



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



برنامج ارشادي مقترح في خفض اضطراب النوم لدى طالبات الاعدادية

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية المقداد/جامعة ديالى/قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
وهو جزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

اعداد الطالب

أميمة قيس ياسين

بأشراف الاستاذ

أ.م.حسن عبدالله حسن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ
فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

[الروم: ٢٣]

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (برنامج ارشادي مقترح في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية) التي تقدمت به الطالبة (اميمة قيس ياسين) قد جرى تحت إشرافي في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية المقداد / جامعة ديالى ، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) .

التوقيع :

الاسم : أ.م حسن عبدالله حسن

التاريخ : / / ٢٠٢٣ م

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذا البحث للمناقشة .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

كلية التربية المقداد / جامعة ديالى

التاريخ / / ٢٠٢٣ م

ب

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله رب العالمين الذي وفقني وأعانني على إنهاء هذا البحث والخروج به بهذه الصورة المتكاملة، فبالأمس القريب بدئنا مسيرتنا التعليمية ونحن نتحسس الطريق برهبة وارتباك، فرأيت أن (قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) هدفًا ساميًا وحبًا وغاية تستحق السير لأجلها، وإن بحثي يحمل في طياته طموح شباب يحلمون أن تكون أمتهم العربية كالشامة بين الأمم.

وانطلاقًا من مبدأ أنه لا يشكر الله من لا يشكر الناس، فإننا نتوجه بالشكر الجزيل للدكتور (أ. م. حسن عبد الله حسن) الذي رافقني في مسيرتي لإنجاز هذا البحث وكانت له بصمات واضحة من خلال توجيهاته وانتقاداته البناءة والدعم الأكاديمي. واتقدم بالشكر للدكتورة (م. د. افراح لطيفه خدادوست) على دعمك الجميل لي لإنجاز البحث والخروج به على هذه الصورة الحسنة.

وقبل أن أمضي أقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة... إلى جميع أساتذتنا الأفاضل من قدموا لنا المساعدات والتسميلات والأفكار والمعلومات، ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلمهم منا كل الشكر.

الأهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى:

الوالدين الكريمين حفظهما الله

والى كل افراد اسرتي

الى كل الاصدقاء, ومن كانوا برفقتي ومصاحبتي اثناء

دراستي الجامعية

والى كل من لم يدخر جهدا في مساعدتي

والى كل من ساهم في تلقيني ولم يحرف في حياتي

الدراسي

*أميمة

تعتبر اضطرابات النوم واحدة من أكثر الاضطرابات الشخصية انتشاراً بين الناس أو قد تكون جزء من الحياة اليومية في هذا العصر نتيجة لتعدد مطالب الحياة أو قد تكون متسببة عن ضغوطات نفسية واجتماعية , لذلك فإن عدم الحصول على قدر كافي من النوم يؤثر على الوظائف المعرفية والمزاج والأداء في العمل ونوعية الحياة , فقد أكدت دراسة بلتشر وولترز (Pilcher and Walters, ١٩٩٧) على أن الحرمان من النوم يؤثر على ضعف أداء الطلاب الدراسي .

وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لإحدى المراحل المهمة في حياة الطالبات وهي المرحلة الإعدادية حيث تعتبر مرحلة تغمرها المشاكل أكثر من سابقتها ولاحقاتها مما يؤثر ذلك على أداء وشخصية الطالبات .

يهدف البحث الحالي (برنامج ارشادي مقترح في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية) من خلال التعرف على :-

١- التعرف على درجة اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

تكونت عينة البحث من (١٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية اختيروا بالطريقة العشوائية ،ولتحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (اضطراب النوم) المعد من قبل (الطائي،٢٠٠٨) وفق نظرية (اليس،١٩٦١)،اذ يتكون المقياس من (٣٢) فقرة ، بصيغته النهائية ، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس باستخراج الصدق الظاهري ، كما استخرجت الباحثة الثبات بطريقة الفاكرونباخ فبلغ الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٩)

وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة احصائية تم التوصل الى النتيجة الاتية :

- ان عينة البحث من طالبات الاعدادية لديهم اضطراب نوم بشكل اعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون اليه ، وهذا يعطينا مؤشر سلبي.

search abstract

Sleep disorders are considered one of the most common personal disorders among people, or they may be part of daily life in this era as a result of the complexity of life demands, or they may be caused by psychological and social pressures, so not getting enough sleep affects cognitive functions, mood and performance in Work and quality of confirmed that sleep deprivation affects students' poor life. Pilcher and Walters .academic performance

The importance of the current research comes through its handling of one of the important stages in the life of female students, which is the preparatory stage, as it is considered a stage that is overwhelmed by problems more than its predecessors and .successors, which affects the performance and personality of female students

The current research aims (a proposed counseling program to reduce sleep disturbances among middle school students) by identifying

identify the degree of sleep disturbance among middle school students

The research sample consisted of 160 middle school students who were chosen randomly, and to achieve the objectives of the current research, the researcher adopted according to the theory of (Ellis, 2004) the (sleep disorder) scale prepared by (Al-Taie, a paragraph, in its final form, and the researcher 32, as the scale consists of 161 verified the psychometric characteristics of the scale by extracting the apparent validity, and the researcher extracted the stability using the Wackeronbach method, so the stability reached in this way

Using the t-test for one sample as a statistical method, the following result was reached:

-The research sample of middle school students have a sleep disorder that is higher than .the average of the society to which they belong, and this gives us a negative indicator

تثبيت المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
١	الاية القرآنية	أ
٢	اقرار المشرف	ب
٣	الاهداء	ت
٤	الشكر والامتنان	ث
٥	مستخلص البحث	د-A
٦	تثبيت المحتويات	ق-ف
٧	تثبيت الجداول	هـ
٨	تثبيت الملاحق	ي
٩	الفصل الاول: التعريف بالبحث	
١٠	مشكلة البحث	١-٢
١١	اهمية البحث	٣-٦
١٢	اهداف البحث	٦
١٣	حدود البحث	٧
١٤	تحديد المصطلحات	٧
١٥	الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة	
١٦	اطار نظري	٩
١٧	النظريات التي فسرت اضطراب النوم	٩-١٢
١٨	الدراسات السابقة	١٣
١٩	الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته	
٢٠	اولا منهج البحث	١٤
٢١	ثانيا التصميم التجريبي	١٤-١٥
٢٢	ثالثا مجتمع البحث	١٥
٢٣	رابعا عية البحث	١٥-١٦
٢٤	خامسا تكافؤ المجموعتين	١٦-١٨
٢٥	سادسا اداتا البحث	١٩-٢٢
٢٦	سابعا الوسائل الاحصائية	٢٢

	الفصل الرابع	٢٧
٢٣	مفهوم البرنامج الارشادي	٢٨
٢٣	فوائد البرنامج الارشادي	٢٩
٢٣-٢٤	خصائص البرنامج الارشادي	٣٠
٢٥-٤٠	جلسات البرنامج الارشادي	٣١
	الفصل الخامس	٣٢
٤١	عرض النتائج	٣٣
٤١	مناقشتها وتفسيرها	٣٤
٤٢	التوصيات	٣٥
٤٢	المقترحات	٣٦
٤٩-٤٣	المصادر	٣٧
٥٧-٥٠	الملاحق	٣٨

تثبيت الجداول

ت	العنوان	الصفحة
١	عينة البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة	١٥
٢	القيم الاحصائية في التكافؤ بين درجات المجموعتين	١٧
٣	القيم الاحصائية لاختبار متغير التحصيل الدراسي للام للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٧
٤	القيم الاحصائية لاختبار متغير مهنة الام للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٨
٥	القيم الاحصائية لاختبار متغير المستوى الاقتصادي للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٨

تثبيت الملاحق

ت	العنوان	الصفحة
١	تسهيل مهمة	٥٠
٢	مقياس اضطراب النوم بصيغته الاولى الذي تم عرضه على المحكمين	٥١-٥٣
٣	اسماء السادة المحكمين الذين عرض عليهم مقياس اضطراب النوم	٥٤
٤	مقياس اضطراب النوم بصيغته النهائية	٥٥-٥٧

مشكلة البحث (Problem of the Research) :-

أن التحولات والتغيرات التي شهدتها المجتمع العراقي أسفرت عن تغيرات في مختلف نواحي الحياة الاقتصادية , والاجتماعية , والثقافية وأدى هذا التغير إلى تعرض الفرد إلى عناصر الضغط والتوتر وضعف تحقيق الفرد لذاته , ونتيجة ذلك أصبح الفرد عرضة لكثير من الاضطرابات الانفعالية والنفسية التي تصيب صحته النفسية والعقلية (العامود, ١٩٩٦, ٤٠٢) .

ونظراً لما يشهده العصر الحالي والذي يسميه البعض عصر الثورة الصناعية أو العلم والتكنولوجيا تغيرات سريعة ومتلاحقة شملت مختلف جوانب حياة الفرد أسرياً وتربوياً واجتماعياً ومهنياً وتكنولوجياً تستوجب ضرورة الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي واستخدامه في المؤسسات الاجتماعية كالأُسرة والمدرسة وفي المؤسسات الإنتاجية بل وفي المجتمع عامة (ملحم, ٢٠١٠, ٢٢) .

لهذه التغيرات تأثيرها المباشر على المراحل العمرية المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة , من حيث أن هذا المفهوم بما يتضمنه من خصائص جسمية وعقلية ونفسية تعد من لبنات الهيكل البنائي لكل مجتمع , وتعد مرحلة المراهقة من اصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته إذ تظهر عنده بعض المشكلات النفسية والتربوية والأسرية والاجتماعية نتيجة التغيرات المختلفة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة لذا فهو في أشد الحاجة إلى من يستمع لمشكلاته ويفهمه ويساعده في فهم نفسه ليتمكن من اجتياز هذه العقبات (الداهري, ٢٠٠١, ١) .

ووصف ستانلي هول المراهقة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق النفسي مع الآخرين (زهران, ١٩٩٩, ٣٢٥) فعند تعرض الفرد إلى مشاعر التوتر فأنها تكبح جماح الميل للنوم , وهذه العلاقة بين النوم والتوتر تعتبر مصدراً هاماً لاضطرابات النوم لدى المراهقين (شريم, ٢٠٠٩, ١٤١) .

فمشكلات المراهق في هذه المرحلة كثيرة ومتنوعة , إذا أهمل العمل على تذليلها تصبح بشكل معوقات خطيرة وعقبات تؤثر على طريق تكيف الفرد في حاضره ومستقبله ويتم تذليل تلك المعوقات من خلال العمل على بث الثقة بالنفس والصراحة , والمناقشة الموضوعية والقدرة على عقد صلات اجتماعية ناجحة مما يؤثر ذلك على تكيفه ويشعره بالراحة والسعادة في حياته وفي التعايش مع المجتمع (الألوسي وخان, ١٩٨٤, ٤٤٠) .

فوجود الطالبات في مرحلة تغمرها المشكلات أكثر من سابقتها ولاحتقتها ألا وهي المرحلة الإعدادية فلا بد من وجود خدمات إرشادية تعنى بالطالب جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ونفسياً لغرض بناء شخصية الطالب وفق أسس سليمة (العبيدي, ٢٠٠٩, ٤٤٤) .

وأشار داهل (Dahl, ٢٠٠٧) في مقالته المتعلقة بعواقب النوم غير الكافي لدى المراهقين إلى إن هناك فترات تمر يحصل خلالها المراهقون على نوم غير كافٍ بمعنى انه لا يفي بالكمية الضرورية اللازمة للقيام بوظائف النهار على النحو الأفضل (شريم, ٢٠٠٩, ١٣٩) .

وتعد اضطرابات النوم واحدة من أكثر الاضطرابات الشخصية انتشاراً بين الناس إذ قد تكون جزء من الحياة اليومية في هذا العصر, نتيجة لتعدد مطالب الحياة , أو قد يكون متسبباً عن ضغوطات نفسية واجتماعية وإن عدم إشباع حاجة الفرد للنوم يؤثر على الجهاز العصبي , ومن ثم على الجسم كله (الخالدي, ٢٠٠١, ٣٨١) , فإن عدم الحصول على قدر كافي من النوم يؤثر على الوظائف المعرفية, والمزاج والأداء في العمل ونوعية الحياة (تايلور, ٢٠٠٨, ٢٨٦) .

لذلك فالنوم ظاهرة تتأثر بالعوامل النفسية التي تؤدي بها إلى الاضطراب حيث تعد المشكلات الأسرية وخلافات الأبوين داخل الأسرة والمنافسات بين الزملاء في المدرسة , وما يصاحب ذلك من الصراعات والقلق والمخاوف (الزراذ, ٢٠٠٩, ٤٦٥-٤٦٣) وحياتنا الحديثة التي تمتاز بقلّة التمارين الجسمية , وازدياد المحفزات والسرعة والانجازات , وإهمال المشاعر كلها تؤدي إلى تقوية الأسباب النفسية لاضطراب النوم ويساعد الاسترخاء الذي يمارسه البعض كأداة لزيادة النشاط والحيوية على تقليل هذه الأسباب (الانجين, ١٩٨٤, ٦٤) .

ومن الأعراض التي ظهرت بسبب الحرمان من النوم هو التأثير على عملية التذكر والتعلم وكذلك فإن إنقاص النوم إلى ثلاث ساعات أو إلى ما دون ذلك يؤدي إلى نقص في المقدرة على القيام بالعمل (كمال, ١٩٩٠, ١٦٥) .

إن بقاء الإنسان لساعات طويلة من اليقظة وعدم النوم ينعكس سلباً على وظائفه السايكوفسيولوجية ويؤدي إلى اضطرابها (بني يونس, ٢٠٠٢, ١٨٣) ومن الأعراض النفسية الكثيرة الحدوث والناجمة عن الحرمان من النوم هي التناقص في المقدرة على أداء المهام التي تتطلب من (١٠-١٥) دقيقة من الانتباه , والنقص في دقة وزمن أداء المهام اليدوية , وتزايد الأخطاء الواقعة في أداء المهام خاصة المملة والروتينية , أو التي تتطلب زمناً طويلاً لأدائها (كمال, ١٩٩٠, ١٦٥) .

وهذا ما اكده تقرير أعدته اللجنة الوطنية الأمريكية National commission عن اضطرابات النوم أوضحت فيه إن هناك (٤٠) مليون من الرجال والنساء والأطفال يعانون من مشكلات النوم المزمنة (هيلز, ١٩٩٩, ١٠١) .

وبما أننا نعيش في عالم متغير ومتطور لا يثبت على حال واحد ولا يستمر على طريقة واحدة كما أنه مليء بالمفاجئات والمشكلات والتحديات التي تتطلب حلولاً وجهوداً تبذل من هنا دعت الحاجة لأن توفر لأفراد المجتمع عامة أنواع من الخدمات التوجيهية التي تناسب أعمالهم ونشاطاتهم ومستوياتهم العلمية والعملية وتساعدهم في إيجاد الحلول النافعة للتحديات والمشكلات التي تعترض سبيلهم في حياتهم اليومية سواء كانت المشكلات دراسية أو مهنية أو اجتماعية أو الشخصية أو الجسمية أو النفسية التي تواجه الأفراد والجماعات وتثير الاضطرابات وعدم الاتزان (اليقوبي, ٢٠٠٤, ١٢) .

يتضح مما تقدم إن الاضطرابات التي تعترض نومنا شأنها في ذلك شأن كل الاضطرابات التي تعترض أي جانب من جوانب الشخصية والتي تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية أو الحالة النفسية. ومن هنا برزت مشكلة البحث , والتي سعت الباحثة لدراستها , لذا تروم الباحثة الإجابة عن التساؤل الاتي :-خفض اضطراب النوم لدى طالبات الاعدادية.

أهمية البحث (The Importance of Research):-

يعد النوم من الدوافع الفطرية الحيوية لدى الفرد , وظاهرة النوم تعد من الظواهر المهمة بالنسبة إلى عملية نمو الفرد , وصحته الجسمية والنفسية , وبالنسبة إلى حياته العامة , فالإنسان قد يتحمل الجوع والعطش لمدة أيام , ولكن ليس بوسعه أن يتحمل الحرمان من النوم أكثر من ثلاث إلى أربع ليال . فالنوم يساعد الفرد على الاحتفاظ بطاقته , ونشاطه حتى يتمكن من تلبية مطالب الحياة التي تستلزم منه جهداً و طاقة جسمية وعقلية حيث قامت محاولات لتفسير هذه الظاهرة بهدف الاستفادة منها لأقصى قدر ممكن , وكذلك بهدف المحافظة على وضع صحي سليم للفرد النائم (الزراذ, ٢٠٠٩, ٤٥٠) .

ويعد النوم من أكثر قوانين الطبيعة غرابة فهو الذي يخضع له الخلق جميعاً (العيسوي, ١٩٩٩, ١٨١) حيث يقول بوربيلي (Borbily ١٩٨٦) بأن كل المخلوقات في مملكة الحيوان تنام , بل وحتى النباتات تمر بحالات يومية دورية في نشاطها تشبه إلى حد كبير حالة النوم (بوربيلي, ١٩٨٦, ص ١٢٥) فهو إحدى الوظائف الجسمية والنفسية التي تحدث بصورة دورية منتظمة خلال اليوم ويسمى ذلك بالإيقاع اليومي (Circadian rhythm) (ربيع, ٢٠٠٩, ١٢٥) .

حيث تكون دورة النوم السوي وأنماطه متشابهة لدى جميع البشر بصرف النظر عن الثقافات أو المعتقدات . فالمعدل الذي ينامه الشخص الراشد يتراوح بين (٦-٩) ساعات يومياً (Rawlin and Heackock, ١٩٩٣, ٣٠٧) فالأشخاص الذين ينامون جيداً وبشكل منتظم يعيشون أكثر من أولئك الذين لا يحصلون على قدر كافي من النوم (Belloc and Breslow, ١٩٧٢) .

حيث يعد النوم نوع من السلوك الذي يتم استجابة لحاجات النسيج التكويني للجسم , وفي كل يوم نميل إلى التفكير في النوم كغياب للسلوك (واطسن ولندجرين, ٢٠٠٤, ٢٠٤) فظاهرة النوم هي سلوك ناتج من مثيرات داخلية وخارجية فالإنسان الطبيعي يمر بدورة داخلية تتضمن تناوب إيقاعات بيولوجية من حالات اليقظة والنوم تنشأ استجابة للدورة اليومية الناتجة من دوران الأرض حول نفسها والتي تنتج الليل والنهار , أذن النوم هو ساعة سيكوفيسيولوجية تنسجم مع الساعة الفيزيائية للدورة اليومية (بني يونس, ٢٠٠٢, ١٨٤) .

وتتفاوت متطلبات النوم من شخص إلى آخر تفاوتاً كبيراً كما إن هناك اختلافات بين الأفراد في الوقت الطبيعي للدخول إلى النوم ولكن بصفة عامة إن الناس يبدؤون النوم خلال ثلاثين دقيقة في تهيئة الجو المناسب للنوم والاستلقاء في الفراش (الخالدي, ٢٠٠١, ٣٨٣) فالكثير يشعرون بأن النوم مشكلة كبيرة فهم يشعرون دائماً بصعوبة في النوم , ويذهبون إلى سريرهم وهم متأكدون بأنهم لا يستطيعون النوم , فالنوم يمثل أهمية كبيرة في حياتنا الصحية فهو ضروري لعمليات نفسية كثيرة (لانجين, ١٩٨٤, ١٦) حيث يأتي كحاجة ضرورية نتيجة لممارسة نشاطات نفسية وفسولوجية في النهار يفيد في إعادة بناء العمليات العقلية لتهيئتها للعمل , ففيه يتحول الإنسان من نظام مفتوح تام إلى نظام مفتوح جزئياً (يونس, ١٨٣, ٢٠٠٢) . فالأشخاص الذين يبذلون طاقة أعظم أثناء يقظتهم سواء في المجال الفكري أو العاطفي أو الجسدي , أكثر حاجة إلى النوم من غيرهم ممن لا يبذلون مثل هذه الطاقة (كمال, ١٩٩٠, ١١٧) .

لذا فهو يعد ظاهرة تربوية ونفسية تساهم في تنظيم المعلومات المكتسبة خلال اليقظة (في مرحلة النوم النقبيضي) , كما تساهم عن طريق الأحلام في التخفيف من متاعب الإنسان ومعاناته بما يحقق للفرد الإشباع الوهمي لرغباته وحاجاته المكبوتة التي فشل الفرد في تحقيقها في الواقع (الزراذ, ٢٠٠٩, ٤٥٠) .

والنوم حالة نشطة لها أهدافها ووظائفها والتي لا بد من تحقيقها والركون إلى النوم في مواعيده ومدده اللازمة (كمال, ١٩٩٠, ١٨٠) فهناك أوجهاً متنوعة للنوم ضرورية للتجديد الكلي بما في ذلك الاستمرارية , والتوقيت و نمطية المراحل المختلفة للنوم ووقت النوم (شريم, ٢٠٠٨, ١٤٠) فيعتقد إن عناصر الوراثة والبيئة المحيطة تؤثر في النمط السائد من النوم في حياة الفرد اليومية , فالأطفال الذين حرموا من

حنان الأم وافترقوا عن أمهاتهم لأي سبب أو تعرضوا لأزمات عاطفية حادة وشديدة في طفولتهم الأولى يكونوا عرضة لاضطرابات النوم (الطائي، ٢٠٠٨، ٣) .

فإن الفرد يتعرض خلال حياته إلى العديد من الضغوط والأزمات النفسية خاصة في مرحلة المراهقة باعتبارها فترة حرجية في عملية النمو ، لذا تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة مهمة ومميزة وأصعب مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظراً لما تتصف به .

هذه المرحلة من تغيرات جذرية وسريعة لها آثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية والاجتماعية كافة (أشول، ١٩٨٤، ٤١٨) .

ولأهمية وحساسية المرحلة الإعدادية كونها مرحلة مراهقة إذ تحدث فيها معظم التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية مما دعى بعض العلماء إلى القول إنها ميلاد نفسي جديدة (عبد الرحيم، ١٩٨٦، ٢٧٧) .

وبما أن طالبات المرحلة الإعدادية في مرحلة المراهقة ، فقد تحدث خلال هذه المرحلة الكثير من المظاهر الإنمائية التي تمثل جوانب شخصية المتعلم (أبو النيل، ٢٠٠١، ١١) ففي هذه المرحلة تنتهي الطالبة لتحمل المسؤولية ومواجهة مشكلاتها (القاضي وآخرون، ١٩٨١، ١٦٩) .

ومن هنا تظهر أهمية المؤسسات التربوية ، ومنها المدرسة التي تعمل على مساعدة الطالب على تحقيق ذاته ، وتنمية السلوك الاجتماعي والنفسي السليم والمرغوب فيه ، وتقبل المسؤولية الاجتماعية (زهران، ١٩٨٠، ٤٣٩) .

إن أهمية المدرسة في مرحلة المراهقة بوصفها مؤسسة تربوية، واجتماعية لها أثر كبير وفاعل لتهيئة الجو الملائم للنمو النفسي والاجتماعي للفرد (فهيم، ١٩٨٨، ٣٥٦) .

فالأفراد المصابون باضطراب النوم تتأثر جميع نواحي الحياة لديهم التي ينتج عنها سلوك سيء التوافق والتعب والقلق ، والأشخاص الذين يتعرضون لأحداث حياة قاسية ، أقروا بأنهم يواجهون اضطرابات في النوم (تايلور، ٢٠٠٨، ٢٦٩) ويبدو عليهم ملامح الإرهـاق الجسدي ويبدون شاحبين متعبين ومنهكين عقلياً ، فهم يثأرون بسهولة ويبدون متشجنين ويفقدون المبادرة والاهتمام كما يفقدون اللذة في تخطيط حياتهم (لانجين، ١٩٨٤، ٧٤) .

وتزداد الدراسة على المراهقين وذلك لأهمية هذه المرحلة في جميع نواحيها لأن عددهم في تزايد مستمر فيجب رعاية هؤلاء المراهقين وتأهيلهم وتعريف مشاكلهم والاضطرابات النفسية التي يعانون منها بهدف مساعدتهم في تجاوز آثارها حتى يكونوا قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات القرن الحالي (السامرائي، ١٩٩٦، ٣٠٢) .

ويتوقف النمو الاجتماعي للمراهق على قدرته على فهم طبيعة التغيرات التي تعثره وعلى قدرته على التوافق معها ، فإذا استطاع أن يفهم الظروف التي يمر بها ، ووجد من يساعده على التوافق معها ، فإن ذلك يؤدي إلى توافقه ومساهمته في الحياة الاجتماعية بمجهوده وقدرته (عبد الرحيم، ١٩٨٦، ٧٧) .

فإذا استطاعت المدرسة أن تهـيئ جوّاً اجتماعياً سليماً يحقق التناسق والانسجام بين الطلبة ، تكون قد مهدت الطريق لنمو اجتماعي متكامل لدى المراهقين (الدراجي، ٢٠٠٣، ١٢) .

فقد أصبحت المدرسة تنظر إلى الطلبة على أنهم القوة الأساسية في التغيير فأصبحت مهمتها الأساسية هي التركيز حول تنمية تفكيرهم وتطوير قابليتهم وقدراتهم وتنمية عقليات ناقدة لديهم (باقر وآخرون، ١٩٧٦، ١٤) .

فدخول الإرشاد إلى المدارس من أوسع الأبواب أصبح ينظر إليه على أنه سلسلة من النشاطات والأفعال تسري خلال كل النشاطات التربوية (القاضي وآخرون، ١٩٨١، ٣٣).

فقد ازدادت أهمية الإرشاد باعتباره وسيلة فعالة للتدخل في حالات الأفراد الذين تواجههم المشاكل (ملحم، ٢٠١٠، ٢٦) فأهمية الإرشاد يمكن أن تكون عملية ، ووسيلة وقائية وعلاجية لمساعدة الفرد في التغلب على مشكلاته الانفعالية والتكيف لمواقف الحياة اليومية والتي فيها يساعد المرشد الفرد في التغلب على مشكلاته، وإنها عملية مساعدة الطالب ودفعه للتفكير خلال المواقف الحياتية التي مر بها (باقر وآخرون، ١٩٧٦، ٧) فالطالب يحتاج إلى الإرشاد لمساعدته في حل مشاكله ، ومساعدته على التفوق الأكاديمي (ملحم، ٢٠١٠، ٢٢) .

لذلك يعد الإرشاد منهجاً علمياً يؤكد على الحوار بين المرشد و المسترشد (الطالب) فيما يتعلق بحياته، وميوله، وسلوكياته، وينبغي على المرشد أن يوضح بان الإرشاد لا يجعل الناس سعداء، وإنما الذي يجعلهم سعداء السلوك المسئول والطالب وحده هو الذي بإمكانه أن يسعد نفسه، إذا كان يرغب في مواجهة الواقع وتحمل المسؤولية بنفسه. (الأحرش، ٢٠٠٢، ٦٧) ويتوقف نجاح العملية الإرشادية على فهم كل من المرشد والمسترشد لدوره ومسؤولياته وتحملها (زهران، ٢٤٩، ١٩٨٠).

ولعل طالبنا هذا بحاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد لأنه يعاني من ظروف دراسية تتسم بالصعوبة وبحياة سرية قاسية أحياناً ولأنه يجد فرقاً شاسعاً بين آماله وطموحاته وتوقعاته وبين واقعه الحياتي الحالي (ملحم، ٢٠١٠، ٤٦) .

فالإرشاد يستهدف فهم الفرد لذاته وفهم مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتغلب عليها وإيجاد الحلول الملائمة لها (حسين، ٢٠٠٨، ١٧) .

لذلك فإن الإرشاد النفسي عملية تهدف إلى مساعدة الفرد الذي يشكو من اضطراب انفعالي اجتماعي لم يبلغ في حدته درجة الاضطراب النفسي أو العقلي على التخلص مما يشكو منه (أحمد، ٢٠٠٠، ١٣-١٢) .

حيث يهتم الإرشاد بتحقيق الصحة النفسية لمساعدة المسترشد في التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها وأزالتها (حسين، ٢٠٠٨، ٥٥) .

وتعتبر الصحة النفسية للفرد أو المسترشد الهدف الأساسي الذي يسعى التوجيه والإرشاد النفسي من خلال برامج عديدة إلى تحقيقه إذ تهدف هذه البرامج أن يكون الفرد صحيحاً جسمىً وعقلياً ونفسياً بحيث يعيش حياته في اتزان وهدوء وفي أجواء

بعيدة عن مصادر القهر النفسي والصراعات والكبت والتوتر وتحريره من جميع مشاكل عدم النضج ومن الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها خلال مراحل نموه المختلفة أو نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به وتسعى هذه البرامج إلى تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية للفرد وإفساح المجال أمامه للإبداع والتفوق والإنجاز والإنتاجية (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩، ١٥) .

فمساعدة الطالبات المراهقات للتمتع بصحة نفسية سليمة والحفاظ عليها من التوترات والأزمات والظروف الصعبة التي تواجهها ، تتطلب بناء برامج إرشادية تربوية لمساعدتهن كي يفهمن أنفسهن وتنمو شخصياتهن لتحقيق التوافق النفسي أولاً ومع بيئتهن الخارجية ثانياً ، واستثمار إمكانياتهن وطاقاتهن على خير وجه ليصبحن أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل (الدوسري ، ١٩٨٥، ١٢) .

فلا يمكن لأي عملية إرشادية أن تحقق أهدافها ما لم تستند بالأساس على برنامج إرشادي مخطط تخطيطاً علمياً ويرتكز بالأساس على تحديد الحاجات الإرشادية التي تحدد من خلال تشخيص المشكلات التي تعاني

منها الشريحة التي يقدم لها هذا البرنامج فقد أكد إن المشكلات العديدة التي يعاني منها الطلاب والمعبرة عن حاجاتهم غير المشبعة تشير معظمها إلى الحاجة الماسة إلى برامج التوجيه والإرشاد (مقاريوس, ١٩٧٤, ٤١).

فالهدف الأساسي لبرنامج التوجيه والإرشاد هو تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومساعدة الأفراد في التغلب على المشكلات التي تواجههم في الحياة (حسين, ٢٠٠٨, ٢٨٣) وتتحدد برامج الإرشاد في ضوء دوافع و حاجات الأفراد العاديين وتحقيق مطالب نموهم (زهران, ١٥٥, ١٩٨٠-١٥٤).

وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفية وقائية وعلاجية تعمل على تقوية ثقة الطالب بنفسه، وفهم ذاته ، والتكيف مع بيئته المدرسية . ومن المؤكد ان البرنامج الإرشادي مهم وضروري في المرحلة الثانوية التي تضم فئة عمرية حيوية ومهمة ، وهي بحاجة شديدة إليه وان نجاح البرنامج الإرشادي يتطلب تعاون إدارة المدرسة والهيئة التدريسية والآباء والأمهات والمؤسسات وثيقة الصلة بالمدرسة (Dallas, ١٩٩٥, ٧٠١).

فضلاً عن ذلك فإن البرامج الإرشادية تساعد الطلبة في أن يتخذوا لأنفسهم أهدافاً واقعية تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم وتساعدهم على أن يفهموا حياتهم ويتحملوا المسؤولية حيال المجتمع الذي يعيشون فيه وحب الآخرين والتعاون معهم (الدوسري, ١٩٨٥, ٢٨٥).

ومن هنا تأتي أهمية فكرة بناء البرنامج الإرشادي المعد لهذا البحث والذي يقوم على خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية حيث يتزامن البرنامج الإرشادي مع التغيرات التي يعيشها المجتمع العراقي في مختلف المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وما قد يصاحبها من اضطرابات نفسية للتخفيف من حدة هذه الاضطرابات وزوال آثارها , وتكمن أهمية البحث الحالي من خلال :

أولاً: الجانب النظري :-

١. يتزامن البرنامج الإرشادي مع التغيرات التي يعيشها المجتمع العراقي في مختلف المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وما قد يصاحبها من اضطرابات نفسية للتخفيف من حدة هذه الاضطرابات وزوال آثارها .

٢. معرفة المرشدين التربويين بأهمية النوم وعلاقته بنجاح وتفوق الطالب .

ثانياً: الجانب التطبيقي :-

١. يزود المرشدون التربويون ببرنامج إرشادي قد يؤدي إلى خفض اضطراب النوم لدى الطلبة .

٢. تقوم البرامج الإرشادية بإعداد الطالبة إعداداً نفسياً وعلمياً واجتماعياً وتربوياً .

هدف البحث (The Objective of Research):-

يهدف البحث الحالي إلى:-

١. التعرف على درجة اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

حدود البحث (The Limits of Research):-

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية للدراسة الصباحية في قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى وللعام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات (Definition of term):-

يتضمن البحث تعريفاً للمصطلحات الآتية:-

اولا:- البرنامج الإرشادي Counseling Program :-

١. عرّفه الصوالحة (٢٠٠٢) :بأنه مجموعة من الإجراءات والأنشطة والعمليات تقدم لمجموعة معينة من اجل تحقيق حاجاتهم لبلوغ هدف معين وتخليصهم من المشكلات السلوكية التي يعانون منها.(الصوالحة , ٢٠٠٢, ٩) .

٢.الريحاني وآخرون (٢٠١٠) :بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات مبادئ الإرشاد النفسي , وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدتهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة. (الريحاني وآخرون, ٢٠١٠, ٢٨٣) .

ثانيا:- اضطراب النوم sleep disorders :-

١.تعريف اندرسون (Anderson ٢٠٠٧):بأنه اضطراب في نمط النوم الطبيعي للفرد ويتضمن عدة أنواع من الاضطرابات في النوم والتي تكون بشكل واسع منها مشاكل البدء في النوم ، والكابوس ، والمشي في أثناء النوم ، وانقطاع النوم ، والمشاكل التي لها صلة بالتنفس والمسببة للشخير. (Anderson , ١, ٢٠٠٧) .

٢.تعريف اليس (Ellis ١٩٦١): هو حالة عدم الانتظام ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه ، او ما يحدث خلاله من سلوك او نشاط يتعارض مع حالة النوم والتي تدل على عدم تحقق النوم بالشكل المطلوب.

ثالثا:- التعريف النظري

تبنت الباحثة تعريف اليس (Ellis ١٩٦١) المذكور سابقا تعريفا نظريا للبحث الحالي لكونها اعتمدت النظرية نفسها المعتمدة في بناء مقياس اضطراب النوم المعد من قبل (الطائي , ٢٠٠٨).

رابعاً:-التعريف الاجرائي

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالبات) من خلال اجابتهم على مقياس اضطراب النوم.

خامساً:- المرحلة الإعدادية (Preparatory stag)

تعريف وزارة التربية ١٩٧٩: هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها (٣) سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة، والمهارة مع تنويع، وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة العملية الإنتاجية.(وزارة التربية نظام المدارس الثانوية , رقم ٢ لسنة ١٩٧٧ , ٤) .

مقدمة

يعد اضطراب النوم أحد أنواع الأنشطة الحيوية الضرورية المرافقة للكائنات الحية التي توجد بوجود الكائن الحي وتنتهي بموته، فالنباتات والحيوانات بمختلف أنواعها، وكذلك الإنسان يمر بفترة دورية من اليقظة والنوم. وقد سميت هذه الدورة الزمنية بالسرقادية، وأصلها باللاتينية (**circa dies**) وتعني النوم وطول هذه الدورة (٢٤) ساعة.

ولأهمية هذه الظاهرة في حياة الكائن الحي بشكل عام وحياة الإنسان بشكل خاص حظيت باهتمام عدد كبير جداً من علماء وباحثين وفلاسفة وأطباء وعلماء الأنثروبولوجيا وعلماء النفس والاجتماع، وقد اختلفت تفسيراتهم لهذه الظاهرة باختلاف مذاهبهم واختصاصاتهم منذ أن وجد الإنسان على سطح الأرض وحتى الوقت الحاضر، ولا زال حتى هذه اللحظة باب البحث مفتوحاً على مصراعيه للوصول إلى المزيد من المعلومات التي من شأنها سبر أغوار هذه الظاهرة. ووفقاً لذلك فقد وجد عديد من التعريفات لاضطراب النوم، إذ يعرف علماء الفسيولوجيا النوم بأنه: "حالة دورية مؤقتة من انعدام الفاعلية وتوقف التفاعل الحسي الحركي مع المؤثرات الخارجية، ويكون النوم مصحوباً بفقدان الوعي المؤقت، وحدوث بطء في عملية الأيض والتنفس، إضافة إلى حدوث انخفاض في بعض عمليات الجسم الحيوية مثل: درجة الحرارة وضغط الدم، ونبض القلب، وتختلف مدة النوم من شخص إلى آخر وفقاً لعدد من المتغيرات". (غانم، ٢٠٠٦، ٣١٢).

النظريات التي فسرت اضطراب النوم

١_ نظرية التحليل النفسي

ترى النظريات التحليلية بأن اضطراب النوم وظيفة إرضاء الرغبة في النوم، وأصحاب هذه النظريات يجدون في النوم حالة من العودة إلى ثدي الأم أو حتى إلى رحمها، وهو بذلك ضرب من الطقوس الرمزية التي تعبر عن التوافق إلى مثل هذه العودة، حيث ترى هذه النظريات بأن اضطراب النوم إنما هو عملية نكوصية تخدم هدف المحافظة على الذات (**Ego**)، ومن المظاهر الأساسية التي يتمتع بها كافة الكائنات الحية على اختلاف درجاتها في سلم النمو والتطور هي أنها لا تمارس حالة مستديمة من النشاط والفعالية في حياتها سواء طالت هذه الحياة أو قصرت، بل إنها تعيش فترات من فتور النشاط والهدوء والسكون عن الحركة أو السعي الحياتي، فإن نمطاً معيناً من انخفاض النشاط الحياتي قد اتخذ صورة النوم، وهي الحالة التي يتمتع بها الإنسان في كل يوم من أيام الحياة منذ الولادة وحتى نهاية العمر (كمال، ١٩٩٠، ١٨٤).

حيث يعتقد فرويد وعلماء التحليل النفسي إن الإنسان في نومه يكون أقرب ما يكون إلى حالته الحقيقية، ذلك إننا في يقظتنا نكون محكومين برقيب على تصرفاتنا وكلامنا، وهذا الرقيب يتكون من قطاع معين بالمدى يعمل على فرملة ما ليس بلائق مع ما تواضع عليه المجتمع، وفي حالات الوقوع تحت التخدير أو في حالة النوم، فإن الرقيب العقلي يكون في إجازة مؤقتة لحين استيقاظ الشخص، ومن ثم فإن حالته النفسية الحقيقية تكون مكشوفة و ظاهرة للعيان (أسعد، ب.ت، ٧٦).

فالنشاط هو المظهر الأساسي الذي تشترك فيه كل الكائنات الحية على اختلاف مراتبها وأنواعها، سواء كان هذا النشاط داخلياً أم خارجياً ولا نستطيع أن نصف النوم بأنه حالة من توقف النشاط الكامل، ولكنه حالة يقل فيها الانتباه إلى المنبهات الخارجية أو البيئية أو يتوقف فيها هذا الاهتمام (كمال، ١٩٩٠، ٤١).

تعد من النظريات المهمة، إذ عمل هذا العالم في مجال ردود الأفعال الشرطية على الكلاب وحقق نجاحاً في جعل الإفراز اللعابي يتم ليس فقط عن طريق تقديم الطعام بل عن طريق الإشارات الضوئية أو العصبي الصوتية، وقد وصلت كلاب التجربة إلى حالة خاصة وهي عدم قدرتها على التمييز بين ردود الفعل المفيدة وغير المفيدة وهذا ما أسماه (بافلوف) بالتثبيت الداخلي، فالكلب إذا ما شوش بعملية التثبيت الداخلي فإنه يلجأ إلى احتمالين فقط : فإما أن يغط في نوم عميق أو يكون في حالة مشابهة للاضطراب الحاد، الأمر الذي أدى إلى الاعتقاد بأن النوم هو حالة دخول قشرة الدماغ إلى ما يشبه حالة التثبيت الداخلي بعد أن أصبحت عرضة لتأثير ثابت ومستمر من قبل عدد من الإشارات الحسية (٤٥).

ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة التي توصل إليها (بافلوف) بشأن النوم كانت مدعاة لاعتراضه على النتائج الخاصة بنظرية مركز النوم، إذ إن يعترض على افتراض (السويسري **Economo**) والنمساوي (**Hess**) وينكر وجود مركز للنوم. فمن خلال التجربة وجد أن حالة النوم المرضي الطويل الأمد التي تعترى المصابين بالتهاب الدماغ لا تعود إلى وجود مراكز للنوم وإنما يعود سببها إلى تلك الأضرار الحادثة في منطقة الدماغ القريبة من قاعدته مما يؤدي إلى أعاقه أو صد أو حجب إيصال أو نقل الرسائل العصبية الآتية من جميع أرجاء الجسم إلى الدماغ وخاصة لحائه. إن هذه الرسائل العصبية أو الإشارات أو التنبيهات البيئية لها أهمية كبيرة في استمرار حالة اليقظة وفي ابتدائها، وعندما ينقطع إيصالها لا يمكن استمرار حالة اليقظة فيحدث النوم نتيجة لعدم تنبيه اللحاء، وليس نتيجة لوجود مركز النوم وتنبيهه أو تخريبه.

ففي إحدى التجارب قطع أحد طلبة (بافلوف) الأعصاب التي تصل المخ بأعضاء الشم والسمع والبصر عند أحد الكلاب فوجد أن الكلب استغرق في النوم، وفسر (بافلوف) هذا النوم على أنه حدث نتيجة لقلّة وصول الرسائل العصبية والإشارات والتنبيهات من العالم الخارجي للكلب إلى مخه حيث لم يحدث في هذه التجربة أي إثارة وتخريب لمركز النوم المزعوم ومع ذلك حدوث النوم ، مما يعني ان حدوث النوم في هذه الحالة يكون ناتجاً عن حجب الرسائل العصبية الآتية من جميع أجزاء الجسم أو نقلها. (**Ress**, ١٩٩٨, ٦٠).

٣_ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (اليس)

وهو ألبرت أليس **Albert Ellis** وقد ولد في مدينة بيتسبيرنج بولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩١٣م وقد حصل على شهادة البكالوريوس من جامعة ستي في نيويورك عام ١٩٤٣م , وحصل على شهادة الماجستير والدكتوراه عام ١٩٤٧م , وكلتا الشهادتين حصل عليها من جامعة كولومبيا وبدأ عمله بالتحليل النفسي , وفي بداية الخمسينات بدأت قناعة أليس وثقته في التحليل النفسي في الهبوط , مما دفعه إلى البحث عن طريق له في المدرسة الفرويدية الحديثة ومنها بدأ بحثه في العلاج النفسي الموجه بالتحليل , إلا أنه لم يشعر بالرضا عن هذه المدارس العلاجية وأصبح أكثر ميلاً لكل حركة جديدة في مجال العلاج النفسي , فزاد اهتمامه بنظرية التعلم والاشراط , وأكتشف أن سلوكيات مرضاه ليس نتيجة مطلقة للتعلم , وإنما بدا له إن سلوكهم هو نتيجة للاستعدادات الاجتماعية والبيولوجية للإبقاء على أفكار واتجاهات غير منطقية , وفي عام ١٩٥٤م بدأ أليس طريقه نحو أسلوب منطقي للعلاج النفسي , وذلك تأسيساً على نموذج نفسي (الشناوي, ١٩٩٤) .

لقد أرسى (ألبرت أليس) اتجاهاً علاجياً هو العلاج العقلاني الذي زيد له عام (١٩٦٢) مصطلح (انفعالي) ثم زيد له (١٩٩٣) مصطلح (سلوكي) ليصبح مسماه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، ويرى من خلاله أن سلوكيات المرضى تنتج عن الأفكار واتجاهات لا منطقية ويركز على التشابه بين التفكير والانفعال والسلوك، ويرى إن الاضطراب النفسي يعد نتيجة التفكير غير العقلاني وغير المنطقي لذلك فأنا لكي نفهم سلوكاً معيناً يجب أن نفهم كيف يشعر الفرد ويدرك ويتصرف (محمد, ٦٢, ٢٠٠٠). والاضطراب الانفعالي والعصابي في

الحقيقة تفكير غير عقلاني يمكن علاجه عن طريق تغيير الانفعالات والسلوك إلى بديل عقلي منطقي (باترسون. س. هـ، ١٩٨١، ٢١١) ويرى (Ellis) أن الناس واقعيون أو غير واقعيين، وأن معتقداتهم التي يعتقدون بها تؤثر على سلوكهم وأنهم عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق والعدوان، والشعور بالذنب، بسبب تفكيرهم اللاواعي وحالتهم الانفعالية التي يمكن التغلب عليها بتطبيق قدرة الفرد على إدراك المواقف السلبية (أبو عيطة، ١٩٩٧، ١٣٢).

إذ يرجع (Ellis) الحالة الانفعالية إلى إحساس الفرد المدرك وتميزها عن حالة المشاعر الذاتية المعبرة عن المواقف، فإذا حدث الفرد نفسه عن موضوع معين أنه حسن أو سيء فإنه سيصبح جزءاً من تفكيره وبالتالي سيؤثر على انفعالاته بدرجة عالية جداً (الشناوي، ١٩٩٦، ٣٦٠).

وان الإنسان حيوان عاقل منفرد في نوعه وهو حين يفكر وبسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة، أما الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي فيعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي، وإن التفكير والانفعال ليسا منفصلين، فالانفعال يصاحب التفكير، والانفعال في حقيقته تفكير منحاز ذاتي وغير عقلاني، ويرجع التفكير غير العقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجياً كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها (باترسون. س. هـ، ١٩٨١، ١٧٦).

*مراحل العملية الإرشادية(اليس):

هناك عدة مراحل للعملية الإرشادية من أجل مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المنطقية واستبدالها بأفكار واتجاهات منطقية وهي :

- ١_ المرحلة الأولى: في هذه العملية نثبت للمسترشد أنه غير منطقي ثم نساعد على أن يفهم لماذا هو غير منطقي .
- ٢_ المرحلة الثانية: هي أن نوضح له العلاقة بين أفكاره غير المنطقية وبين ما يشعر به من تعاسة واضطراب .
- ٣_ المرحلة الثالثة: فنتمثل بأن يطلع المسترشد على كيفية احتفاظه بالاضطراب ، أي إن تفكيره غير المنطقي هو المسؤول عن حالته لكي يستطيع استبدال أفكاره غير المنطقية بأفكار منطقية.
- ٤_ المرحلة الرابعة: فنتمثل بالتعامل مع الأفكار الأكثر عمومية ومع فلسفة المسترشد ونظرته إلى الحياة، ونتيجة لهذه العملية يكتسب المسترشد فلسفة عقلية من الحياة ويستبدل الأفكار والاتجاهات غير المنطقية بأخرى منطقية وعندما يتحقق ذلك فإنه يتخلص من الانفعالات السلبية ومن السلوك الذي يهدد الذات والمبني على تلك الانفعالات (باترسون. س. هـ، ١٩٨١، ١٨٥).

ويفترض الإرشاد العقلي الانفعالي أنه على الرغم من وجود قوة بيولوجية واجتماعية تؤدي إلى عدم التعقل أو اللاعقلية فإن الإنسان لديه الإمكانيات التي تؤهله لأن يكون متعقلاً ، والاضطراب الانفعالي في الحقيقة تفكير غير عقلاني يمكن علاجه عن طريق تغيير مثل هذا التفكير وبالتالي تغيير الانفعالات والسلوك إلى بديل عقلي منطقي (باترسون. س. هـ، ١٩٨١، ٢١١) ويمكن أن نستخلص من ذلك : إن الإرشاد النفسي العقلاني يستخدم آليات رئيسة لتحقيق أهدافه وهي: الطرق المعرفية، وتتم من خلال التحليل المنطقي للأفكار غير المنطقية، والإيحاء والتثبيت المعرفي وتقديم الخيارات البديلة، والدقة اللفظية، ووسائل التسلية (الظاهر والطيب، ١٩٩٤، ص ١٢٤) فضلاً عن ذلك استخدام استراتيجيات الهجوم عن طريق الدعاية المضادة ودور الإقناع والتشجيع، وكذلك الأساليب الانفعالية كالقبول غير المشروط وأسلوب النموذج وتمثيل الأدوار واستخدام الوسائل السلوكية الفعالة الموجهة ومنها الوظائف البيئية والتعزيز والعقاب وتدريب المهارات والتخيل والاسترخاء (الداهري، ٢٠٠٥، ٥٢٦).

وتسمى نظرية (أليس) نظرية ABC وقد أوضح (زهران, ٢٠٠١) إن رموز النظرية تشير إلى المعاني الآتية :

الحرف (A) يرمز إلى الحدث الذي يؤثر في الشخصية .

الحرف (B) يرمز إلى الاعتقادات التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث .

الحرف (C) يرمز إلى الانفعالات التي تنجم عن الاعتقادات . (أبو أسعد وعريبات, ٢٠٠٩, ص ٢١٣) .

بعد استعراض نظريات الإرشاد النفسي، تبنت الباحثة نظرية (Ellis) في العملية الإرشادية للأسباب الآتية:

١. إن الذين لديهم مشكلات في النوم , فإن إتباع إجراءات التدخل المعرفية السلوكية المتنوعة يمكن أن تساعد على الاسترخاء العضلي.
٢. اعتمادها الإرشاد السلوكي العقلاني الذي يعتمد على نحو كبير على السلوك (اللفظي، الفعلي).
٣. تعتمد العملية الإرشادية أساساً على العقل والتعقل المنطقي.
٤. يُعدُّ هذا الأسلوب من أساليب الإرشاد المباشر.
٥. تشتمل هذه النظرية على الكثير من الفنيات المستعملة في المجالات (المعرفية، الانفعالية، السلوكية) .
٦. تساعد المسترشد على إزالة القلق والاكتئاب والغضب واضطرابات الشخصية واضطرابات النوم .
٧. وذلك لأن المقياس اعد على وفق هذه النظرية .

١_دراسة (دولينكر وآخرون (١٩٨٨) Dollinger and et al.) :

(اضطراب النوم والقلق لدى المراهقين غير القادرين على التعلم) أجريت هذه الدراسة في استراليا بهدف التعرف على النوم المضطرب والقلق بين المراهقين غير القادرين على التعلم إذ حاولت الدراسة اختيار الفرضية أن مشكلة النوم تعكس الاهتمامات الانفعالية الكامنة، وحللت البيانات إحصائياً باستعمال معامل الارتباط وتبين كالآتي : ١ هناك ارتباط دال إحصائياً بين القلق الاجتماعي لدى المراهقين ، واضطراب النوم ومنها الأرق . ب إن مشكلات النوم مرتبطة بالتحصيل الأكاديمي الضعيف . (Dollinger, ١٩٨٨) .

٢_دراسة (واترز (١٩٩٣) waters):

(علاقة الضغوط والانتباه والانفعالات السلبية بآرق بدء النوم و الاستمرار فيه) أجريت هذه الدراسة في بريطانيا بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط والانفعالات السلبية من ناحية وأرق بدء النوم والاستمرار فيه من ناحية أخرى . ولتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس أرق بدء النوم والاستمرار فيه، ومقياسي الخوف والغضب ومقياس الانتباه، ومقياس الضغوط على عينة عمدية بلغ حجمها (٤٠) فردا مصابين بالأرق منهم (١٤) يعانون من أرق بدء النوم، و (١٣) من أرق الاستمرار في النوم، و(١٣) نومهم طبيعي . وحللت البيانات إحصائياً وتبين الآتي : أ. يوجد ارتباط دال إحصائي بين نوعي الأرق من ناحية والضغوط والانتباه والانفعالات السلبية من ناحية أخرى . ب. أوضح تحليل الانحدار المتعدد إن الضغوط والانتباه والانفعالات السلبية تتفاعل سوية فتؤثر في الأرق . (Waters, ١٩٩٣)

٣_دراسة (الطائي(٢٠٠٨) :

(اضطرابات النوم وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط) أجريت هذه الدراسة في العراق بهدف التعرف على ما يأتي :

أ . قياس انتشار اضطراب النوم لدى طلبة الجامعة .

ب . معرفة العلاقة بين اضطرابات النوم وأساليب التعامل مع الضغوط .

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق مقياس اضطرابات النوم الذي تم بناءه ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط الذي تم بناء (٦) فقرات فيه وتبني (٦) فقرات أخرى على عينة بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة من كليات جامعة بغداد والمستنصرية) وحللت البيانات إحصائياً باستعمال معادلة القوة التمييزية للفقرات و معامل ارتباط بيرسون والاختبار الثاني ومعادلة سبيرمان براون و تحليل التباين ذي العاملين بإعادة القياس المتغير واحد ومعادلة سكوت وتوصل البحث إلى النتائج الآتية :

أ . بلغت نسبة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة (٨%) وبنسبة (٣,٧%) إناث و (٤,٣%) ذكور .

ب . أن المضطربين في النوم يستعملون الأسلوب التجنبي في مواجهة المشكلات، ويأتي الأسلوب السلوكي بالمرتبة الثانية أكثر من استعمالهم للأسلوب المعرفي أما غير المضطربين فيستعملون الأسلوب المعرفي أكثر من الأسلوب السلوكي والتجنبي (الطائي،-٢٠٠٨).

أولاً: منهج البحث (Approach of Research):

يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية فهو يبدأ بملاحظة الوقائع ، وفرض الفروض وإجراء تجارب للتحقق من صحة الفروض، ويحاول الباحث ضبط العوامل التي تؤثر في التجربة (عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٠، ١٠٧) ويعتبر البحث التجريبي أدق البحوث علمية , إذ يمكن أن يستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة , وهذا النوع من البحوث أكثر صدقاً في حل المشكلات (عدس, ١٩٩٨, ١٨٤) فالبحث التجريبي أفضل طريقة لبحث بعض المشكلات التربوية (عودة وملكاوي, ١٩٩٢, ١١٩) واعتمدت الباحثة في بحثها الحالي المنهج التجريبي .

ثانياً: التصميم التجريبي (Experiment of design):

يقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الأساس لتجربة ما ويتضمن وصف الجماعات التي يتكون منها أفراد التجربة وتحديد الطرق التي يتم بها اختيار هذه العينة (العيسوي, ٢٠٠٠, ٨٠) ولغرض اختبار فرضيات البحث تم استخدام تصميم ذي ضبط جزئي يلائم طبيعة البحث , حيث استخدم تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذي الاختبار القبلي والبعدى (فان دالين, ١٩٨٥, ٣٦٩) وفقاً للخطوات الآتية :-

١. تطبيق مقياس اضطراب النوم الذي تبنته الباحثة على أفراد عينة البحث وهنّ طالبات المرحلة الإعدادية في ثانوية العذراء للبنات لمعرفة من منهنّ تعاني من اضطراب النوم .

٢. سحب من تزيد درجتها بمقياس اضطراب النوم عن المتوسط الفرضي للمقياس وبذلك تكون الطالبة لديها اضطراب النوم وتكون جاهزة للدخول في البرنامج الإرشادي لخفض هذا الاضطراب .

٣. بعد أن يتم سحب الطالبات اللواتي تم تشخيصهنّ في ضوء المقياس , يتم انتقاء (٢٠) طالبة بصورة عشوائية ومن ثم تقسيمهنّ عشوائياً على مجموعتين (تجريبية و ضابطة) .

٤. إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس اضطراب النوم .

٥. إجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٦. استخدام البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية أما أفراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي برنامج.

٧. إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس درجة اضطراب النوم لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي في خفض اضطراب النوم والشكل الآتي يبين خطوات هذا التصميم :-

اختبار بعدي	البرنامج الإرشادي	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	عينة البحث
			المجموعة الضابطة	

الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم للأسباب الآتية :-

١. يعد هذا التصميم نواة التصاميم التجريبية المعتمدة في البحوث التربوية والنفسية (عودة وملكاوي، ١٩٩٢، ص ١٣٦) .
٢. أنه يعتمد على التوزيع العشوائي مما يحقق التكافؤ بين المجاميع (جابر وكاظم، ١٩٧٣، ٢٠٩) .
٣. يوفر الجهد والوقت (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠، ٢٨٢) .
٤. كونه يفسر الفروق الحاصلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على إنها نتيجة للمعالجة التجريبية .

ثالثاً: مجتمع البحث (Population of Research):

يقصد بالمجتمع (Population) المجموعة الكلية من العناصر (Universes) التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة وملكاوي، ١٩٩٢، ١٠٦) . ويشتمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الإعدادية في محافظة ديالى قضاء بعقوبة المركز والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) .

رابعاً: عينة البحث (Sample of Research):

يقصد بالعينة وهي مجموعة من الوحدات قد تتحدد في الصفات وقد تتباين أو تختلف , ويختلف عددها أو حجمها من بحث إلى آخر , وحسب أغراض البحث والإمكانات المتاحة (عقيل، ١٩٥٥، ٣٤٩) وتكونت عينة البحث الحالي من طالبات المرحلة الإعدادية التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى /قضاء بعقوبة المركز الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وقد تكونت العينة من (١٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية في ثانوية العذراء للبنات .

- ١- تم الحصول على قوائم بأسماء الطالبات .
- ٢- تزويد كل طالبة بنسخة من مقياس اضطراب النوم ، وطلب منهن الإجابة على فقرات المقياس ، وقد وضعت الباحثة رقم سري معين بكل طالبة للدلالة على إجابتها.
- ٣ - تم تصحيح استمارات إجابات الطالبات ، حيث تم الإبقاء على الطالبة التي حصلت على أعلى من الوسط الفرضي البالغ (٤٨) درجة فأكثر على مقياس اضطراب النوم .
- ٤- اختارت الباحثة (٢٠) طالبة بطريقة عشوائية من اللاتي حصلن على درجات أعلى من الوسط الفرضي البالغ (٤٨) على مقياس اضطراب النوم وتم تقسيمهم الي مجموعتين ،مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع (١٠) طالبات في المجموعة التجريبية و(١٠)طالبات في المجموعة الضابطة .

الجدول (١)

توزيع عينة البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطالبات	المجاميع
١٠	مجموعة تجريبية
١٠	مجموعة ضابطة
٢٠	المجموع

خامساً : تكافؤ بين المجموعتين The effecincy of couple group :

أن توافر التكافؤ أمر ضروري لتصميم البحث ، إذ تسعى الباحثة إلى أن تكون مجموعات البحث متكافئة لكي لا يكون الفرق في الأداء ناجماً عن الفرق بين المجموعات التجريبية والضابطة (أبو علام، ١١٤، ١٩٨٩) لذلك أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، فعلى الرغم من توزيع الطالبات على مجموعتين بشكل عشوائي مما يوفر أفضل ضمان للسلامة الداخلية للبحث إلا أن الباحثة عمدت على إجراء التكافؤ بين المجموعتين وعلى موازنتها في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي :

١. درجات الطالبات على مقياس اضطراب النوم (قبل التجربة):

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Witney) لعينتين مستقلتين متوسطتي الحجم إذ كانت القيمة المحسوبة (٤٧.٥) أكبر من القيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة

المجموعتين	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	١٠	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	٤٧.٥	٢٣	٠.٠٥	غير دالة
الضابطة	١٠	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠				

٢. التحصيل الدراسي للأمم:

رتب مستوى التحصيل الدراسي للأمم كما يأتي (ابتدائي - متوسطة - إعدادية - بكالوريوس) ولمعرفة دلالة الفرق بين مستوى التحصيل الدراسي للأمم لأفراد العينة باستخدام (مربع كاي) وتبين أن القيمة المحسوبة (٠,٨٧)، وهي أصغر من القيمة الجدولية (٧,٨٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوى التحصيل الدراسي للأمم والجدول (٣) يوضح ذلك..

الجدول (٣)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأمم للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعتين	العدد	المستوى التعليمي للأمم				قيمة كا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
		ابتدائي	متوسطة	إعدادية	بكالوريوس				
التجريبية	١٠	٢	٤	٣	١	٠.٨٧	٠.٠٥	٣	غير دالة
الضابطة	١٠	٣	٣	٢	٢	٧.٨٢			

٣. مهنة الأم :

رتبت مهنة الأم (لا تعمل - موظفة) ولمعرفة دلالة الفرق بين مهنة الأم لأفراد العينة باستخدام (مربع كاي) ، وتبين أن القيمة المحسوبة (٠,٢٢) ، وهي أصغر من القيمة الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مهنة الأم والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير مهنة الأم للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعتين	العدد	مهنة الأم		قيمة كا		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
		لا تعمل	موظفة	المحسوبة	الجدولية			
التجريبية	١٠	٣	٧	٠,٢٢	٣,٨٤	٠,٠٥	١	غير دالة
الضابطة	١٠	٤	٦					

٤. المستوى الاقتصادي :

تم تكافؤ المستوى الاقتصادي ولمعرفة دلالة الفرق بين المستوى الاقتصادي لأفراد العينة باستخدام (مان وتني) ، تبين أن القيمة المحسوبة (٤٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير المستوى الاقتصادي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعتين	العدد	مجموع الرتب	قيمة U		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
			المحسوبة	الجدولية			
التجريبية	١٠	١٠٠	٤٥	٢٣	٠,٠٥	٢	غير دالة
الضابطة	١٠	١١٠					

سادساً: أدوات البحث (Research of tools):

أولاً. مقياس اضطراب النوم :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تبنت الباحثة مقياس اضطراب النوم الذي أعدته (الطائي، ٢٠٠٨). وذلك للأسباب الآتية :

١. ملائمة البيئة العراقية .

٢. لاحظت الباحثة أن مقياس (الطائي، ٢٠٠٨) أقرب وأنسب مقياس يناسب عينة بحثها.

٣. امتياز به خصائص سيكومترية متمثلة بصورة جيدة .

٤. موافقة الخبراء عليه .

تعليمات المقياس :

تم اعداد تعليمات للمقياس يبين فيها للمستجيب الغرض من المقياس وكيفية الاجابة عليه مع مثال توضيحي وروعيه في اعدادها ان تكون بلغة بسيطة وواضحة ومفهومة واكدت فيها الباحثة ضرورة اختيار المستجيب لاحدى البدائل بوضع علامة ($\sqrt{\quad}$) امام البديل الذي يعبر عن رأي المستجيب.

صلاحية فقرات المقياس :

للتحقق من صلاحية فقرات المقياس عُرض المقياس بصيغته الأولية (ملحق ٢) على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٥) محكما (ملحق ٣) لابداء آرائهم فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات وصياغتها وبدائل الاجابة ، وبعد أن أبدى الخبراء آرائهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس ظهرت موافقة جميع الخبراء على كل فقرات المقياس ونسبة (١٠٠%) .

*الخصائص السايكومترية:-

وقد قامت الباحثة باستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس كما يأتي:

١_ الصدق ومؤشراته :

يقصد بالصدق أن يقيس المقياس الخاصية التي وضع من أجلها , وصدق المقياس يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق الأغراض التي وضع من أجلها , ويكون المقياس او الاختبار صادقا عندما يستطيع قياس السمة او الظاهرة التي وضع من أجلها , والافراد الذين اعد لاجلهم (الزوبعي والغنام ، ١٩٨٠ ، ٣٩) . وللتحقق من صدق مقياس اضطراب النوم اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري .

٢_ الصدق الظاهري (Face Validity) :-

هو احد انواع الصدق الذي يقيس المظهر الخارجي الذي صمم المقياس الأجله المعرفة مدى ملائمة الاختبار من حيث وضوح الفقرات وتعليمات المقياس ونوع المفردات وما تتمتع به من موضوعية الضامن ٢٠٠٩٠ : (١١٣) ، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بعرض المقياس وبصورته الاولى (ملحق ٢) على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٥) محكماً (ملحق ٣) وبعد الاخذ بأراء المحكمين حصل المقياس على نسبة اتفاق مقبولة (١٠٠%) .

٢_ الثبات ومؤشراته :

الثبات هو دقة المقياس في القياس أو الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يزودنا من المعلومات عن سلوك الفرد (أبو حطب وآخرون، ١٩٨٧، ١٠١) .

ويعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤثر على اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة، ٢٣٥، ١٩٩٣) .

وتم حساب معامل الثبات عن طريق :

_ طريقة الفاكرونباخ:

لقد اشتق كرونباخ Cronbach لمعادلة معامل الثبات صورة عامة (على أساس معادلة كيودر - ريتشاردسن للاتساق الداخلي) وأطلق عليها اسم "معامل ألفا (Mardar Alpha coefficient, ١٩٩٦, ٢٦٠) وتقيس هذه الطريقة التجانس والاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (١٦٠) طالبة بلغ معامل ارتباط ألفا (٠,٨٩) . ويعد معامل الارتباط هذا معامل ثبات جيد .

ثانياً_ البرنامج الإرشادي (Counseling program):

اما الأداة الثانية لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي فهي البرنامج الارشادي ،لقد تبنت الباحثة البرنامج الارشادي وادناه وصف البرنامج الارشادي :

يعد البرنامج الإرشادي عنصراً مهماً وجوهرياً في العملية التربوية (الدوسري، ١٩٨٥، ٢٣٥) ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها في مساعدة المسترشدين الذين يواجهون مشكلات نفسية واجتماعية، ومساعدتهم على التوافق النفسي مع أنفسهم أولاً ومع مجتمعهم ثانياً.

• اعد البرنامج الإرشادي بالاستناد على نظرية (اليس) والتي تضمنت الفنيات الآتية: -

١- تقديم الموضوع (Introducing the object):

ويعني تقديم أو منح طالبات المجموعة المعلومات المتعلقة بالموضوع (موضوع الجلسة) وقامت الباحثة بشرح كل موضوع من مواضيع الجلسات وأهميته .

٢- مناقشة الموضوع (Discuss the object):

بعد أن تقدم المعلومات الخاصة بموضوع الجلسة يفسح المجال لطالبات المجموعة بمناقشة موضوع الجلسة وذلك من أجل سماع آرائهن ، وأفكارهن حول الموضوع .

٣- نمذجة الموقف (Modeling):

تعني التعلم عن طريق التقليد أو ملاحظة الآخرين (الظاهر، ١٩٧٧، ١٧٥) ويتم من خلال أداء الباحثة للمهارة على وفق خطواتها بالتعاون مع أحد الأشخاص ، أو مع أفراد المجموعة ويجب أن يتمتع النموذج أن يتمتع بصفات ومعايير مقبولة . وتقوم الباحثة بنمذجة الموقف الخاص بكل موضوع واستخدمت نماذج حية من خلال الحوار بين طالبات المجموعة وفي النصوص التمثيلية في بعض الجلسات الإرشادية .

٤- مناقشة النموذج (Discuss the model):

تناقش الباحثة محتوى النماذج والمواضيع مع طالبات المجموعة للتأكد من استيعابهن للنموذج المقدم .

٥- لعب الدور (Rote-playing):

وهو إجراء يتضمن أداء أفراد المجموعة لمواقف سلوكية مفترضة بهدف مساعدتهم على فهم النموذج السلوكي الذي يتضمن استخدام المهارة (Dinkmeyer، ١٩٧٠، ٤٢٢) . وعليه فإن لعب الدور يعني قيام اثنين أو أكثر من أفراد المجموعة بتأدية المهارة التي تمت نمذجتها.

٦- التغذية الراجعة (Feed Back):

وهي تعبير لفظي مباشر لأفراد المجموعة بعد إتمام كلام أو قول معين وهي على نوعين الإيجابية والتصحيحية، أما التغذية الراجعة الإيجابية فهي تهدف إلى تعزيز الإجابة الصحيحة (Kelly، ١٩٨٢، ١٤) ، والتغذية الراجعة التصحيحية تهدف إلى تعديل الإجابة الخاطئة مع إعطاء المقترحات بهدف الحصول على الإجابة الصحيحة والاستمرار عليها (Eister and Frederson، ١٩٨٠، ١٦) وقد تستخدم الباحثة التغذية الراجعة بنوعها وبشكل مباشر وذلك للحصول على إجابات مرغوبة وفي الوقت نفسه تبقى تعليقات الباحثة على هذه المهارات لها أهمية في استثارة الدافعية التي تؤدي إلى تصحيح الأخطاء (Corey، ١٩٩٠، ٤١٨).

٧- التعزيز الاجتماعي (Social Reinforcement):

هو التشجيع اللفظي والمعنوي مثل الثناء على سلوك الفرد ومدحه بكلمات مثل (أحسنت، بارك الله فيك، عظيم)، أو الربت على كتف الفرد، أو هز الرأس علامة للقبول والموافقة كل هذه المعززات الاجتماعية هي فعالة في تأثيرها على السلوك (زهران، ١٩٨٨، ١٧٦)، وبعد التوقيت مفتاح التعزيز أي إظهار التعزيز مباشرة بعد ظهور السلوك المرغوب فيه حتى تظهر فائدته (Shertzer and Ston، ١٩٨٠، ٢٨٥) .

٨- التقويم (Evaluating):

هو عملية توافر معلومات صادقة وثابتة لأجل إصدار حكم (الإمام، ١٩٩٠، ص١٦) ، ولمعرفة مدى فهم أفراد المجموعة لما تم تحقيقه في الجلسات الإرشادية ، إذ تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في كل جلسة وإظهار النقاط الإيجابية والسلبية لكل منها .

٩. التدريب البيتي (Home training):

وهو الجانب التطبيقي الذي يوفر لأفراد المجموعة الفرصة لأجل تطبيق المهارات التي تدربوا عليها في الجلسات الإرشادية (Black، ١٩٨٣، ١٣٦) ، والتدريب البيتي يمكن تنفيذ نشاطاته داخل الجلسة ، أو خارجها على أن تتابع كل النتائج تدريجياً، وقد قامت الباحثة بتكليف أفراد المجموعة التجريبية بواجبات ينجزونها ومن تلك

الواجبات القيام ببعض النشاطات من خلال الإجابة عن بعض الأسئلة التي تطرح عليهم وكذلك ذكر أهم المواقف التي شهدتها الطالبة في حياتها وتقديمه في الجلسة القادمة وتقوم الباحثة بتقديم الشكر، والثناء لأفراد المجموعة التجريبية اللواتي أنجزن الواجبات في الجلسة اللاحقة .

سابعاً : الوسائل الإحصائية Statistical Means :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :

١. اختبار مان وتني Mann-Whitney Test :

استخدم للتأكد من دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس اضطراب النوم قبل تطبيق البرنامج الإرشادي , وكذلك استخدم للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة (البياتي, ١٦٠, ١٩٨٤) .

٢. معامل ارتباط بيرسون Person Correlation coefficient :

استخدم لحساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ .

٣. مربع كاي Chi-Square :

استخدم للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى التحصيل الدراسي للأم والأب ومهنة الأم والأب والمستوى الاقتصادي (الشرنوبي, ١٨١, ٢٠٠١) .

مفهوم البرنامج الإرشادي :

مما لا شك فيه إن أي برنامج إرشادي يتألف من مجموعة من الخطوات المخططة التي تليها بحيث تصبح في النهاية مترابطة معاً وتؤدي إلى تعديل الأساليب السلوكية الخاطئة والمعارف السلبية لدى الأفراد واستبدالها بأساليب سلوكية جديدة وأفكار واتجاهات أكثر ايجابية مما يترتب عليه تحقيق التوافق النفسي لدى المشاركين في البرنامج الإرشادي (حسين, ٢٠٠٨, ٢٨٢).

فالبرنامج الإرشادي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها في مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشاكل في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية (الأميري, ٢٠٠١, ٢٠). وتهدف خدمات الإرشاد إلى مساعدة الطلاب على حل مشكلاتهم النفسية وتمكينهم من تغيير وتعديل سلوكهم بواسطة توضيح أفكارهم وإدراكاتهم واتجاهاتهم وأهدافهم (الريحاني, ٢٠١٠, ٢١).

فوائد البرنامج الإرشادي :

يمكن تحديد فوائد البرامج الإرشادية التي تقدم للطلاب بما يلي :

- ١_ تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب .
- ٢_ ترسيخ بعض القيم الدينية والأخلاقية والاجتماعية السوية .
- ٣_ التعرف على ضبط الانفعالات والتحكم فيها .
- ٤_ مساعدة الطلاب على الاستبصار بمشكلاتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها .
- ٥_ إتاحة الفرصة أمام الطلاب للتنفيس على المشاعر والانفعالات والأفكار المكبوتة .
- ٦_ تعديل أنماط وأساليب السلوك الخاطئة التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي (حسين, ٢٨٤, ٢٠٠٨) .
- ٧_ مساعدة الطلاب على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين
- ٨_ المساهمة في النشاطات المصاحبة للمنهج (Higgins, ١٩٨٣, ٣٧٣)

أهم الخصائص التي يتمتع بها البرنامج الإرشادي:

- ١- التنظيم والتخطيط: يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي منظم ومخطط له من قبل الخبراء الذين يملكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية والتخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيد له، ووضع الأهداف، واختيار الأفراد المستهدفين، وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة الأخرى.
- ٢- المرونة: ويقصد بها أن البرامج ليس ثابتة ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها، والمتغيرات الطارئة التي تحدث للمستترشد المرض أو التحسن المفاجئ.
- ٣- الشمول: أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية من المشكلة، بل يجب أن يكون شاملاً لجميع أبعادها الاجتماعية والنفسية والانفعالية، وأما يتضمن الشمول أدوات القياس المناسبة والفنيات وغيرها من العناصر الأساسية في البرنامج (العاسمي, ٢٠١٥: ٢٠).

٤- التكامـل: بمعـنى أن تتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي تم جمعها ينبغي أن تنتظم وتتكامـل ضمن الشخصية برمتها في وحدتها التاريخية والدينامية والحالية.

٥- الموضوعية: يجب أن يكون البرنامج موضوعياً من حيث النظرية التي يستند إليها، نظرة المرشدة إلى المشكلة، والأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم، والفنيات الإرشادية المستعملة، أحكام المرشدة والآخرين على عملية الإرشاد النفسي برمتها، والإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج، حيث تكون النتائج التي يحصل عليها البرنامج مناسبة للبيئة الاجتماعية بما فيها من قيم وعادات اجتماعية أصيلة.

٦- الدقة وسهولة التطبيق: بمعنى أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من جانب المرشدة النفسي.

٧- إمكانية التعميم: أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج (القره غولي، ٢٠١٨: ٤١).

الجلسة الأولى

الافتتاحية

مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الحاجة	الموضوع
تسأل المرشدة الطالبات : س: هل هناك طالبة لا ترغب بالاشتراك س: ما تصوركن عما يقدم في البرنامج .	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية وتشكرهن على حضورهن الجلسة . تقوم الباحثة بتعريف اسمها وان عملها مرشدة تربوية . التعرف على أسماء الطالبات والترحيب بهن . تقديم الحلوى لطالبات المجموعة الإرشادية بجو المرح والألفة تعريف الطالبات بضوابط وتعليمات البرنامج . تقوم الباحثة بتحديد مكان الجلسات والتي ستكون (مختبر الأحياء في المدرسة) والوقت المخصص للجلسات سيكون من الساعة العاشرة صباحاً يوم الأحد والساعة الثانية ظهراً يومي الثلاثاء والخميس تطلب الباحثة من طالبات المجموعة الإرشادية أن يلتزمْنَ بالوقت المخصص للجلسات الإرشادية والحضور وعدم التأخر. فتح باب الحوار والنقاش مع الطالبات بجو من الاحترام والثقة المتبادلة والاهتمام بالأراء التي تطرح حول مكان وزمان الجلسات الإرشادية . تزود المرشدة كل طالبة بكراس لتدوين المعلومات والتعليمات لأداء التدريبات البيتية . تشكر الباحثة طالبات المجموعة الإرشادية لحضورهن هذه الجلسة وتستودعهن الله مع ضرورة الحضور في الجلسة القادمة .	١. أن يتعرفن الطالبات بالمرشدة بهدف خلق التوافق النفسي والاجتماعي . ٢. أن يتعرفن الطالبات بعضهن على بعض . ٣. أن يتعرفن الطالبات على طبيعة البرنامج الإرشادي وضباطه . ٤. أن يتعرفن الطالبات بمكان وزمان الجلسات الإرشادية .	١. التعارف المتبادل بين الطالبات والباحثة لإشاعة روح التآلف بين الطرفين ومد جسور الثقة بينهما وإزالة الحواجز النفسية . ٢. تعارف طالبات المجموعة الإرشادية (التجريبية) فيما بينهن . ٣. التعرف على طبيعة البرنامج وجلساته وضباطه . ٤. خلق التفاعل النفسي بين طالبات المجموعة ٥. المحافظة على سرية المعلومات التي تجري داخل الجلسة . ٦. معرفة مكان الجلسات وزمانها	حاجة الطالبات إلى معرفة : ١. التعارف المتبادل بين الباحثة وطالبات المجموعة ٢. تعارف طالبات المجموعة الإرشادية (التجريبية) فيما بينهن . ٣. التعرف على طبيعة البرنامج وجلساته وضباطه . ٤. خلق التفاعل النفسي بين طالبات المجموعة ٥. المحافظة على سرية المعلومات التي تجري داخل الجلسة . ٦. معرفة مكان الجلسات وزمانها	الافتتاحية

التدريب البيئي	التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الحاجة	الموضوع
تطلب الباحثة من طالبات المجموعة الإرشادية ذكر موقفين تعرضن فيه إلى التوتر والانفعال وتمكن من التخلص منه	تلخيص لما دار في الجلسة تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية وتشكرهن على حضورهن الجلسة . تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو (التفريغ الانفعالي) قائلة بضرورة أن يتعرف الفرد على كيفية التعبير عن مشاعره التي يحس بها وبصورة تلقائية وبكل جدية وأن يعبر عن صراعاته ومشاكله ومخاوفه بطريقة تربوية مما يتيح الفرصة أمامه لكي يرى بنفسه ما بداخله من انفعالات لكي يستطيع مواجهة هذه الانفعالات المؤلمة والتغلب عليها والتخفيف من ضغوط الكبت والتخلص من الحمولة النفسية والشحنة الانفعالية الزائدة وذلك يتم من خلال التفريغ الانفعالي ويقصد به (تنفيس وتفرغ المواد المشحونة انفعالياً حتى يتمكن الفرد من التعامل مع الناس ويشق طريقه في الحياة) . تقوم الباحثة بكتابة خطوات التفريغ الانفعالي على السبورة وهي : ١. التعبير عن المشاعر بصورة واقعية . ٢. مواجهة الانفعالات والتغلب عليها . ٣. التعامل مع الناس . ٤. التخلص من الشحنة الانفعالية الزائدة وذلك بسماع الموسيقى الهادئة أو الطبيعية . تقوم الباحثة بممارسة تمارين الاسترخاء (التنفس العميق) مع سماع الموسيقى الهادئة أو الطبيعية باستخدام جهاز الموبايل أمام الطالبات كما في الخطوات التالية : ١. الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدين بعض الشيء وأثناء	١. أن تعرف الطالبات معنى التفريغ الانفعالي . ٢. أن تتعرف الطالبات على أهمية التفريغ الانفعالي ٣. أن تتعرف الطالبات على كيفية ممارسة تمارين الاسترخاء لغرض تفريغ الطاقة النفسية المشحونة	١. تعريف الطالبات بمعنى التفريغ الانفعالي . ٢. تعريف الطالبات بأهمية التفريغ الانفعالي. ٣. تعريف الطالبات بكيفية ممارسة تمارين الاسترخاء لغرض تفريغ الطاقة النفسية المشحونة .	حاجة الطالبات إلى معرفة : تفريغ الانفعالات وتصريفها .	التفريغ الانفعالي

				الاستلقاء على الأرض أو الأريكة . ٢ . إغلاق العينين وتخيل عالم آخر خيالي جميل وذلك بالاستماع إلى الموسيقى الهادئة . ٣ . نأخذ الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف . ٤ . نقوم بحبس الهواء لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسه والشعور بالارتياح وقد يأخذ هذا من ٣-٥ ثواني . ٥ . نقوم بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم . تطلب الباحثة من طالبات المجموعة بممارسة هذه التمارين داخل قاعة المختبر مع الاستماع للموسيقى . تستخدم المرشدة الحوار والمناقشة من خلال طرح بعض الأسئلة على طالبات المجموعة الإرشادية وهي : س: هل شعرت بالارتياح عند ممارسة هذه التمارين وسماعك للموسيقى الهادئة ؟ س: كيف تستطيعين التخلص من انفعالاتك ومخاوفك ؟ تقوم الباحثة بمناقشة الأسئلة مع طالبات المجموعة وتقديم الثناء والمدح للواتي شاركن في المناقشة . تحت الباحثة الطالبات على ممارسة هذه التمارين للتخلص من التوتر النفسي والانفعال .		
--	--	--	--	--	--	--

مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

تحديد ساعات النوم

الجلسة الثالثة

التدريب	التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف	الأهداف	الحاجة	الموضوع
---------	---------	----------------------------	---------	---------	--------	---------

البيتي		السلوكية	الخاصة	
تطلب الباحثة من الطالبات كتابة تقرير حول كيفية تحديد ساعات النوم	تلخيص لما دار في الجلسة . تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة .	١. أن تعترف الطالبات على أهمية تحديد ساعات النوم . ٢. أن تضع الطالبات وقت محدد للخلود للنوم . ٣. أن تلتزم الطالبات بالذهاب إلى النوم بوقت ملائم . ٤. أن تتمكن الطالبات من وضع جدول خاص لساعات النوم .	١. تعريف الطالبات بأهمية تحديد ساعات النوم . ٢. تعريف الطالبات بكيفية وضع جدول خاص لساعات النوم .	تحديد ساعات النوم
تطلب الباحثة من الطالبات كتابة تقرير حول كيفية تحديد ساعات النوم	تلخيص لما دار في الجلسة . تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة .	١. أن تعترف الطالبات على أهمية تحديد ساعات النوم . ٢. أن تضع الطالبات وقت محدد للخلود للنوم . ٣. أن تلتزم الطالبات بالذهاب إلى النوم بوقت ملائم . ٤. أن تتمكن الطالبات من وضع جدول خاص لساعات النوم .	١. تعريف الطالبات بأهمية تحديد ساعات النوم . ٢. تعريف الطالبات بكيفية وضع جدول خاص لساعات النوم .	تحديد ساعات النوم

الجلسة الرابعة

انتظام النوم

مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

التدريب البيتي	التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الحاجة	الموضوع
تطلب الباحثة من الطالبات تذكر موقفين استطعن من خلاله تنظيم نومهن .	- تلخيص ما دار في الجلسة - تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة.	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ثم تقوم بالاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد . تقوم الباحثة بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو (انتظام النوم) بقولها بأن الإنسان يجب أن يضع نظام خاص لآلية نومه ويقلته وأن يذهب إلى النوم عندما يشعر بعلمات الإرهاق الطبيعية والرغبة في النوم التي نحس بها يومياً وهذا يعني ضرورة الذهاب إلى النوم في الوقت الملائم . تقوم الباحثة بكتابة خطوات انتظام النوم على السبورة وهي : ١. الحفاظ على مواعيد منتظمة للنوم . ٢. تقليل المنبهات كالشاي والقهوة . ٣. القيام بالتمارين بانتظام كالمشي مثلاً . ٤. أنجزني واجباتك في وقت مبكر خلال اليوم. تقوم الباحثة بمناقشة طالبات المجموعة الإرشادية حول خطوات انتظام النوم وتنتي على الطالبات المناقشات . تقوم الباحثة بلعب الدور مع إحدى الطالبات حول كيفية (انتظام النوم) . تقوم اللاحقة بمناقشة الدور مع الطالبات وتشكر اللواتي شاركن في المناقشة . توضح الباحثة للطالبات كيفية انتظام النوم من خلال : ١. أن يكون قد حل وقت النوم الطبيعي للفرد . ٢. أن تكون قد مرت الساعات المألوفة من الزمن منذ الاستفاقة من النوم السابق . ٣. أن تتوفر الرغبة في النوم . ٤. أن يضع الفرد نفسه في ظروف ملائمة للنوم . ٥. أن يضع الفرد نفسه في وضع جسمي ملائم لحالة النوم وهو الوضع المألوف بالتمدد سطحياً على الفراش . تودع الباحثة الطالبات وتؤكد على الحضور في	١. أن تتعرف الطالبات على أهمية الانتظام في النوم . ٢. أن تتعرف الطالبات على كيفية الانتظام في النوم . ٣. أن تتعود الطالبات على ضرورة الذهاب إلى النوم في الوقت المناسب .	١. تعريف الطالبات بأهمية الانتظام في النوم . ٢. تبصير الطالبات بكيفية انتظام النوم	حاجة الطالبات إلى المعرفة : ١. الانتظام في النوم ٢. معرفة كيف يتم الانتظام في النوم .	انتظام النوم

					الجلسة القادمة .		
--	--	--	--	--	------------------	--	--

الجلسة الخامسة النشاط في أداء الواجب البيتي مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

الموضوع	الحاجة	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	التقويم	التدريب البيتي
النشاط في أداء الواجب البيتي	حاجة الطالبات لمعرفة : ١. أهمية أداء التدريب البيتي ٢. بذل الجهود في الدراسة لتحقيق النجاح .	تبصير الطالبات بأهمية النشاط في أداء واجباتهن من أجل تحقيق التفوق والنجاح .	١. أن يعرفن الطالبات أهمية أداء الواجب البيتي . ٢. أن يبذلن الطالبات الجهد في الدراسة لتحقيق النجاح . ٣. أن تستعد الطالبات للسعي في سبيل الاقتراب من النجاح .	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية والاستفسار عن التدريب البيتي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد . تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو النشاط في أداء الواجب البيتي قائلة بضرورة أن يكون الفرد مجد ونشط في أداء واجباته ولا يهملها لكي يستطيع الوصول إلى النجاح وأن يكون مهتماً في أداء الواجبات التي يكلف بها وأن يخصص الوقت الكافي والمناسب لإنجاز الواجب البيتي تقوم الباحثة بكتابة خطوات النشاط في أداء الواجب البيتي وهي : تشاط في أداء الواجب الذي تكلف به . جاز الواجبات في وقتها وعدم إهمالها حديد وقت كافي لإنجاز الواجب	تلخيص لما دار في الجلسة تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة .	تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقفين يبرز فيهما النشاط في أداء الواجب البيتي .

				تقوم الباحثة بمناقشة خطوات أداء الواجب البيتي مع الطالبات . تقوم الباحثة بسرد قصة عنوانها (النشاط في أداء الواجب) تدور أحداثها حول طالبة اسمها (مريم) وهي طالبة مجدة ونشيطة في أداء واجباتها حيث قامت مدرسة الكيمياء بتكليفها بعمل نموذج لتجربة في معرض أقيم في المدرسة فقبلت (مريم) وأنجزت واجبها الذي كلفت به من قبل مدرسة الكيمياء بجد وإتقان وفي الوقت المحدد فشكرتها مدرستها لإتقانها عملها الذي كلفت به . تقوم الباحثة بمناقشة موضوع القصة مع طالبات المجموعة الإرشادية من خلال طرح الأسئلة حول ذلك : س: ما السبب الذي جعل مريم تنجز العمل بأسرع وقت ؟ س: هل تستطيعين أن تنجزين عمل تكلفين به حتى لو كانت لديك واجبات مدرسية ؟ تشكر الباحثة الطالبات المشاركات في المناقشة وتحت الطالبات على النشاط في إنجاز الواجبات المدرسية من أجل تحقيق التفوق والنجاح . قيام الباحثة بلعب الدور مع إحدى الطالبات حول كيفية إنجاز الواجب أو العمل الذي تكلف به .		
--	--	--	--	---	--	--

الجلسة السادسة

كفاية النوم

مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

التدريب البيتي	التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الحاجة	الموضوع
تطلب الباحثة من الطالبات كتابة	تلخيص لما دار في	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ومن ثم تقوم بالاستفسار عن	١. أن يتعرفن الطالبات	١. تبصير الطالبات بأهمية	حاجة الطالبات	كفاية

تقرير عن كيفية الحصول على مقدار كافي من النوم .	الجلسة تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.	التدريب البيتي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد . تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو كفاية النوم من خلال توضيح مفهوم النوم وهو (الصورة أو الحالة التي يتم تليبيتها لإزالة التعب اليومي أو الإرهاق الذي يحل بالبدن) . تطلب الباحثة من الطالبات إعادة التعريف أكثر من مرة وتثني على الطالبات المشاركات . تقوم الباحثة بكتابة الخطوات التي يتم بواسطتها الحصول على القدر الكافي من النوم على السبورة: نوم في ساعة محددة . جنب النوم في النهار للحفاظ على كمية النوم في الليل . ظيم آلية النوم واليقظة . تعتمد إلى القيلولة بعد الساعة الثالثة بعد الظهر . تقوم الباحثة بعرض مخطط يوضح الحاجات الإنسانية ومنها حاجة النوم . تقوم المرشدة بطرح بعض الأسئلة ومناقشتها مع الطالبات وهي : س:هل تحديدين كمية النوم المناسبة لحاجتك ؟ س:هل تشعرين بالراحة عند استيقاظك من النوم ؟ س:هل تستطيعين تنظيم آلية نومك ويقتظتك ؟ تقوم الباحثة بمناقشة الأسئلة مع الطالبات فتشكر الطالبات المشاركات في المناقشة . ستقوم الباحثة بعرض نموذج حي لإحدى الطالبات تعاني من عدم الحصول على كمية كافية من النوم . تقوم المرشدة بمناقشة ما جاء في النموذج وتشكر المشاركات في المناقشة .	أهمية النوم والحاجة إليه ٢. أن يحددن الطالبات كمية النوم المناسبة للتمتع براحة الجسم .	النوم والحاجة إليه. ٢. تعريف الطالبات بكيفية الحصول على الكمية الكافية من النوم .	المعرفة : ١. الحصول على كمية كافية من النوم ٢. الحاجة الحقيقية للنوم .	النوم
--	---	--	--	---	---	--------------

--	--	--	--	--	--	--

مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

الاستعداد للنوم

الجلسة السابعة

الموضوع	الحاجة	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	التقويم	التدريب البيئي
الاستعداد للنوم	حاجة الطالبات إلى معرفة : ١. كيفية الاستعداد للنوم وإزالة عوامل الاضطراب الخارجي. ٢. القيام بتمارين الاسترخاء لإزالة الإرهاق .	تعريف الطالبات بأهمية الاستعداد للنوم للتمتع براحة الجسم وهدوء الأعصاب .	١. أن تتعرف الطالبات على كيفية الاستعداد للنوم . ٢. أن يحددن الطالبات الوقت المناسب للخلود إلى النوم . ٣. أن تمارس الطالبات تمارين الاسترخاء لإزالة الإرهاق . ٤. أن تتعود الطالبات على ممارسة طقوس تحضيرية قبل النوم .	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ومتابعة التدريب البيئي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد . تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو (الاستعداد للنوم) بقولها ضرورة أن يعرف الفرد كيفية الاستعداد للنوم من خلال تهيئة الظروف المناسبة للتمتع بنوم خالي من الاضطراب . تقوم الباحثة بكتابة خطوات الاستعداد للنوم على السبورة وهي : ١. التأكد من نظافة الفراش وأن الملابس التي ترتديها للنوم تكون مريحة وغير ضيقة . ٢. التأكد أن درجة حرارة غرفة النوم معتدلة وإن التهوية جيدة والإضاءة خافتة . ٣. أن تكون غرفة النوم بعيدة عن الضوضاء قدر الإمكان . ٤. النوم على تخت واسع ومريح بدرجة كافية . ٥. عدم تناول المنبهات في الفترة التي تسبق النوم منها (الشاي والقهوة) . ٦. احرصى على أن تكون الأنشطة التي تؤديها قبل النوم هادئة بعيدة عن التوتر . ٧. أتباع طقوس معينة تجعلنا مستعدين للنوم مثل أخذ حمام قبل الذهاب إلى النوم	تلخيص لما دار في الجلسة تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.	تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقفين تعرضن من خلاله لصعوبة النوم وتمكن من النوم .

				أو الذهاب إلى السرير في وقت محدد . إجراء مناقشة مع الطالبات حول خطوات الاستعداد للنوم تقوم الباحثة بسرد قصة إلى الطالبات حول طالبة اسمها (سوزان) تعاني من صعوبة البدء في النوم . تقوم الباحثة من خلال القصة بطرح بعض الأسئلة على طالبات المجموعة الإرشادية وهي: س: هل تواجهين صعوبة البدء في النوم ؟ س: ماذا تفعلن إذا لم تستطعين النوم ؟ تقوم الباحثة بمناقشة هذه الأسئلة مع الطالبات وتشكر الطالبات المشاركات في المناقشة . تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على كيفية ممارسة تمارين الاسترخاء (الشد والإرخاء) .		
--	--	--	--	--	--	--

مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

الاسترخاء العضلي

الجلسة الثامنة

الموضوع	الحاجة	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	التقويم	التدريب البيئي
الاسترخاء العضلي	حاجة الطالبات للمعرفة : ١ . أهمية الاسترخاء العضلي. ٢ . كيفية ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي	تبصير الطالبات بأهمية الاسترخاء العضلي في التخلص من التوتر النفسي والتمتع بهدوء الأعصاب .	١. أن يتعرفن الطالبات على مفهوم الاسترخاء العضلي . ٢. أن تعرف الطالبات كيفية ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي . ٣. أن تتمكن الطالبات من ممارسة تمارين الاسترخاء للحصول على راحة الجسم .	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ومن ثم تقوم بالاستفسار عن التدريب البيئي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد . تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو الاسترخاء العضلي ويقصد به (وهو الطريقة التي يتم استخدامها لإرخاء العضلات وإزالتها ويؤدي إلى زوال الآثار التي يخلفها النشاط العضلي وتتركها الاضطرابات الانفعالية والى تلاشيها بصورة تدريجية) . تطلب الباحثة من طالبات المجموعة الإرشادية إعادة التعريف لأكثر من مرة ولأكثر من طالبة وتشكر الطالبات اللواتي أعادن التعريف . تقوم الباحثة بكتابة خطوات تمارين الاسترخاء العضلي على السبورة وبالتنسيق مع	تتلخيص لما دار في الجلسة تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.	تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقف تعرضن من خلاله إلى الاستيقاظ المتكرر من النوم وتمكن من العودة إلى النوم .

				مدرسة التربية الرياضية وهي : ١. خذي نفساً عميقاً ثم احبسي الهواء لمدة عشر ثواني , بعد ذلك اخرجي الهواء . ٢. ارفعي يديك قليلاً وأنت تتنفسين بشكل طبيعي ثم أعيدي يدك إلى وضعها السابق على الكرسي ٣. أبعدي يديك إلى الجانبين وضميها في قبضة قوية جداً وحاولي أن تشعرين بالضغط والجهد على يديك ٤. ارفعي يديك إلى أعلى ثانيةً وأثني أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم) وبعد ذلك اخفضي يدك. واسترخي . ٥. ارفعي ذراعك ثم اخفضيها واسترخي . ٦. ارفعي يدك أمامك ثم شدي عضلات جسمك وتأكدي من أنك تتنفسين بشكل طبيعي ثم أرخي يديك الآن . ٧. أميلي برأسك إلى اليمين و شدي رقبتك واسترخي وأعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي . ٨. أميلي رأسك إلى اليسار شدي رقبتك واسترخي وأعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي . ٩. عدي برأسك قليلاً إلى الوراء ناحية المقعد وأبقي على هذا الوضع والآن ببطة أعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي ١٠. اخفضي رأسك ناحية الصدر وأبقي على هذا الوضع , استرخي وأعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح . ١١. خذي نفساً عميقاً ولا تخرجيه ثم استرخي . ١٢. ازفري وحاولي الآن أن تخرجي كل الهواء واسترخي (هدوء وصمت لمدة ٣٠ ثانية تقريباً) . حيث تقوم مدرسة التربية الرياضية بممارسة تمارين الاسترخاء أمام الطالبات ثم تطلب من أفراد المجموعة الإرشادية ممارسة تمارين الاسترخاء أثناء الجلسة وذلك في	
--	--	--	--	---	--

				قاعة المختبر .	
				تقوم المرشدة بطرح بعض الأسئلة للحوار والمناقشة مع الطالبات وهي :	
				س: هل تستطيعين العودة إلى النوم إذا استيقظت منه ؟	
				س: ماذا تفعلن إذا واجهت صعوبة في النوم ؟	
				تقوم الباحثة بمناقشة هذه الأسئلة مع الطالبات وتشكر اللواتي شاركن في المناقشة .	
				تقوم الباحثة بنمذجة موقف مع إحدى طالبات المجموعة الإرشادية حول كيفية ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي .	
				تقوم الباحثة بمناقشة النموذج المقدم للطالبات وتقديم الثناء والمدح للطالبات المشاركات في المناقشة .	

الجلسة التاسعة الاتزان الانفعالي مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

التدريب البيتي	التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الحاجة	الموضوع
تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقفين تعرضن فيه للانفعال مع ذكر التصرف أو السلوك الصحيح الذي ينبغي أن يقمن به .	تلخيص لما دار في الجلسة	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ومن ثم تقوم بالاستفسار عن التدريب البيتي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد .	١. أن تتعرف الطالبات على أهمية الاتزان الانفعالي .	١. تعريف الطالبات بمعنى الاتزان الانفعالي	حاجة الطالبات للمعرفة : ١. الاتزان الانفعالي	الاتزان الانفعالي
	تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.	تقوم الباحثة بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو الاتزان الانفعالي حيث تعرف معنى الانفعال والاتزان الانفعالي ويقصد بالانفعال هو (حالة جسمية ثائرة تتميز من الناحية الجسمية باضطرابات فسيولوجية كزيادة معدل التنفس وزيادة ضربات القلب وتغير لون البشرة والاختلال في إفراز الهرمونات) أما الاتزان الانفعالي فيعرف بأنه (أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور) .	٢. أن تبين الطالبات كيفية السيطرة على انفعالاتهن.	٢. تبصير الطالبات بأهمية الاتزان الانفعالي	٢. كيفية التخلص من الانفعال والتوتر	
		تقوم الباحثة بكتابة خطوات الاتزان الانفعالي على السبورة :-	٣. أن تبين الطالبات كيفية التخلص من التوتر .	٣. التمتع بصحة نفسية جيدة .	٣. معرفة كيفية السيطرة على الانفعالات .	
		١. القدرة على مواجهة الواقع .	٤. تعريف الطالبات بكيفية التعامل مع الضغوط			
		٢. الانفتاح الايجابي على خبرات الحياة المختلفة .				

		والأزمات.	٣. القدرة التحكم في الانفعالات . ٤. القدرة على التعامل . ٥. التخلص من أعراض التوتر والانفعال . ٦. القدرة على حل المشكلات . ٧. الدافعية في الانجاز . تستخدم الباحثة الحوار والمناقشة من خلال طرح بعض الأسئلة على طالبات المجموعة الإرشادية وهي : س: هل لديك القدرة على التحمل والسيطرة على انفعالاتك ؟ س: كيف تتصرفين إذا واجهك موقف انفعالي ؟ تقوم الباحثة بمناقشة هذه الأسئلة مع الطالبات و وتشكر الطالبات المناقشات . تقوم الباحثة بنمذجة موقف مع إحدى طالبات المجموعة الإرشادية . تناقش المرشدة الطالبات لما دار في النموذج وتشكر الطالبات المشاركات في المناقشة .	
--	--	-----------	--	--

التدريب البيئي	التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الحاجة	الموضوع
تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقفين تعرضن فيه إلى توتر نفسي وتمكن من النوم المريح .	تلخيص لما دار في الجلسة تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ومن ثم تقوم بالاستفسار عن التدريب البيئي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد . تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو النوم المريح ويقصد به (وهو حالة يتمتع به الفرد بنوم ليلي هنيء خالي من عوامل الاضطراب الخارجية) . تطلب الباحثة من طالبات المجموعة الإرشادية إعادة التعريف لأكثر من مرة وتشكر الطالبات اللواتي أعادن التعريف . تقوم الباحثة بكتابة خطوات النوم المريح على السبورة وهي : ١. إزالة الأفكار المزعجة . ٢. الابتعاد عن الضوء والحرارة والضوضاء . ٣. التقليل من وجبات الطعام الثقيلة . ٤. النوم في غرفة هادئة جيدة التهوية . تقوم الباحثة بطرح بعض الأسئلة ومناقشتها مع الطالبات وهي : س: هل تعانين من مواقف مؤلمة تؤثر على نومك ؟ س: كيف تستطيعين الحصول على النوم المريح؟ تقوم الباحثة بمناقشة هذه الأسئلة مع الطالبات وتشكر اللواتي شاركن في المناقشة . تقوم الباحثة بلعب الدور مع إحدى الطالبات المجموعة الإرشادية .	١. أن يعرفن الطالبات معنى النوم المريح . ٢. أن تعرف الطالبات كيف يتم الحصول على النوم المريح . ٣. أن يحددن الطالبات الوقت الملائم للحصول على النوم المريح .	١. تعريف الطالبات بمعنى النوم المريح ٢. تعريف الطالبات بأهمية النوم المريح ٣. تبصير الطالبات بكيفية الحصول على النوم المريح الخالي من التوتر والانفعالات	حاجة الطالبات للمعرفة : ١. معنى النوم المريح . ٢. كيفية الحصول على النوم المريح .	النوم المريح

الموضوع	الحاجة	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	التقويم	التدريب البيئي
الاسترخاء الذهني (أ)	حاجة الطالبات للمعرفة : ١. أهمية الاسترخاء الذهني . ٢. أهمية الاسترخاء الذهني . ٣. كيفية مواجهة الاضطرابات النفسية . ٤. كيفية ممارسة الاسترخاء الذهني .	تبصير الطالبات بأهمية الاسترخاء الذهني في مواجهة الاضطرابات النفسية وكيفية القيام به .	١. أن يتعرفن الطالبات بأهمية الاسترخاء الذهني . ٢. أن يتعرفن الطالبات على كيفية ممارسة الاسترخاء الذهني . ٣. أن تتمكن الطالبات من ممارسة تمارين الاسترخاء الذهني والتخلص من التوتر النفسي .	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ومن ثم تقوم بالاستفسار عن التدريب البيئي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد . تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو (الاسترخاء الذهني) ويقصد به (الانفصال بالذهن عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتنا أو صورة أو كلمة نرددتها في بالنا ومخيلتنا بتركيز دون أن نشغل تفكيرنا بشيء غيرها) . تطلب الباحثة إعادة التعريف وتشكر الطالبات اللواتي أعادن التعريف . تقوم الباحثة بكتابة خطوات الاسترخاء الذهني على السبورة وبمساعدة مدرسة التربية الرياضية وهي : ١. خذي وضع مريح سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف . ٢. أجلسي في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء . ٣. تنفسي بشكل عميق من الأنف وحاولي أن تنظمي التنفس الذي يثير حالة الاسترخاء . ٤. أغمضي عينيك وأرخي عضلاتك . ٥. ركزي على موضوع شيء معين طول فترة التأمل الفكري . تقوم مدرسة التربية الرياضية بممارسة تمارين الاسترخاء الذهني ومدعمة من قبل الباحثة بإعطاء إيعازات تخيلية للمدرسة بتخيل منظر جميل أو رسم صورة ذهنية جميلة مثلاً تخيل استلام جائزة أو الذهاب إلى سفرة ترفيهية . تطلب الباحثة من الطالبات القيام بتمارين الاسترخاء في ضوء ما قامت به مدرسة التربية الرياضية وذلك بإعطاء إيعاز لأنفسهن برسم صور ذهنية حول مواقف جميلة مرت بهن مثل الجلوس بحديقة أزهار جميلة أو الذهاب إلى سفرة أو	تلخيص لما دار في الجلسة تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.	تطلب المرشدة من طالبات المجموعة ذكر موقفين تعرضن فيه إلى الخوف والتوتر وتمكن من التغلب عليه .

				استلام جائزة وذلك في قاعة المختبر .	
				تقوم الباحثة بلعب الدور مع إحدى الطالبات لطالبة تعاني من توتر نفسي يؤثر على نومها .	
				تقوم الباحثة بمناقشة الدور مع طالبات المجموعة الإرشادية وتقديم التثاء والمدح للطالبات المشاركات في المناقشة .	

مدة الجلسة (٤٥ دقيقة)

الختامية

الجلسة الثانية عشر

التقويم	الأنشطة المقدمة أو الفنيات	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الحاجة	الموضوع
تحديد موعد الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة معاً لتطبيق مقياس اضطراب النوم	ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ومن ثم تقوم بالاستفسار عن التدريب البيئي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد . استعراض لما تعلمنه في الجلسات السابقة . تقوم الباحثة بإعلام طالبات المجموعة أن هذه الجلسة هي الأخيرة للبرنامج الإرشادي . تقدم الباحثة شكرها لطالبات المجموعة لتعاونهن ومواظبتهن في الحضور والمشاركة في البرنامج الإرشادي . تقدم الباحثة بعض الهدايا الرمزية لطالبات المجموعة الإرشادية . تحدد الباحثة موعداً لطالبات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) معاً لتطبيق مقياس اضطراب النوم . تودع الباحثة طالبات المجموعة الإرشادية متمنية لهنّ النجاح والتفوق .	١. أن يتعرفن الطالبات ما دار في الجلسات السابقة . ٢. تحقيق الترابط والتكامل في الجلسات الإرشادية السابقة . ٣. تبليغ طالبات المجموعة الإرشادية بانهاء البرنامج .	تحقيق الترابط والتكامل بين الجلسات السابقة	حاجة الطالبات إلى معرفة : ١. التذكير لما دار في الجلسات السابقة . ٢. الآراء حول البرنامج .	الجلسة الختامية

أولاً : عرض النتائج The results raising :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق الهدف الذي تم عرضه في الفصل الأول على ضوء الأطار النظري والدراسات السابقة، وما تبلور في ضوء ذلك من استنتاجات وتوصيات ومقترحات وعلى النحو الآتي :

هدف البحث :-

للتحقق من هدف البحث الذي يهدف الي التعرف على درجة اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية وسيتم استعراض نتائجه على النحو الآتي :-

أظهرت النتائج بأن متوسط درجات أفراد العينة البحث على مقياس اضطراب النوم بلغت (٤٦,٩٠) وبانحراف معياري مقداره (٢٧,٠١) وبمقارنة مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٤٨) واستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين توجد فروق ذو دلالة احصائية عند درجة الحرية البالغة (١٥٩) ودلالة (٠,٠٥) كما موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦)

الختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة اضطراب النوم لدى أفراد عينة البحث

حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة ٠,٠٥
١٦٠	٤٦,٩٠	٤٨	١٥٩	٢٧,٠١	٥٢,٤٥	١,٩٦	غير دالة

يتضح من الجدول (٦) ان القيمة التائية المحسوبة لاضطراب النوم لدى أفراد عينة البحث والبالغة (٥٢,٤٥) اعلى من القيمة الجدولية للمقياس والبالغة (١,٩٦) وهذا يعني ان افراد عينة البحث يوجد لديهم اضطراب نوم.

ثانياً : النتائج وتفسيرها :

ستقوم الباحثة بمناقشة نتائج بحثها الحالي وتفسيرها ، وذلك بحسب الهدف وعلى النحو الآتي :

هدف البحث

أظهرت نتائج البحث الحالي بأن أفراد عينة البحث يمتلكون اضطراب نوم .

تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء النظرية المتبناة بأن اضطراب النوم يؤثر على الجهاز العصبي , ومن ثم على الجسم كله فأن عدم الحصول على قدر كافي من النوم يؤثر على الوظائف المعرفية, والمزاج والأداء في العمل ونوعية الحياة و وان اضطراب النوم له تاثير سلبي على عملية التذكر والتعلم والحفظ والانتباه والقيام بالعمل, فإن إتباع إجراءات التدخل المعرفية السلوكية المتنوعة يمكن أن تساعد على الاسترخاء العضلي وتشتمل هذه النظرية على الكثير من الفنيات المستعملة في المجالات (المعرفية، الانفعالية، السلوكية) تساعد المسترشد على إزالة القلق والاكتئاب والغضب واضطرابات الشخصية واضطرابات النوم ، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (الطائي,٢٠٠٨).

ثالثا : التوصيات Recommendation :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي :

١. تطبيق البرنامج الإرشادي على طلبة لخفض اضطراب النوم .
- ٢ . التأكيد على إدارات المدارس والمرشحات التربويات بالاهتمام بمشكلات الطالبات وذلك من خلال ملاحظة هذه المشكلات سواء كانت نفسية أو اجتماعية ووضع الحلول والمعالجات الإرشادية وذلك بإعداد برامج إرشادية مناسبة لحاجات الطالبات لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .
٣. ضرورة استفادة المرشحات التربويات في المدارس الإعدادية والثانوية من مقياس اضطراب النوم للكشف والتشخيص عن اضطراب النوم لدى الطالبات .
٤. الاتصال بأولياء أمور الطالبات اللواتي يعانين من اضطراب النوم وتوعيتهم لما له أثر في تحقيق الصحة النفسية.
٥. اوصي بإشراك المرشحات التربويات بدورات خاصة تدريبية للمرشحات.

رابعا : المقترحات Suggestion :

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي :-

١. إجراء مثل هذه الدراسة على مراحل دراسية أخرى .
٢. إجراء دراسة باستخدام أساليب وتقنيات فنية إرشادية جديدة لخفض اضطراب النوم مثل (قطع التفكير , اللعب , حل المشكلات) .
٣. إجراء دراسة مماثلة لتشمل الطلبة الذكور للمرحلة الإعدادية .

أولاً: المصادر العربية

* القرآن الكريم

- ١- أبو أسعد، أحمد وعريبات، أحمد (٢٠٠٩): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ٢- أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): الإرشاد المدرسي، ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- ٣- أبوعلام، رجاء محمود (١٩٨٩): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، الكويت، دار القلم.
- ٤- أبو عيطة، سهام درويش (١٩٨٨): نظريات الإرشاد والتوجيه التربوي، ط٢، مطبعة القادسية.
- ٥- أبو غزالة، هيفاء (١٩٨٥): دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان.
- ٦- الداهري، صالح حسن أحمد (١٩٩٨): مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، دار الكتب والوثائق.
- ٧- الدراجي، حسن علي سيد (٢٠٠٣): أثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية.
- ٨- الدوسري، صالح حسن أحمد (١٩٨٥): علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة، ط١، دار وائل للنشر.
- ٩- الراوي، أكرم دحام (١٩٩٦): أثر برنامج التوجيه والإرشاد التربوي في اختيار الكليات والمعاهد لطلبة المرحلة الإعدادية الفرع العلمي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
- ١٠- الأسدي، سعيد جاسم ومروان وعبد المجيد إبراهيم (٢٠٠٣): الإرشاد التربوي، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- ١١- أسعد، يوسف ميخائيل (ب، ت): الشباب والتوتر النفسي، مصر، مكتبة غريب.
- ١٢- الألوسي، جمال حسين وآخرون (١٩٨٤): دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية، بغداد.
- ١٣- الإمام، مصطفى محمود (١٩٩٠): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد للنشر والتوزيع.
- ١٤- الأميري، أحمد محمد ناجي (٢٠٠١): فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى المرحلة الثانوية في تعز، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- ١٥- أولسن، ميرل (١٩٦٤): التوجيه فلسفته وأساسه ووسائله، ترجمة عثمان لبيب فرج وحمد نعمان، القاهرة.
- ١٦- باترسون، س، هـ (١٩٨١): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الكويت، دار العلم.
- ١٧- بورربيلي، الكسندر (١٩٨٦): أسرار النوم، بيروت، دار المروج للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٨- تايلور، شيلي (٢٠٠٨): علم النفس الصحي، ط١، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكرا طعمة داود، عمان، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ١٩- جابر، جابر عبد الحميد وأحمد خيرى كاظم (١٩٧٣): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ٢٠- جعفر، نوري (١٩٧٧): طبية الإنسان في ضوء فلسفة بافلوف (النوم، الأحلام، الاضطرابات العصبية)، الجزء الثاني، بغداد، مطبعة الزهراء.
- ٢١- الحتمي، عبد المنعم (١٩٩١): موسوعة التحليل النفسي، القاهرة، مصر، مكتبة مدبولي.
- ٢٢- حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٨): الإرشاد النفسي-النظرية-التطبيق-التكنولوجيا، ط٢، عمان، دار الفكر.

- ٢٣- الحيايني، عاصم محمود (١٩٨٩): الإرشاد التربوي والنفسي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .
- ٢٤- دافيدوف، لندا ل (١٩٨٣): مدخل علم النفس، ط٢، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام، القاهرة، دار ماكجر وهيل للنشر .
- ٢٥- داود، عزيز حنة وعبد الرحمن، أنور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد .
- ٢٦- ربيع، محمد شحاتة (٢٠٠٩): المرجع في علم النفس التجريبي، ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- ٢٧- ربيع، هادي مشعان (٢٠٠٨): الإرشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث، ط١، عمان الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- ٢٨- الرمضاني، عدي علي محمد (٢٠٠٩): أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية .
- ٢٩- الريحاني، سليمان طعمة وإبراهيم عبدالله الزيقات وعادل جورج طنوس (٢٠١٠): إرشاد ذوي الحاجات الخاصة، ط١، عمان، دار الفكر .
- ٣٠- الزبون، سليم عودة (١٩٩٦): المرشد النفسي التربوي مسؤولياته وواجباته، الأردن، المطابع العسكرية .
- ٣١- زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، القاهرة، عالم الكتب .
- ٣٢- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد أحمد (١٩٨٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، مطبعة جامعة بغداد .
- ٣٣- الزبيدي، أحمد محمد والخطيب، هاشم إبراهيم (٢٠٠١): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، جامعة عمان العربية .
- ٣٤- السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي .
- ٣٥- سيلامي، نور بير (٢٠٠٠): المعجم الموسوعي في علم النفس، ج٦، ترجمة وجيه أسعد، دمشق، منشورات وزارة الثقافة .
- ٣٦- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦): العملية الإرشادية العلاجية موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، الأردن، دار غريب للطباعة والنشر .
- ٣٧- صالح، قاسم حسين (١٩٨٧): الإنسان من هو، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، منشورات دار الحكمة للنشر والترجمة والتوزيع .
- ٣٨- صالح، محمود عبدالله (١٩٨٥): أساسيات الإرشاد التربوي، الرياض، دار المريخ .
- ٣٩- الصرافة، نعيم يوسف (١٩٦٨): الإرشاد التربوي والمهني في المدارس الحديثة، ط١، بغداد، مطبعة العاني .
- ٤٠- الطائي، أفراح هادي حمادي (٢٠٠٨): اضطرابات النوم وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة بغداد .
- ٤١- طاهر، حسين محمد علي والجريدي، محي الدين يوسف (١٩٨٩): الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد، ط١، جامعة الكويت، كلية التربية .
- ٤٢- طلب، محمد رضا رضوان (١٩٩٤): الأحلام بين الدين وعلم النفس، ط١، بيروت، لبنان، دار الثقليين للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٤٣- الظاهر، قحطان أحمد (٢٠٠٤): تعديل السلوك، ط٢، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع .
- ٤٤- العامود، نادية عبد المحسن متعب (١٩٩٦): أثر الإرشاد النفسي في تعديل الشخصية الإنطوائية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، دراسة تجريبية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية .

- ٤٥- عبد الرحمن سعد (١٩٩٨): القياس والتقويم، ط١، الكويت، مكتبة الفلاح .
- ٤٦- عبدالرحيم، طلعت حسن (١٩٨٦): الأسس النفسية للنمو الإنساني، ط٣، الكويت، دار القلم .
- ٤٧- عبد السلام، محمد (٢٠٠٦): قوة الإرادة مفتاح النجاح، بيروت، دار الهندي .
- ٤٨- العبيدي، خنساء عبد الرزاق عبد سهيل (٢٠٠٥): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية .
- ٤٩- العبيدي، محمد جاسم (٢٠٠٩): علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط١، الأهوار الثماني، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- ٥٠- عكاشة، أحمد (٢٠٠٣): الطب النفسي المعاصر، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٥١- عواد، محمود (٢٠١٠): معجم الطب النفسي والعقلي، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع .
- ٥٢- عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن (١٩٩٢): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢، جامعة اليرموك، الأردن .
- ٥٣- عوض، عباس محمود (١٩٨١): علم النفس الفسيولوجي، بيروت، الدار الجامعية للطباعة والنشر .
- ٥٤- فان دالين، ديوبولد (١٩٨٥): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة سيد أحمد عثمان وآخرون، ط٣، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٥٥- لانجين، ديتريك (١٩٨٤): النوم واضطراباته، ترجمة حلمي نجم عبد الله، بغداد، دار الحرية للطباعة .
- ٥٦- محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٠): العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، القاهرة، دار الرثاء .
- ٥٧- محمد، محمد جاسم (٢٠٠٤): سايكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسة وآفاق التطوير العام، ط١، عمان، مكتبة دار الثقافة .
- ٥٨- محمود، حمدي شاكر (١٩٩٨): التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، الرياض، دار الأندلس للنشر والتوزيع
- ٥٩- المشهداني، خنساء عبد القادر محمود (٢٠٠٤): بناء برنامج إرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية .
- ٦٠- المعروف، صبحي عبد اللطيف (١٩٨٠): التوجيه التربوي والإرشاد النفسي في الأقطار العربية، بغداد .
- ٦١- مقاريوس، صموئيل (١٩٧٤): الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط٢، القاهرة، مكتبة النهضة العربية .
- ٦٢- ملحم، سامي محمد (٢٠١٠)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع .
- ٦٣- الهاشمي، عبد الحميد محمد (١٩٨٦): التوجيه والإرشاد النفسي، ط١، جدة، دار المشرق للنشر .
- ٦٤- هيلز، ديانا وروبرت هيلز (١٩٩٩): العناية بالعقل والنفس، ط١، بيروت، لبنان، الدار العربية للعلوم .
- ٦٥- واطسون، روبرت وهنري كلاري ليندجرين (٢٠٠٤): سيكولوجية الطفل والمراهق، ط١، ترجمة داليا عزت مؤمن، القاهرة، مكتبة مدبولي .

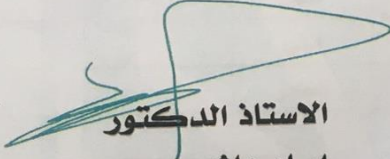
ثانياً: المصادر الأجنبية

- Allen, M. J. and Yen, W. N. (1979): **Introduction to Measurement Theory**, California, Book Cole.
- Anderson, M. D. (2007): **University of Texas**, RSS .
- A. P. A. (1994-a-): **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association .
- Appleby, Louis et al (2001): **Postgraduate Psychiatry: Clinical and Scientific Foundations (2nd ed.)**, New York: Oxford University Press Inc.
- Arthar. g. Johns (1963): **Principles of Guipanse** , New York , Mc Crawhill Book Company , Inc .
- Berdie, R, (1909): **Counseling Principles and presumptions**, journal of Counseling Psychology , (3) .
- Bernstein, Douglas A. et al (1999): **Essentials of Psychology**, New York, Houghton Mifflin .
- Black, S. (1983): **Short- term. Couseling a Humanistic Approach For the helping Professions**, Califomina Addison-Wesly Publishing company, medical, Nursing division
- Borders, I. D. and Sqnder, M, D (1994): **Comprehensive school counseling programs**. A review for policy markers and Derlopment, vol (v.), 4.
- Burgess, CS, DNSC, Fann, Ann Wolbert (1997): **Psychiatric Nursing Promoting Mental Health**, Pennsylvania, Appleton and Lange .
- Corey, G. (1991): **Theory and Practice of counseling**, 3rd ed- California Brooks, Cole publishing company pacific, crove .
- Curtis, D. (2007): Medical Dictionary, **Health and Medicin Encyclopedia**, University of Phonexi .

- Dale, M.D., F.A.C.P., David C and Federman, M.D.C.P Daniel D. (٢٠٠٣): **Medicine, Scientific American**, United States of America, web MD Inc .
- Dallas, Public, Schools (١٩٩٥): **Networks for student Success, At.Risk Dropout Presentation, Resource Manual**, Amrecan School Counselors Association .
- Dinkmyer, D. and Edson, C. (١٩٧٠): **Development counseling and Guidance**, A comprehensive, School Approach, McGraw-Hall, Book company.
- Dollinger, S. and et.al., (١٩٨٨): **Disturbed Sleep and Worries among Learning disabled adolescents**. Southern Illinois University Carbondale, Am.J. Ortha Psychiatry (U.S.A.) .
- Ebel, R. (١٩٧٢): **Essentials of Educational Measurement**. ٢nd ed., Engle Wood Cliffs, New Jersey .
- Ebert, M.D., Michael H. et al (٢٠٠٠): **Current, Diagnosis and Treatment in Psychiatry**, United States of America, McGraw-Hill .
- Eister, R. and Frederson, L. (١٩٨٠): **Perfecting Social's skills**, A Guide to Interpersonal behavior development, Plenum Press, New York .
- Fadem, B. (٢٠٠٠): **Behavioral Science**, ٣rd ed, Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins .
- Gelder et al (٢٠٠١): **Psychiatry, Shorter Oxford Textbook (٤th ed.)**, New York, Oxford University .
- Halonen, Janes and Santrock, John W. (١٩٩٩): **Psychology, Contexts and Applications (٣rd ed.)**, United States of America, McGraw-Hill College
- Harkreader, Helen (٢٠٠٠): **Fundamentals of Nursing, Caring and Clinical Judgment**, United States of America, Snan Ders .
- Higgings, R.E. (١٩٨٣): **Development and management of counseling programs and guidance Services** Macmillan company.
- Hjelle, L. and et.al., (١٩٧٦): **Personality Theories**, McGraw-Hill, New York .

- Kassir, Saul (1991): **Psychology (3rd ed)**, New Jersey, Hall Inc.
- Kline, (1979): **Psychometric and Psychology**, London, Academic Press .
- Killy ,J.(1982):**Social Skills training**, A practical guide for Interventions, Springer Pub, Co. New York.
- Lahey, Benjamin B. (1991): **Psychology, an Introduction (5th ed.)**, University of Chicago, McGraw-Hill Education .
- Marder,S.(1990):**Psychiatric Rating Scales**, In Kaplan,H.and Sadock,B.,Comprehensive Textbook of Psychiatry,Vol.1, 6th ed.,Baltimore,Williams and Wilkins .
- Maurice,M.and et.al.,(1999):**Prevalence of Naps in General Population in Sleep and Hypnosis**,Turkey .
- Myers, David G. (1998): **Psychology (8th ed.) Hope College**, Holl and, Michigan, Worth, Inc .
- Munro, A.(1979):**counseling Askills Aproach**, Methune publication, NY New Zeland.
- Nunnally J. C. (1978): **Psychometric Theory**, New York, McGraw-Hill .
- Oppenheim, A.N(1978):**Questionnaire design and attitude measurement**, London Heinemann Educational, Books .
- Orme,J.e.(1984):**Abnormal and Clinical Psychology**,London,New Hampshire .
- Passer, Michael W. and Smith, Roland E. (1991): **Psychology, Frontiers and Applications**, New York, McGraw-Hill Higher Education .
- Rathus, Spencer A. (1996): **Psychology, in the New Millennium (6th ed.)**, USA: Harcourt Brace College .
- Rawlins,R.and Heacock,P.(1993):**Clinical Manual of Psychiatric Nursing**, 5th ed.,st.Louis,Mosby-Yeabook .

- Robert.E.Higgins(1983):**Development and mangment of counseling programs and Guidance** , Services,U.S.A.
- Sarson, Irwing (1972): **Abnormal Psychology**, the Problem of Maladaptive Behavior, New York, ACC .
- Shertzer ,B.and Ston,B. (1980):**Fundamentals of Counseling** , 3rd ed Boston,Houghton Mifflin Co .
- Tyler, L.E.(1961):**The work of the counselor**, Appleton-century-crofts,Inc .
- Watrs,W.F.and et.al.,(1993):**Attention,Stress and Negative Emotion in Persistent Sleep-Onset,and Sleep-Maintenance Insomnia**,U.S.A.
- W.H.O.(1992):**The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders**,Geneva,World Health Organization .

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي		جامعة ديالى		كلية التربية المقداد		شعبة شؤون الطلبة والتسجيل	
No. :		العدد: ٤٤٥/٢٢					
Date:		التاريخ: ١٤/١١/٢٠٢٢					
استثمار الطاقة النظمية طريقنا نحو التنمية المستدامة							
الى /							
الموضوع / تسهيل مهمة							
تحية طيبة :							
يرجى تسهيل مهمة طلبية المرحلة الرابعة في كليتنا المدرجة اسمائهم في القائمة المرفقة طياً لغرض اكمال بحث التخرج والتطبيق.							
شاكرين تعاونكم معنا ... مع التقدير.							
							
الاستاذ الدكتور							
اياد هاشم محمد							
عميد كلية التربية المقداد							
٢٠٢٢/١١/١٤							
نسخة منه الى:							
الصادر.							

الملحق (٢)

م / استبانة آراء الخبراء لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس

الأستاذالفاضل المحترم

تحية طيبة :-

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم بـ (برنامج إرشادي مقترح في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية) ولأجل تحقيق أهداف البحث الحالي في قياس اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية تبنت الباحثة مقياس (الطائي، ٢٠٠٨) المعد وفق نظرية (أليس، ١٩٦١) وقد عرفه بأنه / (هو حالة عدم الانتظام ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه ، او ما يحدث خلاله من سلوك او نشاط يتعارض مع حالة النوم والتي تدل على عدم تحقق النوم بالشكل المطلوب) .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة و دراية في هذا المجال تود الباحثة الاستعانة بآرائكم القيمة في تقويم فقرات المقياس ومدى صلاحيتها لقياس السمة المراد قياسها .

علماً أن بدائل الاستجابة أمام كل فقرة في المقياس هي (نعم - لا)

الباحثة

أميمة قيس ياسين

أشرف

أ.د حسن عبد الله حسن

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة
١	هل تستيقظ في الليل أكثر من مرة؟		
٢	هل تسبب لك قلة النوم مشاكل تؤثر على كفايتك في العمل؟		
٣	هل عانيت في أي وقت من الاكتئاب بحيث يؤثر على نومك؟		
٤	هل إن حالة القلق تؤثر على نومك؟		
٥	هل تتحرك حركة شديدة في إثناء النوم؟		
٦	هل تحتاج إلى ساعة منبهة لإيقاظك من النوم؟		
٧	هل يصعب عليك مغادرة السرير صباحا لأنك لم تنم؟		
٨	هل تشعر بسرعة الانفعال عندما لا تنام جيدا؟		
٩	هل يصبح لديك مشكلة في التركيز نتيجة عدم انتظام نومك؟		
١٠	هل تشعر ببطء في التفكير نتيجة عدم انتظام نومك؟		
١١	هل يكون لديك مشكلة في التذكر نتيجة عدم انتظام نومك؟		
١٢	هل تنام في إثناء الجلسات الاجتماعية أو المحاضرات؟		
١٣	هل تشعر بالنعاس في إثناء أداء بعض الواجبات؟		
١٤	هل تقضي أيام العطلة بالنوم؟		
١٥	هل تشعر دائما بحاجتك إلى قيلولة؟		
١٦	هل تشخر بصوت عالي؟		
١٧	هل تغط في النوم خلال النهار؟		
١٨	هل تحس بالتعب غالبا في إثناء اليوم إذا لم تأخذ قسطا كافيا من النوم؟		
١٩	هل تعاني من اختناق في إثناء النوم؟		
٢٠	هل تتناول العقاقير المساعدة على النوم؟		
ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة
٢١	هل تواجه صعوبة البدء بالنوم؟		
٢٢	هل تشعر بصعوبة العودة إلى النوم إذا استيقظت منه؟		

٢٣	هل تشعر بالنعاس بعد اخذ قسط كاف من النوم؟		
٢٤	هل تستغرق وقتاً طويلاً في النوم؟		
٢٥	هل حدث أن نمت في أثناء أذانك عملاً ما وبدون مقدمات؟		
٢٦	هل تشعر بشلل الحركة عند الاستفاقة منه النوم؟		
٢٧	هل تشعر بالنعاس عندما تستيقظ من النوم ويكون لديك استعداد للنوم ثانية ؟		
٢٨	هل تتكلم بكلام في أثناء نومك ؟		
٢٩	هل تصرخ بصوت عال أحياناً في أثناء نومك ؟		
٣٠	هل تحس أحياناً بأن أسنانك تصطك وأنت نائم ؟		
٣١	هل تشعر بصعوبة حركة أطرافك قبل النوم أو بعدها ؟		
٣٢	هل تحرك رأسك على الوسادة كثيراً في أثناء النوم ؟		

الملحق (٣)

اسماء السادة المحكمين الذين عرض عليهم مقياس اضطراب النوم

ت	اسماء السادة المحكمين	التخصص	مكان العمل او الوظيفة
١	أ.م.د ناديا محمد رزوقي	علم نفس تربوي	كلية تربية المقداد/جامعة ديالى
٢	أ.م.د زينة شهيد صادق	علم نفس تربوي	كلية تربية المقداد/جامعة ديالى
٣	أ.م.د سلوان عبد احمد	طرائق تدريس (تاريخ)	كلية تربية المقداد/جامعة ديالى
٤	م.د افراح لطيف خدادوست	علم نفس تربوي	كلية تربية المقداد/جامعة ديالى
٥	م.د نور طالب توفيق	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية تربية المقداد/جامعة ديالى

الملحق (٤)

(مقياس اضطراب النوم)

م/استبيان

عزيزتي الطالبة :

تحية طيبة

تروم الباحثة القيام بدراسة للتعرف على (اثر برنامج إرشادي مقترح في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية) وقد وضعت أمامك مجموعة من الفقرات تقيس اضطراب النوم يرجى التفضل بقراءتها بشكل دقيق و الإجابة عنها بصدق للتعبير عن موقفك منها علماً إن أجابتن تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم مع فائق شكري وامتناني.

تكون الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لما يأتي :-

١. أن تضعي علامة (✓) (حقل نعم إذا كنت موافقة على الفقرة .

٢. أن تضعي علامة (✓) (في حقل لا إذا كنت غير موافقة على الفقرة .

الباحثة

اميمة قيس ياسين

ت	الفقرة	نعم	لا
١	هل تستيقظ في الليل أكثر من مرة؟		
٢	هل تسبب لك قلة النوم مشاكل تؤثر على كفايتك في العمل؟		
٣	هل عانيت في أي وقت من الاكتئاب بحيث يؤثر على نومك؟		
٤	هل إن حالة القلق تؤثر على نومك؟		
٥	هل تتحرك حركة شديدة في إثناء النوم؟		
٦	هل تحتاج إلى ساعة منبهة لإيقاظك من النوم؟		
٧	هل يصعب عليك مغادرة السرير صباحا لأنك لم تنم؟		
٨	هل تشعر بسرعة الانفعال عندما لا تنام جيدا؟		
٩	هل يصبح لديك مشكلة في التركيز نتيجة عدم انتظام نومك؟		
١٠	هل تشعر ببطء في التفكير نتيجة عدم انتظام نومك؟		
١١	هل يكون لديك مشكلة في التذكر نتيجة عدم انتظام نومك؟		
١٢	هل تنام في إثناء الجلسات الاجتماعية أو المحاضرات؟		
١٣	هل تشعر بالنعاس في إثناء أداء بعض الواجبات؟		
١٤	هل تقضي أيام العطلة بالنوم؟		
١٥	هل تشعر دائما بحاجتك إلى قيلولة؟		
١٦	هل تشخر بصوت عالي؟		
١٧	هل تغط في النوم خلال النهار؟		
١٨	هل تحس بالتعب غالبا في إثناء اليوم إذا لم تأخذ قسطا كافيا من النوم؟		
١٩	هل تعاني من اختناق في إثناء النوم؟		
٢٠	هل تتناول العقاقير المساعدة على النوم؟		
ت	الفقرة	نعم	لا
٢١	هل تواجه صعوبة البدء بالنوم؟		
٢٢	هل تشعر بصعوبة العودة إلى النوم إذا استيقظت منه؟		

٢٣	هل تشعر بالنعاس بعد اخذ قسط كاف من النوم؟		
٢٤	هل تستغرق وقتاً طويلاً في النوم؟		
٢٥	هل حدث أن نمت في أثناء أذانك عملاً ما وبدون مقدمات؟		
٢٦	هل تشعر بشلل الحركة عند الاستفاقة منه النوم؟		
٢٧	هل تشعر بالنعاس عندما تستيقظ من النوم ويكون لديك استعداد للنوم ثانية ؟		
٢٨	هل تتكلم بكلام في أثناء نومك ؟		
٢٩	هل تصرخ بصوت عال أحياناً في أثناء نومك ؟		
٣٠	هل تحس أحياناً بأن أسنانك تصطك وأنت نائم ؟		
٣١	هل تشعر بصعوبة حركة أطرافك قبل النوم أو بعدها ؟		
٣٢	هل تحرك رأسك على الوسادة كثيراً في أثناء النوم ؟		