000
5	تستخدم موقع اليوتيوب بإفراط.	0.637**	0.000

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول أن كل القيم الإحتمالية أقل من مستوى الدلالة (0.05) كما أن معاملات الارتباط بين كل درجة فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات المحور الثالث هي قيم موجبة ، من هنا نستنتج أن الفقرات صادقة لما وضعت لقياسه.

الجدول رقم 3: الصدق الداخلي لفقرات محور تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	قبل بدء استخدامك لموقع اليوتيوب كنت تنام باكرا في الغالب.	0.742**	0.000
2	قبل بدء استخدامك لموقع اليوتيوب كنت تنام لمدة تفوق سبع ساعات ليلا.	0.761**	0.000
3	تقلص عدد ساعات نومك ليلا من بدء استخدامك لموقع اليوتيوب	0.870**	0.000
4	أصبحت تسهر لمدة أطول بسبب استخدامك	0.825**	0.000

		لموقع اليوتيوب.	
0.000	0.816**	لم تعد تشعر باكتفاء في النوم منذ بدأت استخدام موقع اليوتيوب.	5

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول أن كل القيم الإحتمالية أقل من مستوى الدلالة (0.05) كما أن معاملات الارتباط بين كل درجة فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات المحور الثالث هي قيم موجبة ، من هنا نستنتج أن الفقرات صادقة لما وضعت لقياسه.

الجدول رقم 4: الصدق الداخلي لفقرات محور اضطراب مواعيد النوم بسبب استخدام اليوتيوب.

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	حدث عندك اضطراب في موعد النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب.	0.769**	0.000
2	لم تعد تنام بعد العشاء مباشرة بسبب استخدام موقع اليوتيوب.	0.831**	0.000
3	أصبحت تستيقظ ليلا لأجل تصفح موقع اليوتيوب.	0.633**	0.000
4	أحيانا تنام بعد منتصف الليل بسبب استخدام اليوتيوب.	0.766**	0.000
5	أحيانا تستيقظ باكرا لاستخدام موقع اليوتيوب.	0.423**	0.000

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول أن كل القيم الإحتمالية أقل من مستوى الدلالة (0.01) كما أن معاملات الارتباط بين كل درجة فقرة و الدرجة الكلية لجميع فقرات المحور الثالث هي قيم موجبة، من هنا نستنتج أن الفقرات صادقة لما وضعت لقياسه.

4. ثبات الأداة:

تم إجراء خطوات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، فعلى الرغم من عدم وجود قواعد قياسية بخصوص القيم المناسبة لألفا كرونباخ إلا أنه من الناحية التطبيقية يعد ألفا أكبر أو يساوي 0.6 معقولا في البحوث المتعلقة بالإدارة والعلوم الانسانية .

- ثبات الاستمارة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

الجدول رقم 5: ثبات الاستمارة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

اسم الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
عادات الاستخدام ليلا	0.710
تقلص فترة النوم	0.862
اضطراب مواعيد النوم	0.729
كل المحور	0.843

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين أن معامل الثبات لجميع الفقرات يساوي **0.843** وهذا يدل على تمتع الأداة بمعامل ثبات جيد، وهو ما يشير على قدرة الأداة في تحقيق أهداف الدراسة.

2- عرض نتائج الدراسة وتحليلها:

أولا: تحليل السمات الشخصية.

يمكن توضيح خصائص وسمات عينة الدراسة من خل الجداول التالية:

الجدول رقم 6: توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة %	التكرار	الجنس
27.7	36	ذكر
72.3	94	أنثى
100	130	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

لقد تم توزيع استمارة الاستبيان على 130 فرد ومنه نلاحظ من الجدول أن تكرارات الفئة "أنثى" بلغ 94 تكرار وبفارق كبير عن تكرار الفئة "ذكر" والذي بلغ 36 تكرار، أي بنسبة أكثر من 72% من الإناث، ويمكن تفسير ذلك لوجود ذكور أقل من الإناث في معظم التخصصات الجامعية و خصوصا العلوم الإنسانية والاجتماعية .

الجدول رقم 7: توزيع أفراد العينة حسب السن

%	التكرارات	السن
70.8	92	من 18 سنة إلى 25 سنة
23.8	31	من 25 سنة إلى 30 سنة
5.4	7	أكثر من 30 سنة
100	130	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من الجدول أن أكبر فئة عمرية مجيبة عن الاستبيان هي الفئة العمرية "من 18 سنة الى 25 سنة" بتكرار قدره 92 ، أي ما يعادل 70.8% من أفراد العينة، قد يرجع هذا الأمر لكون الاستبيان وزع على طلبة الجامعة، وهي نسبة منطقية إلى حد كبير، التكرارات الأخرى كانت ما بين 31 تكرارات للفئة العمرية "من 25 سنة الى 30 سنة" كثاني تكرار في الترتيب إلى تكرارين في الفئة العمرية "أكثر من 30 سنة كآخر تكرار.

الجدول رقم 8: توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي.

المستوى التعليمي	التكرارات	%
ليسانس	90	69
ماستر	40	31
المجموع	130	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من الجدول أن أكبر تكرار للمستوى التعليمي بلغ 90 بنسبة 69% من نصيب طلبة الليسانس وطلبة الماستر 40 تكرار بنسبة 31%، يمكن تفسير ذلك لعدد الطلبة المسجلين في الليسانس أعلى منها من طلبة الماستر، كما تمكن الاستفادة من إجاباتهم حول فرط استخدام موقع اليوتيوب

الجدول رقم 9: توزيع أفراد العينة حسب مكان الإقامة

المهنة	التكرارات	%
المنزل	95	73.1
الإقامة الجامعية	35	26.9
المجموع	130	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من الجدول أن أكبر تكرار 95 بنسبة 73% أن الطلبة في العينة أكثرهم من الخارجيين أما الداخليين الذين يقطنون في الإقامة الجامعية، فقد بلغت نسبتهم 26.9% ومنه نستنتج أن معظم الطلبة من سكان الولاية ويقطنون في بلديات قريبة من الجامعة ومع استخدام النقل الجامعي فإن سهولة الوصول لم تعد عائق بالنسبة للطلبة، أما فئة الداخليين فهم بعيدون نسبيا عن مناطق سكنهم مما يضطرهم للإقامة في المراكز الجامعية المنتشرة عبر تراب الولاية وتكرارهم 35 تكرار وهي نسبة منخفضة مقارنة مع السنوات الماضية أو حتى مع جامعات أخرى التي يتخطى فيها الطلبة الداخليون الطلبة

الخارجيون، فبعض التخصصات التي لا توجد سوى في بعض الجامعات و المراكز الجامعية تعتبر عامل مؤثر في ارتفاع عدد الطلاب .

الجدول رقم 10: توزيع أفراد العينة حسب مدة الاستخدام

المدة	التكرارات	%
منذ سنة	12	9.2
منذ سنتين	5	3.8
منذ أكثر من سنتين	113	86.9
المجموع	130	100

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من الجدول أن أكبر تكرار 113 بنسبة 86.9% لأفراد العينة الذين استخدموا موقع اليوتيوب منذ فترة تفوق سنتين وهذا دليل على أن الموقع مقصود بكثرة من طرف الطلبة الجامعيين، ومنه فإن الطلبة الجامعيين لا يمكنهم الاستغناء عن موقع اليوتيوب من أجل البحث العلمي، ومن أجل مشاهدة البرامج و ما يساعدهم في حياتهم الشخصية أما تكرار 5 الممثل لأفراد العينة الذين بدأوا استخدام موقع اليوتيوب منذ سنتين فهم لا يمثلون سوى 3.8% وفئة تكرار 12 التي تمثل 9.2% فهي لأفراد مجتمع الدراسة الذين لم يتمكنوا من استخدام موقع اليوتيوب منذ حوالي سنة، ويرجع ذلك للظروف الخاصة بكل طالب.

ونستنتج من الجدول السابق أنه أصبح غير منطقي بالنسبة للطلبة الجامعيين الاستغناء عن استخدام موقع اليوتيوب مما له من خصائص وإيجابيات.

الجدول رقم 11: توزيع أفراد العينة حسب الجهاز المستخدم في تصفح موقع يوتيوب.

النسبة المئوية%	التكرارات	الجهاز
13.8	18	الحاسوب
84.6	110	الهاتف الذكي
1.5	2	اللوحة الإلكترونية
100	130	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من الجدول أن أكبر تكرار 110 بنسبة 84.6 % يعود لاستخدام الهاتف الذكي بالنسبة للطلبة الجامعيين وذلك يرجع لارتباط التكنولوجيا بالأفراد فالهاتف الذكي أصبح ضرورة خصوصا بالنسبة للطلبة و من ثم جهاز الحاسوب بنسبة 13.8 % أما اللوحة الإلكترونية فهو نادر الاستخدام مقارنة مع الهاتف الذكي فنسبة 1.5% نسبة ضعيفة. ومنه نستنتج أن الهاتف المحمول الذكي أصبح الصديق المفضل لدى معظم الناس وبالأخص الطلاب الجامعيين فمع وجود الانترنت و شبكات المحمول في كل مكان أصبح مشاهدة موقع اليوتيوب أسهل بالنسبة للطلبة الجامعيين في حين لا توجد سوى فئة قليلة من الأشخاص الذين يستخدمون اللوحة الإلكترونية بالنظر لحجمه الذي لا يساعد كثيرا على تصفح موقع اليوتيوب فهو يمثل 1.5% من أفراد العينة، فخصائص الهاتف الذكي تسمح له بالهيمنة على عدد الأجهزة الأخرى.

الجدول رقم 12: يبين توزيع أفراد العينة حسب الجهاز الذي يستخدم أكثر في تفح موقع يوتيوب.

%	التكرارات	الجهاز
3.8	5	الحاسوب
96.2	125	الهاتف الذكي
100	130	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من الجدول أن أكبر تكرار يرجع بالهاتف الذكي بنسبة 96.2 % فسهولة الاستخدام وكذلك حجم الهاتف يساعد أكثر من جهاز الحاسوب الذي بلغت نسبته 3.8 %، ومنه نستخلص أن جهاز الهاتف الذكي أصبح الوجهة المفضلة للجميع من أجل استخدام تطبيقاته المتعدد وأيضا من أجل مشاهدة موقع اليوتيوب، وهذا ما يدفع بقصد أو بغير قصد إلى الإفراط في مشاهدة الفيديوهات الموجودة بكثرة على موقع اليوتيوب كما أن سرعة الأنترنت و سهولة الاستخدام يمثل حافزا أيضا لاستخدامه أكثر من جهاز الحاسوب الذي يبقى جهاز لا يمكن الاستغناء عنه بالاطلاع على نتائج الجدول المتحصل عليها من العينة المدروسة يمكن تفسير اعتماد أغلبيتهم على الهاتف الذكي لكونه الوسيلة الأكثر انتشارا ورواجا، كذلك التطورات الحاصلة في تكنولوجيا الهواتف الذكية والتطبيقات المتوفرة فيه وسهولة استخدامه وإمكانية حمله من مكان لآخر نظرا لصغر حجمه، إذ لا يمكن لأحد إنكار ماله من إيجابيات عديدة لا سيما تسهيل عملية التواصل والاتصال وكذا مشاهدة موقع اليوتيوب.

الجدول رقم 13: توزيع أفراد العينة حسب الفترة المفضلة لدى المبحوثين لاستخدام موقع اليوتيوب.

الفترة	التكرارات	%
صباحا	8	6.2
مساء	24	18.5
ليلا	98	75.4
المجموع	130	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

يبين هذا الجدول الفترة الزمنية التي يفضل المبحوثين لاستخدام موقع اليوتيوب فيها فنلاحظ من الجدول أن أكبر تكرار فترة استخدام موقع اليوتيوب ليلا هي الفترة الأكبر وبرجع ذلك لعدم وجود التزامات بالنسبة للطلبة حيث بلغت 75% وهي فترة للاسترخاء وتفريغ الطاقة السلبية و محاولة الابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية ، أما صباحا فتكرار 8 بنسبة 6.2% دليل على أن المشاغل اليومية لا تترك للأفراد متسع من الوقت من أجل مشاهدة موقع اليوتيوب ، كما نجد نسبة من المبحوثين تتصفحها ليلا لأنها الفترة التي يتفرغ فيها للأنترنت وتطبيقاتها وهو وقت يناسب ظروفهم العملية والمهنية.

و منه نستنتج أيضا أن الفترة الصباحية ليست بالفترة التي يتشارك فيها الأفراد موقع اليوتيوب نظرا لظروف الحياة و نمط العيش الذي يحتم على الجميع النشاط و الحركة صباحا و الترفيه و الابتعاد عن الضغوط مساء و هو ما يفسر فرط مشاهدة موقع اليوتيوب ليلا.

**الجدول رقم 14: توزيع أفراد العينة حسب درجة الاستخدام.**

الاستخدام	التكرارات	%
نادرا	18	13.8
أحيانا	82	63.1
دائما	30	23.1
<b>المجموع</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من الجدول أن موقع اليوتيوب يستخدم أحيانا و ذلك بتكرار 82 و بنسبة 63.1% مقارنة مع الاستخدام الدائم لموقع اليوتيوب الذي بلغ تكراره 30 بنسبة 23.1% و هذا يدل على ان موقع اليوتيوب ليس موقع كثير الاستخدام مقارنة مع مواقع التواصل الاجتماعي.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يشاهدون موقع اليوتيوب أحيانا و من خلال الجدول السابق أيضا تكون المشاهدة ليلا عكس مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى التي تكون فيها المتابعة في جميع الأوقات في حين أن نسبة 23.1% فهم مدمنون على موقع اليوتيوب لما يجدون فيه من فيديوهات قيمة و مثيرة للاهتمام و هو ما يفسر فرط مشاهدة موقع اليوتيوب من قبل أفراد العينة.

الجدول رقم 15: توزيع أفراد العينة حسب مدة استخدام موقع يوتيوب يوميا.

النسبة المئوية%	التكرارات	مدة الاستخدام
30	39	أقل من ساعة
46.9	61	من ساعة إلى ساعتين
7.7	10	من ساعتين إلى 3 ساعات
15.4	20	أكثر من 3 ساعات
100	130	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS.

نلاحظ من خلال الجدول أن الطلبة الجامعيين لا يقضون فترة طويلة في تصفح موقع اليوتيوب فمدة من ساعة إلى ساعتين تعتبر الفترة الأكبر نسبة بـ 46.9%، و بـ 61 تكرار أما باقي الفترات فهي متقاربة النسب وهذا يدل على أن أفراد العينة تختلف أسباب توجههم نحو موقع اليوتيوب.

و نستنتج من الجدول أن الفترة التي يقضيها المتابعون في مشاهدة موقع اليوتيوب يكون من ساعة إلى ساعتين و هي فترة مقبولة لمشاهدة موقع اليوتيوب باعتبار الطلبة منشغلون بسبب الضغوط و كثرة الارتباطات اليومية ، أما الأفراد الذين تسنح لهم الفرصة لمشاهدة موقع اليوتيوب أكثر من 3 ساعات فهم أفراد مدمنون على الموقع و نسبتهم أكثر من 15.4% ، كما أن 39 فرد من عينة الدراسة يشاهدون موقع اليوتيوب أقل من ساعة و هذا يفسره عدم اهتمامهم و تركيزهم على مواقع التواصل الاجتماعي و ممكن أن تكون الانشغالات اليومية هي التي لا تسمح لهم بالولوج إلى موقع اليوتيوب أكثر من ساعة يوميا .

ثانياً: التحليل الوصفي لمتغيرات الدراسة

لوصف مدى استخدامك لموقع اليوتيوب لجأت الطالبتين إلى استخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية وأهمية الفقرة، حيث تم الحكم على مدى المستوى وفقاً للمقياس التالي:

مدى المستوى = (المستوى العالي جداً - المستوى المنخفض جداً) / (المستوى العالي جداً

$$\text{مدى المستوى} = 5 / (1 - 5) = 0.80$$

أي تكون مجالات الحكم كما يلي:

- 01.80-01.00 : المستوى منخفض جداً.
- 02.61-01.80 : المستوى منخفض
- 03.42-02.62 : المستوى متوسط
- 04.23-03.43 : المستوى عالي
- 4.24 فأكثر : المستوى عالي جداً

الجدول رقم 16: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أهمية الفقرة	درجة الموافقة
1	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم.	3.0077	1.19103	2	متوسطة
2	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء الليل.	3.0231	1.24181	1	متوسطة
3	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء النهار.	2.8000	1.14391	4	متوسطة
4	تستخدم موقع اليوتيوب لمدة تفوق ساعة ليلا.	2.8615	1.41834	3	متوسطة
5	تستخدم موقع اليوتيوب بإفراط.	2.0923	1.22282	5	منخفضة
		2.7569	0.84852		متوسطة

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول أن أعلى متوسط حسابي كان للفقرة (2): تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء الليل، حيث بلغ 3.0231 ، أي ينتمي إلى المجال الثالث من سلك ليكارت الخماسي، درجة الموافقة متوسطة أو كما عبر عنه في الاستبيان "محايد"، و هو نفس الشيء بالنسبة للمتوسطات الحسابية لباقي الفقرات باستثناء الفقرة (5): تستخدم موقع اليوتيوب بإفراط، حيث كان المتوسط الحسابي 2.0923، أي درجة الموافقة منخفضة، وهذا يدل على وعي أفراد العينة بعدم الإفراط في استعمال اليوتيوب.

المتوسط الحسابي لكل المحور بلغ 2.7569، ومنه يمكن القول أن أفراد العينة موافقون إلى حد ما على استخدام وزيارة موقع اليوتيوب ليلا وبصفة أكبر من استخدامه نهارا بدليل أن المتوسط الحسابي للفقرة (3): تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء النهار جاء في المرتبة ما قبل الأخيرة من حيث القيمة وهذا يدل على الولوج والاستخدام الأقل لليوتيوب نهارا مقارنة بالفترة الليلية.

إن انخفاض قيمة الانحرافات المعيارية نوعا ما وابتعادها عن المتوسطات الحسابية دليل على اتساق اجابات وآراء أفراد عينة الدراسة حول الفقرات والعبارات المختلفة، سواء على مستوى العبارة الواحدة أو على مستوى العبارات ككل.

الجدول رقم 17: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أهمية الفقرة	درجة الموافقة
1	قبل بدء استخدامك لموقع اليوتيوب كنت تنام باكرا في الغالب.	3.2077	1.29217	2	متوسطة
2	قبل بدء استخدامك لموقع اليوتيوب كنت تنام لمدة تفوق سبع ساعات ليلا.	3.4077	1.21806	1	متوسطة
3	تقلص عدد ساعات نومك ليلا من بدء استخدامك لموقع اليوتيوب	3.0385	1.28440	3	متوسطة
4	أصبحت تسهر لمدة أطول بسبب استخدامك لموقع اليوتيوب.	2.9308	1.33055	4	متوسطة
5	لم تعد تشعر باكتفاء في النوم منذ بدأت استخدام موقع اليوتيوب.	2.7923	1.31595	5	متوسطة
		3.0754	1.03497		متوسطة

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول أن درجة الموافقة في كل الفقرات على حدى وأيضا في المحور ككل كانت بدرجة متوسطة، أي يمكن القول أن أفراد العينة يوافقون الى حد ما على تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب.

بلغ أعلى متوسط حسابي قيمة 3.4077، وهو خاص بالفقرة (2): قبل بدء استخدامك لموقع اليوتيوب كنت تنام لمدة تفوق سبع ساعات ليلا، أما أدنى متوسط حسابي قيمة فكان للفقرة (5): لم تعد تشعر باكتفاء في النوم منذ بدأت استخدام موقع اليوتيوب، وقد بلغ 2.7954. نستنتج من هذه الاحصائيات والنتائج أن استخدام اليوتيوب ليلا غير من عادات وساعات النوم لأفراد العينة.

إن انخفاض قيمة الانحرافات المعيارية نوعا ما وابتعادها عن المتوسطات الحسابية دليل على اتساق اجابات وآراء أفراد عينة الدراسة حول الفقرات والعبارات المختلفة، سواء على مستوى العبارة الواحدة أو على مستوى العبارات ككل

الجدول رقم 18: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أهمية الفقرة	درجة الموافقة
1	حدث عندك اضطراب في موعد النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب.	2.8385	1.25633	3	متوسطة
2	لم تعد تنام بعد العشاء مباشرة بسبب استخدام موقع اليوتيوب.	2.9769	1.32047	1	متوسطة
3	أصبحت تستيقظ ليلا لأجل تصفح موقع اليوتيوب.	1.9231	0.97738	5	منخفضة
4	أحيانا تنام بعد منتصف الليل بسبب استخدام اليوتيوب.	2.8769	1.34692	2	متوسطة
5	أحيانا تستيقظ باكرا لاستخدام موقع اليوتيوب.	2.1000	1.06276	4	منخفضة
		2.5431	0.83275		منخفضة

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول تفاوت قيمة المتوسطات الحسابية ما بين مجال الموافقة المتوسطة ومجال الموافقة المنخفضة.

في مجال الموافقة المتوسطة، نجد الفقرات: (2): لم تعد تنام بعد العشاء مباشرة بسبب استخدام موقع اليوتيوب، (4): أحيانا تنام بعد منتصف الليل بسبب استخدام اليوتيوب، (1): حدث عندك اضطراب في موعد النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب، بمتوسطات حسابية بلغت: 2.9769، 2.8769 و 2.8385 على التوالي.

في مجال الموافقة المنخفضة، نجد الفقرات (5): أحيانا تستيقظ باكرا لاستخدام موقع اليوتيوب، (3): أصبحت تستيقظ ليلا لأجل تصفح موقع اليوتيوب، بمتوسطين حسابيين بلغا: 2.1000 و 1.9231 على التوالي.

يمكن القول من خلال هذه النتائج أن أفراد العينة غير موافقين على أنهم أصبحوا يستيقظون ليلا لأجل تصفح موقع اليوتيوب.

إن انخفاض قيمة الانحرافات المعيارية نوعا ما وابتعادها عن المتوسطات الحسابية دليل على اتساق اجابات وآراء أفراد عينة الدراسة حول الفقرات والعبارات المختلفة، سواء على مستوى العبارة الواحدة أو على مستوى العبارات ككل

ثالثا: اختبار فرضيات الدراسة

• الفرضية الجزئية الأولى:

• H0:

• H1:

الجدول رقم 19: نتائج اختبار الفرضية الجزئية الأولى

القرار	القيمة الاحتمالية (sig-t)	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفرضية الأولى
نقبل H1	0.001	1.96	-3.266	<b>0.84852</b>	2.7569	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss.

نلاحظ من الجدول أن قيمة T المحسوبة -3.266 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

$\alpha \leq 0.05$  وهي أصغر من T الجدولية البالغة 1.96، وعليه نرفض الفرضية H1.

الفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم 20: نتائج اختبار الفرضية الجزئية الثانية

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفرضية الثانية
نقبل H1	0.408	1.96	0.830	1.03497	3.0754	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss.

نلاحظ من الجدول أن قيمة T المحسوبة 0.830 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \leq$

0.05 وهي أصغر من T الجدولية البالغة 1.96، وعليه نرفض الفرضية H1.

الفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم 21: نتائج اختبار الفرضية الجزئية الثالثة

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفرضية الثالثة
نقبل H1	0.000	1.96	-6.256	0.83275	2.5431	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss.

نلاحظ من الجدول أن قيمة T المحسوبة -6.256 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

$\alpha \leq 0.05$  وهي أصغر من T الجدولية البالغة 1.96، وعليه نرفض الفرضية H1.

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 لليوتيوب على عادات النوم ليلا ويوضح ذلك من خلال:
  - أكدت الدراسة أن معظم الطلبة تجاوزوا في متابعتهم لاستخدام موقع يوتيوب.
  - يحتل الهاتف الذكي المركز الأول في استخدامه من قبل الطالب الجامعي.
  - وجود علاقة ارتباطية بين استخدام اليوتيوب ليلا والتغيرات الحاصلة على عادات النوم لدى الطلبة الجامعيين.
- 2- تقليص عدد ساعات النوم بسبب استخدام اليوتيوب.
  - عدم الإكتفاء في النوم من قبل الطالب وهذا راجع إلى استخدام المكثف لموقع اليوتيوب وخاصة أثناء الليل.
- 3- اضطراب عادة النوم بسبب استخدام اليوتيوب.

- وجود علاقة ارتباطية بين استخدام موقع يوتيوب واضطراب مواعيد النوم لدى الطالب الجامعي.
- السهر لوقت متأخر من أجل استخدام مواقع يوتيوب يؤثر على عادات النوم.
- وجود علاقة ارتباطية قوية بين استخدام اليوتيوب وعادات النوم لدى الطلبة.

الإقتراحات والتوصيات:

- بناء على النتائج المتحصلة عليها من خلال دراستنا لموضوع فرط مشاهدة موقع يوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين، يمكننا تقديم اقتراحات وتوصيات التي تأمل أن يستفيد منها الطلبة والمهتمين بموضوع الدراسة وأهميتها:
- على الطلبة الجامعيين استغلال قنوات اليوتيوب أكثر في الجوانب الدراسية.
  - يجب على مستخدمي اليوتيوب أن يعرفوا جيدا مدى خطورة وتأثير الإستخدام المفرط لها على حياتهم اليومية.
  - ضرورة القيام بدراسات متشابهة لهذه الدراسة وبيان الآثار السلبية والإيجابية الناتجة عن استخدام الطلبة الجامعيين لموقع اليوتيوب.

- ضرورة اتباع وقت محدد لاستخدام موقع اليوتيوب.
- يجب على مستخدمي موقع يوتيوب أن يدركو أن هناك علاقة ارتباطية بين استخدام موقع يوتيوب والتغير الحاصل على عادات نومهم.



خاتمة

لقد سعت هذه الدراسة حول موضوعنا الحالي إلى الكشف عن مدى فرط مشاهدة موقع يوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية بيمن استخدام اليوتيوب واضطرابات عادات النوم حيث أن فرط ومشاهدة اليوتيوب يؤثر بطريقة أو بأخرى على جوانب مختلفة من حياة الفرد، وتخص بالذكر على اضطرابات عادات النوم وذلك لأن صحة الفرد متعلقة بمجموعة السلوكيات والنشاطات التي يقوم بها، وأن أي اضطراب في سلوكياته قد يؤدي إلى اختلال صحته، لذلك وجب على كل فرد أن يلاحظ سلوكياته المختلفة وأن يضبطها حتى لا ينجر وراء سلبياتها التي قد تكون واضحة لكنها مضرّة في نفس الوقت.

# قائمة المراجع

### أولاً: الكتب

- 1) لينساي، جاهنشاهاي، فحص مشكلات النوم، مرجع في علم النفس إكلينيكي للراشدين، مكتبة أنجلوا المصرية، القاهرة، 2000.
- 2) مجدي محمد الدسوقي، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2006.
- 3) يونس محمد محمود، سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2009.
- 4) ألكسندر بروبلي، أسرار النوم سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 63، الكويت، 1992.
- 5) صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي، دما، دار العلوم، عنابة، 2000.
- 6) عامر مصبح، منهجية البحث في العلوم السياسية والإعلام، ط2، ديوان مطبوعات الجامعة، الجزائر، 2011.
- 7) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- 8) إسماعيل شعباني، منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، المعهد الوطني للتجارة، الجزائر، 2005.
- 9) ربحي مصطفى عليان، البحث العلمي أسسه، مناهجه وأساليبه، إجراءاته، د ط، بين الأفكار الدولية، الأردن، 2001.
- 10) ربحي يونس كرو العزاوي، مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان، 2007.
- 11) موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط1، دار القصة للنشر والتوزيع، حيدرة الجزائر، 2004.
- 12) حسين محمد جواد الجوري، منهجية البحث العلمي، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2011.
- 13) أحمد بن مرسي، مناهج البحث العلمي لعلوم الإعلام والاتصال، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005.

14) عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.

15) علي خليل شقرة، الإعلام الجديد شبكات التواصل الاجتماعي، ط1، دار أسامة، الأردن، 2014.

16) خالد غسان مقداي، ثورة الشبكات الاجتماعية، دار النفائس للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.

17) مروة عصام صلاح، الإعلام الإلكتروني " الأسس وآفاق المستقبل، دار الإعصار لنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2015.

18) الأمبير محمد بن عود بن خالد، الإعلام الجديد والدبلوماسية المعاصرة، 2007، دار الرياض.

19) أحمد عبد الخالق، مایسة النیال، اضطرابات النوم وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب والوسواس، القاهرة، بحوث مؤتمر الثالث، مكتبة الأنجلوا المصرية.

### ثانيا: الرسائل الجامعية

20) عبد الحكيم عبد الله بن راشد الصوافي، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية، رسالة ماجستير، تخصص التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، عمان، 2015.

21) صباح أمقران، إيمان الأنترنت النوم وعلاقته باضطرابات النوم دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة وطالبات، جامعة أم البواقي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي، 2017

22) عائشة يس، دور اليوتيوب في تنمية الوعي الثقافي لدى الطالبات الجامعات، دراسة ميدانية على عينة من طالبات علوم الإعلام والاتصال بجامعة الجيلالي بونعامة بخنيس مليانة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم، جامعة الجيلاني بونعامة بخميس مليانة، 2018.

23) شورافة آية وآخرون، دور اليوتيوب في ترتيب أولويات الجمهور حول المشكلات الاجتماعية، قناة أنس تينا نموذجاً، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945، 2018.

### ثالثا: الموسوعات العلمية

24) ميمو كارد، موسوعة تعلم اليوتيوب youtube، ط1، من إصدارات كوكب غرباء، الإسلام، 2009.

رابعاً: الكتب المترجمة

25) Bliwisc d. l mking a .c (1994) normal aging in pring in princiyles and practice of sleep cuedicine in d. blwisc (ed) studies of sleep (2ed) Philadelphia saunders publishing .

خامساً: المواقع الالكترونية

26) مقال شيماء شعبان، موقع فكرة fekera.com، <https://www.fekera.com>

27) ليلى جبريل، إيجابيات وسلبيات اليوتيوب على

الأطفال <https://www.mqaall.com/phos.cons-youtube>

[childnen,15/04/2023,h17:30](https://www.mqaall.com/phos.cons-youtube)

28) <http://www.mayoclinic.org>

29) <http://www.eqnae.com>

30) Wikipedia.org/wik.

31) <https://aralfnnah.net,16/04/2023,h10:20>

# قائمة الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل-  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم الإعلام والاتصال

استمارة استبيان بعنوان

فرط مشاهدة موقع اليوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين  
-دراسة مسحية لعينة من طلبة جامعة جيجل-

استمارة بحث ميداني مكتملة لنيل شهادة الماستر في الإعلام والاتصال  
تخصص: الصحافة المطبوعة والإلكترونية

إشراف الأستاذ:

- جنينح أمين

إعداد الطالبتين:

- العيسوب وفاء

- بولعتالي مسعودة

تحية طيبة وبعد:

هذه استمارة بحث ميداني بعنوان: "فرط مشاهدة موقع اليوتيوب وعلاقته باضطرابات عادات النوم في أوساط الطلبة الجامعيين"، يرجى منكم الإجابة على أسئلة هذه الاستمارة بموضوعية، ونؤكد لكم أن إجاباتكم تستعمل بسرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.  
ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة أو أكمل الفراغ.

نشكركم على تعاونكم

السنة الجامعية: 2023/2022

## قائمة الملاحق

### 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 لموقع اليوتيوب ليلا

- 5- منذ متى وأنت تستخدم موقع اليوتيوب؟
- منذ سنة  - منذ سنتين  - منذ أكثر من سنتين
- 6- ما هو الجهاز الذي تستخدمه في تصفح اليوتيوب؟ [يمكن اختيار أكثر من إجابة]
- جهاز الحاسوب  - اللوح الإلكتروني  - الهاتف الذكي
- 7- حدد الجهاز الذي تستخدمه أكثر في تصفح اليوتيوب:
- جهاز الحاسوب  - اللوح الإلكتروني  - الهاتف الذكي
- 8- ما هي الفترة المفضلة لديك لاستخدام موقع اليوتيوب؟
- صباحا  - مساء  - ليلا
- 9- هل استخدامك لموقع اليوتيوب يكون؟
- دائما  - أحيانا  - نادرا
- 10- حدد المدة الزمنية التي تقضيها في تصفح موقع اليوتيوب يوميا:
- أقل من ساعة  - من ساعة إلى ساعتين
-

- من ساعتين إلى 3 ساعات - أكثر من ثلاث ساعات

المحور الثالث: عادات استخدام الطلبة الجامعيين لليوتيوب ليلا

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
11	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم.					
12	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء الليل.					
13	تستخدم موقع اليوتيوب كل يوم أثناء النهار.					
14	تستخدم موقع اليوتيوب لمدة تفوق ساعة ليلا.					
15	تستخدم موقع اليوتيوب بإفراط.					

المحور الرابع: تقلص عدد ساعات النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
16	قبل بدء استخدامك لموقع اليوتيوب كنت تنام باكرا في الغالب.					
17	قبل بدء استخدامك لموقع اليوتيوب كنت تنام لمدة تفوق سبع ساعات ليلا.					
18	تقلص عدد ساعات نومك ليلا من بدء استخدامك لموقع اليوتيوب					
19	أصبحت تسهر لمدة أطول بسبب استخدامك لموقع اليوتيوب.					
20	لم تعد تشعر باكتفاء في النوم منذ بدأت استخدام موقع اليوتيوب.					

المحور الخامس: اضطراب مواعيد النوم بسبب استخدام اليوتيوب

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
21	حدث عندك اضطراب في موعد النوم بسبب استخدام موقع اليوتيوب.					
22	لم تعد تنام بعد العشاء مباشرة بسبب استخدام موقع اليوتيوب.					
23	أصبحت تستيقظ ليلا لأجل تصفح موقع اليوتيوب.					
24	أحيانا تنام بعد منتصف الليل بسبب استخدام اليوتيوب.					
25	أحيانا تستيقظ باكرا لاستخدام موقع اليوتيوب.					

