



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: 2025/....

رقم التسجيل: 202035067662

رقم التسجيل: 202035068033

تحت عنوان:

**اضطرابات النوم وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين**

- دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس- جامعة المسيلة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

تحت إشراف:

- د/ خيذر سميرة

من إعداد الطالبتين:

➤ سالي شيكوش حمينة

➤ سارة لخنش

السنة الجامعية: 2024-2025

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله وتوفيقه أنجزنا هذا البحث، فله الحمد أولاً وآخراً،  
ظاهراً وباطناً، إذ منحنا القوة والصبر والسداد لإتمام هذه الدراسة، وما التوفيق إلا من عند الله  
رب العالمين.

نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذة الدكتورة خيذر سميرة التي تفضلت مشكورة  
بالإشراف على هذا البحث، و كان لإرشاداتها العون الكبير لنا في إنجاز هذا البحث .  
كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان الى أساتذتنا أعضاء لجنة النقاش الموقرين على ما تكبدوه  
من عناء في قراءة هذا البحث المتواضع وإغنائنا بمقترحاتهم القيمة .  
وفي النهاية يسرنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من مد لنا يد العون في مسيرتنا العلمية .

## فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
	شكر وتقدير
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1. إشكالية الدراسة
07	2. فرضيات الدراسة
07	3. أهمية الدراسة
08	4. أهداف الدراسة
08	5. تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا
09	6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
17	7. تناول النظري لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الإجراءات الميدانية	
31	1. منهج الدراسة
31	2. حدود الدراسة
32	3. الدراسة الاستطلاعية
36	4. الدراسة الأساسية
55	5. الأساليب الإحصائية
الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	
58	1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
59	2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
61	3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

63	4. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
65	5. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة
69	- الإستنتاج العام للدراسة
70	- مقترحات الدراسة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول

ال ص فحة	عنوان الجدول	الرقم
33	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس	01
34	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص	02
35	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير المستوى	03
36	مجتمع وعينة الدراسة	04
37	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	05
38	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	06
39	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير المستوى	07
41	توزيع عبارات مقياس اضطرابات النوم على مجالاته وأبعاده	08
41	تحديد درجات الموافقة على كل بند من المقياس	09
44	مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مقياس اضطرابات النوم	10
46	العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم وأبعاده الفرعية.	11
48	معامل ألفا كرونباخ للمقياس وابعاده الفرعية	12
49	توزيع عبارات مقياس التنظيم الانفعالي على أبعاده	13
14	توزيع عبارات مقياس التنظيم الانفعالي الإيجابية والسلبية	14
52	مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التنظيم الانفعالي	15
54	العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية.	16
55	معامل ألفا كرونباخ للمقياس وابعاده الفرعية	17

58	نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة درجة اضطرابات النوم.	18
60	نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة درجة التنظيم الانفعالي.	19
62	العلاقة بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي	20
63	الفروق في مستوى تقدير درجة اضطرابات النوم تبعا لمتغير نوع الجنس	21
66	الفروق في مستوى تقدير درجة التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير نوع الجنس	22

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
33	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس	01
34	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير التخصص	02
35	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير المستوى	03
37	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	04
38	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير التخصص	05
39	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى	06

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس وكذا معرفة مستوى كل منهما والفروق بينهما تبعاً لمتغير الجنس. وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي حيث تمثلت عينة الدراسة في 94 طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تمثلت أدوات الدراسة في المقاييس التالية:

– مقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا(2007)

– مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد رياض العاسمي(2018)

توصلت نتائج الدراسة إلى:

- درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس منخفضة.
  - مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس متوسطة.
  - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.
- الكلمات المفتاحية:** اضطرابات النوم، التنظيم الانفعالي، طلبة قسم علم النفس

### Summary:

The present study aimed to explore the relationship between sleep disorders and emotional regulation among students in the Psychology Department, as well as to determine the levels of both variables and identify any differences based on the gender variable. The study employed a descriptive correlational approach, with a sample of 94 male and female students selected using simple random sampling. The study utilized the following instruments:

- Sleep Disorders Scale by Anwar Hamouda Al-Banna (2007)
- Emotional Regulation Scale developed by Riad Al-Asami (2018)

The findings of the study revealed:

- The level of sleep disorders among psychology students was low.
- The level of emotional regulation among psychology students was moderate.
- There is a statistically significant correlation between sleep disorders and emotional regulation among psychology students.
- There are no statistically significant differences in the level of sleep disorders among psychology students based on gender.
- There are no statistically significant differences in the level of emotional regulation among psychology students based on gender.

**Keywords:** Sleep Disorders, Emotional Regulation, Psychology Students

Let me know if you'd like this edited further for academic publication or presentation

# مقدمة

### مقدمة

شهدت الحياة المعاصرة خلال العقود الأخيرة تغيرات متسارعة في أنماط المعيشة والتفكير، واكبتها ضغوطات نفسية واجتماعية مستجدة أثرت بشكل واضح على جودة حياة الإنسان واستقراره الانفعالي والنفسى. وقد فرض هذا الواقع المتغير أنماطاً جديدة في السلوك والتفاعل، خاصة لدى الفئات التي تعيش مراحل انتقالية حساسة كفئة الطلبة الجامعيين والذين يعتبرون في مفترق طرق بين الاعتماد على الذات والاندماج المهني والاجتماعي، فالمرحلة الجامعية لا تمثل فقط انتقالاً أكاديمياً، بل هي أيضاً فترة حرجة من النمو النفسى والانفعالي، حيث يتعرض الطالب لضغوط معرفية اجتماعية، وشخصية مكثفة تتطلب قدرة عالية على التكيف والتنظيم الذاتى.

ومن بين أبرز التحديات التي تواجه هذه الفئة اضطرابات النوم، التي أصبحت تشكل ظاهرة متنامية في أوساط الشباب الجامعي نتيجة التغير في نمط الحياة، ضغط المتطلبات الدراسية الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وتداخل الأدوار والمسؤوليات. فالنوم بوصفه وظيفة حيوية أساسية، لا يقتصر تأثيره على الراحة الجسدية فحسب، بل يتعداها ليشمل الجوانب النفسية والانفعالية والمعرفية. وقد كشفت دراسات متعددة عن دور النوم الحاسم في تنظيم الانفعالات من خلال تأثيره على مناطق الدماغ المسؤولة عن معالجة العواطف وضبط ردود الفعل، مما يجعل اختلال النوم عامل خطر في تدهور التوازن النفسى للطلاب الجامعي.

وفي هذا السياق، تبرز اضطرابات النوم كأحد اضطرابات الصحة النفسية المرتبطة بالعلاقة، وتشير فئات من اضطرابات الصحة النفسية والانفعالية، مما يشير إلى أهمية التوجه نحو دراسة علاقتها بمتغيرات نفسية أخرى، مثل التنظيم الانفعالي.

ويُعدُّ التخطيط الانفعالي من المهارات النفسية الأساسية التي تتعلق بتحقيق التوازن الداخلي، والتكيف مع المواقف الضاغطة، وخاصة في البيئات الأكاديمية التي تتطلب جهداً نفسياً وعقلياً.

ويزداد الأمر أهمية لدى طلبة علم النفس العيادي، الذين يفترض أنهم أكثر وعي لذواتهم وانفعالاتهم، إلا أن هذا الوعي لا يعني بالضرورة غياب العرض من اضطرابات النوم أو ضعف التخطيط الانفعالي، بل ربما يكونون أكثر تأثراً بها بحكم الحساسية النفسية والمطالب المتزايدة...

ومن هنا تأتي أهمية دراستنا الحالية التي تناولت إضطرابات النوم وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدي الطلبة الجامعيين تخصص علم النفس حيث اعتمدنا في دراستنا علي جانبين جانب نظري والآخر تطبيقي أما الفصول النظرية قسمت على ثلاث فصول الفصل الأول الإطار العام للدراسة ويتضمن إشكالية البحث وأهمية وأهداف وحددت فيه مصطلحات البحث واهم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، أما الفصل الثاني فقد شمل مفهوم الاضطراب ثم تعريف النوم ثم مفهوم اضطرابات النوم، النظريات المفسرة لها واخيرا أسبابها .

في حين أن الفصل الثالث خصص لمتغير التنظيم الانفعالي واهم النظريات المغيرة له، إضافة إلى أهميته وأخيرا العوامل المؤثرة على التنظيم الانفعالي.

أما الجانب الميداني فشمّل في الفصل الرابع الإجراءات الميدانية وقد ضم منهج الدراسة ثم حدود الدراسة بالإضافة الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية التي تضم مجتمع وعينة الدراسة الأساسية وأدوات الدراسة وأخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة والفصل الخامس تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة والاستنتاج العام للدراسة وأخيرا مقترحات الدراسة.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
7. التناول النظري لمتغيرات الدراسة

### 1- الإشكالية

تعد المرحلة الجامعية من المحطات الإنتقالية الأهم في حياة الفرد حيث يتعرض فيها الطالب إلى تحديات معرفية واجتماعية وكذا نفسية خلال مشواره والتي بدورها تؤثر بصورة مباشرة على توازن الفرد وانفعالاته، ليجد الطالب فيها نفسه يواجه العديد من المتطلبات التي تتمثل في تحقيق النجاح الأكاديمي والموازنة بين الدراسة والحياة الشخصية، إضافة إلى تعرضه إلى ضغوطات تتعلق بإثبات الذات مثل ضبط علاقاته الإجتماعية والتكيف مع المحيط الجامعي كل هذه التحديات تساعد في ظهور مشكلات من بينها إختلالات في النوم فقد يعد النوم من الوظائف الحيوية الأساسية التي لا غنى عنها لأستمرار الحياة والتي تأثر بشكل مباشر في أسلوب حياة الفرد، ونظرا إلى أن النوم يُمثل حاجة بيولوجية أساسية إلا ان أهميته تتجاوز الراحة الجسدية فقط فغالبا ما يختل نظام النوم لدى الطلبة لعدة أسباب تؤدي إلى تقليص عدد ساعات النوم اللازمة او تدهور جودته و التي بدورها تأثر على الجانب النفسي و الإنفعالي أيضا لتتشكل على هيئة إضطرابات تسمى بإضطرابات النوم وحسب علي محمد كاظم (2010) إضطرابات النوم : هو حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم، من حيث مدته ووقته ونوعه، أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم، والتي تدل على عدم تحقق النوم بشكل مطلوب (شايح ، شلابي 2018 ،ص11) عند الطالب الجامعي لاسيما في ظل نمط الحياة الحديثة.

وفي هذا السياق تكشف عدة دراسات ميدانية عن انتشار اضطرابات النوم بين طلاب الجامعة، ومنها دراسة عبد الحميد (2024) التي توصلت إلى أن الإناث يعانون من اضطرابات النوم بدرجة أعلى من الذكور، كما أشارت إلى عدم وجود فروق بين طلاب الكليات النظرية والعملية، وعدم وجود علاقة ارتباط بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي. وتشير هذه النتائج إلى أن اضطرابات النوم ليست مرتبطة بالتحصيل الأكاديمي بشكل مباشر. (عبد الحميد،

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

(2024) كما أشارت دراسة عبد الحميد (2024) ان النساء اللاتي يعانين من اضطرابات النوم أكثر من الذكور ، دون وجود فروق بين الطلاب الكليات العملية والنظرية، كما لم تكن الدراسة تتعلق بوضوح بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي، (عبد الحميد، 2024) إضافة إلى دراسة عرابي (2024)، التي أسفرت النتائج على وجود ارتباط دال بين كل من الصمود النفسي و اضطرابات النوم من جهة و قلق الامتحان من جهة اخرى (عرابي، 2024) وفي خضم هذه المتغيرات والمسؤوليات المتزايدة فإن دراسات متعددة أظهرت أن النوم يلعب دوراً حاسماً في تنظيم المشاعر والانفعالات، فهو عملية ضعف في نشاط الخلايا العصبية إلى درجة العجز عن احتمال منبهات اجتماعية وفيزيائية وفسولوجية معينة، ويكون ذلك بسبب تعب الجهاز العصبي بعد سلسلة من الأعمال (ديهية، 2020، ص2)، وكذا قد تكون أكثر ارتباطاً بمتغيرات نفسية أخرى، كالتنظيم الانفعالي، وهو ما يدعونا إلى البحث في هذا الاتجاه فإن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات النوم غالباً ما يظهرون صعوبة في ضبط انفعالاتهم، ويميلون إلى الاستجابات الحادة أو غير الملائمة في مواقف الحياة اليومية

نظر لمفهوم التنظيم الإنفعالي المعرفي على أنه سلسلة العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الافعال الانفعالية لتحقيق الأهداف الشخصية، حيث يقوم الفرد بإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يخبرها وذلك من خلال سلسلة العمليات التي تقود إلى التنظيم الإنفعالي المعرفي، وذلك من خلال الحفاظ أو التعديل أو تغيير حدوث شدة أو المدة الزمنية الحالات الشعور الداخلية والعمليات الفسيولوجية المتعلقة بالانفعال والسلوك(حماد، 2021،ص7).

من هذا المنطلق يمكننا القول ان التنظيم الانفعالي من المهارات النفسية المركزية التي تساعد الفرد على التكيف مع الضغوط، وتفاذي الاندفاعات الانفعالية، وتحقيق التوازن الداخلي،

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

خاصة في البيئات التي تتطلب جهداً ذهنياً وعاطفياً مستمراً، كبيئة الطالب الجامعي عامة و طالب علم النفس خاصة....، ومن هنا تبرز الإشكالية بشكل أكثر تحديداً، حيث إن الطلبة في هذا المجال، رغم درايتهم بأهمية النوم والتنظيم الانفعالي، قد يعانون هم أنفسهم من اختلالات في هذين الجانبين نتيجة تراكم المتطلبات الأكاديمية والضغوط النفسية والاجتماعية. هذا ما جاء في دراسة الموسى (2011) التي توصلت أن استراتيجية الأفكار الدينية أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلبة الجامعات تليها استراتيجية تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل. في حين كانت استراتيجية التقليل من أهمية الموضوع أقل الاستراتيجيات استخداماً من قبل أفراد العينة. كما بينت النتائج وجود فروق في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر أنثى)، فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجيات الأفكار الدينية، المقارنة مع أحداث سابقة، واختبار الواقع (سلوم، 2014)، ومن هذا تبدو الحاجة ملحة إلى دراسة العلاقة بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى هذه الفئة تحديداً، للكشف عن طبيعة الترابط بين المتغيرين، وإبراز مدى تأثير اضطراب النوم على كفاءة التنظيم الانفعالي، وبالتالي على جودة الأداء النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي المتخصص في علم النفس العيادي. كما تتيح هذه الدراسة تسليط الضوء على الحاجة إلى تدخلات نفسية أو تربوية تعزز من وعي الطلبة بأهمية النوم في ضبط الذات والتكيف الانفعالي، خاصة في بيئة أكاديمية تتطلب منهم أن يكونوا أكثر اتزاناً وقدرة على التعامل مع الضغط النفسي بشكل فعال.

على هذا الأساس جاءت دراستنا هذه كمحاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين اضطراب النوم والتنظيم الانفعالي ومحاولة الكشف عن مدى تأثير هذه الاضطرابات على الطلبة الجامعيين تخصص علم النفس العيادي من خلال الاجابة على التساؤلات التالية:

– ما درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس؟

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة علم النفس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس؟
- هل توجد فروق في درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى علم التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس؟

### 2- فرضيات الدراسات

- درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس منخفضة.
- مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

### 3- أهمية الدراسة

- تكمن أهمية الدراسة بأنها تطرقت إلى متغيرين مهمين في علم النفس وهما اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي نظرا لتأثيرهما العميق على الأداء اليومي والصحة العقلية والنفسية.

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

- تكمن أهمية الدراسة بأنها تكن شريحة مهمة في المجتمع وهم الطلبة الجامعيين بصفة عامة وطلبة علم النفس بصفة خاصة، فإن تحسين النوم لديهم يمكن ان يؤثر ايجابيا على المجتمع ككل من خلال تعزيز إنتاجيتهم ومستوى صحتهم النفسية.
- تكمن أهمية الدراسة في إثراء الأبحاث العلمية في مجال علم النفس والصحة النفسية من خلال تسليط الضوء على اضطرابات النوم وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.

### 4- أهداف الدراسة

- التعرف على درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس.
- الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس.
- الكشف عن إذا ما كانت هناك علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس.
- التعرف عن إذا ما كانت هناك فروق في درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف عن إذا ما كانت هناك فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

### 5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا

#### 1-5- اضطرابات النوم

هي حالات تتميز بخلل في كمية او جودة النوم لدى طلبة قسم علم النفس، مما يؤثر سلبا على الأداء اليومي لديهم والصحة العامة، ونشير في دراستنا إلى مجموع الدرجات التي يتحصل

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

عليها افراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على مقياس اضطرابات النوم من إعداد أنور حمودة البنا (2007) والمتكون من 6 أبعاد.

### 2-5- التنظيم الانفعالي

يمكننا تعريفه على أنه القدرة التي يمتلكها طلبة قسم علم النفس على مراقبة انفعالاتهم وتعديلها والتحكم في شدتها وتعبيرها، بما يتلاءم مع المواقف الاجتماعية أو الثقافية أو الشخصية بهدف تحقيق التكيف النفسي والسلوكي، ونشير في دراستنا إلى مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد من خلال استجاباتهم على مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد رياض العاسمي (2018) و المتكون من 6 أبعاد.

### 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها

#### 6-1- الدراسات الخاصة باضطرابات النوم

##### • دراسة أنور البنا (2007)

"المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة شيوعا، وأهم الفروق في المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للنوع الاجتماعي (الجنسين)، والحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) والتعرف أيضا على أهم اضطرابات النوم شيوعا وأهم الفروق في اضطرابات النوم تعزى للنوع الاجتماعي (الجنسين) والحالة الاجتماعية (متزوج\_ غير متزوج)، وكذلك الكشف عن العلاقة بين المواقف الحياتية الضاغطة و اضطرابات النوم لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة و تكونت عينة الدراسة

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

من (200) طالبا وطالبة، وقد استخدم الباحث كل من مقياس المواقف الحياتية الضاغطة ومقياس اضطرابات النوم، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الحياة الاجتماعية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس.

### • دراسة بوعايدة (2017)

"الإدمان على الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي" هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة إدمان عينة الدراسة على الأنترنت، وفيما إذا كانت تعاني من اضطرابات النوم وكذلك هدفت إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس وأيضا الفروق في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة، و تكونت عينة الدراسة من (152) من الطلبة الجامعيين الشباب، وتم استخدام مقياس إدمان الأنترنت ومقياس اضطرابات النوم، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي والأساليب الاحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) للفروق و معاملات الارتباط، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة ظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة.
- درجة الإدمان على الأنترنت ضعيفة لدى عينة الدراسة.

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور.
- درجة ظهور اضطرابات النوم متوسطة لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور اضطرابات النوم تعزى لمتغير الوظيفة (عامل، غير عامل) لدى عينة الدراسة لصالح العاملين.

### • دراسة أبو حسونة (2024):

"مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك" تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم، استخدم الباحث مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و مقياس اضطرابات النوم (مقياس الأرق و مقياس فرط النعاس) على عينة تكونت من (400) طالبا و طالبة، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب النوم (الأرق، فرط النعاس) لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير لكل من نوع الاضطراب والجنس.
- المستوى العامل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كان متوسطا.
- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابي الأرق وفرط النعاس لدى طلبة الجامعة.

### 6-2- الدراسات السابقة الخاصة بالتنظيم الانفعالي

#### • دراسة مرعي (2019)

"التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال القدس" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي و القلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، والكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة، كسمة)، وبالإضافة للتعرف على الفروقات في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق تبعا للمتغيرات، حيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالبا و طالبة، و تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق(كحالة، كسمة) و اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين مقياس مستوى التنظيم الانفعالي ومقياس القلق(كحالة، كسمة) التي يتمتع بها عينة الدراسة متوسطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة ورفضها في مقياس القلق كسمة وتأتي الفروق لصالح جامعة القدس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تبعا لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة في حين رفضها في مقياس القلق كسمة وتأتي الفروق لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق(كحالة، كسمة) لدى طلبة جامعتي الإستقلال والقدس تبعا لمتغيرات الدراسة.

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

### • دراسة خصاونة (2020)

"التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى جامعة اليرموك" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة التي تكونت من (986) طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التفكير الإيجابي، وأظهرت النتائج ما يلي:

- مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة متوسط.
- مستوى التفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط.
- عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى التفكير الإيجابي تبع المتغيرات الدراسية.
- وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي و التفكير الإيجابي لدى الطلبة.

### • دراسة الجبيلي (2021)

" تنظيم الانفعال وعلاقته بالشعور بالتماسك في المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية" تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى تنظيم الانفعال والشعور بالتماسك في المدرسة، وتعرف العلاقة الارتباطية بين المتغيرين و الكشف عن الفروق في الشعور بالتماسك في المدرسة باختلاف التخصص الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (280) طالبا وطالبة، و استخدمت الدراسة استبيان تنظيم الانفعال ومقياس الشعور بالتماسك في المدرسة، وأسفرت النتائج على ما يلي:

- مستوى تنظيم الانفعال والشعور بالتماسك متوسط
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين إعادة التقييم المعرفي للإنفعال والدرجة الكلية لتنظيم الانفعال والشعور بالتماسك في المدرسة.

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

– وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين القمع التعبيري غير موجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك في المدرسة تعزى إلى النوع والتخصص الدراسي.

### • دراسة حماد (2022)

"التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة المراهقة المتوسطة في محافظة عمان" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة؛ تكونت عينة الدراسة من (653) طالبا وطالبة، واستخدام مقياس التعلق ومقياس التنظيم الانفعالي و المنهج الوصفي الإرتباطي، وتوصلت إلى النتائج التالية:

- درجة التنظيم الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.67).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة [  $\alpha=0.05$ ] تعزى لمتغير الجنس في اختلاف التنظيم الانفعالي ولصالح الإناث.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس في اختلاف التعلق بالرفاق.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدورات التدريبية والورشات الإرشادية لطلبة مرحلة المراهقة.

### 6-3-التعقيب على الدراسات السابقة

#### • من حيث الأهداف

اختلفت جل أهداف الدراسات السابقة، منها ما هو قريب من المتغير الأول (اضطرابات النوم) مثل دراسة أحمد البنا (2007)، والتي هدفت إلى التعرف على أهم اضطرابات النوم شيوعاً وأهم الفروق في اضطرابات النوم تعزى للنوع الاجتماعي (الجنسين)، أما دراسة بوبعاية (2017) كانت تهدف إلى معرفة طرحة اضطرابات النوم لعينة من الشباب الجامعيين، ومن تناولت أهداف مشابهة للمتغير الثاني (التنظيم الانفعالي)، كدراسة كمال مرعي (2019) التي كانت تهدف إلى

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والتعرف على الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وكذلك دراسة خصاونة (2020) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي، ومنها دراسة عبد الله الجبيلي (2021) التي هدفت كذلك إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي.

### • من حيث المنهج

تطابق منهج أغلب الدراسات السابقة مع المنهج الوصفي المستعمل في البحث.

### • من حيث العينة

من حيث عينة الدراسات السابقة فاحتوت على الطلبة الجامعيين مثل دراسة أحمد البنا (2007)، وكذلك دراسة أبو حسونة (2024)، بالإضافة إلى دراسة كمال مرعي (2019)، ودراسة الخطيب (2022).

### • من حيث بيئة و مكان إجراء الدراسة

تبينت بيئة ومكان الدراسة السابقة، حيث أن هناك من تم تطبيقها في البيئة المحلية، كدراسة سمية بوبعاية (2017)، وفيها من طبقت في البيئة العربية كدراسة أحمد البنا (2007)، بالإضافة إلى أبو حسونة (2024) ودراسة كمال مرعي (2019) ودراسة خصاونة (2020) ودراسة عبد الله الجبيلي (2021).

### • من حيث الأدوات

بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، فقد تم الاعتماد فيها على مقاييس جاهزة مثل دراسة نشأت أبو حسونة (2024)، ودراسة بوبعاية (2017)، ودراسة كمال مرعي (2019)،

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

ودراسة خصاونة (2020)، أما الدراسة الحالية تمت الاستعانة بمقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا (2007)، ومقياس التنظيم الانفعالي من إعداد رياض العاسمي (2018).

### • من حيث النتائج

من ناحية نتائج الدراسات السابقة اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها، ومن أهم النتائج المتوصل إليها نتائج دراسة انور حمودة البنا (2007)، توصلت إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس، أما دراسة خصاونة (2020)، توصلت إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة متوسط.

وفي ضوء ما تم استعراضه في الدراسات السابقة، يمكن استخلاص بأنها كانت متنوعة لمتغيرات الدراسة منها منفصلة كدراسة انور حمودة البنا (2007) التي تناولت متغير اضطرابات النوم، ودراسة حماد (2022) التي تناولت متغير التنظيم الانفعالي، إضافة إلى ذلك فقد تعددت أهداف هذه الدراسات، فهناك من كانت تهدف لكشف العلاقة بين المتغيرات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة مثل دراسة كمال مرعي (2019)، وهناك من كانت تهدف لمعرفة الفروق في اضطرابات النوم كدراسة انور حمودة البنا (2007).

من هنا تبرز أهمية الدراسة الحالية لكونها تتفرد بجمع متغيري اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي.

### 6-3- أوجه الاستفادة

استفدنا من الدراسات السابقة بالتعرف على أهداف هذه الدراسات والعينة المطبق عليها وكذلك الأدوات المستعملة والمنهج المتبع والنتائج المتوصل إليها في هذه الدراسات.

### 7- التناول النظري لمتغيرات الدراسة

#### أولاً: اضطرابات النوم

#### 1- مفهوم اضطرابات النوم

##### 1.1. مفهوم الإضطراب

اضطراب ان كلمة اضطراب مشتقة من الفعل اضطرب أي تحرك وماج، وضرب بعضه ضربا، واضطرب الأمر، اختل واضطرب من كذا أي ضجر، واضطرب في أمره أي تردد وارتيك. (طاهيري الحاجة، 2021، ص19)

##### 2.1. تعريف النوم

يعرفه مولر حالة سلوكية متميزة بانخفاض النشاط، وإغماض العينين ونقص في التوتر السوي للعضلات " .

كما يعرفه العيساوي "عملية فسيولوجية تمتاز بالسكون النسبي، وعدم الاستجابة الواعية للمنبهات بشكل كاف" ( موفق، 2020، ص2).

يعرفه مجدى الدسوقى على أنه حالة منتظمة متكررة من الخلود إلى الهدوء الذي يتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية. كما يوصف النوم بأنه جزء من تنظيم التوازن الداخلي، وهي طريقة الجسم للاتجاه نحو تحقيق استقرار حالته الطبيعية، وهو أمر حيوى للحفاظ على الصحة ولأداء الوظائف المختلفة الضرورية للجسم (سهى، 2018، ص 92).

ويعرف النوم على انه حالة فسيولوجية يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية لمثير إنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع البيئة المحيطة ويقل فيهما الانتباه إلى المنبهات بالخارجية والنوم يعني فسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ. (مظاطي، 2022، ص41).

### 3.1. مفهوم اضطرابات النوم Sleep disorders

تعرف اضطرابات النوم في الدارسة الحالية بأنها حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته، أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم الطبيعية والتي تدل على عدم تحقق النوم بالشكل المطلوب، وذلك تبعا للأنماط التالية:

- اضطراب البدء والحفاظ على النوم.
  - اضطراب التنفس أثناء النوم.
  - اضطراب الاستيقاظ اللاإرادي. اضطراب الانتقال المتكرر بين النوم واليقظة.
  - اضطرابات النعاس المفرط اضطراب فرط التعرق أثناء النوم.
- وهي ما يقيسه سلم تقدير اضطرابات النوم عند الأطفال (سعد الحاج بنجعد، 2021، ص206)

### 2. النظريات المفسرة لاضطرابات النوم

#### 1.2. النظرية الفسيولوجية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن النوم عملية فسيولوجية لا تقل أهمية بأي حال من الأحوال عن العمليات الفسيولوجية الأخرى المهمة في حياة الإنسان مثل التنفس، وضربات القلب، ومن المعروف أن كل عملية من هذه العمليات لها مراكز موجودة في المخ، ومنها مركز النوم يكون مسئولاً عن حدوثه ويتحكم فيه، ولاحظ العالم اكونومو "Economo أن المرضى الذين يموتون نتيجة الإصابة بالتهاب في المخ كانوا يظهرون قبل وفاتهم اضطرابات شديدة في النوم، وعندما

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

تم تشريح جثثهم وجد حدوث تغير مرضي في جزء المخ القريب من قاعدته، واخترق وجود مركز في تلك المنطقة أدت إصابته إلى حدوث الاضطرابات الشديدة في النوم التي شوهدت قبل الوفاة (هشام، 2023، ص920).

### 2.2. نظرية الإتصال

تفترض هذه النظرية إن وعي اليقظة يتم عن طريق الضخ للأحاسيس من داخل الجسم وخارجه والتي تنتقل للدماغ عبر مجموعة من الأعصاب المحيطة والنخاع الشوكي وطبقاً لهذه النظرية فإن مجموعات من الخلايا في ساق الدماغ والتجمعات الشبكية تقوم بالسيطرة على ضخ الأحاسيس للدماغ وهي أما تسمع بعبورها لمراكز الدماغ المختلفة تمنع ذلك فإذا ما عبرت أثارت الدماغ بنشاط اليقظة، وإذا ما توقفت هدأ الدماغ بحالة النوم (كمال، 1990، ص 78)

### 3.2. لنظرية السلوكية المعرفية

فإن أصحاب هذا الاتجاه (Beck) & (Corey ، 1990) يرون إن الكائن البشري ليس مجرد كائن سلبي يتلقى المعلومات ويستجيب لها بطريقة آلية ، ولكنه يعالجها معالجة فعالة، حيث يفهمها وتنظيمها ودمجها في بنائه المعرفي (الفتيش، 1988 ، ص 241) .

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد قد يواجه مشكلة ما أو موقفاً جديداً يستوجب أن يستجيب له وفق ما تجمع لديه من معلومات سابقة أو رموز (إبراهيم، 1988، ص 231) .

لذا صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي وحدثت اضطرابات نفسية وجسمية كاضطراب النوم تنتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها، ولمعالجة هذه الحالة يجب أن تكون مصحوبة بتخمين في طريقة تفكيره وإدراكه لنفسه وللعالم (إبراهيم، 1988، ص 245)

### 4.2. النظرية السلوكية

يرى علماء المدرسة السلوكية أن النوم العادي أو الطبيعي والنوم المضطرب سلوكيات متعلمة، فكل أسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم فينام نوماً مستمراً وعميقاً لفترة تكفي حاجته، أو تعلمه السلوك غير المقبول فيضطرب نومه ويقلق، كما يرجعون صعوبات النوم عند الأطفال إلى أخطاء الوالدين في تنشئة طفلها فيعلمانه الخوف من النوم من خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة تتعلق بمكان النوم أو ظروفه أو مواعيده أو تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيق الخاطيء للثواب والعقاب في مواقف النوم، حيث يحدث تدعيم السلوكيات صعوبات النوم، وإضعاف السلوكيات النوم العادي أو الطبيعي. (أسعد، 2009، ص111).

### 3. أسباب اضطرابات النوم

تنقسم اضطرابات النوم إلى عدة أقسام ومن بين هذه الأسباب:

#### 3.1. الأسباب الوراثية

أظهرت نتائج بعض الدراسات أن اضطراب غفوة النوم المفاجئة ينتشر بين أقارب الدرجة الأولى بنسبة تتراوح بين ( 5-15 بالمئة)بينما ينتشر اضطراب فرط النوم بنسبة 25 بالمئة بين أقارب الدرجة الأولى وتدل النتائج السابقة أن اضطرابات النوم ترجع الأسباب وراثية (فايز، 2020، ص28)

#### 3.2. الأسباب الجسمية

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن أسباب قلة النوم، والنوم الخفيف وكثرة الإستيقاظ عند الأطفال في مرحلة الرضاعة ترجع إلى المضايقات الجسمية مثل الجوع والشبع الزائد والآلام الناتجة عن دخول الهواء مع الطعام، والملابس الضيقة، وبل الفراش أو الملابس، وجو الحجرة التي ينام فيها الطفل سواء كان بارداً أو حاراً، وأشارت نتائج دراسات أخرى إلى أن نسبة كبيرة

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

من الأطفال الذين يمشون أثناء النوم يعانون من تأخر في نضج الجهاز العصبي المركزي، وكشف جهاز رسم المخ الكهربائي شذوذاً في موجات المخ لدى حوالي 20% من هؤلاء الأطفال مما يؤكد عدم نضج الجهاز العصبي لديهم (أسعد، 2009، ص 95).

### 3.3. الأسباب النفسية

فمن الأسباب الكامنة وراء اضطراب النوم القلق والصراعات الداخلية والإثارة الزائدة والتوتر المرتبط بالموقف والخوف من الظلام القصص المخيفة الفزع والكوابيس والخوف من فقد القدرة على السيطرة الإرادية أثناء النوم

### 4.3. الأسباب البيئية

تنشأ هذه الأسباب نتيجة لظروف بيئية ومن بينها :

الضوضاء الخارجية الأحداث الاجتماعية، السفر، تغيير مكان النوم، جو غرفة النوم، الإضاءة القوية.

### 5.3. الأسباب الاجتماعية والتربوية

من بين اضطرابات الاجتماعية التي تؤثر في النوم وهي اتجاهات عن ساعات النوم الزائدة وعدم توفير عادات صحية للنوم ضيق السكن نظام التغذية الخلفات الأسرية.

(فايزعاشور، 2020، ص 28)

### ثانياً: التنظيم الانفعالي

#### 1. مفهوم التنظيم الانفعالي

يعرف أنه بناء متعدد الأبعاد يتميز بالقدرة على فهم وإدراك الانفعالات، والسيطرة على السلوك الاندفاعي عند مواجهة الانفعالات السلبية، والقدرة على تقبل الانفعالات، واستخدام استراتيجيات مناسبة للموقف للسيطرة على الانفعالات (صالح، 2024، ص56).

يرى كل من والي وكامبوس ((Walle & Campos أن تنظيم الانفعال عبارة عن تفاعل دينامي تبادلي يشتمل على استخدامات مرنة من إستراتيجيات تنظيم الانفعال الواسعة والمختلفة مثل: حل المشكلات، إعادة التقييم المعرفي، والتهدة الذاتية، والتقبل الانفعالي والوعي، والبحث عن المعلومة، والبحث عن المساندة، هذا الشئ يسمح للأفراد من امكانية تعديل أهدافهم وسلوكهم مع أهداف وسلوك الآخرين لتشكّل دائرة من التأثير المتبادل (الجبيلي، 2021، ص23)

(عبر عن التنظيم الانفعالي بصيغة أشمل، ووصفه بأنه مجموعة (Gross أما جروس) الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لإعادة صياغة أفكاره وسلوكياته التي تؤثر على انفعالاته، وكيفية السيطرة عليها والتعبير عنها للمحافظة على مكونات الاستجابة الانفعالية، والبقاء في حالة توازن انفعالي تضمن للفرد القدرة على المواجهة، وتجنب التأثيرات السلبية الناجمة عنها). (الخطيب، 2022، ص451)

#### 2. النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي

##### 1.2. نظرية التحليل النفسي:

تعتبر نظرية التحليل النفسي إحدى المدارس الأولى التي تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق (Anxiety Regulation) حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عند

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

التجاهل عن التعبير الدوافع الشهوانية، وينتج القلق الواقعي والعصبي من علاقات الأنا والهو والأنا الأعلى على الترتيب، وان القلق المستند إلى الواقع ينشأ عند تراكم مطالب الموقف على الأنا، وتبعاً لهذه الحالة فإن تنظيم القلق يأخذ شكل تجنب مثل تلك المواقف التي من شأنها التسبب في القلق مستقبلاً، وبشكل آخر يعتقد فرويد ان القلق المستند إلى الهو والأنا الأعلى يتولد عند الضغط على الدوافع من أجل فعل معين، وتكون الأنا مسبوقة بالإحساس الذي تكون عليه عند التعبير عن تلك الدوافع، فإذا ما أدت المراجعة الخيالية للأنا إلى مستويات عالية من القلق يتولد عندئذ اكتئاب كاف لكبت الدوافع، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل بتر للدوافع التي قد تسبب القلق في المستقبل (عفانة، 2018، ص24)

كما أكدت هذه النظرية أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً في إدارة الانفعال، وذلك من خلال مساعدة الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق باستخدام مختلف آليات الدفاع النفسي، كما وضحت أيضاً أن عمليات التنظيم الغير واعية يمكنها مساعدة الأفراد على إصلاح خبراتهم الإنفعالية السلبية (أبو سيسي، 2020، ص30)

### 2.2. نظرية جيمس غروس (James Gross)

يعد جروس صاحب نظرية التنظيم الانفعالي أكثر من بحث في موضوع التنظيم الانفعالي ويحدده بأنه الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية، التي يستخدمها الفرد لكي يزيد، أو ينقص، أو يحافظ، على واحدة أو أكثر من مكونات الإستجابة الإنفعالية، ويحدد جروس ثلاث مكونات للإستجابة الإنفعالية تشمل: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، المكون السلوكي ويشمل الإستجابات السلوكية، المكون الفيسيولوجي ويشمل الإستجابات الفيسيولوجية كتصلب الشعر والجلد، وضغط الدم، ضربات القلب (عريبي، 2023، ص40)

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

أجرى جروس وزملائه عدد من التجارب و التي أظهرت أنه من الممكن للفرد أن يغير استجابته الإنفعالية عن قصد بما في ذلك الإستجابة الجسمية بناء على المدخل الذي يتبناه الفرد في التعامل مع المادة الإنفعالية، ويفترض نموذج العمليات لتسيير الإنفعال من قبل جروس سلسلة من الخطوات :

**الخطوة الأولى:** يواجه الأفراد الوضعية بالخصائص التي يجتمل أن تولد إستجابة إنفعالية .

**الخطوة الثانية:** يكون الأفراد قادرين أو غير قادرين على الأخذ بعين الإعتبار الخصائص الإنفعالية للوضعية.

**الخطوة الثالثة:** هنا الأفراد يقومون بتوليد تقييمات معرفية للوضعية التي يمكن أو لا يمكن أن تؤدي إلى إستجابة إنفعالية.

**الخطوة الرابعة:** هنا يقوم الأفراد بالتعبير عن إنفعالاتهم من خلال سلوكهم(عربي،2023،ص41)

### 3.2.نظرية روس ثومبسون ( Ross Thompson )

وضح من خلال نمودجه أن التنظيم الانفعالي يشمل الحفاظ على الإستشارات الإنفعالية، تعزيزها، أو إيقافها، ويشير إلى أن هناك بعض الاستراتيجيات المهمة التي يوظفها الفرد بهدف التخفيف من التحفيز الإنفعالي، كما يضيف ان عملية تنظيم الإنفعالات عادة ما تتأثر بتدخلات الآخرين، ففي مرحلة الطفولة على سبيل المثال يبذل المربون ج كبير في مراقبة، وتفسير، وتعديل حالات الإنفعال لدى الصغار أي بمعنى آخر تنظيم إنفعالاتهم، ومع بلوغ الصغار وتقدمهم للعمر يستخدم الآباء أساليب تدخل مباشرة مع إستراتيجيات أخرى غير مباشرة، ليس فقط من اجل الحفاظ على صحة أطفالهم الإنفعالية، بل أيضا من أجل تكييف تلك الإنفعالات بما يتوافق مع البيئة الإجتماعية والثقافية التي ينتمون إليها .

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

إضافة إلى ذلك تؤثر العلاقات بين الآباء والأبناء والروابط الاجتماعية الأخرى المهمة على قدرة الأبناء على تنظيم إنفعالاتهم بشكل صحيح، وعلى فعالية إستراتيجيات تنظيم الانفعالات التي يكتسبونها في ظل تلك العلاقات العائلية، ويتكون نموذج ثومبسون من عاملين أساسيين هما : العمليات المرتبطة بالإنفعال، طرق الإستجابة للإنفعال (سيد، 2023، ص607)

### 3. أهمية التنظيم الإنفعالي

يؤدي التنظيم الانفعالي دورا مهما في النمو الإنفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه و إدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أن له دورا كبيرا في التوافق النفسي والعلاقات الإجتماعية، وأداء العمل وثناء الحياة الإنفعالية، والنظرة إلى الحياة نظرة إيجابية، والتمتع بالصحة النفسية والثقة بالنفس، في حين أن قصور التنظيم الانفعالي يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة منها: الأليكسيثيميا، والقلق والاكتئاب، اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، واضطرابات الإدمان، واضطرابات الأكل، والاضطرابات الوجدانية، والاندفاعية، والتسرب الدراسي والحريمة والجروح، والعنف، وانحراف السلوك، والبدانة، والمقاومة والتدخين(صالح، 2024، ص67)

### 4. استراتيجيات التنظيم الانفعالي

ينظر كل من لازاروس وفولكان (Lazarus & Folkman) إلى إستراتيجيات التنظيم الانفعالي على أنها أساليب مواجهة يوظفها الفرد للتغلب على الإنفعالات السلبية التي يعايشها، ويعرفانها على أنها جهود معرفية وسلوكية متواصلة لإدارة متطلبات داخلية وخارجية محددة، التي يتم تقييمها على أنها مرهقة وتتجاوز حدود الفرد. من هذا المنطلق سوف نتطرق إلى بعض أشكال هذه الإستراتيجيات بنوعيتها التكيفية والغير تكيفية:

### 1.4. الإستراتيجيات التكيفية التقبل (Acceptance)

تشير إلى درجة رضوخ وإذعان الفرد لما حدث، وهي أيضا إستراتيجية الإنسجام بشكل كامل مع الانفعالات، والأفكار، والأحاسيس الجسدية بدون أن يحاول الفرد أن يغيرها أو يسطير عليها أو يتجنبها، كما أنها تتضمن الإنفتاح على الخبرة (سلوم، 2015، ص19)

#### • إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal

هي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة نفسيا كطريقة لخفض التوتر، ويرى كروس 1998 أن إستراتيجية إعادة التقييم تنتج إستجابات جسدية وإنفعالية إيجابية (سلوم، 2015، ص19)

#### • إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing

هي التفكير حول التجارب الإيجابية التي مر بها الفرد بدلا من التفكير السلبي في الموقف الضاغط (بن دايل، 2020، ص412)

#### • إعادة التركيز على التخطيط Refocus On Planning

التفكير بوضع الخطوات والإجراءات المناسبة التي يجب أن يتخذها الفرد من أجل التعامل بفاعلية مع الحدث السلبي (بن دايل، 2020، ص412)

#### • توضيح الأمور من منظورها Putting Into Perspective

هي رؤية الفرد للموقف من زوايا مختلفة إذ يؤدي ذلك إلى التقليل من أهمية الموقف الضاغط وإعطاء هذه الضغوط معنى إيجابيا من خلال تقديم تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة نفسيا من أجل خفض التوتر وتقليل الانفعالات السلبية ومحاولة التعلم من هذه الضغوط والاستفادة منها في تحقيق نمو الفرد الشخصي (بن دايل، 2020، ص412)

### 2.4. الإستراتيجيات الغير تكيفية Maladaptive Strategies لوم الذات Self-Blame

يتمثل في اعتقاد الفرد بأنه يتحمل كامل المسؤولية وحده فيما يمر به من تجارب و مواقف ضاغطة (بن دايل، 2020، ص412)

- لوم الآخر **Other-Blame**: تشير إلى أفكار يضع الفرد فيها اللوم حول ما اختبره على البيئة أو على شخص آخر (سلوم، 2015، ص19)
- إجترار الأفكار **Rumination**: تتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الإنفعالات السلبية، وعلى الأسباب، و العواقب المرتبطة بهذه الإنفعالات، مع أن الأفراد المنخرطين بالاجترار يفهمون مصدر توترهم (سلوم، 2015، ص19)
- التفكير الكوارثي **Catastrophizing**: هو أفكار الفرد التي تدور حول الخبرات والتجارب المفزعة التي مر بها، و تضخيم المواقف والمبالغة في خطورته و تصويره على أنه كارثة لا يمكن تجنبها (بن دايل، 2020، ص412)
- الكبت التعبيري **Expressive Suppression**: يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد بهدف تنشيط و قمع السلوك التعبيري للإنفعال (عربي، 2023، ص46)

### 5. العوامل المؤثرة على التنظيم الانفعالي

**1.5. تأثير الوالدين:** يلعب الآباء دورا مهما في تطور إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لأبنائهم المراهقين، و ذلك استنادا إلى نوعية العلاقات وأنماط التفاعل القائمة بينهم والمتأثرة في الخصائص الديموغرافية لأبنائهم المراهقين، حيث أن اختلاف جنس المراهق يؤثر على اختلاف أنواع إستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يميل إليها المراهق كنتيجة لاختلاف أنماط التفاعل باختلاف الجنس، وفي هذا المجال أشارت إحدى دراسات إيزينبيرج وآخرون إلى انه بينما يعلم الآباء المراهقات الإناث إستراتيجيات تنظيم انفعال مبنية على العلاقات، نجد أنهم يعلمون المراهقين

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

الذكور إستراتيجيات تنظيم انفعال تركز على المشكلة، نتيجة لذلك تميل المراهقات أكثر من المراهقين إلى تنظيم إنفعالاتهم في سياق علاقات إجتماعية وثيقة، إضافة إلى نوعية العلاقات السائدة وأنماط التفاعل، يؤثر الحو النفسي الأسري الذي ينمو فيه المراهق على تطور قدرات التنظيم الانفعالي لديه، فالمرهقون الذين كبروا في أسر تعاني من نزاعات زوجية أو اكتئاب الوالدين كانوا أكثر عرضة لصعوبات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب وصعوبات الفهم الانفعالي وفقا لما بينته الدراسة(سلوم،2015،ص21)

**2.5. تأثير الطفولة:** يعد مجال التنظيم الانفعالي أحد أهم مجالات النمو الإنفعالي في مرحلة الطفولة، فالرضيع في السنة الأولى يطور تدريجيا القدرة على الكف أو تقليص كثافة ورد فعله الانفعالي، كما أنه يكتسب تنوعا ثريا في الانفعالات، من الأمثلة على التنظيم الانفعالي في مرحلة الطفولة إشغال الرضيع نفسه بالمص أو الإنسحاب من الموقف المثير، ويكون الطفل في هذا العمر بحاجة لتعليمه كيف ينظم انفعالاته بالانتباه إلى ما يقفه أو يزعجه، وتبرز أهمية مرحلة الطفولة في تحديد مستوى التنظيم الانفعالي في مرحلة المراهقة من خلال تحديد أنماط التفاعل بين الطفل وأمه، فاستجابة للأمهات للوجدان السلبي لأطفالهم، و التقليل من الإستجابات العقابية، وتقبل التعبيرات الإنفعالية للاطفال، يرتبط مع قدرة المراهق على فهم إنفعالاته والتعامل معها(سلوم، 2015، ص21\_22)

**3.5. تأثير ضغوطات مرحلة المراهقة:** تتعدد مصادر الضغط والتوتر في حياة المراهقين، والتي تدفع من يفتقر منهم إلى التنظيم الذاتي للبحث عن مصادر خارجية لتوفير الاستقرار الانفعالي. فالمرهقون الذين يكونون في أوقات الإثارة الشديدة غير قادرين على تنظيم إنفعالاتهم تجنباً للمشكلات هم أكثر إنخراطاً في تعاطي المخدرات والسلوك الجنسي غير الآمن.

## الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

إن ما سبق، يبين وجود علاقات متبادلة بين الضغوطات وردود فعل المراهقين نحو الضغوطات على مستوياتهم في التنظيم الانفعالي، والتي بدورها تحدد قابليتهم للإنخراط بسلوكيات سلبية بتأثير إنفعال سلبي. فعندما يتعرض المراهق لموقف ما تكون نتيجته الغضب، تبرز خمس طرق يحاول من خلالها تنظيم غضبه وهي: الكبت، العدوان المباشر، العدوان السلبي، تأكيد الذات، الإسقاط. يمكن ان تؤدي الثلاث خيارات الأولى إلى إدامة الغضب، فالأول يرتبط برموز سلطة تدفع باتجاه كبت الانفعال، والثاني يؤكد على حاجات شخصية لا تأخذ بعين الاعتبار حاجات الآخرين، أما الثالث فهو صادر عن حاجة للسيطرة. في حين أن الإثنين الآخرين يمكن ان يؤديا إلى النجاح في السيطرة على الغضب، فالغضب التوكيدي يمثل علامة على الاستقرار و النضج الشخصي لأنه يأخذ بعين الاعتبار كلا من احتياجات الشخص واحتياجات ومشاعر الآخرين، أما إسقاط الغضب فهو يشير إلى أن المراهقين ينظمون حدودهم الشخصية، ويتقبلون عجزهم في السيطرة على الظروف، وبعد ذلك أمرا مهما للغاية لأن المراهقين الذين يشعرون بأن المواقف العصبية خارج السيطرة و لديهم تنظيم انفعال محدود، هم أكثر عرضة ليصبحوا غاضبين، واستمرار الغضب يعد مؤشرا كبيرا على التدخين، شرب الكحول، وتعاطي المخدرات (سلوم، 2015، ص22-23).

## الفصل الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة

2. حدود الدراسة

3. الدراسة الاستطلاعية

4. الدراسة الأساسية

5. الأساليب الإحصائية

### 1- منهج الدراسة

تم الإعتماد في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي لجمع المعلومات حول أبعاد المشكلة البحثية، وتماشياً مع فروض الدراسة ومتغيراتها، والذي يتلائم مع طبيعة الموضوع المدروس الذي يهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم ومستوى التنظيم الانفعالي.

والمنهج الوصفي هو الأنسب للدراسة هذه العلاقة وبالتحديد المنهج الوصفي الارتباطي وهو التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها أو التعبير الكمي الذي يوضح مقدار وحجم الظاهرة والكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات أو التعبير عنها كمياً من خلال معاملات الارتباط. (نوفل، 2007، ص 74).

### 2- حدود الدراسة

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي

#### 1.2. الحدود المكانية

تم إجراء الدراسة الحالية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وبالتحديد قسم علم النفس.

#### 2.2. الحدود الزمانية

تم إجراء الدراسة الحالية في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى شهر ماي.

#### 3.2. الحدود البشرية

تم إجراء الدراسة الحالية على عينة من طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة.

### 3- الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية من مراحل البحث العلمي وهي الخطوة الأولى التي يجب على الباحث أن يقوم بها، حيث يقوم الباحث بتحديد عينة البحث، وجمع المعلومات الكافية لتحديد الاشكالية و بناء الفرضيات اختيار الوسيلة والأداة المستخدمة، وتسمح لنا الدراسة الاستطلاعية بتحديد عينة الدراسة بشكل دقيق.

#### 1.3. أهداف الدراسة الاستطلاعية

لقد تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها في النقاط التالية:

- احصاء مجتمع الدراسة.
- التعرف على مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها وجمع المعلومات عنها.
- تحديد حجم العينة وطريقة اختيارها.
- تحديد فرضيات الدراسة.
- قياس الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق والثبات)

#### 2.3. عينة الدراسة الإستطلاعية

تمت إجراءات الدراسة الاستطلاعية بجامعة محمد بوضياف المسيلة في 24 فيفري 2025، على عينة من طلبة قسم علم النفس العيادي قوامها 40 طالبا وطالبة.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

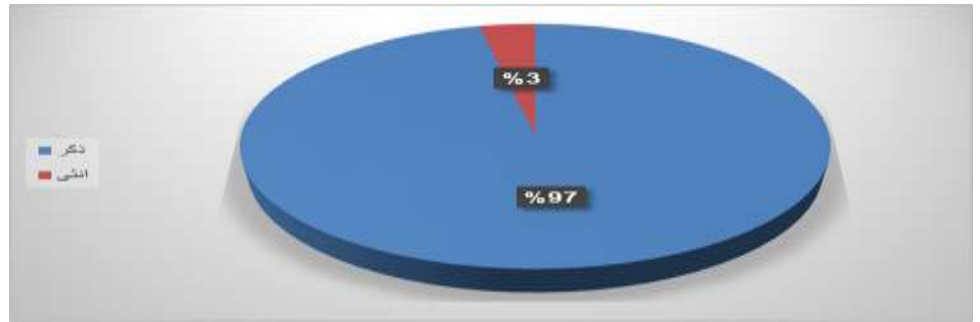
### • خصائص العينة الاستطلاعية

أ/- حسب الجنس

الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
انثى	29	96,7
ذكر	1	3,3
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (30) فرداً، نلاحظ أن (1) ذكر بنسبة مئوية بلغت 3,3 %، أما الإناث فقد بلغ عددهن (29) أنثى بنسبة قدرت بـ 96,7 % . كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (01) توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس

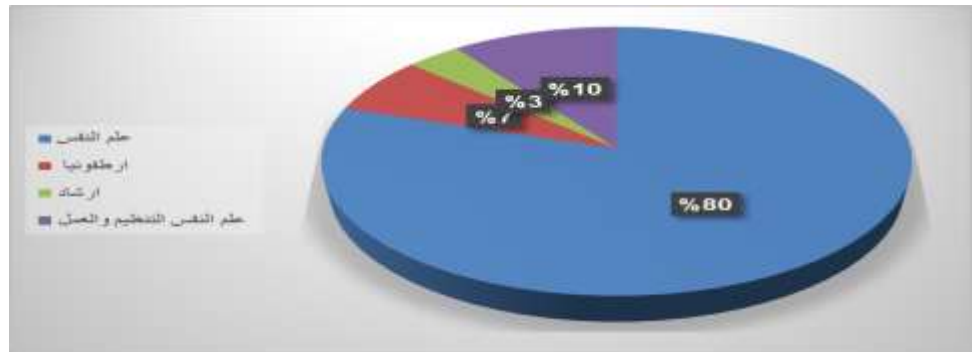
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

ب/- حسب التخصص

الجدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير التخصص

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية
علم النفس	24	80,0
ارطفونيا	2	6,7
ارشاد	1	3,3
علم النفس التنظيم والعمل	3	10,0
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (30) فرداً، نلاحظ أن (24) فرد بنسبة مئوية بلغت 80 % ذوي تخصص علم النفس، أما ذوي تخصص ارطفونيا فقد بلغ عددهم (2) بنسبة قدرت بـ 6,7 % . أما ذوي تخصص ارشاد وتوجيه فقد بلغ عددهم (1) بنسبة قدرت بـ 3,3 %، وفي الأخير ذوي تخصص علم النفس التنظيم والعمل والبالغ عددهم (3) بنسبة قدرت بـ 10 %، كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (02): توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير التخصص

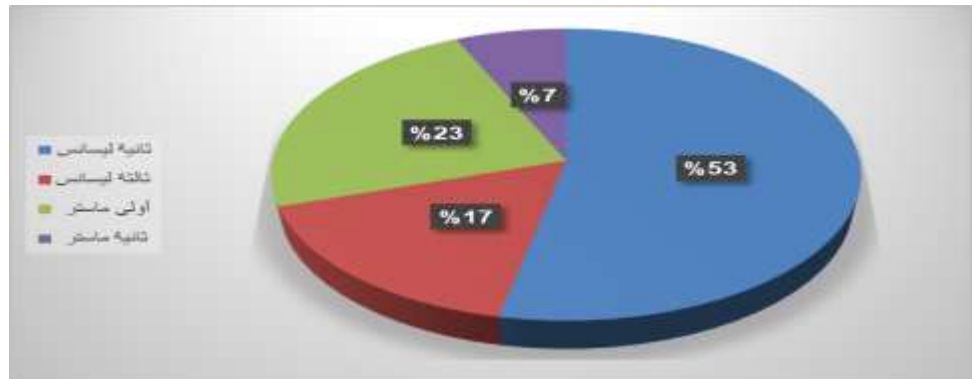
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

ج/- حسب المستوى

الجدول رقم (03) : توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير المستوى

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى
53,3	16	ثانية ليسانس
16,7	5	ثالثة ليسانس
23,3	7	أولى ماستر
6,7	2	ثانية ماستر
%100	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (30) فرداً، نلاحظ أن (16) فرد بنسبة مئوية بلغت 53,3% ذوي مستوى ثانية ليسانس، أما ذوي مستوى ثالثة ليسانس فقد بلغ عددهم (5) بنسبة قدرت بـ 16,7%. أما ذوي مستوى أولى ماستر فقد بلغ عددهم (7) بنسبة قدرت بـ 23,7%. وفي الأخير ذوي مستوى ثانية ماستر فقد بلغ عددهم (2) بنسبة قدرت بـ 6,7%.. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

الشكل رقم (03): توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير المستوى

### 4.3. نتائج الدراسة الاستطلاعية

- احصاء مجتمع الدراسة المكون من 30 طالبا وطالبة.
- تحديد حجم العينة المقدر ب 94 مع تحديد نوعها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للاداة (الصدق والثبات)

### 4. الدراسة الأساسية

#### 1.4. مجتمع وعينة الدراسة

طبقت الدراسة على عينة قوامها (94) طالبا وطالبة من طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة والتي تعرف بأنها أول وأبسط أنواع العينات الاحتمالية، في هذا النوع يتم تشكيل العينات على أساس أن يكون هناك احتمال متساوي أمام جميع العناصر في مجتمع الدراسة لاختيارها وفي نفس الوقت لا يؤثر هذا الاختيار على بقية العناصر (يونس، 2021، ص533)، من مجتمع قدره 764 طالب وطالبة

الجدول رقم (04): مجتمع وعينة الدراسة

عينة الدراسة	مجتمع الدراسة
94	764

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

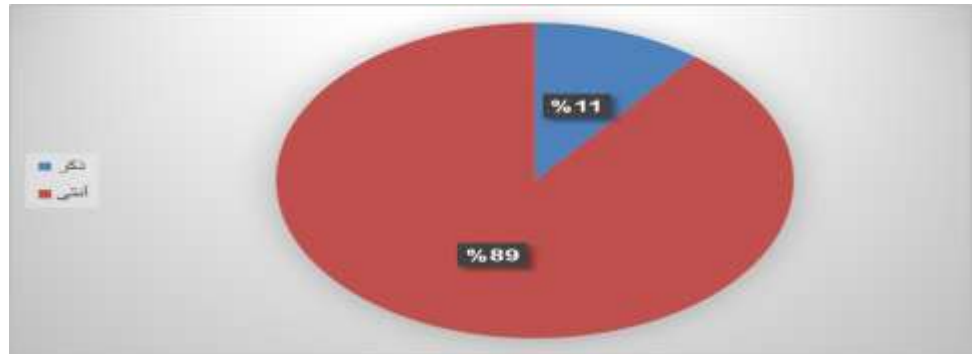
### • خصائص عينة الدراسة

أ/- حسب الجنس

الجدول رقم (05): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	10	10,6
أنثى	84	89,4
المجموع	94	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (94) فرداً، نلاحظ أن (10) ذكور بنسبة مئوية بلغت 10,6 %، أما الإناث فقد بلغ عددهن (84) أنثى بنسبة قدرت بـ 89,4 % . كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (04): توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

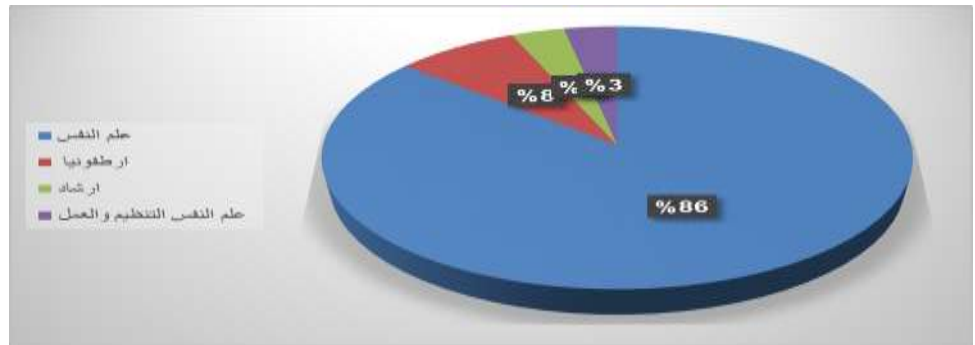
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

ب/- حسب التخصص

الجدول رقم (06): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية
علم النفس	81	86,2
ارطفونيا	7	7,4
ارشاد	3	3,2
علم النفس التنظيم والعمل	3	3,2
المجموع	94	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (94) فرداً، نلاحظ أن (81) فرد بنسبة مئوية بلغت 86,2% ذوي تخصص علم النفس، أما ذوي تخصص ارطفونيا فقد بلغ عددهم (7) بنسبة قدرت بـ 7,4%. أما ذوي تخصص ارشاد وتوجيه فقد بلغ عددهم (3) بنسبة قدرت بـ 3,2%. وفي الأخير ذوي تخصص علم النفس التنظيم والعمل والبالغ عددهم (3) بنسبة قدرت بـ 3,2%. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (05): توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية متغير التخصص

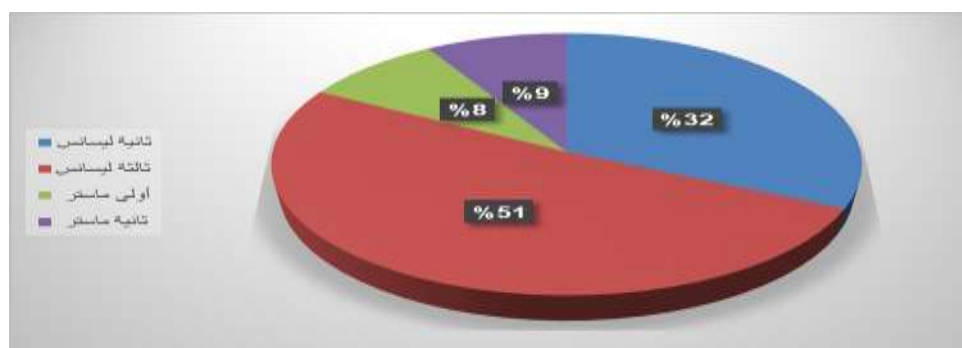
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

ج- حسب المستوى

الجدول رقم (07) توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير المستوى

المستوى	التكرارات	النسبة المئوية
ثانية ليسانس	30	31,9
ثالثة ليسانس	48	51,1
أولى ماستر	8	8,5
ثانية ماستر	8	8,5
المجموع	94	%100

ضمن خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (94) فرداً، نلاحظ أن (30) فرد بنسبة مئوية بلغت 31,9% ذوي مستوى ثانية ليسانس، أما ذوي مستوى ثالثة ليسانس فقد بلغ عددهم (48) بنسبة قدرت بـ 51.1%. أما ذوي مستوى أولى ماستر فقد بلغ عددهم (8) بنسبة قدرت بـ 8,5%. وفي الأخير ذوي مستوى ثانية ماستر فقد بلغ عددهم (8) بنسبة قدرت بـ 8,5%.. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (06) توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى

### 2.4. أدوات الدراسة

تمت الاستعانة بمقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا (2007) ومقياس التنظيم الانفعالي من إعداد رياض العاسمي (2018)

#### 1.2.4. مقياس اضطرابات النوم

أ/- وصف مقياس :

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والنفسي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلات الدراسة استطلاع رأي عينة من المفحوصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطالع غير رسمي، وبعد الاطلاع على اختبار سلوكيات النوم قام الباحث ببناء المقياس وفقا للخطوات التالية:

- تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس.

- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.

- إعداد المقياس في صورته الأولية والتي شملت 41 فقرة.

تم عرض المقياس على (7) من المحكمين والنفسانيين والتربويين، وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم حذف فقرتين وكذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (39) فقرة موزعة على ست مجالات، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق بدرجة محدودة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة عالية) لتحديد درجة اضطرابات النوم، وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (0 إلى 117) درجة (البنا، 2007، ص608) وهي موزعة في الجدول التالي:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

جدول رقم (08): توزيع عبارات مقياس اضطرابات النوم على مجالاته وأبعاده

المجال	البعد	الفقرات
اضطرابات صعوبات النوم	اضطراب الأرق	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
	اضطراب فرط النوم	16-15-14-13-12-11
	اضطرابات جدول النوم واليقظة	23-22-21-20-19-18-17
اضطرابات مصاحبة للنوم	اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس	33-32-31-30-29-28-27-26-25-24
	اضطراب التجول أثناء النوم	36-35-34
	اضطراب الكلام أثناء النوم	39-38-37

ب/- تصحيح المقياس

تتم عن طريق اختيار المبحوث أحد البدائل الثلاث تنطبق بدرجة محدودة (1)، تنطبق بدرجة متوسطة (2)، تنطبق بدرجة عالية (3)، أقصى درجة يمكن ان يتحصل عليها الفرد (3) و أدنى درجة (1).

الجدول رقم (09): تحديد درجات الموافقة على كل بند من المقياس

الدرجة	البدائل
1	محدودة
2	متوسطة
3	عالية

### ج/- الخصائص السيكومترية للمقياس

#### \* الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأصلية

##### 1- الصدق

- حساب الاتساق الداخلي: هو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وتستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون (إبراهيم، 2004، ص145).

قام أحمد البنا بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث قام بحساب كل بعد على حدا واتضح أن كل معاملات الارتباط بين المجالات التي تنتمي إلى المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى المجالات والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم، ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

##### - حساب الصدق الذاتي:

- الصدق الذاتي = الثبات

- الصدق الذاتي = 0.88

يتضح من هذه القيمة أن المقياس يتمتع بصدق ظاهري عالي أي أنه يقيس ما وضع لأجله

##### 2. ثبات المقياس

تم تقدير ثبات المقياس في دراسة أحمد البنا باستخدام طريقتي التجزئة النصفية و معامل ألفا

كرونباخ.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

- طريقة التجزئة النصفية: حيث احتسب درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة (سبيرمان براون) وأتضح من خلال الدراسة أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل جميعها فوق (0.510) وأن معامل الثبات الكلي (0.838) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.

- طريقة ألفا كرونباخ: من خلال دراسة أحمد البنا اتضح أن معامل ألفا كرونباخ جميعها فوق (0.718) وأن معامل الثبات الكلي (0.920)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن تطبيقه على البيئة الحالية للدراسة.

\* الخصائص السيكومترية لمقياس اضطرابات النوم في الدراسة الحالية

### 1. الصدق

تم حساب صدق مقياس اضطرابات النوم عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

- الطريقة الأولى: تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

أولا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

جدول رقم (10): مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

مقياس اضطرابات النوم

رقم العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اضطرابات جدول النوم واليقظة			اضطراب فرط النوم			اضطراب الأرق		
1	,551**	0,002	11	,869**	0,000	17	,613**	0,000
2	,698**	0,000	12	,660**	0,000	18	,577**	0,001
3	,865**	0,000	13	,862**	0,000	19	,748**	0,000
4	,667**	0,000	14	,622**	0,000	20	,394*	0,031
5	,529**	0,003	15	,825**	0,000	21	,748**	0,000
6	,665**	0,000	16	,941**	0,000	22	,810**	0,000
7	,712**	0,000				23	,583**	0,001
8	,843**	0,000						
9	,684**	0,000						
10	,611**	0,000						
** . La corrélation et ignificative au niveau 0.01 (bilatéral).			** . La corrélation et ignificative au niveau 0.01 (bilatéral).			* . La corrélation et ignificative au niveau 0.05 (bilatéral).		
* . La corrélation et ignificative au niveau 0.05 (bilatéral).			* . La corrélation et ignificative au niveau 0.05 (bilatéral).					

## الفصل الثاني ————— الإجراءات الميدانية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس			اضطراب التجول أثناء النوم			اضطراب الكلام أثناء النوم		
24	,597**	0,000	34	,769**	0,000	37	,763**	0,000
25	,765**	0,000	35	,753**	0,000	38	,568**	0,001
26	,910**	0,000	36	,649**	0,000	39	,574**	0,001
27	,910**	0,000	<p>** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).</p> <p>* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).</p>					
28	,910**	0,000						
29	,647**	0,000						
30	,817**	0,000						
31	,791**	0,000						
32	,664**	0,000						
33	,831**	0,000						

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (941\*\*) في الفقرة رقم (16) من محور (اضطراب فرط النوم) و(529\*\*) في الفقرة رقم (5) من محور (اضطراب الأرق)، ما عدى العبارة رقم (20) من محور (اضطرابات جدول النوم واليقظة) جاءت دالة عند مستوى

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

دلالة (0,05) حيث قدر معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه (394\*). وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس اضطرابات النوم.

الطريقة الثانية: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان

والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (11) العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم وأبعاده الفرعية.

اضطرابات النوم		اضطرابات صعوبات النوم			
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية	
0,000	,652**	0,000	,652**	اضطراب الأرق	اضطرابات
0,000	,924**	0,000	,924**	اضطراب فرط النوم	صعوبات
0,000	,859**	0,000	,859**	اضطرابات جدول النوم واليقظة	النوم
0,000	,945**	////////////////		اضطرابات صعوبات النوم	
اضطرابات النوم		اضطرابات مصاحبات للنوم			
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط		
0,000	,713**	0,000	,928**	اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس	اضطرابات مصاحبات للنوم
0,021	,419*	0,016	,436*	اضطراب التجول أثناء النوم	

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

0,000	,600**	0,000	,648**	اضطراب الكلام أثناء النوم
0,000	,809**	////////////////		اضطرابات مصاحبات للنوم

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية الستة (اضطراب الأرق/اضطراب فرط النوم/اضطرابات جدول النوم واليقظة/اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس/اضطراب التجول أثناء النوم/اضطراب الكلام أثناء النوم) والبعدين الرئيسيين (اضطرابات صعوبات النوم /اضطرابات مصاحبات للنوم) مع الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha) = 0,01$ ، حيث بلغت قيمها على التوالي مع أبعادها الرئيسية: (,652, /,924, /,859, /,945, /,713, /,419, /,600, /,809,).

كما تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية لمحور اضطرابات صعوبات النوم (اضطراب الأرق/اضطراب فرط النوم/اضطرابات جدول النوم واليقظة) مع الدرجة الكلية ل اضطرابات صعوبات النوم حيث جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0,01)$ ، حيث بلغت قيمها على التوالي: (,652, /,924, /,859,).

كما تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية لمحور اضطرابات مصاحبات للنوم(اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس/اضطراب التجول أثناء النوم/اضطراب الكلام أثناء النوم) مع الدرجة الكلية ل اضطرابات مصاحبات للنوم حيث جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha) = 0,01$ ، حيث بلغت قيمها على التوالي: (,928, /,436, /,648,). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في مقياس اضطرابات النوم.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

### 2. ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (12): معامل ألفا كرونباخ للمقياس وابعاده الفرعية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس والدرجة الكلية	
10	0,875	اضطراب الأرق	اضطرابات صعوبات النوم
6	0,874	اضطراب فرط النوم	
7	0,753	اضطرابات جدول النوم واليقظة	
23	0,912	اضطرابات صعوبات النوم	
10	0,897	اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس	اضطرابات مصاحبات للنوم
3	0,777	اضطراب التجول أثناء النوم	
3	0,719	اضطراب الكلام أثناء النوم	
16	0,849	اضطرابات النوم	
39	0,926	الدرجة الكلية لاستبيان اضطرابات النوم	

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اضطرابات النوم كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

(0,849/0,719/0,777/0,897/0,912/0,753/0,874/0,875)

بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس اضطرابات النوم ككل (0,926) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس اضطرابات النوم يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

### 4-2-2- مقاييس التنظيم الانفعالي

أ- وصف مقياس :

هو أداة سيكومترية تهدف إلى قياس مدى قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته بشكل صحي وفعال، ويُستخدم بشكل شائع في البحوث النفسية والتربوية، خاصةً عند دراسة الصحة النفسية، الذكاء العاطفي، والضبط الذاتي، من إعداد رياض العاسمي (2018) ويتكون من 38 فقرة وتنوعت العبارات بين عبارات إيجابية أخرى سلبية موزعة على 6 أبعاد.

الجدول رقم (13): توزيع عبارات مقياس التنظيم الانفعالي على أبعاده

الأبعاد	البنود
البعد الانفعالي	8-7-6-5-4-3-2-1
الضبط الذاتي للإنفعالات	14-13-12-11-10-9
التنظيم المعرفي	21-20-19-18-17-16-15
القمع التعبيري	27-26-25-24-23-22
العدوى الانفعالية	32-31-30-29-28
السياق الاجتماعي	38-37-36-35-34-33

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

### ب/- تصحيح المقياس

يستجاب على هذا المقياس وفق (5) بدائل وهي البديل الأول (موافق دائما) تعطى له الدرجة (5) البديل الثاني (موافق) (غالبا) تعطى له الدرجة (4) البديل الثالث (موافق) الى حد ما تعطى له الدرجة (3) البديل الثاني) غير موافق (غالبا) تعطى له الدرجة (2) البديل الأول (غير موافق دائما) تعطى له الدرجة (1). وتجدر الإشارة أن الفقرات الواردة في المقياس التي تأخذ الأرقام (2-9-10-11-12-13-15-21-22-23-24-25-28-29-30-32-37-38) هي الفقرات السالبة بمعنى أنها تدل على التنظيم الانفعالي المتدني في حين أن باقي الفقرات في المقياس هي فقرات ايجابية بمعنى أنها تدل على أن التنظيم الانفعالي مرتفع.

### الجدول رقم (14): توزيع عبارات مقياس التنظيم الانفعالي الإيجابية والسلبية

العبارات السلبية	العبارات الايجابية
-19-18-17-16-14-8-7-6-5-4-3-1	-23-22-21-15-13-12-11-10-9-2
36-35-34-33-31-27-26-20	38-37-32-30-29-28-25-24

### ج/- الخصائص السيكومترية للمقياس

#### • الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأصلية

تم التحقق من صدق الأداة على النحو الآتي:

1. **الصدق التمييزي:** تم حساب الصدق التمييزي بعد ترتيب درجات أفراد العينة، وتم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، من المجموعتين الدنيا والعليا، وبعد حساب قيمة "ت" لمتوسطين مستقلين والتي قدرت ب 12.972 وبعد مقارنة مستوى الدلالة (Sig 0.000) هو أقل من مستوى الدلالة (Sig 0.05) نجد أن الفرق بين متوسطي المجموعتين دال، ومنه يمكن القول أن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

### 2. ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين على النحو الآتي:

- **التجزئة النصفية:** حيث تم تقسيم عبارات المقياس إلى قسمين و من ثم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بطريقة بيرسون و ثم تصحيحه من أثر الطول بطريقة سيبرمان براون، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن معامل الثبات بطريقة سيبرمان براون قدرت ب (0.53) وهو معامل ثبات مقبول، ومنه يمكن القول أن مقياس التنظيم الانفعالي يتميز بالتناسق الداخلي بين عباراته.

- **طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول رقم (\*):

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل ثبات ألفا كرونباخ قدر ب 0.55 وهي قيمة مقبولة تدل على ثبات مقياس التنظيم الانفعالي.

• الخصائص السيكومترية للمقياس التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية

#### 1. الصدق

تم حساب صدق استبيان التنظيم الانفعالي عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

أ- **الطريقة الأولى:** تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:  
أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

جدول رقم (15): مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

### لمقياس التنظيم الانفعالي

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
<b>الوعي الانفعالي</b>			<b>الضبط الذاتي للانفعالات:</b>			<b>التنظيم المعرفي:</b>		
1	,537**	0,002	9	,848**	0,000	15	,633**	0,000
2	,962**	0,000	10	,704**	0,000	16	,659**	0,000
3	,883**	0,000	11	,799**	0,000	17	,479**	0,007
4	,483**	0,007	12	,390*	0,033	18	,454*	0,012
5	,965**	0,000	13	,765**	0,000	19	,492**	0,006
6	,840**	0,000	14	,622**	0,000	20	,590**	0,001
7	,440*	0,015				21	,714**	0,000
8	,524**	0,003						
رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
<b>القمع التعبيري</b>			<b>العدوى الانفعالية</b>			<b>السياق الاجتماعي:</b>		
22	,729**	0,000	28	,711**	0,000	33	,763**	0,000
23	,775**	0,000	29	,569**	0,001	34	,752**	0,000

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

0,010	,464**	35	0,009	,467**	30	0,000	,893**	24
0,000	,728**	36	0,000	,871**	31	0,000	,744**	25
0,000	,650**	37	0,000	,945**	32	0,000	,897**	26
0,023	,414*	38				0,000	,904**	27

\*\* . La corrélation et ignificative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation et ignificative au niveau 0.05 (bilatéral).

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,962\*\*) في الفقرة رقم (2) من محور (الوعي الانفعالي) و (0,464\*\*) في الفقرة رقم (35) من محور (السياق الاجتماعي)، ما عدى العبارات رقم (7) من محور (الوعي الانفعالي) والعبارة رقم (12) من محور (الضبط الذاتي للانفعالات) والعبارة رقم (18) من محور (التنظيم المعرفي) والعبارة رقم (38) من محور (السياق الاجتماعي). حيث قدرت معاملات ارتباطها بمحاورها على النحو التالي: (0,440,/\*390,/\*454,/\*414) جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,05). وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس التنظيم الانفعالي

ب- الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان: والجدول التالي يوضح

العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

الجدول رقم (16): العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	,759**	0,000
الضبط الذاتي للانفعالات	,788**	0,000
التنظيم المعرفي	,817**	0,000
القمع التعبيري	,859**	0,000
العدوى الانفعالية	,866**	0,000
السياق الاجتماعي	,548**	0,002

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ )، حيث بلغت قيمها على التوالي (,759/\*\*/0,95/,788/\*\*/,817/\*\*/,859/\*\*/,866/\*\*/,548/\*\*)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس التنظيم الانفعالي

### 2. الثبات :

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الإجراءات الميدانية

الجدول رقم (17): معامل ألفا كرونباخ للمقياس وابعاده الفرعية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس والدرجة الكلية
8	0,878	الوعي الانفعالي
6	0,763	الضبط الذاتي للانفعالات
7	0,716	التنظيم المعرفي
6	0,905	القمع التعبيري
5	0,772	العدوى الانفعالية
6	0,664	السياق الاجتماعي
38	0,927	الدرجة الكلية لاستبيان التنظيم الانفعالي

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان التنظيم الانفعالي كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.878/ 0.763/0.716/0.905/0.772 /0.664) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس التنظيم الانفعالي ككل (0,927) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

### 5- الأساليب الإحصائية

- التكرارات والنسب المئوية.
- استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة معاملات الارتباط في الصدق والثبات بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين.
- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

## الفصل الثاني ————— الإجراءات الميدانية

---

- اختبار الدلالة الإحصائية (ت) لفحص الفروق.
- اختبار التجانس ليفين (F)

## الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
5. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة

– استنتاج العام للدراسة

– مقترحات الدراسة

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

### 1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة:

#### 1-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى: " درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس منخفضة. وللتعرف على درجة اضطرابات النوم " تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم مع المتوسط النظري للمقياس، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (18) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة درجة اضطرابات النوم.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
اضطرابات النوم	55,25	10,010	78	-	-	93	0,000	دال احصائيا	منخفض [39-65]
	53	68		22,7446	22,02				
				8	8				

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس مستوى اضطرابات النوم ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في المقياس ككل (اضطرابات النوم) بلغ (55,2553) درجة وبانحراف معياري قدره (10,01068) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (78) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (-22,74468) درجة لصالح المتوسط النظري، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي الى المجال [39-65] أي المجال المنخفض [وباستخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة وسيلة إحصائية في

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسيطين المحسوب والنظري لصالح النظري، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (-22,028) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 =  $\alpha$ ). ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وعليه نستنتج أن درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس منخفضة.

يمكن تفسير تحقق صحة هذه الفرضية بأن عينة الدراسة هم طلبة علم النفس وبالتالي يمتلكون معرفة أوسع بالجوانب النفسية المرتبطة بالنوم ولديهم وعي مما يساعدهم على تجنب العادات المؤدية لاضطرابات النوم ويكونون أكثر قدرة على استخدام هذه المبادئ مثل تنظيم التفكير السلبي حول النوم ، فطلبة علم النفس لديهم معرفة ويدرسون الجوانب البيولوجية للنوم مثل دور الجهاز العصبي المركزي معرفتهم كذلك بأثر استخدام الهواتف والاضاءة ليلا اي لديهم وعي بجوانب بيولوجية ولديهم معرفة حول كيف تؤثر الافكار والسلوكيات على جودة النوم و تقليدهم لنماذج سلوكية ايجابية من محيطهم.

### 2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على أنه: مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط، وللتعرف على مستوى التنظيم الانفعالي تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي مع المتوسط النظري للمقياس، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

الجدول رقم (19) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة درجة التنظيم الانفعالي.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة اختبار "T"	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
التنظيم الانفعالي	119,5745	9,02028	114	5,57447	93	5,992	0,000	دال احصائيا	مرتفع [129.2-98.8]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور مستوى التنظيم الانفعالي ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في المقياس ككل (التنظيم الانفعالي) بلغ (119,5745) درجة وبانحراف معياري قدره (9,02028) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (114) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (5,57447) درجة لصالح المتوسط المحسوب، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي الى المجال [ 98.8-129.2 ] أي المجال المتوسط [وباستخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسيطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (5,992) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) نسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط

تتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي تناولت مستوى التنظيم الانفعالي كدراسة السلمي (2020)، والتي خرجت بالعديد من النتائج كان من أهمها امتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطا من التنظيم الانفعالي، وكذلك دراسة قرمان (2016) التي اشارت نتائجها إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة متوسط، ودراسة خصاونة (2019) حيث أظهرت نتائجها ان مستوى التنظيم الانفعالي لدى

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

الطلبة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط، فلذلك تبرز أهمية دراسة التنظيم الانفعالي من خلال بعض الدراسات التي أجريت حوله مثل دراسة كروس (2010) وماهوني (2006)، فقد أظهرت نتائج هاتان الدراستان أن تنظيم الانفعال له علاقة متينة بالتعاطف والتقبل الاجتماعي والمواقف الاجتماعية الإيجابية والكفاءة الذاتية والاجتماعية السلوكيات الأخلاقية، كما أن له العديد من الآثار الإيجابية في جميع النواحي النفسية و الجسمية و الصحية، هذا ما أكدته مؤتمر جامعة كاليفورنيا ببركلي المنعقد في (8-9 نوفمبر 2012)، من أن التنظيم الانفعالي ذو أهمية كبرى في مرحلة المراهقة حتى في مرحلة متأخرة من العمر، لان هذه المرحلة يصاحبها تغيرات بيولوجية لها تأثير في القدرة على تنظيم الانفعالات، و هذا ما تم التأكيد عليه مرة أخرى ايضا في المؤتمر الثاني الذي عقد في نسخته الثانية بجامعة كاليفورنيا في (10\_11) اكتوبر (2013)، و تعزو هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة هم طلبة قسم علم النفس فهم يمتلكون معرفة جيدة حول الانفعالات و استراتيجيات تنظيمها وبالتالي فإن طلبة علم النفس غالبا ما يتم تدريبهم على فهم الانفعالات و تحليلها فإن لديهم مستوى مقبول من التنظيم الانفعالي ، فطلاب الجامعة يكونون في مرحلة الشباب المبكر وهذه المرحلة تتضمن الكثير من التحديات، فإن الطلاب يمكن ان يمتدوا بتجارب انفعالية متقلبة، وهذا ما يفسر وجود تنظيم انفعالي متوسط وهذا المستوى يعكس توازنا بين المعرفة النظرية التي يمتلكها طلبة علم النفس والتحديات التي يواجهونها في حياتهم اليومية بسبب عوامل معرفية واجتماعية ونفسية .

### 3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

نصت الفرضية الثالثة على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (20) العلاقة بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي

القرار	التنظيم الانفعالي		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01	-0,364**	معامل الارتباط	اضطرابات النوم
	0,000	مستوى الدلالة	
	94	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في اضطرابات النوم ودرجاتهم في مستوى التنظيم الانفعالي بلغ (-,364\*\*) وهي قيمة ضعيفة وسالبة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,01$ )، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

كانت نتيجة الفرضية الثالثة المتوصل إليها مؤيدة لبعض الدراسات، كدراسة wang وآخرون (2024) حيث بينت هذه الدراسة أن سوء جودة النوم يؤدي إلى تفاقم الإقصاء الاجتماعي من خلال زيادة الخلل الوظيفي النهاري مما يؤثر بدوره على التنظيم الانفعالي، و أكدت نتائج هذه الدراسة على أن العلاقة بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي علاقة ذات دلالة قوية وهذا يؤكد نتائج دراستنا الحالية، حيث أنه أكدت دراسة فتحي (2019) عن وجود تأثير مباشر لاضطرابات النوم في حدوث سوء تنظيم الانفعالات لدى الجانحين وغير الجانحين من الجنسين، فكلما ارتفعت درجات اضطرابات النوم لدى الطلبة انخفض مستوى التنظيم الانفعالي بمعنى ان الطلبة الذين يعانون من اضطرابات النوم يعانون أيضاً من تنظيم في انفعالاتهم ذو هذا ما يؤكد على وجود علاقة تأثير متبادل بينهم، حيث ان

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

اضطرابات النوم مثل الأرق أو النوم المتقطع تؤثر سلبا على وظائف الدماغ المرتبطة بالتحكم في الانفعالات مثل اللوزة الدماغية وقشرة الفص الجبهي، وبناءا على ذلك فإن نتائج هذه الفرضية تؤكد أهمية النوم الكافي والمنظم من أجل توازن الفرد انفعاليا، فذلك يعد النوم عاملا حاسما في استعادة التوازن النفسي فهم معرضون لضغوط أكاديمية ونفسية فإضطراب النوم لديهم قد ينعكس في ضعف التحكم في المشاعر مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية، التركيز الدراسي

### 4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

الجدول رقم (21) الفروق في مستوى تقدير درجة اضطرابات النوم تبعا لمتغير نوع الجنس

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	الجنس	
غير دال	0,465	92	-0,734	2,84605	15,1000	10	0,296	1,104	ذكر	اضطراب الأرق
				3,16144	15,8690	84			أنثى	
غير دال	0,750	92	0,319	2,63312	9,4000	10	0,991	0,000	ذكر	اضطراب فرط النوم
				2,25749	9,1548	84			أنثى	
غير دال	0,396	92	0,852	3,74314	11,7000	10	0,067	3,444	ذكر	اضطرابات جدول النوم واليقظة
				2,90614	10,8452	84			أنثى	
	0,655	92	0,449	4,62361	13,4000	10	0,635	0,227	ذكر	

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

غير دال				3,67287	12,8333	84			أنثى	اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس
غير دال	0,625	92	0,490	0,94868	3,3000	10	0,345	0,901	ذكر	اضطراب
				0,71407	3,1786	84			أنثى	التجول أثناء النوم
غير دال	0,883	92	0,148	0,94868	3,3000	10	0,658	0,197	ذكر	اضطراب
				0,74638	3,2619	84			أنثى	الكلام أثناء النوم
غير دال	0,754	92	0,314	11,2920	56,2000	10	0,979	0,001	ذكر	اضطرابات النوم
				8					أنثى	
				9,91669	55,1429	84				

من خلال الجدول رقم (27) أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (F) بلغت بالنسبة للمقياس ككل (0,001) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

ونلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور/ إناث) في أبعاد مقياس (اضطراب الأرق/ اضطراب فرط النوم/ اضطرابات جدول النوم واليقظة/ اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس/ اضطراب التجول أثناء النوم/ اضطراب الكلام أثناء النوم) حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة إحصائياً في أبعاد المقياس وما يؤكد ذلك هو قيم T-TEST والتي بلغت على التوالي بالنسبة لأبعاد الاستبيان (-0,734/0,319/0,852/0,449/0,490/0,148) حيث جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $[\alpha=0.05]$  أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

اضطرابات النوم فقد بلغ متوسط الذكور (56,2000) في حين بلغ متوسط الاناث (55,1429) الا أن قيمة الفرق بينهما جاءت غير دالة احصائيا وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0,314) حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) والنتيجة لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

يمكن تفسير عدم تحقق الفرضية الرابعة بأن الجنس لا يشكل عاملا مؤثرا في مستوى معاناة الطلبة من اضطرابات النوم و ربما يرجع ذلك الى تشابه الضغوط الدراسية والنفسية لدى الجنسين و العوامل البيئية و الضغوط المرتبطة بالتكيف مع الحياة الجامعية و تتفق هذه النتيجة مع دراسة انور البنا (2007) و التي توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس ، هذا يعني ان الجنس ليس متغيرا حاسما في اضطرابات النوم لدى هذه الفئة من الطلبة فكلاهما يتعرضان لنفس الضغوط الاكاديمية مما يجلب تأثير هذه الضغوط أقوى من تأثير الجنس

### 5-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس" وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

**الجدول (22) الفروق في مستوى تقدير درجة التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير نوع الجنس**

المتغير	الجنس	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الوعي الانفعالي	ذكر	0,039	0,844	10	31,7000	2,49666	0,043	92	0,966	غير دال
	أنثى			84	31,6667	2,31981				
الضبط الذاتي للانفعالات:	ذكر	1,327	0,252	10	14,2000	4,31535	0,268	92	0,789	غير دال
	أنثى			84	13,8690	3,61316				
التنظيم المعرفي:	ذكر	1,620	0,206	10	26,5000	2,06828	1,028	92	0,307	غير دال
	أنثى			84	25,6310	2,57317				
القمع التعبيري	ذكر	1,085	0,300	10	16,2000	3,15524	0,196	92	0,845	غير دال
	أنثى			84	16,0238	2,62507				
العدوى الانفعالية	ذكر	0,090	0,765	10	13,9000	2,51440	0,391	92	0,696	غير دال
	أنثى			84	13,5714	2,50919				
السياق الاجتماعي:	ذكر	0,190	0,664	10	17,7000	3,33500	0,889	92	0,376	غير دال
	أنثى			84	18,7381	3,50600				

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

غير دال	0,818	92	0,231	10,75794	120,200 0	10	0,518	0,422	ذكر	التنظيم الانفعالي
				8,8637 6	119,5 000	84			أنثى	

من خلال الجدول رقم (21) أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (F) بلغت بالنسبة للمقياس ككل (0,422) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

ونلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور/ اناث) في أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي/الضبط الذاتي للانفعالات/التنظيم المعرفي/القمع التعبيري/العدوى الانفعالية/السياق الاجتماعي) حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة احصائياً في أبعاد المقياس وما يؤكد ذلك هو قيم T-TEST والتي بلغت على التوالي بالنسبة لأبعاد الاستبيان (0,889- /0,391/0,196/1,028/0,268/0,043) حيث جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

اما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي فقد بلغ متوسط الذكور (120,200) في حين بلغ متوسط الاناث (119,5000) الا أن قيمة الفرق بينهما جاءت غير دالة احصائياً وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0,231) حيث جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

النتيجة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

## الفصل الثالث ————— عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

توافقت نتائج دراستنا مع بعض الدراسات كدراسة يعقوب (2011) وبينت نتائج هذه الدراسة على عدم وجود فروق دالة في مستويات التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، وتوافقت أيضا مع نتائج دراسة قرمان (2016) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمستوى تنظيم الانفعال تعزى لمتغير الجنس، وكذا دراسة العاسمي (2018) و التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري التنظيم الانفعالي و المرونة النفسية تبعا للجنس، و دراسة خصاونة (2019) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى التنظيم الانفعالي ككل تبعا لاختلاف متغير الجنس، وهذا يدل على ان التنظيم الانفعالي لا يتأثر بشكل واضح بالجنس، وقد يكون ذلك بسبب التشابه بين الجنسين في خبراتهم و أساليبهم ولا يمكن اعتبار الفرق بينهما ناتجا عن الجنس وإنما ربما بسبب عوامل أخرى مشتركة بين الجنسين وان التنظيم الانفعالي لا يتأثر بعوامل بيولوجية مرتبطة بالجنس بقدر ما يرتبط بتلك العوامل، يمكن تفسير ذلك أيضا الذكور والاناث من طلبة قسم علم النفس يمتلكون مستوى متقاربا من التنظيم الانفعالي وكذا راجع الى تأثير دراسة التخصص المتمثل في علم النفس عليهم إلى البيئة الأكاديمية التقارب في الاهتمامات وكذلك التحصيل المعرفي المتشابه اي ان كلا الجنسين يحصلان على نفس المحتوى الأكاديمي المتعلق بالنمو النفسي والإنفعالي مما قد يعزز توازنا في مهارات التنظيم الانفعالي، ويُضاف إلى ذلك أن طبيعة التدريب الأكاديمي في هذا التخصص تتضمن تطبيقات عملية ومناقشات صفية تهدف إلى تنمية الوعي الذاتي ومهارات الفهم والتعبير عن الانفعالات، مما يساعد الطلبة على تطوير أساليب فعالة لتنظيم انفعالاتهم. كما أن الجو التفاعلي داخل القاعات الدراسية، والتعرض لمواقف دراسية تحاكي الواقع النفسي يسهم في تعميق مهارات التعامل مع الضغوط، وبالتالي تقليص الفروق بين الجنسين في هذا الجانب.

### 2- الاستنتاج العام للدراسة

رغم الأهمية الكبرى للنوم كوظيفة بيولوجية ونفسية ضرورية لاستقرار الفرد وتوازنه، إلا أن العديد من العوامل المعاصرة أسهمت في اضطرابه، وعلى رأسها الضغوط النفسية والانفعالية التي يواجهها طلبة الجامعة، مما يجعل اضطرابات النوم ظاهرة متفاقمة تتطلب الدراسة والبحث. وبناءً على ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، يمكن القول إن هناك علاقة ارتباطية واضحة بين اضطرابات النوم وانخفاض مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، حيث أن قلة النوم أو تدهور جودته يؤثر سلباً على قدرة الفرد في التعامل مع مشاعره وتنظيمها بطريقة فعالة. وقد تبين أن الطلاب الذين يعانون من اضطرابات في النوم يكونون أكثر عرضة للانفعالات السلبية كالقلق الغضب والانفعال الزائد. وإن فهم العلاقة بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي يفتح آفاقاً واسعة لتطوير برامج دعم نفسي وتربوي موجهة لطلبة الجامعة، خاصة أولئك الذين يدرسون في مجال علم النفس، لما لذلك من تأثير مباشر على تكوينهم المهني وتوازنهم النفسي. وكانت نتائج دراستنا على النحو التالي:

- ✓ درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس منخفضة.
- ✓ مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اضطرابات النوم لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

---

### اقتراحات الدراسة

من خلال هذه الدراسة يمكن استنباط بعض الاقتراحات والآفاق البحثية، تفتح مجالات بحثية مختلفة في المجالات النفسية وهي كالتالي :

- ضرورة تنظيم حملات توعية داخل الجامعة حول أهمية النوم الصحي وتأثيره على الصحة النفسية والإنفعالية .
- إدراج ورشات عمل أو دورات تدريبية لطلاب علم النفس لتعلم مهارات التنظيم الانفعالي .
- تشجيع الطلبة على تحسين عادات النوم من خلال ضبط أوقات النوم، تقليل استخدام الأجهزة الذكية ليلاً، وتنظيم نمط الحياة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

- عاشور، فايز (2020) ، الإدمان على الأنترنت و علاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الطلبة الجامعيين ،رسالة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة
- صالح، فطيمة الزهرة(2024): التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية؛ بسكرة.
- علي، كمال (1990): باب النوم وباب الأحلام، ط 2، بغداد، دار الكتب والوثائق .
- الجبيلي، محمد بن عبد الله (2021)، تنظيم الانفعال وعلاقته بالشعور بالتماس في المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العربية العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد(05)، العدد(19).
- عفانة، محمد جاسر زكي (2018)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية بغزة، كلية التربية.
- سلوم، هناء عباس(2015)، إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الارشاد النفسي.
- مطاطي، إبراهيم وطوشيشيات، نادية (2022)، إدمان الأنترنت وعلاقته بإضطراب النوم لدى الشباب الجزائري، رسالة ماستر، جامعة ابن خلدون، تيارت.
- موفق، ديهية(2020) ، إضطرابات النوم و المشاكل الصحية ، مجلة المعيار ،المجلد (24) ، العدد (52)
- محمد، محمود هشام عبد الحميد (2023)، التشوهات المعرفية كمنبئات ببعض إضطرابات النوم لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، العدد (58)
- الخطيب، هناء والنث، شادية أحمد (2022)، التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة اليرموك، كلية التربية، الأردن.
- محمد خليل، عباس ومحمد بكري، نوفل(2017): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- السيد، أبو المجد حسين (2023)، إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدي عينة من السيدات متكرري الإجهاض، مجلة كلية الآداب، جامعة أسوان، المجلد(13)، العدد(01).
- أسعد، طارق، كحلة ألفت (2009) ، النوم (المشكلات -التشخيص -العلاج)،ايتراك للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة
- أبو سيبي، ألاء غازي (2020)، التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على إدارة الأزمات لدى طالبة الجامعات، أطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية.
- بن جغل، الحاج سعد (2021)، إضطرابات النوم وعلاقتها بظهور صعوبات القراءة عند تلاميذ الطور الابتدائي ،
- بن دايل، بنت فهد أفنان(2020)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج بمدينة الرياض، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- الحاجة، طاهيري (2021): الإضطرابات النفسية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية في ظل كوفيد - 19 من وجهة نظر آبائهم , رسالة ماستر، (جامعة العقيد أحمد دراية أدرار) .
- حماد، عيسى فؤاد علا (2021):التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في محافظة عمان، مجلة جرش للبحوث و لدراسات، المجلد (23)،العدد (1).
- شايع، فاطمة الزهراء وشلابي نادية (2019): اضطرابات النوم و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس، بحث مقدم لنيل شهادة ليسانس، جامعة اكلي محمد اولحاج، البويرة.
- الشريف، مولاي عائشة وحرمة، جميلة (2022)، إدمان الفيسبوك وعلاقته بإضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي، رسالة ماستر، جامعة أحمد دراية، أدرار.
- شوقي، إبراهيم ومختار كريمة، عربي، محمد (2024): اضطرابات النوم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 34، العدد 4.
- عبد الستار، إبراهيم (1988): علم النفس الأكلينيكي، مناهج التشخيص والعلاج النفسي، دار المريخ، الرياض.

- عربي، أيمن وصالح، محمد هناء، لطرش أكرم(2023)، التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصة في التنظيم الانفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة 8 ماي 1945، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، قالمة.
- محمود، سامي سهى (2018)، دور اضطرابات النوم في التنبؤ بالانتكاسة لدى المعتمدين على المواد النفسية ، المجلة القومية لدراسات التعاطي و الإدمان ، المجلد (15)، العدد الأول .
- يونسى، عيسى وشينار، سامية، عماري عائشة (2021)، العينة وأسس المعاينة في البحوث الاجتماعية، مجلة الرزاق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 7، العدد 2، الجزائر.

الملاحق

الملحق رقم (01): البيانات الأولية

البيانات الأولية :

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص:

السنة :

التعليمات :

\_ يعرض عليك مجموعة من التعليمات المرجو منك أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) تحت العبارة التي تنطبق عليك .

\_ لا تترك عبارة دون الإجابة عليها .

\_ لاحظ أنه لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة، الإجابة تعتبر صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى التي تحملها العبارة، و مما يجب التأكيد عليه أن اجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

و شكرا على تعاونك.

## الملاحق

### الملحق رقم (02): مقياس اضطرابات النوم

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة محدودة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق تماما
01	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
02	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
03	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
04	أشكو من الاستيقاظ المبكر			
05	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
06	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها			
07	أشكو من الاستمرار في النوم			
08	أرغب في النوم و أتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			
09	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة في النوم			
10	أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم			
11	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
12	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار			
13	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار			
14	استغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم			
15	استيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل			
16	أعاني من النعاس الشديد خلال النهار			
17	استيقظ عدة مرات أثناء النوم			
18	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة			
19	أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى النوم			
20	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها			
21	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف			

			22	أنام لساعات كافية لكني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ
			23	أعاني من فرط النوم أثناء الاستيقاظ
			24	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا
			25	أنهض من نومي متصبيا عرقا مرتجفا
			26	أجلس منتصبا في سريري فجأة
			27	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم
			28	أعاني من خفقان القلب أثناء النوم
			29	أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع أثناء النوم
			30	أستيقظ مرتبكا خائفا وجلا أثناء النوم
			31	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم
			32	أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب
			33	أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم مستجدا طالبا النوم
			34	أعاني من المشي أثناء النوم
			35	أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقا دون تعبير
			36	غالبا ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث
			37	أعاني من التكلم أثناء النوم
			38	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
			39	أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل

## الملاحق

الملحق رقم (03): مقياس التنظيم الانفعالي

الرقم	العبارة	موافق دائما	موافق غالبا	موافق الى حد ما	غير موافق غالبا	غير موافق دائما
1	أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح					
2	عندما أشعر بالضيق أو الحزن لا أستطيع التعبير عن مشاعري					
3	مزاجي له تأثير ضعيف على كيفية معالجاتي للمشكلات					
4	أستطيع ضبط انفعالاتي بسرعة عندما أتعرض لموقف يضايقني					
5	لدي وعي كامل بمشاعري وانفعالاتي					
6	أعطي أهمية بالغة لانفعالاتي ومشاعري					
7	أستطيع ربط انفعالاتي بالموقف الذي أعيشه					
8	لا تتغير نظرتي نحو الأمور مهما كانت حالتي المزاجية					
9	إذا تذكرت موقف انفعالي غير سار ، فهذا يعني أمر عادي بالنسبة لي					
10	أتضايق من انفعالاتي السلبية					
11	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع ضبط انفعالاتي في الواقع					

					المخرجة	
					تسبب لي انفعالاتي القاسية مشكلات في حياتي اليومية.	12
					عندما ينتابني انفعال شديد أصبح غير قادر على تحمل مسؤولياتي	13
					أمتلك القدرة على التعامل مع مشاعري بشكل يتلاءم مع الموقف	14
					ينبغي علي التكيف مع انفعالاتي مهما كانت شدتها	15
					دائما أفكر بالاشياء الايجابية بدلا من التفكير في المواقف المزعجة	16
					أفكر في كيفية تغيير طبيعة انفعالاتي السلبية	17
					أفكر في خطة تمكنني من القيام بما هو أفضل لذاتي عند التفاعل مع انفعالاتي المزعجة	18
					عندما أعبر عن انفعالاتي بشكل غير لائق ألوم نفسي على ذلك	19
					سوف أتعلم في الأيام القادمة شيئا عن طريق تنظيم انفعالاتي السلبية	20
					لدي صعوبة في التركيز عندما	21

					أكون منفعلا
					22 أتجنب المواقف التي تجعلني أشعر بالعصبية الشديدة
					23 أنا قلق بشأن عدم التمكن من ضبط انفعالاتي ومخاوفي
					24 أحيانا أكون غير متأكد من الكلمات التي أستخدمها لوصف مشاعري
					25 يخيفني البوح بمشاعري وانفعالاتي الحقيقية
					26 من السهل عليا التعبير عن انفعالاتي بطريقة ايجابية
					27 لدي القدرة على منع انفعالاتي من التأثير على سلوكي
					28 رؤية الآخرين المنفعلين تزيد من شدة انفعالاتي
					29 أصبح متوترا عندما يتحدث الناس عن فراق أحبائهم
					30 أتضايق عندما أرى وجوه غاضبة في التلفاز
					31 عندما أنظر في عيون من أقدرهم أشعر بالفرح والسعادة
					32 الاستماع لصرخات طفل مرعوب تجعلني أكثر توترا
					33 أشعر بمشاعر ايجابية عندما

					أعرف كيف يتعامل الناس مع انفعالاتهم	
					ألقي اللوم دائما على الآخرين في اثاره انفعالاتي	34
					أبحث عن الآخرين الذين يقدمون لي التعاطف عندما أكون منزعجا	35
					عصبيتي الشديدة تمنعني من الوصول الى أسلوب ناجح في التعامل مع المواقف الاجتماعية	36
					العديد من الناس المحيطين بي يكونون سبب توتري الدائم	37
					لا أستطيع ضبط أعصابي عندما يجرح شخص ما مشاعري	38

الملحق رقم (04) : مخرجات برنامج SPSS

الصدق والثبات مقياس اضطرابات النوم:

Correlations				
		اضطرابات صعوبات النوم	اضطرابات مصاحبات للنوم	اضطرابات النوم
اضطرابات صعوبات النوم	Pearson Correlation	1	,547**	,950**
	Sig. (2-tailed)		0,002	0,000
	N	30	30	30
اضطرابات مصاحبات للنوم	Pearson Correlation	,547**	1	,781**
	Sig. (2-tailed)	0,002		0,000
	N	30	30	30
اضطرابات النوم	Pearson Correlation	,950**	,781**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	
	N	30	30	30

## الملاحق

Correlations												
		1ع	2ع	3ع	4ع	5ع	6ع	7ع	8ع	9ع	10ع	اضطراب الأرق
1ع	Pearson Correlation	1	,535**	,520**	0,000	-0,074	,770**	,561**	,502**	0,120	-0,105	,551**
	Sig. (2-tailed)		0,002	0,003	1,000	0,697	0,000	0,001	0,005	0,527	0,581	0,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2ع	Pearson Correlation	,535**	1	,634**	0,086	0,238	,640**	,918**	,588**	0,064	0,144	,698**
	Sig. (2-tailed)	0,002		0,000	0,650	0,205	0,000	0,000	0,001	0,736	0,446	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3ع	Pearson Correlation	,520**	,634**	1	,437**	0,163	,640**	,656**	,978**	,438**	0,321	,865**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,000		0,016	0,390	0,000	0,000	0,000	0,016	0,083	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4ع	Pearson Correlation	0,000	0,086	,437**	1	,614**	0,177	0,085	,432**	,930**	,775**	,667**
	Sig. (2-tailed)	1,000	0,650	0,016		0,000	0,350	0,654	0,017	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
5ع	Pearson Correlation	-0,074	0,238	0,163	,614**	1	-0,054	0,183	0,152	,618**	,832**	,529**
	Sig. (2-tailed)	0,697	0,205	0,390	0,000		0,776	0,333	0,424	0,000	0,000	0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
6ع	Pearson Correlation	,770**	,640**	,640**	0,177	-0,054	1	,603**	,611**	0,274	-0,055	,665**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,350	0,776		0,000	0,000	0,143	0,774	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
7ع	Pearson Correlation	,561**	,918**	,656**	0,085	0,183	,603**	1	,615**	0,074	0,233	,712**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,000	0,654	0,333	0,000		0,000	0,697	0,216	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
8ع	Pearson Correlation	,502**	,588**	,978**	,432**	0,152	,611**	,615**	1	,429**	0,314	,843**
	Sig. (2-tailed)	0,005	0,001	0,000	0,017	0,424	0,000	0,000		0,018	0,091	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
9ع	Pearson Correlation	0,120	0,064	,438**	,930**	,618**	0,274	0,074	,429**	1	,712**	,684**
	Sig. (2-tailed)	0,527	0,736	0,016	0,000	0,000	0,143	0,697	0,018		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
10ع	Pearson Correlation	-0,105	0,144	0,321	,775**	,832**	-0,055	0,233	0,314	,712**	1	,611**
	Sig. (2-tailed)	0,581	0,446	0,083	0,000	0,000	0,774	0,216	0,091	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطراب الأرق	Pearson Correlation	,551**	,698**	,865**	,667**	,529**	,665**	,712**	,843**	,684**	,611**	1
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Correlations								
		11ع	12ع	13ع	14ع	15ع	16ع	فرط النوم
11ع	Pearson Correlation	1	,612**	,678**	,544**	,547**	,918**	,869**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,002	0,002	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
12ع	Pearson Correlation	,612**	1	0,277	,888**	0,242	,634**	,660**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,139	0,000	0,197	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
13ع	Pearson Correlation	,678**	0,277	1	0,191	,865**	,781**	,862**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,139		0,312	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
14ع	Pearson Correlation	,544**	,888**	0,191	1	0,270	,577**	,622**
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,000	0,312		0,149	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
15ع	Pearson Correlation	,547**	0,242	,865**	0,270	1	,669**	,825**
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,197	0,000	0,149		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
16ع	Pearson Correlation	,918**	,634**	,781**	,577**	,669**	1	,941**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
اضطراب فرط النوم	Pearson Correlation	,869**	,660**	,862**	,622**	,825**	,941**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30

Correlations									
		17ع	18ع	19ع	20ع	21ع	22ع	23ع	اضطرابات جدول النوم واليقظة
17ع	Pearson Correlation	1	,701**	,839**	-0,049	0,083	0,293	0,349	,613**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,797	0,664	0,116	0,059	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
18ع	Pearson Correlation	,701**	1	,844**	-,391*	-0,009	0,285	,589**	,577**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,033	0,963	0,127	0,001	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
19ع	Pearson Correlation	,839**	,844**	1	-0,219	0,231	,369*	,715**	,748**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,244	0,219	0,045	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
20ع	Pearson Correlation	-0,049	-,391*	-0,219	1	,625**	,561**	-0,217	,394*
	Sig. (2-tailed)	0,797	0,033	0,244		0,000	0,001	0,250	0,031
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
21ع	Pearson Correlation	0,083	-0,009	0,231	,625**	1	,692**	,366*	,748**
	Sig. (2-tailed)	0,664	0,963	0,219	0,000		0,000	0,047	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
22ع	Pearson Correlation	0,293	0,285	,369*	,561**	,692**	1	0,102	,810**
	Sig. (2-tailed)	0,116	0,127	0,045	0,001	0,000		0,591	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
23ع	Pearson Correlation	0,349	,589**	,715**	-0,217	,366*	0,102	1	,583**
	Sig. (2-tailed)	0,059	0,001	0,000	0,250	0,047	0,591		0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطرابات جدول النوم واليقظة	Pearson Correlation	,613**	,577**	,748**	,394*	,748**	,810**	,583**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,000	0,031	0,000	0,000	0,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

Correlations					
		اضطراب الأرق	اضطراب فرط النوم	اضطرابات جدول النوم واليقظة	اضطرابات صعوبات النوم
اضطراب الأرق	Pearson Correlation	1	,431*	,454*	,812**
	Sig. (2-tailed)		0,017	0,012	0,000
	N	30	30	30	30
اضطراب فرط النوم	Pearson Correlation	,431*	1	,839**	,854**
	Sig. (2-tailed)	0,017		0,000	0,000
	N	30	30	30	30
اضطرابات جدول النوم واليقظة	Pearson Correlation	,454*	,839**	1	,858**
	Sig. (2-tailed)	0,012	0,000		0,000
	N	30	30	30	30
اضطرابات صعوبات النوم	Pearson Correlation	,812**	,854**	,858**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,875	10

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,874	6

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,753	7

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,912	23

Correlations													اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس
		24ع	25ع	26ع	27ع	28ع	29ع	30ع	31ع	32ع	33ع		
24ع	Pearson Correlation	1	,579**	,681**	,681**	,681**	0,207	,385**	,385**	0,065	0,296	,597**	
	Sig. (2-tailed)		0,001	0,000	0,000	0,000	0,272	0,036	0,036	0,733	0,112	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
25ع	Pearson Correlation	,579**	1	,888**	,888**	,888**	0,358	,564**	,564**	0,214	,478**	,765**	
	Sig. (2-tailed)	0,001		0,000	0,000	0,000	0,052	0,001	0,001	0,256	0,008	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
26ع	Pearson Correlation	,681**	,888**	1	1,000**	1,000**	,494**	,700**	,700**	,376**	,634**	,910**	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,006	0,000	0,000	0,041	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
27ع	Pearson Correlation	,681**	,888**	1,000**	1	1,000**	,494**	,700**	,700**	,376**	,634**	,910**	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,000	0,006	0,000	0,000	0,041	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
28ع	Pearson Correlation	,681**	,888**	1,000**	1,000**	1	,494**	,700**	,700**	,376**	,634**	,910**	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000		0,006	0,000	0,000	0,041	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
29ع	Pearson Correlation	0,207	0,358	,494**	,494**	,494**	1	0,346	,634**	0,350	,456**	,647**	
	Sig. (2-tailed)	0,272	0,052	0,006	0,006	0,006		0,061	0,000	0,058	0,011	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
30ع	Pearson Correlation	,385**	,564**	,700**	,700**	,700**	0,346	1	,464**	,786**	,671**	,817**	
	Sig. (2-tailed)	0,036	0,001	0,000	0,000	0,000	0,061		0,010	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
31ع	Pearson Correlation	,385**	,564**	,700**	,700**	,700**	,634**	,464**	1	,379**	,671**	,791**	
	Sig. (2-tailed)	0,036	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010		0,039	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
32ع	Pearson Correlation	0,065	0,214	,376**	,376**	,376**	0,350	,786**	,379**	1	,812**	,664**	
	Sig. (2-tailed)	0,733	0,256	0,041	0,041	0,041	0,058	0,000	0,039		0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
33ع	Pearson Correlation	0,296	,478**	,634**	,634**	,634**	,456**	,671**	,671**	,812**	1	,831**	
	Sig. (2-tailed)	0,112	0,008	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	0,000	0,000		0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
اضطرابات أحلام	Pearson Correlation	,597**	,765**	,910**	,910**	,910**	,647**	,817**	,791**	,664**	,831**	1	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

Correlations					اضطراب التحول أثناء النوم
		34ع	35ع	36ع	
34ع	Pearson Correlation	1	,579**	0,091	,769**
	Sig. (2-tailed)		0,001	0,633	0,000
	N	30	30	30	30
35ع	Pearson Correlation	,579**	1	0,217	,753**
	Sig. (2-tailed)	0,001		0,249	0,000
	N	30	30	30	30
36ع	Pearson Correlation	0,091	0,217	1	,649**
	Sig. (2-tailed)	0,633	0,249		0,000
	N	30	30	30	30
اضطراب التحول	Pearson Correlation	,769**	,753**	,649**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30

Correlations					
		ع37	ع38	ع39	اضطراب الكلام أثناء النوم
ع37	Pearson Correlation	1	,464**	0,000	,763**
	Sig. (2-tailed)		0,010	1,000	0,000
	N	30	30	30	30
ع38	Pearson Correlation	,464**	1	-0,083	,568**
	Sig. (2-tailed)	0,010		0,662	0,001
	N	30	30	30	30
ع39	Pearson Correlation	0,000	-0,083	1	,574**
	Sig. (2-tailed)	1,000	0,662		0,001
	N	30	30	30	30
اضطراب الكلام	Pearson Correlation	,763**	,568**	,574**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,001	
	N	30	30	30	30

Correlations					
		اضطرابات أحلام النوم المزعجة	اضطراب التجول أثناء النوم	اضطراب الكلام أثناء النوم	اضطرابات مصاحبات للنوم
اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس	Pearson Correlation	1	0,126	0,361	,928**
	Sig. (2-tailed)		0,507	0,050	0,000
	N	30	30	30	30
اضطراب التجول أثناء النوم	Pearson Correlation	0,126	1	,566**	,436*
	Sig. (2-tailed)	0,507		0,001	0,016
	N	30	30	30	30
اضطراب الكلام أثناء النوم	Pearson Correlation	0,361	,566**	1	,648**
	Sig. (2-tailed)	0,050	0,001		0,000
	N	30	30	30	30
اضطرابات مصاحبات للنوم	Pearson Correlation	,928**	,436*	,648**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,016	0,000	
	N	30	30	30	30

Correlations				
		اضطرابات صعوبات	اضطرابات مصاحبات	اضطرابات النوم
اضطرابات	Pearson Correlation	1	,572**	,945**
	Sig. (2-tailed)		0,001	0,000
	N	30	30	30
اضطرابات	Pearson Correlation	,572**	1	,809**
	Sig. (2-tailed)	0,001		0,000
	N	30	30	30
اضطرابات النوم	Pearson Correlation	,945**	,809**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	
	N	30	30	30

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,897	10

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,777	3

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,719	3

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,849	16

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,926	39

Correlations										
		الأرق	فرط النوم	جدول النوم	اضطرابات صعوبات النوم	المزعة والكوابيس	أثناء النوم	الكلام أثناء	النوم	اضطرابات النوم
اضطراب الأرق	Pearson Correlation	1	,431**	,454**	,812**	0,100	0,202	0,234	0,178	,652**
	Sig. (2-tailed)		0,017	0,012	0,000	0,599	0,283	0,213	0,346	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطراب فرط النوم	Pearson Correlation	,431**	1	,839**	,854**	,711**	0,339	,558**	,782**	,924**
	Sig. (2-tailed)	0,017		0,000	0,000	0,000	0,067	0,001	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطرابات جدول النوم والنقطة	Pearson Correlation	,454**	,839**	1	,858**	,520**	0,359	,479**	,611**	,859**
	Sig. (2-tailed)	0,012	0,000		0,000	0,003	0,051	0,007	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطرابات صعوبات النوم	Pearson Correlation	,812**	,854**	,858**	1	,477**	0,342	,476**	,572**	,945**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,008	0,064	0,008	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطرابات أحلام النوم	Pearson Correlation	0,100	,711**	,520**	,477**	1	0,126	0,361	,928**	,713**
	Sig. (2-tailed)	0,599	0,000	0,003	0,008		0,507	0,050	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطراب التحول أثناء النوم	Pearson Correlation	0,202	0,339	0,359	0,342	0,126	1	,566**	,436*	,419*
	Sig. (2-tailed)	0,283	0,067	0,051	0,064	0,507		0,001	0,016	0,021
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطراب الكلام أثناء النوم	Pearson Correlation	0,234	,558**	,479**	,476**	0,361	,566**	1	,648**	,600**
	Sig. (2-tailed)	0,213	0,001	0,007	0,008	0,050	0,001		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطرابات مصاحبات للنوم	Pearson Correlation	0,178	,782**	,611**	,572**	,928**	,436*	,648**	1	,809**
	Sig. (2-tailed)	0,346	0,000	0,000	0,001	0,000	0,016	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اضطرابات النوم	Pearson Correlation	,652**	,924**	,859**	,945**	,713**	,419*	,600**	,809**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,021	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

الصدق والثبات مقياس التنظيم الانفعالي:

## الملاحق

		Correlations								الوعي الانفعالي
		1 من	2 من	3 من	4 من	5 من	6 من	7 من	8 من	
1 من	Pearson Correlation	1	,484**	0,134	,890**	,437*	0,107	0,101	0,256	,537**
	Sig. (2-tailed)		0,007	0,482	0,000	0,016	0,574	0,595	0,173	0,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2 من	Pearson Correlation	,484**	1	,858**	,394*	,959**	,765**	0,260	,597**	,962**
	Sig. (2-tailed)	0,007		0,000	0,031	0,000	0,000	0,166	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3 من	Pearson Correlation	0,134	,858**	1	0,121	,872**	,921**	,537**	,367*	,883**
	Sig. (2-tailed)	0,482	0,000		0,525	0,000	0,000	0,002	0,046	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4 من	Pearson Correlation	,890**	,394*	0,121	1	,455*	0,106	0,127	-0,006	,483**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,031	0,525		0,012	0,577	0,504	0,977	0,007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
5 من	Pearson Correlation	,437*	,959**	,872**	,455*	1	,817**	0,321	,480**	,965**
	Sig. (2-tailed)	0,016	0,000	0,000	0,012		0,000	0,083	0,007	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
6 من	Pearson Correlation	0,107	,765**	,921**	0,106	,817**	1	,553**	0,314	,840**
	Sig. (2-tailed)	0,574	0,000	0,000	0,577	0,000		0,002	0,091	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
7 من	Pearson Correlation	0,101	0,260	,537**	0,127	0,321	,553**	1	-0,180	,440*
	Sig. (2-tailed)	0,595	0,166	0,002	0,504	0,083	0,002		0,341	0,015
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
8 من	Pearson Correlation	0,256	,597**	,367*	-0,006	,480**	0,314	-0,180	1	,524**
	Sig. (2-tailed)	0,173	0,000	0,046	0,977	0,007	0,091	0,341		0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
الوعي الانفعالي	Pearson Correlation	,537**	,962**	,883**	,483**	,965**	,840**	,440*	,524**	1
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,000	0,000	0,007	0,000	0,000	0,015	0,003	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

		Correlations						الضبط الذاتي للانفعالات:
		9 من	10 من	11 من	12 من	13 من	14 من	
9 من	Pearson Correlation	1	,404*	,926**	0,168	,435*	,581**	,848**
	Sig. (2-tailed)		0,027	0,000	0,376	0,016	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
10 من	Pearson Correlation	,404*	1	0,337	0,044	,629**	,591**	,704**
	Sig. (2-tailed)	0,027		0,069	0,819	0,000	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
11 من	Pearson Correlation	,926**	0,337	1	0,126	0,359	,568**	,799**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,069		0,508	0,052	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
12 من	Pearson Correlation	0,168	0,044	0,126	1	0,306	-0,346	,390*
	Sig. (2-tailed)	0,376	0,819	0,508		0,100	0,061	0,033
	N	30	30	30	30	30	30	30
13 من	Pearson Correlation	,435*	,629**	0,359	0,306	1	,469**	,765**
	Sig. (2-tailed)	0,016	0,000	0,052	0,100		0,009	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
14 من	Pearson Correlation	,581**	,591**	,568**	-0,346	,469**	1	,622**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,001	0,001	0,061	0,009		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
الضبط الذاتي للانفعالات:	Pearson Correlation	,848**	,704**	,799**	,390*	,765**	,622**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,033	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30

## الملاحق

Correlations									
		15 من	16 من	17 من	18 من	19 من	20 من	21 من	التنظيم المعرفي:
15 من	Pearson Correlation	1	,848**	0,012	-0,227	-0,176	,526**	,825**	,633**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,950	0,228	0,352	0,003	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
16 من	Pearson Correlation	,848**	1	-0,029	-0,216	-0,174	,678**	,896**	,659**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,879	0,251	0,357	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
17 من	Pearson Correlation	0,012	-0,029	1	0,209	0,173	-0,092	0,131	,479**
	Sig. (2-tailed)	0,950	0,879		0,267	0,360	0,628	0,489	0,007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
18 من	Pearson Correlation	-0,227	-0,216	0,209	1	,981**	0,049	-0,186	,454*
	Sig. (2-tailed)	0,228	0,251	0,267		0,000	0,797	0,324	0,012
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
19 من	Pearson Correlation	-0,176	-0,174	0,173	,981**	1	0,168	-0,126	,492**
	Sig. (2-tailed)	0,352	0,357	0,360	0,000		0,374	0,508	0,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
20 من	Pearson Correlation	,526**	,678**	-0,092	0,049	0,168	1	,585**	,590**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,000	0,628	0,797	0,374		0,001	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
21 من	Pearson Correlation	,825**	,896**	0,131	-0,186	-0,126	,585**	1	,714**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,489	0,324	0,508	0,001		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
التنظيم المعرفي:	Pearson Correlation	,633**	,659**	,479**	,454*	,492**	,590**	,714**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,007	0,012	0,006	0,001	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

		Correlations						القمع التعبيري
		22س	23س	24س	25س	26س	27س	
22س	Pearson Correlation	1	,857**	,454*	,575**	,478**	,478**	,729**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,012	0,001	0,008	0,008	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
23س	Pearson Correlation	,857**	1	,473**	,718**	,508**	,505**	,775**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,008	0,000	0,004	0,004	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
24س	Pearson Correlation	,454*	,473**	1	,574**	,885**	,892**	,893**
	Sig. (2-tailed)	0,012	0,008		0,001	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
25س	Pearson Correlation	,575**	,718**	,574**	1	,439*	,464**	,744**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,001		0,015	0,010	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
26س	Pearson Correlation	,478**	,508**	,885**	,439*	1	,991**	,897**
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,004	0,000	0,015		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
27س	Pearson Correlation	,478**	,505**	,892**	,464**	,991**	1	,904**
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,004	0,000	0,010	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
القمع التعبيري	Pearson Correlation	,729**	,775**	,893**	,744**	,897**	,904**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30

		Correlations					العدوى الانفعالية
		28س	29س	30س	31س	32س	
28س	Pearson Correlation	1	0,097	-0,118	,624**	,824**	,711**
	Sig. (2-tailed)		0,610	0,533	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
29س	Pearson Correlation	0,097	1	0,230	0,189	,500**	,569**
	Sig. (2-tailed)	0,610		0,221	0,316	0,005	0,001
	N	30	30	30	30	30	30
30س	Pearson Correlation	-0,118	0,230	1	,540**	0,199	,467**
	Sig. (2-tailed)	0,533	0,221		0,002	0,292	0,009
	N	30	30	30	30	30	30
31س	Pearson Correlation	,624**	0,189	,540**	1	,784**	,871**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,316	0,002		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
32س	Pearson Correlation	,824**	,500**	0,199	,784**	1	,945**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,005	0,292	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30
العدوى الانفعالية	Pearson Correlation	,711**	,569**	,467**	,871**	,945**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,009	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30

## الملاحق

Correlations								
		من 33		من 35	من 36	من 37	من 38	السياق الاجتماعي:
من 33	Pearson Correlation	1	,974**	-,542**	,854**	0,261	-0,227	,763**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,002	0,000	0,164	0,228	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,974**	1	-,557**	,885**	0,227	-0,241	,752**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,001	0,000	0,228	0,199	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
من 35	Pearson Correlation	-,542**	-,557**	1	-,586**	-,567**	-0,045	-,464**
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,001		0,001	0,001	0,814	0,010
	N	30	30	30	30	30	30	30
من 36	Pearson Correlation	,854**	,885**	-,586**	1	0,197	-0,163	,728**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,001		0,296	0,389	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
من 37	Pearson Correlation	0,261	0,227	-,567**	0,197	1	,609**	,650**
	Sig. (2-tailed)	0,164	0,228	0,001	0,296		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
من 38	Pearson Correlation	-0,227	-0,241	-0,045	-0,163	,609**	1	,414*
	Sig. (2-tailed)	0,228	0,199	0,814	0,389	0,000		0,023
	N	30	30	30	30	30	30	30
السياق الاجتماعي:	Pearson Correlation	,763**	,752**	-,464**	,728**	,650**	,414*	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,010	0,000	0,000	0,023	
	N	30	30	30	30	30	30	30

Correlations								
		الوعي الانفعالي	الضبط الذاتي للانفعالات:	التنظيم المعرفي:	القمع التعبيري	العدوى الانفعالية	السياق الاجتماعي:	التنظيم الانفعالي
الوعي الانفعالي	Pearson Correlation	1	,583**	,642**	,510**	,439*	0,106	,759**
	Sig. (2-tailed)		0,001	0,000	0,004	0,015	0,578	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
الضبط الذاتي للانفعالات:	Pearson Correlation	,583**	1	,817**	,436*	,726**	0,095	,788**
	Sig. (2-tailed)	0,001		0,000	0,016	0,000	0,619	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
التنظيم المعرفي:	Pearson Correlation	,642**	,817**	1	,627**	,557**	0,116	,817**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,001	0,543	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
القمع التعبيري	Pearson Correlation	,510**	,436*	,627**	1	,730**	,729**	,859**
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,016	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
العدوى الانفعالية	Pearson Correlation	,439*	,726**	,557**	,730**	1	,713**	,866**
	Sig. (2-tailed)	0,015	0,000	0,001	0,000		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
السياق الاجتماعي:	Pearson Correlation	0,106	0,095	0,116	,729**	,713**	1	,548**
	Sig. (2-tailed)	0,578	0,619	0,543	0,000	0,000		0,002
	N	30	30	30	30	30	30	30
التنظيم الانفعالي	Pearson Correlation	,759**	,788**	,817**	,859**	,866**	,548**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	
	N	30	30	30	30	30	30	30

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,878	8
0,763	6
0,716	7
0,905	6
0,772	5
0,664	6
0,927	38

الملاحق الأساسية

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التنظيم الانفعالي	94	119,5745	9,02028	0,93037

One-Sample Test					
	Test Value = 114				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
التنظيم الانفعالي	5,992	93	0,000	5,57447	3,7269

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطرابات النوم	94	55,2553	10,01068	1,03252

One-Sample Test					
	Test Value = 78				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
اضطرابات النوم	-22,028	93	0,000	-22,74468	-24,7951

Correlations			
		اضطرابات النوم	التنظيم الانفعالي
اضطرابات النوم	Pearson Correlation	1	-,364**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	94	94
التنظيم الانفعالي	Pearson Correlation	-,364**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	94	94

Group Statistics					
الجنس		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطراب الأرق	ذكر	10	15,1000	2,84605	0,90000
	أنثى	84	15,8690	3,16144	0,34494
اضطراب فرط النوم	ذكر	10	9,4000	2,63312	0,83267
	أنثى	84	9,1548	2,25749	0,24631
اضطرابات جدول النوم واليقظة	ذكر	10	11,7000	3,74314	1,18369
	أنثى	84	10,8452	2,90614	0,31709
اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس	ذكر	10	13,4000	4,62361	1,46211
	أنثى	84	12,8333	3,67287	0,40074
اضطراب التجول أثناء النوم	ذكر	10	3,3000	0,94868	0,30000
	أنثى	84	3,1786	0,71407	0,07791
اضطراب الكلام أثناء النوم	ذكر	10	3,3000	0,94868	0,30000
	أنثى	84	3,2619	0,74638	0,08144
اضطرابات النوم	ذكر	10	56,2000	11,29208	3,57087
	أنثى	84	55,1429	9,91669	1,08200


Independent Samples Test							
		Levene's Test for		t-test for Equality of			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
اضطراب الأرق	Equal variances	1,104	0,296	-0,734	92	0,465	-0,76905
	Equal variances			-0,798	11,811	0,441	-0,76905
اضطراب فرط النوم	Equal variances	0,000	0,991	0,319	92	0,750	0,24524
	Equal variances			0,282	10,635	0,783	0,24524
اضطرابات جدول النوم واليقظة	Equal variances	3,444	0,067	0,852	92	0,396	0,85476
	Equal variances			0,698	10,332	0,501	0,85476
اضطرابات أحلام النوم المزعجة والكوابيس	Equal variances	0,227	0,635	0,449	92	0,655	0,56667
	Equal variances			0,374	10,397	0,716	0,56667
اضطراب التجول أثناء النوم	Equal variances	0,901	0,345	0,490	92	0,625	0,12143
	Equal variances			0,392	10,250	0,703	0,12143
اضطراب الكلام أثناء النوم	Equal variances	0,197	0,658	0,148	92	0,883	0,03810
	Equal variances			0,123	10,369	0,905	0,03810
اضطرابات النوم	Equal variances	0,001	0,979	0,314	92	0,754	1,05714
	Equal variances			0,283	10,719	0,782	1,05714
	Equal variances			1,124	2,075	0,374	8,70000


## الملاحق

Group Statistics					
الجنس		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوعي الانفعالي	ذكر	10	31,7000	2,49666	0,78951
	أنثى	84	31,6667	2,31981	0,25311
الضبط الذاتي للانفعالات:	ذكر	10	14,2000	4,31535	1,36463
	أنثى	84	13,8690	3,61316	0,39423
التنظيم المعرفي:	ذكر	10	26,5000	2,06828	0,65405
	أنثى	84	25,6310	2,57317	0,28076
القمع التعبيري	ذكر	10	16,2000	3,15524	0,99778
	أنثى	84	16,0238	2,62507	0,28642
العدوى الانفعالية	ذكر	10	13,9000	2,51440	0,79512
	أنثى	84	13,5714	2,50919	0,27378
السياق الاجتماعي:	ذكر	10	17,7000	3,33500	1,05462
	أنثى	84	18,7381	3,50600	0,38254
التنظيم الانفعالي	ذكر	10	120,2000	10,75794	3,40196
	أنثى	84	119,5000	8,86376	0,96712

Independent Samples Test							
		Test for Equality		Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الوعي الانفعالي	Equal variances assumed	0,039	0,844	0,043	92	0,966	0,03333
	Equal variances not assumed			0,040	10,933	0,969	0,03333
الضبط الذاتي للانفعالات:	Equal variances assumed	1,327	0,252	0,268	92	0,789	0,33095
	Equal variances not assumed			0,233	10,557	0,820	0,33095
التنظيم المعرفي:	Equal variances assumed	1,620	0,206	1,028	92	0,307	0,86905
	Equal variances not assumed			1,221	12,576	0,244	0,86905
القمع التعبيري	Equal variances assumed	1,085	0,300	0,196	92	0,845	0,17619
	Equal variances not assumed			0,170	10,537	0,868	0,17619
العدوى الانفعالية	Equal variances assumed	0,090	0,765	0,391	92	0,696	0,32857
	Equal variances not assumed			0,391	11,243	0,703	0,32857
السياق الاجتماعي:	Equal variances assumed	0,190	0,664	-0,889	92	0,376	-1,03810
	Equal variances not assumed			-0,925	11,502	0,374	-1,03810
التنظيم الانفعالي	Equal variances assumed	0,422	0,518	0,231	92	0,818	0,70000
	Equal variances not assumed			0,198	10,506	0,847	0,70000

الملحق رقم (05): تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث

  
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila

  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
University Mohamed Boudiaf - M'sila

Faculty of Humanities and Social Sciences  
Vice-Danship of the College for Studies and  
Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالعلمية  
الرقم: 2023/

**تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث**

انا الممضى ادناه :

السيدة (ة): بنينكي شح عافية سالم

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم)، طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110020995087990005

الصادرة بتاريخ: 2023.07.03 عن دائرة: المسيلة

المسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، علم النفس

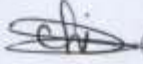
تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 202035067668

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: اضطرابات النوم وعلاقتها بالتنظيم الاتقالي لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة.

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة  
الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2025.06.11

امضاء المعنى (ع): 

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومطابقتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
الإنسانية والاجتماعية  
FACULTY OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences  
Vice-Deanship of the College for Studies and  
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
الرقم: 2023/

تصريح شرهي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): لخنتن مسارة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110520995040920005

الصادرة بتاريخ: 2023-02-02 عن دائرة: المسيلة

المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية، علم النفس

تخصص: علم النفس العيالي تحت رقم التسجيل: 202035068033

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: التحديات والنمو وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الطلبة

الجامعيين دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس

بجامعة المسيلة

اصرح بشرهي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 11-06-2023

امضاء المعني(ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.