



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

فاعلية برنامج معرفى سلوكي لخفض حدة بعض إضطرابات النوم لدى عينة من
الأطفال

إعداد الباحثة

هدى فيصل فخرى محمد الطاهر
رسالة ماجستير في التربية
(تخصص صحة نفسية)

إشراف

د. أشرف محمد عبد الحليم
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د. سيد محمد صبحي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس
عميد كلية التربية النوعية الأسبق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَهُمُ اللَّيلَ لِيَاسًا
وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

(الفرقان ٢٥-٤٧)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

صفحة العنوان

اسم الطالبة : هدى فيصل فخرى محمد الطاهر

الدرجة العلمية : ماجستير

القسم التابع له : صحة نفسية

اسم الكلية : التربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٤ م

سنة المنح : ٢٠١٣ م

كلية التربية
قسم الصحة النفسية

رسالة ماجستير

اسم الطالبة : هدى فيصل فخرى محمد الطاهر

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج معرفى سلوکي لخفض حدة بعض إضطرابات النوم لدى
عينة من الأطفال

اسم الدرجة : ماجستير

لجنة الإشراف

١. الاستاذ الدكتور/ سيد محمد سيد صبحى

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية - جامعة عين شمس عميد كلية التربية النوعية الأسبق

٢. الدكتور / أشرف محمد عبد الحليم

مدرس الصحة النفسية كلية تربية - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / /

الدراسات العليا

ختم الإجازة

اجيزت الرسالة بتاريخ

/ /

/ /

موافقة مجلس الكلية

موافقة مجلس الجامعة

/ /

/ /

شكر

أشكر السادة الأساتذة الذين قاموا بالمناقشة والحكم على الرسالة :

أ.د/أمينة محمد مختار
استاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة بنها.

أ.د.م/إيمان فوزى سعيد شاهين
استاذ مساعد بقسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة عين شمس

الذين سعدت بأشرافهم ، وذلك لسعه صدرهم برغم علمهم الغزير ، كان التوجيه والإرشاد بكل حب فقد استفدت منهم كثيراً فالعلم كنز ومن يمتلك العلم يمتلك كنز حقيقى خالد لا يفنى.

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة : هدى فيصل فخرى محمد الطاهر

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج معرفى سلوكي لخفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال

هدف الدراسة : إعداد برنامج يستند إلى فنیات واساليب الإرشاد المعرفى السلوکی لخفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال.

عينة الدراسة : تتكون عينة الدراسة من (٢٠) تلميذاً وتلميذة ، داخل المجموعة الضابطة (١٠) تلميذاً وتلميذة ، (١٠) تلميذاً وتلميذة داخل المجموعة التجريبية. تترواح أعمارهم ما بين (١٣-١٢) سنة.

أدوات الدراسة :

- إعداد الباحثة مقياس اضطرابات النوم
- إعداد الباحثة البرنامج المعرفى السلوکی

النتائج :

أسهم الإرشاد المعرفى السلوکی بصورة إيجابية كبيرة في خفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال

الكلمات المفتاحية :

Sleep disorders اضطرابات النوم :

الإرشاد المعرفى السلوکی: The Cognitive Behavior Counseling

البرنامج المعرفى السلوکی: The Cognitive Behavioral Counseling Program

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٧ - ١	الفصل الأول : مدخل الى الدراسة
٤ - ١	* مقدمة
٥ - ٤	* مشكلة الدراسة
٥	* هدف الدراسة
٥	* أهمية الدراسة
٧-٦	* مصطلحات الدراسة
٧	* حدود الدراسة
٨٧-٨	الفصل الثاني : الاطار النظري : ويشتمل على محورين
٥٣-٨	المحور الأول : اضطرابات النوم
٩-٨	تمهيد
١١-٩	(أ) مفهوم النوم
١٤-١١	أنواع النوم و مراحله
١٥-١٤	تبادل دورى النوم
١٧-١٥	النوم عبر مراحل الحياة
٢٠-١٧	فيسيولوجيا النوم
٢٢-٢٠	عادات وطقوس النوم
٢٣-٢٢	أهمية ووظائف النوم
٥٣ - ٢٤	(ب) اضطرابات النوم
٢٥-٢٤	تمهيد
٢٧-٢٥	١ - تصنیف اضطرابات النوم
٣٩-٢٨	عرض بعض اضطرابات النوم التي تناولتها الباحثة بالدراسة
٤٠-٣٩	معدل انتشار اضطرابات النوم

٤٤-٤٠	النظريات العلمية المفسرة للنوم و اضطراباته
٤٧-٤٤	أسباب حدوث اضطرابات النوم
٥٣-٤٨	الأساليب العلاجية لإضطرابات النوم
٨٧-٥٣	ثانياً المحور الثاني " الارشاد المعرفي السلوكي "
٥٤-٥٣	تمهيد
٥٨-٥٤	١- نشأة و تطور الارشاد المعرفي السلوكي
٥٨	٢- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي
٦٠-٥٩	٣- أهداف الارشاد المعرفي السلوكي
٦٢-٦٠	٤- مبادئ الارشاد المعرفي السلوكي
٧٧ -٦٣	٥- فنيات الارشاد المعرفي السلوكي
٨٧-٧٨	٦- الأطر النظرية للارشاد المعرفي السلوكي"إليس - بيك - ميتشنبووم"
١١٠ - ٨٨	الفصل الثالث " دراسات سابقة "
٩٧-٨٨	١- دراسات سابقة تناولت اضطرابات النوم
١٠٧-٩٧	٢- دراسات سابقة تناولت الارشاد المعرفي السلوكي
١١٠-١٠٧	٣- تعقيب عام على الدراسات السابقة:
١٠٧	من حيث الموضوع.
١٠٨	من حيث المنهج.
١٠٨	من حيث العينة.
١١٠-١٠٩	من حيث النتائج.
١١٠	فرضيات الدراسة.
١٤٢ - ١١١	الفصل الرابع: "إجراءات الدراسة"
١١١	١- تمهيد
١١١	٢- منهج الدراسة.
١١٢ - ١١١	٣- عينة الدراسة.

١٢٥-١١٣	٤- أدوات الدراسة.
١٣٩-١٢٦	٥- الإطار النظري للبرنامج الارشادي
١٤٢	الأسلوب الإحصائي.
١٤٢	خطوات الدراسة.
١٤٥- ١٤٣	الفصل الخامس "نتائج الدراسة و مناقشتها"
١٤٣	مقدمة.
١٤٥-١٤٣	النتائج المتعلقة بالفرض الأول.
١٤٧-١٤٥	النتائج المتعلقة بالفرض الثاني
١٤٨-١٤٧	النتائج المتعلقة بالفرض الثالث
١٥١-١٤٩	. تعليق عام ومناقشة نتائج الدراسة
١٥١-١٥٠	توصيات الدراسة.
١٥١	الدراسات والبحوث المقترحة
١٦٣-١٥٢	المراجع
١٥٦-١٥٢	أولاً: المراجع العربية.
١٦٣-١٥٦	ثانياً: المراجع الأجنبي

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٢	الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطه قبل تطبيق البرنامج لايصال أنه لا يوجد فروق بينهما في درجة اضطرابات النوم	١
١١٥	صدق المقارنة الظرفية للبعد الأول: الأرق	٢
١١٦	صدق المقارنة الظرفية للبعد الثاني: الكابوس.	٣
١١٧	صدق المقارنة الظرفية للبعد الثالث: الفزع الليلي	٤
١١٨	صدق المقارنة الظرفية للبعد الرابع: الجوال الليلي.	٥
١١٩	صدق المقارنة الظرفية للبعد الخامس: فرط النوم	٦
١٢٠	صدق المقارنة الظرفية للبعد السادس: شلل النوم	٧
١٢١	صدق المقارنة الظرفية للبعد السابع: التحدث أثناء النوم	٨
١٢٢	إيجاد الفروق للدرجات الكلية للأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس اضطرابات النوم ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس.	٩
١٢٣	صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اضطرابات النوم	١٠
١٢٤	معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.	١١
١٢٥	قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بطريقة ألفا - كرونباخ .	١٢
١٢٥	معاملات الإرتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس.	١٣
١٤٢-١٤٠	جلسات البرنامج الإرشادي.	١٤
١٤٥-١٤٤	صدق الاتساق قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلاله الفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلى والبعدي على أبعاد مقياس اضطرابات النوم، والدرجة الكلية.	١٥
١٤٦	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلاله الفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتosteات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس اضطرابات النوم، والدرجة الكلية.	١٦
١٤٨-١٤٧	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلاله الفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتبعي على أبعاد مقياس اضطرابات النوم، والدرجة الكلية	١٧

فهرس الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
(١)	الصورة الأولية لمقياس اضطرابات النوم	١٦٩-١٦٤
(٢)	الصورة النهائية لمقياس اضطرابات النوم.	١٧٢-١٧٠
(٣)	جلسات البرنامج الإرشادي للعلاج المعرفي السلوكى	١٩٥-١٧٣
ملخص الدراسة		١٩٨-١٩٦
* ملخص الدراسة باللغة العربية.		١٩٨-١٩٦
* ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.		٣-١

ملخص الدراسة باللغة العربية

تمهيد:

تعد اضطرابات النوم من اكثرا اضطرابات النفسية انتشاراً حيث يقدر من عانوا من الأرق ووصل الأمر بهم للبحث عن علاج في عام واحد 30% من جموع المواطنين في أمريكا . فهى شائعة ضمن أعراض الأمراض النفسية أو الجسمانية مثل الإكتئاب ، الامراض المصحوبة بالآلام ، احساس بعدم الراحة ، أو بسبب تعاطى عقاقير معينة ، و عندما يرتبط اضطراب النوم بمرض نفسي آخر أو جسدي فإنه يشخص كاضطراب نوم اذا كان عرضاً بارزاً كما ان النوم غير السوى في الطفولة ظاهرة غير ملحوظة و التي عادة ما يغفلها مسئولوا الرعاية الأولية ولا يعطوها الاهتمام الذي ينبغي لها الا بعد ان تتدخل مع سلوكيات الطفل و مزاجه و ادائه . ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية الى الباحثة وقد دفع بها الى دراسة هذه المشكلة - حسب علم الباحثة - ندرة الدراسات العربية في البيئة المصرية التي تناولت اضطرابات النوم لدى الأطفال ، هذا بجانب استخدام الأرشاد المعرفي السلوكي لخفض تلك المشكلة وذلك لما حققه من فاعلية كبيرة و ملحوظة في كثير من المشكلات و الإضطرابات النفسية كالإكتئاب ، القلق ، النشاط الزائد و قصور الإنتباه ، المخاوف المرضية ، التوتر العصبي وغير ذلك من الإضطرابات فهو يعد علاج تدعيمى يقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير . و ترجع نشأته إلى بداية الستينات على يد العالم آرون بيك Beck في علاج مرضى الإكتئاب وفي وقت لاحق استخدمه بيك وزملائه مع مرضى اضطراب القلق و مرضى الرهاب الاجتماعي وقد أثبت هذا الأسلوب العلاجي على مدار العقدين الماضيين فاعليته مع جميع اضطرابات القلق .

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١. إعداد برنامج يستند إلى فنيات واساليب الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال.
٢. إلقاء الضوء على إحدى الإضطرابات النفسية لدى الأطفال وهي إضطرابات النوم والتي تعد ظاهرة غير ملحوظة في مرحلة الطفولة.

أهمية الدراسة :

(١) الأهمية النظرية :

- الكشف عن مدى تأثير فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى الأطفال.
- تناول الدراسة الحالية مرحلة الطفولة المتأخرة والتي تعد من المراحل النمائية الهامة تمهدًا لمرحلة المراهقة .

(٢) الأهمية التطبيقية :

- إعداد وتقديم برنامج يستند على فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي . يهدف إلى خفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى بعض الأطفال.
- التتحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج المعد لخفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى الأطفال بعد الإنتهاء من تطبيق جلسات البرنامج.

١. فروض الدراسة :

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك على مقاييس اضطرابات النوم لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات افراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك على مقاييس اضطرابات النوم لصالح المجموعة التجريبية .
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى ومتوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياس التبعى وذلك على مقاييس اضطرابات النوم.

حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بما يلى :-

أ - المنهج المستخدم :

تعتمد الباحثة فى الدراسة الحالية على المنهج التجريبى فى تطبيق البرنامج على مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية .

ب - عينة الدراسة :

ت تكون عينة الدراسة من (٢٠) تلميذاً وتلميذة . تتكون المجموعة الضابطة من (١٠) تلميذ ، (٥) ذكور، (٥) إناث . وبالمثل المجموعة التجريبية فهى تتكون من (١٠) تلميذ (٥) ذكور، (٥) إناث . تترواح أعمارهم ما بين (١٣-١٢) سنة .

ج - أدوات الدراسة :

لقد استخدمت الدراسة الحالية الأدوات الآتية :

إعداد الباحثة

▪ مقياس اضطرابات النوم

إعداد الباحثة

▪ البرنامج المعرفى السلوكي

د - الأساليب الاحصائية :

▪ صدق طريقة المقارنة الظرفية، وصدق الاتساق الداخلى

▪ طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

▪ معامل الإرتباط لبيرسون.

▪ اختبار ت - T-Test لقياس الفروق بين متوسطات الدرجات

▪ اختبار مان ويتنى لدلاله الفروق بين مجموعات مستقلة.

▪ اختبار ويلكوكسون لدلاله الفروق بين مجموعات مرتبطة .

نتائج الدراسة:

أسهم الارشاد المعرفى السلوكي بصورة إيجابية كبيرة في خفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال .

الفصل الأول

مدخل الى الدراسة

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- هدف الدراسة .
- أهمية الدراسة.
- تحديد مصطلحات الدراسة.
- حدود الدراسة.