



وحدة النشر العلمي

# بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم التربوية

العدد 7 يوليو 2021 - الجزء 2

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.

**مجالات النشر:** اللغات وآدابها (اللغة العربية - اللغة الإنجليزية - اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع - علم النفس - الفلسفة - التاريخ - الجغرافيا).

العلوم التربوية (أصول التربية - المناهج وطرق التدريس-علم النفس التعليمي - تكنولوجيا التعليم -تربية الطفل)

**التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:**

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع

الإلكتروني للمجلة:

[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية).

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية).

**تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:**

دار المنظومة- شمعة

**رئيس التحرير**

**أ.د/ أميرة أحمد يوسف**

أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية  
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
جامعة عين شمس

**نائب رئيس التحرير**

**أ.د/ حنان محمد الشاعر**

أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم  
والمعلومات  
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث  
جامعة عين شمس

**مدير التحرير**

**د. سارة محمد أمين إسماعيل**

مدرس تكنولوجيا التعليم  
كلية البنات جامعة عين شمس

**سكرتارية التحرير:**

**م/ هبه ممدوح مختار محمد**

معيدة بقسم الفلسفة

**مسئول الموقع الإلكتروني:**

**م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي**

مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم

**مسئول التنسيق:**

**م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي**

معيدة تكنولوجيا التعليم



فاعلية برنامج تدريبي لخفض اضطرابات النوم لتحسين إدارة الذات  
لدى عينة من طالبات الجامعة

سهام منصور نصر محمد عاصي

باحثة دكتوراه بقسم علم النفس التعليمي

كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر

[Sohaassy7@gmail.com](mailto:Sohaassy7@gmail.com)

د/ سارة محمد شاهين

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر

كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر

[Sara.mohamed@women.asu.edu.eg](mailto:Sara.mohamed@women.asu.edu.eg)

[Shadia51ahmed@yahoo.com](mailto:Shadia51ahmed@yahoo.com)

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي لخفض اضطرابات النوم وتحسين إدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة، ومن أجل ذلك الهدف إتبعته الباحثة المنهج التجريبي، وذلك لدى عينه بلغ قوامها (20) طالبة من طالبات كلية البنات للأداب والعلوم والتربية/ جامعة عين شمس؛ ممن بلغ متوسط أعمارهن (21.65) عامًا، وإنحراف معياري (1.58)، خلال العام الجامعي (2020 / 2021)، طبق عليهن مقياس اضطرابات النوم لطالبات الجامعة. إعداد/الباحثة، مقياس إدارة الذات لطالبات الجامعة. إعداد/الباحثة، استمارة المستوى (الاجتماعي/الثقافي). إعداد/الباحثة، والبرنامج التدريبي لخفض اضطرابات النوم، وتحسين إدارة الذات لدى طالبات الجامعة. إعداد/الباحثة وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في خفض اضطرابات النوم، وتحسين إدارة الذات، وقد تم تفسير تلك النتائج في إطار التراث النفسي السابق، والدراسات والبحوث السابقة، كما قدم البحث مجموعة من التوصيات للقائمين على عملية التعلم بالتعليم الجامعي، وللباحثين المشتغلين بمجال التربية وعلم النفس؛ كذلك تم تقديم مجموعة من المقترحات البحثية في إطار ما تم التوصل إليه من نتائج.

**الكلمات الدالة:** برنامج تدريبي، اضطرابات النوم، إدارة الذات، طالبات الجامعة .

## مقدمة

أكدت العديد من الدراسات كدراسة إسماعيل (2016)، ودراسة (Buysse, 2009) ودراسة الدسوقي (2016) أن لاضطرابات النوم تأثيرات سلبية على صحة الفرد سواء الجسمية أو النفسية أو المعرفية فعلى المستوى الجسدي يؤدي اضطراب النوم لآثار ضارة على القلب والأوعية الدموية، والغدد الصماء ووظائف المناعة، وأما على المستوى النفسي فيسبب اضطراب النوم الشعور بالعصبية والتوتر وتقلب المزاج والاكتئاب ونوبات الغضب.

في حين يؤدي الحرمان من النوم على المستوى المعرفي إلى العجز المعرفي الوظيفي كاضطراب الإدراك، والانتباه والذاكرة والتركيز وغيرها. (Javier et al. 2012) وتتسم إدارة الذات بالمرونة لاختلافها باختلاف الأفراد بل وقد يختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف الموقف، فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعالته عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات. (Dodd et al, 2008)

وأظهرت نتائج بعض البحوث والدراسات كدراسة جودة (2017) أن أكثر المواقف الحياتية الضاغطة شيوعاً في مجال مصاحبات النوم فقد كانت: اضطرابات أحلام النوم المفزعة، الكوابيس، واضطرابات الكلام أثناء النوم، ثم اضطرابات التجوال أثناء النوم، وتوصلت نتائج هذه الدراسات أيضاً إلى فاعلية دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى الأفراد.

وباستقراء ما سبق يتضح لنا أنه لا توجد دراسة قد اهتمت بتناول المتغيرات الآتية: أنماط اضطرابات النوم، وإدارة الذات، مما يضيف أهمية خاصة على بحنا الراهن.

## مشكلة البحث وأسئلته:

تعد اضطرابات النوم واحدة من أكثر الاضطرابات الشخصية انتشاراً بين الناس إذ قد تكون جزء من الحياة أو قد تكون متسببة عن ضغوطات نفسية واجتماعية، وإن عدم إشباع حاجة الفرد للنوم يؤثر على الجهاز العصبي ومن ثم على الجسم كله.

وتشكل اضطرابات النوم مشكلة لدى الكثيرون، وأنهم يشعرون دائماً بصعوبة في النوم وبما إنهم في مرحلة المراهقة فقد تعترضهم مشكلات لا يستطيعون حلها دون مساعده، ويمكن النظر إلى مرحلة المراهقة على إنها قابلة لنشوء الصعاب والاضطرابات نظراً لطبيعة النمو الشامل والتحويلات الحاصلة، لذلك ينبغي أن تكون فلسفة الإرشاد وأهدافه رحيبة الأفق لتشمل الفرد والمجتمع ومن الأفضل أن تشمل الفرد ضمن المجتمع لتلبية حاجاته بما يتلاءم وحاجات المجتمع. (الخوaja, 2002, 17)

وفي ضوء تحديد اضطرابات النوم التي سوف تتناولها الدراسة الحالية قامت الباحثة بإجراء دراسة ميدانية Pilot Study على عدد (112) طالبة بجامعة عين شمس لبيان أكثر اضطرابات النوم التي يتعرض لها، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اضطرابات النوم
0.724	2.533	اضطراب الأرق
546.0	1.800	اضطرابات التنفس

0.717	2.400	فرط النوم المركزي المنشأ (الخدار)
0.561	1.800	اضطرابات النوم المرتبطة بالايقاع اليومي
0.445	1.266	الخلل النومي ( حمار النوم)
0.578	1.933	اضطرابات الحركة المرتبطة بالنوم
0.546	1.200	شلل النوم

حيث يتضح من الجدول السابق بأن أعلى اضطرابات النوم التي سجلت أعلى متوسطات حسابية لدى العينة اضطرابات النوم وتشمل (الأرق- فرط النوم مركزي المنشأ)، حيث بلغت نسبة إستجابات العينة على اضطراب الأرق أعلى متوسط حسابي (2.533)، يليه اضطراب فرط النوم المركزي المنشأ بمتوسط حسابي (2.400)، وبناء عليه تم بناء البرنامج التدريبي لنتناول جلساته تلك الإضطرابات.

ومن العرض السابق يتضح لنا أن أهمية النوم في حياة الإنسان، فعلي أساسه يمكننا التنبؤ بالصحة النفسية والتوافق النفسي للإنسان، ولا تكمن الأهمية في اضطرابات النوم فقط، ولكن في كيفية استغلالها وفي الاستفادة منها في حياة الإنسان العملية والوصول إلى مستويات أفضل في إدارة الذات، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية من خلال الحديث عن أنماط اضطرابات النوم وعلاقتها بإدارة الذات، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في الإجابة على الأسئلة الآتية:

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة تعزي إلى تطبيق البرنامج التدريبي؟
- 2- هل توجد فروق في درجة اضطراب النوم لدى طالبات الجامعة تعزي إلى فترة المتابعة عقب التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة إدارة الذات لدى طالبات الجامعة تعزي إلى تطبيق البرنامج التدريبي؟
- 4- هل توجد فروق في درجة إدارة الذات لدى طالبات الجامعة تعزي إلى فترة المتابعة عقب التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي؟

#### أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لخفض اضطرابات النوم وتحسين إدارة الذات لدي عينة من طالبات الجامعة.

#### أهمية البحث:

##### 1- الأهمية النظرية:

يأتى البحث الحالي في كونه يتناول مشكلة من أهم المشكلات النفسية التي يتعرض لها طالبات الجامعة وتؤثر تأثيراً سلبياً على تحقيق إنجازات مرضية، ألا وهي اضطرابات النوم وإنخفاض مستوى إدارة الذات.

## 2- الأهمية التطبيقية:

قد يؤدي البحث الحالي إلى الاستفادة من جلسات البرنامج التدريبي من حيث تأثيراتها العديدة طالبات الجامعة وذلك من خلال:

- أ- تساعد الدراسة في تصميم برامج لخفض قلق النوم وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة، من خلال التعرف على الأطر النظرية الخاصة بكل منهما.
- ب- تساعد الدراسة في التوصل للطرق المناسبة لقياس اضطرابات النوم وإدارة الذات.
- ج- توجه البحث الحالي نظر أساتذة الجامعات والمهتمين بالتعليم الجامعي إلى أهمية التعرف على اضطرابات النوم وتأثيراتها على الحياة الأكاديمية للطلاب.

## التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث :

### 1- البرنامج التدريبي: A training Program

وتعرفها الباحثة إجرائياً كالتالي " هو مجموعة من الخطوات التي وضعت بشكل منظم ومخطط لطالبات الجامعة بهدف خفض اضطرابات النوم وتحسين إدارة الذات".

### 2- اضطراب النوم Sleep disorder :

وتعرفها الباحثة إجرائياً كالتالي " هو حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم واليقظة متمثلة في عدم الرضا عن كمية أو نوعية النوم، وعدم الحفاظ على اليقظة أثناء النهار، ووقوع هجمات متعددة من النعاس لا يمكن مقاومتها، والنعاس المفرط، وتوقف التنفس أثناء النوم، صعوبة الاستيقاظ، واضطراب وتيرة النوم، مما يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والتربوية والأسرية والاجتماعية تعصف باتزان الفرد وتؤثر على ذاته".

### 3- إدارة الذات Self- management :

وتعرفها الباحثة إجرائياً كالتالي بأنها " مقدرة الفرد على ضبط الأحداث التي تؤثر على حياته، وذلك عن طريق استثماره لمهاراته وقدراته الاستفادة القصوى وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها.

## الإطار النظري للبحث:

### أولاً: اضطرابات النوم Sleep disorders :

تعد اضطرابات النوم من أهم الاضطرابات التي تصاحب العديد من الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب وتنتشر بين جميع المراحل العمرية لتشمل الصغار والكبار، وتمتد لتشمل جميع المستويات الاقتصادية والاجتماعية ولا يخلو منها مجتمع، ولذلك كانت مشكلات النوم واضطراباته مصدر اهتمام العديد من البحوث والدراسات، ويمكن أن تصنف اضطرابات النوم إلى: الأرق - توقف التنفس أثناء النوم - اضطراب الحركة أثناء النوم - الخدار. (الدسوقي، 2016، 54)

## 1- أنواع النوم:

### أ- فترات النوم الحاملة.

أشارت (Buysse, 2009) بوجود عدة نشاطات تحدث أثناء هذه الفترة وهي إما نشاطات فريدة ومميزة لها دون غيرها من فترات النوم غير الحالم، أو أنها تنشيط بصورة أعظم خلال فترات الحالم، ومن النشاطات: الأحلام، حركة العينين السريعة، حركة الدماغ الكهربائية، حركة عضلات الأذن الوسطى، تناقص حركة التوتر العضلي، الانفعالات الجسمية. (Buysse, 2009, 189)

### ب- فترات النوم غير الحاملة.

ما يميز هذه الفترة أن النشاطات التي حدثت في فترة النوم الحالم (الأحلام، حركة العين السريعة، حركة الدماغ الكهربائية، الأذن الوسطى، حركة التوتر العضلي، الانفعالات الجسمية) ولا تلاحظ أثناء فترة النوم غير الحاملة إذا ما لوحظت بعضها فذلك يأتي بدرجات ضعيفة جداً بالقياس مع حدة أنشطة فترة النوم الحالم، والأنشطة الفسيولوجية أما تقل عما كانت عليه أثناء الفترات الحاملة من النوم أو أنها تكون غائبة أو نادرة الوقوع. (إسماعيل، 2016، 42)

## 2- تصنيف اضطرابات النوم:

صنفت اضطرابات النوم وفقاً للدليل العالمي العاشر (ICD – 10) تحت مسمى اضطرابات النوم غير العضوية، وقد قسمت إلى الأرق غير العضوي، وفرط النوم غير العضوي، واضطراب برنامج النوم واليقظة غير العضوي والسير في أثناء النوم، وفزع النوم، والكوابيس، واضطرابات أخرى، واضطرابات غير محددة. (World Health Organization, 2003)

كما صنفت الجمعية الأمريكية لاضطرابات النوم: Academy of sleep American medicine (AASM) اضطرابات النوم إلى أربعة وثمانين نوعاً من اضطرابات النوم مصنفة في أربع مجموعات رئيسية هي:

### المجموعة الأولى: عسر النوم Dyssomnias: وتشمل:

1- اضطرابات النوم داخلية المنشأ مثل: الأرق الأولى غير المعروف السبب، فرط النوم الأولى غير معروف السبب، والنوم الانتيابي، ومتلازمة انقطاع التنفس في أثناء النوم، ومتلازمة الأرجل غير المستقرة.

2- اضطرابات النوم خارجية المنشأ: وهي تنشأ من أسباب خارج الجسم (عوامل خارجية) وعادة ما تزول بزوال المسببات مثل: عدم إتباع تعليمات النوم الصحيح، واضطرابات النوم بيئية المنشأ، أرق المرتفعات، اضطراب النوم التكيفي، اضطراب النوم الناتج عن تعاطي الكحوليات أو اللجوء إلى المنومات أو المنشطات، ومتلازمة الأكل والشرب في أثناء النوم، والأرق الناتج عن حساسية الطعام.

3- اضطرابات وتيرة النوم – اليقظة (إيقاع النوم السيركادي) مثل: اضطرابات النوم الناتج عن فروق التوقيت بين المناطق المختلفة، واضطراب النوم الناتج عن تغيير مواعيد العمل، وعدم انتظام مواعيد النوم – اليقظة.

#### المجموعة الثانية: شذوذ النوم Parasomnia:

والذي يتسم بحركات وسلوكيات غريبة في أثناء النوم ويشتمل على اضطرابات انتقال النوم/اليقظة، والحركة السريعة للعينين، وبعض الاضطرابات الأخرى.

المجموعة الثالثة: اضطرابات النوم المصاحبة للاضطرابات الطبية أو العصبية أو الطبية الأخرى:

وتشتمل على اضطرابات النوم التي ترجع إلى أسباب نفسية وعصبية وإلى اضطرابات جسمية أخرى.

المجموعة الرابعة: اضطرابات نوم في طور الدراسة

وتشتمل على اضطرابات النوم التي لم تتم دراستها بشكل كاف ولم يتم التحقق منها بسبب عدم كفاية المعلومات، أو لا يوجد اتفاق على تصنيفها، وتشتمل على ذوي النوم القصير، وذوو النوم الطويل، وتقلص الحنجرة المرتبط بالنوم، واضطرابات النوم المرتبطة بالدورة الشهرية.

(Berry, 2012, 176- 178)

#### 4- أسباب اضطرابات النوم :

أ- أسباب نفسية: مثل اضطراب انفعالي، وتوتر وعدم الاستقرار، والقصص المخيفة والتخويف، وكثرة الهموم والاكتئاب، وعدم الشعور بالأمان والخوف من الظلام. (الدسوقي، 2016، 49)

ب- أسباب بيئية: مثل اتجاهات الوالدين الخاطئة عن مدة النوم ومتطلباته، واجبار الطفل لينام في وقت محدد حسب ظروف حياتهم واستعمال النوم أو التنويم كتهديد أو عقاب، وأساليب المعاملة السيئة، والاعتماد على المربيات الذين يدفعون الطفل إلى النوم بشتى الوسائل التي قد تكون ضارة لينام.

(زين، 2014، 56)

ج- أسباب الاجتماعية: مثل ضيق المسكن، ونوم الأطفال مع الوالدين في نفس الغرفة والاطلاع على ما لا يجب الاطلاع عليه، والنوم مدة أقل أو أكثر من اللازم. (Boer, 2010: 91)

د- أسباب نفسية وعضوية: هناك اضطرابات حقيقية في النوم منشأها عضوي وعلاجها عضوي، وتبقى الاضطرابات النفسية مسببات مهمة لاضطرابات النوم ولكنها ليست السبب الوحيد لاضطرابات النوم، فالتوتر واضطرابات المزاج، وكذلك أمراض الاكتئاب كلها تؤثر على النوم ويبقى بعد ذلك دور الطبيب المختص لتحديد السبب والعلاج. (Johnson &McMahon, 2015, 185)

#### 5- مضاعفات اضطرابات النوم:

كل إنسان قد يستصعب النوم أحيانا لكن مخاطر (اضطرابات النوم) تزيد في الحالات التالية :

أ- تغيرات في أنماط النوم وزيادة حالات الأرق مع التقدم في السن.

ب- الاضطراب النفسي.

ج- التوتر والضغط.

د- العمل في ساعات الليل.

هـ- السفر مسافات طويلة.

و- ضعف الأداء في العمل أو الدراسة.

ز- سرعة بطيئة في رد الفعل عند قيادة السيارة وارتفاع خطر وقوع الحوادث.

ح- اضطرابات نفسية. (جودة، 2017، 67)

### ثانياً إدارة الذات Self- management :

إدارة الذات عبارة عن "عملية الاستفادة القصوى من وقتنا ومواهبنا لتحقيق أهداف مهمة استناداً إلى نظام قيم سليم" والوقت والمواهب مصادر شخصية نستطيع بها الإدارة وتحقيق الأهداف في ضوء القيم السليمة لحسم إدارة الذات، وإدارة الوقت جزء من إدارة الذات على اعتبار أن الثانية أعم وأشمل من الأولى، فالمشكلة تكمن في أنفسنا، وأن المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيداً. (نجيب، 2021، 164)

#### 1- أهداف إدارة الذات:

أشار (جبل، 2011، 115) إلى أن أهداف إدارة الذات تشمل: التدبير الذاتي، الانتظام الذاتي، بذل الجهد مع الاستمتاع، تعديل السلوك، ضبط الانفعالات، الثقة بالنفس.

بينما أشارت (عوض، 2016، 16-17) إلى أهداف إدارة الذات والتي تتمثل في:

الانتظام الذاتي، تعديل السلوك، ضبط الانفعالات، تنمية الشعور بالمسؤولية، زيادة السلوك المناسب.

كما أشارت إلى أن إدارة الذات تركز على ركيزتان أساسيتان هما: الاستعداد النفسي، والتفكير الإيجابي.

#### 2- أهمية إدارة الذات:

يشير كلاً من (أبو غريب، 2006، 3)؛ (محمود، 2013، 3) إلى إدارة الذات بان لها أهمية كبيرة تتضح في الآتي:

أ- إدارة الذات لها علاقه قويه بالتواصل مع المجتمع إذ ترتبط ارتباطاً مباشراً بمهارات التفكير ومهارات الاتصال وإدارة الوقت والمهام المختلفة.

ب- إدارة الذات لها تأثير مباشر في شخصية المتعلم، وتكسبه مهارة اتخاذ القرار والقدرة على حل سريع في كثير من المشكلات.

ج- إدارة الذات تُكسب المتعلم التمتع بالصحة النفسية، والروح الإيجابية العالية وتُساعد على إقامة علاقات اجتماعية جيدة.

د- إدارة الذات تساعد في تعديل السلوك والاتجاهات والمعارف من خلال تحديد الهدف والمراقبة وتقييم الذات.

هـ- إدارة الذات تُساعد في تحقيق حياة اجتماعية ومهنية جيدة، تُساعد في إيجاد حلول للعقبات التي تعوق النجاح.

و- إدارة الذات تُساعد في التقييم المستمر للاستراتيجيات والمهارات اللازمة لتحقيق الأهداف

ز- إدارة الذات تعمل على خلق رؤية واضحة للأهداف المنشودة.

#### 3- أبعاد إدارة الذات:

هي الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة لتحسين سلوكه أو تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة وهذه الآليات تشمل:

- أ- التنظيم الذاتي Self-regulation  
ب- إدارة الوقت Time Management  
ج- إدارة الضغوط والانفعالات Emotion Management  
د- إدارة العلاقات الاجتماعية Social Relationships Management  
هـ- الثقة بالنفس Self – Confidence  
و- الدافعية الذاتية Self – Motivation (Stanley, 2011, 175).  
4- مبادئ إدارة الذات:

- أ- الاتصال: وهو العصب الرئيس في الحياة الذي من خلاله يتواصل المعلم مع الطلاب والزملاء والمدير، ومن خلاله يعرف الفرد كل ما هو جديد. (المطرفي، 2012)
- ب- الثقة بالنفس: متغير من متغيرات الشخصية له دوراً مهماً في مساعدة الفرد نفسه على مواجهة تحديات الحياة، والتكيف مع خبراتها، وإيمانه بأن لديه من قدرات وامكانيات تساعده على حسن إدارة الذات. (Razieh, 2013,13)
- ج- التعلم الذاتي: وهو من اهم أساليب تنمية الذات وتطويرها حتي يستطيع ان يواكب العصر وتتعلم كل ما هو جديد حسب قدراته، ويمكن تعريفه بأنه " قدرة الفرد على استخدام مهاراته في إنجاز عمله ونجاحه. (Carter, 2013)
- د- التخطيط: هو من أهم مبادئ ادارة الذات وهو عبارة تحديد الاهداف وترتيب الاولي فالأولي ويمكن وضع جدول زمني يمشي الفرد عليه وفق إمكانياته. ( Briesch & Mahoney, 2014, ) (9)
- هـ- التوازن: من خلال التوازن يستطيع الانسان يوازي بين عمله المكلف به وبين الواجبات الأخرى اذا يساعد التوازن على إشباع حاجات النفس البشرية لدى الإنسان لتحقيق التوازن بين الواجبات والرغبات. (العجاج، 2015، 51)
- و- إدارة الوقت: تعبر عن حصر الوقت وتحديد وتنظيمه، والوقت اغلي ما يملك الفرد , وتوزيعه توزيعاً مناسباً، والاستثمار الأمثل لكل لحظة فيه في ضوء التخطيط المناسب.  
(الشرفات ، 2016، 56)

#### 5- العوامل المؤثرة في إدارة الذات:

- 1- الحديث مع الذات (البرمجة الذاتية): ومن أنواعه:  
(1) الفكر (2) الحوار مع النفس (3) التعبير الصادق
- 2- الاعتقاد: يمثل أكبر إطار للسلوك، وعندما يكون الاعتقاد قويا ستكون الأفعال مناسبة لهذا الاعتقاد.

- 3- **طريقة النظر للأحداث:** هو عبارة عن وجهة النظر التي من خلالها نرى الحياة وتمثل طريقة تفكير وتصرف وإحساس.
- 4- **العواطف:** يظن بعض الأفراد أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح ولكن العكس حيث يكون النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة. (Kristian, et. al, 2009: 5)
- 5- **عوامل نجاح إدارة الذات:**

حتى يصل الفرد الى إدارته لذاته ونجاحه في تحقيق أهدافه لابد من مراعاة العوامل الآتية:

- أ- وضوح الأهداف وواقعيتها.
- ب- القدرة على التفكير الإيجابي الجاد الخلاق.
- ج- القدرة على التخطيط السليم.
- د- القدرة على إدارة الوقت والاستمتاع به.
- هـ- القدرة على اتخاذ النموذج المناسب.
- و- التحلي بالصبر والثبات الانفعالي.
- ز- وجود المعرفة والسعي إلى التعلم المبدع.
- ح- المثابرة والإرادة والاصرار.
- ط- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حل المشكلات. (رضا، 2004، 69-73)

#### دراسات سابقة:

المحور الأول : دراسات تناولت اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات :

#### • دراسة أبو هين (2010) :

**هدف الدراسة :** معرفة أثر استخدام تقنيات الإرشاد السلوكي في تخفيف حدة الأرق الناتج عن التعرض للصدمات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة.

**عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة من (27) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الأقصى موزعين على مجموعتين، تجريبية وضابطة، تكونت المجموعة التجريبية من (11) طالباً وطالبة بينما تضمنت المجموعة الضابطة (16) طالباً وطالبة.

**أدوات الدراسة :** برنامج إرشادي سلوكي ومقياس الأرق إعداد الباحث.

**نتائج الدراسة :** أشارت نتائج الدراسة إلى تحسن في حالة النوم لدى أفراد المجموعة التجريبية، عند مقارنة أفراد المجموعة الضابطة، كما انخفض مستوى القلق المرتبط بالأرق لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنة أفراد المجموعة الضابطة، ومقارنة بما كانوا عليه قبل البرنامج الإرشادي.

#### • دراسة جراديسير وآخرون (2011)، Gradisar, et al.,

**هدفت الدراسة :** معرفة فاعلية العلاج السلوكي المعرفي والعلاج بالضوء الساطع ( Bright Light Therapy) لعلاج المراهقين الذين يعانون من اضطرابات النوم وتأخر مواعيد.

**عينة الدراسة :** بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (40) مراهقاً من المراجعين لعيادات النوم في جنوب أستراليا، وبلغ متوسط أعمارهم (14.6) سنة. تلقى أفراد المجموعة التجريبية وعددهم (23) مراهقاً، العلاج السلوكي المعرفي والعلاج بالضوء. أما أفراد المجموعة الضابطة وعددهم (17) مراهقاً، فلم يتلقوا أيّاً من التدخلات العلاجية.

**أدوات الدراسة :** العلاج السلوكي المعرفي والعلاج بالضوء.

**نتائج الدراسة :** أشارت النتائج إلى تحسن نوعية النوم وانخفاض معاناة المراهقين من صعوبات الدخول بالنوم، وانخفاض آثار قلة النوم أثناء النهار كالتعب وصعوبة التركيز لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

#### • دراسة جودة (2017)

**هدف الدراسة :** التعرف على دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مركز محافظة القادسية من وجهة نظر أعضاء الهيئة التعليمية.

**عينة الدراسة :** اختيرت عينة البحث الحالي على الطريقة العشوائية المنظمة إذ كان عددها (60) مدرسه بواقع (6) مدارس من داخل محافظة القادسية للعام الدراسي (2016 – 2017).

**أدوات الدراسة :** استعانت الباحثة في دراستها باستبانة مغلقة من إعدادها في اضطرابات النوم لطلاب المرحلة المتوسطة.

**نتائج الدراسة :** توصلت الدراسة إلى فاعلية دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية.

**المحور الثاني: دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات :**

#### دراسة البجاري (2010)

**هدف الدراسة :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية.

**عينة الدراسة :** تكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة في قسم الحاسبات بكلية التربية في جامعة الموصل.

**أدوات الدراسة:** التدريب على أسلوب توكيد الذات من خلال الإرشاد الجماعي وتكون البرنامج من عشرة جلسات إرشادية، والمجموعة الثانية الضابطة لم يتلقى أفرادها أي تدريب، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ومستقلتين.

**نتائج الدراسة:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على الأسلوب الإرشادي.

#### دراسة القطناني (2011)

**هدف الدراسة :** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحاجات النفسية ومفهوم الذات، وارتباطهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر.

**عينة الدراسة :** ولقد بلغت عينة الدراسة (530) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة.

**أدوات الدراسة :** استخدم الباحث المنهج الوصفي والأدوات التالية: مقياس الحاجات النفسية من إعداد (دايس اند ريان 2000) - مقياس مفهوم الذات (إعداد صلاح أبو ناهيه، 1999) - مقياس الطموح من إعداد الباحث.  
**نتائج الدراسة :** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي منخفضي ومرتفعي مفهوم الذات في الطموح الداخلي بأبعاده ودرجته الكلية وكانت الفروق لصالح مرتفعي مفهوم الذات.  
**دراسة القاسمي (2014):**

**هدف الدراسة :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت.  
**عينة الدراسة :** تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (305) طالبة من طالبات جامعة الكويت.  
**أدوات الدراسة :** تم تصميم استبيان لهذا الغرض من إعداد الباحثة، وتكون من ثلاثة مجالات هي: (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة).  
**نتائج الدراسة :** وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات، وأن مستوى طالبات جامعة الكويت في إدارة الذات متوسط بشكل عام في المجالات الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة).

#### دراسة صالح (2019)

**عنوان الدراسة:** فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات عقلياً منخفضات التحصيل.  
**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات عقلياً منخفضات التحصيل الدراسي.  
**عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة من (61) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية منقسمين إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.  
**أدوات الدراسة:** استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، واختبار الذكاء للصغار والكبار ومقياس بينيه للذكاء الصورة الرابعة المعدلة، ومقياس مهارات إدارة الذات، ودرجات التحصيل الدراسية.  
**نتائج الدراسة:** أسفرت نتائج الدراسة عن تحسن مستوى التحصيل الدراسي لطالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهن.  
**تعقيب على الدراسات السابقة:**

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الاطلاع على بعض أدوات الدراسة ذات الصلة بموضوع الدراسة، وتحديد مشكلة الدراسة وصياغتها، وتحديد مفاهيم الدراسة، ومنهج الدراسة، والأساليب الإحصائية، وتحديد فروض الدراسة والتي تتمثل فيما يلي:  
**فروض الدراسة :**

1- توجد فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم بين طالبات الجامعة تعزي إلى تطبيق البرنامج التدريبي لصالح التطبيق البعدي.

- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم بين طالبات الجامعة تعزي إلى فترة المتابعة عقب تطبيق البرنامج التطبيقي
- 3- توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الذات بين طالبات الجامعة تعزي إلى تطبيق البرنامج التدريبي لصالح التطبيق البعدي.
- 4- لا توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الذات بين طالبات الجامعة تعزي إلى فترة المتابعة عقب تطبيق البرنامج التطبيقي

### منهج البحث:

يعتمد هذا البحث على المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة حيث تم استخدام التصميمات التجريبية (القياس القبلي – البعدي – التبعي)، بهدف اختبار مدى تأثير أنشطة البرنامج التدريبي في خفض اضطرابات النوم وتحسين إدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة.

### مجتمع البحث:

#### عينة الدراسة الاستطلاعية:

ضمت مجموعة الدراسة الاستطلاعية في هذه الدراسة من عينة من (60) طالبة تتراوح أعمارهن فيما بين (18- 23) عاماً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم استبعاد عدد (12) طالبة لعدم استكمال القياسات الخاصة بهم ليصبح العدد الفعلي للعينة الاستطلاعية (48) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، تخصص علم نفس تربوي بكلية التربية بالقاهرة – جامعة عين شمس، والهدف من هذه العينة الاستطلاعية استخدامها في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ويوضح الجدول التالي التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعة الدراسة الاستطلاعية:

#### جدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الاستطلاعية

N=48

الانحراف المعياري	المتوسط	معامل الالتواء	المتغيرات الوصفية
1.513	18,9	0.771	العمر
1.715	32.1	0.819	المستوى الاجتماعي والثقافي

يتضح من الجدول السابق فيما يخص المتغيرات الوصفية لعينة الدراسة الاستطلاعية أن المتوسط الحسابي للفئة العمرية بلغ (18.9) سنة، والمستوى الاجتماعي الثقافي (32.1)، كما يتضح من الجدول السابق انحصار معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية للعينة الاستطلاعية ما بين (+3)، (-3) مما يدل على أن درجات المجموعة الاستطلاعية متكافئة وتوزع توزيعاً طبيعياً اعتدالياً..

#### عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار مجموعة الدراسة التجريبية بالطريقة العمدية من بين طالبات كلية البنات بجامعة عين شمس، وهذه العينة قوامها (20) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، تخصص علم النفس التربوي بكلية

التربية- جامعة عين شمس ويوضح الجدول التالي التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعة الدراسة الأساسية:

### جدول (2) التوصيف الإحصائي لعينة البحث التجريبية

N=20

الانحراف المعياري	المتوسط	معامل الالتواء	المتغيرات الوصفية
1.728	19,6	0.615	العمر
1.522	29.9	1.012	المستوى الاجتماعي والثقافي

يتضح من الجدول السابق فيما يخص المتغيرات الوصفية لعينة الدراسة التجريبية أن المتوسط الحسابي للفئة العمرية بلغ (19.6) سنة، والمستوى الاجتماعي الثقافي (29.9)، كما يتضح من الجدول السابق انحصار معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية لعينة الدراسة ما بين (+3)، (-3) مما يدل على أن درجات المجموعة الاستطلاعية متكافئة.

### أدوات البحث:

#### (1) مقياس اضطرابات النوم لطالبات الجامعة. (إعداد/الباحثة)

أ- خطوات إعداد المقياس: الاطلاع على المصادر- مراجعة المقاييس ذات العلاقة- تحسين أسس وأسلوب صياغة الفقرات- إعداد تعليمات المقياس- التجربة الاستطلاعية للمقياس- تطبيق المقياس على عينة البحث لأغراض التحليل الإحصائي.

ب- وصف المقياس: يتضمن "مقياس اضطرابات النوم على عدد " 57 عبارة" تصف تلك العبارات إذا ما كانت الطالبة تعاني من اضطرابات النوم، وذلك من خلال تسجيل استجاباتها على عبارات المقياس، والمقياس ثلاثي التقدير، وأعلى درجة لمقياس اضطرابات النوم "171" درجة وتشير لارتفاع مستوى اضطرابات النوم لدى الطالبة، بينما أقل درجة لمقياس اضطرابات النوم "57" درجة وتشير لانخفاض اضطرابات النوم لدى الطالبة.

#### ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- صدق المقياس: استخدمت الباحثة طريقة صدق المحكمين حيث عرض المقياس على عدد (11) محكم وتم استخدام معادلة والش وقد حصلت الباحثة على نسبة إتفاق بلغت (87%) مما يدل على صدق محتوى المقياس وأن المقياس صالح لقياس ما وضع من أجله.

#### 2- ثبات المقياس:

- ثبات ألفا كرونباخ:

للتحقق من ثبات مفردات مقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة قامت الباحثة بتطبيق مقياس اضطرابات النوم على العينة الاستطلاعية وعددها (48) طالبة، حيث استخدمت معاملات ثبات ألفا كرونباخ كما يلي:

جدول رقم (3) معامل ألفا كرونباخ لمقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة

N=48

معامل ألفا كرونباخ	ن	عدد العبارات	مقياس اضطرابات النوم
0.798	48	57	

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفع حيث جاءت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.798)، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق الميداني.

- الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي ما توصل إليه الباحثة من نتائج:

جدول رقم (4) معاملات الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة

معامل الارتباط	رقم العبارة								
**0.658	5	**0.649	4	**0.803	3	**0.726	2	**0.774	1
**0.674	10	**0.658	9	**0.741	8	**0.711	7	**0.818	6
**0.749	15	**0.719	14	**0.573	13	**0.773	12	**0.767	11
**0.766	20	**0.597	19	**0.657	18	**0.642	17	**0.822	16
**0.615	25	**0.459	24	**0.816	23	**0.775	22	**0.718	21
**0.563	30	**0.731	29	**0.612	28	**0.663	27	**0.811	26
**0.666	35	**0.808	34	**0.736	33	**0.811	32	**0.843	31
**0.719	40	**0.796	39	**0.643	38	**0.806	37	**0.603	36
**0.711	45	**0.637	44	**0.756	43	**0.781	42	**0.657	41
**0.764	50	**0.644	49	**0.709	48	**0.677	47	**0.670	46
**0.674	55	**0.645	54	**0.747	53	**0.809	52	**0.667	51
						**0.669	57	**0.633	57

\*\* Correlation is Significant at the (0. 01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع المفردات المكونة لمقياس اضطرابات النوم جميعها قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.818- 0.459)، مما يعد مؤشر على ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس وهو مؤشر على الإستقرار والاتساق الداخلي.

## (2) مقياس إدارة الذات لطالبات الجامعة. (إعداد/الباحثة)

أ- خطوات إعداد المقياس: الاطلاع على المصادر- مراجعة المقاييس ذات العلاقة- تحسين أسس وأسلوب صياغة الفقرات- إعداد تعليمات المقياس- التجربة الاستطلاعية للمقياس- تطبيق المقياس على عينة البحث لأغراض التحليل الإحصائي.

ب- وصف المقياس: يتضمن "مقياس إدارة الذات على عدد " 55 عبارة" موزعة على خمسة أبعاد (إدارة الوقت- إدارة الانفعالات- العلاقات الاجتماعية- الثقة بالنفس- الدافعية الذاتية)، حيث تصف تلك العبارات إذا ما كانت الطالبة لديها القدرة على إدارة الذات، وذلك من خلال تسجيل استجابتها على عبارات المقياس ، والمقياس ثلاثي التقدير، وأعلى درجة لمقياس اضطرابات النوم "165" درجة وتشير لارتفاع مستوى إدارة الذات لدى الطالبة، بينما أقل درجة لمقياس إدارة الذات "55" درجة وتشير لانخفاض مستوى إدارة الذات لدى الطالبة.

## ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- صدق المقياس: إستخدمت الباحثة طريقة صدق المحكمين حيثم عرض المقياس على عدد (11) محكم وتم استخدام معادلة والش وقد حصلت الباحثة على نسبة إتفاق بلغت (85%) مما يدل على صدق محتوى المقياس وأن المقياس صالح لقياس ما وضع من أجله.

## 2- ثبات المقياس:

## - ثبات ألفا كرونباخ:

للتحقق من ثبات مفردات مقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدارة الذات على العينة الاستطلاعية وعددها (48) طالبة، حيث استخدمت معاملات ثبات ألفا كرونباخ ونوضح فيما يلي نتائج التحليل الإحصائي:

## جدول رقم (5) معامل ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة

N=48

أبعاد إدارة الذات	عدد العبارات	ن	معامل ألفا كرونباخ
إدارة الوقت	11	48	0.811
إدارة الانفعالات	11	48	0.714
العلاقات الاجتماعية	11	48	0.788
الثقة بالنفس	11	48	0.762
الدافعية الذاتية	11	48	0.750

0.775	48	11	الدرجة الكلية للمقياس
-------	----	----	-----------------------

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الذات مرتفعة حيث جاءت قيمة معامل ألفا كرونباخ تتراوح بين (0.811- 0.714)، والدرجة الكلية للمقياس (0.775)، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق الميداني على عينة الدراسة الحالية.

- الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المندرج أسفله، واستخدمت الباحثة الاتساق الداخلي بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للتعرف على مدى إسهام العبارات المكونة للمقياس في ثبات المقياس، ويوضح الجدول التالي ما توصل إليه الباحثة من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول رقم (6) معاملات الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة

إدارة الوقت		إدارة الانفعالات		العلاقات الاجتماعية		الثقة بالنفس		الدافعية الذاتية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.801	12	**0.732	23	**0.746	34	**0.819	45	**0.763
2	**0.663	13	**0.802	24	**0.741	35	**0.858	46	**0.836
3	**0.739	14	**0.794	25	**0.743	36	**0.719	47	**0.706
4	**0.731	15	**0.635	26	**0.652	37	**0.797	48	**0.781
5	**0.734	16	**0.645	27	**0.765	38	**0.859	49	**0.687
6	**0.644	17	**0.647	28	**0.668	39	**0.803	50	**0.784
7	**0.853	18	**0.675	29	**0.776	40	**0.741	51	**0.816
8	**0.673	19	**0.748	30	**0.673	41	**0.674	52	**0.767
9	**0.687	20	**0.769	31	**0.786	42	**0.657	53	**0.822
10	**0.690	21	**0.618	32	**0.709	43	**0.813	54	**0.718
11	**0.697	22	**0.561	33	**0.647	44	**0.717	55	**0.810

\*\* Correlation is Significant at the (0. 01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع المفردات المكونة لمقياس إدارة الذات جميعها قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.816- 0.561)، مما يعد مؤشر على ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس وهو مؤشر على الإستقرار والاتساق الداخلى.

### (3) البرنامج التدريبي القائم على خفض اضطرابات النوم (إعداد الباحثة)

أسس إعداد البرنامج:

- 1- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- 2- استخدام الفنيات المناسبة لحاجات الطالبات خلال تلك المرحلة العمرية.
- 3- مراعاة المرحلة العمرية بأن تكون لها نفس الطرق عند بناء البرنامج.
- 4- اعتماد البحث على النظرية السلوكية وهى من أهم وأقدم النظريات الى تقوم على قواعد التعلم وتحتوي على فنيات تستطيع أن تحدث تعديلاً أو تغييراً في سلوك الإنسان.
- 5- فنيات تعديل السلوك المستخدمة (التعزيز- لعب الدور- المناقشة والحوار- التعليقات الذاتية- التبصير- التغذية الراجعة- التدريب التوكيدي- النمذجة - حل المشكلات).

تم تنفيذ البرنامج على مدار شهرين ونصف تقريباً بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وبذلك يتكون البرنامج من (28) جلسة إلى جانب جلسة ختامية، وزمن الجلسة من (60- 90) دقيقة.

**إجراءات تطبيق البحث وتمثل في:** قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة وفق اهداف الدراسة – إعداد أدوات الدراسة اللازمة للدراسة وتقنينها وإجراء الصدق والثبات لها وتطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة – تطبيق أدوات ومقاييس الدراسة الحالية على المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي لخفض اضطرابات النوم - تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، وتطبيق أدوات الدراسة الحالية على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

### **الأساليب الإحصائية المستخدمة فى البحث:**

اعتمدت الباحثة فى البحث الحالي على بعض الأساليب الإحصائية الملائمة للبحث (في ضوء طبيعته ومتغيراته وحجم العينة)، وذلك من خلال استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واستخدم من خلالها:

- 1- اختبار ولكوكسون لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة.
- 2- المتوسط الحسابي للتوصيف الإحصائي للعينة.
- 3- الانحراف المعياري للتوصيف الإحصائي للعينة.
- 4- الإرباعيات الوصفية لاختيار عينة الدراسة (لإختيار عينة البحث الاساسية (الإرباعى الأعلى على مقياس اضطرابات النوم- الإرباعى الأدنى على مقياس إدارة الذات).
- 5- معامل الالتواء.

6- معامل ألفا كورنباخ.

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض على: "توجد فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على اضطرابات النوم، لصالح التطبيق البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة بديلاً لا بارامترياً هو "ولكوكسون Wilcoxon"، حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار شابيرو ويلك لإختبار التوزيع الطبيعي للبيانات وحيث أن حجم العينة (20) طالبة جاءت مستوى الدلالة أقل من (0.05) لذلك استخدمت الباحثة اختبار ولوكوكسون وهذا المقياس يمكن استخدامه في العينات المتجانسة وغير المتجانسة على حد سواء، بغرض المقارنة بين العينات المرتبطة والجدول (7) يبين ما توصل إليه الباحثة من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (7) قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات النوم باستخدام ولوكوكسون N=20

الاختبار الإحصائي	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	مستوى الدلالة "Sig"
اضطرابات النوم	الرتب السالبة	20	10.50	210.50	-3.920	0.000
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	0				
	الإجمالي	20				

مستوى الدلالة عند (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن قيم مستوى الدلالة "sig" لاستجابات عينة الدراسة التجريبية على مقياس اضطرابات النوم أقل من المعنوية (0.05) مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اضطرابات النوم لصالح القياس البعدي وبالنظر لنتائج التحليل الإحصائي الواردة بالجدول يتضح تحقق الفرض الأول ووجود أثر فعال للبرنامج التدريبي المستخدم بالدراسة في خفض اضطرابات النوم لدى الطالبات عينة الدراسة.  
الفرض الثاني ونتائجه:

ينص الفرض على: "لا توجد فروق لدى طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اضطرابات النوم بعد تطبيق البرنامج ثم بعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريباً)".

قامت الباحثة باستخدام "ولكوكسون Wilcoxon" للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين لمجموعتين مرتبطتين كبديل لمقياس "ت" البارامترى، ويبين الجدول التالي ما توصل إليه الباحثة من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (8) قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس اضطرابات النوم باستخدام ولكوكسون N=20

مستوى الدلالة "Sig"	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس	الاختبار الإحصائي
0.005	-2.807	55.00	5.50	10	الرتب السالبة	اضطرابات النوم
		0.00	0.00	0	الرتب الموجبة	
				10	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	

مستوى الدلالة عند (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن قيم مستوى الدلالة "sig" لاستجابات عينة الدراسة التجريبية على مقياس اضطرابات النوم أقل من المعنوية (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعة التجريبية على مقياس اضطرابات النوم، بعد مرور شهرين.

وبالنظر لنتائج التحليل الإحصائي الواردة بالجدول يتضح عدم تحقق الفرض الثاني ووجود أثر فعال للبرنامج التدريبي المستخدم بالدراسة في خفض اضطرابات النوم لدى الطالبات عينة الدراسة.

الفرض الثالث ونتائجه:

ينص الفرض على: "توجد فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على إدارة الذات".

قامت الباحثة باستخدام "ولكوكسون Wilcoxon" للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين لمجموعتين مرتبطتين، ويبين الجدول التالي ما توصل إليه الباحثة من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (9) قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات باستخدام ولكوكسون N=20

مستوى الدلالة "Sig"	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس	الاختبار الإحصائي
0.000	-3.933	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	إدارة الوقت
		210.0	10.50	20	الرتب الموجبة	
				0	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	
0.000	-3.925	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	إدارة الانفعالات
		210.0	10.50	20	الرتب الموجبة	

				0	الرتب المتعادلة		
				20	الإجمالي		
0.000	-3.930	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	العلاقات الاجتماعية
		210.0	10.50	20	الرتب الموجبة		
				0	الرتب المتعادلة		
				20	الإجمالي		
0.000	-3.922	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الثقة بالنفس
		210.0	10.50	20	الرتب الموجبة		
				0	الرتب المتعادلة		
				20	الإجمالي		
0.000	-3.928	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الدافعية الذاتية
		210.0	10.50	20	الرتب الموجبة		
				0	الرتب المتعادلة		
				20	الإجمالي		
0.000	-3.924	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الدرجة الكلية
		210.0	10.50	20	الرتب الموجبة		
				0	الرتب المتعادلة		
				20	الإجمالي		

مستوى الدلالة عند (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن قيم مستوى الدلالة "sig" لمقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة لأبعاد إدارة الذات والمتمثلة في الدراسة الحالية في (إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية) وللدرجة الكلية للمقياس أقل من المعنوية (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة لصالح القياس البعدي.

وبالنظر لنتائج التحليل الإحصائي الواردة بالجدول، يتضح تحقق الفرض الثالث مما يدل على وجود أثر فعال للبرنامج التدريبي المستخدم بالدراسة في تحسين إدارة الذات لدى الطالبات عينة الدراسة.

**الفرض الرابع ونتائجه:**

ينص الفرض على: "لا توجد فروق لدى طالبات المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات بعد تطبيق البرنامج ثم بعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريبا).

قامت الباحثة باستخدام "ولكوكسون Wilcoxon" للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين لمجموعتين مرتبطتين، وبين الجدول التالي ما توصل إليه الباحثة من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (10) قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدارة الذات باستخدام ولكوكسون N=20

مستوى الدلالة "Sig"	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس	الاختبار الإحصائي
0.042	-2.032	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	إدارة الوقت
		15.00	3.00	5	الرتب الموجبة	
				15	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	
0.040	-2.029	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	إدارة الانفعالات
		15.00	3.00	5	الرتب الموجبة	
				15	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	
0.102	-1.633	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	العلاقات الاجتماعية
		6.00	2.00	3	الرتب الموجبة	
				17	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	
0.075	-1.841	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	الثقة بالنفس
		10.00	2.50	4	الرتب الموجبة	
				16	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	
0.073	-1.854	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	الدافعية الذاتية
		10.00	2.50	4	الرتب الموجبة	
				16	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	
0.005	-2.814	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		55.00	5.50	10	الرتب الموجبة	
				10	الرتب المتعادلة	
				20	الإجمالي	

مستوى الدلالة عند (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن قيم مستوى الدلالة "sig" لمقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة للأبعاد (إدارة الوقت، إدارة الانفعالات) وللدرجة الكلية للمقياس أقل من المعنوية (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة، بعد مرور شهرين.

بينما جاءت قيم مستوى الدلالة "sig" للأبعاد (العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية) للمقياس أكبر من المعنوية (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة، بعد مرور شهرين، وبالنظر لنتائج التحليل الإحصائي الواردة بالجدول يتضح تحقق الفرض الرابع جزئياً وذلك لاستمرار التحسن في القياس التتبعي ووجود أثر فعال للبرنامج التدريبي المستخدم بالدراسة في تحسين إدارة الذات لدى الطالبات عينة الدراسة.

### مناقشة وتفسير النتائج:

تتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة من جودة (2017)، ودراسة البخاري (2010)، ودراسة أبو هين (2010)، من حيث فعالية استخدام البرامج التدريبية الإرشادية في خفض اضطرابات النوم كما تفق أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة دراسة جراديسير (Gradisar, et al., 2011)، ودراسة جودة (2017) ودراسة القاسمي (2014) من حيث فعالية البرامج التدريبية التي الإرشادية التي استندت إلى العلاج المعرفي في تحسين إدارة الذات، ويتضح ذلك الاتفاق في النتائج من خلال الدرجات الواردة في عينة طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعدي والتتبعية. ومن خلال مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول اتضح وجود فروق عند تطبيق مقياس اضطرابات النوم في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فاعلية البرنامج المستخدم.

وبمناقشة نتيجة الفرض الثاني اتضح وجود فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس اضطرابات النوم، بعد مرور شهرين بعد تطبيق البرنامج، لصالح التطبيق التتبعي، مما يدل على وجود أثر فعال للبرنامج التدريبي المستخدم بالدراسة في خفض اضطرابات النوم لدى الطالبات عينة الدراسة.

أما بالنسبة للفرض الثالث والذي ينص الفرض على: "توجد فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على إدارة الذات" فقد وجدت فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات لدى طالبات الجامعة عينة البحث التجريبية عينة البحث التجريبية، لصالح التطبيق البعدي، حيث أسهم البرنامج التدريبي في تحسين إدارة الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية حيث جاءت جميع الرتب موجبة بما يدل على ارتفاع درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

وبمناقشة نتيجة الفرض الرابع الذي ينص على: "لا توجد فروق لدى طالبات المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات بعد تطبيق البرنامج ثم بعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريباً)، وجد فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات للأبعاد (إدارة الوقت، إدارة الانفعالات) وللدرجة الكلية للمقياس لدى طالبات الجامعة عينة البحث التجريبية بعد تطبيق البرنامج، لصالح التطبيق التتبعي، ما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي في استمرار تحسن إدارة الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لمدة شهرين.

كما أنه لا توجد فروق معنوية بين متوسطات رتب القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات للأبعاد (العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية) لدى

طالبات الجامعة عينة البحث التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ما يدل على ثبات مستوى إدارة الذات في القياس التتبعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج بمدة شهرين.

وتعتبر نتائج الدراسة الحالية امتداداً للنتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة، حيث ترجع الباحثة تحسن طالبات الجامعة عينة لدراسة (المجموعة التجريبية) في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس اضطرابات النوم، ومقياس إدارة الذات مقارنة بالمقياس القبلي إلى استخدام البرنامج التدريبي حيث تم استخدام أنشطة وتدريبات قائمة على فنيات تعديل السلوك، والتي تتناسب مع العمر الزمني والقدرات الفعلية لأفراد العينة، مما كان له أثر واضح في خفض اضطرابات النوم، وتحسين إدارة الذات لطالبات الجامعة عينة الدراسة الحالية.

### توصيات البحث:

من خلال عرض الإطار النظري، ومن منطلق ما أسفر عنه هذا البحث من نتائج فإن الباحثة توصي بما يلي:

- 1- عقد الندوات والمحاضرات من خلال المختصين في مجال الصحة النفسية والارشاد النفسي حول طبيعة اضطرابات النوم وآثارها السلبية على الفرد وكيفية التخفيف من حدة تلك الاضطرابات.
- 2- نشر الوعي بين الطالبات من خلال عمل البرامج الإرشادية وتوجيههن بطريقة صحيحة في كيفية إتباع الطرق الصحيحة للنوم.
- 3- ضرورة مراعاة الطالبة للأساليب الصحية في النوم.
- 4- إنشاء مراكز الاستشارات النفسية التي تضم عناصر مؤهلة ومن ذوي الخبرة القادرين علي تقديم الخدمات النفسية والمساعدة في رفع كفاءة الطالبات وقدرتهم علي إدارة ذواتهم.
- 5- تعزيز البرامج الإعلامية ببرامج فرعية تدور في فلك توعية الطالبات عامة وأفراد المجتمع خاصة بأهمية النجاح في ادارة الذات.
- 6- عقد دورات تدريبية توعوية للتعريف بعلاقة اضطرابات النوم بإدارة الذات.
- 7- زيادة توعية أولياء الأمور عن خطورة اضطرابات النوم وتأثيراتها على إدارة الذات لأبنائهم.

### البحوث المقترحة:

- 1- اضطرابات النوم وعلاقتها بالفاعلية بالأداء الاكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- 2- برنامج مقترح لتنمية إدارة الذات لدى طلاب الثانوية العامة.
- 3- بناء مقياس اضطرابات النوم لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 4- ادارة الذات كمنبئ للفاعلية الاكاديمية لدى طالبات الجامعة.
- 5- دراسة العلاقة بين اضطرابات النوم وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة.
- 6- إدارة الذات وعلاقتها بفاعلية الأداء الاكاديمي للمراهقين في مرحلة الثانوية العامة.
- 7- فعالية برنامج جمعي سلوكي معرفي في خفض الأرق والتوتر للطالبات الجامعة.
- 8- فعالية برنامج مقترح لتحسين الاداء الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

## المراجع:

- 1) أبو هين، فضل. (2010). أثر استخدام تقنيات الإرشاد السلوكي في علاج مشكلة الأرق الناتج عن الصدمة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة. **مجلة جامعة الأزهر**. عدد (29)، مجلد، (4)، سلسلة العلوم الإنسانية، جامعة الأزهر. غزة.
- 2) أبو غريب، عايدة محمد. (2006). **أثر تنفيذ المناهج الدراسية على تنمية بعض مهارات تنظيم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية**. المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
- 3) اسماعيل، محمود عبدالله. (2016). **فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة الأرق لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة أسيوط.
- 4) البجاري، أحمد يونس محمود (2010). **أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية**. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**. المجلد (11). العدد (2). جامعة الموصل.
- 5) جبل، عبد الناصر عوض. (2011). **نظريات مختارة في خدمة الفرد**. مكتبة النهضة. القاهرة.
- 6) جودة، ابتهاج محسن. (2017). **دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية في مركز محافظة القادسية**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القادسية. كلية التربية.
- 7) حنفي، هويدا محمود. (2013). **مقياس فاعلية الذات**. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.
- 8) الخواجا، عبد الفتاح محمد سعيد. (2002). **الإرشاد النفسي والتربوي**. عمان. الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- 9) الدسوقي، مجدي محمد. (2016). **سلسلة الاضطرابات النفسية (1) اضطرابات النوم**. الأسباب – التشخيص – الوقاية والعلاج. ط2. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- 10) رضا، أكرم. (2004). **إدارة الذات**. "دليل الشباب إلى النجاح". دار التوزيع والنشر الإسلامي. القاهرة.
- 11) زين، منى علي أحمد. (2014). **العلاقة بين اضطرابات النوم الشائعة وبعض سمات الشخصية**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة حلوان.
- 12) الشرفات، محمد حسين. (2016). **"درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية في مدارس لواء البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم"**. بحث غير منشور. جامعة آل بيت. كلية العلوم التربوية. الأردن.
- 13) العجاج، إعتزاز محمد. (2015). **"إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري من وجهة نظر القيادات الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض"**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية والإدارية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 14) عوض، أميلة جبر عبد الله. (٢٠١٦). **إدارة الذات وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر. غزة.
- 15) القاسمي، منى محمد عبدالرحمن. (2014). **أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من**

- طالبات جامعة الكويت . رسالة ماجستير غير منشورة. أكاديمية الفرحة لعلوم الأسرة . الكويت.
- 16) القطناني، علاء سمير موسى. (2011). الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة.
- 17) المطرفي، زياب. (2012). "فاعلية أساليب الاتصال الإداري ومعوقاتها لدى مديري المدارس الابتدائية في مدينة مكة المكرمة من وجهة نظر المعلمين" رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أم القرى. كلية التربية.
- 18) نجيب، مروة محمد. (2021). أنماط الشخصية وعلاقتها بمهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة ربحان للنشر العلمي. ع21. مج9. مركز فكر للدراسات والتطوير. الأردن.

#### References:

- 19) Berry. R.. Brooks. R.. Gamaldo. C. Harding. S. M.. Marcus. C.. & Vaughn. B. V. (2012). **The AASM manual for the scoring of sleep and associated events. Rules. Terminology and Technical Specifications.** Darien. Illinois. American Academy of Sleep Medicine..
- 20) Boer. G. .(2010). Child sleep disorders. Associations with parental sleep duration and daytime sleepiness .**Journal of family psychology.** .V.(23).. N.(3).
- 21) Briesch.T & Mahoney.M. (2014). Reported use and acceptability of self-management interventions to target behavioral outcomes. **Contemporary School Psychology.** 18(4).
- 22) Buysse. D. (2009). **Review of Psychiatry. Sleep Disorder and Psychiatry.** New York. American Psychiatric Publishing.
- 23) Carter. S. (2013). Self-management skills. An important link to successful special education postsecondary transition planning. **PHD.** Available from Request Dissertations and Theses database.
- 24) Javier . Luis J. Fuentes. A Marotta.M (2012) .**The Effect of sleep deprivation on the attention; functions and vigilance.** Spain .Acta Psychological 140 (2012) 164-176. Elsevier.
- 25) Johnson. L &McMahon. N.(2015).Preschoolers sleep behavior .Associations with parental hardiness .**sleep related and bedtime interactions. J .Child Psychology .V.(44).N.(7).P.(76).**

- 26) Kristian O. Myrseth. F., Trope. Y. (2009). Counteractive Self-Control. University of Chicago and New York University. **Research Report Psychological Science**. Volume 3. Number 2.
- 27) RaziehR..(2013). leadership organization and its relation with self-management at Iranian universities". **Educational Leadership Jorunal**. 21(4). 20-33.
- 28) Stanlly . M. (2011). Dynamic self complexity reorganization of self knowledge as a means of goal directed self regulation .ph.D Minnesota.
- 29) Washington. DC American Psychiatric Publishing. person with narcolepsy, x. (2003). Dissertation Abstracts International. Vol. (5) . No. (3-

## Effectiveness of training Program to Reduce Some Sleep Disorders to Improve Self-management for a Sample of University Students

Seham Mansour Nasr Mohamed Assi

(PHD) Degree in Education (Educational Psychology)

Faculty of Women for Arts, Science & Edu-Ain Shams University - Egypt

[Sohaassy7@gmail.com](mailto:Sohaassy7@gmail.com)

PROF. Shadia Ahmed Abd Alkhalek  
Professor of Psychology Department

Faculty of Women for Arts, Science & Edu  
Ain Shams University - Egypt

[Shadia51ahmed@yahoo.com](mailto:Shadia51ahmed@yahoo.com)

Dr. Sara Mohamed Shaheen

Teacher of Psychology, Department

Faculty of Women for Arts, Science & Edu  
Ain Shams University - Egypt

[Sara.mohamed@women.asu.edu.eg](mailto:Sara.mohamed@women.asu.edu.eg)

### Abstract

research aim to identify the effectiveness of a training program to reduce sleep disorders and improve self-management for a sample of university students. For this purpose, the researcher followed the experimental approach, with a sample of (20) female students from the Girls' College of Arts, Sciences and Education / Ain Shams University; For those whose average age was (21.65) years, and standard deviation (1.58), during the academic year (2020/2021), the Sleep Disorders Scale for female university students was applied to them. Prepared/researcher, a scale of self-management for university students. Prepared/researcher, level form (social/cultural). Preparation/researcher, and the training program to reduce sleep disturbances, and improve self-management among university students. Prepared/researcher The results indicated the effectiveness of the program in reducing sleep disorders and improving self-management, and these results were interpreted within the framework of the previous psychological heritage, and previous studies and research. self; A set of research proposals were also presented within the framework of the results.

**Keywords:** training program , sleep disorders , self-management , university students.