

اضطرابات النوم وعلاقتها بعادات النوم غير الصحية لدى عينة من أطفال

الحمداية والأعظمية في حلب

الباحثون: أ. د محمد موسى الصالح . د. نيفين عيسى مروة طاهر

جامعة الفرات- كلية التربية

الملخص

أجري هذا البحث على عينة من أطفال منطقتي الحمداية والأعظمية مدينة حلب، حيث تكونت عينة البحث من 388 طفلاً تراوحت أعمارهم ما بين (6-12) عاماً، بمتوسط عمري يبلغ 9,5 عاماً، وحيث بلغ عدد الإناث في العينة 196 ، وبلغ عدد الذكور 192. وتم سحب العينة بطريقة عشوائية من مدارس التعليم الأساسي في تلك المنطقتين.

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين اضطرابات النوم وعادات النوم غير الصحية لدى العينة، ومعرفة أي من اضطرابات النوم أكثر ارتباطاً بعادات النوم غير الصحية لدى العينة، بالإضافة إلى معرفة فيما إذا كان لكل من الجنس والعمر علاقة مع اضطرابات النوم أو عادات النوم غير الصحية لدى أفراد العينة.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي للإجابة عن أسئلة البحث، حيث تم تطبيق قائمة اضطرابات النوم وقائمة عادات النوم غير الصحية من إعداد الباحثين على أفراد العينة. وتم استخدام المتوسط الحسابي، ومعامل ارتباط بيرسون بالإضافة لاختبار T-Test كأساليب إحصائية للوصول إلى النتائج المطلوبة وللإجابة عن تساؤلات البحث.

وكانت نتائج البحث كالتالي: 1- وجود علاقة دالة احصائياً بين اضطرابات النوم وعادات النوم غير الصحية عند الأطفال.

2- أكثر عادات النوم غير الصحية ارتباطاً باضطرابات النوم هي عادة النوم في ساعة متأخرة ليلاً تليها عادة عدم انتظام مواعيد النوم.

كما أن عادة النوم لساعات طويلة (تتجاوز العشر ساعات) ترتبط ارتباطاً سلبياً مع اضطرابات النوم.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم الجنس، بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم والعم، حيث كلما كبر الطفل قلت اضطرابات النوم لديه.

4- وجود فروق دالة بين عادات النوم غير الصحية وكل من الجنس والعم، فقد أظهرت النتائج بأن الإناث أكثر ممارسة لعادات نوم غير صحية، وبينت النتائج أنه كلما كبر عمر الطفل زادت عاداته غير الصحية في النوم.

الكلمات المفتاحية: اضطرابات النوم، العادات غير الصحية للنوم.

Abstract

Sleep Disorders And their Relationship to unhealthy Sleep Habits in Children Aleppo model

BY: **D. Mohammad ALmusa Alsaleh**

D. Nivine Issa

Marwa Taher

Abstract:

This research was conducted on a sample of children in the city of Aleppo, where the sample consisted of 388 children, their ages ranged from 6 to 12 years, with an average age of 9.5 years, and where the number of female in the sample was 196, while the number of male was 192. The sample was drawn randomly from the primary schools in the city of Aleppo.

Goal Current search to uncover the correlation between sleep disorders and sleep habits unhealthy, and see any of the sleep disorders more closely habits sleep unhealthy in the sample, as well as to know whether each of the gender and age correlate with sleep disorders or sleep habits unhealthy.

The researchers used a descriptive approach to answer research questions, where the list was applied sleep disorders and sleep habits, list is prepared by health researcher on respondents. SMA was used, the Pearson correlation coefficient and T-Test as statistical methods to reach the desired results and to answer questions about the search.

The results were as follows: 1 – There is a statistically significant correlation between sleep disorders and unhealthy sleep habits in children.

2 - Unhealthy sleeping habits that linked with sleep disorders more than others are usually sleep late at night usually followed by irregular sleep schedules.

The usually sleep for long hours (more than ten hours) negatively linked with sleep disorders.

3- There are no significant variances between sleep disorders and gender, while there are significant variances between sleep disorders and age, as the sleep disorders decrease in older children.

4- There are significant variancei between unhealthy sleep habits and both gender and age. The results showed that females practice unhealthy sleep habits more, and the results showed that the older children have got unhealthy sleep habits more.

Key words: Sleep Disorders, Unhealthy Sleep Habits

المقدمة:

النوم عملية حيوية معقدة تتأثر بعوامل متعددة مما يؤدي إلى اختلاف في عادات النوم وأنماطه ومدته عند الأشخاص، كما أنه يلعب دوراً هاماً في الحياة العامة للفرد حيث يعتبر النوم أحد المكونات الأساسية لاستمرار عمل وظائف الجسم المختلفة بشكل صحيح.

لقد أُلّف الإنسان منذ قديم الزمن حالة النوم، وتعود على وتيرتها اليومية منذ الولادة حتى الممات، وهو بذلك لم ينتبه إلى ضرورة فهم هذه الحالة، واعتبرها من مسلمات الحياة التي لا تحتاج إلى تفسير (كمال، 1994، 41).

للنوم قيمة هامة عند الطفل ليس فقط من أجل عملية النمو وقيام الجسم بوظائفه الحيوية المختلفة بصورة طبيعية، وإنما أيضاً من أجل صحته النفسية، وبالتالي فإن أي اضطراب في عملية النوم يؤدي إلى اختلال في فيزيولوجيا الجسم ووظائفه الحيوية المختلفة، بالإضافة إلى اختلال في الصحة النفسية للطفل.

وقد رأى Rafael Pelayo أن عادات النوم سلوك متعلم، فالفرد يتعلم عادات لطرق الدخول في النوم والاستمرار فيه أثناء الليل منذ فترة الرضاعة، بعض هذه العادات يمكن أن نتأقلم معها وتستمر معنا في مراحل حياتنا اللاحقة، على الرغم من ذلك فإن هذه العادات يمكن إعادة تدريبها وهذا من الممكن أن يكون مفتاحاً لتعزيز النوم الصحي والسليم عند الطفل بالإضافة إلى أنها قد تكون وسيلة لتجنب بعض اضطرابات النوم.

بينت الدراسات أن اضطرابات النوم شائعة في مرحلة الطفولة إلا أنها مؤقتة وخفيفة، فقد أشار Scheefer & Millman إلى أن ثلث الأطفال يعانون من اضطراب أو أكثر من اضطرابات النوم، وفي عمر العشر سنوات تحدث قمة هذه الاضطرابات. وغالباً ما تكون هذه الاضطرابات مرآة تعكس المشاكل والصراعات والضغوط لدى هؤلاء الأطفال (شيفر وملمان، 1999، 193_194).

وتشمل اضطرابات النوم عند الأطفال الأنواع التالية: صعوبة الدخول في النوم، الأرق، الكلام أثناء النوم، الكوابيس، السير أثناء النوم، التبول الليلي، الرعب الليلي، الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل، النعاس المستمر أثناء النهار، صك الأسنان، بالإضافة إلى مشاكل تنفسية أثناء النوم (Brasch & others, 2008 وبشناق، 2001).

ولعل من أهم الأسباب وراء اضطرابات النوم وعادات النوم غير المنتظمة، والقلق، والصراعات الداخلية، بالإضافة إلى الاضطرابات الجسدية، والضغط والإرهاك (شيفر وملمان، 1999، 193_194 والجبلي، 2005، 81).

ومع ذلك ليست كل اضطرابات النوم عند الأطفال تتبع من العادات غير الصحية المكتسبة، ولكن على الأغلب هذه الاضطرابات لا يمكن معالجتها إلا من خلال تنمية عادات نوم صحية، هذا ما أكد عليه Rafael Pelayo.

تشكل عادات النوم الصحية أهمية كبرى لكل فرد منا، وبلا شك فإن اتباع الأطفال لعادات النوم الصحية يساعدهم على تبني أنماط صحية تفيدهم مدى الحياة.

إن العلاقة بين اضطرابات النوم وعادات النوم غير الصحية لم تدرس بشكل جيد وخاصة عند الأطفال وعلى الأخص في بيئتنا العربية. ومما لاشك فيه أن ظاهرة النوم بحد ذاتها ظاهرة معقدة ومجال اضطرابات النوم واسع جداً، ومازالت المراجع والدراسات العربية محدودة جداً فيما يختص بهذه الاضطرابات، ولكن كثرة المراكز والأبحاث الغربية المتخصصة والمهتمة بالنوم واضطراباته دليل على التقدم والاهتمام الحاصل في هذا المجال لدى تلك المجتمعات، وهذا ما نأمل أن يكون في المجتمع العربي.

مشكلة البحث:

إن كثيراً من الناس يأخذون النوم حالة مسلم بها لا تستوقفهم الرغبة بتأملها ودراستها، كما أنها لا تشكل موضوعاً يستدعي البحث والتفكير الشعوري الواعي إلا إذا تعرضت لاضطراب (بوريلي، 1992، 12).

يرجع الكثير من اضطرابات النوم عند الأطفال إلى عادات نوم غير منتظمة، وهذه العادات على الأغلب تكون متعلمة ومكتسبة. (الجبلي، 2005، 81 Pelayo &)

يتطلب الصغار كما الكبار روتين للنوم متناسق ومريح ، ولعل أهم شيء بالنسبة للطفل هو ضبط بيئة نومه، وهذا يتطلب من الأهل إدراكاً كافياً لأهمية النوم وتنظيمه عند الطفل ووضع الحدود وإبعاد كل الأنشطة غير المناسبة من غرفة نومه وعند اقتراب موعد النوم، وهذه الأنشطة تشمل مشاهدة التلفاز، اللعب على الحاسوب، التحدث عبر الهاتف والنشاط البدني العالي، فقد تبقي هذه الأنشطة وغيرها من الأنشطة المماثلة الطفل مستيقظاً كما تؤثر على قدرته في الدخول في النوم. (Owens & Others, 2005)

وقد أظهرت دراسة Owens & Others (1999) أن 64,8% من الأطفال ينامون وهم يشاهدون التلفاز، وأن ربع الأطفال يستخدمون التلفاز كوسيلة مساعدة للنوم. (الحسن، 2011)

و جاءت دراسة الحسن (2011) لتؤكد أن ثلثي الأطفال الذين لديهم اضطرابات في النوم يشاهدون التلفاز بمعدل يفوق الثلاث ساعات يوميا، وأن نسبة لا بأس بها من الأطفال الذين لديهم هذه الاضطرابات يملكون تلفازاً في غرف نومهم.

كما أظهرت نفس الدراسة أن متوسط وقت النوم لدى الأطفال هي الساعة الحادية عشر ليلاً وهذه ساعة متأخرة من الليل.

وفي عصرنا الحديث باتت الوسائل التكنولوجية في متناول جميع الأفراد بمختلف أعمارهم وفي جميع الأوقات ، حتى بات الليل متصل بالنهار، وهذا ما أدى إلى تبني الأطفال عادات في النوم لا تتناسب مع النظم الطبيعي له ، وقد عزز ذلك اتباع الأهل لأساليب خاطئة في حمل أطفالهم على النوم باعتبارها الأسهل والأسرع بالإضافة إلى تساهلهم في تحديد وقت للنوم هذا ولا ننسى بأن الوالدين أنفسهم قد اكتسبوا عادات غير صحية في النوم.

ومما تقدم جاء اهتمام الباحثين بأهمية دراسة النوم وعاداته واضطراباته عند الأطفال، ومما تم ملاحظته من خلال اتصالهم المباشر معهم.

انطلاقاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي كما يلي:

(هل توجد علاقة بين اضطرابات النوم عند الأطفال وعادات النوم غير الصحية لديهم؟ وإن كانت هناك علاقة أي عادة من عادات النوم غير الصحية أكثر ارتباطاً باضطرابات النوم، وأيها أقل ارتباطاً؟)

تساؤلات البحث:

يحاول البحث الإجابة عن التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين اضطرابات النوم عند الأطفال وعادات النوم غير الصحية لديهم؟

ويتفرع عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية الآتية:

- 1- أي من عادات النوم غير الصحية أكثر ارتباطاً باضطرابات النوم؟
- 2- هل هناك فروق دالة إحصائياً في اضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس؟
- 3- هل هناك فروق دالة إحصائياً في اضطرابات النوم تبعاً لمتغير العمر؟
- 4- هل هناك فروق دالة إحصائياً في عادات النوم غير الصحية تبعاً لمتغير الجنس؟
- 5- هل هناك فروق دالة إحصائياً في عادات النوم غير الصحية تبعاً لمتغير العمر؟

أهمية البحث:

تعتبر الدراسات العربية المتصلة باضطرابات النوم وعاداته قليلة جداً بالمقارنة مع الدراسات النفسية الأخرى، وخاصة في مرحلة الطفولة، وتأتي أهمية البحث من أهمية النوم ودوره الحاسم في النمو العقلي والسلوكي لدى الطفل، فضلاً عن دوره في التعلم، وتخزين المعلومات في الذاكرة، ونظراً لزيادة هذه الاضطرابات في الآونة الأخيرة من جهة وانتشار عادات النوم غير الصحية عند الأطفال بشكل ملحوظ واستهتار الأهل بها من جهة أخرى.

من هنا كان من الأهمية إجراء هذا البحث لدراسة حالة النوم وعاداته علماً أن هذا المجال قد استحوذ على الكثير من الاهتمام والدراسة في دول الغرب .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى فهم العلاقة بين اضطرابات النوم وعادات النوم غير الصحية، وذلك لدى عينة من أطفال منطقتي الحمدانية والعظمية في مدينة حلب من الجنسين. وهو من خلال ذلك يسعى إلى:

- 1- الكشف عن العلاقة بين اضطرابات النوم وعادات النوم غير الصحية لدى العينة.
- 2- معرفة أي من اضطرابات النوم أكثر ارتباطاً بعادات النوم غير الصحية لدى العينة.
- 3- معرفة فيما إذا كان لكل من الجنس والعمر علاقة مع اضطرابات النوم أو عادات النوم غير الصحية لدى أفراد العينة.

مصطلحات البحث:

* اضطرابات النوم (Sleep Disorders): هي اختلال كفي أو كمي في حالة النوم الطبيعي ويظهر إما في: اضطرابات إيقاع النوم اليومي، صعوبات الانتقال من النوم إلى اليقظة وبالعكس، اضطرابات سلوكية أثناء النوم، بالإضافة إلى اضطراب بعدد ساعات النوم. (البيلاوي، 2006، 5)

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي ينالها الطفل في قائمة اضطرابات النوم.

* عادات النوم غير الصحية (Unhealthy Sleep Habits): وهي السلوكيات التي يقوم بها الطفل أو يقوم بها أحدهم تجاه الطفل قبل النوم.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي ينالها الطفل في قائمة عادات النوم غير الصحية.

الدراسات السابقة:

تم تصنيف الدراسات السابقة إلى مجموعتين رئيسيتين، تضم المجموعة الأولى الدراسات العربية وتضم المجموعة الثانية الدراسات الأجنبية.

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة أحمد بهمان وآخرين (1999): دراسة منشورة في مجلة *Ann Saudi Med.* بعنوان انتشار عادات ومشكلات النوم لدى عينة من أطفال المدرسة الابتدائية السعوديين. طبقت هذه الدراسة في مدينة الرياض على 1012 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 5-13 سنة وكان عدد الذكور 511 طفلاً، وعدد الإناث 501 طفلة. هدفت الدراسة إلى اظهار نسبة انتشار كل عادة من عادات النوم بين الأطفال السعوديين، بالإضافة إلى إظهار نسبة انتشار مشكلات النوم بين هؤلاء الأطفال، وكانت النتائج كالتالي:

* الإعياء الصباحي كان أكثر مشكلات النوم انتشاراً بين أفراد العينة إذ بلغت نسبة الانتشار 37,5%.

* تلاها مشكلة مقاومة وقت النوم حيث بلغت نسبة الانتشار 26,2%.

* ثم مشكلة صعوبة ايقاظ الطفل صباحاً حيث بلغت نسبة الانتشار 20,7%.

* وتأخر بدء النوم بلغ انتشاره 11,8%.

أما بالنسبة لعادات النوم فقد بلغت نسبة الأطفال الذين ينامون أثناء النهار 40,8%.

وبلغت نسبة الأطفال الذين ينامون في سرير والديه 12,4%.

دراسة محمد غانم (2002): (انظر أحمد عبد الخالق، 2004) دراسة منشورة في مجلة دراسات عربية في علم النفس بعنوان مشكلات النوم وعلاقتها بالقلق الصريح والاكنتاب. طبقت على عينة مصرية تتراوح أعمارهم ما بين 17، و 57 عاماً، وأظهرت هذه الدراسة ارتباطات سالبة بين مشكلات النوم وعاداته (عبد الخالق، 2004، 25).

دراسة أحمد عبد الخالق (2004): دراسة منشورة في مجلة الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، بعنوان عادات النوم لدى المراهقين الكويتيين وهدفت الدراسة إلى بيان أهم عادات النوم وخصائصه من وجهة نظر أفراد العينة (عدد ساعات النوم في الليل، عدد ساعات النوم في النهار، مجموع ساعات النوم في اليوم الليلة، عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، طزل فترة الكمون) وقد طبقت هذه الدراسة على عينة من طلاب المدارس الثانوية الكويتيين، وقد بلغ حجم العينة 544 مراهقاً وتراوح أعمارهم ما بين 14 و 19 عاماً، وقد استخدم الباحث قائمة عادات النوم. وكانت النتائج كالتالي:

* متوسط ساعات النوم في الأربع وعشرين ساعة 9,29 للذكور و 9,57 للإناث.

* ثلث الذكور وربع الإناث لا ينامون نهاراً، وقرابة ربع الذكور وربع الإناث ينامون ساعتين نهاراً.

* حوالي نصف الذكور ونصف الإناث مرة أو مرتين أثناء نزهة ليلاً، في حين أن قرابة ثلث الذكور وحوالي ربع الإناث لا يستيقظون أثناء نومهم.

* يتراوح زمن الكمون أي الفترة التي يستغرقها الفرد في السرير قبل ان يغط في النوم بين 6، و 30 دقيقة لدى 64% من الذكور، و 62% من الإناث.

دراسة عبد المحسن الحسن (2011): رسالة ماجستير غير منشورة بعنوان تأثير مشاهدة التلفاز على اضطرابات النوم عند الأطفال، هدفت الدراسة إلى معرفة عادات وسلوك النوم عند الطفل، ومعرفة نسبة انتشار اضطرابات النوم، ودراسة العلاقة بين عادات مشاهدة التلفاز واضطرابات النوم المعروفة. طبقت هذه الدراسة على عينة سورية مكونة من 1149 طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين 1_ 14 سنة، واستخدم الباحث استمارة خاصة باضطرابات النوم، واستمارة خاصة بعادات مشاهدة التلفاز، واستمارة خاصة بسلوك الطفل أثناء النوم، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

* 19,9% من الأطفال ينام في سرير والديه والنسبة الأكبر تحدث في عمر السادسة وأصغر.

* 27,6% من الأطفال لديهم صعوبة في النوم.

* 38,5% من الأطفال لديهم تلفاز بغرفة نومهم.

* 25,5% من الأطفال يستخدمون التلفاز كوسيلة مساعدة على النوم.

* 64,8% من الأطفال ينام أثناء مشاهدة التلفاز.

* إن ثلثي الأطفال الذين لديهم اضطرابات في النوم يشاهدون التلفاز بمعدل أكثر من ثلاث ساعات.

* 33% من الأطفال الذين لديهم اضطرابات في النوم لديهم تلفاز في غرفة النوم.

* 69,6% من الأطفال الذين لديهم اضطرابات في النوم ينامون أثناء مشاهدة التلفاز.

* أكثر عادات وسلوك الطفل أثناء النوم ارتباطاً مع اضطرابات النوم هو رفض الطفل النوم في الوقت المحدد، ثم يأتي في المرتبة الثانية وجود الوالدين بجانب الطفل وقت النوم.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

دراسة **Russo & Others (2007)**: دراسة منشورة في مجلة *Journal of Sleep Research* بعنوان عادات النوم وإيقاع النوم المفضل لدى الأطفال والمراهقين الايطاليين. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة التغيرات التطورية لتفضيل إيقاع النوم وتحليل علاقته بكل من عادات النوم واضطرابات النوم. طبقت الدراسة على عينة تتألف من 1073 طفلاً ومراهقاً، تكونت العينة من 50,8% ذكور، و48,2% إناث وتراوحت أعمار أفراد العينة ما بين 8_14 سنة، أي بمتوسط عمري يبلغ 10,6. سحبت العينة بشكل عشوائي من أربع مدارس تقع ضمن منطقة روما. واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس مشاكل النوم اليقظة، استبانة حول عادات النوم أيام المدرسة وأيام العطل، مقياس النعاس، مقياس النمط ليلي النشاط والنمط نهاري النشاط. وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

* الاختلاف في طول فترة النوم بين أيام المدرسة وأيام العطل الأسبوعية يزيد بشكل خطي مع التقدم في العمر.

* لا توجد علاقة بين الجنس وكل من النمط ليلي النشاط، والنمط نهاري النشاط.

* وجدت الدراسة علاقة خطية تربط بين زيادة تفضيل النشاط الليلي، والتقدم في العمر.

دراسة **Listenburg & Others (2010)**: دراسة منشورة في موقع [springerlink. Com](http://springerlink.com) بعنوان عادات النوم واضطرابات النوم عند الأطفال الهولنديين_ دراسة سكانية. هدفت هذه الدراسة إلى:

1- تقييم انتشار اضطرابات النوم عند الأطفال الهولنديين الأصحاء.

2- وصف عادات النوم والمشاكل عند أفراد العينة.

3- مقارنة اضطرابات النوم عند أطفال من خلفيات ثقافية مختلفة.

وقد استخدم الباحثون استبانة لعادات النوم، وتقرير النوم الذاتي كأدوات بحث في الدراسة. وتكونت العينة من 1507 طفلاً أجاب أبائهم على استبانة البحث، و262 تقرير ذاتي قد تم تحليله. وكان متوسط عمر أطفال العينة 8,5 سنة، 52% منهم ذكور.

وكانت نتائج الدراسة كالتالي: - 25% نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الأطفال الهولنديين.

- توجد علاقة بين عادات النوم والعمر.

- الأطفال الهولنديون كان عندهم اضطرابات في النوم أعلى جداً من الأطفال الأمريكيين، وأقل من الأطفال الصينيين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

خلاصة لما تقدم يمكن القول أنّ معظم الدراسات السابقة اهتمت بوجه عام بدراسة نسبة انتشار اضطرابات النوم ونسبة انتشار عادات النوم عند الأطفال. كما يُلاحظ قلة الدراسات بوجه عام سواء على صعيد الدراسات العربية أو الأجنبية التي اهتمت بدراسة علاقة عادات النوم باضطرابات النوم ولاحظنا وجود دراسة عربية واحدة اهتمت بدراسة علاقة عادة مشاهدة التلفاز باضطرابات النوم على الرغم من أهمية عادات النوم في تثبيت نظام صحي للنوم.

إنه ولمن الواضح أن الدراسات العربية التي تناولت اضطرابات النوم وعلاقتها بعادات النوم قليلة، والغالبية العظمى من الدراسات العربية يدور حول عادات النوم وأنماطه ولكن حتى هذا المجال لم ينل حقه بالدراسة في مرحلة الطفولة فنلاحظ أن الدراسات التي تناولت عادات النوم واضطراباته عند الأطفال قليلة جداً.

وبمقارنة دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة نلاحظ أن دراستنا هذه قد توصلت لنتيجة مشابهة لنتيجة دراسة Listenburg & Others (2010) فيما يتعلق بوجود علاقة بين عادات النوم والعمر، إلا أن دراستنا قد بينت ماهية هذه العلاقة بينما الدراسة المذكورة اكتفت بوجود العلاقة.

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

يتصدى البحث الحالي لمعالجة موضوع اضطرابات النوم وعلاقتها بعادات النوم غير الصحية، وهو في إطار ذلك يحاول دراسة بعض العلاقات والارتباطات بين متغيرات البحث، ووصفها وتحليلها، وقد كان في استخدام المنهج الوصفي استجابة لأغراض البحث القائم.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي من جميع الأطفال في مدارس التعليم الأساسي من الصف الأول وحتى الصف السادس، في منطقتي الحمدانية والأعظمية من مدينة حلب، وقد بلغ عددها 388 طفلاً.

ثالثاً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 388 طفلاً تراوحت أعمارهم ما بين (6-12) عاماً، بمتوسط عمري يبلغ 9,5 عاماً، وحيث بلغ عدد اللإناث في العينة 196 ، وبلغ عدد الذكور 192. وتم سحب العينة بطريقة عشوائية من مدارس التعليم الأساسي في منطقتي الحمدانية والأعظمية من مدينة حلب.

رابعاً: أدوات البحث:

1_ قائمة اضطرابات النوم: قام الباحثون ببناء قائمة خاصة باضطرابات النوم تتألف من 12 بنداً، انظر ملحق رقم (1).

تم بناء بنود هذه القائمة وفقاً لتصنيف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية لاضطرابات النوم، بالإضافة للاستعانة بقوائم الدراسات السابقة التي تناولت اضطرابات النوم عند الأطفال.

وقد تم التحقق من صدق وثبات القائمة على النحو التالي:

إجراءات الصدق:

صدق المحتوى: تم عرض الاختبار بصورته الأولية على عدد من المحكمين المختصين بعلم النفس (أربع محكمين)،، بهف ابداء رأيهم بصياغة البنود، ووضوحها، وكفايتها. وبعد معرفة رأيهم تم التأكد من وضوح البنود وكفايتها، وهذا يدل على أن صدق المحتوى متوفر في هذه القائمة.

الصدق الداخلي: : تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية، مؤلفة من 194 طفلاً من أطفال منطقتي الحمدانية والأعظمية، وتم احتساب الصدق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات كل بند ودرجة القائمة ككل، وكانت نتائج الارتباطات وفق الجدول التالي:

اضطرابات النوم	اضطرابات النوم	اضطرابات النوم	اضطرابات النوم
0,4	البند 7	0,51	البند 1
0,6	البند 8	0,57	البند 2
0,22	البند 9	0,54	البند 3
0,38	البند 10	0,45	البند 4
0,4	البند 11	0,25	البند 5
0,56	البند 12	0,36	البند 6

(علماً أن النتائج كلها كانت ذات دلالة عند المستوى (0,01).

إجراءات الثبات:

الثبات بطريقة الاتساق الداخلي: تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية، مؤلفة من 194 طفلاً من أطفال الحمدانية والأعظمية في مدينة حلب، وتم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرومباخ، وقد بلغت درجة ثبات القائمة 0,697 وهذا يشير إلى مستوى جيد من الثبات.

2- قائمة عادات النوم غير الصحية: قام الباحثون ببناء قائمة خاصة بعادات النوم غير الصحية عند الأطفال تتألف من 14 بنداً. انظر ملحق رقم (2).

تم بناء بنود هذه القائمة بالاستعانة بالدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي تناولت عادات النوم بالدراسة، بالإضافة لما لاحظته الباحثون من خلال اتصاليهم المباشر مع الأطفال.

وقد تم التحقق من صدق وثبات القائمة على النحو التالي:
إجراءات الصدق:

صدق المحتوى: تم عرض الاختبار بصورته الأولية على عدد من المحكمين المختصين بعلم النفس (خمسة محكمين)، بهدف إبداء رأيهم بصياغة البنود، ووضوحها، وكفايتها. وبعد معرفة رأيهم تم التأكد من وضوح البنود وكفايتها، وهذا يدل على أن صدق المحتوى متوفر في هذه القائمة.

الصدق الداخلي: تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية، مؤلفة من 194 طفلاً من أطفال الحمدانية والأعظمية في مدينة حلب، وتم احتساب الصدق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات كل بند ودرجة القائمة ككل، وكانت نتائج الارتباطات وفق الجدول التالي:

| عادات النوم غير الصحية |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 0,49 | البند 8 | 0,43 | البند 1 |
| 0,48 | البند 9 | 0,43 | البند 2 |
| 0,46 | البند 10 | 0,46 | البند 3 |
| 0,27 | البند 11 | 0,26 | البند 4 |
| 0,29 | البند 12 | 0,43 | البند 5 |
| 0,46 | البند 13 | 0,53 | البند 6 |
| 0,28 | البند 14 | 0,38 | البند 7 |

(علماً أن النتائج كلها كانت ذات دلالة عند المستوى 0,01).

إجراءات الثبات:

الثبات بطريقة الاتساق الداخلي: تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية، مؤلفة من 194 طفلاً من أطفال الحمدانية والعظمية في مدينة حلب، وتم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرومباخ، وقد بلغت درجة ثبات القائمة 0,687 وهذا يشير إلى مستوى جيد من الثبات.

خامساً: الأساليب الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، لاستخراج المتوسطات والارتباطات والفروق بين متغيرات البحث.

النتائج والمناقشة:

مناقشة أسئلة البحث:

هل توجد علاقة بين اضطرابات النوم عند الأطفال وعادات النوم غير الصحية لديهم؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات اضطرابات النوم ودرجات عادات النوم غير الصحية وكانت نتيجة معامل الارتباط يساوي (0,344) وهذه النتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0,01). وهذا يدل على وجود علاقة دالة إحصائياً بين اضطرابات النوم وعادات النوم غير الصحية.

التساؤلات الفرعية:

التساؤل الأول: أي من عادات النوم غير الصحية أكثر ارتباطاً باضطرابات النوم؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بين درجة اضطرابات النوم ودرجة كل عادة من عادات النوم غير الصحية الوارد ذكرها في قائمة عادات النوم غير الصحية وكانت نتائج الارتباطات كالتالي:

الجدول رقم (2)

درجة ارتباطها باضطرابات النوم	عادة النوم غير الصحية	درجة ارتباطها باضطرابات النوم	عادة النوم غير الصحية
0,083	مشاهدة فلم مرعب قبل النوم.	0,291* ✓	عدم انتظام في مواعيد النوم.
0,133* ✓	ممارسة أنشطة بدنية متعبة قبل النوم (كاللعب الكثير الحركة).	0,05	النوم مع الوالدين في نفس الغرفة.
0,345* ✓	النوم في ساعة متأخرة	0.047	مشاهدة التلفاز حتى وقت

النوم.	ليلاً.		
اللعب على الكمبيوتر حتى وقت النوم.	تتجاوز عدد ساعات النوم (ليلاً ونهاراً) 10 ساعات يومياً.	0,026	0,043-
الاستماع لقصة مخيفة قبل النوم.	تقل عدد ساعات النوم (ليلاً ونهاراً) عن 6 ساعات يومياً.	0,008	0,077
النوم أثناء مشاهدة التلفاز.	النوم حتى ساعة متأخرة صباحاً.	✓ 0,261*	0,127
النوم وضوء الغرفة مضاء.	استخدام النوم كعقاب للطفل.	✓ 0.224*	✓ 0,217*

*وجود دلالة عند المستوى (0,01).

بالنظر للجدول رقم (2) يتضح أن أكثر عادات النوم غير الصحية ارتباطاً باضطرابات النوم هي عادة النوم في ساعة متأخرة ليلاً تليها عادة عدم انتظام مواعيد النوم، وقد أظهرت النتائج أن كل من عادات النوم غير الصحية التالية: (ممارسة أنشطة بدنية متعبة قبل النوم، النوم اثناء مشاهدة التلفاز، النوم وضوء الغرفة مضاء واستخدام النوم كعقاب للطفل) مرتبطة باضطرابات النوم ارتباطاً إيجابياً ذو دلالة إحصائية،

التساؤل الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب درجة اختبار T-Test لعينتين مستقلتين، الأولى ضمت الإناث البالغ عددهم 196 والثانية ضمت الذكور البالغ عددهم 192.

الجدول رقم (3)

T-Test	الإناث (ن=196)		الذكور (ن=192)		اضطرابات النوم
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-2,382	2,982	4,84	2,383	4,13	

بالنظر للجدول رقم (3) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس.

التساؤل الثالث: هل هناك فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم تبعاً لمتغير العمر؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب درجة اختبار T-Test لعينتين مستقلتين بعد تقسيم الأطفال لمجموعتين حيث ضمت المجموعة الأولى الأطفال من عمر (6 حتى 9) والمجموعة الثانية ضمت الأطفال من عمر (10 حتى 12)

الجدول رقم (4)

T-Test	المجموعة الثانية (ن=203)		المجموعة الأولى (ن=185)		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3,358*	2,664	4,27	2,556	5,15	اضطرابات النوم

*وجود دلالة عند المستوى (0,001).

بالنظر للجدول رقم (4) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم تبعاً لمتغير العمر.

التساؤل الرابع: هل هناك فروق دالة إحصائية في عادات النوم غير الصحية تبعاً لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب درجة اختبار T-Test لعينتين مستقلتين، الأولى ضمت الإناث البالغ عددهم 196 والثانية ضمت الذكور البالغ عددهم 192.

الجدول رقم (5)

T-Test	الإناث (ن=196)		الذكور (ن=192)		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-4,817*	4,389	10,24	3,698	8,26	عادات النوم غير الصحية

*وجود دلالة عند المستوى (0,001).

بالنظر للجدول رقم (5) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عادات النوم تبعاً لمتغير الجنس.

التساؤل الخامس: هل هناك فروق دالة إحصائية في عادات النوم غير الصحية تبعاً لمتغير العمر؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب درجة اختبار T-Test لعينتين مستقلتين بعد تقسيم الأطفال لمجموعتين حيث ضمت المجموعة الأولى الأطفال من عمر (6 حتى 9) والمجموعة الثانية ضمت الأطفال من عمر (10 حتى 12).

الجدول رقم (6)

T-Test	المجموعة الثانية (ن=203)		المجموعة الأولى (ن=185)		عادات النوم غير الصحية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-4,02*	4,467	9,8	2,93	8,23	

*وجود دلالة عند المستوى (0,001).

بالنظر للجدول رقم (6) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عادات النوم تبعاً لمتغير العمر.

مناقشة النتائج:

أمكن في هذه الدراسة تحديد معالم العلاقة بين اضطرابات النوم وعادات النوم غير الصحية لدى عينة من أطفال منطقتي الحمدانية والأعظمية في مدينة حلب، وبذلك حققت هذه الدراسة الأهداف التي بدأت بها.

بالنظر إلى الجداول السابقة ونتائج البحث نجد أن اضطرابات النوم ترتبط مع كل من العادات غير الصحية في النوم التالية: عدم انتظام في مواعيد النوم، وجود تلفاز في غرفة النوم، وهذا اتفق مع دراسة عبد المحسن الحسن (2011)، إلا أن في الدراسة المذكورة كانت عادة وجود الوالدين مع الطفل أثناء النوم أكثر انتشاراً لدى الأطفال الذين لديهم اضطرابات في النوم، في حين أنه في بحثنا الحالي كانت عادة النوم في وقت متأخر ليلاً أكثر ارتباطاً مع اضطرابات النوم، على الرغم من أن مجتمع البحث واحد "مدينة حلب" وربما يعود ذلك إلى أن عادة السهر لوقت متأخر ليلاً منتشرة بكثرة لدى أهالي مدينة حلب.

وقد أظهرت النتائج أن كل من عادات النوم غير الصحية التالية: (ممارسة أنشطة بدنية متعبة قبل النوم، النوم أثناء مشاهدة التلفاز، النوم وضوء الغرفة مضاء واستخدام النوم كعقاب للطفل) مرتبطة باضطرابات النوم ارتباطاً إيجابياً ذو دلالة إحصائية، فيما أظهرت النتائج أن النوم لأكثر من عشر ساعات يومياً مرتبط سلبياً باضطرابات النوم ارتباطاً غير دال إحصائياً ولكن يمكن اعتباره مؤشراً لحاجة الأطفال في هذا العمر لعدد ساعات نوم طويلة لضمان جودة النوم .

وفيما يختص بعادات النوم غير الصحية نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عادات النوم غير الصحية والجنس، حيث أظهرت الدراسة فروق لصالح الإناث بينت بأنهم أكثر ممارسة لعادات النوم غير الصحية من الذكور، بالإضافة إلى أن الدراسة أظهرت فروقاً بين عادات النوم غير الصحية تبعاً لمتغير العمر وهذا توافق مع دراسة Listenburg & Others (2010) حيث بينت أنه كلما كبر عمر الطفل زادت عاداته غير الصحية في النوم، وربما يعود ذلك إلى أن الأطفال يصبحون أكثر ميلاً لتقليد الكبار في السهر ليلاً ومشاهدة التلفاز بالإضافة لزيادة النشاط والحركة مما يضطر الوالدين لاستخدام النوم كعقاب لدى الأطفال الأكبر عمراً.

وبالنسبة لاضطرابات النوم لدى أطفال العينة، فقد أظهرت الدراسة فروق بين الأطفال الأصغر عمراً والأطفال الأكبر عمراً لصالح الأصغر مما يدل على أن اضطرابات النوم تقل عندما يزداد الطفل عمراً.

واخيرا تجدر الإشارة إلى حدود البحث الحالي، فعلى الرغم من أن العينة ذات حجم كبير نسبياً إلا أنه قد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عمدية ممن يمكن لأولياء أمورهم التعاون مع الباحثين وتتوفر لديهم القدرة على القراءة والكتابة للإجابة على أسئلة الباحثين.

توصيات البحث:

- 1_ زيادة الاهتمام بدراسة النوم وخاصة لدى الأطفال لما لها من تأثير في نمط الحياة.
- 2_ إقامة ندوات ومحاضرات للأهل وذلك لتوعيتهم بمدى أهمية النوم، ودوره في نمو الطفل، ومدى أهمية اكتساب عادات نوم صحية عند الأطفال.
- 3_ دراسة مدى انتشار اضطرابات النوم لدى الأطفال في ضوء الأحداث المضطربة في سورية ومدى تأثير جودة نومهم.
- 4_ تحتوي قائمة عادات النوم في البحث الحالي مؤشرات محددة يمكن أن تمتد لتشمل جوانب أوسع وفق التطورات الحياتية اليومية ومتغيراتها وذلك في دراسات مستقبلية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- 1_ الببلاوي إيهاب عبد العزيز، 2006_ أنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد. دراسة منشورة في مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف.
- 2_ الجبلي سوسن، 2005_ مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها. الجزء الأول، دار المسيرة، الأردن.
- 3_ الحسن عبد المحسن، 2011_ تأثير مشاهدة التلفاز على اضطرابات النوم عند الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلب، كلية الطب، قسم طب الأطفال.
- 4_ الشقيرات محمد عبد الرحمن، 2003_ الخصائص النفسية العصبية لمرضى متلازمة القولون العصبي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 4، العدد 4، 43_104.
- 5_ بشناق رأفت محمد، 2001_ سيكولوجيا الأطفال "دراسة في سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية". الطبعة الأولى، دار النفائس، بيروت.
- 6_ بوربلي الكسندر (1992). أسرار النوم. ت: أحمد عبد العزيز سلامة. سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والأدب، الكويت.

7_ عبد الخالق أحمد محمد، 2004_ عادات النوم لدى المراهقين الكويتيين. دراسة منشورة في مجلة الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، المجلد السادس، العدد الحادي والعشرون، 21_34.

8_ كمال علي، 1994_ باب النوم والتنويم. الطبعة الثالثة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الأردن.

9_ وملمان شيفر، 1999_ سيكولوجية الطفولة والمراهقة ومشكلاتها وأسبابها وطرق حلها. ت: سعيد حسني العزة. الطبعة الأولى، مكتبة دار الثقافة، عمان.

المراجع الأجنبية:

1_ BAHAMMAM and Others (2006). **Prevalence of Sleep Problems and Habits in a Sample of Saudi Primary School Children.** *Ann Saudi Med.* 26(1): 7-13

2_ BRASCH and Others (2008). **Sleep Disorders.** The American Sleep Apnea Association, *Inspiring positive life choices*, Washington.

3_ LISTENBURG and Others (2010). **Sleep Habits and Sleep Disturbances in Dutch Children: Apopulation- based Study.** The Author(s) 2010: This Article is published with open access at [springerlink. Com](http://springerlink.com).

4_ OWENS (2005). **Sleep Disterbance and Junjury Risk in Young Children.** *Behave Sleep med.* 3(1): 18- 13

5_ 13 RUSSO and Others. (2007). **Sleep Habits and Circadian Preference in Italian Children and Adolescents.** *Journal of Sleep Research*, 16: 163-169.

6_ PELAYO. **Sleep Disorder in Children.** Viewed at: (www.end-your-sleep-deprivation.com).

الملاحق:

ملحق رقم (1) قائمة اضطرابات النوم

السؤال	نادراً	أحياناً	غالباً
1-الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم.			
2-التقلب في الفراش كثيراً قبل أن يغط في النوم.			
3-الاستيقاظ في حالة رعب ليلاً.			
4-الكوابيس أثناء النوم.			
5-الشخير أثناء النوم.			
6-صعوبة في التنفس او انقطاع النفس اثناء النوم.			
7-المشي أثناء النوم.			
8-التكلم أثناء النوم.			

			9-تبلييل الفراش أثناء النوم.
			10-صك الأسنان أثناء النوم.
			11-النعاس الشديد أثناء النهار.
			12-الأرق.

ملحق رقم (2): قائمة عادات النوم غير الصحية

غالباً	أحياناً	نادراً	السؤال
			1-عدم انتظام في مواعيد النوم.
			2-النوم مع الوالدين في نفس الغرفة.
			3-مشاهدة التلفاز حتى وقت النوم.
			4-اللعب على الكمبيوتر حتى وقت النوم.
			5-الاستماع لقصة مخيفة قبل النوم.
			6-النوم أثناء مشاهدة التلفاز.
			7-النوم وضوء الغرفة مضاء.
			8-مشاهدة فلم مرعب قبل النوم.
			9-ممارسة أنشطة بدنية متعبة قبل النوم (كاللعب الكثير الحركة).

			10- النوم في ساعة متأخرة ليلاً.
			11- تتجاوز عدد ساعات النوم (ليلاً ونهاراً) 10 ساعات يومياً.
			12- تقل عدد ساعات النوم (ليلاً ونهاراً) عن 6 ساعات يومياً.
			13- النوم حتى ساعة متأخرة صباحاً.
			14- استخدام النوم كعقاب للطفل.