كلية التربية

قسم الصحة النفسية
والارشاد النفسي

برنامج سلوكي لعلاج اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم

رسالة مقدمة من

حاتم أبوالفتوح حامد صالح

للحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي"

إشـــــراف

أ.د / إيمـــــان فـــوزيشـــاهين

أستاذورئيس قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي ـ مدير مركز الإرشاد النفسى
كلية التربية ـ جامعة عين شمس

أ. م. د/محمد ســـعد ابراهـــيم حـامـد

أستاذ الصحة النفسيةوالارشاد النفسي المساعد
كلية التربية ـ جامعة عين شمس

1440 هـ 2018 م

كلية التربية

قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : برنامج سلوكي لعلاج اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم

A behavioral program to cure the sleep disorders on a sample the educable children

إسم الطالب:حاتم أبوالفتوح حامد صالح

الدرجة العلمية:الماجستير في التربية .

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي .

إسم الكلية : كلية التربية.

الجامعة : جامعة عين شمس .

سنة التخرج:□□□م

سنة المنح:□□□ .

كلية التربية

قسم الصحة النفسية
والارشاد النفسي

رسالة الماجستير

إسم الطالب:حاتم أبوالفتوح حامد صالح

عنوان الرسالة : برنامج سلوكي لعلاج اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم

A behavioral program to cure the sleep disorders on a sample the educable children

الدرجة العلمية : الماجستير في التربية تخصص [الصحة النفسية والإرشاد النفسي]

لجنة لإشراف :

أد / إيمان فوزي شاهين — أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ. م. د/محمد سعد ابراهيم حامد — أستاذ الصحة النفسية والارشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ البحث / /□□□□ م

الدراسات العليا:

ختم الإجازة: **أجيزت الرسالة بتاريخ:** / /□□□□م

موافقة مجلس الكلية: / /□□□□ م

موافقة مجلس الجامعة
/ /□□□□م

الشكر والتقدير

تتسابق كلماتي وتتزاحم عباراتي لتنظم عقد الشكر الذي لا يستحقه إلّا سواكم، إليكم يا من كان لكم قدم

السبق في ركب العلم والتعليم، إليكم يا من بذلتم ولم تنتظروا العطاء إليكم أهدي هذا الشكر والتقدير.

لو أني أوتيت كل بلاغة ما كنت بعد القول إلّا مقصراً ومعترفاً بالعجز عن واجب الشكر لكم أساتذتي الكرام أستاذتي المعطاءة بلا حدود – الأستاذ الدكتور/ إيمان فوزي والتي شرفت بتقبلكم لي واشرافكم على هذه الرسالة بكل سعة صدر فمهما نطقت الألسن بالأفضال ومهما خطت اليد بالقلم للوصف فأظل مقصراً أمام روعة سيادتكم وعلو همتكم وصبركم معي دون ضجر أو كلل أو ملل أسعدك المولى وجعل ماقدمتيه معي في ميزان حسناتكم وزادكم الله من علمه وعمله. أستاذي القدير الغائب الحاضر الدكتورمحمد سعد والذي شرفت بكونه مشرفاً على الرسالة إن قلت شكراً لكم فلن أوفيكم حقكم لكم مني كل التقدير والثناء .

الأستاذ الدكتور أسماء السرسي والدكتور حسام هيبة واللذان شرفت بوجودهما مناقشين لهذه الرسالة الكلمات والسطور لن توفيكم حقكم حيث تعجز الحروف أن تكتب ما في قلبي من تقدير واحترام , فأزكى التحيات وأجملها وأنداها وأطيبها أرسلها لكم بكل ودِ وحب وإخلاص.

واعجز عن الشكر الى ابي سندي في الحياة ومصدر فخري واعتزازي والى امي فهي بحق نعم الأم كما وصانا بها الرسول صلى الله عليه وسلم وإلى زوجتي التى وهبها الله لي لتضئ لى الطريق وإلى اخوتى فهم عزوتي وقوتي وإلى مثلي الأعلى وقدوتي إلى خالي العزيز الأستاد الدكتور محمود أبوالوفا تمام وإلى أستاذي القدير الأستاذالدكتور مصطفى أبو المجد رئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية بقنا والذي لم يضني علي بوافر علمه فأغدقني بفيض علمه لك مني كل الحب والتقدير والثناء وإن عجزت حروفي أن توفيك ماقدمته لي فقد كنت نعم العون والسند .الشكر موصول لكل من ساهم في هذا العمل فلكم مني كل الحب والاجلال والتقدير

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى تقديم برنامج سلوكي لعلاج اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم. وتكونت عينة الدراسة من (10 ذكور – 5 إناث) كلية (15) من مدارس التربية الفكرية بالألمنيوم وفيشوط بمحافظة قنا بجمهورية مصر العربية تتراوح أعمارهم بين 9 سنوات: 16 سنة ، يتراوح معدل ذكائهم من 50–65 على مقياس ستانفورد بينييه ، الإصدار الخامس ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير الوالدين لإضطرابات النوم لدى الأ طفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحث) كما اشتملت الدراسة على جلسات البرنامج السلوكي لعلاج اضطرابات النوم لدى الاطفال المعاقين عقليا القابلن للتعلم ، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ، استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي اللا بارامتري لمعالجة نتائج الدراسة والتى أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي على مقياس تقدير الوالدين لاضطرابات النوم لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وكان هذا لصالح الاختبار البعدي كما أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في الاختبارين البعدي والإختبار التتبعي بعد شهرين

وهذا يؤكد على تأثير البرنامج السلوكي لعلاج اضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم

Abstract

The study aims to present a cognitive behavioral program to reduce insomnia and other sleep disorders in mentally retarded children who are able to learn. To achieved the objectives of the study the researcher used a cognitive behavioral program The program consisted of (20) session, 4 sessions per week for 10 weeks. The session time was 45 minutes according to the content of each session and taking into consideration the sample conditions, the study sample consisted of (10 males - 5 females) totally (15) from intellectual education schools in aluminum and Farshout their aged from 9-16 years, Their IQs range from 50-65 on the Stanford Pinneeh scale 5th Edition The Researcher used the semi-experimental approach in the current study to determine the effectiveness of a behavioral program to treat sleep disorders in a sample of mentally retarded children who were able to learn.

- **there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in pre test and post test on the parents' estimation scale for sleep disorders in mentally retarded children who are able to learn This was in favor of the post-test**
- **The study proves that there are no statistically significant differences between the experimental group scores in the two: post test and follow-up test.**

This means and confirms the effectiveness of the behavioral program to treat sleep disorders in a sample of children who are able to learn

الفهـــرس

الموضـــوع	الصفحات
الشكر والتقدير	ب
الملخص	ج
الفهرس	د
فهرس الجداول	ح
فهرس الملاحق	ط
فهرس الأشكال	ط
الفصل الأول : المدخل إلى البحث	1 ـ 9
المقدمة.....	1
مشكلة الدراسة.....	5
أهداف الدراسة.....	6
أهمية الدراسة.....	6
مصطلحات الدراسة.....	7
محددات الدراسة.....	9
ادوات الدراسة	9
الفصل الثاني: الإطار النظري	10 ـ 63
تمهيد.....	11
أولاً: العلاج المعرفي السلوكي	11
نشأة وتاريخ العلاج المعرفي السلوكي.....	11

العلاج المعرفي السلوكى المعاصر.....	14
مفهوم العلاج المعرفي السلوكي.....	14
استخدامات العلاج المعرفي السلوكي.....	18
مزايا العلاج المعرفي السلوكي.....	22
فنيات العلاج المعرفي السلوكي.....	24
ثانياً: اضطرابات النوم	29
تمهيد.....	29
مفهوم النوم.....	30
الحرمان من النوم.....	32
أسباب اضطرابات النوم.....	33
دورة النوم.....	35
تصنيف اضطرابات النوم.....	39
تفسير بعض النظريات العلمية لاضطرابات النوم.....	41
ثالثاُ: الإعاقة العقلية	44
تمهيد.....	44
مفهوم الإعاقة العقلية.....	44
تصنيفات الإعاقة العقلية.....	47
أسباب الإعاقة العقلية.....	50
مستويات الإعاقة العقلية.....	56
خصائص المعاقين عقلياً.....	56
الحاجات الأساسية للأطفالالمعاقين عقلياً.....	60

تعليق عام على الإطار النظري.....	62
الفصل الثالث: دراسات سابقة	86-64
تمهيد.....	65
دراسات تناولت اضطرابات النوم.....	65
دراسات تناولت فعالية البرامج السلوكية في تعديل سلوك الأطفال المعاقين عقلياً	75
التعليق على الدراسات السابقة	82
الفصل الرابع : أدوات وإجراءات الدراسة	105-87
تمهيد.....	88
منهج الدراسة.....	88
عينة الدراسة.....	88
أدوات الدراسة.....	89
الفصل الخامس:النتائج والتوصيات	113-106
فروض الدراسة ونتائجها.....	107
مناقشة النتائج	111
الإيجابيات والسلبيات أثناء سير البرنامج السلوكي.....	113
توصيات الدراسة.....	113
البحوث المقترحة.....	115
المراجع	131-116

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحات
(1)	" مستويات الإعاقة العقلية وخصائصها	55
(2)	ثبات مقياس تقدير الوالدين لإضطرابات النوم لدى الأطفال القابلين للتعلم (9-16 سنة) بإعادة الإختبار	88
(3)	معاملات ارتباط كل عبارة بالمجموع الكلى للبعد لمقياس تقديرالوالدين لإضطرابات النوم لدى الأطفال	94
(4)	أبعاد مقياس تقدير الوالدين لإضطرابات النوم لدى الأطفال وأرقام العبارات المكونة لكل بعد	95
(5)	مخطط مختصر للبرنامج العلاجي	103
(6)	متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الوالدين لاضطرابات النوم لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم	108
(7)	الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي وفي القياس التتبعي بعد مرور شهرين من القياس البعدي على مقياس تقدير الوالدين لاضطرابات النوم لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم .	110

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحات
(1)	" مقياس تقدير الوالدين لاضطرابات النوم لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم	136-133
(2)	جلسات النوم	167-137

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحات
(1)	يوضح وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي	109
(2)	يوضح عدم وجود فروق بين الاختبار البعدي والتتبعي	111

ملخصات الدراسة

م	عنوان الملخص	الصفحات
(1)	ملخص الدراسة باللغة العربية	186
(2)	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	1

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة

النوم هو ضرورة من ضروريات الحياة ولا يمكن أن تستمر الحياة بدون النوم فهو من الحاجات الأولية للانسان مثل الماء والهواء والطعام قال تعالى " وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ" (سورة الروم : آيه: 23).

وقد يستطيع الإنسان الاستغناء عن الطعام أو الماء لوقت محدد كما يحدث في الصوم في بعض الأديان السماوية أو قد ينصح الأطباء بالابتعاد عن بعض الأطعمه أو بعض المشروبات لكن لم يحدث أن ينصح الأطباء بالابتعاد عن النوم ؛ بل بالعكس فقد يلجأ الطبيب إلى الاستعانه ببعض الأدوية التي تساعد المريض على النوم ، وبالتالي فإن النوم له فوائد عديدة وعدم النوم له أضرار بالغة الخطورة .

وتعد اضطرابات النوم Sleep Disorder من أكثر الاضطرابات الشخصية انتشاراً بين الناس ، حيث تقدر نسبة الذين يعانون من هذه الاضطرابات بصفة مزمنة ، وهي التي تزيد فيها فترة الاضطراب عن شهر حوالي ثلث سكان العالم ، وعدم إشباع حاجة الفرد من النوم يؤثر على الجهاز العصبى ، ومن ثم على الجسم كله ؛ فيؤدى ذلك إلى نقص الانتباه وإلى اضطراب الإدراك، وإلى حدوث هلاوس مختلفة الأنواع ، وبطء في النشاط الحركي ، ورعشة اليدين (أديب الخالدى ، 2002 : 381) .

ويتسارع إيقاع حياتنا منذ بضع سنوات , مما يجعلنا نتوق دائماً إلى تحقيق المزيد , ونجد بعض الناس يرون في النوم مجرد مضيعة للوقت لهذا يلزمون أنفسهم بالبقاء مستيقظين في الساعات الأولى من الليل مستمرين أمام شاشات التلفزيون أو أجهزة الحاسوب أو الهاتف , فهم لايدركون أن النوم ليس على الاطلاق انقطاعاً سلبياً عن

الحياة , بل هو فترة نشيطة لا يكف فيها الدماغ عن العمل , فالنوم يسهم في نمونا وتوازننا الغذائي والدهني وقد أصبح من الضروري أن يدرك الجميع كم هو مفيد وممتع النوم.

ولو نظرنا في مجالات الحياة المختلفه فلا يستطيع أي فرد من أفراد المجتمع أن يستمر في عمله إلا بعد الحصول على قسط كافٍ من النوم ، فالطبيب لا يستطيع أن يواصل عمله وإجراء العمليات بدون الحصول على قدر كافٍ من النوم وكذلك الجنود في المعركة وكذلك المعلم في المدرسة والطيار وكل في موقعه لا يستطيع القيام بمهامه وواجباته دون الحصول على القدر الكاف من النوم .

كما تختلف كمية النوم التي يحتاجها الفرد باختلاف العمر ، فالطفل حديث الولادة ينام حوالى 17–18 ساعة في اليوم ويقضي من 50–70% من هذه المدة تقريباً في النوع النشط وفي عمر خمس سنوات ينام الطفل 10–12 ساعة يومياً . أما الشخص البالغ فيحتاج حوالي 8 ساعات من النوم حتى يستطيع العمل بكفاءة وحيوية خلال النهار .

إلا أن هناك اختلافات كثيرة بين الأفراد , بعض الناس تحتاج 5–7 ساعات فقط في الليلة والبعض الآخر لايكفيه 9 ساعات هذه الاختلافات تتوقف على عوامل كثيرة ، فالمرأة مثلا تحتاج من النوم أكثر قليلاً من الرجل , والصغار والمراهقون يحتاجون أكثر قليلاً من الكبار والمسنين ومع ذلك فإنهم يذهبون إلى فراشهم متأخرين ويستيقظون مبكرين للذهاب إلى مدارسهم , الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توترهم وعصبيتهم وقلة تركيزهم .

(مسعد شتيوي 45:2005)

وإذا كان التفسير الشائع أننا ننام حينما نتعب حيث يعيد النوم لنا النشاط والحيوية إلا أنه تفسير ضعيف , غير أن البعض يرى عكس ذلك بأن أجسامنا تستهلك نفس كمية الأكسجين والجلوكوز أثناء النوم التي تستهلكها

أثناء مشية تلقائية في حالة استرخاء , كما أن أجسامنا لا تتخلص من أي مواد سامة خلال النوم , ومن هنا فما زال النوم سراً (عبدالسلام الشيخ 76:2001).

وبالرغم من ذلك, يركز معظم الباحثين على الاضطرابات والمشكلات النفسية أثناء اليقظة ولا يتناولون اضطرابات النوم على الرغم من أننا ننام ثلث أعمارنا تقريباً (حامد زهران 428:1997).

والنوم حالة منتظمة متكررة من الخلود إلى الهدوء الذي يتميز بإنخفاض للمؤثرات الخارجية وتعتمد دراسة ظاهرة النوم على الملاحظة الخارجية للتغيرات التي يتم قياسها في الشخص النائم ويكون النوم مصحوباً بكثير من التغيرات الحيوية في وظائف الجسم مثل التنفس والدورة الدموية وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وإفراز المواد الحيوية بالجسم مثل الهرمونات (لطفي الشربيني25:2000).

وأشارت الدراسات إلى أن حصول الفرد على قسط مناسب من النوم يجعله معتدل المزاج مرتاح النفس نشط الجسم ويساعده على زيادة إنتاجه إذا كان عاملاً وعلى زيادة الاستذكار والتحصيل إذا كان طالب علم ،أما اضطراب النوم وعدم حصول الفرد على حاجته من النوم يؤدي إلى ضعف همته وقلة طاقاته الجسمية وشرود ذهنه واضطراب مزاجه وإنخفاض إنتاجه وسوء علاقاته بالآخرين (محمد عوده وكمال مرسي 308:1986).

وفي دراسة أخرى قام بها (*2007*) Buckhalt , Elsheikh & Keller توصلوا إلى أن اضطرابات النوم تؤثر على الأداء المعرفي وعلى المهام المرتبطة بالانتباه والتركيز والذاكرة بالإضافة إلى تأثيرها الواضح على الوظائف اليومية للأطفال العاديين وذوي ضعف الانتباه والنشاط الزائد .

وأوضحت التجارب بصورة جلية الدور الذي يقوم به النوم في عملية التذكر والتعليم ، و في إحدى هذه التجارب تم تدريب مجموعة من الأفراد للتعرف على الحروف التي تظهر لمجرد طرفة عين على شاشة الكمبيوتر , بعد ذلك تم إرسال نصف هؤلاء الأشخاص للنوم في منازلهم أما النصف الآخر فتم حرمانهم من النوم طوال الليل وبعد ذلك