



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

فاعلية برنامج معرفى سلوكى لخفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من

الأطفال

إعداد الباحثة

هدى فيصل فخرى محمد الطاهر

رسالة ماجستير فى التربية

(تخصص صحة نفسية)

إشراف

د. أشرف محمد عبد الحليم

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د. سيد محمد صبحى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

عميد كلية التربية النوعية الأسبق

٢٠١٣ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا  
وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

(الفُرْقَان ٢٥-٤٧)

صدق الله العظيم



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 : ٢٠٠٤م

سنة المنح : ٢٠١٣ م

كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

رسالة ماجستير

اسم الطالبة : هدى فيصل فخرى محمد الطاهر

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج معرفى سلوكى 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 التربية – جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / /

الدراسات العليا

ختم الإجازة

/ /

موافقة مجلس الكلية

/ /

اجيزت الرسالة بتاريخ

/ /

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 لسعة 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 سلوكى لخفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال

هدف الدراسة : إعداد برنامج يستند الى فنيات واساليب الإرشاد المعرفى السلوكى 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 و تلميذة داخل المجموعة التجريبية. تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٣) سنة.

أدوات الدراسة :

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

النتائج :

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

الكلمات المفتاحية :

اضطرابات النوم : Sleep disorders

الارشاد المعرفى السلوكى : The Cognitive Behavior Counseling

البرنامج المعرفى السلوكى : 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 الثانى : الاطار النظرى : ويشتمل على محورين       |
| ٥٣-٨       | المحور الأول : إضطرابات النوم                          |
| ٩-٨        | تمهيد                                                  |
| ١١-٩       | (أ) مفهوم النوم                                        |
| ١٤-١١      | أنواع النوم و مراحله                                   |
| ١٥-١٤      | تبادل دورتى النوم                                      |
| ١٧-١٥      | النوم عبر مراحل الحياة                                 |
| ٢٠-١٧      | فسيولوجيا النوم                                        |
| ٢٢-٢٠      | عادات وطقوس النوم                                      |
| ٢٣-٢٢      | أهمية ووظائف النوم                                     |
| ٥٣ - ٢٤    | (ب) اضطرابات النوم                                     |
| ٢٥-٢٤      | تمهيد                                                  |
| ٢٧-٢٥      | ١ - تصنيف اضطرابات النوم                               |
| ٣٩-٢٨      | عرض لبعض اضطرابات النوم التى 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 الثانى " الارشاد المعرفى السلوكى "                 |
| ٥٤-٥٣     | تمهيد                                                            |
| ٥٨-٥٤     | ١- نشأة و تطور الارشاد المعرفى السلوكى                           |
| ٥٨        | ٢- تعريف الإرشاد المعرفى السلوكى                                 |
| ٦٠-٥٩     | ٣- أهداف الارشاد المعرفى السلوكى                                 |
| ٦٢-٦٠     | ٤- مبادئ الارشاد المعرفى السلوكى                                 |
| ٧٧ -٦٣    | ٥- فنيات الارشاد المعرفى السلوكى                                 |
| ٨٧-٧٨     | ٦- الأطر النظرية للارشاد المعرفى السلوكى "إليس - بيك - ميتشنبوم" |
| ١١٠ - ٨٨  | الفصل الثالث " دراسات سابقة "                                    |
| ٩٧-٨٨     | ١- دراسات سابقة تناولت اضطرابات النوم                            |
| ١٠٧-٩٧    | ٢- دراسات سابقة تناولت الارشاد المعرفى السلوكى                   |
| 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       | فروض 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- الاطار النظرى للبرنامج الارشادى       |
| 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 الأجنبية                 |

## فهرس الجداول

| الصفحة  | عنوان الجدول                                                                                                                                                                                      | رقم الجدول |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١١٢     | الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج<br>لايضاح أنه لا يوجد فروق بينهما فى درجة اضطرابات النوم                                                                                | ١          |
| ١١٥     | صدق المقارنة الطرفية للبعد الأول: الأرق                                                                                                                                                           | ٢          |
| ١١٦     | صدق المقارنة الطرفية للبعد الثاني: الكابوس.                                                                                                                                                       | ٣          |
| ١١٧     | صدق المقارنة الطرفية للبعد الثالث: الفرع الليلي                                                                                                                                                   | ٤          |
| ١١٨     | صدق المقارنة الطرفية للبعد الرابع: الجوال الليلي.                                                                                                                                                 | ٥          |
| ١١٩     | صدق المقارنة الطرفية للبعد الخامس: فرط النوم                                                                                                                                                      | ٦          |
| ١٢٠     | صدق المقارنة الطرفية للبعد السادس: شلل النوم                                                                                                                                                      | ٧          |
| ١٢١     | صدق المقارنة الطرفية للبعد السابع: التحدث أثناء النوم                                                                                                                                             | ٨          |
| ١٢٢     | إيجاد الفروق للدرجات الكلية للأفراد ذوي الدرجات المنخفضة علي<br>مقياس لإضطرابات النوم ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي<br>نفس المقياس.                                                     | ٩          |
| ١٢٣     | صدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس إضطرابات النوم                                                                                                                                                  | ١٠         |
| ١٢٤     | معاملات الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.                                                                                                                                            | ١١         |
| ١٢٥     | قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بطريقة ألفا - كرونباخ .                                                                                                                                         | ١٢         |
| ١٢٥     | معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس.                                                                                                                                     | ١٣         |
| ١٤٢-١٤٠ | جلسات البرنامج الإرشادي.                                                                                                                                                                          | ١٤         |
| ١٤٥-١٤٤ | صدق الإتساق قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات<br>رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى<br>على أبعاد مقياس اضطرابات النوم، والدرجة الكلية.                  | ١٥         |
| ١٤٦     | قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات<br>أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة<br>الضابطة فى القياس البعدى على مقياس اضطرابات النوم، والدرجة<br>الكلية. | ١٦         |
| ١٤٨-١٤٧ | قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات<br>أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعية على أبعاد<br>مقياس اضطرابات النوم، والدرجة الكلية                             | ١٧         |

## فهرس الملاحق

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

## ملخص الدراسة باللغة العربية

### تمهيد:

تعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً حيث يقدر من عانوا من الأرق ووصل الأمر بهم للبحث عن علاج فى عام واحد 30% من جموع المواطنين فى امريكا . فهى شائعة ضمن أعراض الأمراض النفسية أو الجسمانية مثل الإكتئاب ، الأمراض المصحوبة بالآم ، احساس بعدم الراحة ، أو بسبب تعاطى عقاقير معينة ، و عندما يرتبط اضطراب النوم بمرض نفسى آخر أو جسدى فأنه يشخص كاضطراب نوم اذا كان عرضاً بارزاً كما ان النوم غير السوى فى الطفولة ظاهرة غير ملحوظة و التى عادة ما يغفلها مسئولوا الرعاية الأولية ولا يعطوها الاهتمام الذى ينبغى لها الا بعد ان تتداخل 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 فى البيئة المصرية التى تناولت إضطرابات النوم لدى الأطفال ، هذا بجانب استخدام الإرشاد المعرفى السلوكى لخفض تلك المشكلة وذلك لما حققه من فاعلية كبيرة و ملحوظة فى كثير من المشكلات و الإضطرابات النفسية كالإكتئاب ، القلق ، النشاط الزائد و قصور الإنتباه ، المخاوف المرضية ، التوتر العصبى وغير ذلك من الإضطرابات فهو يعد علاج تدعيمى يقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير . و ترجع نشأته الى بداية الستينات على يد العالم آرون بيك A , Beck فى علاج مرضى الإكتئاب وفى وقت لاحق استخدمه بيك وزملائه مع مرضى اضطراب القلق و مرضى الرهاب الإجتماعى وقد أثبت هذا الأسلوب العلاجى على مدار العقدين الماضيين فاعليته مع جميع اضطرابات القلق .

### هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى :

١. إعداد برنامج يستند الى فنيات واساليب الإرشاد المعرفى السلوكى لخفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال.
٢. إلقاء الضوء على إحدى الإضطرابات النفسية لدى الأطفال وهى إضطرابات النوم والتى تعد ظاهرة غير ملحوظة فى مرحلة الطفولة.

## أهمية الدراسة :

### (١) الأهمية النظرية :

- الكشف عن مدى تأثير فنيات وأساليب الإرشاد المعرفى السلوكى فى خفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى الأطفال.
- تناول الدراسة الحالية مرحلة الطفولة المتأخرة والتي تعد من المراحل النمائية الهامة تمهيداً لمرحلة المراهقة .

### (٢) الأهمية التطبيقية :

- إعداد وتقديم برنامج يستند على فنيات وأساليب الإرشاد المعرفى السلوكى . يهدف الى خفض حدة بعض اضطرابات النوم لدى بعض الأطفال.
- التحقق 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 الإرشادى ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى وذلك على مقياس 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 الإرشادى وذلك على مقياس اضطرابات النوم لصالح المجموعة التجريبية .
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومتوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياس التتبعى وذلك على مقياس اضطرابات النوم.

### حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بما يلي :-

#### أ - المنهج المستخدم :

تعتمد الباحثة في الدراسة الحالية على المنهج التجريبي في تطبيق البرنامج على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

#### ب - عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من (٢٠) تلميذاً وتلميذة . تتكون المجموعة الضابطة من (١٠) تلاميذ ،(٥) ذكور،(٥) إناث. وبالمثل المجموعة التجريبية فهي تتكون من (١٠) تلاميذ (٥) ذكور، (٥) إناث. تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٣) سنة .

#### ج - أدوات الدراسة :

لقد استخدمت الدراسة الحالية الأدوات الآتية :

- مقياس اضطرابات النوم
- البرنامج المعرفي السلوكي
- إعداد الباحثة
- إعداد الباحثة

#### د - الأساليب الإحصائية :

- صدق طريقة المقارنة الطرفية، وصدق الاتساق الداخلي
- طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار T - Test لقياس الفروق بين متوسطات الدرجات
- اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين مجموعات مستقلة.
- اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين مجموعات مرتبطة .

#### نتائج الدراسة:

أسهم الارشاد المعرفي 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.