



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأصمعي

قسم العلوم التربوية والنفسية

أثر برنامج إرشادي في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية / الأصمعي / جامعة ديالى وهي جزء من

متطلبات نيل درجة ماجستير تربوية

في (التوجيه والإرشاد التربوي)

من الطالبة

ياسمين غانم علوان

بإشراف

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق

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، 1996، ص402).

وبالتالي فإن لهذه التغيرات تأثيرها المباشر على المراحل العمرية المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة، من حيث أن هذا المفهوم بما يتضمنه من خصائص جسمية وعقلية ونفسية يعتبر من لبنات الهيكل البنائي لكل مجتمع، وتعد مرحلة المراهقة من أهم 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، 2001، ص1).

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، 1986، ص277).

ووصف ستانلي هول المراهقة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق النفسي مع الآخرين (زهرا، 1999، ص325) فعند تعرض الفرد إلى مشاعر التوتر فأنها تكبح جماح الميل للنوم، وهذه العلاقة بين النوم والتوتر تعتبر مصدراً هاماً لاضطرابات النوم لدى المراهقين (شريم، 2009، ص141).

إذ أشارت دراسة باني وهولت (Panny and Hult 1964) ودراسة دريدسون (Dridson 1969) إن الطلبة هم أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية موازنة بالأفراد الآخرين في المجتمع (خليل، 2006، ص72).

ويشير داهل (Dahl,2007) 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،2009،ص139) .

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،2001،ص381) فإن عدم الحصول على قدر كافي من النوم يؤثر على الوظائف المعرفية، والمزاج والأداء في العمل ونوعية الحياة (Perssman and Orr,1997) (تايلور،2008،ص268) .

حيث بينت دراسة جون بلتشر والن هافكت (Jun pilcher and Allen Huffcutt 1996) إن اضطراب النوم يؤثر على المزاج ، والأداء ، والتفكير والمهام الجسمية أما بلتشر و ولترز (pilcher and Walters1997) فوجدا إن الحرمان من النوم له تأثير على ضعف الأداء الدراسي للطلاب وكذلك فإنه يؤثر في التفكير الانتقائي والنقدي (Passer and Smith,2001,P.195) وكذلك دراسة دولينكر وآخرون (Dollunger and et.al,1988) حيث أكدت على إن مشكلات النوم مرتبطة بالتحصيل الأكاديمي الضعيف (Dollunger,1988,P.434) (خالد،2000،ص91) .

ومن الأعراض التي ظهرت بسبب الحرمان من النوم هو التأثير على عملية التذكر والتعلم وكذلك فإن إنقاص النوم إلى ثلاث ساعات أو إلى مادون ذلك يؤدي إلى نقص في المقدرة على القيام بالعمل (كمال،1990،ص165) .

إن بقاء الإنسان لساعات طويلة من اليقظة وعدم النوم ينعكس سلباً على وظائفه السايكوفسيولوجية ويؤدي إلى اضطرابها (بني يونس،2002،ص183) ومن الأعراض النفسية الكثيرة الحدوث والناجمة عن الحرمان من النوم هي التناقص في المقدرة على أداء المهام التي تتطلب من (10-15) 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،1990،ص165) .

فقيام أجهزة الجسم بأداء وظائفها على نحو جيد يتطلب كمية كافية من النوم فالكثير من حالات الانقباض Depression ونوبات الغضب والكسل وضعف القدرة على التركيز وفقدان التوازن الحركي ترجع إلى سوء نظام النوم أو قلته (عوض، 1999، ص50) فيقل الانتباه ويؤدي إلى أخطاء الإدراك وتحدث هلاوس أو توهان مؤقتة مع بطء في الحركة ورعشة في اليدين وحساسية زائدة في الألم ويقل ضغط الدم ومعدل النبض كما يزداد نشاط الجهاز الهضمي وترتخي العضلات تماماً (عواد، 2010، ص443) .

وأكدت دراسة واترز (Waters 1993) على وجود علاقة بين الانتباه والانفعالات السلبية بأرق بدء النوم والاستمرار فيه (Waters,1993,P.128-36) (خالد، 2000، ص99).

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، 2001، ص383) فالكثير يشعرون بأن النوم مشكلة كبيرة فهم يشعرون دائماً بصعوبة في النوم ، ويذهبون إلى سريرهم وهم متأكدون بأنهم لا يستطيعون النوم (لانجين، 1984، ص9) .

وفي تقرير أعدته اللجنة الوطنية الأمريكية National commission عن اضطرابات النوم أوضحت فيه إن هناك (40) مليون من الرجال والنساء والأطفال يعانون من مشكلات النوم المزمنة (هيلز، 1999، ص101) .

وهناك عدة عوامل تؤثر بشكل عام في النوم ، منها اتجاهات الشخص ومهنته والعادات الاجتماعية وفصول السنة التي يكون فيها الشكوى من المناخ المصاحب ، فضلاً عن أنه توجد فروق كبيرة بين الأفراد في النوم ، فهناك أشخاص ينامون لمدة واحدة (Mono Phasic) وآخرون ينامون مدد متقطعة (Poly phasic) ويحبون إن يغفو قليلاً بعد الظهر (خالد، 2000، ص9) .

فالأفراد المصابون باضطراب النوم تتأثر جميع نواحي الحياة لديهم التي ينتج عنها سلوك سيء التوافق والتعب والنعاس (Rawlins and Heacock,1993,P.307)

والأشخاص الذين يتعرضون لأحداث حياة قاسية ، أقرؤا بأنهم يواجهون اضطرابات في النوم (M.Halletal,2009) (تايلور،2008،ص269) ويبدو عليهم ملامح الإرهاب

الجسدي ويبدون شاحبين متعبين ومنهكين عقلياً ، فهم يثارون بسهولة ويبدون متشجنين ويفقدون المبادرة والاهتمام كما يفقدون اللذة في تخطيط حياتهم (لانجين،1984،ص74) .

وتزداد الدراسة على المراهقين وذلك لأهمية هذه المرحلة في جميع نواحيها لأن عددهم في تزايد مستمر فيجب رعاية هؤلاء المراهقين وتأهيلهم وتعرف مشاكلهم والاضطرابات النفسية التي يعانون منها بهدف مساعدتهم في تجاوز آثارها حتى يكونوا قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات القرن الحالي (السامرائي، 1996، ص302) .

يتضح مما تقدم إن الاضطرابات التي تعترى نومنا شأنها في ذلك شأن كل الاضطرابات التي تعترض أي جانب من جوانب الشخصية والتي تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية أو الحالة النفسية .

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمرشدة تربوية في المدارس الثانوية بوجود حالات اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وهذا بحد ذاته مشكلة تعاني منها طالباتنا وللتحقق من صدق الملاحظة قامت الباحثة بتوجيه استبانته استطلاعية إلى (20) مرشدة من المرشدات التربويات اللواتي يعملن في مدارس قضاء المقدادية وكانت معظم إجابتهن تؤكد وجود اضطراب النوم لدى الطالبات وبنسبة (70%) وكما في الملحق (1) وكذلك الاستبيان الاستطلاعي الذي وجهته الباحثة إلى (200) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية حيث تبين وبنسبة (80%) وجود اضطراب النوم لديهن وهذا كله يتفق مع ما أيده طبيب الصحة النفسية في مستشفى عام بعقوبة بوجود اضطراب النوم لدى الطالبات كما في الملحق (2) .

ومن هنا برزت مشكلة البحث ، والتي سعت الباحثة لدراستها ، إذ أن هذه المشكلة درست بشكل وصفي كدراسة (الطائي،2008) من دون أن يقدم لها برنامجاً إرشادياً يخفف من حدتها لذا أصبحت الباحثة أمام تساؤل تحاول الإجابة عنه وهو ((هل للبرنامج الإرشادي أثر في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية)) ؟

أهمية البحث (The Importance of Research) :-

يعتبر النوم من الدوافع الفطرية الحيوية لدى الفرد ، وظاهرة النوم تعتبر 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،2009،ص450) .

ويعد النوم من أكثر قوانين الطبيعة غرابة فهو الذي يخضع له الخلق جميعاً (العيسوي،1999،ص181) حيث يقول بوربيلي (Borbily 1986) بأن كل المخلوقات في مملكة الحيوان تنام ، بل وحتى النباتات تمر بحالات يومية دورية في نشاطها تشبه إلى حد كبير حالة النوم (بوربيلي،1986،ص125) فهو إحدى الوظائف الجسمية والنفسية التي تحدث بصورة دورية منتظمة خلال اليوم ويسمى ذلك بالإيقاع اليومي (Circadian rhythm) (ربيع،2009،ص125) .

حيث تكون دورة النوم السوي وأنماطه متشابهة لدى جميع البشر بصرف النظر عن الثقافات أو المعتقدات . فالمعدل الذي ينامه الشخص الراشد يتراوح بين (6-9) ساعات يومياً (Rawlin and Heackock,1993,P.307) فالأشخاص الذين ينامون جيداً وبشكل منتظم يعيشون أكثر من أولئك الذين لا يحصلون على قدر كافي من النوم (Belloc and Breslow,1972) (تايلور،2008،ص270) .

حيث يعتبر النوم نوع من السلوك الذي يتم استجابة لحاجات النسيج التكويني للجسم ، وفي كل يوم نميل إلى التفكير في النوم كغياب للسلوك (واطسن ولندجرين،2004،ص204) 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، 2002، ص184) .

فالنوم سلوك وكل سلوك له دافع ، والنوم من حيث هو السلوك دافعه هو الحاجة إلى الراحة ، بمعنى إن النوم الهادئ يمثل أقصى صورة لخفض التوتر عند الكائن الحي (مخيمر، 1972، ص195) ويعتبر دافع النوم ضرورة ملحة للإنسان ينسجم مع الحاجة إلى الراحة (بني يونس، 2002، ص189) فهو يساعد على التجديد والحيوية للجسم المرهق (Rathus, 2001, P.227) فالإنسان يحتاج إلى النوم لكي يستطيع أن يستمر في الحياة (Passer and Smith, 2001, P.195) .

فالنوم يمثل أهمية كبيرة في حياتنا الصحية فهو ضروري لعمليات نفسية كثيرة (لانجين، 1984، ص16) 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، 2002، ص183) .

فالأشخاص الذين يبذلون طاقة أعظم أثناء يقظتهم سواء في المجال الفكري أو العاطفي أو الجسمي ، أكثر حاجة إلى النوم من غيرهم ممن لا يبذلون مثل هذه الطاقة (كمال، 1990، ص117) .

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 (الزراد، 2009، ص463-465) وحياتنا الحديثة التي تمتاز بقلّة التمارين الجسمية ، وازدياد المحفزات والسرعة والإنجازات ، وإهمال المشاعر كلها تؤدي إلى تقوية الأسباب النفسية لاضطراب النوم ويساعد الاسترخاء الذي يمارسه البعض كأداة لزيادة النشاط والحيوية على تقليل هذه الأسباب (لانجين، 1984، ص64) .

لذا فهو يعتبر ظاهرة تربوية ونفسية تساهم في تنظيم المعلومات المكتسبة خلال اليقظة (في مرحلة النوم النقيضي) ، 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 (الزراد، 2009، ص450-451)

والنوم حالة نشطة لها أهدافها ووظائفها والتي لا بد من تحقيقها والركون إلى النوم في مواعيده ومدده اللازمة (كمال، 1990، ص180) فهناك أوجهاً متنوعة للنوم ضرورية للتجديد الكلي بما في ذلك الاستمرارية، والتوقيت و نمطية المراحل المختلفة للنوم ووقت النوم (شريم، 2008، ص140) فيعتقد إن عناصر الوراثة والبيئة المحيطة

تؤثر في النمط السائد من النوم في حياة الفرد اليومية، فالأطفال الذين حرّموا من حنان الأم وافترقوا عن أمهاتهم لأي سبب أو تعرضوا لأزمات عاطفية حادة وشديدة في طفولتهم الأولى يكونوا عرضة لاضطرابات النوم (الطائي، 2008، ص3).

وبهذا تبرز أهمية النوم في الجانب الاجتماعي من خلال الحفاظ على التآزر الاجتماعي إذ يجمع الأسرة أو مجموعة الأفراد في مكان واحد فالنوم يقوي الرابطة الاجتماعي ومن ثم بقائهم معاً (أبو حجلة، 1998، ص142).

فإن الفرد يتعرض خلال حياته إلى العديد من الضغوط والأزمات النفسية خاصة في مرحلة المراهقة باعتبارها فترة حرجة 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، 1984، ص418).

وبما أن طالبات المرحلة الإعدادية في مرحلة المراهقة، فقد تحدث خلال هذه المرحلة الكثير من المظاهر الإنمائية التي تمثل جوانب شخصية المتعلم (أبو النيل، 2001، ص11) ففي هذه المرحلة تتهيأ الطالبة لتحمل المسؤولية ومواجهة مشكلاتها (القاضي وآخرون، 1981، ص169).

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 (الآلوسي وخان، 1984، ص440).

فوجود الطالبات في مرحلة تغمرها المشكلات أكثر من سابقتها ولاحقتها ألا وهي المرحلة الإعدادية فلا بد من وجود خدمات إرشادية تعنى بالطالب جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ونفسياً لغرض بناء شخصية الطالب وفق أسس سليمة (العبيدي، 2009، ص 443-444).

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 (زهرا، 1980، ص 439).

حيث تعد المدرسة إحدى المؤسسات الاجتماعية التي تهتم مع غيرها من المؤسسات في تربية الإنسان، أي مساعدته على النمو في جميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والنفسية والروحية والاجتماعية إلى أقصى درجة ممكنة من النمو وفقاً لقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته (محمد، 2004، ص 49).

إن أهمية المدرسة في مرحلة المراهقة بوصفها مؤسسة تربوية، واجتماعية لها أثر كبير وفاعل لتهيئة الجو الملائم للنمو النفسي والاجتماعي للفرد (فهيمي، 1988، ص 356)

ويتوقف النمو الاجتماعي للمراهق على قدرته على فهم طبيعة التغيرات التي تعترضه 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، 1986، ص 77).

إذ يمثل النمو الاجتماعي للمراهق من خلال تفاعله مع مجتمعه والمؤسسات الاجتماعية وما فيها من ثقافة وقيم وتقاليده، فالمراهق يتأثر بأسرته وبمستواها الاقتصادي والاجتماعي وطبيعة العلاقات فيها، كما ويتضح تأثير المدرسة والأقران في سلوك المراهقين (الكبيسي والداهري، 2000، ص 158).

فإذا استطاعت المدرسة أن تهيئ جواً اجتماعياً سليماً يحقق التناسق والانسجام بين الطالبة، تكون قد مهدت الطريق لنمو اجتماعي متكامل لدى المراهقين (الدرابي، 2003، ص 12).

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، 1976، ص 14).

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، 2010، ص22) .

فدخول الإرشاد إلى المدارس من أوسع الأبواب أصبح ينظر إليه على أنه سلسلة من النشاطات والأفعال تسري خلال كل النشاطات التربوية (القاضي وآخرون، 1981، ص33).

فالإرشاد النفسي يسعى لمساعدة الفرد في الاستعداد للمستقبل وان يأخذ مكانه في المجتمع الذي يعيش فيه ، فهو عملية مساعدة الفرد القادر على توجيه ذاته ببصيرة وكفاية لتحقيق الصحة النفسية والتوافق في مجالات الحياة من خلال تطبيق مبادئ ونظريات الإرشاد في تعديل السلوك للمسترشد بهدف تحقيق أقصى إشباع وفق إمكانياتهم دون الخروج عن معايير المجتمع (الرشيدي، 2000، ص25-26) .

فقد ازدادت أهمية الإرشاد باعتباره وسيلة فعالة للتدخل في حالات الأفراد الذين تواجههم المشاكل (ملحم، 2010، ص26) 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، 1976، ص7) فالطالب يحتاج إلى الإرشاد لمساعدته في حل مشاكله ، ومساعدته على التفوق الأكاديمي (ملحم، 2010، ص22) .

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، 2002، ص67) ويتوقف نجاح العملية الإرشادية على فهم كل من المرشد والمسترشد لدوره ومسئوليته وتحملها (زهران ، 1980، ص249).

ولعل طالبنا هذا بحاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد لأنه يعاني من ظروف دراسية تتسم بالصعوبة وبحياة أسرية قاسية أحياناً ولأنه يجد فرقاً شاسعاً بين آماله وطموحاته وتوقعاته وبين واقعه الحياتي الحالي (ملحم، 2010، ص46) .

فالإرشاد يستهدف فهم الفرد لذاته وفهم مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتغلب عليها وإيجاد الحلول الملائمة لها (حسين، 2008، ص17) .

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، 2004، ص12) .

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، 2000، ص12-13) .

حيث يهتم الإرشاد بتحقيق الصحة النفسية لمساعدة المسترشد في التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها وأزالتها (حسين، 2008، ص55) .

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 جسدياً 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، 1999، ص15) .

فإن الصحة النفسية والتربوية تعمل على وقاية الفرد من الاضطرابات النفسية من خلال إعداد برامج نفسية إرشادية لمعالجة المشكلات قبل تفاقمها (نجاتي، 1988، ص76) .

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 ، 1985 ، ص 12) .

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 (صموئيل مقاريوس، 1974) إن المشكلات العديدة التي يعاني منها الطلاب والمعبرة عن حاجاتهم غير المشبعة تشير معظمها إلى الحاجة الماسة إلى برامج التوجيه والإرشاد (مقاريوس، 1974، ص 41) .

وان الحاجة إلى برنامج التوجيه والإرشاد في المدرسة ، أصبح ضرورة ملحة بالنسبة لاعتبارات عديدة ، منها ، أهمية جعل الطالب متوافقاً سعيداً في مدرسته وفي أسرته وفي المجتمع الكبير ، وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق التوافق والصحة النفسية ، وضرورة التغلب على مشكلات النمو لدى الطلاب مثل المشكلات الانفعالية ، ومشكلات التوافق ومشكلات السلوك العامة (زهرا ، 1977 ، ص 515) .

فالهدف الأساسي لبرنامج التوجيه والإرشاد هو تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومساعدة الأفراد في التغلب على المشكلات التي تواجههم في الحياة (حسين، 2008، ص 283) وتتحدد برامج الإرشاد في ضوء دوافع و حاجات الأفراد العاديين وتحقيق مطالب نموهم (زهرا، 1980، ص 154-155) .

والبرامج الإرشادية سواء كانت نمائية أو وقائية أو علاجية ، فإنها تسعى لمعالجة مشكلات الإنسان وفقاً لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتوافقهم مع البيئة التي يعيشون فيها (Berdie, 1959, P.182) .

وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفة 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, 1995, P.701) .

فضلاً عن ذلك فإن البرامج الإرشادية تساعد الطلبة في أن يتخذوا لأنفسهم أهدافاً واقعية تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم وتساعدهم على أن يتفهموا حياتهم ويتحملوا المسؤولية

حيال المجتمع الذي يعيشون فيه وحب الآخرين والتعاون معهم (الدوسري، 1985، ص285) .

ومن هنا تأتي أهمية فكرة بناء وتطبيق 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 :-

1. 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 .
2. تعد أول دراسة تجريبية تهدف إلى خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية وعلى حد علم الباحثة .
3. ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة .
4. معرفة المرشدين التربويين بأهمية النوم وعلاقته بنجاح وتفوق الطالب .

ثانياً: الجانب التطبيقي :-

1. يزود المرشدون التربويون ببرنامج إرشادي قد يؤدي إلى خفض اضطراب النوم لدى الطلبة .
2. ينبه العاملين في وزارة التربية والمختصين بالإرشاد والتوجيه على القيام بالبرامج الإرشادية .
3. تقوم البرامج الإرشادية بإعداد الطالبة إعداداً نفسياً وعلمياً واجتماعياً وتربوياً .

هدف البحث (The Objective of Research):-:

يهدف البحث الحالي إلى:-

معرفة أثر البرنامج الإرشادي في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

حدود البحث (The Limits of Research):-:

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية للدراسة النهارية في قضاء المقعدية التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى و للعام الدراسي (2010-2011) .

تحديد المصطلحات (Definition of term):-:

يتضمن البحث تعريفاً للمصطلحات الآتية:-

الأثر (Effect) :-:

عرفه (الحتمي، 1991) :

بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه بتأثير المتغير المستقل (الحتمي، 1991، ص25) .

الإرشاد (Counseling) :-

اطلعت الباحثة على مجموعة من التعريفات التي تناولت مفهوم الإرشاد ومنها ما يأتي :

1. عرّفه تايلر (Tyler,1961) :

((بأنه خدمة يتم تقديمها بغية مساعدة الأشخاص الأسوياء في سبيل اتخاذ قرارات تؤدي إلى نموهم في المستقبل)) (Tyler, 1961, p.20) .

2. وعرّفه آرثر (Arthur,1963) :

((بأنه عملية تعلم تنفذ في جو اجتماعي يتصف بالمرونة)) (Arthur,1963,P.211) .

3. وعرّفه بلوتشر (Blotcher,1966) :

بأنه ((عملية يتم فيها التفاعل بهدف أن يتضح مفهوم الذات والبيئة وبهدف بناء وتوضيح أهداف أو قيمة تتعلق بمستقبل الفرد أو المسترشد)) (الفحل، 2007، ص27) .

4. وعرّفه كابيلن (Chaplin,1969) :

((بأنه مجموعة من الإرشادات التي تساعد الأشخاص على تحقيق التوافق النفسي)) (Chaplin,1969,P.81) .

5. وعرّفه مقاريوس (1974) :

بأنه ((خدمات توجه إلى أشخاص من غير المرضى ، فهم أسوياء بمقدار ولكنهم يعانون مشكلات انفعالية عجزوا عن التغلب عليها بمفردهم)) (مقاريوس ، 1974، ص53) .

6. عرّفه باترسون (Patterson,1974) :

بأنه ((مقابلة بين شخصين هما المرشد والمسترشد يستمع فيها المرشد لمشكلات المسترشد ويحاول فهم شخصيته ، ومعرفة ما يمكن تغييره في سلوكه بطريقة أو بأخرى ((حسين،2008،ص15) .

7. عرّفه بيكر (Beker,1976) :

بأنه عملية مساعدة الفرد في الاستعداد والإعداد وان يأخذ مكانه المناسب في المجتمع الذي يعيش فيه (الداهري،1998،ص19) .

8. وعرّفه نورد بييري (Nordbery,1976) :

بأنه ((عملية تقوم مباشرةً بين شخص وآخر فيما يساعد أحد الطرفين الآخر على زيادة فهمه لمشكلاته وقدرته على حلها)) (ملحم،2010،ص52) .

9. عرّفه زهران (1977) :

((بأنه عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلائم مع قدراته وميوله وأهدافه ، وأن يختار نوع الدراسة ، والمناهج المناسبة ، والمواد الدراسية التي تساعد في اكتشاف الإمكانيات التربوية ، وتساعد في النجاح وتشخيص المشكلات التربوية وعلاجها بما يحقق توافقه التربوي بصفة عامة)) (زهران ، 1977،ص440).

10. عرّفه الشناوي (1996) :

((بأنه عملية ذات طابع تعليمي تتم بين مرشد مؤهل ومسترشد يبحث عن المساعدة ليحل مشكلاته ويتخذ القرارات المناسبة له ، حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد من خلال استعمال مهاراته وفهم ذاته وظروفه ، للوصول إلى أنسب القرارات في الحاضر والمستقبل (الشناوي ، 1996،ص13) .

11. وعرّفه العزة (1999) :

بأنه ((عملية مساعدة المسترشد على التخلص من الاتجاهات والأفكار غير العقلانية والاستعاضة عنها بأفكار منطقية)) (العزة، 1999، ص142) .

12. وعرّفه سليمان (2000) :

بأنه ((علم تطبيقي يهدف إلى تيسير السلوك الفعال للإنسان ، ويتحقق هذا السلوك بوساطة تحقيق الإنسان لذاته في أدائه لادوار اجتماعية مختلفة في مراحل عمره المختلفة)) (سليمان ، 2000،ص 118) .

13. عرفه جيبسون وميتشيل (Gibson and Mitchell,2003) :

((محاولة لتغيير وجهة نظر الفرد عن نفسه والآخرين أو البيئة الطبيعية ((الريحاني وآخرون،2010،ص14) .

14. وتعرف الباحثة الإرشاد نظرياً بأنه :

خدمة إنسانية مهنية تقوم على أساس العلاقة بين المرشد والمسترشد حيث يقوم المرشد من خلال هذه العلاقة بمساعدة المسترشد للتغلب على المشكلات التي تواجهه لتنمية قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن .

15. أما التعريف الإجرائي من قبل الباحثة فهو :

عملية تقديم المساعدة لمجموعة من طالبات المرحلة الإعدادية من خلال مجموعة من الفعاليات والأنشطة التي تهدف إلى خفض اضطراب النوم لديهن .

البرنامج الإرشادي Counseling Program :-

اطلعت الباحثة على مجموعة من التعريفات التي تناولت مفهوم البرنامج الإرشادي ومنها ما يأتي :

1. عرفه باقر وآخرون (1976):

بأنه ((عبارة عن مجموعة من الأنشطة والفعاليات والتجارب التي تمارسها الأجهزة التربوية وتخططها لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط له وتنفذه وتتابعه وتقيم نتائجه مما يبرز دور البرنامج كجهاز تفاعل تربوي واجتماعي)) (باقر وآخرون،1976،ص140).

2. عرّفه زهران (1980) :

((بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية ، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً ، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة) مثلاً ، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ، وتقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين)) (زهران ، 1980،ص 439) .

3. عرّفه شيرز و ستون (Shertz and Stone,1980) :

((بأنه إجراءات وعمليات تنظم وتنفذ من أجل تحقيق أهداف تربوية وشخصية معينة)) (Shertz and Stone,1980,P.16) .

4. عرّفه الدوسري (1985) :

((بأنه برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية ، تتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، وتقدم هذه الخدمات لجميع من تضمهم هذه الدراسة لتحقيق النمو السوي ، والتوافق النفسي والاجتماعي و المهني)) (الدوسري ، 1985،ص 283) .

5. عرّفته بهادر (1987) :

((جميع الأنشطة والممارسات والألعاب والمواقف والزيارات والرحلات التي يقوم بها الطفل في الانتقال التدريبي من دائرة الذات إلى الخارج ولهذا يجب أن تبدأ الخبرة بخبرة من التي ينبثق منها العديد من المفاهيم الأساسية التي تعرف الطفل بذاته)) (حسين،2008،ص282) .

6. عرّفه جمال (1997) :

((بأنه مجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات إرشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة في أثناء تعليمهم أساليب إرشادية متنوعة)) (جمال،1997،ص10) .

7. وعرّفه سيف (1998) :

بأنه مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية ، تقدم للأشخاص الاسوياء عبر وسائل وطرائق مختلفة لغرض زيادة قدراتهم على إتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية ، وتسهيل توافقهم الشخصي والاجتماعي (سيف،1998،ص11) .

8. عرّفه الصوالحة (2002) :

((بأنه مجموعة من الإجراءات والأنشطة والعمليات تقدم لمجموعة معينة من اجل تحقيق حاجاتهم لبلوغ هدف معين وتخليصهم من المشكلات السلوكية التي يعانون منها)) (الصوالحة، 2002، ص 9) .

9. الريحاني وآخرون (2010) :

((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 وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة)) (الريحاني وآخرون، 2010، ص 283) .

10. تعريف الباحثة للبرنامج نظرياً :

وفي ضوء التعريفات السابقة للبرنامج الإرشادي، فإن الباحثة تبنت تعريف الدوسري لأنه يتلائم مع متطلبات بحثها :

11. تعريف الباحثة الإجرائي للبرنامج :

هو مجموعة من الأنشطة والإجراءات التي تحتويها الجلسات الإرشادية التي وضعت من اجل مساعدة الطالبات المراهقات للوصول إلى خفض اضطراب النوم لديهنّ .

اضطراب النوم sleep disorders :-

اطلعت الباحثة على مجموعة من التعريفات التي تناولت مفهوم اضطراب النوم ومنها ما يأتي :

1. تعريف المختصون بالصحة العقلية :

بأنه ((منغصات تلازم بعض الناس فتؤثر على كمية النوم ونوعيته الأمر الذي يجعل قدرة الفرد أقل كفاءة في الأداء الوظيفي الاعتيادي ، فترة شهر أو أكثر)) (هيلز، 1999، ص101) .

2. تعريف لاهي (Lahey 2001):

((بأنه الحالة التي تقود الشخص إلى النوم لمدة أطول أو اقل من رغبته ، أو إنه يعاني من مصاعب أو متاعب لها خطورة في عملية النوم)) (Lahey, 2001, (P.164).

3. تعريف اندرسون (Anderson 2007):

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, 2007, P.1) .

4. تعريف كورتس (Curtis 2007):

بأنه ((مجموعة من الأعراض التي تتميز باضطراب أو اختلاف في كمية النوم أو نوعيته أو توقيته أو في السلوك أو الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم ، ويمكن أن تؤثر اضطرابات النوم على حياة الفرد العاطفية أو تسبب له مشكلات في حياته الاجتماعية والمهنية)) (Curtis, 2007, P.1) .

5. تعريف الباحثة النظري لاضطرابات النوم :

تبنت الباحثة تعريف (الطائي 2008) وذلك لاستخدامها المقياس نفسه والذي ينص على :

أنه ((الحالة التي تعترض حياة الفرد نتيجة لتعرضه لظروف الحياة وأزماتها وتؤدي به إلى اختلال في نومه وهذا الاختلال يأخذ أشكالاً عدة منها: الاستيقاظ المتكرر خلال الليل والصعوبة في العودة لمواصلته (الأرق) ، والتأخر في البدء أو الاستيقاظ من النوم (قلق وإكتئاب) ، والمشى في أثناء النوم، والكلام في أثناء النوم، والصر على الأسنان، والتي من ثم تؤثر على حياة الفرد الأسرية والاجتماعية والمهنية وحتى الاقتصادية)) .

6. تعريف الباحثة الإجرائي لاضطراب النوم :

وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب أثناء إجابته على مقياس اضطرابات النوم (الطائي، 2008) .

المرحلة الإعدادية (Preparatory stag)

تعريف وزارة التربية 1977

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها (3) 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 2 لسنة 1977، ص4) .

المستخلص بالعربية

يعتبر النوم من الدوافع الفطرية الحيوية لدى الفرد وظاهرة النوم من الظواهر المهمة بالنسبة إلى عملية نمو الفرد وصحته الجسمية والنفسية وبالنسبة إلى حياته العامة فالإنسان قد يتحمل الجوع والعطش لعدة 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 .

وتعد 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 بـلـتشر وولترز (Pilcher and Walters, 1997) 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 إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي .

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي .

ويتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية لقضاء المقدادية للدراسة النهارية للعام الدراسي (2010-2011) .

قامت الباحثة بتكييف مقياس اضطراب النوم لـ(الطائي،2008) المعد لطلبة الجامعة على طالبات المرحلة الإعدادية ليلائم طالبات هذه المرحلة وللتأكد من الخصائص السايكومترية للمقياس (صدق ، ثبات ، تمييز) وبناء برنامج إرشادي وفق نظرية العلاج العقلاني العاطفي (أليس) ويتضمن البرنامج وسائل منها المناقشة ، المحاضرة ، وفعاليات وأنشطة ، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد النفسي للتأكد من صدقه ، وبلغ عدد الجلسات الإرشادية (16) جلسة وبواقع ثلاث جلسات في الأسبوع واستمرت الجلسات (6) أسابيع .

تألفت عينة البحث من (20) طالبة من طالبات الصف الخامس الإعدادي اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس اضطراب النوم وقد اخترن من إعدادية فاطمة بنت أسد في قضاء المقدادية وتم توزيعهن بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تم إدخال المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) عليها وأخرى ضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي. ثم أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين في عدد من المتغيرات ومنها (درجة مقياس اضطراب النوم ، والتحصيل الدراسي للأب ، والتحصيل الدراسي للأم ، ومهنة الأب ، ومهنة الأم ، والمستوى الاقتصادي) .

وتطلب البحث استخدام الوسائل الإحصائية الآتية : (معامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة سبيرمان براون ، القوة التمييزية للفقرات ، اختبار مان وتني ، اختبار ولكوكسن ، الوسط المرجح والوزن المئوي ، مربع كاي ، T.test) .

أظهرت نتائج البحث ما يأتي :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .