

اثر الإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى

أ.د. سالم نوري صادق

د. مروة سالم نوري

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الصرفة

خلاصة البحث :

استهدف البحث معرفة اثر أسلوب إيقاف التفكير في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى ، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات التالية :-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم.
 - ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم.
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب النوم بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي .
- استخدم المنهج التجريبي للتحقق من صحة فرضيات البحث ، إذ تكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة في كلية التربية للعلوم الإنسانية ، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ، استخدم مع المجموعة التجريبية أسلوب وقف الأفكار ، ولم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي تدخل . استخدم في البحث مقياس اضطراب النوم الذي أعده الباحثة (أفراح هادي حمادي الطائي / ٢٠٠٨) الذي تكون من (٣٢) فقرة ، وقد تم استخراج صدق المقياس من قبل الباحثان باستخدام أسلوب الصدق الظاهري ، أما الثبات فقد استخراج بطريقة الاتساق الداخلي . استخدم في البحث أسلوب إرشادي (وقف الأفكار) صمم لغرض خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى ، بلغ عدد جلساته (١٦) جلسة ، مدتها (٥٠) دقيقة ، استمرت (٧) أسابيع ، ولغرض التأكد من صلاحية هذا الأسلوب تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في هذا المجال فأكدوا صلاحيته فيه لخفض اضطراب النوم .

أظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم ولصالح الاختبار البعدي .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب النوم في الاختبار البعدي ، ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحثان جملة من التوصيات والمقترحات

مشكلة البحث

تعد ظاهرة اضطراب النوم من الظواهر المنتشرة في عصرنا الحالي ، حيث أشارت التقارير السنوية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى أن إحصائياتها تشير إلى أن اضطراب النوم تعد أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في العالم ، حيث يقدر عدد من يعاني من اضطراب النوم ويبحث عن علاج في عام واحد (٣٠%) من عدد السكان (عواد ، ٢٠٠٥ ، ص١٥٦) ، وأيدت ذلك نتائج بعض الدراسات كدراسة (Dollunger , 1988 , P.434) ودراسة (Waters , 1993 , PP.36-128) ودراسة (الطائي ، ٢٠٠٨ ، ص١٢٧-١٣٣) .

ويعد اضطراب النوم أكثر 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 وان عدم إشباع حاجة الفرد للنوم يؤثر على الجهاز العصبي ، ومن ثم على الجسم كله (الخالدي ، ٢٠٠١ ، ص٣٨١) ، وان عدم الحصول على قدر كافي من النوم يؤثر على الوظائف المعرفية ، والمزاج والأداء في العمل ونوعية الحياة ، (Perssman , 1977 , P.15) وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Dollunger , 1988) أن الحرمان من النوم له تأثير على ضعف التحصيل الدراسي للطلاب (Dollunger , 1988 , P.434) كما أثبتت نتائج دراسة (Passer and Smitt , 2001) أن قلة النوم يؤثر في التفكير الانتقائي والنقدي (Passer and Smitt , 2001 , P.195)

وتأسيساً على ذلك يحاول البحث الحالي الإجابة على التساؤل الذي يتعلق بـ (هل للإرشاد بأسلوب قطع الأفكار اثر في خفض اضطراب النوم لدى طالبات الجامعة)

أهمية البحث

تأتي أهمية البحث من أهمية النوم باعتباره يمثل أهمية كبيرة في حياتنا الصحية فهو ضروري لعمليات نفسية كثيرة ، حيث يأتي كحاجة ضرورية نتيجة لممارسة نشاطات نفسية وفسولوجية في النهار يفيد في إعادة بناء العمليات العقلية لتهيئتها للعمل (بني يونس ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨٤) ، ولذلك للنوم وظائف عديدة منها :-

- ١- أنها وسيلة لإنقاذ خفض الطاقة من خلال فترات الراحة وانعدام النشاط .
 - ٢- قسم من العمليات العضوية تقلل من نشاطاتها عندما تدخل في النوم .
 - ٣- تعزيز التعلم الجيد .
 - ٤- يساعد في تخليص الجسم وخاصة العضلات من الفضلات التي تؤدي إلى تسمم الجسم
 - ٥- يساعد النوم على تنظيم المعلومات والمشاعر وتصنيفها وترتيبها في غياب المؤثرات الخارجية .
 - ٦- يسهل النوم تثبيت الذاكرة ، وهو بذلك يساعد على عمليات الحفظ والتعلم .
- (الزراد ، ٢٠٠٩ ، ص ٤٥٠ - ٤٥١)

ويقسم اضطراب النوم إلى قسمين هما :-

أ- اضطراب النوم من حيث : كمية النوم وكيفية النوم وتوقيته .
وتشمل هذه الاضطرابات ما يأتي :-

- ١- الأرق .
 - ٢- مفرط النوم .
 - ٣- اضطرابات نوبات النوم المفاجئ (Halonen and Santrock ,1999 , P.132)
 - ٤- اضطراب جدول النوم واليقظة .
 - ٥- انقطاع التنفس في أثناء النوم (Myers , 1998 , P.217) .
- ب- الاضطرابات المصاحبة للنوم :- وهي اضطرابات متعلقة بالنوم وفيها تقع أحداث غير طبيعية تؤدي إلى اختلال النوم وتشمل هذه الاضطرابات ما يأتي :-
- ١- اضطراب المشي في أثناء النوم (الخالدي ، ٢٠٠١ ، ص ٣١٨) .
 - ٢- الشلل أثناء النوم .
 - ٣- اضطراب الفزع في أثناء النوم .
 - ٤- الكابوس .
 - ٥- الكلام في أثناء النوم .
 - ٦- هلاوس النوم (الهلاوس النعاسية) .

٧- صك الأسنان (صرير الأسنان) (Burgess , 1997 , P.390) .

٨- الغطيط (الشخير) .

أما أسباب اضطراب النوم :- هناك أسباب عديدة لاضطراب النوم منها ما يأتي :-

١- الأسباب البايولوجية .

٢- الأسباب النفسية .

٣- الأسباب البيئية .

٤- الأسباب الاجتماعية والتربوية .

علاج اضطراب النوم :- يمكن علاج اضطراب النوم من خلال ما يأتي :-

١- العلاج النفسي والإرشاد .

٢- العلاج البيئي . (بني يونس ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨٥)

ونتيجة لاختلاف مسببات اضطراب النوم فقد اختلفت الأطر النظرية في تفسير مفهوم اضطراب النوم ، حيث أكد أصحاب النظرية الكيمياوية (Biron) أن النوم يحدث بفعل تسمم المخ بسبب المواد المختلفة المشتقة من الوجود فتؤثر على نشاط الجسم وأعصابه وتكون حالة النوم عند الإنسان . (طلب ، ١٩٩٤ ، ص ٣٢)

أما النظرية الفسيولوجية ، فقد اشار (موسو) صاحب نظرية الأوعية الدموية أن اضطراب النوم يحدث متى كان الدم الواصل إلى مخ الإنسان قليل فانه سينام ، في حين أصحاب نظرية الفسلجة (بافلوف) يرى أن النوم يحدث نتيجة ما كف مركز في الدماغ في القشرة المخية خاصته عن العمل اخذ النوم سبيله إلينا . (الزراد ، ٢٠٠٩ ، ص ٤٦٠) .

أما نظرية غاز الكاربون ، يرى أصحاب هذه النظرية أن احتراق المواد السكرية في البدن ينشأ عنه غاز الكاربون ، وهذا الغاز يخرج مع التنفس من الأنف فإذا ما تجاوزت نسبته عن الحد في الدم يتولد النوم نتيجة ذلك . (طلب ، ١٩٩٤ ، ص ٣٥) .

أما نظرية الاتصال ، فإنها تفترض أن وعي اليقظة يتم عن طريق الضخ للأحاسيس من داخل الجسم وخارجه والتي تنتقل للدماغ عبر مجموعة من الأعصاب المحيطة والنخاع الشوكي ، وطبقاً لهذه النظرية فان مجموعات من الخلايا في ساق الدماغ (التجمعات الشبكية) تقوم بالسيطرة على ضخ الأحاسيس للدماغ ، وهي أما تسمح بعبورها لمراكز الدماغ المختلفة أو تمنع ذلك ، فإذا ما عبرت أثارت الدماغ بنشاط اليقظة ، وإذا ما توقفت هدأ الدماغ بحالة النوم (كمال ، ١٩٩٠ ، ص ٧٨) .

أما النظرية السلوكية المعرفية ، فان أصحاب هذا الاتجاه (Corey , 1990) و (Beck) يرون أن الكائن البشري ليس مجرد كائن سلبي يتلقى المعلومات ويستجيب لها بطريقة آلية ، ولكنه يعالجها معالجة فعالة ، حيث يقوم بفهمها وتنظيمها ودمجها في بنائه المعرفي (الفتيش ، ١٩٨٨ ، ص ٢٤١) .

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد حتى يواجه مشكلة ما ، أو موقفاً جديداً يستوجب أن يستجيب له وفق ما تجمع لديه من معلومات سابقة أو رموز (إبراهيم ، ١٩٨٨ ، ص ٢٣١) لذا صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي و حدوث اضطرابات نفسية وجسمية كاضطراب النوم تنتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها (أبو عطية ، ١٩٨٨ ، ص ٩٣) والمعالجة في هذه الحالة يجب أن تكون مصحوبة بتحسين في طريقة تفكيره وإدراكه لنفسه وللعالم (إبراهيم ، ١٩٨٨ ، ص ٢٤٥) فضلاً عن تعديل نظام معتقداته والتي تؤدي بالتالي إلى تغيير سلوكه وتحقيق توافقه وبالتالي يتخلص الفرد من الاضطرابات النفسية وبما فيها اضطراب النوم ، وهذا الافتراض الفلسفي والأساسي في الاتجاه السلوكي المعرفي (Okun , 1982 , P.125)

- أما المبادئ الأساسية التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي المعرفي فيمكن إجمالها بما يأتي :-
- * التركيز على دراسة الأفكار والمشاعر والمعتقدات والتغيرات البيولوجية والسيولوجية باعتبارها جميعها من أسباب إحداث التغيير في السلوك .
 - * العمل على تحليل أنماط التفكير والمعتقدات لدى الإنسان شرط أساسي لبناء وتطوير البرامج الإرشادية الفاعلة .
 - * العمل على إحداث تغيير في العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة ، مثل (التحدث الذاتي والتفكير التلقائي) .
 - * العمل على توفير الفرصة المناسبة لتنفيذ ما يسمى بعملية إعادة البناء المعرفي بهدف أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع وبناءاً على ذلك ينظر إلى الإرشاد السلوكي على انه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي ، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات المختلفة . (الخطيب ، ١٩٩٤ ، ص ٦٤) .

أما أساليب واستراتيجيات العمل في الإرشاد السلوكي المعرفي ، فهناك عدة استراتيجيات وكالاتي:-

- التحكم الذاتي .
- حل المشكلات .
- التحدث مع الذات .
- وقف الأفكار .

لقد تبنى الباحثان أسلوب (وقف الأفكار) في برنامجهم الحالي ، وهو إرشاد سلوكي معرفي اقترحه بيك (Beck) عام (١٩٢٨) وطوره (تيلور ، ١٩٦٣) كطريقة للتحكم في الأفكار ووصفه (وليه) في كتابه العلاج بالكف المتبادل (١٩٥٨) ، ويستخدم أسلوب وقف الأفكار لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو الظاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر الأفكار لا يستطيع السيطرة عليها . (البياتي ، ٢٠٠٤ ، ص٢٢)

ويفيد أسلوب (وقف الأفكار) بصفة ايجابية مع المسترشد الذي يدور حول حادث ليس من المتوقع أن يحدث أو احتمال حدوثه ضئيل أو مع مسترشد ينخرط في تفكير متكرر غير واقعي أو سلبي أو في تخيلات منتجة للقلق وقاهرة للذات (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص١٦٥ - ١٦٦) وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (Chemtob , 1997 , P.187) وتسير عملية وقف الأفكار وفق الخطوات التالية:-

- * مناقشة الأفكار اللاعقلانية لدى المسترشد وتبصيره بها .
- * يطلب من المسترشد التركيز على الأفكار اللاعقلانية التي ترعجه وتسبب له القلق لفترة من الوقت .
- * أثناء استغراق المسترشد في الأفكار اللاعقلانية ، يصرخ المرشد (توقف) أو يحدث صوتاً فيزعجه أو يطرق على الطاولة ، هذا التدخل المفاجئ يؤدي إلى قطع الأفكار اللاعقلانية مما يجعل المسترشد يواجه صعوبة في استكمال التفكير فيها .
- * يتم تكرار الخطوتين الثانية والثالثة حتى يتم الاقتران بدرجة كافية بين التوقف بطريقة اجبارية عن التفكير بهذه الطريقة وبين الأفكار الخاطئة .
- * توجيه نظر المسترشد إلى أهمية أن يقول لنفسه (توقف) إذا أتت إليه الأفكار غير المنطقية بعد ذلك . (الرشيد ، ٢٠٠٠ ، ص٤٨٨)

ويشتمل أسلوب وقف الأفكار على ست جوانب أساسية هي :-

* منطق العلاج .

* وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) .

* وقف الأفكار الموجهة بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة) .

* وقف الأفكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الضمنية) .

* التحويل إلى الأفكار المؤكدة الايجابية أو المحايدة .

* التدريب البيتي . (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٥ - ١٦٦)

من خلال ما تقدم تبني الباحثان النظرية السلوكية المعرفية ، واسلوبه الإرشادي (وقف الأفكار) كونه أكثر ملائمة لمجتمع البحث الحالي ، ولكون اسلوبه يمتاز بأسلوب سلوكي ، معرفي ، وعقلاني ، ومنطقي ، وتوجيهي ، وتعليمي ، يساعد على خفض اضطراب النوم (Corey , 1990 , P.123) ، فضلاً عن أن أسلوب (إيقاف التفكير) قابل للتطبيق في مؤسساتنا التربوية (الجامعات) وذلك لكونه سهل التنفيذ ، ومفهوم للمسترشد ، وكذلك فان المسترشد كثيراً ما يستخدمه كاسلوب للتنظيم الذاتي .

أن انتشار اضطراب النوم في الوسط الطلابي الجامعي بحاجة إلى علاج ولتحقيق هذا العلاج لا بد من الاهتمام بالارشاد التربوي في الجامعة ليعمل على تقوية ذات الفرد من خلال الاهتمام والرعاية وحسن إدراك الطالب للواقع الذي يعيشه وتعديل اتجاهاته نحو هذا الواقع ، والعمل على انماء توافقه مع المحيط (Chemtob , 1997 , P.187) ولان العملية التربوية والتعليمية اخطر واهم مجالات الحياة فلا بد للإرشاد أن يأخذ دوره الفعال فيها لضمان النمو المتناسق في مختلف جوانب شخصية الطالب ، ولما كان تحقيق الصحة النفسية هدفاً رئيسياً من أهداف الإرشاد . (زهران ، ١٩٨٠ ، ص ٣٦)

لذا وجد الباحثان ضرورة دراسة مخاطر تعرض طلبة الجامعة لاضطراب النوم ، وسيعمل الباحثان على بناء أسلوب إرشادي قائم على (وقف الأفكار) للحد من تلك الاضطرابات ومعالجتها ، ويحوي الأسلوب الإرشادي على مجموعة من استراتيجيات ارشادية تقدم لطالبات الجامعة ، من شأنها أن تساعدن على التعامل اليومي مع تلك الاضطرابات فضلاً عن التقليل من سلبياتها قدر الإمكان ، ليتجاوزوا المرحلة الجامعية بسلام .

وبناء على ذلك تبرز أهمية البحث بما يأتي :-

- كونه قد يسهم في تحقيق الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة ويحقق أهداف الإرشاد النفسي والتربوي .
- أن بإمكان وحدة الإرشاد النفسي والتربوي في كليات الجامعة مساعدة الطالبات على معرفة استراتيجيات وأساليب السيطرة على اضطراب النوم التي من شأنها تعزيز النجاح الشخصي والأكاديمي للطالبات وتقلل من التأثيرات السلبية لاضطراب النوم التي يتعرضن لها .
- أن هذا البحث يساعد المرشدين التربويين في تشخيص ومعرفة أساليب واستراتيجيات التعامل مع اضطراب النوم ، والإسهام في ترسيخ أسس وقواعد التعامل معها أو التصدي لها لتجنب آثارها السلبية التي ليس على الطالبات فقط وإنما على المجتمع أيضاً.

هدف البحث وفرضياته .

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من اثر الإرشاد بأسلوب وقف الأفكار في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى ، ولتحقيق هدف البحث يتطلب التحقق من صحة الفرضيات التالية :-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب النوم بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي .

حدود البحث .

يقتصر البحث الحالي على طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) .

تحديد المصطلحات .

١- الإرشاد (Counseling)

عرفه كل من :-

- تيلر 1965 (Tyler)

بأنه نوع من النشاط يركز على مساعدة الفرد في فهم وإيضاح مسؤولياته ونمو الإحساس
بهوية الذات . (Perez , 1965 , P.20)

- جوستاد 1966 (Gustad)

بأنه عملية يديرها شخص يمتلك المهارة والخبرة لشخص آخر بطرق مناسبة وضمن
برنامج توجيهي بهدف مساعدة هذا الشخص (المسترشد) من تلبية احتياجاته ليتمكن من
معرفة نفسه وتقبلها ليكون أكثر إدراكاً وواقعية في تحديد أهدافه . (Jones , 1966 ,
P.76)

- وليامسون 1973 (Williemson)

بأنه موقف يجمع بين مرشد متخصص يمتلك المهارة والتدريب المناسبين ومسترشد ، يتم
فيه تقديم المساعدة للمسترشد لمواجهة وإدراك وتوضيح وحل مشكلات التكيف لديه .
(Cunningham , 1973 , P.97)

- ويعرفه الباحثان إجرائياً :-

بأنه عملية تفاعلية بين مرشد ومسترشد أو مجموعة منهم ، بهدف مساعدتهم على
تخفيف اضطراب النوم باستخدام مجموعة من الإجراءات وبأسلوب (وقف الأفكار)
الإرشادي .

٢- أسلوب وقف الأفكار (Thought Stopping) .

عرفه كلاً من :-

- بيك (Beck , 2000) .

بأنه ((نموذج قائم على فكرة أن الناس يستجيبون ويتفاعلون مع الأشياء والأحداث بناء
على المعاني والصور التي يحملونها عن هذه الأشياء والأحداث بغض النظر عما هي
عليه في الواقع)) . (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٣)

- (الخطيب ، ١٩٩٤) .

بأنه ((أسلوب سلوكي معرفي كطريقة فعالة في كف الأفكار الخاطئة ، ويقدم هذا
الأسلوب للمسترشد عندما تراوده أفكار خاطئة وخواطر غير واقعية لا يستطيع التخلص
منها أو السيطرة عليها)) . (الخطيب ، ١٩٩٤ ، ص ٣٢)

- ويعرفه الباحثان إجرائياً :-

أسلوب إرشادي يستخدمه الباحثان في تجربتهما وينفذ من خلال اشتراك الطالبات ذوات اضطراب النوم العالي في أسلوب إرشادي قائم على أساس (وقف الأفكار) المتضمن عدداً من المواقف التعليمية (الجلسات الإرشادية) وذلك باستخدام الاستراتيجيات الآتية : ((منطق العلاج ، وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) ، ووقف الأفكار بواسطة المرشد (المقاطعة الضمنية) ، والتحول إلى الأفكار المؤكدة الايجابية والمحايدة ، والتدريب البيئي)) . (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٣)

٣- اضطراب النوم (Sleep disorders) .

عرفه كلاً من :-

- المختصون بالصحة العقلية :- ١٩٩٩

بأنه ((منغصات تلازم بعض الناس فتؤثر على كمية النوم ونوعيته الأمر الذي يجعل قدرة الفرد اقل كفاءة في الأداء الوظيفي الاعتيادي ، فترة شهر أو أكثر)) . (هيلز ، ١٩٩٩ ، ص ١٠١)

- لاهي (Lahey , 2001) .

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

- 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 ، والمشى في أثناء النوم ، وانقطاع النوم ، والمشاكل التي لها صلة بالتنفس والمسببة للشخير .

(Anderson , 2007 , P.1)

- 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)

- تعريف الباحثان النظري لاضطراب النوم .

تبنى الباحثان تعريف (الطائي ، ٢٠٠٨) وذلك لاستخدامهما المقياس نفسه والذي ينص : ((انه 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 ، والتأخر في البدء أو الاستيقاظ من النوم ، والمشي في أثناء النوم ، والكلام في أثناء النوم ، والصر على الأسنان ، والتي من ثم تؤثر على حياة الفرد الأسرية والاجتماعية والمهنية وحتى الاقتصادية)).

- تعريف الباحثان الإجرائي لاضطراب النوم .

وهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب أثناء إجابته على مقياس اضطراب النوم .

منهج البحث وإجراءاته .

يتضمن وصفاً للتصميم التجريبي الذي اتبعه الباحثان ، وكذلك وصفاً لمجتمع البحث وعينته ولأداة البحث لقياس اضطراب النوم ، وإجراءات الأسلوب الإرشادي ، والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات الإحصائية .

أولاً :- التصميم التجريبي .

اتبع الباحثان التصميم التجريبي ذي الضبط المحكم وكما موضح في الشكل (١)

اختبار بعدي	المتغير المستقل (أسلوب قطع الأفكار)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	عينة البحث
			المجموعة الضابطة	

شكل (١)

التصميم التجريبي للمجموعتين والأسلوب الإرشادي المتبع

وقد اعتمد الباحثان هذا التصميم للأسباب التالية :-

- ١- يشكل هذا النوع من التصميم نواة التصاميم التجريبية الأخرى .
- ٢- انه من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم التي تعد من أفضل التصاميم التجريبية المستخدمة .
- ٣- أن هذا التصميم يمنح الباحث قدرًا مقبولاً من الثقة بان الفرق بين المجموعتين بعد العلاج ينجم عن العلاج وحده . (Meirghan , 1971 , P.335)

ثانياً :- مجتمع البحث .

يشتمل مجتمع البحث طالبات جامعة ديالى والتي تضم (١٣) كلية وبلغ مجموع الطالبات للدراسة الصباحية وللعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ (٦٧٤٥) طالبة موزعين على (١٣) كلية والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

أسماء الكليات وعدد طالباتها في جامعة ديالى

ت	اسم الكلية	عدد الطالبات
١	الهندسة	٥٥٤
٢	الزراعة	١٤٦
٣	التربية الأساسية	١٦٩٢
٤	الطب	٣٨
٥	التربية للعلوم الإنسانية	١٩٦٨
٦	الطب البيطري	١٢٢
٧	القانون	٤٧٦
٨	الإدارة والاقتصاد	٨٨
٩	التربية الرياضية	٢٣٨
١٠	التربية / الصرفة	٦٠٤
١١	العلوم الإسلامية	١٤٢
١٢	العلوم	٦٧٧
١٣	الفنون الجميلة	صفر
	المجموع	٦٧٤٥

ثالثاً :- عينة البحث .

جرى اختيار عينة البحث وفق الخطوات الآتية :-

١- عينة الكليات :-

استخدم الباحثان العينة العشوائية البسيطة في اختيار عينة البحث ، وقد تم اختيار كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى .

٢- عينة الطالبات :-

بلغ عدد طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية (١٩٦٨) طالبة موزعين على ستة أقسام علمية كما في الجدول (٢) .

جدول (٢)

توزيع عينة البحث وفقاً للأقسام العلمية

المجموع	المراحل الدراسية				القسم العلمي	ت
	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
٥٠٢	٩٠	١١٥	١٧٦	١٢١	اللغة العربية	١
٣٦٦	٦٥	٩٥	١١٨	٨٨	اللغة الانكليزية	٢
٣٤٥	٦٨	٧٠	١١٣	٩٤	التاريخ	٣
٣٧٥	٧٩	٨٢	١٣١	٨٣	الجغرافية	٤
٢٠٧	٣١	٣٩	٩٦	٤١	العلوم التربوية والنفسية	٥
١٧٣		٤٣	٥٠	٨٠	علوم القرآن	٦
١٩٦٨	٣٣٣	٤٤٤	٦٨٤	٥٠٧	المجموع	

٣- عينة الأسلوب الإرشادي .

لاختيار عينة البحث من الطالبات اللاتي لديهن اضطراب النوم ، قام الباحثان بالإجراءات التالية:-

- ١- تم الحصول على قوائم بأسماء الطالبات في كافة الأقسام العلمية في الكلية.
- ٢- تزويد كل طالبة بنسخة من مقياس اضطراب النوم ، وطلب منهن الإجابة على فقرات المقياس ، وقد وضع الباحثان رقم سري معين بكل طالبة للدلالة على إجابته.
- 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 وبتطبيق هذا المعيار (*) أصبح عدد الطالبات (٧٧٨) طالبة .
- ٤- اختار الباحثان (٢٠) طالبة من اللاتي حصلن على درجات أعلى من الوسط الفرضي البالغ (٤٨) على مقياس اضطراب النوم .

(*) تراوحت حدود درجات للمجموعة العليا على مقياس اضطراب النوم عند الطالبات من (٤٢-٦٢) درجة .

٥- تم توزيع الطالبات بشكل عشوائي على مجموعتين إحداهما ضابطة (لم تتلق أي تدريب) والأخرى تجريبية (التي تدرت على أسلوب إيقاف التفكير والاسترخاء العضلي) بواقع (١٠) طالبة في كل مجموعة .

ثالثاً :- التكافؤ بين المجموعتين .

على الرغم من توزيع الطالبات على مجموعتين بشكل عشوائي مما يوفر أفضل ضمان للسلامة الداخلية للبحث ، إلا أن الباحثان عمدوا على إجراء التكافؤ بين المجموعتين في درجات الطالبات على مقياس اضطراب النوم (قبل التجربة) .
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) اكبر من القيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

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

المجموعتين	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U		دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	١٠,٢٥	١٠٢,٥٠	٤٧,٥	٢٣	غير دالة
الضابطة	١٠	١٠,٧٥	١٠٧,٥٠			

رابعاً :- أداة البحث .

لتحقيق هدف البحث الحالي اعتمد الباحثان على الأداة التالية :-

أولاً :- مقياس اضطراب النوم .

بعد اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بحالة اضطراب النوم ، اعتمد الباحثان مقياس (أفراح هادي حمادي الطائي / ٢٠٠٨) . (الطائي ، ٢٠٠٨ ، ص١٠٩)

وقد اعتمد الباحثان هذا المقياس وذلك للمبررات التالية :-

أ- أن هذا المقياس يناسب عينة البحث الحالي أي الكشف عن اضطراب النوم لدى طالبات الجامعة .

ب- أن هذا المقياس اعد أساساً لاستخدامه في قياس هذا المتغير من قبل باحث متخصص .

ج- ملائمة للبيئة العراقية ، وانه مقياس حديث .

د- امتيازه بخصائص سايكومترية جيدة .

هـ- موافقة الخبراء عليه .

وصف المقياس

أعدت الباحثة (أفراح هادي حمادي الطائي) هذا المقياس (٢٠٠٨) في دراسة ماجستير ، حيث تكون المقياس بصيغته الأولية من (٣٧) فقرة ، أما بدائل الاستجابة فهي (نعم - لا) وأعطيت درجة (٢) إلى الإجابة (نعم) ودرجة (١) إلى الإجابة (لا) وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب من جراء الاستجابة هي (٧٤) والتي تعكس أعلى درجات الاضطراب ، واقل درجة يحصل عليها المستجيب هي (٣٧) درجة ، وبعد إجراء القوة التمييزية لفقرات المقياس أصبح المقياس بصيغته النهائية يحتوي على (٣٢) فقرة . (الطائي ، ٢٠٠٨ ، ص ١٠٩ - ١١١)
قامت معدة المقياس باستخراج الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس وهي :-

١- استخراج القوة التمييزية للمقياس باستخدام طريقتين هما :-

أ- المجموعتان المتطرفتان .

ب- علاقة القوة بالدرجة الكلية .

٢- استخراج الصدق .

تم استخراج الصدق بأكثر من طريقة وهي الصدق الظاهري وصدق البناء .

٣- ثبات المقياس : تم استخراج ثبات المقياس بطريقتين هما :-

أ- معامل الاتساق الخارجي بطريقة إعادة الاختبار وكان معامل الثبات (٠،٨٣) .

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، وكان الثبات بعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس (٠،٧٩) وبعد أن أجرى تعديله باستعمال معادلة سبيرمان براون أصبح بعد التعديل (٠،٨٨) .

ج- مفتاح التصحيح : لقد أعطيت الدرجة (٢) للبديل نعم و(١) للبديل لا .

إجراءات الباحثان في استخلاص صدق وثبات المقياس .

اعتمد الباحثان على استخراج الصدق والثبات وكما يأتي :-

١- الصدق .

قام الباحثان بحساب الصدق الظاهري ، وتم استخراج هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس ، وبعد الاطلاع على آراء الخبراء والمناقشات التي أجريت معهم حصلت نسبة الاتفاق (١٠٠%) على استخدام المقياس على أفراد العينة . (ملحق ١)

٢- ثبات المقياس .

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ (Cronbach) ، لقد اشتمت كرونباخ لمعادلة معامل الثبات بصورة عامة (على اساس معادلة كيودر - ريتشاردسن للاتساق الداخلي (وأطلق عليه اسم (معامل الفا) (Alpha Coefficient) (ثورندايك وهيجن ، ١٩٨٩ ، ص٧٨) وتقيس هذه الطريقة التجانس والاتساق الداخلي بين الفقرات ، وبعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (١٨٠) طالبة بلغ معامل ارتباط الفا (٠،٩٢) ويعد معامل الارتباط هذا معامل ثبات جيد . (احمد ، ١٩٨١ ، ص١٢٩)

ثانياً :- إجراءات بناء الأسلوب الإرشادي القائم على إيقاف التفكير .

اعتمد الباحثان في أعداد الأسلوب الإرشاد على النموذج القائم على الخطوات التالية :-

أ- تقديم الموضوع .

ب- مناقشة الموضوع .

ج- منطق العلاج .

د- وقف الأفكار الموجه بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) .

هـ- وقف الأفكار الموجهة بواسطة المسترشدة (المقاطعة الظاهرة) .

و- وقف الأفكار بواسطة المسترشدة (المقاطعة الضمنية) .

ز- التحويل إلى الأفكار المؤكدة الايجابية أو المحايدة . (الرشيد ، ٢٠٠٠ ، ص٤٨٩) ،

(الخطيب ، ١٩٩٤ ، ص١١١) ، (Corey , 1980 , P.123)

* وفيما يلي مثال توضيحي لإدارة إحدى الجلسات الإرشادية وكيفية استخدام الاستراتيجيات
السابق استعراضها لتدعيم أسلوب (قطع الأفكار) .

الجلسة الحادية عشر :

الموضوع / تأكيد الذات

الحاجات / ١- تكوين مشاعر ايجابية نحو الذات والتعبير عنها دون تردد .

٢- تقوية الشعور بالكفاءة .

٣- التعبير عن المشاعر والرأي الشخصي .

٤- القدرة على اتخاذ القرار لتأكيد ذاته .

أهداف الجلسة .

١- تطوير صورة ايجابية لدى أفراد المجموعة الإرشادية عن طريق تأكيد الذات الفعالة.

٢- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية أن يفكروا بمنطقية وان يفهموا ذاتهم.

٣- إتاحة الفرصة للتعبير عن الذات سواء شفويًا أو كتابيًا .

الأهداف السلوكية .

جعل الطالبة قادرة على أن :-

١- تكون صورة أولية عن ذاتهم كأفراد .

٢- تنمي القدرات والمواقف الإبداعية .

٣- أن تكشف ذاتها (ميولها ، قدراتها ، واستعداداتها) بحيث تتمكن من تكوين مفهوم

واقعي واضح عن ذاتها .

الاستراتيجيات والنشاط المقدم .

يرحب المرشد بالطالبات ويناقشن حول التدريب البيئي ، ويقدم الشكر للطالبات اللاتي أنجزن

التدريب على نحو جيد .

يقوم المرشد بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو (تأكيد الذات) الذي يعني (عبارات

وتصريحات يقولها المرء لذاته كي يرفع من تقديره لها أو ليحقق النتائج المرجوة) . (مالهي ،

وديزير ، ٢٠٠٥ ، ٢٠١)

* يناقش المرشد الطالبات في ذلك ويطلب منهن إعادة التعريف ولأكثر من طالبة ومن ثم يقدم

الشكر والثناء لهن .

* منطق العلاج (الرسوب في الامتحان الدراسي) .

يقوم المرشد بمناقشة الأفكار والتخيلات القاهرة للذات والخاطئة التي لدى المسترشدة وتبصيرها بها ، ثم يطلب من المسترشدة التركيز على الأفكار اللاعقلانية التي تزعجها وتسبب لها القلق لفترة من الوقت .

حيث يقول المرشد :- ((تخيلي انك منشغلة بأفكار مستمرة انك تشكين (الرسوب في الامتحان الدراسي القادم) وهذه الأفكار قد تأخذ منك وقتاً طويلاً وطاقة كبيرة ، وهي بالواقع أفكار خيالية لاجدوى منها وسوف تشعرين بالتحسن والراحة إذا لم تتشغلي بهذه الأفكار أو التخيلات خاصة (الرسوب في الامتحان) على هذه الصورة ، وعلى هذا الأسلوب يمكن أن يساعدك لتتعلمي كيف تكسرين هذه العادة في التفكير . ما رأيك)) ؟

بعد موافقة المسترشدة على طلب المرشد سوف يقوم المرشد باستخدام أسلوب وقف الأفكار وكالاتي :-

- إعطاء التعليمات قائلاً : ((سوف اطلب منك أن تجلسي باسترخاء وظهرك مرتكن إلى ظهر المقعد وان تترك الأفكار تأتي إلى ذهنك ، وعندما تخبرني أن لديك فكرة أو تخيل لمشهد (الرسوب في الامتحان) سوف أقاطعك ثم بعد ذلك سأقوم كيف تكسر هذه السلسلة من الأفكار بنفسك بحيث يمكنك أن تقوم بذلك عندما تتخلص من هذه الأفكار)) .

وبعد إعطاء هذه التعليمات يقوم المرشد بإتباع الاستراتيجيات الآتية :-

١- يتولى المرشد وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) حيث يتولى في هذه المرحلة مسؤولية قطع الأفكار الخاصة (الرسوب في الامتحان) باستخدام كلمة (توقف) حيث يقولها المرشد بصوت مرتفع وهذا التلفظ يساعد المرشد على أن يحدد النقطة التي ينتقل عندها المسترشدة من التفكير الايجابي إلى التفكير السلبي حيث يكون تسلسل الخطوات هنا على النحو التالي :-

أ- يقوم المرشد بتوجيه المسترشدة أن تجلس مسندة ظهرها للكرسي وتقوم بإجراء تمارين الاسترخاء العضلي وكالاتي :-

- خذي نفساً عميقاً ثم احبسي الهواء لمدة عشر ثواني ، بعد ذلك اخرجي الهواء .

- ارفعي يديك قليلاً وأنت تتنفسين بشكل طبيعي ثم أعيدي يدك إلى وضعها السابق على الكرسي .

- ابعدي يديك إلى الجانبين وضميها في قبضة قوية جداً وحاولي أن تشعري بالضغط والجهد على يديك .

- ارفعي يديك إلى أعلى ثانية واثني أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم) وبعد ذلك اخفضي يديك واسترخي .
- ارفعي ذراعيك ثم اخفضيها واسترخي .
- ارفعي يديك أمامك ثم شدي عضلات جسمك وتأكدي من انك تتنفسين بشكل طبيعي ثم أرخي يديك الآن .
- أميلي برأسك إلى اليمين وشدي رقبتك واسترخي وأعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي .
- أميلي رأسك إلى اليسار شدي رقبتك واسترخي وأعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي .
- عدي برأسك قليلاً إلى الوراء ناحية المقعد وابقى على هذا الوضع والآن ببطء أعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي .
- اخفضي رأسك ناحية الصدر وابقى على هذا الوضع ، استرخي وأعيدي رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح .
- خذي نفساً عميقاً ولا تخرجه ثم استرخي .
- ازفري وحاولي الآن أن تخرجي كل الهواء واسترخي (هدوء وصمت لمدة ٣٠ ثانية تقريباً) .
- بعد تمارين الاسترخاء يطلب المرشد من المسترشدة أن تدع الأفكار تأتي إلى ذهنها (الأفكار الخاصة بالرسوب في الامتحان الدراسي) .
- ب- يقوم المرشد بتوجيه المسترشدة على التحدث بصوت مرتفع عن هذه الأفكار والصور التي تحدث (صور كيفية عدم الإجابة ثم الرسوب في الامتحان الدراسي) .
- ج- بعد أن تبدأ المسترشدة بالحديث عن فكرة (الرسوب) والصور القاهرة للذات ، هنا يقوم المرشد بقطع أفكار المسترشدة ومقاطعتها قائلاً بصوت عال (توقفي) .
- د- بعدها يشير المرشد فيما إذا كانت المقاطعة غير المتوقعة فعالة في إنهاء الأفكار السيئة السلبية والتخيلات لدى المسترشدة .
- * بعدها يقوم المرشد بإتباع تكنين آخر لا تتحدث فيه المسترشدة بصوت عال ، وإنما يستخدم الإشارة من خلال رفع يده ليعلم المسترشدة ببداية الأفكار والتخيلات غير العقلانية بحدثة (الرسوب) .
- وهنا يتبع المرشد الخطوات المتسلسلة الآتية :-
- أ- يقوم المرشد بتوجيه المسترشدة للجلوس باسترخاء وظهرها مرتكن إلى ظهر المقعد وان تجري تمارين الاسترخاء العضلي كما مر ذكره سابقاً ، ثم تترك الأفكار تأتي إلى ذهنها والمتعلقة (بالرسوب الدراسي) وتتداعى بشكل طبيعي إلى ذهنها .

ب- يقوم المرشد بتوجيه المسترشدة برفع يدها أو اصبعها عندما تبدأ الأفكار والتخيلات السيئة الخاصة (بالرسوب الدراسي) بالظهور .

ج- عندما تقوم المسترشدة برفع يدها يقاطعها المرشد قائلاً (توقفي) ويقوم المرشد بتكرار هذه الخطوات الثلاثة في الجلسة تبعاً للحاجة وحتى تصل المسترشدة إلى نمط كايح للأفكار السيئة الخاصة (بالرسوب الدراسي) .

٢- بعدها يستخدم المرشد تكنيك آخر في وقف الأفكار الموجه بواسطة المسترشدة (المقاطعة الظاهرة) .

أي بعد إتقان المسترشدة لكيفية ضبط أفكارها السلبية استجابة لمقاطعة المرشد فإنه يصبح قادراً على تحمل مسؤولية مقاطع أفكاره بنفسه حيث يطلب المرشد من المسترشدة أن توجه نفسها في تتابع وقف الأفكار بنفس طريقة المقاطعة الظاهرة التي استخدمها المرشد أي بقوله (توقفي) بصوت عال ، ويكون تسلسل الخطوات كالتالي :-

أ- توجه المسترشدة نفسها أن تجلس على الكرسي ومستتدة ظهرها ثم تؤدي تمارين الاسترخاء .
ب- توجه المسترشدة نفسها في تداعي الأفكار الخاطئة بفكرة (الرسوب الدراسي).

ج- بعد حديث المسترشدة عن فكرة (الرسوب الدراسي) والصور القاهرة للذات تقوم بقطع أفكارها بقولها بصوت عالٍ (توقفي) .

٣- يقوم المرشد بتجريب المسترشدة بوقف الأفكار بواسطة (المقاطعة الضمنية) أن المسترشدة تقوم بقطع أفكارها الخاصة بفكرة (الرسوب الدراسي) من خلال المقاطعة الداخلية ، بدلاً من المقاطعة الظاهرة ، ويستخدم المرشد هذه الطريقة بإتباع الخطوتين التاليتين :-
أ- يقوم المرشد بترك المسترشدة للأفكار والتخيلات الخاصة بفكرة (الرسوب الدراسي) تأتي إلى ذهنها .

ب- تقوم المسترشدة بوقف الفكرة القاهرة للذات بقولها لنفسها سراً (توقفي) دون أن يسمعها احد .

٤- تحويل الأفكار والخيالات السيئة إلى الأفكار الإيجابية والمحايدة .

حيث يقوم المرشد بعملية التحويل إلى الأفكار التوكيدية لتحل محل الأفكار القاهرة للذات ، ويطلب المرشد من المسترشدة بعد وقف الأفكار أن تركز على مشهد سار ومعزز مثلاً :
(تخيلي أنك تؤدي الامتحان بنجاح وتحصلين على أعلى الدرجات في الصف وتحصلي من خلاله على المرتبة الأولى في المرحلة الدراسية وتحصلين على جائزة تقديرية بذلك) .

وبذلك يسعى المرشد أن ينجح في وقف الأفكار غير المرغوبة وان يحول تفكير المسترشدة إلى تفكير ذو طبيعة سارة تخفف من حدة اضطراب النوم الذي تعاني منه.

٥- التدريب الذاتي .

وتعني تكليف أفراد المجموعة الإرشادية بتطبيق ماتم تعلمه في مواقف الحياة الواقعية وخاصة في حالات اضطراب النوم ، وان تؤدي المسترشدة هذا الأسلوب قبل الذهاب إلى النوم بفترة زمنية لا تقل عن نصف ساعة .

التقويم الذاتي

قبل تطبيق أفراد المجموعة الإرشادية لما تم تعلمه خلال الجلسة الإرشادية في ميادين الحياة الواقعية ، يتم تقييم آرائهن بأنفسهن ، وذلك بتقديم سؤال يتطلب إبداء آرائهن بما دار خلال الجلسة (Corey , 1990 , P.466) ، وقد قام الباحث بهذا الإجراء في نهاية كل جلسة .

التقويم

وهو عملية توافر معلومات صادقة وثابتة لأجل إصدار حكم (الإمام ، ١٩٩٠ ، ص١٦) وسيتم تقويم مدى كفاءة الأسلوب الإرشادي الحالي وكما يأتي :-

- ١- التقويم التمهيدي .
- ٢- التقويم البنائي .
- ٣- التقويم النهائي .

الصدق الظاهري للأسلوب الإرشادي

توفر هذا النوع من الصدق في الأسلوب من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والبالغ عددهم (٦) لإبداء آرائهم في الأمور التالية :-

- ١- مناسبة الأهداف التي ينبغي تحقيقها .
- ٢- مناسبة الزمن المحدد للجلسة .
- ٣- الأنشطة التي تحقق الأهداف .
- ٤- تسلسل الحاجات الإرشادية حسب أهميتها .
- ٥- ما ترونه مهماً للإضافة .

وقد اجمع الخبراء وبنسبة (١٠٠%) على صلاحية الأسلوب الإرشادي

تطبيق الأسلوب الإرشادي

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وأعداد أدواته المعقدة قام الباحثان بالإجراءات الآتية :-

- ١- اختيار (٢٠) طالبة بصورة قصدية ممن حصلن على أعلى درجات مقياس اضطراب النوم ، وقد تم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وبواقع (١٠) طالبة في كل مجموعة .
 - ٢- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (١٤) جلسة ارشادية وبواقع جلستان في الأسبوع .
 - ٣- حدد مكان وزمان الجلسة الإرشادية (غرفة الباحث) في قسم العلوم التربوية والنفسية بين الساعة (٩:٣٠ - ١٠:٣٠) من يومي الاثنين والأربعاء .
 - ٤- أجرى الباحثان اختباراً قلياً للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم ١٢/١٠/٢٠١٢ .
 - ٥- حدد يوم الاثنين الموافق ١٧/١٠/٢٠١٢ موعداً للجلسة الأولى .
 - ٦- تحديد موعد تطبيق الاختبار البعدي لمقياس اضطراب النوم للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاثنين ٧/١/٢٠١٣ .
- الوسائل الإحصائية .

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية :-

- ١- الفاكرونباخ .
- ٢- ولكوكسن لعينتين مترابطتين .
- ٣- مان وتني للعينتان متوسطة الحجم .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً :- عرض النتائج .

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكما يأتي :-

١- نتائج اختبار صحة الفرضية الأولى .

((لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم))

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة والتي تساوي (صفر) اصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعني رفض الفرضية

الصفيرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده ولصالح الاختبار البعدي ، والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفروق	الفروق المطلق	ترتيب الفروق	إشارات الفروق	قيمة W		دلالة الفروق
							المحسوبة	الجدولية	
١	٦١	٤٠	٢١	٢١	٦	٦	٨	٠,٠٠٥	دالة
٢	٥٩	٢٧	٣٢	٣٢	٧	٧			
٣	٦٢	٢٥	٣٧	٣٧	١٠	١٠			
٤	٥٧	٢٢	٣٥	٣٥	٩	٩			
٥	٥٥	٢٨	٢٧	٢٧	٣	٣			
٦	٥٧	٣١	٢٦	٢٦	٢	٢			
٧	٥٢	٢٩	٢٣	٢٣	١	١			
٨	٥٦	٢٦	٣٠	٣٠	٥	٥			
٩	٥٨	٢٤	٣٤	٣٤	٨	٨			
١٠	٦٠	٣٢	٢٨	٢٨	٤	٤			

$$+W = ٥٥ \quad -W = \text{صفر}$$

٢- نتائج اختبار صحة الفرضية الثانية .

((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النوم))
ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة والتي تساوي (١٨) اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفيرية والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار
القبلي والبعدي

دلالة الاختبار	مستوى الدلالة	قيمة W		إشارات الفرق	ترتيب الفرق	الفرق المطلق	الفرق	درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	ت
		الجدول	المحسوبة							
غير دالة	٠,٠٠٥	٨	١٨	٢-	٢	٢	٢-	٥٢	٥٠	١
				٧-	٧	٧	٧-	٦٢	٥٥	٢
				٨	٨	٨	٨	٥٠	٥٨	٣
				٦	٦	٦	٦	٥٤	٦٠	٤
				٥-	٥	٥	٥-	٤٧	٤٢	٥
				١٠	١٠	١٤	١٤	٤٨	٦٢	٦
				٣-	٣	٣	٣-	٥٦	٥٣	٧
				٩	٩	١٢	١٢	٤٢	٥٤	٨
				٤	٤	٤	٤	٥٧	٦١	٩
				١-	١	١	١-	٤٦	٤٥	١٠

$$+W = 37$$

$$-W = 18$$

٣- نتائج اختبار صحة الفرضية الثالثة .

((لاختبار صحة الفرضية الثالثة التي تنص على انه ((لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب النوم بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي))

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان وتي) لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، حيث ظهرت القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) اصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

قيمة مان وتي المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في
الاختبار البعدي

ت	التجريبية		الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٣٠	٨	٥٢	١٦	صفر	٢٣	٠,٠٥	دال
٢	٢٧	٥	٦٢	٢٠				
٣	٢٥	٣	٥٠	١٥				
٤	٢٢	١	٥٤	١٧				
٥	٢٨	٦	٤٧	١٣				
٦	٣١	٩	٤٨	١٤				
٧	٢٩	٧	٥٦	١٨				
٨	٢٦	٤	٤٢	١١				
٩	٢٤	٢	٥٧	١٩				
١٠	٣٢	١٠	٤٦	١٢				

مجر ١ = ٥٥ مجر ٢ = ١٥٥

ثانياً :- مناقشة النتائج وتفسيرها .

* أشارت نتائج البحث الحالي على مقياس اضطراب النوم لدى طالبات الجامعة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية مقارنة بالدرجات التي حصل عليها في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول (٤) .

* كما أظهرت نتائج البحث الحالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو مبين في الجدول (٦) . يمكننا أن نعزو هاتين النتيجةين إلى اثر أسلوب وقف الأفكار في خفض اضطراب النوم كون هذا الأسلوب سهل التنفيذ ومفهوم للمسترشدة ، وكذلك فان المسترشدة كثيراً ما تستخدمه كأسلوب للتنظيم الذاتي (العنسوي ، ٢٠٠٦ ، ص ٥٩) كذلك أن هذا الأسلوب وفر فرصاً للمسترشدة على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية القاهرة للذات عن طريق استبعاد هذه الأفكار السلبية التي تحاول السيطرة عليها ، وهذه النتيجة تتفق مع الأطر النظرية التي تبناها الباحثان وهو (الإرشاد السلوكي - المعرفي) الذي يقوم على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل التفكير والإدراك والتخيل والاستبصار ، وهذه العمليات المعرفية تؤثر بشكل مباشر على

سلوك الفرد حيث يقوم هذا الأسلوب بتطوير سلوك الإنسان التوافقي واللاتوافقي والأنماط الوجدانية من خلال عمليات معرفية مثل الانتباه الإدراكي والتصنيف الرمزي ، كذلك يقوم بتنشيط العمليات المعرفية وظيفياً من خلال إجراءات متشابهة في الشكل مع الإجراءات الواقعية في التعلم الإنساني ، كما أن دور المرشد ومهمته هو التشخيص والتربية ، فهو يقيم العمليات المعرفية اللاتوافقية ، ومن ثم ينظم خبرات التعلم التي سوف تغير المعارف والمعتقدات وأنماط السلوك غير المرغوب فيه ، فضلاً عن ذلك أن الإرشاد السلوكي - المعرفي يتضمن تحديد أنماط التفكير المنطقي غير التكيفي ، ومساعدة المسترشد على تفهم الأثر السلبي لهذه الانماط وكذلك مساعدته على إحلال أنماط تفكير منطقية تكيفية ، وتدريبية على تنمية استراتيجيات للضبط الذاتي (Brammer , 1989 , P.70) لذلك أن أتباع النظريات الإرشادية ومضامينها الإرشادية ، وأساليبها بطريقة علمية مما كان له الأثر الواضح في نجاح العملية الإرشادية والأسلوب الإرشادي الذي اتبعه الباحثان .

كما أن تمارين الاسترخاء العضلي الذي أثبتته الباحثان بطريقة علمية سليمة قبل إجراء فنيات أسلوب قطع الأفكار كان له دور فاعل في تفريغ الطاقة النفسية المشحونة لدى المسترشدات وبالتالي إلى الاستقرار النفسي والراحة النفسية والذي ساعد بدوره تقبل ونجاح فنيات قطع الأفكار . كذلك تفرد هاتين النتيجتين إلى وضع الخطة الإرشادية من الباحثان بشكل يتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشدات والمرحلة الحرجة ، فضلاً عن قيام الباحثان بأنفسهم في تطبيق الأسلوب الإرشادي الذي يمتلكان خبرة متخصصة في هذا المجال والذي اعتمد في بناء استراتيجياته على أسس علمية تضمن أسلوب وقف الأفكار ، فضلاً عن اختيار عدد من النماذج للحدث التي تشعر المسترشدة بان تسبب لها الخوف أو العجز عن التصرف ، وفي كيفية التخلص من الأفكار اللاعقلانية وإحلال التفكير المنطقي التكيفي مع الواقع من خلال التركيز على مشهد سار ومعزز ، كذلك أن استخدام التقويم الذاتي أثناء الجلسات الإرشادية واستخدام المناقشات العلمية وإعطاء الواجب البيتي اثر واضحاً في نجاح الأسلوب الإرشادي (إيقاف التفكير) (Eisler , 1980 , p.12) (Corery , 1990 , P.466)

التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان ما يأتي :-

- ١- إمكانية الاستفادة من الأسلوب الإرشادي القائم على (وقف الأفكار) المعد في هذه الدراسة في الجامعات العراقية لخفض اضطراب النوم .
- ٢- استخدام المرشدين التربويين مقياس اضطراب النوم في هذه الدراسة كأداة تشخيصية للكشف عن اضطراب النوم بين الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية .
- ٣- اهتمام رئاسة الأقسام العلمية ووحدة الإرشاد التربوي في الكلية لمشكلات الطالبات وخصوصاً تلك التي تتعلق بالاضطرابات النفسية من اجل تهيئة الحلول المناسبة لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

المقترحات :-

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحثان إجراء ما يأتي :-

- ١- إجراء مثل هذه الدراسة على عينات أخرى في الجامعات مثل (الموظفين والموظفات) .
- ٢- إجراء مثل هذه الدراسة على عينات أخرى في الجامعة وباستخدام أساليب إرشادية أخرى مثل (التحدث مع الذات والأسلوب الواقعي) .

المصادر العربية والأجنبية

أولاً :- المصادر العربية .

- ١- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٨٨) ، علم النفس الإكلينيكي ، مناهج التشخيص والعلاج النفسي ، دار المريخ ، الرياض .
- ٢- أبو عطية ، سهام درويش (١٩٨٨) ، مبادئ الإرشاد النفسي ، دار التعلم ، الكويت .
- ٣- احمد ، محمد عبد السلام (١٩٨١) ، القياس النفسي ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة
- ٤- الإمام ، مصطفى محمود (١٩٩٠) ، التقويم والقياس ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- ٥- بني يونس ، محمد محمود (٢٠٠٢) ، علم النفس الفسيولوجي ، دار وائل ، عمان .
- ٦- البياتي ، علي عبد الكريم رضا (٢٠٠٤) ، خصائص رسوم ذوي الأفكار العقلانية واللاعقلانية من طلبة جامعة ديالى ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بابل ، كلية التربية الفنية ، العراق .
- ٧- بيك ، آرون (٢٠٠٠) ، العلاج المعرفي للاضطرابات الانفعالية ، ط١ ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- ٨- ثورندايك ، روبرت وهيجن ، اليزابيث ، (١٩٨٩) ، القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبدالله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مركز الكيت ، الأردن .
- ٩- الخالدي ، أديب (٢٠٠١) ، الصحة النفسية ، ط١ ، الدار العربية للنشر ، ليبيا .
- ١٠- الخطيب ، جمال (١٩٩٤) ، تعديل السلوك الإنساني ، ط٣ ، القاهرة .
- ١١- ربيع ، محمد شحاته (٢٠٠٩) ، المرجع في علم النفس التجريبي ، ط١ ، دار المسيرة ، ليبيا .
- ١٢- الرشدي ، بشير صالح ، والسهل ، ارشد علي (٢٠٠٠) ، مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط١ ، مكتبة الفلاح ، بيروت .
- ١٣- الزراد ، فيصل محمد خير (٢٠٠٩) ، الأمراض النفسية والجسدية أمراض العصر ، ط٢ ، دار النفائس ، بيروت .
- ١٤- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٨٠) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، ط٢١ ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ١٥- الطائي ، أفراح هادي حمادي (٢٠٠٨) ، اضطرابات النوم وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية الآداب .

- ١٦- طلب ، محمد رضا رضوان (١٩٩٤) ، الأحلام بين الدين وعلم النفس ، ط ١ ، دار
الثقلين للطباعة ، بيروت .
- ١٧- عكاشة ، احمد (٢٠٠٣) ، الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- ١٨- العنسوي ، عدنان احمد (٢٠٠٦) ، الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدوانى لدى
طلبة المدارس ، ط ١ ، القاهرة .
- ١٩- عواد ، محمود (٢٠٠٥) ، معجم الطب النفسي ، دار أسامة للنشر ، عمان .
- ٢٠- عوض ، عباس محمود (١٩٨١) ، علم النفس الفسيولوجي ، الدار الجامعية للطباعة ،
بيروت .
- ٢١- الفتيش ، احمد علي (١٩٨٨) ، الأسس النفسية في التربية ، الدار العربية للكتاب ،
لبيبا .
- ٢٢- كمال ، علي (١٩٩٠) ، باب النوم رباب الأحلام ، ط ٢ ، دار الكتب ، بغداد .
- ٢٣- مالهى ، رانجيت سينج وريزير ، روبرت دبليو ، (٢٠٠٥) ، تعزيز تقدير الذات ، ط ١
، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .
- ٢٤- هيلز ، ديانا ، وروبرت ، هيلز (١٩٩٩) ، العناية بالعقل والنفس ، ط ١ ، بيروت .

ثانياً :- المصادر الأجنبية .

- 25- Anderson , M.D.(2007) = University of Texas , Rss .
- 26- Barammer , Lawrence , M. (1989) : Theraputic Psychology . Fiffth
Edition . New Jeray : Prentic – Hall International Edition.
- 27- Burgess , CS , DNSC , Fann , Ann Wolbert (1997) : Psychiatric
Nursing Promoting mental Health Pennsylvania , Appleton and
Lange .
- 28- Chemtob , C.M , Novaco . R.W. & Smith G. (1997) : Cognitive
Behavioral Treatment for Sever Anger in Posttraumatic stress
Disorder , Journal of Clinical Psychology , (b5) .
- 29- Corey , Greald (1990) : Theory and Practice of Councelling and
Psytherapy , California , Book / Cole Publishing Company .
- 30- Cunningham , L.M. & Pater , H.J. (1973) : Councelling Theories ,
A Bell and Howell Comp Columbus Ohio .
- 31- Curtis , D. (2007) : Medical Dictionary , Health and medicin
Encyclopedia , University of phonex .
- 32- Dollunger , S. (1988) : Distrubed Sleep and Worries among
Learning disabled adolescents . Southern Illinois University
Corbondale , Am . J. Ortha Psychiatry , (U.S.A) .

- 33- Eisler , R. & Fre Erikson , 1 : (1980) : Perfecting Social Skills : A Guide to Interpersonal Behavior Development , New York Black Sburg .
- 34- Halonen , Janes and Santrock , John W. (1999) : Psychology , Contexts and Applieations (3rd ed) United states of America , Mcbraw – Hill college .
- 35- Jones , A.J. (1966) : Principles of Guidance , (5th ed) Mc Craw – Hill , Book Comp . Inc . New York .
- 36- Lahey , Benjamin B. (2001) : Psychology , an Introduction (7th ed) University of Chicago , Mc Graw – Hill Education .
- 37- Meirghan , T. (1971) : An investigation of Self – Concept of blind and Visually Handcapped Adolescents American Foundation for the blind .
- 38- Myers , David G. (1998) : Psychology (5th ed) Hope College , Holl and , Michigan , Worth , Inc .
- 39- Okun , B: (1982) : Effective , Helping : Interviewing & Counselling Technigues , Second Edition , California , Brooks Cole Publishing Company Monterey .
- 40- Passer , Michael , W. and Smith , Roland E- (2001) : Psychology Frontiers and Application , New York , Mc Graw – Hill Higher Education .
- 41- Perez , J.F. (1965) : Counseling Theory and Practice Addison – Wesley Reading , Mass achusetts .
- 42- Waters , W.F (1993) : Attention , Stress and Negative Emotion , in Persistent Sleep – Onset , and Sleep – Maintenance Insomnia , U.S.A .

ملحق (١)

مقياس اضطراب النوم بصيغته النهائية

جامعة ديالى

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزیزتی الطالبة :

يروم الباحثان القيام بدراسة للتعرف على اثر الإرشاد بأسلوب وقف الأفكار في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى ، وقد وضعت أمامك مجموعة من الفقرات تقيس اضطراب النوم يرجى التفضل بقراءتها بشكل دقيق والإجابة عنها بصدق للتعبير عن موقفك منها علماً أن إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم مع فائق التقدير .

تكون الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لما يأتي :-

- ١- أن تضعي علامة (√) في حقل نعم إذا كانت موافقة على الفقرة .
- ٢- أن تضعي علامة () في حقل لا إذا كانت غير موافقة على الفقرة .

ت	الفقرات	نعم	لا
١	هل تستيقظين 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 أن حالة القلق تؤثر على نومك ؟		
٥	هل تتحركي حركة شديدة في أثناء النوم ؟		
٦	هل تحتاجي إلى ساعة منبهة لإيقاظك من النوم ؟		
٧	هل يصعب عليك مغادرة السرير صباحاً لأنك لم تنامي ؟		
٨	هل تشعرين بسرعة الانفعال عندما لا تنامي جيداً ؟		
٩	هل يصبح لديك مشكلة في التركيز نتيجة عدم انتظام نومك ؟		
١٠	هل تشعرين ببطء في التفكير نتيجة عدم انتظام نومك ؟		
١١	هل يكون لديك مشكلة في التذكر نتيجة عدم انتظام نومك ؟		
١٢	هل تنامي في أثناء الجلسات الاجتماعية أو المحاضرات ؟		
١٣	هل تشعرين بالنعاس في أثناء أداء بعض الواجبات ؟		
١٤	هل تقضي أيام العطلة بالنوم ؟		
١٥	هل تشعرين بحاجتك إلى القيلولة ؟		

ت	الفقرات	نعم	لا
١٦	هل تشخري بصوت عالي ؟		
١٧	هل تغطي في النوم خلال النهار ؟		
١٨	هل تحسي بالتعب في أثناء اليوم إذا لم تأخذي قسطاً كافياً من النوم؟		
١٩	هل تعانين من اختناق في أثناء النوم ؟		
٢٠	هل تتناولين العقاقير المساعدة على النوم ؟		
٢١	هل تواجهين صعوبة البدء بالنوم ؟		
٢٢	هل تشعري بصعوبة العودة إلى النوم إذا استيقظت منه ؟		
٢٣	هل تشعري بالنعاس بعد اخذ قسط كاف من النوم ؟		
٢٤	هل تستغري وقتاً طويلاً في النوم ؟		
٢٥	هل حدث أن نمت في أثناء أدائك عملاً ما وبدون مقدمات ؟		
٢٦	هل تشعري بشلل الحركة عند الاستفاقة من النوم ؟		
٢٧	هل تشعري بالنعاس عندما تستيقظ من النوم ويكون لديك استعداد للنوم ثانية ؟		
٢٨	هل تتكلمي بكلام في أثناء نومك ؟		
٢٩	هل تصرخي بصوت عال في أثناء نومك ؟		
٣٠	هل تحسي بأن أسنانك تصطك وأنت نائم ؟		
٣١	هل تشعري بصعوبة حركة أطرافك قبل النوم أو بعدها ؟		
٣٢	هل تحركي رأسك على الوسادة في أثناء النوم ؟		

Summary :

Find knowledge of the impact of targeted stop thinking method in reducing sleep disorder in Diyala University students , and by verifying the authenticity of the following assumptions : -

1 - There are no statistically significant differences at the level (0.05) between Sort scores of the experimental group in the pretest and posttest measure of sleep disorder .

2 - There are no statistically significant differences at the level (0.05) between Sort degrees of control group in the pretest and posttest measure of sleep disorder .

3 - There are no statistically significant differences at the level (0.05) between Sort degrees experimental and control groups on a scale sleep disorder after guiding the application of the method .

Use the experimental method to validate the research hypotheses , as the research sample consisted of (20) a student at the College of Education in the Humanities, were randomly their distribution into two equal groups , with the experimental group used method to stop the ideas , the control group not exposed to any intervention .

Use the search in the sleep disorder scale prepared by the researcher (joys Hadi Hamadi Tai / 2008), which consisted of (32) paragraph , has been ratified scale extraction by researchers using style honesty virtual , The Persistence has extracted a way that the internal consistency .

Use the Find method of guiding (stop ideas) is designed for the purpose of reducing sleep disturbance with students Diyala University , the number of sessions (16) session , duration (50 minutes) , continued (7) weeks, and the purpose of ascertaining the validity of this method was presented to a group of experts in this area the validity of it to reduce the sleep disorder.

Current search results showed the following: -

1 - There were statistically significant differences at the level (0.05) between Sort scores of the experimental group in the pretest and posttest on a scale and in favor of sleep disorder test.

2 - There are no statistically significant differences at the level (0.05) between Sort degrees of control group in the pretest and posttest measure of sleep disorder .

3 - There are statistically significant differences at the level (0.05) between Sort degrees experimental and control groups on a scale sleep disorder in the post - test , and in favor of the experimental group.

In the light of the results of the researchers presented a series of recommendations and proposals