

الإدمان على الانترنت و علاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب - دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت و مدمني الانترنت -

/أ/ عديلة غالمي
جامعة باتنة

المخلص :

Résumé :

De nos jours l'internet constitue un moyen de communication nécessaire dans la vie quotidienne des individus. Certaines personnes ne peuvent point s'en passer vu la multitude et la diversité des services qu'il prodigue. Cependant, et en dépit de ses nombreux avantages, il présente aussi des inconvénients qu'il ne faut pas négliger. Parmi les dangers les plus menaçants qui guettent les jeunes et les adolescents d'aujourd'hui, la dépendance à internet est le plus marquant.

En effet, des études récentes ont révélé que l'utilisation abusive d'internet a un impact négatif ; non seulement sur le comportement psychologique et social des personnes ; mais aussi sur leur santé physique et morale. Et donc, La problématique de notre présente recherche s'attache à détecter la relation entre la dépendance à internet et le comportements liés à la santé chez les jeunes. Les comportements retenus pour l'étude sont celui du sommeil.

تمثل الانترنت وسيلة اتصال ضرورية في حياة الفرد اليومية، والاستغناء عنها يعد أمرا صعبا و مزعجا لدى البعض، نظرا لما تقدمه من خدمات مختلفة و مميزة في مجالات عدة. و الانترنت مثلها مثل أي وسيلة اتصال أخرى لا بد من وجود بعض الجوانب المظلمة و السلبية نتيجة استخداماتها، و اشد هذه الجوانب ما أصبح يسمى بالإدمان على شبكة الإنترنت. و لقد أثبتت الدراسات أن لهذا التعلق بعدا نفسيا أعمق و ابعد أثرا من وسائل الإعلام الأخرى و أشارت إلى إمكانية حدوث تغيرات جذرية تمس جوانب صحية، نفسية، اجتماعية... مؤثرة بشكل سلبي على حياة الفرد العادية. و لذلك فان هذه الدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة الكامنة بين الإدمان على الانترنت وسلوك النوم المرتبط بالصحة.

الإشكالية

إن الحديث عن الصحة الجسدية لم يعد موضوعا طبيا بحتا، بل أصبح ظاهرة اجتماعية، و قد أدى تغيير خريطة الأمراض و ظهور الأمراض المزمنة إلى تغيير مفهوم الصحة و محدداتها المتفاعلة معها، كالعوامل النفسية و الاجتماعية و الديموغرافية، و هذا ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية في تعريفها للصحة بأنها " حالة من السلامة و الكفاية البدنية و النفسية و الاجتماعية، و ليس الخلو من المرض أو العجز"⁽¹⁾. هذا التعريف الذي يتصف بالشمول و الإيجابية، يوضح كيف أن عقل الفرد و بدنه و مجتمعه الذي يعيش فيه، يكونون وحدة متكاملة يؤثر كل منها في الآخر و يتأثر به ، كما أن الكثير من سلوكات الفرد و عاداته الصحية، و ما يقوم به من ممارسات على صلة وثيقة بصحته الجسمية و النفسية، و ما يتعرض له من أمراض و معاناة قد تسبب له الوفاة أو الإعاقة أو حتى الاضطرابات النفسية و العقلية⁽²⁾. فالنوم مثلا، و هو احد السوكات المرتبطة بالصحة، يعتبر حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعادة النشاط و حفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله. فاضطراب النوم وعدم حصول الفرد على حاجته من النوم يؤدي إلى ضعفه، و قلة طاقاته الجسمية و شرود ذهنه، واضطراب مزاجه، وانخفاض إنتاجه، و سوء علاقاته بالآخرين...⁽³⁾

فعدم انتظام ساعات النوم يؤدي إلى عدم انتظام التغيرات الكيميائية التي تحدث عادة أثناء النوم و اليقظة، كما أن قلة عدد ساعات النوم لها أثر سيئ على الصحة الجسمية و النفسية، وكذلك كثرة النوم لها نفس الأثر⁽⁴⁾. ولهذا فاضطرابات النوم كثيرة، فهناك من ينام زيادة عن الطبيعي، وهناك من يعاني من الأرق، كما تحدث ظواهر كثيرة في النوم كالكلام و المشي، والكوابيس المفزعة، و ترتبط هذه الاضطرابات ارتباطا وثيقا بالاضطرابات النفسية المختلفة، و يعتبر اضطراب النوم من أول مظاهر الاكتئاب و القلق و الهوس و الفصام وغيرها، وهناك نسبة كبيرة من اضطرابات النوم لا تصل إلى درجة المرض النفسي ولكنها ناتجة عن سوء تنظيم النوم وهذا أمر شائع ولا بد للإنسان أن ينتبه لأسس النوم الصحي⁽⁵⁾.

و أمام هذه العلاقة بين سلوك الفرد و ما ينجر عنه من تأثيرات على صحته، ازداد اهتمامنا بدراسة ظاهرة تعتبر حديثة نوعا ما ، أثارت فينا الفضول العلمي للكشف عما قد تخلفه من سلوكات غير صحية دون الوعي بها.

فقد شهدت السنوات الأخيرة تطور كبير لشبكة الانترنت، و قد كان هذا التطور بفضل النمو الهائل لعدد المستخدمين لها، و تزايد عدد المواقع الالكترونية التي تزودهم بالمعلومات... و قد يعكس ذلك مدى التطور التكنولوجي الحاصل. لكن عندما تظهر أبحاث و دراسات لتؤكد وجود مخاطر و سلبيات في هذا المجال، و أن الأمر يمكن أن يصل إلى حد الإدمان على الشبكة، فان ذلك يحتاج إلى الكثير من التوضيحات... **فكامبرلي يونغ (Kimberly, Y)** التي تعتبر من أول المختصين و الباحثين النفسانيين حول هذا الموضوع، أكدت خطورة هذا الاضطراب من خلال النتائج التي تحصلت عليها في دراسة بعنوان " الإدمان على الانترنت: ظهور اضطراب سريري جديد"، حيث قدمت هذه الدراسة في مؤتمر الاتحاد النفسي الأمريكي المنعقد بتورنتو سنة 1996، كما قدمت خلاله العديد من الأبحاث و النظريات حول آثار الأنماط السلوكية المتعلقة بالانترنت. و تضمن أيضا مناقشات عامة حول الادمانات التكنولوجية، و ربط حالات استخدام الانترنت بعلم الأمراض، و كذلك التعرف على فاعلية العلاج النفسي مع الانترنت.. و قد اظهر الحضور القوي في هذه المناقشات طلبا متزايدا بين أخصائيي الصحة النفسية للمعرفة حول استخدام الانترنت. حيث ظهرت مجلة جديدة أطلق عليها اسم " علم النفس و السلوك المتعلق بالانترنت" تعالج مواضيع استخدام الانترنت و الإدمان⁽⁶⁾ ، لذلك فلقد أقر الاتحاد النفسي الأمريكي على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى؛ وعرفه على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة"⁽⁷⁾.. و منذ أن ظهر هذا المفهوم، ازدادت الدراسات و الأبحاث بالظهور و اهتم الباحثون بإيجاد تفسيرات حول أسبابه و أعراضه و كذا الطرق الفعالة لعلاج... ففي دراسة سويسرية صدرت عن مركز متابعة إدمان المخدرات و المسكرات، حذرت من أن كثرة استخدام الانترنت قد تؤدي إلى نوع من الإدمان المرضي سواء عند المراهقين أو البالغين، و أن الإفراط في التعامل مع ألعاب الانترنت و غرف المحادثة و تصفح المواقع الإباحية؛ قد تؤدي إلى مشكلات نفسية و صحية و تتحول مع الوقت إلى نوع من الإدمان الضار...⁽⁸⁾

مما سبق، و لما كان لسلوك الفرد تأثيرات تحدد صحته من مرضه، فهل يمكن أن يؤثر إدمان الانترنت في سلوك الفرد المتعلق بصحته، بالأخص سلوك النوم موضوع الدراسة؟ و بصورة أدق هل يمكن أن يؤدي ذلك إلى سلوك غير صحي فيما يخص النوم لدى المدمنين

على الانترنت و بالتالي التأثير في كل جوانب الصحة. لذلك جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب؟

فرضية الدراسة: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية هذا الموضوع في كونه يتناول الإدمان على الانترنت، و هو ظاهرة حديثة نوعا ما، بدأت الدراسات و الأبحاث حولها بالتزايد خصوصا الغربية منها ، بل و قد توصل الأمر إلى إنشاء مراكز علاجية و مستشفيات لعلاج المتضررين منها، باعتبار الانترنت واحدة من التكنولوجيات الحديثة للمعلومات و الاتصالات، و التي انتشرت بشكل ملحوظ نظرا لخدماتها الهائلة و سهولة تعلمها و الحصول عليها حتى في البيوت، و مع تشجيع الآباء الأولياء و المعلمين ... في ظل الفهم الخاطئ لكيفية استغلالها خصوصا في مجتمعنا الجزائري.

و كنتيجة لإطلاعنا على بعض النتائج المترتبة عن الإدمان على الانترنت، و عما يعانيه المدمن و انزعاجه منها، مقابل رغبته القهرية في مواصلة سلوكه هذا، يمكن القول أن أهمية الموضوع تكمن كذلك في تناوله لسلوك الإدمان على الانترنت، و كيف له أن يصبح مثل باقي السلوكات التي يمكن أن تشكل تهديدا حقيقيا لصحة الفرد عموما، و ذلك من خلال تأثير إدمان الانترنت على سلوكات أخرى يجعلها غير صحية و مضرّة تمس الفرد من جوانب مختلفة جسمية، نفسية، أخلاقية... تؤثر و تتأثر فيما بينها. و من هنا تظهر أهمية الموضوع كذلك في لفت الانتباه حول ضرورة الحفاظ على الصحة من بعض السلوكات التي نمارسها ، دون الوعي بمخاطرها.

أهداف الدراسة: الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب.

تحديد مفاهيم الدراسة:

الإدمان على الانترنت: يعرف الإدمان على الانترنت بأنه "الاستخدام الزائد عن الحد و غير التوافقي لهذه التقنية، و الذي يؤدي إلى اضطرابات نفسية إكلينيكية يستدل عليها بمجموعة من الأعراض"⁽⁹⁾. و إجرائيا، تدل الدرجة الكلية و المرتفعة المتحصل عليها في اختبار الإدمان على الانترنت المستخدم في هذا البحث على إدمان الفرد للانترنت.

الشباب: مجموعة الشباب المتواجدون بمقاهي الانترنت، و الذين يستغرقون وقتا طويلا في إبحارهم في الانترنت حتى ساعات متأخرة من الليل ، و الذين يستخدمون الانترنت لأهداف شخصية (أهداف غير أكاديمية أو ليست ذات صلة بالعمل)، بهدف التسلية و المرح و البحث عما هو جديد في كل المجالات دون الحاجة إليه، و بناء صداقات و تكوين مجموعات و التعرف على أشخاص جدد... حيث يكون قد مضت سنة على استخدامه و تعلقه بالانترنت على الأقل.

سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة: يعرف النوم بأنه حالة من عدم الوعي - أو عدم الوعي الجزئي - بحيث يمكن أن يعود الفرد إلى اليقظة في حالة تنبيهه⁽¹⁰⁾. و إجرائيا تدل الدرجة المرتفعة المتحصل عليها في استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة على ميل صاحبها الى إتباع سلوكيات غير صحية و غير سليمة في النوم.

منهج البحث: نظرا لكون الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة العلاقة الكامنة بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة ، فإن المنهج الذي تم اعتماده في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي لكونه الملائم في الكشف عن مثل هذه العلاقات و فيما إذا كانت هناك ارتباطات دالة بين هذه المتغيرات.

عينة الدراسة و كيفية اختيارها

التعريف بالعينة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الشباب من رواد مقاهي الانترنت و المدمنين على الانترنت، و المنتشرة عبر مختلف أنحاء ولاية بسكرة. و قد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة القصدية ، حيث شملت (33) حالة تعاني من إدمان الانترنت، و ذلك من خلال (19) مقهى انترنت منتشرة بأحياء المدينة، وفقا لشروط اهمها أن يكون احد أهم الزبائن في المقهى، معروف بكثرة تردده عليها، و يتم التوصل إليهم و التعرف عليهم بمساعدة صاحب المقهى أو مساعده و الذي يكون على علم بكافة زبائنه و أكثرهم استعمالا للانترنت. كذلك أن يكون عمره محصور بين 22- 35 سنة. كون الفرد في هذا السن يكون أكثر تحررا، و له القدرة و الحرية في الذهاب لمقاهي الانترنت في أي وقت، كما أن الانترنت في بيئتنا تثير هذه الفئة العمرية. أيضا أن يتحصل في اختبار إدمان الانترنت على الدرجة ($80 \leq$)، حيث و حسب الاختبار فان الفرد يعتبر مدمنا كلما تحصل على أعلى الدرجات على هذا الاختبار، و تم تحديد هذه القيمة من طرف الباحثة حتى تتأكد فعليا من إدمان الحالات على الانترنت. و قد تم توزيع ما يقارب 80 استبيان على مقاهي الانترنت ،

و بعد حساب الدرجة المحصل عليها في اختبار إدمان الانترنت **لكامبرلي يونغ** لكل فرد، تم اختيار (33) حالة تحصلت على الدرجة ($80 \leq$) ، و تم استبعاد باقي الإجابات و ذلك لعدم مطابقتها لشروط الاختيار .

أدوات الدراسة: اعتمدنا في هذه الدراسة على اختبار الإدمان على الانترنت لكامبرلي يونغ (IAT) . و استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب (من إعداد الباحثة). حيث تسبق هذه المقاييس صفحة خاصة عن البيانات الشخصية لكل فرد من أفراد العينة، و ذلك لتفادي تكرارها في كل مقياس.

1 - اختبار الإدمان على الانترنت لكامبرلي يونغ Internet Addiction Test

(IAT): لقد استخدمنا اختبار الإدمان على الانترنت لقياس درجة التبعية ومستوى الإدمان عند مستعملي الانترنت لصاحبه **كامبرلي يونغ (Kimberly Yong)**.. حيث طبق هذا الاختبار في دراسات عديدة وعلى مجتمعات مختلفة. يتكون I.A.T من 20 بندا يتعلق باستخدام الانترنت، حيث تتضمن التبعية السيكلوجية والسلوك ألقسري، وآثار الانسحاب، إضافة إلى علاقتها باضطرابات النوم، مشاكل أسرية، وسوء تنظيم الوقت... و قد وضع هذا الاختبار في الموقع الخاص بإدمان الانترنت تحت إشراف **كامبرلي يونغ**، حتى يتسنى للعديد معرفة درجة إدمانهم على الانترنت. و تمت ترجمته من الانجليزية إلى العربية في العديد من المراجع، سواء في الكتب أو المواقع الالكترونية. تتم الإجابة على كل بند باختيار أحد البدائل التالية: نادرا (1)، أحيانا (2) تكرارا (3)، كثيرا (4) ، دائما (5)، أبدا (0). ومجموع درجات الإجابات تكون محصورة في المجال [20 ، 100].

تصحيح الاختبار: يتم جمع النقاط الخاصة بالعشرين سؤالاً... وسنجد أنه كلما كان ناتج الجمع أعلى كان الإدمان على الانترنت أعلى.

من 20-49 نقطة: استعمالك للانترنت يقع في المعدل الطبيعي... ربما انك تستخدم الانترنت كثيرا عن المعتاد في بعض الأوقات.. ولكنك في النهاية تستطيع التحكم في حجم استخدامك لها.

من 50-79 نقطة: أنت تواجه من حين لآخر بعض الإفراط في استخدام الانترنت والتي تسبب لك بعض المشاكل في حياتك العملية والشخصية.. عليك أن تتفكر في أثر ذلك على حياتك.

من 80-100 نقطة: استعمالك المفرط للانترنت يسبب لك الكثير من المشاكل. من الواجب

عليك أن تنتظر إلى الآثار السلبية للإنترنت على حياتك و تسعى لإيجاد حلول للمشكلة. الخصائص السيكومترية للاختبار: تم حساب الخصائص السيكومترية لاختبار إدمان الانترنت من طرف الباحثة و ذلك في رسالة الماجستير التي تناولت موضوع الإدمان على الانترنت، و لقد تم حساب صدق الاختبار عن طريق الاتساق الداخلي (صدق التكوين)، و ذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي ل كارل بيرسون (Pearson) بين كل عبارة من الاختبار و الدرجة الكلية له، و قد اتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة و الدرجة الكلية للاختبار، و التي تراوحت بين (0.492 ، 0.842)، دالة عند مستوى دلالة مساو ل (0.01)، مما يعطي الدليل على أن الاستبيان يمتاز باتساق داخلي. اما ثبات الاختبار فقد تم حسابه عن طريق عن طريق معامل (α) كرونباخ ، و معامل (α) كرونباخ عند حذف العبارة، و قد اتضح أن جميع العبارات المكونة لاختبار الإدمان على الانترنت تساهم في زيادة الثبات لهذا الاختبار. حيث أن معامل ألفا كرونباخ لجميع العناصر مساو أو اقل من معامل ألفا الإجمالي. كما اتضح أن قيمة معامل (α) كرونباخ للاختبار بلغت (0.928) و هي درجة مرتفعة، مما يدل على أن الاختبار يمتاز بالثبات، و بالتالي صلاحيته للتطبيق الميداني. ايضا تم حساب الثبات عن طريق معامل ثبات إعادة الاختبار، حيث تدل قيمة معامل ثبات إعادة الاختبار المحصل عليها و المرتفعة (0.967) على ثبات الاختبار. حيث كانت هذه القيمة دالة عند 0.01⁽¹¹⁾ .

2- استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب (من إعداد الباحثة): تم تصميم هذا الاستبيان من طرف الباحثة، بهدف قياس سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب، و لإعداد هذا الاستبيان تم الاعتماد على طرح أسئلة مفتوحة على مجموعة من الشباب في إحدى مقاهي الانترنت، تتضمن وصف أهم السلوكيات المتعلقة بالنوم لديه، كذلك وصف طريقة نومه و ما هي الصعوبات التي يواجهها أثناء ذلك. ثم الاعتماد على المراجع و الكتب العلمية الخاصة بالموضوع، بالإضافة إلى الإطلاع على مجموعة من الاختبارات و المقاييس الخاصة بالنوم و من أبرزها: مقياس اضطرابات النوم من إعداد مجدي الدسوقي ، كذلك الاستعانة بمقياس اضطرابات النوم Disorders Scale Sleep من إعداد بشرى إسماعيل أحمد الارنوط و اقتباس بعض الأفكار منه، حيث يقيس هذا الأخير اضطرابات ومشكلات النوم وفقاً للدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع DSM-IV ، سواء صعوبات النوم وهي تلك الاضطرابات التي ترتبط بكم وجودة النوم ووقته مثل الأرق وفط النوم

واضطراب إيقاع النوم ، أو مصاحبات النوم وهي تلك الاضطرابات التي ترتبط بالسلوك المرضي أو الأحداث الفسيولوجية التي تحدث أثناء عملية النوم أو الانتقال من النوم لليقظة مثل اضطراب الكابوس الليلي ، واضطراب الفزع الليلي واضطراب السير أثناء النوم. بعد ذلك تم عرض الصورة المبدئية للمقياس على مجموعة من المحكمين في كل من قسم علم النفس بجامعة الحاج لخضر بباتنة (جباري نور الدين) و قسم علم النفس بجامعة محمد خيضر ببسكرة (جابر نصر الدين، بلوم محمد ، عائشة نحوي، بوسنة زهير، قبقوب عيسى، تاويريت نور الدين) وذلك من أجل تحكيم المقياس من حيث صياغة بعض العبارات ، و مدى مطابقته لما يقيس فعلا. من خلال ما سبق، وبناء على الملاحظات و كذلك التوصيات المقدمة من طرف المحكمين حول إعادة صياغة بعض العبارات أو حذف العبارات المتكررة، تمت التعديلات اللازمة و بلغت عدد عبارات المقياس بعد صياغتها النهائية 22 عبارة. تتم الإجابة على كل عبارة باختيار أحد البدائل التالية (نادرا، أحيانا، كثيرا، دائما)، و يتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات (1، 2، 3، 4) بالترتيب ليتم معالجتها إحصائيا.

حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان: تم حساب صدق استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب عن طريق الصدق التمييزي و ذلك بأخذ 27% من كل طرف. حيث تم حساب الفروق بين الدرجات المرتفعة و الدرجات المنخفضة للاستبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب، و كانت قيمة (ت) المساوية ل (12.64) و هي دالة إحصائية عند (0.01) مما يعني أن للمقياس القدرة التمييزية بين القيم المتطرفة في الاستبيان، وهذا ما يعكس صدق الاستبيان. أيضا تم حساب صدق الاستبيان عن طريق الصدق الذاتي و ذلك بحساب جنر معامل الثبات، حيث وجدت قيمته الخاصة بهذا الاستبيان مساوية ل (0.889) وهي قيمة مرتفعة، و بالتالي فهو يدل على صدق الاستبيان. اما ثبات الاستبيان فتم حسابه عن طريق حساب قيمة معامل ثبات "إعادة الاختبار"، حيث تم تطبيقه للمرة الثانية على نفس أفراد العينة و ذلك بعد مرور 10 - 15 يوم من زمن تطبيقه الأول (حسب كل حالة)، و قد دلت قيمة معامل ثبات إعادة الاختبار المحصل عليها (0,791) و المرتفعة على ثبات الاختبار. حيث كانت هذه القيمة دالة عند 0.01.

المعالجة الإحصائية: لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج ال (SPSS).

عرض النتائج و مناقشتها:

عرض و تحليل النتائج: جدول رقم (1) يوضح معامل الارتباط بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب:

المتغيرات	معامل الارتباط
الإدمان على الانترنت	0.450**
سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب	

للتأكد من صحة الفرضية الأولى تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها في مقياس الإدمان على الانترنت، و الدرجات المتحصل عليها في استبيان سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب، و قد تبين من النتيجة الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (0.450) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب ، مما يعكس صحة الفرضية.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية:

لقد توصلنا من خلال عرض نتائج الفرضية إلى انه: "توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإدمان على الانترنت و سلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب" و تتفق هذه النتيجة مع ما ذهب إليه معظم الباحثين إلى وجود علاقة بين النوم و إدمان الانترنت، فقد قامت شبيرا (Shapira, 1998) بدراسة عينة قوامها (14) شخص ممن يقضون وقت كبير على الإنترنت لدرجة تجعلهم يواجهون مشكلات عديدة مثل انقطاع علاقاتهم وفقدان عملهم والتسرب من المدرسة أو الجامعة ، وذلك بهدف معرفة ما إذا كان ينبغي التعامل مع مشكلة الإنترنت على أنها اضطراب أم عرض لشيء آخر أو أن هناك اضطرابات أخرى تعزز وتدعم الجلوس على الإنترنت.

وقد أُلقيت هذه الدراسة في المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية للطب النفسي، وكان من بين عينة الدراسة شخص يبلغ من العمر (31) عاماً يقضى على الإنترنت (100) ساعة أسبوعياً ويتجاهل أسرته وأصدقائه ويتوقف عن أي شيء حتى النوم. و قد بلغ متوسط عمر العينة (35) عاماً، وتم مقابلتهم لمدة تتراوح ما بين (3-5) ساعات وطرحنا عليهم أسئلة معيارية للبحث عن الاضطرابات السيكاثرية.

وقد توصلت شبيرا من هذه الدراسة إلى أن التعلق بالإنترنت لا يدرك على أنه اضطراب، ولكن قالت أن الإفراط في استخدام الانترنت لدى المشاركين في الدراسة يشبه اضطراب ضبط الدافع بنفس الطريقة مثل هوس السرقة أو التسوق القهري ، وفي الحقيقة أشارت شبيرا إلى مشكلة الإنترنت بهوس أو جنون الإنترنت بدلاً من إدمان الإنترنت ، ولكن الشيء البارز كما قالت هو وجود اضطرابات أو مشكلات سيكاترية أخرى ، حيث و من بين ما توصلت إليه أن (6) من أفراد العينة يعانون من اضطرابات الأكل في بعض الأوقات من حياتهم، و (8) منهم يعانون من سوء تعاطي الكحوليات أو بعض العقاقير الأخرى في بعض الأوقات من حياتهم⁽¹²⁾ .

و كما ورد فيما يخص المعايير التشخيصية، فاعلم الباحثين في هذا الموضوع يشيرون إلى النوم كعرض ظاهر لدى مدمن الانترنت. فقد وضعت كامبرلي يونغ معايير تشخيصية لهذا الإدمان و بحثت فيما إذا تحققت هذه المعايير خلال اثنا عشر شهرا السابقة، حتى يمكن اعتبار الفرد مدمناً على الانترنت⁽¹³⁾ ، و اعتبرت الفرد مدمناً إذا ما تحققت خمس من مجموع معايير الإدمان على الانترنت التي وضعتها (بمعنى 5 من مجموع 8 أعراض، أو بنسبة 63 % من الأعراض)، و من بين هذه الأعراض ما يتعلق بالنوم، حيث ترى أن الشعور بالأرق و القلق و التهيج عند محاولة خفض أو وقف استخدام الانترنت، كذلك الحاجة لقضاء وقت أطول في استخدام الانترنت بهدف الشعور بالرضا و الارتياح، هي احد هذه الأعراض الثمانية.

أما غولدرغ (Goldberg) فقد وضع تصنيفاً تشخيصياً ، استناداً إلى DSM4 ، يثبت الإدمان على الانترنت، إذا توفرت ثلاثة أو أكثر من بين السبعة أعراض ، و على امتداد ال (12) شهرا السابقة على الأقل، من بين هذه الأعراض ظهور أحلام اليقظة، ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام و الفشل في التقليل أو التوقف منه، كذلك استخدام مستمر رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي نتجت عن هذا الاستخدام⁽¹⁴⁾.

و نجد لين روبرت (Lynne Roberts)، قد وضعت وصفا لبعض الارتباطات الفيزيولوجية التي قد تكون مصاحبة "للإفراط في استخدام الانترنت"، على الرغم من أنها قد لا تكون بالضرورة مرتبطة بالإدمان المرضي، من بينها وجود تغير في حالة الوعي نتيجة طول مدة الاتصال (التركيز الكلي، التركيز على الشاشة...)، كذلك ظهور أحلام اليقظة⁽¹⁵⁾.

و لعل ما يتيح فهم هذه العلاقة بين النوم و إدمان الانترنت، هي عرض بعض الحالات المدمنة على الانترنت و التي درستهم كامبرلي يونغ و قامت بإجراء مقابلات شخصية معهم. فحالة "روبين" احد الأمثلة الواضحة في تأثير الانترنت على سلوك النوم لديها، حيث تبلغ هذه السيدة من العمر (29) سنة، وتعمل استشارية في العلاقات العامة، و قد كانت تفتخر بالنظام الذي تتبعه في حياتها، فهي تعمل بجد و تعتني بنفسها جيدا، فتتناول الأغذية الصحية، و تواظب على ممارسة التمارين الرياضية، و حصولها على قسط من الراحة. حتى فترة وجيزة كانت تخلد إلى النوم في العاشرة مساء كل ليلة حتى تتأكد من الحصول على ثماني ساعات نوم كاملة، قبل أن تستيقظ على الساعة السادسة صباحا.

بعدة مدة معينة اشتركت "روبين" مع إحدى الشركات التي تقدم خدمة الانترنت في الولايات المتحدة، و لم تستغرق الوقت الكثير لتكتشف غرف المحادثة. خلال المرات الأولى، لم تتعد زيارتها الساعة أو الساعة و النصف، و خلال ذلك اكتشفت بان غرف التسلية ممتعة. و قد صادفت بعض المجموعات و الأشخاص الذين بدوا يشبهونها كثيرا، و بدأت تشارك في نقاشات ممتعة حول مواضيع مختلفة.

تعترف "روبين" أنها تبقى مستيقظة على الأقل حتى الساعة الثانية صباحا كل ليلة، و أنها لم تنوي أبدا البقاء طول هذه المدة، لكن الأمر على نفس الحال كل ليلة. و في الصباح تجد نفسها جد متعبة ، و بينما كانت في السابق تحتاج لفنجانين من القهوة كل صباح، أصبحت تحتاج الآن لستة أو سبعة فناجين لتبقيها متيقظة إلى أن يحين موعد الغداء. و عندما تعود إلى المنزل منهكة، تعلم بضرورة ذهابها باكرا للنوم حتى تحصل على قسط من الراحة، و لكنها تدخل إلى الانترنت، حيث سرعان ما تنتسى تلك الأفكار العقلانية حول النوم.

أما "ريموند" فهو مدير مبيعات في احد المتاجر الكبرى ببريطانيا، فقد بدا استخدام الانترنت فقط من اجل المعلومات. لكن حياته تغيرت بمجرد دخوله لأول مرة إلى غرف المحادثة، حيث صار يستخدم الانترنت ما يقارب 10 ساعات يوميا بعد أن كان لا يتجاوز الساعة. و أصبح روتينه اليومي الاستيقاظ باكرا يوميا لتفقد بريده الالكتروني، كما انه و عند عودته للمنزل يفتح جهاز الكمبيوتر من جديد و يبقى مستيقظا حتى الواحدة صباحا، و لا يترك الجهاز إلا بقوة. أما خلال عطلة الأسبوع فانه يداوم على الانترنت منذ لحظة استيقاظه حتى موعد الذهاب إلى النوم، و مع ذلك يقول " اشعر بأنني لم اقض وقتا كافيا على

الانترنت".

وترى كامبرلي يونغ أن هاته الحالتين كغيرهما من الحالات المدمنة، سقطتا فيما تسميه " الفجوة الزمنية للانترنت" وهي ظاهرة يمر بها جميع مستخدمي الانترنت تقريبا خلال إحدى رحلاتهم على الخط المباشر، سواء كنت تتجول باحثا عن وصفة الطعام تلك التي تذكر بأنك رايتها في احد المواقع، أو تتحاور فيما إذا كانت الاختلافات بين الرجال و النساء جينية، أم بيئية أم و عندما ينبهك احدهم للوقت الذي استغرقته في ذلك ، تتفاجئ و تندesh للأمر... حيث تشير كامبرلي يونغ إلى أن (97 %) من المشاركين في دراستها ذكروا بأنهم وجدوا أنفسهم قد قضوا وقتا أطول على الخط المباشر مما نوا.

و هنا تذكر الباحثة أيضا بعض الحالات التي التقت بها شخصا خلال العمل الميداني الخاص بمذكرة التخرج بعنوان "الإدمان على الانترنت و آثاره النفسية"، حيث قامت بإجراء مقابلة شخصية مع طالب و طالبة جامعيين، تنافسا يوما على قدرة كل منهما اجتياز فترة الليل وهما على شبكة الانترنت، بعدما قضيا يوما كاملا متصلين مع بعضهما عبر الانترنت، و كانت النتيجة أن تنهار الطالبة لدرجة وصولها إلى المستشفى.

كذلك لاشتراك الباحثة عمدا في إحدى المنتديات الجزائرية، توصلت إلى أن هناك من يقضون فترات جد طويلة خلال فترة النهار و هم على الشبكة، و يواصلون ذلك خلال ساعات متأخرة من النوم تصل أحيانا إلى الساعة الثانية ليلا إما في غرفة الدردشة أو التجوال بين أقسام المنتدى.

و تضيف كامبرلي يونغ حول هذه النقطة، انه في البداية قد يتجاهل الفرد أهمية فقدان النوم، و هي المشكلة الأولى الناجمة عن زيادة الوقت على الانترنت. لكن يجب النظر إلى ابعاد من ذلك و ملاحظة إلى أي حد بلغت درجة الاعتماد على المنبهات مثل القهوة، و المشروبات الخفيفة التي تحتوي على الكافيين حتى تمكن الفرد من البقاء لوقت متأخر و بشكل متكرر. حيث يعترف بعض المدمنين على الانترنت بتناولهم حبوب الكافيين حتى يستطيعوا البقاء مستيقظين على الانترنت لساعات متأخرة من الليل.

و تشير كامبرلي يونغ إلى أن النشاط في العديد من غرف الدردشة لا يبدأ إلا في وقت متأخر من الليل، كما أن مصادقة شخص من منطقة أخرى في العالم حيث يكون هناك فرق في التوقيت الزمني، يضيف تعقيدات جديدة لان الأمر يتطلب المزيد من الحرمان من النوم. إن مثل هذه الممارسات التي تسبب الحرمان من النوم ستؤدي دون شك لدفع ضريبةها

في النهاية -تضيف كامبرلي يونغ- و لمقاومة الإرهاق المهيمن و الإبقاء على عادة الانترنت، يلجا العديد من مستخدمي الانترنت لدورة النوم و الاستيقاظ، فيستخدمون الانترنت لبضع ساعات ثم ينامون لبضع ساعات، ثم يعودون للانترنت و هكذا...⁽¹⁶⁾

مما سبق، و بوجود مقاهي للانترنت مفتوحة لمدة 24 ساعة تعطي فرصة أكثر للشباب للاتصال حتى في الليل، يمكن القول أن إدمان الانترنت قد يتسبب في اضطراب نوم صاحبه، بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للانترنت حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الانترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن مما يؤثر على أدائه في عمله أو دراسته، كما يؤثر ذلك على مناعته؛ مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض.

خاتمة:

لقد سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى تأثير الإدمان على الانترنت في تغيير سلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب ... لان أي تغيير سلبي في ما يخص هذه السلوكات قد تؤدي بالضرورة إلى تدهور عام في صحة الفرد. و قد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت و سلوك النوم. فهذا النوع من الإدمان - و بالإضافة إلى كونه اضطراب نفسي يعاني منه المدمن - فهو يؤثر بطريقة أخرى و على جوانب مختلفة من حياة الفرد. فصحة الفرد مرتبطة بمجموع السلوكات و النشاطات التي يقوم بها ... و أن أي اضطراب في سلوكاته قد يؤدي إلى اختلال صحته. لذلك وجب على كل فرد أن يلاحظ سلوكاته المختلفة و أن يضبطها حتى لا ينجر وراء سلباتها التي قد لا تكون واضحة لكنها مضرّة في نفس الوقت.

المراجع:

1. Organisation Mondiale de la Santé. (N.D) .La définition de la santé. Retrieved September 17th, 2009 from <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html>
2. شيلي تايلور، ت وسام درويش بريك، و فوزي شاكور داود: علم النفس الصحي، دار الحامد للنشر و التوزيع الأردن، 2008، ط.1، ص 31.
3. مجدي محمد الدسوقي: اضطرابات النوم : الأسباب، ا لتشخيص، الوقاية و العلاج، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2006، ص 15-16.
4. محمد محمد حسن زكي: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004، ص 297.
5. سرحان وليد: أحاديث في السلوك الإنساني، دار مجدلاوي للنشر و التوزيع، الأردن، 2007، ط 1، ص 100.
6. كامبرلي يونغ، ت هاني احمد ثلجي: الادمان على الانترنت، دار الافكار الدولية، الرياض، د ت، ص 12، 375.
7. Tori, D: Is Internet addiction real ? April, 2000, Retrieved March 18th, 2010 from www.APA.Org/Internetaddiction.htm
8. تامر أبو العينين: دراسة سويسرية تحذر من إدمان الإنترنت وعواقبه، 2008، تم استرجاعها في تاريخ 22 جويلية، 2009 من <http://www.aljazeera.net/news/archive/archive?ArchiveId=1101728>
9. العرب الأسبوعي: متعة افتراضية -إدمان الانترنت ... وجه آخر لإدمان الكحول و المخدرات-، 2009، ص 9.
10. خليل إبراهيم البياتي: علم النفس الفسيولوجي، دار وائل للطباعة و النشر، الأردن، 2002، ط1، ص300.
11. غالمي عديلة: الإدمان على الانترنت و علاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة (سلوك النوم و سلوك التغذية)، رسالة ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر، د ت، ص 147-151.
12. بشرى إسماعيل احمد الارنوط: إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر، 2005، ص 20-21.
13. Garcia, D. M : Internet Addiction Disorder, 14 Decembre, 2003, Retrieved March 13th, 2010 from <http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html>
14. Jean, W. C : Les réseaux notion de base , France: Microsoft Press, 2000, 2eme ed, p 230
15. Suler, J : Computer and cyberspace addiction. Retrieved March 22th, 2010 from <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>
16. كامبرلي يونغ، مرجع سابق، ص 61-70، ص82-83.