

"سلوك النوم والطعام وعلاقتها بنوعية الحياة"
لدى عينه 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
اعداد الباحثة / رشا عصام الدين محمد
نيل درجة الماجستير في الآداب من قسم علم النفس
كلية الآداب – جامعة الاسكندرية

تحت إشراف:

أ. د / عبد الفتاح محمد دويدار	أ. د / مايسه أحمد النيال
استاذ و رئيس قسم علم النفس	استاذ علم النفس و عميد كلية الآداب
كلية الآداب – جامعة الاسكندرية	جامعة بيروت العربية

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ مَبَاطًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

الفرقان (٤٧)

"سلوك النوم والطعام وعلاقتها بنوعية الحياة"
لدى عينه 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
اعداد الباحثة / رشا عصام الدين محمد

لنيل درجة الماجستير في الآداب من قسم علم النفس
كلية الآداب – جامعة الاسكندرية

تحت إشراف:

أ. د / مایسه أحمد النیال
استاذ علم النفس و عمید كلية الآداب
جامعة بیروت العربیة
أ. د / عبد الفتاح محمد دویدار
استاذ و رئیس قسم علم النفس
كلية الآداب – جامعة الاسكندرية
لجنة المناقشة و الحكم على الرسالة

التوقيع

الاسم

أ.د/ عبد الفتاح محمد دویدار. ()

استاذ و رئیس قسم علم النفس كلية الآداب – جامعة الاسكندرية

أ.د/ أحلام حسن محمود . ()

استاذ و رئیس قسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الاسكندرية

أ.د/ خليل میخائیل معوض. ()

الاستاذ غیر المتفرغ بقسم علم النفس – كلية الآداب – جامعة الاسكندرية

شكر و تقدير

أشكر الله سبحانه وتعالى العلى القدير على عظيم نعمه وفضله – أن هدانى وحببنى فى العلم و البحث العلمى – و الذى دائما ما يشملى برعايته وفضله ورحمته .

يسعدنى و قد انتهيت من هذا العمل المتواضع أن أتقدم بخالص شكرى و تقديرى الى استاذتى الفاضلة / الاستاذة الدكتورة مایسة أحمد النبال – استاذ علم النفس و عمید كلية الآداب – جامعة بیروت العربیة ، على كل ما تلقیته من سیادتها من رعاية و احتواء طوال سنوات اشتغالى بالبحث فقد كانت لى خیر استاذ و صاحبة آراء علمية سديدة – جزاها الله عنى خیر الجزاء .

كما يسرنى أن أتقدم بخالص شكرى و تقديرى و عرفانى بالجميل الى استاذى الفاضل الاستاذ الدكتور/ عبد الفتاح محمد دويدار – استاذ و رئیس قسم علم النفس كلية الآداب – جامعة الاسكندرية و الذى أدين له بالكثير و الكثير فقد كان لى خیر سند و عون منذ بداية تسجيلى البحث و عاش معى البحث خطوة بخطوة و قد تعلمت من سیادته و من علمه الغزير – اسأل الله عز و جل أن یجزیه عنى خیر الجزاء .

كما أتقدم بخالص شكرى و تقديرى الى الاستاذة الدكتورة/أحلام حسن محمد – استاذ و رئیس قسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الاسكندرية على التشرف بالحضور و الموافقة على المشاركة فى لجنة الحكم أيضا بطیب لى أن أتقدم بخالص شكرى و تقديرى الى الاستاذ الدكتور / خليل میخائیل معوض – الاستاذ الغير متفرغ بقسم علم النفس – كلية الآداب – جامعة الاسكندرية – على استاذيته الراقية لنا منذ كنا طلاب بالسنة الأولى بالقسم و حتى يومنا هذا و على مشاركته فى لجنة المناقشة اليوم .

أیضا أتقدم بشكرى و حبی و عرفانى بالجميل لروح أبى الحبيب الاستاذ الدكتور / عصام الدین محمد – رحمة الله علیه ان شاء الله ، و الذى غرس فى منذ طفولتى حب العلم – و لكم تمنیت أن يكون معى اليوم لیحصد ما زرع – لكنها ارادة الله .

أیضا شكرى و حبی لوالدتى الحبیبة أطل الله فى عمرها على دعائها لى بالتوفیق و تشجيعها لى دائما لاواصل الجد و الاجتهاد – " وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " ..(الاسراء ٢٤)

كما أتقدم بكل الشكر و الحب و التقدير الى زوجى الحبيب م/ محمد حمزة 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 – جزاه الله عنى خیر الجزاء ان شاء الله .

كما يسرنى أن أشكر أختى الحبیبة م/ رعدة عصام الدین على كل مشاركة لها معى و كل جهد مخلص قامت به من أجلى .

أیضا لا أنسى أخوى الکریمین الاستاذ/سامح عصام و المقدم / محمد کمال عصام –على كل التشجيع و المساعدة و أيضا طفلى الجمیلین حازم و نور على تحملهما لى فى أوقاتى العصبیة .

أیضا لا یفوتنى أن أشکر هیئة قسم علم النفس و خاصة السیدة / ناهد سكرتیر القسم على تعاونها المخلص معى طوال سنوات بحثى .

و فى النهاية أتقدم بخالص شكرى و حبی الى كل أصدقائى و أحبائى الذین شاركونى بكل الحب فى وضع و لو نقطة فى هذا البحث المتواضع .

و أخیرا فهذا جهدى فان وفقت فهو من عند الله و ان اخفقت فمن نفسى .

الباحثة .

فهرس المحتويات

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

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	١- Pica.....	
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 وفروض 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: تعقيب على الدراسات السابقة.....	
٥٠	رابعاً: مبررات القيام بالدراسة الحالية.....	
٥٠	خامساً: فروض 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 الرقيب البحري، ٢٠٠٥).....	
٦١	٣: مقياس نوعية الحياة (إعداد/ أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨).....	
٦٢	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.....	
٦٥	خامساً: إجراءات 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

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

فهرس الجداول:

١	الموضوع	رقم الصفحة
جدول رقم (١)	المفاهيم الأساسية الموجودة في مجالات الحياة الثلاثة	٢٦
جدول رقم (٢)	توزيع العينة الاستطلاعية	٥١
جدول رقم (٣)	خصائص العينة الأساسية و احجامها	٥٢
جدول رقم (٤)	يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لآعمار العينة الأساسية	٥٢
جدول رقم (٥)	يوضح أماكن سحب العينة	٥٣
جدول رقم (٦)	معاملات ثبات إستبيان مشكلات النوم	٥٤
جدول رقم (٧)	يوضح العوامل المائلة المستخلصة من التحليل العاملي لبنود "إستبيان مشكلات النوم"	٥٥
جدول رقم (٨)	يوضح العوامل المائلة المستخلصة من التحليل العاملي لبنود لقائمة "إضطرابات الطعام"	٥٩
جدول رقم (٩)	ثبات وصدق المقياس	٦١
جدول رقم (١٠)	يوضح العوامل المائلة المستخلصة من التحليل العاملي لبنود " لمقياس نوعية الحياة	٦٢
جدول رقم (١١)	يوضح نتائج اختبارات T.Test في المتغيرات الإحدى عشرة	٦٧
جدول رقم (١٢)	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات البحث لدى العينة الكلية	٧١
جدول رقم (١٣)	يوضح تشبعات العوامل الأولية قبل التدوير للعينة الكلية	٧٥
جدول رقم (١٤)	يوضح تشبعات العوامل بعد التدوير المتعامد بالفارماكس وفقاً لمحك كايزر للعينة الكلية	٧٧
جدول رقم (١٥)	يوضح تشبعات العوامل بعد التدوير المائل بالأوبلمن وفقاً لمحك كايزر للعينة الكلية	٧٨
جدول رقم (١٦)	يوضح تشبعات العوامل الأولية بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (قبل التدوير) لعينة الإناث	٨٠
جدول رقم (١٧)	يوضح تشبعات العوامل بعد التدوير المتعامد بالفارماكس وفقاً لمحك كايزر لعينة الإناث	٨٣
جدول رقم (١٨)	يوضح تشبعات العوامل بعد التدوير المائل بالأوبلمن وفقاً لمحك كايزر لعينة الإناث	٨٤
جدول رقم (١٩)	يوضح تشبعات العوامل الأولية بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (قبل التدوير) لعينة الذكور	٨٦
جدول رقم (٢٠)	يوضح تشبعات العوامل بعد التدوير المتعامد بالفارماكس وفقاً لمحك كايزر لعينة الذكور	٨٨
جدول رقم (٢١)	يوضح تشبعات العوامل بعد التدوير المائل بالأوبلمن وفقاً لمحك كايزر لعينة الذكور	٩٠

فهرس الأشكال:

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

فهرس الملاحق:

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

الفصل الأول

" خطة الدراسة "

أولاً: مقدمة:-

للنوم والطعام أهميتهما الخاصه علي حياة الإنسان فهما يعدان من الركائز المهمه علي صحة الفرد النفسي والجسميه .

فقد أكدت الدراسات الفسيولوجيه والنفسيه أن النوم ليس مرحلة ركود أو خمول وإنما هو مرحلة صيانه للجسم واستعادته لما فقد من عناصر حيويه .

وقد يؤدي الحرمان من النوم إلي معاناة الفرد من كثير من الأعراض الفسيولوجيه كغيوم البصر، ورعشة أطراف الجسد، والصداع فضلاً عن الأعراض النفسمرفيه كالنسيان ، وصعوبة التركيز، تشوه التفكير فضلاً عن الإضطرابات الإنفعاليه كالعقابليه للإستثارة والغضب، واليأس والإحساس بالعجز والتوتر .

وعليه فإنه نظراً لأهمية موضوع النوم والطعام فقد لاقى إهتمام الكثير من الباحثين المهمين 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 بنصيب وافر - في حدود علم الباحثه - سواء علي المستوى العربي أو الأجنبي .

وبالنسبه لسلوك الطعام فيعد هو الآخر ذو أهميه كبرى في حياة الإنسان حيث أن سلوك التغذية السليم يتبعه سلوك سوى في شعور الفرد بالطاقة والحيويه مما يجعله صاحب بنيه جيده قويه و أى إضطراب في هذا السلوك يكون له العديد من المضار علي صحة الإنسان الجسديه والنفسيه ، ومن هنا فإن إضطرابات الطعام تؤدي إلي حدوث مشكلات أخرى مثل ظهور الأعراض الأكتئابيه أو الأرق وهو هدف من ضمن أهداف دراستنا الحاليه حيث بحث علاقه بين كل من سلوك النوم والطعام .

كما تبحث الدراسة الحاليه متغير يعد من أهم المتغيرات و أكثرها تأثيراً علي حياة الفرد و على سلوكياته و جميع مناشط حياته ، وهو متغير نوعية الحياة و الذي جرى الإهتمام به في الأونة الأخيرة في كثير من الدراسات النفسية و بعض هذه الدراسات تناوله في علاقه ببعض متغيرات سلوك النوم و البعض الآخر تناوله في بعض متغيرات سلوك الطعام و هناك دراسات تناولته منفرداً - و لكن نحن في دراستنا الحاليه نحاول ان نرصد علاقه جميع متغيرات سلوك النوم الاساسية و جميع متغيرات سلوك الطعام الرئيسييه في محاولة للالمام بطبيعة العلاقه التي تربط بين تلك المتغيرات و بعضها البعض و مدى تأثير ذلك على سلوك الانسان و حياته .

فالدراسه الحاليه تحاول كشف طبيعة العلاقه بين سلوك النوم والطعام ونوعية الحياه و ذلك لدى عينه من ارشدين و الراشدين محاولين الوقوف على اوجه الفروق الموجوده بينهما ايضاً . لنصل في النهاية الى فرد يحاول ان يتمتع بالصحة النفسية .

ثانياً: مشكلة الدراسة

نظراً لأن جودة حياة الإنسان - بصفه عامه- تتوقف علي أساليب سلوكه وخاصة سلوك نومه وطعامه، وأن أي اضطراب في هذا السلوك ينعكس بالضرورة علي نوعية الحياه التي يعيشها. وتري الباحثه أن دراسة هذه المتغيرات الثلاثه مجتمعه أمر جدير بالإهتمام ومن ثم فإن مشكلة هذه الدراسه تنحصر في معرفة الارتباطات المتبادله بين نوعية الحياه وكل من سلوك النوم والطعام لدى عينه من الراشدين والراشدات .

ويمكن صياغة مشكلة الدراسه في التساؤلات الآتيه :-

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

ثالثاً:أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسه الحاليه فيما يلي:-

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

رابعاً:أهداف الدراسه

تحقق الدراسه الأهداف التاليه:-

- أ- التعرف على طبيعة العلاقه بين سلوك النوم والطعام لدى فئات من الراشدين والراشدات من العاملين وغير العاملين .
- ب- التعرف على طبيعة العلاقه بين كل من سلوك النوم والطعام ومتغير نوعية الحياه لدى عينات من الراشدين والراشدات .
- ج- التعرف علي التركيب العاملي لمتغيرات الدراسه الأساسية و الفرعية بإختلاف عينة البحث.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

• أولاً: التعريفات النظرية :-

أ- سلوك النوم : Sleeping behavior

النوم ظاهره فسيولوجيه سويه وضروريه للحياه ،فى أثنائه تستريح أجهزة الجسم عموماً والجهازان العصبى ولا سيما مراكزه العليا والعقلى خصوصاً. فهو آيه من آيات الله له قيمه حيويه فى حياته، فهو عمليه جسميه نفسيه ضروريه لتحقيق الصحه الجسميه والنفسيه، وهو عمليه فسيولوجيه كيميائيه نفسيه تعيد إلى الكائن البشرى توازنه الفسيولوجى والنفسى (سامي عبد القوي علي، ١٩٩٥، ص ٢٩٥)

ب- سلوك الطعام : Eating behavior

يعتبر سلوك الطعام من السلوكيات الفطريه التى تحكمها غريزة الجوع والحاجه إلى الطعام، فالطعام من أهم ضروريات الحياه الأساسيه التى تمد الإنسان بالطاقه اللازمه ليواصل نشاط حياته. وأى اضطراب فى هذا السلوك يؤدى لإختلال الوظائف الحيويه والنفسيه للإنسان ويسمى ما يلحق بسلوك الطعام من مشاكل بإضطرابات الطعام Eating disorder ومن هنا فإن إضطرابات الطعام تعرف بأنها إضطراب فى سلوك الأكل

(جمعة سيد يوسف ٢٠٠٠ ص ٦٥) .

ج- نوعية الحياه : Quality of life

تعرف نوعية الحياه بأنها الأسلوب الذى يتبعه الفرد فى حياته. وأن أسلوب الحياه إصطلاح " أدلر Adler " مؤداه أن كل فرد ينمى لنفسه أسلوباً فى الحياه منذ طفولته الباكره، أى أن كل الصفات والعادات والدوافع والمجاهدات تصبح لها سمات وصفات خاصه بها وهذا الأسلوب يحدده عدد خاص من المشاعر الدونيه ،والظروف التى يخضع لها الفرد فى طفولته الباكره والمتأخره ويستخدم أيضاً مصطلح نوعية الحياه لتقييم الحالة العامه للأفراد و المجتمعات - كما يجب ان لا تفسر نوعية الحياه و ترتبط بالحاله الإقتصاديه للأفراد فقط (دخل الفرد) وذلك لأنها ترتبط أيضاً بالبيئة المحيطه و الصحه الجسديه و مستوي التعليم واستغلال أوقات الفراغ و الإنتماء الإجتماعي .

(Gregory,Johnston&Pratt,٢٠٠٩,p٣٢٨٧)

• ثانياً: التعريفات الإجرائية :-

• أ- سلوك النوم : Sleeping behavior

النوم هو حالة للكائن العضوي منتظمة و متكررة و يسهل تغييرها أى حدوث عكسها و هي اليقظة (علي أن النوم و اليقظة جزء من متصل واحد أقصي طريقه النوم العميق ،

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 علي 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 الاكل الخاصة Specific eating symptoms مثل شراهة تناول الطعام Binge eating تعتمد القيء Self- induced vomiting ، إستعمال المليينات ، أقرص الرجيم ، الخ..... (عبد الرقيب البحيري ، ٢٠٠٥ ، ص ٦) ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي قائمة إضطرابات الأكل التي أعدها عبد الرقيب البحيري .

ج- نوعية الحياة : Quality of life

يشير مصطلح نوعية "Quality" إلي خصال او خواص معينة أو كيفية في موضوع ما (وهوالحياة 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 علي الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الذي قام بترجمته وإعداده أحمد محمد عبد الخالق .

سادساً:حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالآتي :-

أ- العينة المستخدمة و تنقسم إلي :

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

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

ب- الأدوات المستخدمة فيها وهي :-

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

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

٣- مقياس نوعية الحياة (اعداد/أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨) .

سابعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة والمناسبه لإختبار صحة فروض الدراسة وهي:-

- *المتوسطات والانحرافات المعياريه.
- *التحليل العاملي لمتغيرات الدراسه لدى كل عينه مستقله عن الأخرى للوقوف على العوامل المستخلصه بطريقه المكونات الأساسيه (لهوتلنج) .
- *معاملات ارتباط بيرسون

الفصل الثانى

"الإطار النظري للدراسة"

مقدمة:

شاعت فى الآونة الأخيرة الاضطرابات العضوية و النفسية بمختلف أنواعها . وقد ارتبط انتشار هذه الاضطرابات – بالتطور المادى للحضارة والصراع والتكالب الشره على المادة وإفناء نتاج الحضارة المادية- كما يعد إنتشار الإضطرابات النفسية والأوجاع الجسمية يشتى صورها نتيجة مباشرة وصريحة لعصر الصراعات والقلق الذى نعيشه (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٧ ، ص ١٥) .

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

المحورالأول : سلوك النوم .

المحورالثانى : سلوك الطعام .

المحور الثالث :نوعية الحياة .

*المحور الرابع : سيكولوجية العلاقة بين المباحث الثلاثة .

وسوف نبدأ بالتعرف على مفهوم السواء واللاسواء فى السلوك .

*ما هو السلوك العادى أوالسوى ؟ Normal

قد يختلف مفهوم الصحة أو السواء فى الإضطرابات النفسية عن مفهومها فى ميدان الطب العام . فقد يكفى الطبيب أن يخلص مريضه من الأعراض أو الاضطراب العضوى الذى دفع به إلى العلاج بأنه قد شفى وأنه الآن سليم ومعافى وأما فى حالة الاضطرابات النفسية و العقلية فإنه لا يكفى 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) .

وفى الحقيقة لا توجد ثمة إتفاق بين الدارسين والمعالجين المختلفين حول الخصائص والصفات التى تتبعها عملية الصحة النفسية ولكن ذكر مجموعة من الخصائص والتى تظهر لدى الأفراد بعد نجاحهم فى العلاج النفسى والتى تعتبر مؤشراً على التكامل والنضج النفسى(حسين فايد ، ٢٠٠٤ ، ص ١٢) .

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

تلك كانت أهم المؤشرات التى ذكرها "حسين فايد " وأوضح من خلالها محددات الشخصية السوية. أما "عبد المنعم الحفنى فىرى أن السوية والإستواء بمعنى واحد، والسوى Normal هو المعتدل 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 تفكيره 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 اللاسواء 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 فى 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 بإعتبارها سوية ، إلا أنها تحدث فى العادة فى مرض عقلى صريح أو فى حالات أقل شدة من سوء التوافق والأسى الشخصى .

أما بالنسبة للمفهوم السلوكى فهو يعتمد فى أساسه على تفسير الفروق الفردية فى ضوء النظريات المهمة بمبادئ عامة . علاوة على ذلك تميل هذه الفروق الفردية إلى أن تكون فى مجالات الانفعال والدافعية والشخصية وبالرغم من أن النمط الأساسى لنظريات التعلم يهتم بشكل أكبر بالتغيرات المعرفية والسلوكية المرتبطة بالتعلم ، إلا أن هناك شكاً فى أن المجال التجريبي فى علم النفس يمكن أن ينتج بيانات مهمة فى مجال الشذوذ أو اللاسواء .