

اضطراب أرق النوم في ضوء تباين مستوى قوة الأنا وما وراء المعرفة
والحساسية الإنفعالية لدى طلاب المرحلة الجامعية

إعداد

د/ عبدالرحمن بن درباش موسى الزهراني

أستاذ علم النفس الاكلينيكي المشارك

قسم علم النفس – كلية الآداب والعلوم الانسانية - جامعة الملك عبدالعزيز

اضطراب ارق النوم في ضوء تباين مستوى قوة الانا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية
لدى طلاب المرحلة الجامعية

ملخص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن الفروق في المعاناة من ارق النوم في ضوء تباين مستوى كل من قوة الانا وعوامل ما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الجامعية. شملت عينة البحث (٧٥١) طالباً جامعياً. باستخدام تحليل التباين الثلاثي ذي التصميم العامل (٢×٢×٣) أشارت نتائج البحث إلى: (أ) وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين مستوى قوة الانا وما وراء المعرفة على اضطراب ارق النوم. (ب) وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين مستوى قوة الانا والحساسية الانفعالية على اضطراب ارق النوم. (ج) وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين ما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية على اضطراب ارق النوم. (د) وجود أثر دال إحصائياً للتفاعلات الثلاثية بين مستوى قوة الانا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية على اضطراب ارق النوم.

الكلمات المفتاحية: الوجدان- الأرق- صعوبات النوم- تشوهات معرفية.

Sleep disorder in the light of levels variation of ego strength, meta-cognition, and emotional sensitivity among undergraduate students.

Abstract;

The presents study aimed to detect differences in sleep disorder/difficulties in the light of the different levels of ego strength, meta-cognition, and emotional sensitivity among undergraduate students. A sample of 751 participants was recruited using three-way ANOVA, the results showed that: (a) there was a statistically significant effect of the two-way interaction between levels of ego strength and meta-cognition on sleep disorder. (B) A statistically significant effect of two-way interaction was found between the levels of ego strength and emotional sensitivity on sleep disorder. (C) Additionally, there was a statistically significant effect of the two-way interaction between meta-cognition and emotional sensitivity on sleep disorder. (D) And finally, a statistically significant effect of the three-way interactions has been found between ego strength and meta-cognition levels and emotional sensitivity on sleep disorder.

Keywords: Affection, insomnia, sleep difficulties- cognitive distortions

المقدمة:

يعتبر النوم احد الحاجات الاساسية للكائن البشري. فهو يعتبر حالة زمنية تقع ضمن نطاق الحياة اليومية، والنوم الكافي امر ضروري من أجل سلامة الابنية العصبية والنفسية والاجتماعية والمهنية. و تعتبر اضطرابات النوم Sleep disorders طيف واسع من الاضطرابات المتداخلة التي عادة ما تتصف بالتعارض مع الوظائف الفسيولوجية، و النفسية، والمهنية، والاكاديمية، والاجتماعية. ويذكر David,et al (2018) أن أرق النوم Insomnia يعتبر احد اضطرابات النوم واسعة الانتشار وفقا للدراسات الباثولوجية، يُطلق ويراد به صعوبة بدء النوم، أو تقطعه أو عدم القدرة على الاستمرار فيه، أو عدم الحصول على نوم مريح خلال الليل، أو انخفاض جودته. فوفقا لتقرير الأكاديمية الأمريكية لطب النوم American Academy of Sleep Medicine بلغت نسبة انتشاره (١٧%) على مستوى العالم، وأنه يحدث لـ (٨٠%) من الافراد الذين يعانون من الاكتئاب وأن (٣٧%) من طلاب المرحلة الجامعية يعانون من اضطراب ارق النوم، وعليه تم اعتباره حالة سريرية تتجلى فيها عدة اسباب وعوامل مؤثرة كالأسباب الفسيولوجية والبيولوجية والنفسية والبيئية، ويسهم بشكل كبير في هو تباطؤ النشاط المعرفي للإنسان.

ويتفق كلا من (Beattie,et al,2017)؛ (Koranyi,et al,2018) على أن التصنيف الدولي لاضطرابات النوم (ICSD) يرى أن أرق النوم اضطراب مستقل يمكن تشخيصه عند وجود صعوبات في النوم مصحوبة ببعض الاختلالات النفسية والسلوكية أثناء النهار على الرغم من اخذ الوقت الكافي من النوم. وبالتالي فأرق النوم تشتمل صعوبة النوم والنوم المتواصل لساعات طويلة. ويذكر (Trauer,et al(2017) ان التصنيفات الدولية ميزت بين ثلاثة أنواع اضطراب أرق النوم، هي: (١)أرق مؤقت، وهو نمط يدوم ما بين ليلة واحدة إلى بضعة أسابيع ويعتبر من اكثر انواع ارق النوم انتشارا نتيجة ضغوط الحياة. (٢)أرق قصير المدى، ويحدث عندما تتراوح فترة عدم انتظام النوم أو عدم القدرة على النوم لفترات متواصلة بثلاثة أسابيع إلى ستة شهور. (٣) أرق مزمن، و يحدث عندما يستمر الأرق لفترة طويلة أكثر من ستة شهور. ويتفق كلا من (Harris,et al,2017)؛ (Zhou,et al,2018) على أن أعراض أرق تشمل المعاناة من: صعوبة الاستغراق في النوم ليلاً الاستيقاظ من النوم ليلاً، الاستيقاظ مبكراً جداً، عدم الشعور بالراحة بعد النوم ليلاً، التعب أثناء اليوم والشعور بالنعاس، القلق والاكتئاب والتوتر، صعوبات التركيز على المهام والانتباه والتذكر الأخطاء أو الحوادث المتكررة، القلق الدائم بشأن النوم. ويتفق كلا من (Bronwyn,et al,2017)؛ (Seog et al, 2017) على أن هناك مجموعة من العوامل المسببة لأرق النوم ومنها: (١)تناول الأدوية والمنبهات. (٢)الاصابة ببعض الامراض العضوية المزمنة. (٣)الضغط النفسي المرتبط بالعمل أو الدراسة أو الصحة أو العائلة (٤) تعطل إيقاع الساعة البيولوجية للجسم. (٥)مشكلات الصحة النفسية.

في مجال الصحة النفسية، تعتبر المفاهيم الما وراء معرفية Meta-Cognitive من المفاهيم المستحدثة؛ ويعزى ذلك لاعتبارها مفاهيم تسعى الى تشكيل اطار شمولي لمجموعة واسعة من المفاهيم كمفهوم ما وراء الإدراك meta-perception، وما وراء الذاكرة Meta-Memory، وما وراء المزاج Meta-Mood ونظرا للأهمية الوظيفية لمجمل مفاهيم ما وراء المعرفة، تبنى العديد من علماء الصحة النفسية هذا المفهوم ومنهم عالم النفس البريطاني Adrian Wells الذي يعتبر نموذج النظري من أهم نماذج ما وراء المعرفة التي حظيت باهتمام بالغ في مجال الصحة النفسية، فمؤدجه النظري يعتبر بمثابة منظور نفسي يسهم في محاولة فهم الآليات الما وراء معرفية الكامنة وراء الكثير من الاضطرابات النفسية، ففي عام ١٩٩٤م وحتى عام ٢٠٠٩م استطاع

Wells بلورة نموذج النظري "الموارد معرفي" للاضطرابات النفسية العامة تحت مسمى عوامل ما وراء المعرفة (Cognitive Attentional Syndrome(CAS).

ويذكر (Nordahl&Wells 2018) أن نموذج عوامل ما وراء المعرفة "المعروف بـ(A-M-C) لتفسير الاضطرابات النفسية يقوم على أن افتراض أن الحدث المعرفي الداخلي للأفكار والمعتقدات السلبية (A) يسهم في تكوين منظومة من معتقدات ما وراء المعرفة (السلبية) تعرف بعوامل ما وراء المعرفة (M) التي بدورها تؤثر على مجمل الاستجابات الانفعالية والسلوكية (C)؛ ووفقا لذلك فالعلاج المعرفي السلوكي يختلف عن العلاج الما وراء المعرفي، فالعلاج المعرفي السلوكي يركز على محتوى الافكار غير العقلانية أو الافكار السلبية التلقائية، أما العلاج الما وراء معرفي يركز على تقييم وضبط عمليات الانتباه الموارد معرفية التي تبقي المعاناة من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لفترة طويلة.

ويشير (Fergus & Scullin 2018) الى أن مفهوم عوامل ما وراء المعرفة يتمثل بخمسة ابعاد هي: (١)المعتقدات ايجابية نحو الهم: وتشير الى الاعتقاد بأن الهم يساعد على حل المشكلات والتغلب على المصاعب. (٢) المعتقدات السلبية نحو الهم: وتشير الى الاعتقاد بالعجز عن التحكم بالهم عند بدئه وعدم القدرة بالسيطرة عليه عند ادراك الخطر. (٣) الثقة المعرفية: وتشير الى عدم الثقة في العمليات المعرفية كالتفكير، والفهم ، والتذكر. (٤) ضبط الأفكار: و تشير الى الاعتقاد بضرورة التحكم بالأفكار وأن عدم المقدرة على ضبطها و التحكم بها دليلاً على الضعف و العجز. (٥) الوعي الذاتي: ويشير الى الانتباه و المراقبة و التقييم لطريقة عمل العمليات المعرفية.

ويرى (Wells 2018) أن الافراد عادة ما يتصفون بالانشغال المعرفي السلبي عند التعامل مع مختلف المواقف الحياتية الحالية منها والمستقبلية وتشكل تلك الانشغالات المعرفية تجاه تلك الاحداث منطلقاً لصدور الاستجابات السلبية سواء الانفعالية او السلوكية. ويعد الانشغال المعرفي العام استجابة لمثيرات خارجية تتمحور حول المخاوف الصحية والاجتماعية والمادية ويطلق عليها "الانشغال المعرفي من النوع الأول". ويشتمل هذا النوع على نمطين من المعتقدات الما وراء معرفية وهما: (أ) المعتقدات الما وراء معرفية ايجابية، وهي تمثل مجموعة المعتقدات الذاتية التي تساعد الفرد في اختيار استراتيجية مواجهة الأحداث الضاغطة كالاعتقاد بأن "التوجس يساعد في تجنب المشاكل المستقبلية". (ب) المعتقدات الما وراء معرفية السلبية، وهي تمثل مجموعة من المعتقدات الذاتية التي تعد عاملاً كبيراً في المعاناة من الاضطرابات النفسية، وتنقسم هذه المعتقدات الى: (١) معتقدات سلبية تتمحور حول عدم القدرة الفرد على التحكم بالانشغالات المعرفية السلبية التي تؤدي إلى خلل في الوظائف المعرفية مثل معتقد "ليس لدي القدرة على التحكم بالانشغال المعرفي، لقد فقدت السيطرة على أفكاري". (٢) معتقدات تتمحور حول العواقب والنتائج السيئة للمواقف كالإصابة بنوبة قلبية، أو الانهيار العصبي، أو رفض الآخرين. ويذكر Vogel, et al (2018) أن زيادة درجة حيوية وتفاعل المعتقدات الما وراء معرفية السلبية في الانشغال المعرفي من النوع الأول عادة ما تحد من مستوى قدرة الفرد على التحكم بتلك الانشغالات المعرفية بما يؤدي الى تشكيل مجموعة من القناعات والافكار السلبية تجاه المواقف والاحداث وهو ما يؤدي الى نهاية الامر الى تشكيل النوع الثاني من المعتقدات السلبية التي يترتب عليها زيادة مشاعر القلق وعدم القدرة على التعامل معها.

وفيما يخص العلاقة بين مكونات عوامل ما وراء المعرفة وارق النوم، يظهر من خلال مراجعة الباحث لدراسة كلا من Mitchell,L; Mogg& Bradley, (2014)؛ Spiegelhalder,et al,2014؛ Vargaset ؛ Fortier-Brochu, &Morin, 2015؛ Akram, Robson & Ypsilanti,2018b ؛ Akram,et ؛ Lancee,et al,2017 ؛ al,2017

الاضطراب. (al,2018a) ، أنه يمكن اعتبار اضطراب ارق النوم حالة معرفية تنطوي على سلسلة من الأفكار السلبية حول الأحداث المستقبلية المحتملة، ووجود علاقة بين الميل إلى القلق والمستويات العالية من أعراض الأرق. وأن تزايد النشاط المعرفي المرتبط بعوامل ماوراء المعرفة يعتبر عامل تنبؤ بارق النوم، وأن اجترار الافكار اللاعقلانية والافكار السلبية قد تكون احد المحددات المعرفية لهذا الاضطراب.

وفي المقابل، يذكر (2018) Kovačić,Z ; Peraica & Kozarić أن متغير قوة الأنا Ego Strength يعتبر من المتغيرات النفسية التي حظيت بقدر كبير من الاهتمام في اوساط ادبيات البحوث النفسية لاعتباره مكونا فرضيا يعنى بوصف قدرة الفرد على التعامل بفاعلية ومرونة مع مطالب مع المطالب الخارجية والامتثال للمطالب الداخلية ومقتضيات الموقف في الواقع على نحو تكيفي بما يضمن الاستقرار الانفعالي و الاجتماعي. ويذكر Behbahani &Kakavand (2017) ان الانا تقوم هناك بمجموعة من الوظائف النفسية ومنها،(١) تنظيم ومراقبة عملية الإدراك كحاجز وقائي ضد المثيرات الداخلية المحبطة (٢) المشاركة في التفكير والتعامل مع المشاعر السلبية والتوسط بين ألهو والانا الأعلى من جهة والواقع(٣) تنظيم وسائط التحكم الذاتي المعرفي (٤) القدرة على الاستبعاد الذاتي للمثيرات السلبية. (٥) الإحساس بحقيقة الواقع والذات فصل التمثيل الذاتي للشخص عن معارفه الخاصة. (٦) تنظيم العلاقات الشخصية مع الآخرين. (٧) التقليل من استخدام الحيل الدفاعية لتحقيق التكيف. (٨) الوعي بالمنبهات الحسية وتجنب الانسحاب والتعامل النشط والآليات المستخدمة في التعامل معها. (٩) تحقيق التكامل بين المواقف او القيم او الادوار التي يحتمل أن تكون متضاربة(١٠) تحقيق الاتقان فيما يتعلق بالقدرة الحالية على التفاعل مع البيئة والشعور وتوقع النجاح. ويذكر (2017) Ziadni,et al أن لقوة الأنا المرتفعة عدة مؤشرات ومنها، التغلب على العقبات، والسعي دائما للأفضل، والاعتراف بالمشاعر، والتعاطف الايجابي، والتغلب على التوتر، في حين تتمثل قوة الأنا المنخفضة بانعدام الحافز المؤدي للنجاح، والكسل، وتشوشه أنماط التفكير، وتضخم قيمة الذات.وفيما يخص العلاقة بين قوة الانا وارق النوم، يظهر من خلال مراجعة الباحث لدراسة كلا من (Vgontzas,et al, 2015) ؛ Singareddy,et al, 2015؛ Fernandez-Mendoza,et al, 2016) الى وجود علاقة ارتباطية بين قوة الانا وارق النوم.

وفي ذات السياق، يعتبر متغير الحساسية الانفعالية Emotional Sensitivity احد المتغيرات النفسية المستحدثة في ادبيات البحث النفسي، اذ يذكر (2018) Wall,et al أن فضل بلورة هذا المفهوم يعزى الى عالمة النفس الامريكية Elaine Aron ويرتكز المفهوم النظري للحساسية الانفعالية في ضوء اعتباره منظومة انفعالية ديناميكية و أحد مكونات المزاج (الانفعال) السلبي القائم على أساس بيولوجي الذي يعمل في ضوء التفاعل مع البيئة الوجدانية التي تتصف بالغموض مبهمة. هذا ويتفق كلا من (2017) Van Zutphen,et al., (2017) Jovev, et al., على أن مصطلح الحساسية العاطفية يستخدم لوصف مجموعة من سمات الشخصية التي تتناول قدرة الفرد على التعرف و التعبير عن انفعالاته، وسرعة تفاعله الوجداني و بالإضافة الى وصف قدرة الفرد على تحديد هوية انفعالاته عند التأثر بمواقف عادية قد لا يعبا بها الآخرون. ويشير (2018) Fischer,Kret&Broekens الى أن الفرد الذي يتصف بالحساسية الانفعالية عادة ما يتأثر بشكل مبالغ فيه أكثر من اللازم بالمثيرات الخارجية المحيطة به التي لا يستطيع التحكم بها، فهو يتعامل مع المواقف الضاغطة بشيء من الخوف والخجل وتعطيل الأحكام والجدل و المشاكسة والتقلب المزاجي وسرعة التغير والافتقار للثبات.

هذا ويتفق كل من (Terasawa,et al., 2018)؛ (Acevedo,et al., 2018) أن الشخصية الحساسة تتكون من ثلاثة ابعاد أساسية هي: (١) الحساسية الفردية السالبة، وتشير الى ميل الفرد لإصدار ردود الافعال السالبة المتمثلة بالغضب واليأس و العزلة والعدوانية والانتقاد الحاد عند مواجهة مواقف ضاغطة. (٢) الحساسية الموجبة للأقران، وتشير الى ميل الفرد لتكوين علاقات مع الآخرين مع إبراز المقدرة على التعرف على عواطف الآخرين وتفهمها وإبداء التعاطف معها وبخاصة أولئك الأشخاص الذين يعانون أوضاعا صعبة، فيمكن القول بأن الاستحسان العاطفي هو المكون الرئيس لعملية الشعور بالسعادة والنجاح الشخصي والاجتماعي. (٣) الابتعاد العاطفي، وتشير الى ميل الفرد الى الابتعاد عن الآخرين من أجل تفادي الحساسية الانفعالية السالبة لهم وبشكل عام يتفق كل من (Rinn,et al,2018)؛ (Leslie,C&Hutchinson, 2018) أن الشخص الحساس انفعاليا يتصف مجموعة من السمات الشخصية التي تسهم في بلورة الشخصية الحساسة ومنها: (١) الاستقلالية الذاتية وعدم الحاجة للآخرين. (٢) الحذر في التعامل مع الآخرين.. (٣) الدفاع عن النفس في حال الهجوم من الآخرين. (٤) الحساسية للنقد بشكل جدي. (٥) حدة الإدراك والوعي. (٦) الإخلاص والعمل الدؤوب. وفيما يخص العلاقة بين الحساسية الانفعالية وارق النوم، يظهر من خلال مراجعة الباحث لدراسة كلا من (Dodds, Miller & Kyle, 2017; Kay & Buysse, 2017; Bathgate; Edinger & Krystal, 2017; Chen,et al, 2017; Drake Cheng & Almeida, 2017) أن تضخيم المشاعر السلبية تجاه الآخرين والخوف من النقد والسعي الحثيث نحو المحافظة على قيمة الذات عادة ما ترتبط بارتفاع المعاناة من صعوبات النوم.

مشكلة البحث:

يتفق كلا (Anderson,et al., 2018; Sateia,et al., 2018) على أن اضطراب ارق النوم يعد من الاضطرابات التي لم تحظ بالنصيب الكافي من البحث النفسي نظرا لوجود العديد من الفجوات والاسئلة البحثية التي تحتاج المزيد من البحوث والدراسات لتحديد العوامل النفسية والمعرفية الاكثر ارتباطا به، وفي ضوء العرض لأدبيات البحث لمتغيرات قوة الانا وعوامل ما وراء المعرفة الحساسية الانفعالية يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الاتي: س/ هل يوجد فرق بين متفاوتي مستوى كل من قوة الانا وعوامل ما وراء المعرفة و الحساسية الانفعالية على اضطراب النوم لدى طلاب المرحلة الجامعية؟.

هدف البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق في المعاناة من اضطراب ارق النوم في ضوء تباين مستوى كل من قوة الانا و عوامل ما وراء المعرفة و الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

أهمية البحث:

(1) أنها تعد الدراسة الأولى من نوعها (في ضوء علم الباحث) في البيئتين العربية والسعودية التي تتناول الكشف عن الفروق في المعاناة من اضطراب ارق النوم في ضوء تباين مستوى كل من قوة الانا و عوامل ما وراء المعرفة الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الجامعية الذين يعدون أكبر شريحة تعليمية تعاني من هذا الاضطراب.

(٢) أنها تواكب التوجهات العالمية المنادية بضرورة معالجة مشكلات طلاب المرحلة الجامعية عبر استكشاف أفضل الاستراتيجيات الارشادية والعلاجية المعززة للصحة النفسية.

(٣) أنها تفيد الباحثين النفسيين في معالجة كل ما يتعارض مع التوافق النفسي والاكاديمي لطلاب المرحلة الجامعية وصولاً لصياغة برامج تدريبية ارشادية تسمح بمساعدتهم على تخفيض وإدارة الاعراض المرتبطة باضطراب ارق النوم.

مصطلحات البحث:

(١) ارق النوم: هو صعوبة بدء النوم، أو تقطعه او عدم القدرة على الاستمرار فيه، أو عدم الحصول على نوم مريح خلال الليل، أو انخفاض جودته. وتعرف إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة إجابته على مقياس استبيان ارق النوم إعداد Morin,et al(2011)ترجمة وتقنين الباحث.

(٢) قوة الأنا: هي القدرة على التعامل بفاعلية مع مطالب الهو والانا العليا والواقع.

وتعرف إجرائياً بأنها : مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على مقياس كفاقي (١٩٨٧)

(٣)عوامل ما وراء المعرفة: هي نمط التفكير غير المرن ينصب على تركيز المراقبة الذاتية ورصد عمليات التفكير وتكرار التفكير على شكل اجترار مزمن لأفكار القلق، ورصد التهديدات والمخاوف. وتعرف إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة إجابته على مقياس ما وراء المعرفة - ٣٠ إعداد (الزيداني، ٢٠١٢)

(٤)الحساسية الانفعالية: هي ردة الفعل السلبية للأفراد والتي تتمثل في مشاعر الغضب واليأس والعدوانية والانتقاد الحاد. وتعرف إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة إجابته على مقياس الحساسية الانفعالية إعداد العنابي(٢٠١٦)

منهجية البحث:

أولاً: منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الفارق لمناسبته لأهداف الدراسة، ولاعتماده على وصف الواقع والتعبير عنه تعبيراً كمياً بشكل يمد الباحث بدلائل قيمة.

ثانياً: عينة البحث:

نظراً لتركيز البحث الحالي على طلاب المرحلة الجامعية ، ولتوحيد الخصائص العمرية لأفراد عينة الدراسة الفعلية تم استبعاد طلاب الانتساب والطلاب الذين يعملون ،والطلاب المتزوجين؛ وعليه شملت عينة الدراسة الفعلية (٧٥١) طالبا جامعيا ممن كانوا يدرسون خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية دون أي اعتبارات لا تتفق مع شروط انتقاء العينات العشوائية البسيطة.

جدول(١). توزيع أفراد العينة النهائية في ضوءمتغير المستوى الدراسي

المجموع	المستوى الدراسي					المتغير
	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	
٧٥١	١٨٨	١٣٧	١٨٦	١٢٢	١١٨	
%١٠٠	%٢٥,٠	%١٨,٢	%٢٤,٨	%١٦,٢	%١٥,٧	

ثالثاً: أدوات البحث

أولاً: استبيان اضطراب ارق النوم The insomnia severity index: ترجمة وتقنين الباحث قام (Morin, et al (2011 بإعداد الصورة الاجنبية من هذا الاستبيان الذي يعنى بقياس حالة عدم الاكتفاء الكمي أو الكيفي من النوم. ونظراً لأهمية هذه الأداة ، قام الباحث بترجمة وتقنين هذا الاستبيان (استبيان ارق النوم). وهو عبارة عن تقرير ذاتي self-report questionnaire يتكون من (٧) عناصر لتقييم شدة ، وتأثير الأرق الفترة هي "الشهر الأخير" والأبعاد التي تم تقييمها هي: درجة شدة بداية النوم ، جودة النوم ، ومشاكل الاستيقاظ، وعدم الرضا عن النوم ، والضيق الناجم عن صعوبات النوم. ويتم الاستجابة للاستبيان في ضوء الاختبار من (٥) بدائل ، وتتراوح درجات الاستبيان بين صفر و ٢٨ درجة.

الخصائص السيكومترية لاستبيان اضطراب ارق النوم في البحث الحالي:

(1) صدق المحكمين: قام الباحث بعرض عبارات الاستبيان الـ (١٠) على (٤) محكمين من المختصين في علم النفس الاكلينيكي، و (٣) اطباء مختصين باضطرابات النوم بمستشفى الحرس الوطني بجدة ؛ لاستطلاع آراءهم حول مدى مناسبة عبارات الاستبيان. وبالاعتماد على معادلة Cooper لحساب صدق المحكمين لتقرير مدى قبول تعديل صياغة العبارة أو حذفها أو الإبقاء عليها في الاستبيان ، وفي ضوء ذلك تم الإبقاء على جميع فقرات الاستبيان.

(2) الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٩٥) طالبا ممن يدرسون في كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبدالعزيز وذلك باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لحساب مصفوفة الارتباطات بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للاستبيان. والجدول رقم (٢) يوضح معاملات الارتباطات التي امكن الحصول عليها.

جدول (٢) معامل الارتباط فقرات استبيان اضطراب ارق النوم بالدرجة الكلية

أرقام العبارات	١	٢	٣	٤	٥
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	**٠,٥٢١	**٠,٦٤٣	**٠,٦١٢	**٠,٦٦٢	**٠,٦٦٤
أرقام العبارات	٦	٧	٨	٩	١٠
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	**٠,٧١٢	**٠,٧٨١	**٠,٥٤٢	**٠,٥٢٣	**٠,٥٣٢

كما قام الباحث بإيجاد معامل الثبات على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ، اذ تم حساب معامل ثبات لاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ فوجد أنه يساوي (٠,٨٧١) مما يطمئن الباحث لهذا الاستبيان.

ثانياً: مقياس عوامل ما وراء المعرفة The Metacognitions Questionnaire-30

قام Wells & Cartwright-Hatton بإعداد الصورة الاجنبية لهذا المقياس في عام (2004) ، وقام الزيداني (٢٠١٢) بترجمة هذا المقياس للعربية ومن ثم تقنينه على البيئة السعودية . ويتكون هذا المقياس من (٣٠) فقرة ، مقسمة على خمسة أبعاد وهي :اولاً: المعتقدات الإيجابية نحو الهم، وتقيسها العبارات ذوات الارقام (١، ٦، ١١، ٢١، ٢٦). ثانياً: المعتقدات السلبية نحو الهم المتعلق بالعجز عن التحكم ادراك الخطر، وتقيسها العبارات ذوات الارقام (٢، ٧، ١٢، ٢٢، ٢٧). ثالثاً: انخفاض الثقة المعرفية ، وتقيسها العبارات ذوات الارقام (٣، ٨، ١٣، ٢٣، ٢٨). رابعاً: الحاجة لضبط الأفكار، وتقيسها العبارات ذوات الارقام (٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩). خامساً: الوعي الذاتي المعرفي ، وتقيسها العبارات ذوات الارقام (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠). وتم وضع أربعة بدائل للإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس بطريقة ليكرت و ذلك باختيار إجابة واحدة من بين أربعة بدائل : وهي (لا أوافق، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق كثيراً) وذلك من خبرة المفحوص الفعلية تجاه بنود هذا المقياس. و يتم تصحيح البنود عند إجابة المفحوص بوضع أربعة أوزان متدرجة ، بحيث يعطى الخيار (لا أوافق) درجة واحدة ، (أوافق بدرجة قليلة) درجتين (أوافق بدرجة متوسطة) ثلاثة درجات ، (أوافق كثيراً) أربعة درجات.

الخصائص السيكومترية لمقياس عوامل ما وراء المعرفة في البحث الحالي:

قام الباحث في البحث الحالي بحساب صدق مقياس عوامل ما وراء المعرفة على عينة مكونه من (١١٠) طلاب من طلاب المرحلة الجامعية وذلك باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لحساب مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد الخمسة المكونة لمقياس عوامل ما وراء المعرفة و الدرجة الكلية. والجدول رقم (٣) يوضح معاملات الارتباطات التي امكن الحصول عليها.

جدول (٣). مصفوفة الارتباطات بين ابعاد مقياس عوامل ما وراء المعرفة والدرجة الكلية

الأبعاد	انخفاض الثقة	المعتقدات الإيجابية	الوعي الذاتي	المعتقدات السلبية	ضبط الأفكار	الدرجة الكلية
انخفاض الثقة	-	**٠,٤٤٥	**٠,٣٠٥	**٠,٤٥٩	**٠,٥٦٤	**٠,٧٣٧
المعتقدات الإيجابية	-	-	**٠,٤٥٦	**٠,٥٠٩	**٠,٤٩٦	**٠,٧٨٢
الوعي الذاتي المعرفي	-	-	-	**٠,٣٤٥	**٠,٤٣٤	**٠,٦٣٩
المعتقدات السلبية	-	-	-	-	**٠,٧٢٦	**٠,٨٠٢
ضبط الأفكار	-	-	-	-	-	**٠,٨٤١

ومن خلال الجدول أعلاه (جدول ٣) نجد أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وقوية ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين ابعاد مقياس عوامل ما وراء المعرفة والدرجة الكلية ، اذ تراوحت معاملات الارتباط بين الابعاد الخمسة لمقياس عوامل ما وراء المعرفة ما بين

(٠,٣٤٥-٠,٧٢٦)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة المكونة لمقياس عوامل ما وراء المعرفة و الدرجة الكلية ما بين (٠,٦٣٩ - ٠,٨٤١). كما قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لمقياس عوامل ما وراء المعرفة على عينة مكونة من (٩١) طالبا في المرحلة الجامعية وقد تم حساب معامل ثبات لاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ فوجد أنه يساوي (٠,٨٩٧) مما يطمئن الباحث لهذا الاختبار من حيث استخدامه في البحث الحالي في قياس ما وضع لقياسه.

ثانياً : مقياس قوة الأنا :

قام كفاي (١٩٨٧) بتعريب وتقنين هذا المقياس على البيئة العربية، ويعتبر هذا المقياس من أشهر المقاييس النفسية المستخدمة في البيئة العربية لقياس قوة الأنا. ويتكون المقياس في صورته الأجنبية من (٦٨) عبارة، تم اختصارها في دراسة كفاي على البيئة المصرية إلى (٦٤) عبارة. وبشكل عام تستهدف هذه الأداة البحثية قياس سبعة أبعاد نفسية وجسمية تتمثل في الآتي :اولاً: بعد الوظائف الجسمية: ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: معاناة الفرد من فقدان الشهية للطعام ، والإصابة ببعض اضطرابات الجهاز الهضمي ، والجهاز التنفسي ، والشعور بالإغماء والوهن الجسمي، والمعاناة من فقدان درجة الإحساس الصوتي، ويتكون هذا البعد من (١٠) فقرات. ثانياً: الإحساس بالواقع: ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: معاناة الفرد من عدم الشعور بالجسم وفقدان التوازن، والإحباط، وعدم تقبله للواقع، والإحساس بما يدور حوله، وتبنيه لأفكار غريبة، ويتكون هذا البعد من (٧) فقرات. ثالثاً: الكفاية الشخصية: ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: معاناة الفرد من عدم التركيز، والمناقشة الجيدة، وعدم فهم الآخرين له، وشعوره بالتعب والإنهاك معظم الوقت، ويتكون هذا البعد من (٧) فقرات. رابعاً: الوضع الخلقى: ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: شعور الفرد الندم الزائد على الأفعال، كراهية التسلسل، و قبول الخطيئة، والرغبة في الإثارة بالإضافة إلى اللجوء للسلوكيات العنيفة والعدوانية، ويتكون هذا البعد من (٩) فقرات. خامساً: الاتجاهات الدينية: ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: اعتقاد الفرد بمغفرة ذنوبه، ويتكون هذا البعد من (٢) فقرتين. سادساً: الوهن النفسي والعزلة: ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: معاناه الفرد من عدم القدرة على حل المشكلات ، والقلق ، والوساوس والرهاب، والاكتئاب ، والنسيان بالإضافة إلى الميل للحزن والتعاطف، ويتكون هذا البعد من (١٠) فقرات. سابعاً: الفوبيا (الخوف) : ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: شعور الفرد الخوف من الحرائق، والمبالغة من التواجد في الأماكن الصغيرة والضيقة ، والرعب من القذارات والاشمئزاز منها، كذلك الخوف من بعض الحيوانات والظلام، ويتكون هذا البعد من (٥). ثامناً: بعد المتنوعات : ويشير هذا العامل إلى تقييم جوانب كثيرة ومن أهمها: ممارسة الهوايات الجميلة وعصبية احد أفراد الأسرة ، والشدة أثناء الطفولة ، ويتكون هذا البعد من (٤) فقرات لتدخل في عملية التصحيح. وتتم الإجابة على المقياس ب (نعم) أو (لا) حيث تعطى درجتين للإجابة (نعم) ودرجة واحدة للإجابة (لا).

الخصائص السيكومترية لمقياس قوة الأنا في البحث الحالي:

قام الباحث الحالي بحساب صدق مقياس قوة الأنا على عينة استطلاعية مكونة من (١١٠) من طلاب المرحلة الجامعية وذلك باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لحساب مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد السبعة المكونة لمقياس قوة الأنا والدرجة الكلية.

جدول (٤). مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد السبعة المكونة لمقياس قوة الأنا والدرجة الكلية (ن=١١٠)

الدرجة الكلية	الفوبيا	السيكاثينا والعزلة	الاتجاهات الدينية	الوضع الخلقى	الكفاية الشخصية	الإحساس بالواقع	الوظائف الجسمية	البعد
**٠,٦٢٠	**٠,٣٧٦	**٠,٣١١	**٠,٥٣٢	**٠,٤٠١	**٠,٣٩٨	**٠,٤٦٦	-	الوظائف الجسمية
**٠,٧١٨	**٠,٤٣٢	**٠,٤٦٩	**٠,٤١٨	**٠,٥٧٠	**٠,٥٦٥	-	-	الإحساس بالواقع
**٠,٦٨٥	**٠,٥١٦	**٠,٥٢٩	**٠,٣١٥	**٠,٤٥٠	-	-	-	الكفاية الشخصية
**٠,٧٩١	**٠,٤١١	**٠,٣٧١	**٠,٤٣٢	-	-	-	-	الوضع الخلقى
**٠,٦٤٤	**٠,٣٧٢	**٠,٢٧٤	-	-	-	-	-	الاتجاهات الدينية
**٠,٥٩٠	**٠,٣٦٦	-	-	-	-	-	-	السيكاثينا والعزلة
**٠,٦٥٧	-	-	-	-	-	-	-	الفوبيا

قام الباحث الحالي بحساب معامل ثبات مقياس قوة الأنا على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=١١٠). من طلاب المرحلة الجامعية وذلك باستخدام طريقة الفاكرونباخ، وتوصلت النتائج إلى أن معامل ثبات مقياس قوة الأنا قد بلغت (٠,٨٨٢).
ثانياً : مقياس الحساسية الانفعالية السلبية:

قام العتابي (٢٠١٦) بإعداد هذه الاداة البحثية التي تعنى بقياس ردة الفعل السلبية للأفراد والتي تتمثل في مشاعر الغضب واليأس والعدوانية والانتقاد الحاد. وتكون المقياس في صورته النهائية من (١٥) فقرة تتم الاجابة عليها وفق الاختيار من (٣) بدائل (بدرجة كبيرة-بدرجة متوسطة-بدرجة قليلة).

الخصائص السيكومترية لمقياس الحساسية الانفعالية السلبية في البحث الحالي:

قام الباحث الحالي بحساب صدق مقياس الحساسية الانفعالية السلبية على عينة استطلاعية مكونة من (١١٠) طلاب ممن يدرسون في المرحلة الجامعية ، وذلك باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لحساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية.

جدول (٥) مصفوفة الارتباطات بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الحساسية الانفعالية والدرجة الكلية

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
**٠,٦٠٧	١٣	**٠,٥٧٣	١٠	**٠,٤١٦	٧	**٠,٤٨٩	٤	**٠,٥٤٤	١
**٠,٤٦٨	١٤	**٠,٤٢٩	١١	**٠,٥٩٣	٨	**٠,٥١١	٥	**٠,٤٦١	٢
**٠,٤٠٠	١٥	**٠,٥١٠	١٢	**٠,٤٨٠	٩	**٠,٦٣٤	٦	**٠,٤٠٣	٣

قام الباحث الحالي بحساب معامل ثبات مقياس الحساسية الانفعالية على افراد العينة الاستطلاعية (ن=١١٠)، وذلك باستخدام طريقة الفاكرونباخ. وأشارت النتائج إلى أن معامل ثبات مقياس قوة الأنا بلغت (٠,٩٠٢).

إجراءات البحث: بعد تطبيق أدوات البحث تم استخراج الدرجات الخام لكل أداة لجميع أفراد عينة البحث، والجدول (٦) يبين توزيع أفراد العينة النهائية للبحث في ضوء الأنماط التصنيفية للمتغيرات المستقلة.

نتائج البحث ومناقشتها:

نص التساؤل الرئيسي للدراسة على الآتي : هل يوجد فرق بين متفوتي مستوى كل من قوة الانا وعوامل ماوراء المعرفة والحساسية الانفعالية على اضطراب ارق النوم لدى طلاب المرحلة الجامعية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الثلاثي three-way ANOVA ذي التصميم العامل (٢×٢×٣).

جدول (٦). تحليل التباين لدلالة الفرق بين متفوتي مستوى قوة الانا وعوامل ماوراء المعرفة والحساسية الانفعالية على اضطراب ارق النوم

الدالة	ف	متوسط مجموع المربعات	د. ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	٤,١٣٢	٧٩,٨١١	١	٧٩,٨١١	قوة الانا
٠,٠١	٦,٣١٨	١٢٢,٠٤١	١	١٢٢,٠٤١	ما وراء المعرفة
٠,٠١	٠,١٢٣	٢,٣٨٠	١	٢,٣٨٠	الحساسية الانفعالية
٠,٠٠	١٤,٧٣١	٢٨٤,٥٣٠	٢	٥٦٩,٠٥٩	قوة الانا × ماوراء المعرفة
٠,٠١	١١,٤٠٨	٢٢٠,٣٤٢	٢	٤٤٠,٦٨٤	قوة الانا × الحساسية الانفعالية
٠,٠٠	٩,٦١٨	١٨٥,٧٨٤	٢	٣٧١,٥٦٨	ماوراء المعرفة × الحساسية الانفعالية
٠,٠٠	٢,٨٤٨	٥٥,٠١٩	١	٥٥,٠١٩	قوة الانا × ما وراء المعرفة × الحساسية الانفعالية
		١٩,٣١٥	٧٤١	١٤٣١٢,٧٣٤	الخطأ
			٧٥٢	٦٢٥٣٤٥,٠٠٠	المجموع

م	المجموعات	ن	م	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٩	قوة انا منخفضة وما وراء المعرفة مرتفع حساسية مرتفعة	٥٧	٨,٧							*	*				
١٠	قوة انا مرتفعة وما وراء المعرفة مرتفع حساسية منخفضة	٦٥	٦,٥												
١١	قوة انا مرتفعة وما وراء المعرفة مرتفع حساسية متوسطة	٥٣	٦,٧												
١٢	قوة انا مرتفعة وما وراء المعرفة مرتفع حساسية مرتفعة	٦٠	٧,٤									*	*		

بالرجوع إلى الجدول (٧) يتبين وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متفوتي مستوى قوة الانا وما وراء المعرفة و الحساسية الانفعالية على اضطراب ارق النوم لدى طلاب المرحلة الجامعية. ويمكن توضيح وتفصل تلك الفروق وفقاً للآتي:

أولاً: يتبين من الجدول السابق (٧) وجود فرق بين متفوتي مستوى الحساسية الانفعالية (منخفض/متوسط/مرتفع) على متوسطات استبيان ارق النوم لدى عينة الطلاب من منخفضي قوة الانا ومنخفضي ما وراء المعرفة. على النحو الآتي:

● وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من مرتفعي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة مرتفعي الحساسية الانفعالية.

● وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من متوسطي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة متوسطي الحساسية الانفعالية.

● وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من مرتفعي و متوسطي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة مرتفعي الحساسية الانفعالية.

ومن هنا يتضح أن التفاعل السلبي بين انخفاض مستويي قوة الانا وما وراء المعرفة وارتفاع الحساسية الانفعالية لدى الطالب الجامعي من شأنه ان يوضح الفرق في درجة تعقد معاناته من صعوبة الاستغراق في النوم ليلاً، فهذا الانخفاض يتضمن مجموعة من الدلالات النفسية والمتمثلة في ايضاح دور الاستراتيجيات النفسية والمعرفية المضمنة في مفاهيم قوة الانا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية والتي تعني بشكل دقيق بتقليل حجم الضغوط والمصاعب النفسية المضمنة في البيئة الجامعية واليومية مما ينعكس على تشكيل اعراض اضطراب ارق النوم وهو ما يمكن تلمسه في النتائج السابقة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق بشكل غير مباشر مع نتائج دراسة كل من (Fortier-Brochu, & Morin, 2015; Dodds; Miller & Kyle, 2017;)

التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين كلا من مفاهيم قوة الانا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية واضطراب ارق النوم.

ثانياً: يتبين من الجدول (٧) الفروق وجود فرق بين متفاوتي مستوى الحساسية الانفعالية (منخفض/متوسط/مرتفع) على متوسطات استبيان ارق النوم لدى عينة الطلاب من مرتفعي قوة الانا ومنخفضي ما وراء المعرفة، يتبين الاتي:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من مرتفعي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة مرتفعي الحساسية الانفعالية.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من متوسطي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة متوسطي الحساسية الانفعالية.
- وجود فرق دال إحصائياً مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من مرتفعي و متوسطي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة مرتفعي الحساسية الانفعالية.

من خلال هذه النتائج ، يتضح للباحث أن التفاعل بين توسط مستوى انخفاض قوة الانا وارتفاع مستوى ما وراء المعرفة وارتفاع الحساسية الانفعالية لدى الطالب الجامعي من شأنه (ايضا) ان يوضح الفرق في درجة عدم انتظام النوم أو عدم القدرة على النوم لفترات متواصلة، وهذا يعني أن المستوى المتوسط من اعتقاد الطالب الجامعي بالعجز عن التحكم بمشاكله وعدم قدرته على السيطرة عليها وعدم الثقة في عملياته المعرفية بالإضافة الى توسط قدرته على الاستبعاد الذاتي للمثيرات السلبية و الإحساس بحقيقة الواقع والذات وعدم القدرة على فصل التمثيل الذاتي لمعارفه الخاصة وارتفاع الحساسية الانفعالية لديه من شأنها وبشكل واضح تتعكس على تشكيل اعراض اضطراب ارق النوم وهو ما يمكن تلمسه في النتائج السابقة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق بشكل غير مباشر مع نتائج دراسة كل من (Dodds;Miller & Kyle, 2017) (Rinn,et al,2018; Mitchell,L; Mogg & Bradley, 2014) التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين كلا من مفاهيم قوة الانا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية واضطراب ارق النوم.

ثالثاً: يتبين من الجدول (٧) الفروق وجود فرق بين متفاوتي مستوى الحساسية الانفعالية (منخفض/متوسط/مرتفع) على متوسطات استبيان ارق النوم لدى عينة الطلاب من منخفضي قوة الانا ومرتفعي ما وراء المعرفة، يتبين الاتي:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من مرتفعي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة مرتفعي الحساسية الانفعالية.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من متوسطي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة متوسطي الحساسية الانفعالية.

- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الطلاب من مرتفعي و متوسطي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم.

ويتبين من خلال هذه النتائج أن التفاعل بين انخفاض مستوى قوة الانا وارتفاع ما وراء المعرفة وارتفاع الحساسية الانفعالية لدى الطالب الجامعي من شأنه (ايضا) ان يوضح الفرق في درجة الاستيقاظ المتكرر من النوم ومبكراً جداً، وعدم الشعور بالراحة بعد النوم ليلاً، والشعور بالتعب والنعاس أثناء اليوم الدراسي له، وهذا يعني أن المستوى المرتفع من اعتقاد الطالب الجامعي بقدرته على التحكم بمشاكله والثقة المعرفية بعمليات التفكير، والفهم، والتذكر و ضبط الأفكار والتحكم بها بالإضافة الى الوعي الذاتي بها : ويشير الى الانتباه و المراقبة والتقييم لطريقة عمل العمليات المعرفية. قدرته على السيطرة عليها وعدم الثقة في عملياته المعرفية بالإضافة الى قدرته على التعامل بفاعلية ومرونة مع المطالب الخارجية والامثال للمطالب الداخلية للعمل الجامعي ومقتضيات الموقف في الواقع على نحو تكيفي بما يضمن الاستقرار الانفعالي والاجتماعي وارتفاع الحساسية الانفعالية لديه من شأنها ان تسهم في ظهور الاعراض الفسيولوجية والسلوكية المرتبطة باضطراب ارق النوم وهو ما يمكن تلمسه في النتائج السابقة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق بشكل غير مباشر مع نتائج دراسة كل من (Fernandez-Mendoza,et al,2016) ؛ Akram, Robson & Ypsilanti,2018b ;Akram,et al,2018a;Bathgate;Edinger &Krystal 2017;Chen,et al,2017; Drake Cheng , التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين كلا من مفاهيم قوة الانا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية واضطراب ارق النوم.

رابعا : يتبين من الجدول(٧) الفروق وجود فرق بين متفاوتي مستوى الحساسية الانفعالية (منخفض/متوسط/مرتفع) على متوسطات استبيان ارق النوم لدى عينة الطلاب من مرتفعي قوة الانا ومرتفعي ما وراء المعرفة، يتبين الاتي:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من مرتفعي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة مرتفعي الحساسية الانفعالية.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من متوسطي ومنخفضي بين الطلاب مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة متوسطي الحساسية الانفعالية.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب من مرتفعي و متوسطي بين الطلاب من مرتفعي ومنخفضي مستوى الحساسية الانفعالية على متوسطات استبيان ارق النوم لصالح عينة مرتفعي الحساسية الانفعالية.

وهذا النتائج تدل على أن التفاعل بين ارتفاع مستويي قوة الانا وما وراء المعرفة وارتفاع الحساسية الانفعالية لدى الطالب الجامعي من شأنه (ايضا) ان يوضح الفرق في درجة صعوبة الاستغراق في النوم ليلاً وتكرار الاستيقاظ من النوم وعدم الشعور بالراحة بعد النوم، وهذا يعني أن ارتفاع مستوى اعتقاد الطالب الجامعي بأن انشغالاته النفسية يمكن السيطرة عليها في ضوء ارتفاع تمثله لمجموعة المعتقدات الذاتية التي تساعد في اختيار استراتيجية مواجهة الأحداث الضاغطة وتجنب التوجس بخطورة المشاكل المستقبلية و العواقب والنتائج السيئة وتجنب الانسحاب والتعامل النشط والآليات المستخدمة في التعامل معها و تحقيق التكامل بين المواقف او القيم او الادوار التي يحتمل أن تكون متضاربة من شأنها جميعا ان تشكل بالتفاعل مع ارتفاع مستوى الحساسية الانفعالية السلبية منظومة الاعراض المصاحبة لاضطراب ارق النوم وهو ما يمكن تلمسه في

النتائج السابقة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق بشكل غير مباشر مع نتائج دراسة كل من ;Bathgate;Edinger & Krystal , 2017; ؛(Fernandez-Mendoza,et al,2016) التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين كلا من مفاهيم قوة الانا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية واضطراب ارق النوم.

وبشكل عام يمكن القول بأن نتائج البحث الحالي تؤكد على اهمية دور متغير الحساسية الانفعالية السلبية في تشكيل منظومة اعراض اضطراب ارق النوم مقارنة بمتغيري قوة الانا وعوامل ما وراء المعرفة فتفاوت مستويات هذين المتغيرين(قد) لا يشكلان عاملا حاسما في فهم اضطراب ارق النوم بمعزل عن مستوى الحساسية الانفعالية السلبية التي توصف بأنها مجموعة من سمات الشخصية التي تتناول وصف قدرة الفرد على التعرف و التعبير عن انفعالاته، وسرعة تفاعله الوجداني و بالإضافة الى وصف قدرة الفرد على تحديد هوية انفعالاته عند التأثر بمواقف عادية قد لا يعبا بها الآخرون، وهو ما يعني ان ارق النوم قد يكون مظهرا من مظاهر تعبير الفرد عن انشغالاته النفسية خلال احداثه اليومية التي قد يشكل اجترارها على نحو دائم قبل النوم عاملا مؤثرا في المعاناة من صعوبات الاستيقاظ المتكرر من النوم، وعدم الشعور بالراحة بعد النوم ليلا، والشعور بالتعب والنعاس طيلة اليوم.

التوصيات:

- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الأسباب البيولوجية والسيكولوجية التي قد تكون لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة باضطرابات النوم خلال المراحل العمرية المستهدفة.
- تطوير مقياس عربي شامل وحديث لقياس العوامل الما وراء معرفية بما يتناسب مع المعايير الثقافية والسياق الاجتماعي.
- دراسة أثر تباين مستويات الحساسية الانفعالية والعوامل الما وراء معرفية وقوة الأنا على اضطرابات أخرى مصاحبة.
- دراسة أثر اضطرابات النوم على العمليات المعرفية وخاصة الانتباه الذاكرة والادراك واتخاذ القرار.

قائمة المراجع العربية:

- الزيداني، أحمد (٢٠١٢). دور عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، دراسات نفسية، مصر، ٢١ (٤)، ٥١٩-٥٤٣.
- العنابي، عماد عبد حمزة (٢٠١٦). الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفاعلية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ (رايمي) في التقليل من فرط الحساسية السلبية، مجلة آداب ذي قار - جامعة ذي قار، (١٩)، ٣٣٤ - ٣٧١.
- كفافي، علاء الدين (١٩٨٧). مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي، المجلة العربية للعلوم الانسانية - الكويت، ٧ (٢٦)، ٩٨-١٢٣.

قائمة المراجع الاجنبية:

- Akram, U., Beattie, L., Ypsilanti, A., Reidy, J., Robson, A& Chapman, A (2018a). Sleep-related attentional bias for tired faces in insomnia: evidence from a dot-probe paradigm, Behaviour Research and Therapy,(103), 18–23.
- Akram, U., Robson, A& Ypsilanti, A. (2018b). Sleep-related attentional bias for faces depicting tiredness in insomnia: evidence from an eye-tracking study, Journal of Clinical Sleep Medicine - Research & Review,14, 959–965.
- Acevedo,B; Aron,E; Pospos,S&Jessen,D(2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders, Philosophical Transactions of the Royal Society,19(373), 373,17-44.
- Anderson,K(2018). Insomnia and cognitive behavioural therapy—how to assess your patient and why it should be a standard part of care, Journal of Thoracic Disease, 10(Suppl 1), 94–102.
- Beattie, L., Bindemann, M., Kyle, S. D&Biello, S (2017). Attention to beds in natural scenes by observers with insomnia symptoms, Behaviour Research and Therapy,(92), 51–56.
- Bronwyn, M; Notebaert,L;MacLeod,N Patrick, J Clarke ,C(2017). The Potential Benefits of Targeted Attentional Bias Modification on Cognitive Arousal and Sleep Quality in Worry-Related Sleep Disturbance, Clinical Psychological Science,(22),47-55.
- Bathgate, C;Edinger, J&Krystal ,A(2017).Insomnia patients with objective short sleep duration have a blunted response to cognitive behavioral therapy for insomnia. Sleep,40(1) ,47-56.

- Behbahani, Z&Kakavand, A(2017). Comparison of ego strength between addicted and non-addicted people from Karaj and Tehran cities of Iran. *American Journal of Applied Psychology*;3,166-178.
- Chen, IJarrin, D;Ivers, H& Morin, C (2017). Investigating psychological and physiological responses to the Trier Social Stress Test in young adults with insomnia. *Sleep Med*,40,11–22.
- David, N ;Seithikurippu, R; Perumal,P; David, W;Kenneth, B& Jaime, M(2018). Pharmacotherapy of Insomnia, *Journal of Central Nervous System Disease*,(19),81-88.
- Dodds, K;Miller, C&Kyle, S(2017).Marshall NS, Gordon CJ. Heart rate variability in insomnia patients: a critical review of the literature. *Sleep Med Rev*,33,88–100
- Drake, C;Cheng, P&Almeida, D(2017).Familial risk for insomnia is associated with abnormal cortisol response to stress. *Sleep*. 2017;40(10),14-22.
- Fischer, A;Kret, M&Broekens, J (2018) Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLoS ONE* ,13(1),31-36.
- Fortier-Brochu, É&Morin, C(2015). Cognitive impairment in individuals with insomnia: clinical significance and correlates. *Sleep*,7(11):1787-1798.
- Fernandez-Mendoza,J; Calhoun,S; Edward, O; Karataraki,M; Duanping, L; Antonio, V&Bueno,M(2016). Sleep Misperception and Chronic Insomnia in the General Population: The Role of Objective Sleep Duration and Psychological Profiles, *Psychosomatic medicine American Psychosomatic Society*, 73(1), 88–97.
- Fergus,T&Scullin,M(2018)The Cognitive Attentional Syndrome is Associated With Sleep Difficulties in a Community Sample, *Behavioral Sleep Medicine*,15(5),410-420.
- Harris, K., Spiegelhalder, K., Espie, C., MacMahon, K., Woods, H& Kyle, S. (2017). Sleep-related attentional bias in insomnia: a state-of-the-science review, *Clinical Psychology Review*,(42), 16–27.
- Jovev, M;Chanen ,A; Green, M; Cotton, S;Proffitt, T;Coltheart, M&Jackson H(2017). Emotional sensitivity in youth with borderline personality pathology, *Psychiatry Research*, 187(1–2):234–240.

- Kay, D&Buysse, D(2017). Hyperarousal and beyond: new insights to the pathophysiology of insomnia disorder through functional neuroimaging studies. *Brain Sci.* 2017;7(3),23-27.
- Kovačić,Z ; Peraica,T&Kozarić-K(2018). Comparison of ego strength between aggressive and non-aggressive alcoholics: a cross-sectional study, *Croatian Medical* ,59(4), 156–164.
- Koranyi, N., Meinhard, M., Bublak, P., Witte, O&Rupperecht, S (2018). Automatic affective responses towards the bed in patients with primary insomnia: evidence for a negativity bias, *Journal of Sleep Research* ,(27), 215–219.
- Leslie,C&Hutchinson,A(2018). Emotional distress when studying sensitive topics in psychology, and its relationship with hardiness and mental health, *Journal Higher Education Research & Development*,37(3),549-569.
- Lancee J, Yasiney SL, Brendel RS, Boffo M, Clarke &Salemink E (2017) Attentional bias modification training for insomnia: A double-blind placebo controlled randomized trial. *PLoS ONE* 12(4),101-118.
- Morin, C; Belleville G; Bélanger L&Ivers H(2011). The insomnia severity index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response,*Sleep*,34(5), 601-608.
- Mitchell,L; Mogg,M&Bradley,B(2014). Relationships between insomnia, negative emotionality and attention control, *Sleep and Biological Rhythms*,10(3), 237–243.
- Nordah,N&Wells,A(2018). Metacognitive Therapy for Social Anxiety Disorder: An A–B Replication Series Across Social Anxiety Subtypes, *Frontiers in Psychology*,9,540. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5906593/>
- Rinn,A; Mullet,D; Jett,J&Nyikos,T(2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale, *Journal Roeper Review*40(3),166-175
- Saygın,M; Öztürk,D; Taner, G; Has,M; Bey,MHAYri,Y; Kurt,K; Ali,SYağlı,S(2016). investigations of Sleep Quality and Sleep Disorders in Students of Medicine, 17(4): 132–140.
- Spiegelhalder,K; Kyle,S; Feige,B; Martin, P&Christoph, N(2014). The Impact of Sleep-Related Attentional Bias on Polysomnographically Measured Sleep in Primary Insomnia, *Sleep*, 33(1), 107–112.

- Seog, J; Kim, Y; Lee, N; Kim, S, Jae-Won, C;, Juhyun ,P; Reum, G (2017). Exploration of changes in the brain response to sleep-related pictures after cognitive-behavioral therapy for psychophysiological insomnia, *Scientific Reports* 7(2), 12,25
- Sateia, M;Buysse, D;Krystal, A;Neubauer, D&Heald, J(2018)Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American academy of sleep medicine clinical practice guideline, *Journal of Sleep Research*, (13),307–349.
- Singareddy,R; Alexandros, N;Vgontzas, M; Fernandez-Mendoza,J ;Duanping, L& Calhoun, P(2015). Risk Factors for Incident Chronic Insomnia: A General Population Prospective Study, *Sleep Medicine*,13(4), 346–353.
- Terasawa, Y; Moriguchi,Y; Tochizawa,S&Umeda,S(2018). Interoceptive sensitivity predicts sensitivity to the emotions of others, *Journal Cognition and Emotion*, 28(8), ,1435-1448.
- Trauer, J;, Qian, M; Doyle, J; Rajaratnam, S&Cunnington, D(2017).Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: A systematic review and meta-analysis, *Annals of Internal Medicine* ,163(3):191–204.
- Vargas,I;Christopher, L. Drake,N&Lopez-Duran,L(2017). Cognitive Therapy and Research , 41(6), 842–852.
- Vogel, P;Morken, G., Stiles T., Sandvik, P& Wells A (2018). Explaining depression symptoms in patients with Social anxiety disorder: Do maladaptive metacognitive beliefs play a role?, *Clinical Psychology & Psychotherapy* ,25(3):457-464.
- Vgontzas,M; Fernandez-Mendoza,J; Calhoun,S&Shea,S(2015). Insomnia and incident depression: Role of objective sleep duration and natural history, *Journal of Sleep Research*, 24(4),30-39.
- Wall,K; Kalpakci,A; Hall,K; Crist,N&Sharp,C(2018). An evaluation of the construct of emotional sensitivity from the perspective of emotionally sensitive people, *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation* , 5, 14-25.
- Wells A. (2018). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York, NY: Guilford press.
- Zutphen, L; Siep, N;Jacob, G;Goebel, R&Arntz A(2017). Emotional sensitivity, emotion regulation and impulsivity in borderline

personality disorder: a critical review of fMRI studies, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 51:64–76.

- Zhou, N., Zhao, C., Yang, T., Du, S., Yu, M & Shen, H. (2018). Attentional bias towards sleep-related stimuli in insomnia disorder: a behavioural and ERP study, *Journal of Sleep Research* ,(27),54-60.
- Ziadni, M ; Matthew, J; Jasinski ,G ;Labouvie, V ; Mark, A & Lumley, F (2017). Alexithymia, Defenses, and Ego Strength: Cross-Sectional and Longitudinal