

نموذج الترخيص

أنا الطالب محمد أحمد محمد زريقات أُمّح الجامعة الأردنية و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو الكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير المقدمة من قبلي وعنوانها :

جودة النوم وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و / أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة مناسبة ، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجمع أو بعض ما رخصته لها .

أسم الطالب : محمد أحمد محمد زريقات .

التوقيع : 

التاريخ : ١١/١١/٢٠١٦ م

جودة النوم وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية

إعداد

محمد أحمد محمد زريقات

المشرف

الأستاذ الدكتور محمد محمود بني يونس

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

علم النفس

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

تشرين الثاني، 2016م

تمتد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالة
التي تم تقديمها بتاريخ 2016/10/10

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة بعنوان: "جودة النوم وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية" وأجيزت بتاريخ: ٢٠ / ١١ / 2016 م.

التوقيع



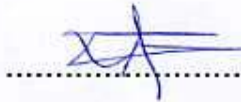
الأستاذ الدكتور محمد محمود بني يونس ، مشرفاً ورئيساً
أستاذ - علم النفس الفسيولوجي



الدكتور مروان طاهر الزعبي ، عضواً
أستاذ - علم النفس الصناعي والتنظيمي المشارك

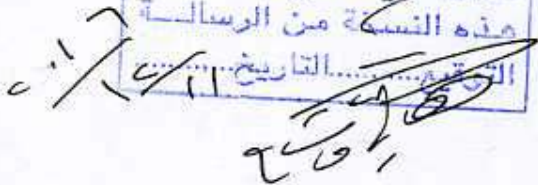


الدكتور أشرف فارس القضاة ، عضواً
أستاذ - علم النفس الإكلينيكي المشارك



الدكتور أحمد سعد الشيخ علي، عضواً خارجياً
أستاذ - الإرشاد النفسي والتربوي المشارك
الجامعة الهاشمية

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالة
التاريخ: ٢٠ / ١١ / ٢٠١٦



الإهداء

بكلمات علما جاءت متأخرة لمن رحلوا بلا ميعاد، إلى أرواح ناصفها الأثير والثرى،
أهدتني الحياة قبل أن أهديها نجاحي، إلى من كانوا شمساً يُستنارُ بها، إلى أمي وأبي وأختي
الذين كانوا للحياة حياة، أهديكم نجاحي مكثفياً بشوقٍ إليكم قافه أعمق من بئر.

إلى التي حين أحدثها أكون بخير، وارتقى الحب بحبي لها، إلى من أثمرت بكريمٍ فاق
حُبها ما سواه، إلى زوجتي ندى وطفلي كريم اللذان أضفيا على حياتي نكهة أن على هذه
الأرض ما يستحق الحياة.

إلى أغصان والداي أخوتي " فؤاد، قيس، إبراهيم، أيمن "، وأخواتي " لبنى، موزة،
فاطمة، رؤوفه، أيمن " كان دعمكم لي لا يوازيه إلا الدعاء لخالقي أن يوفق بيننا لما فيه
خير، ويجمعني بكم ووالدينا في جناته، وإلى كل قريب وبعيد وصديق دعمني ولو بكلمة،
وإلى كل من كان إرضاء الله ورسوله غايتهم.

أهديكم جهدي المتواضع

سائلاً الله العليّ القدير أن يجعله مخلصاً لوجهه

الباحث: محمد زريقات

شكر وتقدير

جامعتي الأردنية ، أسانذتي بلا استثناء مر وقت طويل حتى بلغت شاطئ بحر العلم معكم، ولم أخض بعدُ فيه ، فمن رحم الجهل أخرجتموني حتى بدأت أدرك قيمة هذه الكلمات التي أخطها لكم، لن أنسى أن الفضل لله ثم لكم ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله، فكلني أمتنان لما أديتموه بحقي، كنتم خير سلف لي ولزملائي بما أثريتمونا، وبما ساق الزمان لي معكم من ساعات حلوها ومرها ، ففي سبيل العلم كل شيء يثمر ويزدهر ولا شيء يضيع سدى، فقوله تعالى "وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله هو خيراً وأعظم أجراً" فجزائكم على خالقكم، وما أملك إلا شكركم والدعاء لكم على كل دعم قدمتموه لنا ، وأخص بالشكر كل من الأستاذ الدكتور محمد بني يونس والأستاذ الدكتور يوسف ابو حميدان على دعمهم المتواصل منذ ولادة رسالتي حتى بلوغها ، وكل من ساهم في دعم وإنجاح هذا الجهد المتواضع .

الباحث: محمد زريقات

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الأشكال
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الملاحق
ي	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
2	مقدمة
3	مشكلة الدراسة
4	أهداف الدراسة وأسئلتها
5	أهمية الدراسة
6	التعريفات النظرية الإجرائية لمتغيرات الدراسة
8	حدود الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	النوم
13	مدة النوم
14	أنواع النوم
19	النظريات المفسرة للنوم
24	التكيف النفسي
27	النظريات التي تناولت التكيف النفسي
31	وظائف عملية التكيف
33	العوامل المؤثرة في عملية التكيف
35	مؤشرات التكيف النفسي
36	الدراسات السابقة
41	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
42	منهج الدراسة

الصفحة	الموضوع
42	مجتمع الدراسة
42	عينة الدراسة
43	أدوات الدراسة
43	مقياس جودة النوم
43	صدق مقياس جودة النوم
44	ثبات مقياس جودة النوم
44	مقياس التكيف النفسي
45	صدق مقياس التكيف النفسي
45	ثبات مقياس التكيف النفسي
46	متغيرات الدراسة
46	إجراءات الدراسة
46	المعالجة الإحصائية
47	الفصل الرابع: النتائج
48	نتائج الدراسة
54	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
55	مناقشة النتائج
59	التوصيات
60	قائمة المصادر والمراجع
67	الملاحق
74	الملخص باللغة الإنجليزية

ز

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
18	الشريان السباتي (Carotid Artery)	الشكل (1)
21	جذع الدماغ (Brain stem)	الشكل (2)

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	الجدول
42	توزيع أشخاص عينة الدراسة حسب متغيري الكلية والجنس	1
48	التوزيع التكراري لمستويات نوعية النوم لدى طلبة الجامعة الأردنية	2
49	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التكيف النفسي ودرجته الكلية	3
50	معامل ارتباط بيرسون بين مستويات أبعاد التكيف النفسي من جهة ومستويات جودة النوم من جهة ثانية لدى أشخاص عينة الدراسة ككل	4
51	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في المتوسطات الحسابية لأبعاد جودة النوم تبعاً لمتغير الجنس	5
51	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في المتوسطات الحسابية لجودة النوم تبعاً لمتغير الكلية	6
52	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في المتوسطات الحسابية لأبعاد التكيف النفسي والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الجنس	7
53	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في المتوسطات الحسابية لأبعاد التكيف النفسي والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الكلية	8

ط

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	الملحق
68	كتاب تسهيل المهمة	1
69	أدوات الدراسة	2

جودة النوم وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية

إعداد

محمد أحمد محمد زريقات

المشرف

الأستاذ الدكتور محمد محمود بني يونس

الملخص

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى نوع ودرجة العلاقة الارتباطية بين جودة النوم والتكيف النفسي، لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، تكونت من (250) طالباً وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياسين، الأول يقيس جودة النوم والثاني يقيس التكيف النفسي لدى عينة الدراسة.

وبعد جمع بيانات الدراسة وتحليلها إحصائياً، بينت النتائج بان النسبة المئوية للطلبة في الجامعة الأردنية الذي لديهم مستوى منخفض من جودة النوم (50.8%) من إجمالي الطلبة، وان ما نسبته (49.2%) من إجمالي الطلبة لديهم جودة نوم متوسط، أما جودة النوم المرتفعة فلم يتمتع بها أي من الطلبة المشتركين بالدراسة يتمتع بها، كما تبين بأن المتوسطات الحسابية لأبعاد التكيف النفسي كانت جميعها متوسطة، حيث أن أعلى متوسط كان للتكيف بالبعد الانفعالي، وأن أقل متوسط حسابي كان للتكيف بالبعد الأسري، كما أن المتوسط العام لأبعاد التكيف كان متوسطاً، كما تبين وجود علاقة دالة إحصائياً عكسية بين مستويات أبعاد التكيف النفسي من جهة ومستويات جودة النوم من جهة ثانية لدى عينة الدراسة ككل، وتبين بأن هناك فروق في مستوى التكيف النفسي تبعاً لمتغير الجندر، إذ تبين أن الذكور لديهم مستوى أعلى مقارنة بالإناث، ولم يكن هناك فروق في مستويات التكيف النفسي تبعاً لمتغير الكلية، وأما بالنظر في مستويات جودة النوم فلم يكن هناك فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجندر أو الكلية.

وفي ضوء نتائج الدراسة، فإنها توصي بإجراء مزيد من الدراسات لبحث أثر جودة النوم في نواحي الحياة كافة، وإعداد برامج تدريبية للطلبة من شأنها تطوير مهاراتهم في إدارة الوقت والاسترخاء لتحسين جودة نومهم، والعمل على توفير خدمات علاجية من خلال مراكز متخصصة للأشخاص الذين لديهم جودة نوم منخفضة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة:

قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) (الروم، 23). يعتبر النوم من الوظائف البيولوجية التي مازالت غامضة إلى حد كبير، فمعظم الناس يحتاجون إلى ستّ ساعات من النوم أو ما يزيد على ذلك في كلّ ليلة؛ حتى يستطيع الشخص القيام بوظائفه في النهار، إذ لا يزال العلماء يحاولون فهم التغيرات الحيوية والكيميائية التي تحدث في النوم، والتي تجعله يحقّق لنا مخزوناً من الطاقة، أو التجديد واستعادة الطاقة عند الإنسان، وتعويضه عن التعب والإرهاق، وكثير من الناس يعانون اضطرابات النوم، وإن كانت أسبابها غير معروفة تماماً والتي تسبّب كثيراً من الإزعاج؛ بسبب شدّتها، أو كثرة تكرارها، أو إعاقتها بعض الوظائف في المجالات المهنية والاجتماعية، وتمثّل هذه الاضطرابات مشكلةً صحيّةً خطيرةً؛ بسبب الآثار التي تترتّب على الحرمان من النوم؛ إذ يؤدي الحرمان من النوم إلى ضعف أداء الشخص أو نشاطه في أثناء النهار، وقلة قدرته على التركيز، والعجز عن أداء وظائفه المهنية أو الدراسية أو أدواره الاجتماعية، فضلاً عن اعتلال الصحة. إلى جانب ذلك، فإن اضطرابات النوم قد تترابط مع مشكلات نفسية أخرى؛ مثل: القلق، والاكتئاب، وضيق النفس، والمشى أو الكلام في أثناء النوم، والكوابيس الليلية، والفرع الليلي. ولا تقتصر هذه الاضطرابات على فئة عمرية واحدة أو على جنس دون غيره بل تصيب جميع الفئات العمرية لكلا الجنسين، وإن كانت تكثّر في سنّ الشيخوخة، وفي الطفولة، وفي الأوقات التي يتعرّض فيها الإنسان للمشكلات والأزمات؛ كالحروب، والزلازل، والبراكين، وغيرها (Alloy, 1996).

وكون النوم حاجة بيولوجية تلزم لتحقيق حالة من التوازن وأن أي اضطراب بها قد يحول دون ذلك، حيث يسعى الشخص دائماً خلال نشاطاته إلى إشباع دوافعه، ولكن كثيراً ما يصطدم بصعوبات وموانع تفقده حالة التوازن الانفعالي، وبذلك عليه أن يتعلم كيف يتغلب على هذه الصعوبات أو يدور حولها، ويجب على الشخص أن يغير من طريقة معالجته للمشاكل ليكون أكثر فاعلية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعلم، وذلك لتحقيق أهدافه والتخلص من حدة التوتر النفسي أو الإحباط الناجم عن وجود العوائق في سبيل أهدافه، ليستعيد بذلك حالة التوازن والانسجام التي تساعد في استمرار حياته الطبيعية، وهذا ما يطلق عليه التكيف الشخصي. فالتكيف إذن هو

الطريقة التي بواسطتها يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته (علي وشريت، 2004). وكي يتحقق هذا التوازن والانسجام لابد من تناول موضوع جودة النوم لما لها من دور في هذا المجال إذ يعد النوم من الوظائف الأساسية المرتبطة بشكل مباشر بالحالة الصحية للإنسان، كما يشكل النوم وسيلة للراحة تؤدي إلى تجديد الطاقة والنشاط، ومن الناحية العلمية فإن النوم بالنسبة للصحة هو وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية للإنسان وغيره من الكائنات، والنوم وقاية من الإجهاد بالحد من استهلاك الطاقة بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة والراحة لفترات زمنية منتظمة (الشربيني، 2000).

إن التطور الذي حدث في الآونة الأخيرة وسرعة وقوع الأحداث في شتى جوانب حياة الإنسان السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والنفسية، جعلت هذا الإنسان يقع تحت وطأة الضغوط النفسية والمهنية والاجتماعية لترفع من احتمالات تعرضه لشتى أنواع الاضطرابات النفسية أو الجسمية التي اتخذت أشكالاً مختلفة (العكيلي، 1999). حيث تشير الإحصائيات إلى وجود أكثر من (500) مليون شخص يعاني من احد أنواع الاضطرابات النفسية، والتي لا يخفى علينا تبعاتها في الوقت الحاضر وشيوعها غير المسبوق (الجاف، 1998).

مشكلة الدراسة:

نظراً لما يتعرض له طلبة الجامعة من العديد من الضغوطات بسبب المطالب الأكاديمية (Medeiros and Araujo·Lima، 2002)، ومع تقلب الجدول الدراسي خلال فصول السنوات الدراسية يلاحظ لدى هؤلاء الطلبة تذبذب في علاقاتهم الاجتماعية وأعمالهم اليومية وساعات نومهم أيضاً (Tsai and Li، 2004). كما أن أنماط النوم الجيدة لها تأثير ايجابي في الطلبة تظهر في تحسن أدائهم وقدراتهم العقلية والجسدية (Kianpoor،Ghanizadeh، Rezaei،Rezaei، Moini، Aghakhani، Ahmadi، Moeini، and 2008).

وكما توصي المؤسسة الوطنية للنوم (National Sleep Foundation (NSF)، فإن ساعات النوم الطبيعية لدى الراشدين ينبغي أن لا تقل عن ثمان ساعات يومياً (NSF، 2002). وكما يلاحظ فإن بعض الطلبة لا يعطون أنفسهم الراحة الكافية لأجسادهم للخلود في ساعات نوم كافية ليلاً، وكما تشير الدراسات أن قصر فترة النوم مرتبط بزيادة وزن الجسم والسمنة وتراجع الأداء الأكاديمي (Bouchard and Tremblay، Després،Chaput، 2007) وكل هذه العوامل من شأنها خلق العديد من الاضطرابات النفسية.

ونظراً للتأثير السلبي لسوء جودة النوم واضطراباته التي تصنف ضمن الاضطرابات النفسية في المجتمع والأسر بشكل عام والشخص بشكل خاص بكل طاقته، فهذا يعني تأثيره في شتى جوانب حياته الاجتماعية والعملية والعلمية وغيرها، ويكفي أن نعلم هنا أن ثلث حالات التغيب عن العمل والمؤسسات التعليمية يعود للاضطرابات النفسية أيضاً (شاهين، 1965).

ويشير بني يونس (2002) إلى دور النوم كحاجة ضرورية وذو أهمية بالغة للإنسان حيث يأتي كنتيجة لنشاطاته النفسية والفيولوجية في النهار، كما يسهم في بناء العمليات العقلية والفيولوجية وتهيتها للعمل.

كما أكدت الأبحاث الحديثة أن خلايا الجسم تتجدد أثناء النوم، حيث اتضح أن معدل هرمون النمو الذي يساعد على تكوين البروتين الخاص ببناء الأنسجة يزيد، كما يقل معدل الهرمون الذي يسبب هدم الخلايا وتحللها، مع الإشارة إلى أن اضطرابات النوم تصيب العديد من الناس كما أظهرت الإحصاءات الأمريكية أن 30% من البالغين مصابون بنوع ما من اضطرابات النوم العديدة (الشريبي، 2000).

وعليه، تعتبر جودة النوم موضوعاً هاماً يرتبط بحياة الإنسان وصحته البدنية والنفسية، وبحكم عمل الباحث في برامج الدعم النفسي وقضاء سنواته الدراسية في الجامعة، فقد لاحظ عدم توجه العديد من الأشخاص وخصوصاً طلبة الجامعة ممن هم على مقاعد الدراسة للتفكير في موضوع جودة النوم وأهميته إلا عند تعرض أحدهم لمشكلة أو اضطراب في النوم، وغالباً لا يملك هؤلاء الفئة من الأشخاص القدرة على ربط هذه الاضطرابات بما يصادفه من مواقف مشكلة في شتى مجالات حياتهم العلمية أو العملية أو الاجتماعية أو الأسرية أو غيرها.

أهداف الدراسة وأسئلتها:

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى جودة النوم وعلاقتها في التكيف النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ما مستويات جودة النوم لدى عينة الدراسة ككل؟
- السؤال الثاني: ما مستويات أبعاد التكيف النفسي لدى أشخاص عينة الدراسة ككل؟
- السؤال الثالث: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين مستويات أبعاد التكيف النفسي من جهة ومستويات جودة النوم من جهة ثانية لدى أشخاص عينة الدراسة ككل؟
- السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستويات أبعاد جودة النوم تبعاً لمتغيري الجندر والكلية؟

الرقم	مشكلات النوم خلال الشهر الماضي	لم أواجه صعوبة	مرة إلى مرتين	3-5	أكثر من 5
.7	لم أتمكن من الدخول في النوم خلال 30 دقيقة				
.8	أستيقظ عند منتصف الليل أو في ساعات الصباح الباكرة.				
.9	أصحو من أجل استخدام الحمام				
.10	أواجه صعوبة بالتنفس				
.11	أسعل أو أشخر بشكل مرتفع				
.12	الإحساس في البرد				
.13	أحس بالحرارة				
.14	أحلم أحلاماً مزعجة				
.15	أحس بالألم				
.16	استخدمت بها أدوية لمساعدتي بالنوم (سواء كانت موصوفة من الطبيب أولاً)				
.17	أشعر بالنعاس خلال وجودي بالمحاضرات، أو تناول وجبات الطعام، أو خلال الأنشطة الاجتماعية.				

ثانياً: مقياس التكيف النفس

أعزائي الطلبة أضع بين أيديكم مقياس التكيف النفسي راجيا الإجابة على جميع الفقرات بوضع إشارة (X) أمام الإجابة المناسبة

العبارات	أبداً	قليلاً	أحياناً	معظم الوقت	دائماً
1 اشعر أنني إنسان له قيمة					
2 أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب					
3 أتعاون مع أفراد أسرتي					
4 أخرج عند الضرورة شعور الآخرين					
5 أثق بنفسي بشكل كبير					
6 اشعر بالسعادة					
7 تحدث خلافات بيني وبين أخوتي					
8 أتمتع بشعبية بين زملاء					
9 أجعل حياتي مليئة بالتفاؤل					
10 أشعر بالحزن والاكتئاب					
11 أحب أفراد أسرتي					
12 أتجنب مقابلة الغرباء					
13 أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه					
14 أحب نفسي					
15 أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم					
16 أشارك في الأنشطة الجامعية					
17 لا أستسلم للفشل وأحاول من جديد					
18 أشكو من القلق					
19 أثق في أفراد أسرتي					
20 أشعر أن زملائي يكرهونني					
21 أشعر أنني مظلوم وسيء الحظ					
22 لا أغضب بسرعة					

دائماً	معظم الوقت	أحياناً	قليلاً	أبداً	العبارات	
					أشعر أنني غريب بين أفراد أسرتي	23
					أتقبل نقد الآخرين	24
					أعدل من أفكاري أو سلوكي عند الضرورة	25
					أشعر برغبة في البكاء	26
					أنتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي	27
					أشعر أن معاملة الآخرين لي سيئة	28
					أشعر أنني أقل من غيري	29
					أشعر أنه ليس من السهل جرح مشاعري	30
					أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي	31
					أشعر أن علاقتي حسنه مع الآخرين	32
					أعمل على حل المشكلات التي تواجهني	33
					أشعر بالتململ وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين	34
					أحب أن أقضي كثيراً من الوقت مع أفراد أسرتي	35
					أشعر بالراحة إذا انصاع الزملاء لإرادتي	36
					أتردد كثيراً قبل قبولي بالأمر	37
					أشعر أن حياتي مليئة بالفرح	38
					أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي	39
					أطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها	40

مع خالص تقديري واحترامي