

"سلوك النوم والطعام وعلاقتهما بنوعية الحياة"

لدى عينة من الراشدين والراشدات

"Sleeping and eating behavior and its relationship to quality of life among samples from the adults"

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الآداب من قسم علم النفس

إعداد الباحثة / رشا عصام الدين محمد

لنيل درجة الماجستير في الآداب من قسم علم النفس

كلية الآداب – جامعة الإسكندرية

تحت إشراف:

أ. د / عبد الفتاح محمد دويدار

أ. د / مايسه أحمد النيّال

استاذ علم النفس ورئيس قسم علم النفس

استاذ علم النفس و عميد كلية الآداب

كلية الآداب – جامعة الإسكندرية

جامعة بيروت العربية

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

الفرقان (٤٧)

"سلوك النوم والطعام وعلاقتهما بنوعية الحياة"

لدى عينة من الراشدين والراشدات

"Sleeping and eating behavior and its relationship to quality of life among samples from the adults"

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الآداب من قسم علم النفس

إعداد الباحثة / رشا عصام الدين محمد

لنيل درجة الماجستير في الآداب من قسم علم النفس

كلية الآداب – جامعة الإسكندرية

تحت إشراف:

أ. د / مايسه أحمد النيال أ. د / مايسه أحمد النيال
استاذ علم النفس و عميد كلية الآداب
كلية الآداب – جامعة الإسكندرية جامعة بيروت العربية
لجنة المناقشة و الحكم على الرسالة

التوقيع

الاسم

() أ.د/ عبد الفتاح محمد دويدار.

استاذ و رئيس قسم علم النفس كلية الآداب – جامعة الإسكندرية

() أ.د/ أحلام حسن محمود .

استاذ و رئيس قسم الصحة النفسية كلية التربية – جامعة الإسكندرية

() أ.د/ خليل ميخائيل معوض .

الاستاذ غير المتفرغ بقسم علم النفس كلية الآداب – جامعة الإسكندرية

شکر و تقدير

أشكر الله سبحانه و تعالى على القدير على عظيم نعمه و فضله – أن هداني و حبني في العلم و البحث العلمي – و الذى دانما ما يشملنى برعايته و فضله و رحمته .

يسعدنى وقد انتهيت من هذا العمل المتواضع أن أتقدم بخالص شكري و تقديرى الى استاذى الفاضلة / الاستاذة الدكتورة ميسة أحمد النيل – استاذ علم النفس و عميد كلية الآداب – جامعة بيروت العربية ، على كل ما تلقيته من سعادتها من رعاية و احتواء طوال سنوات اشتغالى بالبحث فقد كانت لى خير استاذ و صاحبة آراء علمية سديدة – جزاها الله عن خير الجزاء .

كما يسرنى أن أتقدم بخالص شكري و تقديرى و عرفانى بالجميل الى استاذى الفاضل الاستاذ الدكتور / عبد الفتاح محمد دويدار – استاذ و رئيس قسم علم النفس كلية الآداب – جامعة الاسكندرية و الذى أدين له بالكثير و الكثير فقد كان لى خير سند و عنون منذ بداية تسجيلي البحث و عاش معى البحث خطوة بخطوة و قد تعلمت من سعادته و من علمه الغزير – اسأل الله عز وجل أن يجزيه عن خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص شكري و تقديرى الى الاستاذة الدكتورة / أحلام حسن محمد – استاذ و رئيس قسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الاسكندرية على التشرف بالحضور والموافقة على المشاركة فى لجنة الحكم أيضاً يطيب لى أن أتقدم بخالص شكري و تقديرى الى الاستاذ الدكتور / خليل ميخائيل موضع – الاستاذ الغير متفرغ بقسم علم النفس – كلية الآداب – جامعة الاسكندرية – على استاذيتها الراقية لنا منذ كنا طلاب بالسنة الأولى بالقسم و حتى يومنا هذا و على مشاركته فى لجنة المناقشة اليوم .

أيضاً أتقدم بشكري و حبى و عرفانى بالجميل لروح أبي الحبيب الاستاذ الدكتور / عصام الدين محمد – رحمة الله عليه ان شاء الله ، و الذى غرس فى منذ طفولتى حب العلم – و لكم تمنيت أن يكون معى اليوم ليحصد ما زرع – لكنها اراده الله .

أيضاً شكري و حبى لوالدى الحبيبة أطلا الله فى عمرها على دعائهما لى بالتوفيق و تشجيعها لى دائمًا لاواعل الجد و الاجتهد – " وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " .. الاسراء (٢٤)

كما أتقدم بكل الشكر و الحب و التقدير الى زوجى الحبيب م/ محمد حمزه الذى شاركنى خطوات البحث منذ مولده و تحملنى طوال سنوات اشتغالى بالبحث و كان دائم الدعم و التشجيع و المساعدة لى بكل الوسائل و الطرق – جزاهم الله عن خير الجزاء ان شاء الله .

كما يسرنى أن أشكر أختى الحبيبة م/ رغدة عصام الدين على كل مشاركة لها معى و كل جهد مخلص قامت به من أجلى .

أيضاً لأنسى أخوى الكريمين الاستاذ سامح عصام و المقدم / محمد كمال عصام – على كل التشجيع و المساعدة و أيضاً طفلى الجيلين حازم و نور على تحملهما لى فى أوقاتى العصيبة .

أيضاً لا يفوتنى أن أشكر هيئة قسم علم النفس و خاصة السيدة / ناهد سكرتير القسم على تعاؤنها المخلص مع طوال سنوات بحثى .

و في النهاية أتقدم بخالص شكري و حبى الى كل أصدقائى و أحبائى الذين شاركونى بكل الحب فى وضع و لو نقطة فى هذا البحث المتواضع .

و أخيراً فهذا جهدى فان وفقت فهو من عند الله و ان اخفت فمن نفسي .
الباحثة .

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	الصفحة
أ	الغلاف	١
ب	آية قرآنية	٢
ج	تشكيل لجنة الحكم	٣
د	شكر و تقدير	٤
٥	فهرس المحتويات	٥
ح	فهرس الجداول	٦
ح	فهرس الأشكال	٧
ح	فهرس الملحق	٨
١	الفصل الأول: "مدخل أو خطة الدراسة" "موضوع البحث وخطه"	١٠
٢	أولاً: مقدمة الدراسة.....	
٢	ثانياً: مشكلة الدراسة.....	
٢	ثالثاً: أهمية الدراسة.....	
٢	رابعاً: أهداف الدراسة.....	
٣	خامساً: مصطلحات الدراسة	
٣	اولاً: التعريفات النظرية.....	
٣	ثانياً : التعريفات الاجرائية.....	
٤	سادساً: حدود الدراسة.....	
٥	سابعاً: الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.....	
٦	الفصل الثاني: "الإطار النظري للبحث"	١١
٦	مقدمة.....	
٧	المبحث الأول: سلوك النوم.....	
٧	أ- مفهوم النوم.....	
٨	ب- إضطرابات النوم.....	
١٢	أولاً مخلات النوم الأولية.....	
١٢	١- الأرق.....	
١٤	٢- فرط النوم الأولي.....	
١٥	٣- إضطرابات مواعيد النوم واليقظة.....	
١٦	٤- غفوات النوم المفاجئة.....	
١٧	٥- إضطراب النوم المرتبط بالتنفس.....	
١٧	ثانياً إضطرابات النوم الثانية.....	
١٨	١- الكابوس.....	
١٩	٢- شلل النوم.....	
٢٠	٣- إضطراب فزع النوم.....	
٢٠	٤- المشى أثناء النوم.....	
٢١	٥- فزرات النوم.....	

٢١ ٦- هلاوس النوم.....	
٢١ ٧- صرع النوم.....	
٢١ ٨- متلازمة كلاين ليفن.....	
٢٢	المبحث الثاني: سلوك الطعام.....	
٢٢	أ- إضطرابات الطعام.....	
٢٢	١- فقدان الشهية العصبي.....	
٢٣	٢- الشره أو الضور العصبي.....	
٢٣	Pica - ١.....	
٢٤ ٢- متلازمة Prader-Willi.....	
٢٥	المبحث الثالث: نوعية الحياة.....	
٢٥	أ- تعريف نوعية الحياة.....	
٢٥	ب- نموذج نوعية الحياة.....	
٢٨	المبحث الرابع: سيكولوجية العلاقة بين سلوك النوم والطعام ونوعية الحياة.....	
٣٠	الفصل الثالث: البحوث والدراسات السابقة وفرض الدراسة	١٢
٣٠	مقدمة.....	
٣١	المحور الأول: الدراسات التي تناولت سلوك النوم وعلاقته بسلوك الطعام.....	
٣٤	المحور الثاني: دراسات تناولت سلوك النوم وعلاقته بمتغير نوعية الحياة.....	
٤٢	المحور الثالث: دراسات تناولت سلوك الطعام وعلاقته بمتغير نوعية الحياة.....	
٤٦	المحور الرابع: دراسات تناولت سلوك النوم والطعام وعلاقتهم بمتغير نوعية الحياة.....	
٤٩	ثالثاً: تعقب على الدراسات السابقة.....	
٥٠	رابعاً: مبررات القيام بالدراسة الحالية.....	
٥٠	خامساً: فرض الدراسة.....	
٥١	الفصل الرابع " المنهج والإجراءات "	١٣
٥١	مقدمة.....	
٥٢	أولاً: منهج الدراسة.....	
٥٢	ثانياً: عينة الدراسة.....	
٥٢	ثالثاً: أدوات الدراسة.....	
٥٣	١: إستبيان مشكلات النوم (إعداد/ محمد حسن غانم، ٢٠٠٢).....	
٥٧	٢: قائمة إضطرابات الأكل (إعداد/ عبد الرحيم البحيري، ٢٠٠٥).....	
٦١	٣: مقياس نوعية الحياة (إعداد/ أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨).....	
٦٢	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.....	
٦٥	خامساً: اجراءات التطبيق.....	
٦٦	الفصل الخامس: " نتائج الدراسة ومناقشتها "	١٤
٦٦	مقدمة.....	
٦٦	أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها.....	
٧١	ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها.....	
٧٤	ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها.....	
٩٢	رابعاً: مناقشة عامة لنتائج الدراسة.....	
٩٥	خامساً : التوصيات والبحوث المستقبلية.....	
٩٦	المراجع العربية	١٥
٩٨	المراجع الأجنبية	١٦

١٠٢مراجع خاصة بشبكة الانترنت	١٧
١٠٦ملخص الدراسة باللغة العربية	١٩
١١٠Study Abstract	٢٠

فهرس الجداول:

رقم الصفحة	الموضوع	١
٢٦	المفاهيم الأساسية الموجودة في مجالات الحياة الثلاثة	جدول رقم (١)
٥١	توزيع العينة الاستطلاعية	جدول رقم (٢)
٥٢	خصائص العينة الأساسية و أحجامها	جدول رقم (٣)
٥٢	يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاعمار العينة الأساسية	جدول رقم (٤)
٥٣	يوضح أماكن سحب العينة	جدول رقم (٥)
٥٤	معاملات ثبات إستبيان مشكلات النوم	جدول رقم (٦)
٥٥	يوضح العوامل المائلة المستخلصة من التحليل العاملى لبند "إستبيان مشكلات النوم"	جدول رقم (٧)
٥٩	يوضح العوامل المائلة المستخلصة من التحليل العاملى لبند لقائمة "اضطرابات الطعام"	جدول رقم (٨)
٦١	ثبات وصدق المقياس	جدول رقم (٩)
٦٢	يوضح العوامل المائلة المستخلصة من التحليل العاملى لبند "لمقياس نوعية الحياة	جدول رقم (١٠)
٦٧	يوضح نتائج اختبارات T.Test في المتغيرات الاحدي عشرة	جدول رقم (١١)
٧١	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط المتبادل بين متغيرات البحث لدى العينة الكلية	جدول رقم (١٢)
٧٥	يوضح تشعيات العوامل الأولية قبل التدوير للعينة الكلية	جدول رقم (١٣)
٧٧	يوضح تشعيات العوامل بعد التدوير المتعادم بالفاريماكس وفقاً لمحك كايزر للعينة الكلية	جدول رقم (٤)
٧٨	يوضح تشعيات العوامل بعد التدوير المائل بالأوبلمن وفقاً لمحك كايزر للعينة الكلية	جدول رقم (١٥)
٨٠	يوضح تشعيات العوامل الأولية بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (قبل التدوير) لعينة الإناث	جدول رقم (٦)
٨٣	يوضح تشعيات العوامل بعد التدوير المتعادم بالفاريماكس وفقاً لمحك كايزر لعينة الإناث	جدول رقم (١٧)
٨٤	يوضح تشعيات العوامل بعد التدوير المائل بالأوبلمن وفقاً لمحك كايzer لعينة الإناث	جدول رقم (١٨)
٨٦	يوضح تشعيات العوامل الأولية بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (قبل التدوير) لعينة الذكور	جدول رقم (١٩)
٨٨	يوضح تشعيات العوامل بعد التدوير المتعادم بالفاريماكس وفقاً لمحك كايizer لعينة الذكور	جدول رقم (٢٠)
٩٠	يوضح تشعيات العوامل بعد التدوير المائل بالأوبلمن وفقاً لمحك كايizer لعينة الذكور	جدول رقم (٢١)

فهرس الأشكال:

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٧٦	يوضح تشعيات العوامل المستخلصة	شكل رقم (١)
٨٢	يوضح نسب تشعيات العوامل الرئيسية	شكل رقم (٢)
٨٧	يوضح نسب تشعيات العوامل الرئيسية لعينة الذكور الراشدين	شكل رقم (٣)

فهرس الملحق:

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
١٠٣	كراسة الأسئلة والإجابة لقائمة اضطرابات الأكل	ملحق رقم (١)
١٠٤	قائمة اضطرابات النوم	ملحق رقم (٢)
١٠٥	مقياس نوعية الحياة	ملحق رقم (٣)

الفصل الأول

"خطبة الدراسة"

أولاً: مقدمة:-

للنوم والطعام أهميتهما الخاصة على حياة الإنسان فهما يعدان من الركائز المهمة على صحة الفرد النفسيه والجسميه .

فقد أكدت الدراسات الفسيولوجية والنفسية أن النوم ليس مرحلة ركود أو خمول وإنما هو مرحلة صيانة للجسم واستعاده لما فقده من عناصر حيويه .

وقد يؤدي الحرمان من النوم إلى معاناة الفرد من كثير من الأعراض الفسيولوجية كغيبوبة البصر، ورعشة أطراف الجسد، والصداع فضلاً عن الأعراض النفسيّة كالنسيان ، وصعوبة التركيز، تشوّه التفكير فضلاً عن الإضطرابات الإنفعاليّة كالقابلية للإشتراك والغضب، واليأس والإحساس بالعجز والتوتر.

وعليه فإنه نظرًا لأهمية موضوع النوم والطعام فقد لاقى إهتمام الكثير من الباحثين المهتمين بدراسة إضطرابات النوم وإضطرابات الطعام في مجال علم النفس . ورغم كثرة الدراسات التي أجريت حول إضطرابات النوم وإضطرابات الطعام ونوعية الحياة ، فإن الإضطرابات بين هذه المتغيرات الثلاثة لم يحظ بنصيб وافر - في حدود علم الباحثة- سواء على المستوى العربي أو الأجنبي .

بالنسبة لسلوك الطعام فيعد هو الآخر ذو أهمية كبيرة في حياة الإنسان حيث أن سلوك التغذية السليم يتبعه سلوك سوي في شعور الفرد بالطاقة والحيوية مما يجعله صاحب بنية جيدة قوية وأي إضطراب في هذا السلوك يكون له العديد من المضار على صحة الإنسان الجسدية والنفسية ، ومن هنا فإن إضطرابات الطعام تؤدي إلى حدوث مشكلات أخرى مثل ظهور الأعراض الأكتئابية أو الارق وهو هدف من ضمن أهداف دراستنا الحالية حيث بحث العلاقة بين كل من سلوك النوم والطعام .

كما تبحث الدراسة الحالية متغير يعد من أهم المتغيرات و أكثرها تأثيرا على حياة الفرد و على سلوكياته و جميع مناطط حياته ، وهو متغير نوعية الحياة و الذى جرى الاهتمام به فى الأونة الأخيرة فى كثير من الدراسات النفسية و بعض هذه الدراسات تتناوله فى علاقته ببعض متغيرات سلوك النوم و البعض الآخر تتناوله فى بعض متغيرات سلوك الطعام و هناك دراسات تناولته منفردا - و لكن نحن فى دراستنا الحالية نحاول ان نرصد علاقة جميع متغيرات سلوك النوم الاساسية و جميع متغيرات سلوك الطعام الرئيسية فى محاولة لالامام بطبيعة العلاقة التى تربط بين تلك المتغيرات و بعضها البعض و مدى تأثير ذلك على سلوك الإنسان و حياته .

فالدراسة الحالية تحاول كشف طبيعة العلاقة بين سلوك النوم والطعام ونوعية الحياة و ذلك لدى عينة من ارشادين و الراشدات محاولين الوقوف على اوجه الفروق الموجودة بينهما ايضا . لنصل في النهاية الى فرد يحاول ان يتمتع بالصحة النفسية .

ثانياً: مشكلة الدراسة

نظراً لأن جودة حياة الإنسان - بصفه عامه- تتوقف علي أساليب سلوكه وخاصه سلوك نومه وطعامه، وأن أي إضطراب في هذا السلوك ينعكس بالضرورة علي نوعية الحياة التي يعيشها. وترى الباحثه أن دراسة هذه المتغيرات الثلاثه مجتمعه أمر جدير بالإهتمام ومن ثم فإن مشكلة هذه الدراسة تحصر في معرفة الإرتباطات المتبادله بين نوعية الحياة وكل من سلوك النوم والطعام لدى عينه من الراشدين والراشدات .

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية :-

- ١) هل هناك علاقه بين كل من سلوكى النوم والطعام ومتغير نوعية الحياة لدى مجموعات الدراسة ؟
- ٢) هل توجد فروق ذات دلالة بين الراشدين و الرشدات في كل من :متغيرات سلوك النوم - متغيرات سلوك الطعام - متغير نوعية الحياة ؟
- ٣) هل يختلف التركيب العاملی لمتغيرات الدراسة الأساسية و الفرعية بإختلاف عينة البحث (عينة الراشدين ، عينة الرشدات ، العينة الكلية) ؟

ثالثاً: أهمية الدراسة

تضخح أهمية الدراسة الحاليه فيما يلي:-

- ١- أهمية المرحله العمريه التي تقوم بدراستها وهي مرحلة الرشد والتي تتسم بالثبات النسبی فى الميل والقيم والإتجاهات والعادات والسلوكيات والتي قد يؤثر عليهم الضغوط النفسيه التي تتعلق بالعمل أو الحياة الإجتماعيه مما يؤثر بالتالى على هذا الثبات ويؤدى بدوره إلى حدوث بعض الإضطرابات .
- ٢- الإنعکاسات السلبيه على الشخصيه فى حالة حدوث خلل أوإضطراب فى عادات النوم أو الطعام أو كليهما معاً وأثر ذلك على نوعية وجودة الحياة للفرد .
- ٣- تجنب الأسباب التي تؤدي إلى حدوث إضطرابات النوم و الطعام وذلك من خلال تحسين نوعية حياة الفرد.

رابعاً: أهداف الدراسة

تحقق الدراسة الأهداف التاليه:-

- أ- التعرف على طبيعة العلاقة بين سلوك النوم والطعام لدى فئات من الراشدين والراشدات من العاملين وغير العاملات .
- ب- التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من سلوك النوم والطعام ومتغير نوعية الحياة لدى عينات من الراشدين والراشدات .
- ج- التعرف على التركيب العاملی لمتغيرات الدراسة الأساسية و الفرعية بإختلاف عينة البحث.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

- ## • أولاً: التعريفات النظرية :-

أ- سلوك النوم : Sleeping behavior :

النوم ظاهره فسيولوجي سويه وضروريه للحياة، في أثناءه تستريح أجهزة الجسم عموماً والجهازان العصبي ولا سيما مراكزه العليا والعقلاني خصوصاً. فهو آيه من آيات الله له قيمة حيوية في حياتنا، فهو عملية جسمية نفسية ضرورية لتحقيق الصحة الجسمانية والنفسية، وهو عملية فسيولوجية كيميائية نفسية تعيد إلى الكائن البشري توازنه الفسيولوجي والنفسي (سامي عبد القوي علي، ١٩٩٥، ص ٢٩٥)

بـ- سلوك الطعام Eating behavior :

يعتبر سلوك الطعام من السلوكيات الفطرية التي تحكمها غريزة الجوع وال الحاجة إلى الطعام، فالطعام من أهم ضروريات الحياة الأساسية التي تمد الإنسان بالطاقة اللازمة ليوافق نشاط حياته. وأى إضطراب في هذا السلوك يؤدي لإختلال الوظائف الحيوية والنفسية للإنسان ويسمى ما يلحق بسلوك الطعام من مشاكل بإضطرابات الطعام Eating disorder ومن هنا فإن إضطرابات الطعام تعرف بأنها إضطراب في سلوك الأكل.

(جمعة سید یوسف ۲۰۰۰ ص ۶۵)

جـ- نوعية الحياة : Quality of life

تعرف نوعية الحياة بأنها الأسلوب الذى يتبعه الفرد فى حياته. وأن أسلوب الحياة إصطلاح Adler " مؤدah أن كل فرد ينمى لنفسه أسلوباً فى الحياة منذ طفولته الباكرة، أى أن كل الصفات والعادات والدوافع والمجاهدات تصبح لها سمات وصفات خاصة بها وهذا الأسلوب يحدده عدد خاص من المشاعر الدونية ،والظروف التى يخضع لها الفرد فى طفولته الباكرة والمتأخرة ويستخدم أيضاً مصطلح نوعية الحياة لتقدير الحالة العامة للأفراد و المجتمعات - كما يجب ان لا تغسر نوعية الحياة و ترتبط بالحالة الإقتصادية للأفراد فقط (دخل الفرد) وذلك لأنها ترتبط أيضاً بالبيئة المحيطة و الصحة الجسدية و مستوى التعليم واستغلال أوقات الفراغ و الإنماء الإجتماعي .

(Gregory, Johnston & Pratt, ۲۰۰۹, p. ۳۲۸)

• أ- سلوك النوم : Sleeping behavior :

النوم هو حالة للكائن العضوي منتظمة و متكررة و يس

أن النوم و اليقظة جزء من متصل واحد أقصى طرقيه النوم العميق ،
النوم هو حالة للكائن العضوي منتظمة و متكررة و يسهل تغييرها اي حدوث عكسها و هي اليقظة (علي

و الطرف الآخر اليقظة التامة) ويتسم النوم بسكون نسبي ودرجة من الإستجابة للمنبهات الخارجية وربما للمنبهات الداخلية و الحالة الفسيولوجية للجسم . (محمد حسن غانم ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣) .
ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على إستبيان مشكلات النوم الذي أعده محمد حسن غانم .

ب- سلوك الطعام : Eating behavior :

يعتبر سلوك الطعام سلوك فطري وعندما يضطرب هذا السلوك يحدث ظهور أعراض الأكل الخاصة *Binge eating* مثل شراهة تناول الطعام *Specific eating symptoms* Self- induced vomiting ، إستعمال الملينات ، أقراس الرجيم ، الخ..... (عبد الرقيب البحيري ، ٢٠٠٥ ، ص ٦) ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة إضطرابات الأكل التي أعدها عبد الرقيب البحيري .

ج- نوعية الحياة : Quality of life :

يشير مصطلح نوعية " Quality " إلى خصال او خواص معينة أو كيفية في موضوع ما (وهو الحياة في هذه الحالة) ، و الحياة Life فئة واسعة تشمل كل الكائنات الحية ومن ثم فإن نوعية الحياة مفهوم يحمل معاني متعددة تستخدم في سياقات مختلفة . (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٤٩) . ويعرف إجرائياً ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الصيغة العربية لمقاييس نوعية الحياة الذي قام بترجمته وإعداده أحمد محمد عبد الخالق .

سادساً: حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالآتي :-

أ- العينه المستخدمه و تقسيم إلي :

١-العينة الاستطلاعية : قوامها (١٥٠) من الراشدين و الراشدات وذلك بهدف تقييم أدوات الدراسة .

٢- العينة الأساسية : قوامها (٤٠٠) من الراشدين و الراشدات .

ب- الأدوات المستخدمه فيها وهى :-

١- إستبيان مشكلات النوم (إعداد/ محمد حسن غانم، ٢٠٠٢) .

٢- قائمة إضطرابات الأكل (إعداد/ عبد الرقيب البحيري، ٢٠٠٥) .

٣- مقاييس نوعية الحياة (إعداد/أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨) .

سابعاً : الأساليب الإحصائيه المستخدمه والمناسبه لاختبار صحة فروض الدراسة وهي:-

*المتوسطات والإنحرافات المعياريه.

*التحليل العاملی لمتغيرات الدراسه لدى كل عینه مستقله عن الأخرى للوقوف على العوامل المستخلصه
بطريقة المكونات الأساسية(لهوتانج) .

*معاملات إرتباط بيرسون

الفصل الثاني

"الإطار النظري للدراسة"

مقدمة:

شاعت في الآونة الأخيرة الاضطرابات العضوية والنفسية بمختلف أنواعها. وقد ارتبط انتشار هذه الاضطرابات - بالتطور المادي للحضارة والصراع والتکالب الشره على المادة وإفقاء نتاج الحضارة المادية- كما يعد إنتشار الإضطرابات النفسية والأوجاع الجسمية بشتى صورها نتيجة مباشرة وصريحة لعصر الصراعات والقلق الذي نعيشه (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٧ ، ص ١٥).

بل أيضاً الضيق والتمزق . وتفاصل هذه العوامل النفسية والانفعالات العنيفة مع مشكلات الحياة المادية بأنواعها المختلفة حتى أنها تؤثر بصورة كبيرة على البناء العضوي والنفسي للإنسان الفرد ويظهر هذا التأثير في صورة إختلال نفسي أو جسمى أو نفسى جسمى مستمر يأخذ أشكالاً وصورةً عدّة من الاضطرابات والأمراض ومن هذه الاضطرابات تلك الناتجة عن حدوث خلل في كل من سلوك النوم والطعام لذا كان من الضروري أن نوضح الفرق بين السلوك السوى وغير السوى ولذلك نقف على مواطن السواء واللاسواء في دراستنا الحالية ونربط أطراف المتغيرات بعضها البعض . ومن خلال هذا الفصل تقوم الباحثة بعرض الإطار النظري للدراسة و تبدأ بمفهوم السلوك السوى و غير السوى ثم نقسم عرض الإطار النظري للدراسة من خلال أربعة

محاورهـى :

المحور الأول : سلوك النوم .

المحور الثاني : سلوك الطعام .

المحور الثالث : نوعية الحياة .

* المحور الرابع : سيكولوجية العلاقة بين المباحث الثلاثة .

وسوف نبدأ بالتعرف على مفهوم السواء واللاسواء في السلوك .

* ما هو السلوك العادى أو السوى ؟ Normal

قد يختلف مفهوم الصحة أو السواء في الإضطرابات النفسية عن مفهومها في ميدان الطب العام . فقد يكفي الطبيب أن يخلص مريضه من الأعراض أو الاضطراب العضوي الذي دفع به إلى العلاج بأنه قد شفى وأنه الآن سليم ومعافى وأما في حالة الاضطرابات النفسية و العقلية فإنه لا يكفي القول بأن المريض قد شفى بمجرد التخلص من الأعراض المرضية فإنه إضافة إلى التخلص من الأعراض فإنه يجب أن يتسم سلوك المريض بخصائص جديدة يمكن من خلالها أن نحكم عليه بأنه تخلص من الأعراض المرضية (أو على الأقل تخلص من جزء كبير منها) (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤) .

وفي الحقيقة لا توجد نسمة إتفاق بين الدارسين والمعالجين المختلفين حول الخصائص والصفات التي تتبعها عملية الصحة النفسية ولكن ذكر مجموعة من الخصائص والتي تظهر لدى الأفراد بعد نجاحهم في العلاج النفسي والتي تعتبر مؤشرًا على التكامل والنضج النفسي(حسين فايد ، ٢٠٠٤ ، ص ١٢) .

- ١- القدرة على التحكم في التقلبات الوجدانية والمزاجية .
- ٢- قدرة عالية على ضبط البيئة الخاصة بالفرد ، والسيطرة عليها بشكل يسمح له ويمكنه من حل المشكلات التي تواجهها .
- ٣- تقبل النفس والتسامح مع الأخطاء الشخصية .
- ٤- القدرة على تعديل الأخطاء وجوانب القصور النفسي والعقلى والإجتماعى .
- ٥- وجود إحساس متميز بالهوية والذاتية .
- ٦- القدرة على النمو والتطور في الشخصية ومن دون الإخلال بمتطلبات الآخرين.
- ٧- مقدرة عالية على التصرف باتساق في مختلف المواقف دون تصلب أو جمود .
- ٨- مقاومة الضغوط، والقدرة على معالجة نتائجها السلبية دون المساس بتكميل الشخصية .
- ٩- القدرة على التصرف بصورة مستقلة وإتخاذ القرارات الشخصية الهامة .
- ١٠- الفاعلية في أداء الأدوار العملية والاجتماعية المطلوبة منه كرب أسرة أو كصاحب مهنة أو زميل أو صديق في جماعة .

تلك كانت أهم المؤشرات التي ذكرها "حسين فايد" وأوضح من خلالها محددات الشخصية السوية. أما "عبد المنعم الحفنى" فيرى أن السوية والإستواء بمعنى واحد، والسوى Normal هو المعتمد لا إفراط ولا تفريط، والعادى هو الذى لا شذوذ فيه أو هو الوسط (عبد المنعم الحفنى ، ١٩٩٥ ، ص ٦٩٣). اذن فالسلوك السوى هو السلوك العادى المألوف فى غالبية الناس، والشخص السوى هو الذى يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادى فى تقديره ومشاعره ونشاطه وانفعالاته. كان ذلك بالنسبة لمفهوم السواء أما بالنسبة للسلوك الغير سوى نوضحه كالتالى:-

*مفهوم السلوك غير السوى Abnormal

أوضح "حسين فايد" مفهوم كلمة اللامساواة أو الشذوذ من عدة جوانب ومفاهيم منها المفهوم الطبى والطب نفسى والسلوكى والمفهوم السيكودينامى . وما يهمنا الآن هو المفهوم السلوكى والطب نفسى ، أما بالنسبة للمفهوم الطب نفسى فإنه يرى أن الطب النفسى ما زال يميل في الغالب إلى رؤية كل الخبرات بإعتبارها شاذة من الناحية المرضية ، وذلك لأن لها بعض التشابه الظاهر بأعراض طب نفسية معينة . (حسين فايد ، ٢٠٠٤ ، ص ١٥)

ومهما تم تفسير تلك الخبرات باعتبارها سوية ، إلا أنها تحدث في العادة في مرض عقلى صريح أو في حالات أقل شدة من سوء التوافق والأسى الشخصى .

أما بالنسبة للمفهوم السلوكى فهو يعتمد في أساسه على تفسير الفروق الفردية في ضوء النظريات المهمة بمبادئ عامة . علاوة على ذلك تمثل هذه الفروق الفردية إلى أن تكون في مجالات الانفعال والدافعية والشخصية وبالرغم من أن النمط الأساسي لنظريات التعلم يهتم بشكل أكبر بالتغييرات المعرفية والسلوكية المرتبطة بالتعلم ، إلا أن هناك شكًا في أن المجال التجريبى في علم النفس يمكن أن ينتج بيانات مهمة في مجال الشذوذ أو اللامساواة .