

الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها باضطرابات النوم لديهن دراسة مطبقة في كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل جامعة الإمام عبد الرحمن بن الفيصل

د. إيمان محمد عبد القادر عطوي (*)

ملخص البحث:

هدف البحث إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل، والكشف عن مستويات الضغوط النفسية واضطرابات النوم لديهن، والفروق المتوقعة بين الفرق الدراسية الأربعة على متغيرات البحث؛ حيث تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحثة، على عينة مكونة من (١٢٣) طالبة من طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال وموجب بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم وأبعاده الفرعية الثمانية، كما أشارت النتائج إلى احتلال بُعد العوامل الانفعالية والنفسية المرتبة الأولى كأحد أسباب الضغوط النفسية شيوعاً لدى الطالبات، واحتل بُعد العوامل الصحية المرتبة الأخيرة. وعلى مقياس اضطرابات النوم احتل بُعد اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية المرتبة الأولى من حيث الشيوع، واحتل بُعد النوم المتقطع وغير المشبع المرتبة الأخيرة. ووجدت فروق دالة بين الفرق الدراسية الأربعة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة؛ وعلى مقياس اضطراب النوم وأبعاده (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، عواقب الأرق).

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية - العوامل النفسية والانفعالية- اضطرابات النوم - الأرق-
الآثار السلبية للأرق - فرط النوم

(*) أستاذ مساعد الصحة النفسية والعلاج النفسي- كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل -
جامعة الإمام عبد الرحمن بن الفيصل

Abstract:

The Relationship between Stress and Sleep Disorders for University Students at Imam Abdul Rahman Bin Faisal University

This study aimed at identifying the relationship between stress and sleep disorders for female university students at the College of Science and Humanities in Jubail. To collect data, measures of stress and sleep disorders were prepared by the researcher. The measure of stress included items following various factors: emotional, psychological, social, academic, family, health, and mental factors. The measure of sleep disorders included a group of features: difficulty to begin sleep, physical and psychological problems accompanying insomnia, early awakening, disorders resulting from surrounding circumstances, intermittent sleep, and excessive sleep. Stress and sleep disorders measures were administered to a sample of (123) students. Results showed significant and positive correlation between the total marks on the stress measure (and all its parts) and the sleep disorder measure (with all its parts).

key words:

Psychological stress - Psychological and emotional factors - Sleep disorders - Insomnia - Negative effects of insomnia - Hyperactivity

مقدمة البحث:

يعيش الإنسان المعاصر زمنًا كثرت فيه أنواع عديدة من الضغوط النفسية، وأصبح العالم قرية صغيرة نتيجة ثورة الاتصالات التي أضافت سلوكيات ومعلومات من الصعب عدم التعايش والتعامل معها، مما يشكل ضغوطاً نفسية علي الفرد مما يجعلنا ندرك أن الضغوط النفسية ذات طبيعة مزدوجة سوية وغير سوية تساعدنا على النمو والنضج؛ فالضغط النفسي يُعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة والتي تضعف من قوى التحكم الإرادي لديه ومن تقديره لذاته وأحياناً يحدث العكس (صالح، ٢٠١٣). وتعتبر الضغوط النفسية جانب هام من ضغوط الحياة فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق وغيره ولا يمكن إنكاره بل يجب التصدي لها من قبل المختصين للمساعدة على التكيف، وتمثل المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في الحياة، وتمثل شريحة كبيرة في المجتمعات وهي مرحلة مليئة بالتغيرات الجسدية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية التي تسبب ضغطاً علي الطالب، مما ينتج عنه لدى البعض اضطرابات في النوم؛ فإن التعرض للكثير من الضغوط النفسية قد يؤدي إلي شعورنا بالقلق والتوتر ويمكن أن يتسبب بالحرمان من النوم. ويشير "إرشاد إبراهيم" من مركز لندن لعلاج اضطرابات النوم أن الضغط النفسي يتسبب بفرط نشاط هرمون الكورتيزول، مما يسفر عن الإصابة باليقظة المفرطة ويرفع من تاهب الجهاز العصبي الذي يؤدي إلي كبح عملية بدء النوم الاعتيادية لأنه يحد من إفراز هرمون الميلاتونين، ولذا فإننا لا نستطيع النوم عندما نكون معرضين للضغط النفسي (النادر وآخرون، ٢٠١٤).

مشكلة البحث:

تعد الضغوط النفسية من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماماً وجدلاً بحثياً واسعاً لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع، ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية للفرد إلي استجابات انفعالية حادة ومستمرة تؤثر علي الحالة الصحية والنفسية والسلوكية، ورغم اعتبار الضغوط ضرورية وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد إلا أن الزيادة في الضغوط النفسية والحادة منها التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلي نشأة الأمراض وتطورها (James & Carol, 2010).

وقد لمست الباحثة من خلال الخبرات الميدانية التي جمعت لديها أثناء احتكاكها المباشر بالتدريس بعدة مناطق بالمملكة، واطلاعها على نتائج بعض الدراسات السابقة أن الضغوط النفسية السلبية لدى الطالبات لها علاقة وثيقة باضطرابات النوم.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

" هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية

واضطرابات النوم لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل؟ "

يتصل بالتساؤل الرئيس السابق التساؤلات الفرعية التالية:

١- ما مدى الضغوط النفسية التي تعاني منها طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل؟

٢- ما مدى اضطرابات النوم التي تعاني منها طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أداء الفرق الدراسية الأربعة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة (العوامل الانفعالية والنفسية، العوامل الاجتماعية، العوامل الدراسية، العوامل الأسرية، العوامل الصحية، العوامل العقلية)؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أداء الفرق الدراسية الأربعة على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية الثمانية (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق، فرط النوم)؟

أهداف البحث:

١ - محاولة التعرف على طبيعة ونوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل.

٢- محاولة الكشف عن مستويات الضغوط النفسية واضطرابات النوم لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل.

٣- محاولة التعرف على الفروق بين الفرق الدراسية الأربعة على متغيرات الضغوط النفسية واضطرابات النوم لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل.

٤- الوصول إلى توصيات يمكن الاعتماد عليها في وضع استراتيجية تترجم إلى خطط وبرامج تكفل مساعدة المؤسسات التربوية للقيام بدورها الهام في الرعاية الاجتماعية والنفسية للطالبات بما يحقق الهدف الأسمى للتربية وهو خلق جيل يتمتع بالصحة الجسمية والنفسية والتوافق الاجتماعي مع المجتمع المحيط.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي في عديد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

أ) الأهمية النظرية: يسعى البحث الحالي إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية وهو الضغوط النفسية واضطرابات النوم ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل.

وتكمن أهمية البحث في ندرة الدراسات في العالم العربي- حسب علم الباحثة- التي تناولت طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم، لذا فإن البحث الحالي يُحاول سد ثغرة في الدراسات العربية التي تتناول الضغوط النفسية التي تُعد إحدى موجهات سلوك الإنسان وعلاقتها باضطرابات النوم التي تُعد من الحاجات الأساسية لحياة الإنسان، بما قد تسهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منهما في الآخر.

ب) الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما قد تسفر عنه من نتائج يمكن من خلالها مساعدة طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل، على تحديد طرق مواجهة الضغوط النفسية والتقليل منها حتى لا تؤثر علي النوم لديهم لتحقيق أعلى مستوي من الأداء والصحة النفسية والجسدية.

مفاهيم البحث:

أولاً) الضغوط النفسية Psychological Stress :

لكلمة "الضغط" عدة معاني في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطاً، أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه،

ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه، بحيث يتخلى عن التفاصيل، ومن تصريفات الكلمة

ضاغطة مضاعطة أي حين يزاحم أحدهما الآخر، ويضيق كل منهما على الطرف الآخر (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٤، ٣٨١)؛ يرى "سارافينو" (Sarafino, 1994, 74) الضغوط النفسية باعتبارها الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقياً أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد؛ وفي السياق نفسه أشار "كرياقو" (Kyriacou & Sutcliff, 1997, 299-306) إلى أن الضغوط هي "حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة أو من المواقف المحبطة، والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والإحباط؛ كما تشير الضغوط إلى "درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة في حياته اليومية، مؤلّمة كانت أم سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه (الضريبي، ٢٠١٠).

التعريف الإجرائي للضغط النفسي: يتعرف عليه من الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من طالبات الجامعة من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية لعينة البحث.

ثانياً اضطرابات النوم Sleep disorders:

يعرّف النوم في اللغة، بأنه: النعاس، أو الرقاد يعرفه (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٤، ٢٨٩)؛ أما تعرف اضطرابات النوم بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM-IV) بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وقد تكون اختلالاً في كمية النوم، وتسمى اضطرابات إيقاع النوم، أو تكون اختلالاً في النوم لوقوع أحداث بارزة وتسمى اضطرابات اختلالات النوم (APA, 1994)؛ عرّفه "المهدي" (٢٠٠١) على أنه "حالة مؤقتة يتوقف فيها التفاعل الحسي، والحركي مع البيئة، ويصاحبه في العادة الرقاد، وانعدام الحركة (أو ندرتها) مع إمكانية إيقاظ الشخص بمؤثر خارجي مناسب؛ كما وعرفه "لاهي" (Lahey, 2001, 164) بأنه الحالة التي تقود الشخص إلى النوم لمدة أطول أو أقل من رغبته، أو أنه يعاني من مصاعب أو متاعب لها خطورة في عملية النوم؛ وذكره

"كورتس" (Curtis, 2007, 1) 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؛ في حين عرفه "مولر" (٢٠٠٨، ١٤) بأنه "حالة سلوكية متميزة بانخفاض النشاط، وإغماض العينين ونقص في التوتر السوي للعضلات"؛ وأشار إليه "العيسوي" (٢٠٠٨، ١٠٥) بأنه "الاستجابة الواعية للمنبهات بشكل كاف".

التعريف الإجرائي لاضطراب النوم: يتعرف عليه من الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من طالبات الجامعة من خلال تطبيق مقياس اضطرابات النوم لعينة البحث.

الإطار النظري للبحث:

أولاً) الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية هي عملية نفسية واجتماعية واسعة، وتشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته، وتسبب له ضعفاً (العامة، ٢٠١٤).

١) أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد مدارس علم النفس؛ لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية فقد ميز لازورس وكوهن Lazareus & Cohen بين نوعين من الضغوط:

(أ) الضغوط الخارجية External Environmental Stress: وتعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

(ب) الضغوط الداخلية (الشخصية) Internal "Personal Stress": وتعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد (العامة، ٢٠١٤).

ويرى "سوانجن Sweningen" أنه يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى استمراريتها مع الفرد إلى:

(أ) ضغوط مؤقتة: وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال المواقف الضاغطة.

(ب) ضغوط مزمنة: وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة ويعانون من ضغط بيئي مزمّن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة (خليفة، وعيسى، ٢٠٠٨).

٣) مراحل التكيف مع الضغط النفسي:

يرى سيلبي "Selye" أن استجابة الجسم نحو أي مطلب من متطلبات البيئة تتكون من ثلاث مراحل أساسية أطلق عليها مصطلح زملة التكيف العام (General Adaptation Syndrome G.A.S)، وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة التحذير أو الصدمة (Alarm Stage) حيث تنشط العضوية لمواجهة التهديد، بإفراز هرمون الأدرينالين، وتسارع التنفس ونبضات القلب وتضع نفسها في حالة الاستعداد للقتال أو الهرب (Fight or Flight).

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (Resistance Stage) حيث تعمل العضوية على الدفاع عن نفسها تجاه مصدر التهديد، فيزيد الجسم مقاومته ببذل جهد أكبر.

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage) عند فشل العضوية في التغلب على التهديد الذي يسببه الضغط النفسي المتواصل، وعندما تستهلك العضوية مصادرها الفيزيولوجية في هذه المحاولة يؤدي ذلك إلى الانهيار الانفعالي أو الجسمي، وقد ينتج عن ذلك الدخول إلى المستشفى أو محاولة الانتحار وقد يصل الأمر في حده الأقصى إلى الوفاة (بومجان، ٢٠١٦).

٣) طبيعة الاستجابة للضغط النفسي:

طبقاً للنظرية النفسية التحليلية "فرويد" فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعداداً، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب، مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد آلية الدفاع تجاه الضغوط، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا

فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد، يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرها من ميكانيزمات الدفاع النفسية اللاشعورية (النوايسة، ٢٠١٣).

في حين ينظر السلوكيين إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم وقد لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي ينبع من البيئة، وتذهب السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارها مختلفة من حيث شدتها وحجمها؛ كما أشار "روجرز Rogers" أن خبرات الفرد وإدراكاته لا تشكل عالمه الواقعي فحسب، بل تشكل أيضاً أساساً لسلوكه وأفعاله، فالإنسان يستجيب للأحداث بما يتفق وكيفية تفسيره لهذه الأحداث. وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "روجرز" من أن تقييم الفرد لخبرته يعتمد بصورة أساسية على شعوره المباشر وإحساسه أولاً، ثم بناء على تأثير الآخرين ثانياً، ويكون تقييم الخبرة إيجابياً إذا اتفقت مع ميل الإنسان إلى تحقيق ذاته، أما إذا لم تتفق الخبرة مع ميل الإنسان إلى تحقيق ذاته فيكون تقييماً سلبياً، وبعبارة موجزة نستطيع القول إن الخبرات الذاتية التي يكتسبها الفرد من البيئة عندما تنسجم مع بنية الذات لديه يحدث التوافق النفسي، وإن أي خبرة لا تنسجم مع بنية الذات يدركها الفرد على أنها تمثل تهديداً وتدافع الذات عن نفسها من خلال الحيل الدفاعية المختلفة (عبدالعزيز، ٢٠١٠).

ويرى علماء النفس المعرفي أن السلوك المختل وظيفياً والمشاعر السلبية لدى الفرد، ترجع إلى وجود أساليب تفكير سلبية وغير منطقية في تفسير الخبرات والأحداث التي يمر بها عبر مواقف الحياة المختلفة، فالموقف الذي يدركه الفرد على أنه ضاغط قد يدركه شخص آخر على أنه طبيعي، ومن ثم فإن المفتاح الرئيسي في الشعور بالضغط هو تفسير ومعنى الحدث للفرد، فعندما ينظر اثنان من الأفراد إلى موقف ما فإنهما يصلان إلى إدراك مختلف، فالأول قد يدرك الموقف على أنه عادي وقد يدركه الآخر على أنه تهديد وتحدي لقدراته، وهنا يحدث الضغط بناء على إدراك الفرد بمعنى أن الموقف يصبح ضاغطاً حينما يدرك الفرد الموقف على أنه يشكل تهديداً له؛ ومن خلال ما سبق يتضح أن الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته هي التي تحدد التفسير والإدراك لمعنى

الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته، ولذلك فإن استجابة المواجهة تجاه المواقف في البيئة تتأثر بمفهوم الذات، بمعنى أن مفهوم الذات عامل هام في تحديد سلوك المواجهة (حسين، وحسين، ٢٠٠٦).

(ثانياً) اضطرابات النوم:

(١) وظيفة النوم:

النوم ليس مجرد ركود وخمول، وإنما هو مرحلة صيانة الجسم، واستعادة لما فقده من عناصر حيوية، وهو مرحلة يستطيع من خلالها الجسم أن يحضر ما يلزمه من مواد التي يحتاجها في الفترة التالية من اليقظة والنشاط، ومن أهم وظائف عملية النوم التي اشار اليها "الزراد" (٢٠٠٩) ما يلي:

١- يسهل النوم تثبيت الذاكرة وهو بذلك يساعد في عمليات الحفظ والتعلم الجديد والاستفادة من التجربة.

٢- العديد من العمليات العضوية تخفف من نشاطها عندما تدخل في اليوم.

٣- يساهم في تخلص الجسم وخاصة الأعصاب من الفضلات التي تؤدي إلى تسمم الجسم.

٤- يساهم النوم في التخفيف مثل متاعب الإنسان ومعاناته بما يتحقق للفرد الإشباع الوهمي لرغباته وحاجاته المكبوتة التي فشل في تحقيقها في الواقع.

٥- يقوم النوم بتنظيم المعلومات والمشاعر وتصنيفها وترتيبها في غياب المؤثرات الخارجية.

(٢) طبيعة اضطرابات النوم:

اختلفت الأدبيات والدراسات السابقة بشأن انتشار اضطرابات النوم من حيث نسبة انتشارها بشكل عام، أو بشأن نسبة انتشار كل نوع من أنواع تلك الاضطرابات، أو من حيث عدد تلك الاضطرابات؛ ففي الوقت الذي أشارت فيه إحصائية عام (٢٠٠٦) إلى أن ما بين (٥٠ - ٧٠) مليون في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون بشكل مزمن من تلك الاضطرابات، وفي المملكة المتحدة يعاني (٢٥%) من الأفراد من اضطرابات النوم مثل (اضطراب فقدان التنفس، الأرق، تناذر عدم استقرار الأطراف)، وأيدت ذلك نتائج دراسات (Dollunger , Waters 1993 , الطائي ٢٠٠٨).

أما فيما يتعلق بشأن نوعية تلك الاضطرابات فقد أشارت إحصائيات (٢٠٠٧) وفقاً إلى التصنيف العالمي لاضطرابات النوم **International Classification of Sleep Disorders (ICSD)** إلى وجود أكثر من (٨٤) اضطراباً من تلك الاضطرابات، وأشارت إحصائيات الطبعة الثانية من التصنيف نفسه إلى وجود (٨١) اضطراباً البعض منها شائع جداً، وهذه الاضطرابات تنتشر بنسبة (٧%) بين المراهقين، بينما أشارت إحصائيات أخرى إلى وجود (٧٠) اضطراباً مختلف للنوم يمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات هي: فئة النقص في كمية النوم، وفئة الاضطراب في انتظام النوم، وفئة الزيادة في كمية النوم (كاظم، ٢٠١٤).

وورد في تصنيف الأمريكية للطب النفسي الرابع **DSM-IV** أن اضطرابات النوم تنتظم في خمسة أقسام وفقاً لأسبابها وهي:

١- اضطرابات النوم الأولية **Primary sleep Disorders**: وهي لا تنشأ عن اضطراب عقلي أو سبب طبي ولا عن مادة (كيميائية) معينة، ولا يحتمل أنها ناشئة عن اختلال داخلي المنشأ في آليات توليد أو توقيت النوم – اليقظة (**Sleep- wake** الساعة البيولوجية)، والتي غالباً ما تتعدد بفعل العوامل الاضطرابية وتنقسم هذه الاضطرابات إلى:

(أ) شلل النوم **Dyssomning**: ويكون فيها مقدار النوم أو نوعيته أو توقيته غير طبيعي.

(ب) الاضطرابات المرافقة للنوم **Parasomnias**: تظهر فيها أحداث سلوكية أو فسيولوجية غير طبيعية يكون حدوثها مصاحباً للنوم أو مرحلة معينة منه أو التحولات بين نوبات النوم واليقظة.

٢- اضطرابات النوم المرتبطة باضطراب عقلي آخر **Sleep Disorders Related to another mental Disorder** هذه الاضطرابات ناجمة عن اضطراب المزاج **Disorder Mood** أو اضطرابات القلق.

٣- اضطرابات النوم الناجمة عن ظرف طبي.

٤- اضطرابات النوم الناجمة عن المواد مثل تناول أدوية معينة تسبب اضطراب النوم أو تظهر في أحيان معينة بسبب الانقطاع عن تناول أدوية اعتاد الفرد على تناولها.

٥- اضطرابات النوم غير العضوية **Disorder Non-Organic sleep** :
وهذه الاضطرابات تضم:

(أ) اضطراب خلل النوم **Dystopias**: وهي حالات ذات منشأ نفسي أساسا ويكون الاضطراب السائد فيها هو في مقدار نوعيته أو توقيته وذلك لأسباب انفعالية، وتضم هذه الفئة (الأرق) **Insomnia**، فرط النوم **Hypersomnia**، اضطرابات جدول النوم -اليقظة).

(ب) الاضطرابات المرافقة للنوم **Parasomnias**: وهي أحداث ذات نوبات غير سوية تحدث أثناء النوم وتعود إلى سن الطفولة بسبب نمو غير سوي، بينما تكون في سن الرشد ذات سبب نفسي المنشأ غالباً، ومنها(المشي أثناء النوم **Somnambulism**، فزع النوم **Stat errors**، الكوابيس **Night mars**، الحذر أو النوم المفاجئ **Narcolepsy**، الجمدة **Cataplexy** وهو فقدان القوى العضلية المفاجئ، اختناق النوم **Apnea**، سلس البول **Enuresis**).

٣) أساليب العلاج والوقاية من اضطرابات النوم:

يعتمد العلاج الحيوي على العقاقير المهدئة الخفيفة **minor tranquilizers**، وهي العقاقير نفسها التي تُستخدم في علاج القلق، لكنها تستخدم أيضاً في علاج الأرق. وهذه العقاقير تجعل الفرد أكثر استعداداً للنوم، وأكثر هدوءاً، وتقلل من حالة الإثارة، لكن قد يغلب النوم على المريض في أثناء النهار، وقد تؤدي كذلك إلى خفض الأداء أو العمل، وإذا انسحب العقار أدى ذلك إلى نوع من الأرق، يُعرف باسم الأرق الارتدادي **rebound insomnia**، وهي درجة أشد من الأرق عما كان يعانيه المريض في الأصل، ومن الأخطار أن الجسم يُكوّن عادة (الاحتمالية)، وبذلك يحتاج المريض إلى مضاعفة الجرعات حتى يحدث في نفسه التأثير المطلوب، وهذه الجرعات المتزايدة قد تؤدي إلى(الاعتمادية) أو الإدمان ما يسبب مشكلات أخرى أكثر صعوبة في التخلص منها (Anderson, 2007, 10-11).

يساعد العلاج السلوكي المعرفي على تقليل حالة اليقظة أو الإثارة الزائدة التي تمنع النوم، كما يساعد على تعديل عادات النوم، ويزيل العادات غير الصحية أو غير المتكيفة، ويغيّر أفكار المريض الخاطئة حول النوم واليقظة والأرق. ويشمل

عدداً من الإجراءات، منها: التحكم في المثيرات المرتبطة بالنوم، والتدريبات على الاسترخاء، وتكوين مفاهيم جيدة عن النوم؛ بمعنى: تعديل بيئة المريض المرتبطة بالنوم؛ كالذهاب إلى الفراش استعداداً للنوم؛ لذلك فإن هذا الظرف يساعد على النوم، لكن قد يحدث أن يستخدم الإنسان فراشه لأغراض أخرى كثيرة؛ كالقراءة، والكتابة، وتناول الطعام، ومشاهدة التلفاز؛ لذا فإن هذه الرابطة بين ظروف النوم والنوم نفسه تضعف أو تقل، ويفقد الفراش صلته أو علاقته بالنوم، وإذا شرع الفرد في تقليب الأفكار عندما يذهب إلى فراشه فإن الفراش سيرتبط بالقلق والإحباط أكثر من ارتباطه بالاستغراق في النوم؛ لذلك فإن منهج التحكم في المثيرات المحيطة بجو النوم يستهدف تقوية الرابطة بين الفراش والنوم عن طريق تقليل الأنشطة التي يقوم بها الفرد في الفراش، وعن طريق تقليل المدة الزمنية التي يقضيها الفرد في الفراش محاولاً الاستغراق في النوم. وإذا حاول الفرد الدخول في النوم لمدة أقصاها ٢٠ دقيقة، ولم يفلح في ذلك، فعليه أن يغادر الفراش، ويذهب إلى غرفة أخرى للحصول على حالة من الاسترخاء العقلي والعصبي قبل العودة ثانية إلى الفراش؛ كالجلس ساكناً وهادئاً، أو القراءة، أو مشاهدة التلفاز، أو ممارسة تمارين الاسترخاء؛ فيبدأ من عضو واحد من أعضاء الجسم، أو من طرف واحد من أطراف الجسم، ثم يستمر بصورة تقدمية حتى يشمل كل الجسم. وعلى الإنسان أن يساعد نفسه على التخلص من حالات الأرق عن طريق جعل البيئة مشجعةً ومؤديةً إلى النوم، وتكوين عادات جيدة للنوم، وهو ما يجعل الفرد مستعداً أكثر للنوم (Alloy, 1996, 196).

(ثالثاً) الدراسات السابقة:

تتناول الباحثة الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث على محورين:

أولاً: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

حاولت دراسة "الشريف" (٢٠٠٣) معرفة علاقة أساليب مواجهة الضغط النفسي بنمطي الشخصية (A-B) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية، ومعرفة ودرجة الضغط النفسي لديهم وأساليب المواجهة التي يستخدمونها الأطباء، وقد أجريت الدراسة على (١٥٢) طبيباً وطبيبة، وقد استخدم لهذا الغرض قائمة أعراض الضغوط (leatz)، واستبانة أساليب مواجهة الضغوط

النفسية، واستبانة نمطي الشخصية A-B ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية (A)، كما أشارت إلى أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حلّ المشكلة، والمواجهة الفعالة.

أما دراسة "بيانشي (Bianchi,2004) فهدفت إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (٧٦) ممرضة، وقد استخدم لهذا الغرض استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات، وهي: مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته؛ كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحلّ المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب.

كما قام كلاً من " دخان، والحجار" (٢٠٠٦) بدراسة استهدفت التعرف علي الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم؛ واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (٦٢.٠٥%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (٧٧.٣٣%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة في مستوى الضغوط النفسية- عدا الأسرية والمالية- تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، مع عدم وجود فروق دالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما لا توجد فروق دالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا المالية والدرجة الكلية- تعزى لمتغير الدخل الشهري، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دالة بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

أما دراسة "صالح، وآخرون" (٢٠١٧) فاستهدفت معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات قسم معلم الفصل كلية التربية جامعة مصراته، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وبلغ عدد عينة البحث (٦٤) طالبة، منهن (٢٩) متزوجات و(٣٥) غير متزوجات، وقد قامت الباحثة بإعداد استبيان الضغوط النفسية، وأسفرت نتائج البحث على أن الضغوط الاقتصادية حصلت على أعلى نسبة لدى أفراد العينة الكلية (٢٩.٦٨%) بينما كانت الضغوط النفسية هي الأكثر شيوعاً وانتشاراً لدى المتزوجات بنسبة (٢٧.٥٨%)، وجاءت الضغوط الاقتصادية أيضاً والاجتماعية في نفس الترتيب لدى عينة غير المتزوجات بنسبة (٣١.٥٢%)، بينما كانت أقل الضغوط بنسبة للعينة ككل متعلقة بالضغوط الأسرية، وبنسبة للمتزوجات كانت الضغوط الأسرية (١٣.٧٩%)، بينما أقل الضغوط لدى غير المتزوجات هي الضغوط النفسية (٢٠%).

ثانياً: الدراسات التي تناولت اضطرابات النوم:

استهدفت دراسة " المنوري" (٢٠١٣) معرفة مدى فعالية استراتيجية التنويم الإيحائي لدى عينة من الطلاب الذين يعانون من الأرق من طلبة الصف الحادي عشر الذكور، وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأرق الذي طوره الباحث وتوصلت الدراسة إلي : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متوسط درجات الأرق لصالح المجموعة التجريبية للقياسات البعدية الثلاثة يعزى هذا الفرق إلى استراتيجية التنويم بالإيحاء. أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متوسط الأرق وذلك لصالح المجموعة التجريبية عند قياس المتابعة يعزى لاستراتيجية التنويم بالإيحاء.

أما دراسة " كاظم" (٢٠١٤) بعنوان قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية : وكان الهدف من الدراسة بناء أداة لقياس اضطرابات النوم، وقياس انتشار اضطرابات النوم لدى الطلاب، وتم بناء أداة لاضطرابات النوم علي عينة من (٥٧٨) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

أما دراسة "عبدالخالق، وآخرون" (٢٠١٥) فاستهدفت معرفة معدلات انتشار الأرق، والفروق بين الجنسين واستخدمت عينة من طلاب الجامعة مكونة من (٥٠٠)، ومن الموظفين (٤٥٧) من الجنسين، وتوصلت الدراسة إلي أن طالبات الجامعة أعلى متوسط في الدرجة الكلية للمقياس العربي للأرق، يليهن الموظفات، ثم طلبة الجامعة، وعلى الرغم من اختلاف معدلات انتشار الأرق بين العينات الأربع، فقد اتفقت جميع المجموعات علي أن أقل معدل انتشار للبند: "أشعر بالاكتئاب عند ذهابي إلى السرير لأنام"، وعلى أن أعلى معدل انتشار للبند "اضطراب النوم يسبب لي ضيقاً شديداً، أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين ، حيث حصلت الإناث على متوسط أعلى.

وقام "بامبلا وتاتشر وسيرج وونبير" (Pamela & et al, 2016) بدراسة استهدفت التعرف على ما إذا كان قد تم تحسين النوم والصحة والمزاج والسلوك بعد تأخر وقت بدء الدراسة في مدرسة ثانوية ٤٥ دقيقة، وتم استخدام مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ ؛ و DASS-21؛ ومقياس "Owl-Lark"؛ مؤشر النعاس أثناء النهار من السجلات المدرسية المتعلقة بالحضور والتأخر والانتهاكات التأديبية والأداء الأكاديمي وتوصلت الدراسة إلي أن الطلاب الذين تأخروا علي المدرسة لم يمددوا فترة نومهم والذين مددوا فترة نومهم أدي إلي تحسينات أكبر في أنماط النوم وأعطى مؤشر بالتحسن على الصحة والحضور والنعاس والأداء الأكاديمي وقلت القضايا التأديبية في هذه المنطقة التعليمية.

وحول دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية استهدفت دراسة " جودة، وآخرون (٢٠١٧) خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مركز محافظة القادسية؛ حيث توصلت الدراسة إلي أن المرشد قام بتحسين الحالة النفسية للطلاب عن طريق التعاون مع الأهل " حصلنا على أعلى رتبة(وزن مرجح ٩٦) وذلك يعود إلى الدور الذي تلعبه اللقاءات والحوارات بين المرشدين وأولياء أمور وقد يعود إلى أن المرشدين من خلال أداءهم الإرشادي والذي يهتم في خفض التوتر وتخفيض حدة الاضطرابات السلوكية لدى الطالبات.

يتبين من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة أن هناك اتفاقاً واضحاً بين معظم الدراسات على أنه توجد مشكلات ناتجة عن الضغوط النفسية تتمثل في سوء تكيف مع المواقف المحيطة بالفرد سواء بالأسرة أو المدرسة أو العمل.

وركزت عدد من الدراسات على المقارنة بين العلاج المعرفي السلوكي وأساليب علاجية وإرشادية أخرى، كما ركزت بعض الدراسات على فعالية استخدام الفنيات العلاجية أو المقارنة بين فعاليتها وفعالية استخدام فنيات علاجية أخرى.

فروض البحث:

يحاول البحث التحقق من مدى صحة الفروض التالية:

الفرض العام:

" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبل. يتصل بالفرض الرئيس السابق الفروض الفرعية التالية:

١- هناك اختلاف في درجة أداء طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبل على الأبعاد الفرعية الستة لمقياس الضغوط النفسية (العوامل الانفعالية والنفسية، العوامل الاجتماعية، العوامل الدراسية، العوامل الأسرية، العوامل الصحية، العوامل العقلية).

٢- هناك اختلاف في درجة أداء طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبل على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية الثمانية (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق، فرط النوم).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أداء الفرق الدراسية الأربعة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة (العوامل الانفعالية والنفسية، العوامل الاجتماعية، العوامل الدراسية، العوامل الأسرية، العوامل الصحية، العوامل العقلية).

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أداء الفرق الدراسية الأربعة على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية الثمانية (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق، فرط النوم).

الإجراءات الميدانية للبحث:

(١) منهم البحث:

اعتمد البحث الحالي على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، لاعتباره المنهج المناسب للبحث الحالي.

(٢) عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بطريقة عشوائية؛ حيث تم تطبيق أدوات البحث (مقياس الضغوط النفسية، ومقياس اضطراب النوم) على عينة مكونة من (٧٢ طالبة) من طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل بالمملكة العربية السعودية؛ بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

(٣) عينة البحث الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية أدوات البحث للتطبيق على العينة المستهدفة بالدراسة، تم تطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من (١٣٠ طالبة) من طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل بالمملكة العربية السعودية؛ تم استبعاد (٧) استمارات لعدم جدية الإجابة وعدم استكمال الإجابة على المقاييس المستخدمة، وأصبحت العينة النهائية للبحث (١٢٣ طالبة)، بمتوسط عمري (١٩.٨٣) وانحراف معياري قدره (٢.٤١)؛ ممثلين للفرق الدراسية الأربعة موزعين كالتالي:

(٤) أدوات البحث:

(أولاً) مقياس الضغوط النفسية لطالبة الجامعة إعداد/ الباحثة:

اعتماداً على عدد من الدراسات السابقة والأطر النظرية الذي تناولت الاضطرابات النفسية لدى المراهقين والشباب، تم إعداد المقياس الحالي في صورته الأولية مكوناً من (٧٣) فقرة تقيس ست أبعاد هي (العوامل الانفعالية والنفسية " ٢١ فقرة"، العوامل الاجتماعية " ١٥ فقرة"، العوامل الدراسية " ٩ فقرات"، العوامل الأسرية " ١٣ فقرة"، العوامل الصحية " ٦ فقرات، العوامل العقلية " ٨ فقرات)، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس متدرج على خمس استجابات (أوافق بدرجة كبيرة جداً يُعطى الطالب (خمس درجات) / أوافق بدرجة كبيرة يُعطى الطالب (أربع درجات) / أوافق بدرجة متوسطة يُعطى الطالب (ثلاث درجات) / أوافق بدرجة قليلة يُعطى الطالب (درجتان) / لا أوافق يُعطى الطالب (درجة واحدة). تم حذف (٧) فقرات كانت ارتباطاتها بالدرجة الكلية غير دالة وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٦٦) فقرة موزعة على أبعاد المقياس الستة.

(و) تقنين المقياس:

(١) صدق المقياس:

(أولاً) تم حساب معاملات ارتباط فقرات كل بُعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للبُعد ذاته بعد حذف درجة الفقرة من الدرجة الكلية للبُعد، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباطات دالة بين درجات فقرات أبعاد مقياس الضغوط النفسية الستة (العوامل الانفعالية والنفسية، بُعد العوامل الاجتماعية، العوامل الدراسية، بُعد العوامل الأسرية، بُعد العوامل الصحية، بُعد العوامل العقلية) والدرجة الكلية للبُعد المنتمية إليه مما يُعطي ثقة في تطبيقه.

(ثانياً) تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال فرعي والدرجة الكلية للمقياس، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين الدرجة الكلية للمجالات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية حيث بلغت معاملات الارتباط (٠.٧١) للعوامل الانفعالية والنفسية، و(٠.٧٦) للعوامل الاجتماعية، و(٠.٨٠) للعوامل الدراسية، و(٠.٦٨) للعوامل الأسرية، و(٠.٨٣) للعوامل الصحية، و(٠.٨١) للعوامل العقلية، وكلها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يعطي ثقة في تطبيقه.

(ثالثاً) قامت الباحثة بالتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، اعتماداً على محك العمر، حيث تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية (ن=٧٢) ترتيباً تنازلياً حسب محك العمر، ثم قامت الباحثة بمقارنة درجات المجموعتين المتطرفتين في الأداء؛ حيث تم تحديد (١٨) استمارة تمثل الأفراد ذوي الدرجات العليا و(١٨) استمارة تمثل الأفراد ذوي الدرجات الدنيا، وفيما يلي توضيح للنتائج:

جدول (١) المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وقيم (ت) لدى عينة البحث (ن=٣٦) للرّبيع الأعلى والرّبيع الأدنى

المتغيرات الفرعية	المقياس	ن	م	ع	ت	الدالة
العوامل الانفعالية والنفسية	الرّبيع الأعلى	١٨	٧٩.٨٩	٣.٠٨	**١٥.٦٦	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرّبيع الأعلى
	الرّبيع الأدنى	١٨	٥٣.٦٧	٦.٣٩		
العوامل الاجتماعية	الرّبيع الأعلى	١٨	٥٥.٧٧	٢.١٩	**١٩.٤٥	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرّبيع الأعلى
	الرّبيع الأدنى	١٨	٣٥.٠٠	٣.٩٨		
العوامل الدراسية	الرّبيع الأعلى	١٨	٣٧.٨٣	٣.١٥	**١٨.٩١	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرّبيع الأعلى
	الرّبيع الأدنى	١٨	١٨.٨٣	٢.٨٧		
العوامل الأسرية	الرّبيع الأعلى	١٨	٤٦.٣٣	٥.٢٠	**٢١.٤٩	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرّبيع الأعلى
	الرّبيع الأدنى	١٨	١٦.٣٨	٢.٨١		
العوامل الصحية	الرّبيع الأعلى	١٨	٢٢.٨٣	٢.٦٢	**٢٣.٧١	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرّبيع الأعلى
	الرّبيع الأدنى	١٨	٧.٤٤	٠.٨٥		
العوامل العقلية	الرّبيع الأعلى	١٨	٣٣.٤٤	٢.٤٣	**٢٥.٥٦	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرّبيع الأعلى
	الرّبيع الأدنى	١٨	١٢.٨٣	٢.٤١		
الدرجة الكلية	الرّبيع الأعلى	١٨	٢٧٦.١١	١٨.٢٠	**٢١.٣٦	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرّبيع الأعلى
	الرّبيع الأدنى	١٨	١٤٤.١٧	١٨.٨٦		

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين الرّبيع الأعلى والرّبيع الأدنى لدى عينة البحث الاستطلاعية بما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق في قياس الظاهرة.

(٣) ثبات المقياس:

(أولاً) تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وأبعاده الفرعية الستة المكون من (٦٦) فقرة، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ ضمن حزمة البرامج الإحصائية المعروفة باسم SPSS، وذلك على العينة الاستطلاعية

(٧٢) وكانت معاملات الثبات كلها دالة عند (٠.٠١)، تراوحت بين (٠.٨٩) لُبعد العوامل الاسرية و (٠.٧٢) لُبعد العوامل الاجتماعية.

(ثانياً) تم حساب ثبات القسمة النصفية (فردي- زوجي) لفقرات مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وأبعاده الفرعية الستة، وذلك على العينة الاستطلاعية (٧٢)، وكانت معاملات الثبات كلها جيدة ومطمئنة للتطبيق بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان - براون ، تراوحت بين (٠.٨٧) لُبعد العوامل الاسرية والعوامل العقلية و (٠.٥١) لُبعد العوامل الدراسية.

(ثانياً) مقياس اضطراب النوم لطلبة الجامعة إعداد/ الباحثة:

اعتماداً على عدد من الدراسات السابقة والأطر النظرية التي تناول اضطرابات النوم لدى المراهقين والشباب، تم إعداد المقياس الحالي في صورته الأولية مكوناً من (٣٢) فقرة تقيس ثمانية أبعاد هي (صعوبة الدخول في النوم "٨ فقرات"، الإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق "٤ فقرات"، الاستيقاظ المبكر من النوم "٣ فقرات"، الآثار السلبية للأرق "٤ فقرات"، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية "٣ فقرات، النوم المتقطع وغير المشبع "٣ فقرات، عواقب الأرق "٤ فقرات"، فرط النوم "٣ فقرات)، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس متدرج من خمس استجابات (أوافق بدرجة كبيرة جداً يُعطي الطالب (خمس درجات) / أوافق بدرجة كبيرة يُعطي الطالب (أربع درجات) / أوافق بدرجة متوسطة يُعطي الطالب (ثلاث درجات) / أوافق بدرجة قليلة يُعطي الطالب (درجتان) / لا أوافق يُعطي الطالب (درجة واحدة).

(و) تقنين المقياس:

(١) صدق المقياس:

(أولاً) تم حساب معاملات ارتباط فقرات كل بُعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للبُعد ذاته بعد حذف درجة الفقرة من الدرجة الكلية للبُعد، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباطات دالة بين درجات فقرات أبعاد مقياس اضطرابات النوم الثمانية (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق، فرط النوم) والدرجة الكلية للبُعد المنتمية إليه مما يُعطي ثقة في تطبيقه.

(ثانياً) تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال فرعي والدرجة الكلية للمقياس، وكانت كلها دالة مما يعطي ثقة في تطبيقه، وكانت النتائج كالآتي:

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال فرعي والدرجة الكلية للمقياس، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين الدرجة الكلية للمجالات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم، حيث بلغت معاملات الارتباط (٠.٧٩) لصعوبة الدخول في النوم، و(٠.٦٦) للإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، و(٠.٦٨) للاستيقاظ المبكر من النوم، و(٠.٦٧) للآثار السلبية للأرق، و(٠.٤٢) لاضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، و(٠.٦٥) للنوم المتقطع وغير المشبع، و(٠.٧٢) لعواقب الأرق، و(٠.٥٨) لفرط النوم، وكلها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يعطي ثقة في تطبيقه.

(ثالثاً) قامت الباحثة بالتحقق من الصدق التمييزي لمقياس اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، بنفس خطوات مقياس الضغوط النفسية السابق ذكرها، وفيما يلي توضيح لتلك النتائج:

جدول (٢) المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمقياس اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة وقيم (ت) لدى عينة البحث (ن=٣٦) للرُّبيع الأعلى والرُّبيع الأدنى

المتغيرات الفرعية	القياس	ن	م	ع	ت	الدلالة
صعوبة الدخول في النوم	الرُّبيع الأعلى	١٨	٣١.٩٤	٢.٢١	**١٥.٠٣	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	١٨.٦٦	٣.٠٣		
الإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٧.٦١	١.٠٣	**١٩.٨٩	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	٩.٨٣	١.٢٩		
الاستيقاظ المبكر من النوم	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٣.٢٢	٠.٦٥	**٢٥.٨٤	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	٦.٣٨	٠.٩٢		
الأثار السلبية للأرق	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٨.٧٢	٠.٩٦	**٢٢.٣٩	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	١٠.٦٦	١.١٨		
اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٤.٥٠	٠.٥١	**١٨.١٢	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	٧.٥٥	١.٥٤		
النوم المتقطع وغير المشبع	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٣.٢٨	١.٢٣	**١٧.٦٣	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	٥.٦١	١.٣٨		
عواقب الأرق	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٧.٥٥	١.٢٥	**٢٢.٣٣	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	٧.٢٢	١.٥٢		
فرط النوم	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٣.٠٥	١.٢٦	**١٤.٦٥	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	٦.٦١	١.٣٨		
الدرجة الكلية	الرُّبيع الأعلى	١٨	١٣١.١٧	٥.١٨	**١٩.٤١	دال عند ٠.٠١ في اتجاه الرُّبيع الأعلى
	الرُّبيع الأدنى	١٨	٨٥.٧٢	٨.٤٨		

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين الرُّبيع الأعلى والرُّبيع الأدنى على مقياس اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة بما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق لقياس الظاهرة.

(٣) ثبات المقياس:

(أولاً) تم حساب ثبات مقياس اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، وأبعاده الفرعية الستة المكون من (٣٢) فقرة، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ ضمن حزمة البرامج الإحصائية المعروفة باسم SPSS، وذلك على العينة الاستطلاعية

(٧٢) وكانت معاملات الثبات كلها جيدة ومطمئنة للتطبيق، تراوحت بين (٠.٧٨) لُبُعد النوم المتقطع وغير المشبع و (٠.٥٣) لُبُعد الآثار السلبية للأرق. (ثانياً) تم حساب ثبات القسمة النصفية (فردى - زوجي) لفقرات مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وأبعاده الفرعية الستة وذلك على العينة الاستطلاعية (٧٢)، وكانت معاملات الثبات كلها جيدة ومطمئنة للتطبيق بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان - براون ، تراوحت بين (٠.٨٨) لُبُعد الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق و (٠.٦٤) لُبُعد صعوبة الدخول في النوم.

(٨) المعالجة الإحصائية واستخراج النتائج:

تعرض الباحثة في هذا الجزء نتائج البحث التي تم التوصل إليها مبتدئة بعرض النتائج المتعلقة بكل فرض على حده ثم مناقشة ذلك لمعرفة مدى تحقق الفرض أو عدم تحققه ووضع التفسيرات الملائمة لذلك من خلال التراث النظري والدراسات السابقة التي سبق وتم عرضها.

(أولاً) نتائج الفرض العام:

" هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل." " للتحقق من صحة الفرض السابق قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الستة (العوامل الانفعالية والنفسية، العوامل الاجتماعية، العوامل الدراسية، العوامل الأسرية، العوامل الصحية، العوامل العقلية)؛ ومقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية الثمانية (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق، فرط النوم)، ويوضح العرض التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٣) ارتباط الضغوط النفسية واضطراب النوم لدى عينة الدراسة الكلية (ن = ١٢٣)

معاملات الارتباط							الارتباط	المتغيرات
مقياس الضغوط النفسية								
الدرجة الكلية	عوامل عقلية	عوامل صحية	عوامل أسرية	عوامل دراسية	عوامل اجتماعية	عوامل انفعالية ونفسية		
*.٠٤٤ *	**٠.٣٩	**٠.٥٢	*.٠٣٨ *	*.٠٤١ *	*.٠٢٢ *	*.٠٢١ *	صعوبة الدخول في النوم	
*.٠٣٧ *	**٠.٣٦	**٠.٤١	*.٠٣١ *	*.٠٢٦ *	*.٠٢٦ *	٠.١٦	إرهاق جسدي ونفسي مصاحب للأرق	
*.٠٣٤ *	**٠.٢٣	**٠.٣٣	*.٠٣٦ *	*.٠٢٩ *	*.٠٢٠ *	**٠.٢٤	الاستيقاظ المبكر من النوم	
٠.٠٥	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.٠١	٠.٠١	٠.١٢	الآثار السلبية للأرق	
*.٠٢٢ *	٠.١٦	٠.١٤	٠.١٧	٠.١٤	٠.١٦	**٠.٢٦	اضطراب النوم لظروف خارجية	
*.٠٢٢ *	**٠.٢٦	٠.١٤	٠.١٥	٠.١٧	٠.١٦	٠.١٥	النوم المتقطع وغير المشبع	
*.٠٤١ *	**٠.٣٩	**٠.٤٢	*.٠٣٠ *	*.٠٣٠ *	*.٠٢١ *	**٠.٣٣	عواقب الأرق	
٠.١٧	٠.١٧	**٠.٢٥	٠.١١	٠.١٦	٠.٠٠	٠.١٣	فرط النوم	
*.٠٤٥ *	**٠.٤٢	**٠.٤٧	*.٠٣٥ *	*.٠٣٥ *	*.٠٢٥ *	**٠.٣١	الدرجة الكلية للمقياس	

مقياس اضطراب النوم

يشير الجدول (٣) إلى ما يلي:

١- وجود ارتباط دال وموجب عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين العوامل النفسية والانفعالية و(صعوبة الدخول في النوم)، وبين العوامل الاجتماعية و(صعوبة الدخول في النوم، والاستيقاظ المبكر من النوم، وعواقب الأرق)، وبين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية و(اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع).

٢- وجود ارتباط دال وموجب عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين العوامل النفسية والانفعالية و(الاستيقاظ المبكر من النوم، اضطراب نوم لظروف خارجية، عواقب الأرق) والدرجة الكلية لاضطراب النوم؛ وبين العوامل الاجتماعية و(الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق) والدرجة الكلية لاضطراب النوم؛ وبين العوامل الدراسية و(صعوبة الدخول في النوم، والإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، والاستيقاظ المبكر من النوم، عواقب الأرق) والدرجة الكلية لاضطراب النوم؛ وبين العوامل الأسرية و(صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، والاستيقاظ المبكر من النوم، عواقب الأرق)، والدرجة الكلية لاضطراب النوم. وبين العوامل الصحية و(صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، فرط النوم)، والدرجة الكلية لاضطراب النوم؛ وبين العوامل العقلية و(صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق)، والدرجة الكلية لاضطراب النوم؛ وبين درجة الضغوط النفسية الكلية و(صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، عواقب الأرق) والدرجة الكلية لاضطراب النوم.

(ثانياً) نتائج الفروض الفرعية:

(١) نتائج الفرض الفرعي الأول:

"هناك اختلاف في درجة أداء طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل على الأبعاد الفرعية الستة لمقياس الضغوط النفسية (العوامل الانفعالية والنفسية، العوامل الاجتماعية، العوامل الدراسية، العوامل الأسرية، العوامل الصحية، العوامل العقلية).

للتحقق من الفرض السابق، قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية الستة، وذلك للتعرف على أكثر تلك الأبعاد شيوعاً لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبل، كما تبين ذلك النتائج التالية:

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والأهمية النسبية

لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة الكلية (ن = ١٢٣)

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
العوامل الانفعالية والنفسية	١٨	٩٠	٦٨.٧٢	٨.٨٨	٧٦.٣٥ %	١
العوامل الاجتماعية	١٣	٦٥	٤٧.٦٨	٧.٣٣	٧٣.٣٥ %	٢
العوامل الدراسية	٩	٤٥	٣١.٢٣	٦.٩٣	٦٩.٤٠ %	٣
العوامل الأسرية	١٢	٦٠	٣٧.٢٠	١١.٦٨	٦٢ %	٥
العوامل الصحية	٦	٣٠	١٨.٠٤	٦.٥٣	٦٠.١٣ %	٦
العوامل العقلية	٨	٤٠	٢٦.٠٠	٧.٥٣	٦٥ %	٤

تشير النتائج الموضحة بالجدول (١٧) إلى احتلال بُعد العوامل الانفعالية والنفسية المرتبة الأولى كأحد أسباب الضغوط النفسية التي تعاني منها طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبل شيوعاً بوزن نسبي قدره (٧٦.٣٥ %)، يليه في المرتبة الثانية من حيث الشيوع بُعد العوامل الاجتماعية بوزن نسبي (٧٣.٣٥ %)، وفي المرتبة الثالثة يأتي بُعد العوامل الدراسية بوزن نسبي (٦٩.٤٠ %)، ثم العوامل العقلية بوزن نسبي (٦٥ %) والعوامل الأسرية بوزن نسبي (٦٢ %)، في حين احتل بُعد العوامل الصحية المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٠.١٣ %).

(٣) نتائج الفرض الفرعي الثاني:

"هناك اختلاف في درجة أداء طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية الثمانية (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق، فرط النوم)".

للتحقق من الفرض السابق، قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لأبعاد مقياس اضطراب النوم الثمانية، وذلك للتعرف على أكثر تلك الأبعاد شيوعاً لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل، كما تبين ذلك النتائج التالية:

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والأهمية النسبية

لأبعاد مقياس اضطراب النوم لدى عينة الدراسة الكلية (ن = ١٢٣)

الأهمية النسبية	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	الأبعاد
٦	٦٧.٥٠ %	٥.٤٤	٢٧.٧٨	٤٠	٨	صعوبة الدخول في النوم
٢	٧٢ %	٢.٩٢	١٤.٤٠	٢٠	٤	إرهاق جسدي ونفسي مصاحب للأرق
٥	٦٨.٢٧ %	٢.٣٧	١٠.٢٤	١٥	٣	الاستيقاظ المبكر من النوم
٣	٧٠.٢٥ %	٣.١٦	١٤.٠٥	٢٠	٤	الآثار السلبية للأرق
١	٧٢.٩٣ %	٢.٥٧	١٠.٩٤	١٥	٣	اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية
٨	٦٢.٨٧ %	٢.٩٨	٩.٤٣	١٥	٣	النوم المتقطع وغير المشبع
٧	٦٥ %	٣.٦٩	١٣.٠٠	٢٠	٤	عواقب الأرق
٤	٦٨.٣٣ %	٢.٥٥	١٠.٢٥	١٥	٣	فرط النوم

تشير النتائج الموضحة بالجدول (٥) إلى احتلال بُعد اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية المرتبة الأولى كأحد أسباب اضطراب النوم الذي تعاني منه طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبل شيوخاً بوزن نسبي قدره (٧٢.٩٣%)، يليه في المرتبة الثانية من حيث الشيوخ بُعد الإرهاق الجسدي والنفسي المصاحب للأرق بوزن نسبي (٧٢%)، وفي المرتبة الثالثة يأتي بُعد الآثار السلبية للأرق بوزن نسبي (٧٠.٢٥%)، ثم فرط النوم بوزن نسبي (٦٨.٣٣%) والاستيقاظ المبكر من النوم بوزن نسبي (٦٨.٢٧%)، ثم صعوبة

الدخول في النوم بوزن نسبي (٦٧.٥%)، ثم عواقب الأرق بوزن نسبي (٦٥%)، في حين احتل بُعد النوم المتقطع وغير المشبع المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٢.٨٧%).

٣) نتائج الفرض الفرعي الثالث:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أداء الفرق الدراسية الأربعة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة (العوامل الانفعالية والنفسية، العوامل الاجتماعية، العوامل الدراسية، العوامل الأسرية، العوامل الصحية، العوامل العقلية).

للتحقق من صحة الفرض السابق، ومعرفة مستويات الدلالة، وذلك على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة، قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد "One Way NOVA"، لاختبار دلالة الفروق بين الفرق الدراسية الأربعة، ويوضح العرض التالي نتائج تحليل التباين وحساب الدلالة على جميع المتغيرات:

جدول (٦) تحليل التباين في اتجاه واحد لدلالة الفروق بين درجات الفرق

الدراسية الأربعة درجات

لدى عينة الدراسة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة
العوامل الانفعالية والنفسية	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	٨٦٤.٧٦ ٨٧٥٧.٨٣ ٩٦٢٢.٦٠	٣ ١١٩ ١٢٢	٢٨٨.٢٥ ٧٣.٥٩	٣.٩١	دال
العوامل الاجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	٩٧٧.٧١ ٥٥٨٢.٩٢ ٦٥٦٠.٦٣	٣ ١١٩ ١٢٢	٣٢٥.٩٠ ٤٦.٩١	٦.٩٤	دال
العوامل الدراسية	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١٦٠٥.٩١ ٤٢٤٩.٧١ ٥٨٥٥.٦٢	٣ ١١٩ ١٢٢	٥٣٥.٣٠ ٣٥.٧١	١٤.٩ ٩	دال
العوامل الأسرية	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	٦٤٥٣.٨٣ ١٠١٩٦.٠٨ ١٦٦٤٩.٩١	٣ ١١٩ ١٢٢	٢١٥١.٢٧ ٨٥.٦٨	٢٥.١ ٠	دال
العوامل الصحية	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	٢٣٣٧.٧٦ ٢٨٦٩.٠٢ ٥٢٠٦.٧٩	٣ ١١٩ ١٢٢	٧٧٩.٢٥ ٢٤.١٠	٣٢.٣ ٢	دال
العوامل العقلية	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١٨٤٩.٤٥ ٥٠٨٢.٥٤ ٦٩٣٢.٠٠	٣ ١١٩ ١٢٢	٦١٦.٤٨ ٤٢.٧١	١٤.٤ ٣	دال
الدرجة الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	٦٩٩٨١.٩٢ ١١١٦٥١.٢ ١٨١٦٣٣.١	٣ ١١٩ ١٢٢	٢٣٣٢٧.٣ ٠ ٩٣٨.٢٤	٢٤.٨ ٦	دال

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق الدراسية الأربعة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الستة.

للتحقق من اتجاه دلالة الفروق على مقياس الضغوط النفسية لأي من الفرق الدراسية الأربعة، تم استخدام اختبار " شيفيه Scheffe " لإجراء جميع المقارنات الممكنة بين كل مجموعتين من المجموعات الأربعة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية، وجاءت النتائج كالتالي:

الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها باضطرابات النوم لديهن

جدول (٧) اختبار "شيفيه للمقارنات بين الفرق الأربعة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

الاختبار	المتوسط	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
العوامل الانفعالية والنفسية	الأولى	٧٣.١٦	-	* ٧.٧٩	٤.٣٨
	الثانية	٦٥.٣٦	-	-	٤.٤٩
	الثالثة	٦٨.٦٦	-	-	٣.٤٠ -
	الرابعة	٦٨.٧٧	-	-	٠.١٠ -
العوامل الاجتماعية	الأولى	٥٠.٢٨	-	* ٧.٠٩	٠.٦٥
	الثانية	٤٣.١٨	-	-	٢.٠٨
	الثالثة	٤٨.٢٠	-	-	٠.١٠ -
	الرابعة	٤٩.٦٢	-	-	-
العوامل الدراسية	الأولى	٣٤.١٦	-	* ٨.٣١	٠.٥٥ -
	الثانية	٢٥.٨٤	-	-	٣.٥٢
	الثالثة	٣٠.٦٣	-	-	* ٤.٧٨ -
	الرابعة	٣٤.٧١	-	-	٤.٠٨ -
العوامل الأسرية	الأولى	٤١.٩٦	-	١٥.٧١ **	٢.٦٤ -
	الثانية	٢٦.٢٤	-	-	٥.٢٩
	الثالثة	٣٦.٦٦	-	-	** ١٨.٣٥ -
	الرابعة	٤٤.٦٠	-	-	* ٧.٩٣ -
العوامل الصحية	الأولى	٢٠.٥٦	-	** ٩.١٠	٢.٠٩ -
	الثانية	١١.٤٥	-	-	٢.٧٦
	الثالثة	١٧.٨٠	-	-	* ٦.٣٤ -
	الرابعة	٢٢.٦٥	-	-	٤.٨٥ -
العوامل العقلية	الأولى	٢٨.٧٢	-	* ٨.١٤	١.٥٦ -
	الثانية	٢٠.٥٧	-	-	٤.٠٢
	الثالثة	٢٤.٧٠	-	-	٤.١٢ -
	الرابعة	٣٠.٢٨	-	-	* ٥.٥٨ -
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	الأولى	٢٤٨.٨٤	-	** ٥٦.١٧	١.٨١ -
	الثانية	١٩٢.٦٦	-	-	٢٢.١٧
	الثالثة	٢٢٦.٦٦	-	-	* ٣٤.٠ -
	الرابعة	٢٥٠.٦٥	-	-	** ٥٧.٩ -
					** ٢٣.٩٩ -
					-

يشير الجدول (٧) إلى ما يلي:

١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الفرقة الأولى والثانية على بعد العوامل الانفعالية والنفسية في اتجاه الأولى. وبين الفرقة الأولى والثانية على بعد العوامل الاجتماعية في اتجاه الأولى، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الرابعة. وبين الفرقة الأولى والثانية على بعد العوامل الدراسية في اتجاه الأولى، وبين الفرقة الثانية والثالثة في اتجاه الثالثة، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الرابعة. وعلى بعد العوامل الأسرية بين الفرقة الثالثة والرابعة في اتجاه الرابعة. وعلى بعد العوامل الصحية بين الفرقة الثانية والثالثة في اتجاه الثالثة، وبين الفرقة الثالثة والرابعة في اتجاه الرابعة. وعلى بعد العوامل العقلية بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الأولى، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الرابعة، وبين الفرقة الثالثة والرابعة في اتجاه الرابعة. وعلى الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الأولى، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الرابعة، وبين الفرقة الثالثة والرابعة في اتجاه الرابعة.

٢- وكانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) على بعد العوامل الأسرية بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الأولى، وبين الفرقة الثانية والثالثة في اتجاه الثالثة، وبين الثانية والرابعة. وعلى بعد العوامل الصحية بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الأولى، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الرابعة.

(٤) نتائج الفرض الفرعي الرابع:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أداء الفرق الدراسية الأربعة على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية الثمانية (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، النوم المتقطع وغير المشبع، عواقب الأرق، فرط النوم)."

للتحقق من صحة الفرض السابق، ومعرفة مستويات الدلالة، وذلك على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية الثمانية، قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد "One Way NOVA"، لاختبار دلالة الفروق بين الفرق الدراسية الأربعة، ويوضح العرض التالي نتائج تحليل التباين وحساب الدلالة على جميع المتغيرات:

جدول (٨) تحليل التباين في اتجاه واحد لدلالة الفروق بين درجات الفرق
الدراسية الأربعة درجات

لدى عينة الدراسة الكلية على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية

مستوى الدلالة	قيم ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الأبعاد
دال	١٠.٤٧	٢٥١.٦٥ ٢٤.٠١	٣ ١١٩ ١٢٢	٧٥٤.٩٦ ٢٨٥٨.١١ ٣٦١٣.٠٧	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	صعوبة الدخول في النوم
دال	٩.٠١	٦٤.٣٠ ٧.١٣	٣ ١١٩ ١٢٢	١٩٢.٩٠ ٨٤٨.٥٧ ١٠٤١.٤٨	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	إرهاق جسدي ونفسي مصاحب للأرق
دال	٧.٤٥	٣٦.٢١ ٤.٨٥	٣ ١١٩ ١٢٢	١٠٨.٦٤ ٥٧٨.٠٣ ٦٨٦.٦٨	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	الاستيقاظ المبكر من النوم
دال	٤.٧١	٤٢.٩٧ ٩.١٢	٣ ١١٩ ١٢٢	١٢٨.٩١ ١٠٨٥.٦٨ ١٢١٤.٦٠	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	الآثار السلبية للأرق
دال	٣.٣٩	٢١.٢٩ ٦.٢٦	٣ ١١٩ ١٢٢	٦٣.٨٧ ٧٤٥.٦١ ٨٠٩.٤٨	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية
غير دال	٢.٢٢	١٩.١٨ ٨.٦٢	٣ ١١٩ ١٢٢	٥٧.٥٤ ١٠٢٦.٧٤ ١٠٨٤.٢٩	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	النوم المتقطع وغير المشبع
دال	١٠.٩٣	١٢٠.١٤ ١٠.٩٨	٣ ١١٩ ١٢٢	٣٦٠.٤٢ ١٦٠٧.٥٧ ١٦٦٨.٠٠	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	عواقب الأرق
غير دال	٠.٩٥	٦.٢٥ ٦.٥٢	٣ ١١٩ ١٢٢	١٨.٧٥ ٧٧٦.٤٣ ٧٩٥.١٨	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	فرط النوم
دال	١١.٢٦	٢٥٩٤.٦٤ ٢٣٠.٤٠	٣ ١١٩ ١٢٢	٧٧٨٣.٩٤ ٢٧٤١٧.٦٨ ٣٥٢٠١.٦٢	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق الدراسية الأربعة على مقياس اضطراب النوم وأبعاده (صعوبة الدخول في النوم، الإرهاق الجسدي

والنفسى المصاحب للأرق، الاستيقاظ المبكر من النوم، الآثار السلبية للأرق، اضطراب نوم نتيجة ظروف خارجية، عواقب الأرق).
للتحقق من اتجاه دلالة الفروق على مقياس اضطراب النوم لأي من الفرق الدراسية الأربعة، تم استخدام اختبار " شيفيه Scheffe " لإجراء جميع المقارنات الممكنة بين كل مجموعتين من المجموعات الأربعة على مقياس اضطراب النوم وأبعاده الفرعية، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (٩) اختبار "شيفيه للمقارنات بين الفرق الأربعة على مقياس اضطرابات النوم

الاختبار	المتوسط	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
صعوبة الدخول في النوم	الأولى	٢٨.٩٦	-	*٤.٤٤	٢.١٩
	الثانية	٢٤.٥١	-	-	٢.٢٥
	الثالثة	٢٦.٧٦	-	-	-
	الرابعة	٣٠.٨٨	-	-	-
إرهاق جسدي ونفسي مصاحب للأرق	الأولى	١٥.٧٢	-	*٣.١١	١.٦٨
	الثانية	١٢.٦٠	-	-	١.٤٢
	الثالثة	١٤.٠٣	-	-	-
	الرابعة	١٥.٤٥	-	-	-
الاستيقاظ المبكر من النوم	الأولى	١١.٥٢	-	*٢.٢٤	*٢.٠٨
	الثانية	٩.٢٧	-	-	٠.١٦
	الثالثة	٩.٤٣	-	-	-
	الرابعة	١٠.٩٤	-	-	-
الأثار السلبية للأرق	الأولى	١٦.٠٨	-	*٢.٤٤	*٢.٦١
	الثانية	١٣.٦٣	-	-	٠.١٦
	الثالثة	١٣.٤٦	-	-	-
	الرابعة	١٣.٥١	-	-	-
اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية	الأولى	١٢.٢٨	-	١.٣١	١.٨٨
	الثانية	١٠.٩٦	-	-	٠.٥٦
	الثالثة	١٠.٤٠	-	-	-
	الرابعة	١٠.٤٠	-	-	-
عواقب الأرق	الأولى	١٥.٦٠	-	*٤.٥٦	*٣.٦٦
	الثانية	١١.٠٣	-	-	٠.٩٠
	الثالثة	١١.٩٣	-	-	-
	الرابعة	١٣.٩١	-	-	-
الدرجة الكلية لمقياس اضطراب النوم	الأولى	١٢١.٤٨	-	*٢٠.٥١	*١٦.٧٨
	الثانية	١٠٠.٩٦	-	-	٣.٧٣
	الثالثة	١٠٤.٧٠	-	-	-
	الرابعة	١١٥.٢٢	-	-	-

يشير الجدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) على بُعد صعوبة الدخول في النوم بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الأولى،

وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الرابعة، وبين الفرقة الثالثة والرابعة في اتجاه الرابعة. وعلى بُعد الإرهاق الجسمي والنفسي المصاحب للأرق بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الأولى، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الرابعة. على بُعد الاستيقاظ المبكر من النوم بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الفرقة الأولى، وبين الفرقة الأولى والثالثة في اتجاه الفرقة الأولى، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الفرقة الرابعة. وعلى بُعد الآثار السلبية للأرق بين الفرقة الأولى ووكلاً من الفرق الثانية والثالثة والرابعة في اتجاه الفرقة الأولى. وعلى بُعد اضطراب النوم نتيجة ظروف خارجية بين الفرقة الأولى والرابعة في اتجاه الفرقة الأولى. وعلى بُعد عواقب الأرق بين الفرقة الأولى والثانية في اتجاه الفرقة الأولى، وبين الفرقة الأولى والثالثة في اتجاه الفرقة الأولى، وبين الثانية والرابعة في اتجاه الفرقة الرابعة. وعلى الدرجة الكلية لمقياس اضطراب النوم بين الفرقة الأولى وكلاً من الفرق الثانية والثالثة في اتجاه الفرقة الأولى، وبين الفرقة الثانية والرابعة في اتجاه الفرقة الرابعة.

(ثالثاً) مناقشة النتائج:

تشير النتائج السابقة إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية وانتشار اضطراب النوم في الوسط الطلابي الجامعي لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل ووجود مظاهر عدة للضغوط النفسية أكثرها شيوعاً الضغوط بسبب العوامل الانفعالية والنفسية واضطرابات النوم وأكثرها شيوعاً الناتجة عن أسباب في المحيط الخارجي للفرد، ويتفق ذلك مع ما شار إليه " شيمتوب" (Chemtob, 1997, 187)، من أن هناك خلل في إدراك الطالب للواقع الذي يعيشه مما يجعلنا في حاجة إلى الاهتمام بالإرشاد التربوي في الجامعة ليعمل على تقوية ذات الفرد من خلال الاهتمام والرعاية وتعديل اتجاهاته نحو هذا الواقع، والعمل على إنماء توافقه مع المحيط، كما تتفق مع ما ذهبت إليه (صالح، ٢٠١٣، ٢٩) من أن الضغط النفسي يتميز بمظاهر وأعراض عديدة يمكن أن تؤثر على كافة الجوانب الشخصية: الجسدية والانفعالية، والمعرفية والسلوكية مما تعود بالسلب على أداء الشخص ومردوده اليومي في حياته اليومية سواء كانت المهنية أو الدراسية؛ وإذا كانت الضغوط تعد أمراً حتمياً لا يمكن تجنبه في الحياة فإن مستوى الضغط يختلف بين الأفراد حسب الموقف الذي يوجد فيه كل فرد، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب وحاجات في حدود قدرة الشخص وإمكاناته واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت

هذه الضغوط مطالب فوق طاقة وقدرة احتمال الفرد عليها فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب، وعلى هذا فإن الضغوط عند حد معين تعتبر قوة دافعة نحو تحقيق الهدف وبالتالي يكون الفرد قادرا على التكيف، أما إذا تجاوزت ذلك الحد فإنها تصبح خطرة ومهددة؛ ومما لاشك فيه أن الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا عنه في الحالات العادية، وأن المواقف السلبية على الصحة النفسية والجسمية وعلى نمو شخصيته، إذ تشير الإحصاءات العالمية أن (٨٠ %) من الأمراض الحديثة سببها الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، وأن (٥٠ %) من مشكلات المرضى يعانون شكلاً من أشكال الضغوط النفسية (الغريز، ٢٠١٠). كما أشارت عدد من الدراسات بعد تجارب عديدة بان وتيرة اليقظة والنوم لا تتأثر فقط بالعوامل الفيزيولوجية الداخلية والتي هي من الطبيعة البيولوجية للفرد، وإنما تتأثر وإلى حد ما بفعل عوامل محيطية خارجية ونفسية خاصة بالفرد نفسه تمثل ضغوط عدة تتطلب عمليات تكيف وتوافق معها قد لا يستطيع الفرد القيام بها مما تؤدي به إلى اضطراب نوبات النوم واليقظة لديه، وبالتالي يؤدي إلى اضطراب في فعاليات الجسم عامة، وكذلك يؤدي إلى اضطراب العمليات النفسية المختلفة مثل قلة الانتباه وقلة التركيز وضعف التذكر وتشويش الفكر ومن تلك الدراسات (Patricia & et al, 2017)، (Danielle & et al, 2018 ، Raphael & et al, 2018).

- أما اتجاه الفروق بين الفرق الدراسية في اتجاه الفرقة الأولى والرابعة فقد يرجع إلى أن بدايات المرحلة الجامعية تكون بمثابة ضغط على الطالب المستجد لأنها عالم جديد يدخله ويحتاج إلى متطلبات لم يعتد عليها وعليه التكيف معها، كما أنها تعود في نهاية المشوار الجامعي بالفرقة الرابعة ذلك كونهم في آخر سنوات المشوار الجامعي ويزداد تأثير الضغوط الدراسية والنفسية وهو ما عارضته نتائج دراسة " سلامة" (١٩٩٣) والتي ترى أنه في السنوات النهائية من المشوار الدراسي للطالب الجامعي تنخفض لديهم الضغوط النفسية كونهم تعود وعلى منهج وامتحانات واحدة ومررهم بفترة زمنية طويلة على نفس النظام، وبذلك تجاوزوا المعاناة مقارنة بالسنوات السابقة، ويمكن تفسير هذا الاختلاف في ضوء كون عينة البحث الحالي من الطالبات وعدم تمتع البنت بالحرية الكاملة في القول الحركة، والفعل وقلة تجربتها في الحياة، فهي قليلة

السفر والتحرك، وعلاقتها الاجتماعية محدودة، لا تتعدى محيط الأسرة، بل تتمركز في إطار ضيق، فهي تعيش دائماً في عالم النساء، الذي ينظر لها نظرة أقل مكانة من الولد، لأن التنشئة الاجتماعية أكثر تشجيعاً، لاكتساب الخبرات الحياتية المتنوعة والمبادأة، في حين تضع كفوفاً على الأنثى للتفاعل في مجالات الحياة المختلفة مما يزيد الضغط عليها حينما تشعر أنها على أبواب الاحتكاك الفعلي مع المجتمع المحيط بها وفي سوق العمل المفترض خروجها إليه.

المراجع:

- الزراد، فيصل محمد. ٢٠٠٩م. الأمراض النفسية " الجسدية أمراض العصر"، الطبعة الثانية، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع- بيروت.
- الشربيني، لطفى. ٢٠٠٣م. معجم مصطلحات الطب النفسي. مركز تعريب العلوم الصحية. سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة.
- الشريف، ليلي. ٢٠٠٣م. أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (A-B) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية. رسالة دكتوراه. كلية التربية -جامعة دمشق.
- الضريبي، عبد الله. ٢٠١٠م. أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق. المجلد السادس والعشرون، العدد الرابع. ص ص ٦٦٩ - ٧١٩.
- الطائي، أفراح هادي. ٢٠٠٨م. اضطرابات النوم وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط. رسالة ماجستير. كلية الآداب -جامعة بغداد.
- العامرية، منى عبدالله. ٢٠١٤م. أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب-جامعة نزوى.
- العسيوي، عبدالرحمن. ٢٠٠٣م. التفسير العلمي للأحلام واضطرابات النوم، منشورات الحلبي الحقوقية- بيروت.

- المنوري، عيسى محمد. ٢٠١٣م. فعالية استراتيجية التنويم الإيحائي لدى عينة من الطلاب الذين يعانون من الأرق في سلطنة عمان. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب- جامعة نزوى.
- المهدي، محمد. ٢٠٠١م. النوم والأحلام في الطب والقرآن دار اليقين للنشر والتوزيع- المنصورة.
- النادر، هيثم محمد والعلوان، بشير أحمد والقضاة، محمد خالد. ٢٠١٤م. مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسة مقارنة، مجلة دراسات العلوم التربوية. كلية العلوم التربوية- جامعة البلقان. المجلد الحادي والأربعون، العدد الأول. ص ص ١٩٢ - ٢٠٣.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. ٢٠١٣م. الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساعدة، الطبعة الأولى، دار المناهج- عمان.
- بوبعاية، سمية. ٢٠١٧م. الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- بومجان، نادية. ٢٠١٦م. بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.
- جودة، ابتهاج ومنسي، ولاء وجبر، أسماء وسامي، أفرح. ٢٠١٧م. دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مركز محافظة القادسية من وجهة نظر أعضاء الهيئة التعليمية. (بحث غير منشور). كلية التربية للبنات-جامعة القادسية.
- حسين، عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم. ٢٠٠٦م. استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر- عمان.
- خليفة، وليد السيد وعيسى، مراد علي. ٢٠٠٨م. الضغوط النفسية والتخلف العقلي. دار الوفاء- القاهرة.

- دخان، نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم. ٢٠٠٦م. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية. سلسلة الدراسات الإنسانية. المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص ٣٦٩ - ٣٨٩.
- شويطر، خيرة. ٢٠١٧م. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة وهران ٢، الجزائر.
- صالح، هناء. ٢٠١٣م. علاقته الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.
- عبد الخالق، احمد والنيال، مايسة وسعيد، حنان. ٢٠١٥م. الأرق لدي عينات مصرية من طلاب الجامعة والموظفين. مجلة كلية الآداب، جامعة الإسكندرية- مصر.
- عبدالعزيز، مفتاح محمد. ٢٠١٠م. مقدمة في علم نفس الصحة. دار وائل للنشر- عمان.
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبدالرحمن وعبدالخالق، كايد. ٢٠٠٧م. البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه، الطبعة الخامسة، دار أسامة- الرياض.
- غشيمر، أمال صالح والأطرش، فتحية بلعيد والطالب، سالمة أحمد. ٢٠١٧م. الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات قسم معلم الفصل في كلية التربية بجامعة مصراته. المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة مصراته. المجلد الثاني، العدد الثامن. ص ٢٠٣ - ٢٣٧.
- كاظم، علي محمود. ٢٠١٤م. قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية- جامعة بابل، العدد الخامس عشر. ص ٢٧٢ - ٣٠٥.
- معجم اللغة العربية. ١٩٩٤م. المعجم الوجيز. وزارة التربية والتعليم - مصر.

المراجع الأجنبية:

- Abdel-Khaliq, A., Al Niale, M., & Said, H.(2015).
Insomnia I have Egyptian samples of university students and staff. Journal of the Faculty of Arts, Alexandria University – Egypt.
- Abdulaziz, M.(2010)."Introduction to Health Psychology ". Dar Wael Publishing , Amman..
- Al-Aisaouy, A.(2003). Scientific Interpretation of Dreams and Sleep Disorders, Halabi Publications, Beirut.
- Al-Ameriya, M.(2014). The dimensions of the self concept of the workers and non-workers and its relation to the level of psychological stress and family harmony in the internal governorate. Master Thesis, Faculty of Science and Arts - University of Nizwa.
- Aldariby, A.(2010). Methods of Facing Professional Psychological Stress and its Relation to Some Variables "A Field Study on a Sample of the Employees of the Glass Glass Factory in Damascus. Damascus University Journal, 26, (4), 669 – 719.
- Alloy L.B.(1996). "Abnormal psychology". McGraw-Hill. New York .
- Anderson, M.D. and Etches, D. (2007). Prevention and Management of Postpartum Hemorrhage. American Family Physician, 75, 875-882.

- Al-Manuri, I.(2013). The effectiveness of hypnotic strategy in a sample of students suffering from insomnia in the Sultanate of Oman. Master Thesis, Faculty of Science and Arts - University of Nizwa..
- Al-Nader, H., Al-Alwan, B., & Alqudaa, M.(2014). Sources of psychological pressure among students of the Faculty of Physical Education and students of other faculties in both Mutah University and Balqa Applied University and its relation to some variables. Comparative Study, Journal of Educational Sciences Studies. Faculty of Educational Sciences - University of the Balkans, 41(1), 192-203.
- American Psychiatric Association.(1994). "Diagnostic and statistical of mental disorders" ,4th ed, (DSM-IV). Washington, DC: Author.
- Arabic Dictionary.(1994). " Al wagez dictionary" . Ministry of Education. Egypt.
- Bianchi A, et al.(2004). Delivery of yeast telomerase to a DNA break depends on the recruitment functions of Cdc13 and Est1. Mol Cell16(1):139-46.
- Bobeia , S.(2017). Addiction on the Internet and its relationship to the emergence of sleep disorders in a sample of young university students field study at the University of Mohammed Boudiaf Almmsila. Master Thesis, Faculty of Humanities

and Social Sciences, University of Mohamed Boudiaf, Massila, Algeria.

- Bomjan, N.(2016). Building a cognitive-behavioral counseling program to alleviate the stress of the married university professor. Ph.D , Faculty of Humanities and Social Sciences - University of Mohammed Khader, Biskra, Algeria.
- Chemtob, C & Novaco . R & Smith, G .(1997). Cognitive Behavioral Treatment for Sever Anger in Posttraumatic stress Disorder. Journal of Clinical Psychology (5).
- Curtis, D.(2007). "Medical Dictionary". Health and medicine Encyclopedia, University of phonex.
- Danielle, W., Kerrie, A., Wilkerson, & Mitchell, M., (2018). The role of socio-economic factors in planning and managing urban ecosystem services," Ecosystem Services, Elsevier, 31(PA), 102-110.
- Dollunger, S .(1988). Disturbed Sleep and Worries among Learning disabled adolescents. Southern Illinois University Carbondale , Am . J. Orth a Psychiatry , U.S.A.
- Dukhan, N.,& Al Hajjar, B.(2006). The psychological pressure of the students of the Islamic University and their relation to their psychological hardness. Islamic University Journal. Human Studies Series, XIV, second issue, 369-389.

- Dumont, M.,& Plancherel, B .(2001). "Stress et adaptation chez l'enfant". Presses universitaires du Québec.
- Ghashimer, A.,Al-Atrash, F.,& Al taleb, S.(2017). Psychological stress and its relation to the academic achievement of female students of the Department of Teaching Semester at the Faculty of Education, Misurata University. Scientific Journal of the Faculty of Education - University of Misurata. II, issue VIII, 203-237.
- Gouda,A.,Mancy,W.,Gabr,A.,&Samy,A.(2017). The role of educational guidance in reducing sleep disturbance among middle school students in the center of Qadisiyah Governorate from the point of view of the members of the educational body. (Unpublished search). Faculty of Education for Girls - University of Qadisiyah.
- James, F.,& Pagel , C.(2010). Sleep Complaints Affecting School Performance at Different Educational Levels. US National Library of Medicine. National Institutes of Health.
- Hussein, A.,&Hussein, S.(2006)." Strategies for Managing Educational and Psychological Stress".(1st ed). Dar Al-Fikr,Amman.
- Kazem, A.(2014). Measurement of sleep disorders in middle school students. Journal of the Faculty of Basic Education - University of Babylon,(XV), 272-305.

- Khalifa, W.,& Aissa,M.(2008)." Psychological stress and mental retardation". Dar El Wafaa , Cairo.
- Kyriacou ,C. & Sutcliffh .(1997). Teacher stress :A review. Educational review ,1 (29) , 299-306.
- Lahey , B. |(2001). "Psychology an Introduction". (7th ed) University of Chicag , Mc Graw – Hill Education.
- Pamela, V., Thacher,& Serge, V. (2016). Longitudinal Outcomes of Start Time Delay on Sleep, Behavior, and Achievement in High School SLEEP, 39,(2), 271-281
- Mahdi, M. (2001)." Sleep and Dreams in Medicine and the Koran". Dar Al-Yqeen for publication and distribution : Mansoura.
- Mueller, Mary. Awni, Faraj. 2008. Enjoy a real sleep. Al-Rashed Library- Riyadh
- Nawayseh, F.(2013)." Stress and Psychological Problems and Support Methods ".(1st ed). Dar Al-manahg, Amman.
- Obeidat, T., Adas, A., & Abdul Khaliq, K.(2007)." Scientific Research: Concept, Tools, Methods ".(5th ed). Dar Osama – Riyadh..
- Salhi, H. (2013). The relationship of psychological pressure to the level of ambition among university students residing in the University of Ouargla. Master Thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences - Qasidi University. Algeria.

- Sarafino, E .(1994). "Health psychology ,biopsychosocial Interaction".(2nd ed). New York. Johan wily &sons ,Inc.
- Sharif, L.(2003). Methods of coping with stress and its relationship with the personal stereotypes (A-B) in the doctors of cardiac, neurological and general surgery. Ph.D, Faculty of Education - University of Damascus.
- Sherbini, L.(2003). Dictionary of Psychological Terminology. Arabization Center for Health Sciences. Specialized medical dictionary series.
- Shuiter, h.(2017). Strategies for coping with mental stress in mothers in light of the variables of psychological rigidity and social support. Ph.D, Faculty of Humanities and Social Sciences . University of Oran 2, Algeria.
- Taei, A. (2008). Sleep disorders and their relation to stress management methods. Master Thesis, Faculty of Arts - University of Baghdad.
- Waters, W .(1993)." Attention , Stress and Negative Emotion , in Persistent Sleep – Onset , and Sleep" – Maintenance Insomnia , U.S.A.
- Zorad, F.(2009)." Psychological Diseases "Physical Diseases of the Era " , (2nd ed), Dar Al-Nafais for printing, publishing and distribution , Beirut.

