

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مدّة النوم الليلي لدى طلبة جامعة مولود معمري
دراسة مقارنة بين طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي
وطلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم نفس تربوي

تحت اشراف

-أ. لعسلي وردية

من اعداد:

- سعدي نسيمة

-عزور رزيقة

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر و تقدير

الحمد لله الذي هدانا ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع ، و أنار لنا دروب العلم و المعرفة
ثم نتقدم بالشكر الجزيل و الاستثنائي للأستاذة "العسلي وردية" على كل الجهود التي
بذلتها معنا في إتمام هذا العمل فكانت لنا نعم الموجهة المرشدة في مجال البحث و طلب
العلم و ندعو ان يطيل الله في عمرها و يمدّها بالصحة و العافية و أدامها الله للعلم
والمعرفة

كما يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر إلى أعضاء مخبر "مجتمع تربية و عمل" الذين لم يبخلوا علينا
بتقديم التوجيهات و نصائح قيمة إثناء أداءنا لهذا العمل.

كما نشكر جزيل الشكر أعضاء اللجنة الموقرة على قبول تقييم و مناقشة البحث

و إلى كل أساتذة علم النفس التربوي بجامعة تيزي وزو و إلى كل من ساهم و صبر معنا
وقدم لنا يد العون لانجاز هذا العمل سواء من قريب او بعيد.

إهداء

اهدي ثمرة جهدي و عملي إلى اعز ما في الوجود "أبي" و "أمي" حفظهما الله لي و أطال
في عمرهما بالصحة و العافية.

و إلى جدي الحبيبة اطال الله في عمرها.

و إلى من عشت معهم الأفراح و الأحزان و ترعرعت معهم و شجعوني و ساندوني على
العمل ، ماديا و معنويا إخوتي و أخواتي أتمنى لهم النجاح و السعادة في حياتهم.

و إلى كل الصديقات الوفيات و المحبوبات خاصة "رشيدة" و "غانية" "ياسمين" و "سميرة".

و إلى صديقتي و زميلتي في العمل "سعيدي نسيمه" التي كانت نعم صديقة.

و إلى كل زملائي وزميلاتي بقسم علوم التربية ماستر 2

إهداء

أهدي هذا العمل إلى الشخصين اللذان دعماني ماديا و معنويا في دراستي و شجعاني و

وقفوا معي طوال حياتي "أبي و أمي" أطال الله في عمرهما

و إلى أخواتي وإلى جدي أطال الله في عمره و إلى جميع أفراد عائلتي

و إلى كل صديقاتي الحبيبات "سعدية" و "سوهيلة" و إلى "رزيقة" التي شاركتني في هذا

العمل.

و أهدي هذا العمل إلى كل زميلاتي في قسم علوم التربية ماستر 2

و إلى كل من ساعدني و قدّم لي يد العون من بعيد و قريب

نسيمة

الفهرس

I.....	الإهداء
II.....	شكر و تقدير
III.....	فهرس الجداول
VI.....	فهرس الرسوم البيانفة
V.....	مقدمة

الفصل الأول : تعريف و صفاغة مشكل البحث

04.....	الخلفية النظرفة لمشكل البحث
08.....	فرضفات البحث
08.....	أهف البحث
09.....	اهمفة البحث
09.....	تحفف المفاهفم الاساسفة

الفصل الثاني: اءبفات الموضوع

القسم الاول: النوم

تمهفء

12.....	1_ تعريف النوم
14.....	2_ نظرفات النوم
19.....	3_ أنواع النوم
20.....	4_ وظائف النوم

- 5_ فوائد النوم و أهميته.....21.....
- 6_ تطور النوم عبر المراحل العمرية.....23.....
- 7_ العوامل التي تؤثر مدّة النوم الليلي.....26.....
- 8_ مظاهر قلة النوم.....30.....
- 9_ اضطرابات النوم.....30.....
- 10_ أسباب اضطرابات النوم.....32.....
- 11_ الحرمان من النوم و نتائجه.....33.....
- 12_ توجيهات و وصايا السلوك النومي.....35.....

خلاصة

القسم الثاني: الكرونوبولوجية

- 1_ مفهوم الكرونوبولوجية.....36.....
- 2_ ميادين تطبيق الكرونوبولوجية.....37.....
- 3_ خصائص الكرونوبولوجية.....40.....

خلاصة

الفصل الثالث: منهجية البحث

- 1_ نوع البحث.....45.....
- 2_ الدراسة الاستطلاعية.....45.....
- 3_ كيفية اختيار العينة.....46.....
- 4_ أدوات البحث.....46.....

47.....5_ كيفة جمع المعطيات

47.....6_ كيفة تحليل البيانات

48.....7_ حدود البحث

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

50.....عرض و تحليل و تفسير النتائج

65.....خاتمة

68اقتراحات

70.....قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
26	عدد ساعات النوم عبر المراحل العمرية المختلفة.	جدول رقم (1)
46	خصائص عينة البحث.	جدول رقم (2)
50	متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة للطلاب سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.	جدول رقم (3)
52	متوسط مدة النوم الليلي للطلاب سنة أولى ماستر بيولوجيا.	جدول رقم (4)
55	مقارنة التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي بين طلاب سنة أولى ماستر بيولوجيا و علم النفس التربوي.	جدول رقم (5)

فهرس الرسوم البيانية:

الصفحة	عنوان الرسم البياني	الرسوم البيانية
51	التغيرات اليومية لمدة النوم الليلي بالنسبة لطلاب سنة أولى ماستر علم النفس التربوي	أعمدة بيانية رقم (1)
54	التغيرات اليومية لمدة النوم الليلي بالنسبة لطلاب سنة أولى ماستر بيولوجيا	أعمدة بيانية رقم (2)
57	مقارنة التغيرات اليومية لمدة النوم الليلي بين طلاب سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و سنة اولى ماستر بيولوجي	أعمدة بيانية رقم (3)

مقدمة:

إن الفرد يمر عبر عدّة تغيرات في حياته اليومية و عليه التكيف معها من أجل تحقيق الاستقرار و الرّاحة النفسية، فانه يسير وفق وتيرة داخلية تتأثر بالعوامل المحيطة به كأوقات العمل و أوقات النوم و أوقات الدراسة و من اجل تحقيق التوازن يجب احترام هذه الأوقات و أخذها بعين الاعتبار لكي تتوافق مع الوتيرة الخاصة بالفرد .

تبين من خلال دراسات الكرونوبيولوجية أن مدة النوم الليلي عند الفرد تشهد تغيرات اسبوعية ، علما انه ضروري لضمان نمو سليم من الناحية النفسية و الجسمية ، و يجب احترام مدته لكي يكون الفرد مستعدا للعمل و الدراسة لان جداول التوقيت الجامعية تفرض على الطالب الاستيقاظ مبكرا و التواجد في الجامعة مبكرا ، فالنوم الجيد يساعد على مواجهة اليوم التالي أين عليه ان يبذل جهدا ذهنيا و جسميا.

فيهدف هذا البحث إلى دراسة مدة النوم الليلي لدى طلاب الجامعة و هي دراسة مقارنة بين سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و سنة أولى ماستر بيولوجيا ، بهدف مقارنة النتائج المتحصل عليها.

كما ينقسم هذا البحث إلى أربعة فصول حيث يتناول الفصل الأول تعريف و صياغة مشكل البحث الذي يتضمن الخلفية النظرية، تحديد الفرضيات، أهداف البحث و تحديد المفاهيم الأساسية.

أما الفصل الثاني يتضمن أدبيات الموضوع و الذي ينقسم إلى قسمين : القسم الأول تطرقنا فيه إلى مدّة النوم الليلي، و في القسم الثاني تطرقنا فيه إلى ميدان الكرونوبولوجيا.

أما الفصل الثالث تناولنا فيه الجانب المنهجي للبحث و الذي تطرقنا فيه إلى نوع البحث و كيفية اختيار العينة و الدّراسة الاستطلاعية و أدوات البحث و كيفية جمع المعطيات و كيفية تحليل المعطيات و أخيرا حدود البحث.

أما في الفصل الرابع و الأخير تطرقنا إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج، و خاتمة و عرض مجموعة من الاقتراحات.

الفصل الأول :

تعريف و صياغة مشكل

البحث

1- الخلفية النظرية لمشكل البحث:

يعتبر النوم ضروري للإنسان فإذا حرم منه أثر ذلك سلبا عليه و على حياته، فالنوم سلوك غريزي يعمل على راحة الجهاز العصبي المركزي تنقص خلاله العمليات الفكرية و الجسمية، فهو الوسيلة الوحيدة التي يحصل الطلاب من خلاله على الراحة اللازّمة من أجل إسترجاع القوى العقلية و الجسدية، و حصول الجسم على الطاقة اللازّمة لإستقبال المعلومات و التمكن من التركيز و الإنتباه.

و يعتبر ميدان الكرونوبيولوجيا من بين التخصصات التي إهتمت بوتيرة نوم/يقظة، و يقترح دراسة التغيرات الكمية المنظمة و الدورية للأنساق البيولوجية على مستوى الخلية، النسيج البينية، الجسم، و المجتمع ، الأمر الذي يمكن الإعتراف بوجود التوترات البيولوجية و التي لها علاقة بتغيرات الأداءات. (أورد في: معروف، 2008)

شهد النوم إهتمام الكثير من الباحثين، كون الفرد الذي لا ينال قسط غير كافي من النوم لديه إنعكاسات سلبية على حياته و أداءاته في العمل و النمو لذا أشار سمعان (1996) الى أهمية النوم الليلي و حاجة الانسان و كل الكائنات الحية إليه، فالنوم يساعد الطالب في مواجهة اليوم التالي أين يجب عليه أن يبذل جهدا ذهنيا و جسميا سواء في الدراسة أو العمل و في نفس السياق أشار شحاتة (2010) إلى أنّ الفرد يقضي ثلث حياته في النوم وهي مدّة طويلة فلو كان عمر الفرد عشرين سنة فإنه قضى حتى الآن سبع سنوات و هو نائم، رغم

أنّ هذا الامر يختلف باختلاف مراحل النمو عند الانسان، و يشهد النوم تغيرات من فرد لأخر و من مرحلة عمرية لأخرى حيث أنّ مدّة النوم الليلي تتغير من شخص لأخر و في هذا الاطار بين chokrover (1999) بأنّ الحاجة للنوم تختلف حسب المراحل العمرية و توصل الى أنّ الراشد المتوسط يحتاج الى فترة من النوم تتراوح تقريبا بين (5. 7) و (8) ساعات في اليوم و الليلة، بصرف النظر عن الفروق البيئية و الثقافية و قد لاحظ بعض الباحثين أنّ نسبة (1،1 %) تقريبا من طلاب الجامعة ينامون أقل من (5،5) ساعة و أنّ نسبة (2،3%) ينامون (9،5) ساعة، و في نفس السياق تبين من خلال الدراسة التي قام بها عبد الخالق (2001) على عينة كويتية من طلاب الجامعة من الجنسين وحددت هذه الدّراسة عادات النوم مثل متوسط ساعات النوم الفعلية و المطلوبة، و النوم أثناء النهار، و عدد ساعات النوم، و عدد مرات الإستيقاظ ليلا، و طول فترة الكمون (ما قبل النوم)، و كشفت النتائج عن وجود فروق بين الطلاب فهناك اختلاف في مدة النوم الليلي بين الطلبة فهناك من ينام (7) ساعات و هناك من ينام (8) ساعات و هناك من ينام (9) ساعات و هذا الاختلاف يعود الى الفروق الفردية بين الطلبة، و أيضا أشار شتيوي(2005) إلى أنّ هناك دراسة أمريكية أجريت عام (2000) تحت عنوان " النوم في أمريكا "، على فئة من البالغين من العمر بين 19 سنة و 25 سنة تبلغ عددها (1000) شخص من جميع أنحاء الولايات المتحدة . فتوصل الى أنّ متوسط ساعات النوم لدى هذه الفئة سبع ساعات في ايام الاسبوع و تزداد نصف ساعة في عطلة نهاية الاسبوع و أنّ حوالي من ثلث الأفراد يحتاجون

على الأقل (8) ساعات من النوم ليلا ليتفادوا النعاس في اليوم التالي، و في دراسة أخرى قام بها (1985) montagner بين أنّ هناك افراد يحتاجون الى قسط كبير من النوم و هناك آخرون يحتاجون الى مدة اقل بينما البعض الآخر ينامون في أوقات متأخرة من الليل فبالتالي هناك منهم من يستيقظون مبكرا مستعدين للدراسة و هناك منهم من لم يحصلوا على المدة الكافية من النوم فالتواجد في المدرسة على الساعة الثامنة يمثل اعاقه بالنسبة لهم و ذلك طوال مشوارهم الدراسي، كما اشار (2000) lecendreux أنّ متوسط النوم للبالغ يقدر بثمانية ساعات، بينما عند بعض البالغين الاخرين يمكن ان يكون لديهم أقل نوم ب (6) ساعات أو أقل، اذ لا تكون هناك نتائج مضرّة على اليوم الموالي، فهؤلاء الاشخاص يسمون بأصحاب " النوم القليل" يمثلون حوالي 2,5% من عامة الناس، و اصحاب " النوم الكثير" يمثلون 2,5% من الناس، فهم باحسن حالة من اليوم بعد حصولهم على نوم بعشر ساعات او أكثر من ذلك.(اورد في: بوزوران، 2015) .

و في هذا الاطار بين (1994) testu بأنّ مدة النوم الليلي تتغير خلال أيام الاسبوع بحيث تتأثر بالرزنامة الاسبوعية للمدرسة، حيث قام بدراسة حول مدة النوم الليلي لدى الأطفال الذين يتبعون نظام اربعة ايام و نصف بمدرسة (sonia delaunay). و حسب النتائج المتوصله إليها في هذه الدراسة فإنّ التنظيم المطبق بمدرسة (sonia delanuay) لم يؤدي إلى اضطرابات وتيرة نوم / يقظة لدى الأطفال البالغين من العمر (4) إلى (11) سنة بل يعمل على إستقرار مدّة النوم الليلي. (اورد في : معروف، 2008)

كما أنّ النوم يتأثر بعدة عوامل و قد تكون داخلية أو خارجية و في هذا السياق أشارت لعسلي (2015) إلى أن نمط حياة الأسرة و أوقات عمل الوالدين ، العادات الوطنية وعادات المنطقة التي يعيش فيها الطفل، و في هذا الاطار توصل كل من Defer, testu, janvier, clarisse في دراسة حول مدّة النوم الليلي و أوقات النوم والإستيقاظ لدى الأطفال البالغين من العمر (7) و (8) سنوات و ذلك حسب الإلتناء إلى منطقة التربية (zep) او عدمه (hors zep)، إلى أنّ الإلتناء الى منطقة التربية الأولية يؤثر على مدّة النوم الليلي و الإستيقاظ في منطقة التربية الأولية و الغير أولية تتزامن مع تنظيم الوقت المدرسي و العادات العائلية، كما أنّ الأطفال المنتمين لمنطقة التربية ينامون أقل من الاطفال خارج المنطقة الاولية، كما أشارت بوزوران(2015) أنّ مشاهدة البرامج التلفزيونية، و مراجعة الدروس في الليل يؤثر على مدة النوم الليلي، كما أن هناك من يمارس مهنته في الليل تتطلب منه العمل في الليل و النوم في النهار أي في الوقت الذي يتطلب جسمه النوم فهو يجبر نفسه على تغيير مواعيد نومه مما يؤدي الى عدم الانتظام في أوقاته، كما أشار أيضا testu (1991) أنّ مدة النوم الليلي تتأثر بعوامل داخلية بطريقة محددة و تسير وفق ساعة بيولوجية.

ونحن نتساؤل في هذه الدراسة حول مدّة النوم الليلي لدى الطلبة الجامعيين حسب التخصص و عليه نطرح التساؤلات التالية:

هل تتغير مدة النوم الليلي خلال الاسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي؟
 وهل تتغير مدة النوم الليلي خلال الاسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستير بيولوجيا ؟ و هل
 هناك فروق بين الطلبة الجامعيين سنة أولى ماستير علم النفس التربوي وسنة أولى ماستير
 بيولوجيا في التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي؟

2- فرضيات البحث:

1. الفرضية الأولى: تتغير مدة النوم اليلى خلال الاسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستر
 علم النفس التربوي .

2. الفرضية الثانية: تتغير مدة النوم اليلى خلال الاسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستر
 بيولوجيا.

3. الفرضية الثالثة: هناك فروق بين الطلبة الجامعيين سنة أولى ماستر علم النفس
 التربوي و سنة أولى ماستر بيولوجيا في التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي .

3- أهداف البحث:

تكمن أهداف هذه الدراسة في وصف تغيرات مدّة النوم الليلي و معرفة التّغيرات الاسبوعية
 لمدّة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و سنة أولى ماستير
 بيولوجيا و معرفة الفروق الموجودة بينهم في النوم الليلي.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في جمع معطيات جديدة حول مدة النوم الليلي و اقتراح جداول توقيت تتماشى مع الوتيرة البيولوجية و معرفة مدى مراعاة جداول التوقيت المطبقة في الجامعات للتواترات و البيولوجية للطالب، كما تساهم في معرفة الفروق بين طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و طلبة سنة أولى ماستير بيولوجيا و ذلك لإثراء المعطيات حول مدة النوم الليلي لدى الطلبة لما يسمح لنا بإقتراح حملات تحسيسية حول أهمية النوم للطالب الجامعي.

5- تحديد المفاهيم الأساسية:

النوم الليلي: لغة: بين فرج عبد القادرو آخرون(1996) أنّ اصل النوم التي من نام: ينام نوما، و نام الرجل وضع جنبه على الأرض نومان هو الكثير من النوم.

إصطلاحا: " يرى تايلور" أنّ النوم هو حالة مبكرة من اللانشاط، يخف أثناءها النوعي بالمحيط الخارجي و الإستجابة له و تتضاءل فيها القدرة على الحركة. (أورد في: سمعان،1996)

إجرائيا: و يقصد به متوسط مدة النوم الليلي المتحصل عليها من تطبيق إستبيان النوم للباحث testu

التغيرات الأسبوعية: هي التغيرات التي تطرق على مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستير علم النفس التربوي و سنة أولى ماستير بيولوجيا.

الفصل الثاني :

أدبيات الموضوع

القسم الاول: النوم

تمهيد:

يعتبر النوم الليلي وظيفة حيوية في جسم الإنسان إذ يلعب دورا هاما في تنظيم الوظائف المختلفة في الجسم، و يسمح للفرد بإسترجاع الطاقة الجسمية. و في هذا القسم سنحاول التعرف على مفهوم النوم و النظريات المفسرة للنوم و أنواع النوم و فوائده ...

1_ تعريف النوم:

بين : الشريبي (2005) أنّ الأصل اللغوي لكلمة النوم في الإنجليزية sleep يعود إلى أصل جرمانى من الكلمة الألمانية schaf، و كثير من المصطلحات العلمية الخاصة بالنوم مشتقة من الكلمة اللاتينية sonnus و كذلك اليونانى hypnos التي تستخدم في تغيرات متعددة تستخدم في لغة الطب.

عرفه (kleitman, 1963) بأنه " حالة غير متغيرة من الاستثارة المنخفضة، تتسم بالأنشطة المستمرة و المتنوعة في حركة الجسم، و الأحلام و الأنظمة الفيزيولوجية والبيوكيميائية، و يستخدم عادة المخطط الكهربائي للدماغ للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النوم" (اورد في: الخالدي،2006).

كما وصف الشريبي (2005) ان النوم حالة منتظمة متكررة من الخلود إلى هدوء يتميز بإنخفاض الإستجابة للمؤثرات الخارجية، و لاشك أنّ كل واحد منا مرّ بحالة النوم و لكن

الصعوبة أنّ النائم لا يستطيع أن يصف ما يحدث أو يقدم معلومات عن النوم، و تعتمد دراسة ظاهرة النوم على الملاحظة الخارجية للمتغيرات التي يتم قياسها في الشخص النائم و يكون النوم مصحوبا بكثير من التغيرات الحيوية ، و إفراز المواد الحيوية بالجسم مثل الهرمونات.

و اوضح القيسي(2006) على أن النوم هو حالة فقدان الوعي التي يستطيع الشخص أن يفيق منها بمثير ما ، تقل فيه الإستجابة للمثيرات الخارجية، و ترتخي العضلات بالإضافة إلى تباطؤ نشاط المخ.

إنّ النوم حالة مؤقتة و متكررة و توقف التفاعل الحسي و الحركي، و يكون مصحوبا بفقدان الوعي المؤقت و انخفاض الإحساس بالمؤثرات البيئية، و تنقطع الصلة بالعالم الخارجي مع هبوط نشاط الجهاز العصبي و خاصة القشرة المخية .

من خلال هذه التعاريف نستطيع القول أنّ النوم هو فترة طبيعية تحدث للإنسان بدون إختيار منه، تمنع الحواس عن العمل مع سلامتها و تمنع إستعمال العقل فالنوم وظيفة أساسية للحياة تسمح للإنسان بالإسترخاء و الراحة و إسترجاع القوى الجسدية و العقلية.

2_ نظريات النوم:**1_2_ النوم من خصائص الخلية العصبية:**

يرى علي (1989) أنهذه النظرية تفترض بأن الخلية العصبية الواحدة تتغلب بين حالتين متواليتين من النشاط و الخمول، و بأن نشاطها يقيم حالة اليقظة و خمولها يقيم حالة النوم و مع أنّ هناك من يؤيد يوالي النشاط الأقل (الخمول) في وظيفة كل الخلايا بما في ذلك العصبية الدماغية، إلا أنّ الفحوص تثبت بأنّ فعالية الخلايا الدماغية تظل قائمة أثناء النمو أنها ما تكون إقتراباً من فعاليتها أثناء اليقظة هو عندما يكون الفرد في حالة نوم حالم و من متفرعات هذه النظرية هو أنّ مجاميع من الخلايا، لا خلايا الدماغ كلها، هي التي تختص بإحداث حالة النوم، و هو تعديل في النظرية بقربها من الإفتراض التالي بوجود مركز مشترك أو مراكز متفرقة لكل من النوم و اليقظة.

2_2_ نظرية النفايات:

أشار علي (1989) أنّ هذه النظرية من النظريات التي سادت في بداية هذا القرن، و تفيد بأنّ النوم يحدث نتيجة لفعل نفايا غستقلاب لمواد كيميائية أثناء اليقظة و التي تتجمع تدريجياً و حتى الوصول إلى المستوى الذي يخدم الجسم، و خاصة الدماغ، و النوم يستمر إلى ذلك الزمن الذي يسمح بالتخلص من هذه النفايات المتجمعة و المخدرة. و مع أنّ هذه النظرية

سادت الأوساط العلمية لمدة من الزمن، إلا أنّ قد إبتعدوا عن الأخذ بها، و ذلك لتعذر التوصل على معرفة النفايا المفترضة و عزلها. غير أنّ هناك تواسلا بين هذه النظرية و بين ما يفترض الآن من وجود تغيرات كيميائية أثناء فترات اليقظة و النوم، مما يوفر أساس كيميائي لكل من الحالتين.

2_3 النظرية النشطة للنوم:

يرى علي (1989) أنّ هذه النظرية تعارض النظرية التي تجد في النوم حالة سلبية، و بأنّ النوم هو مجرد توقف أو غياب لنشاط اليقظة، و تفترض النظرية بدلا من ذلك بأنّ النوم حاله حال اليقظة، و هو حالة نشطة و فعالة و ليس مجرد حالة سلبية خالية من النشاط و تأكدت هذه النظرية من العديد من الدراسات الإختبارية و المخبرية أثناء النوم و بأنّ نشاط بعضها قد يزداد على ما يلاحظ من نشاطها اثناء اليقظة.

2_4 نظرية بافلوف:

وضح العنوم(2004) إلى أنّ بافلوف من خلال تجاربه وجد أنّ حالة النوم المرضي الطويل الامد الذي يعترى المصابين بالتهاب الدماغ لا تعود الى وجود مراكز للنوم و إنها يعود سببها إلى تلك التخريبات أو الاضرار الحادثة في هذه المنطقة مما يؤدي إلى إعاقة و حجب إيصال أو ثقل الرسائل العصبية الاتية من جميع أرجاء الجسم إلى الدماغ خاصة إنّ هذه الرسائل العصبية لها أهمية كبيرة في إستمرار حالة اليقظة و في إبتدائها، و عندما

ينقطع إيصالها لا يمكن إستمرار حالة اليقظة فيحدث النوم نتيجة لعدم تنبيه اللحاء، و ليس نتيجة لوجود مركز النوم أو تنبيهه.

2_5 النظرية العصبية الكيمياوية:

بالنسبة ل علي(1989) أن هذه النظرية هي أكثر النظريات الأكثر قبولا في الأوساط العلمية المعاصرة، بأنّ هناك عدة مناطق في الدماغ بما في ذلك الثلاموس

و الهايبوتلاموس و مناطق أخرى في البونص pons ، و ساق الدماغ، و التي يعتمد بأنّها تختص بإحداث حالة النوم، و مع أنّ البعض يرى بأنّ هذه المراكز تقوم تلقائيا بتنظيم النوم بصورة دورية و كجزء من طبيعتها البيولوجية، إلا أنّ معظم الباحثين يرون بأنّ هذه المراكز تتأثر بفعل مواد كيمياوية و هرمونية، بعضها له فعل التنشيط و يحدث اليقظة و بعضها له الفعل المعاكس من التنشيط و أحداث النوم، غير أنّ البحث عن ماهية المواد و فعلها مازال في مراحلها الأولية.

و من النظريات حول هذه المواد الكيمياوية و فعلها النظريات التاليتين:

النظرية التي تفيد بأنّ النوم يحدث بفعل مادة كيمياوية تتجمع أثناء اليقظة، و التي تؤدي إلى إحداث النوم، و يعتقد بأنّ هذه المواد هي من المواد الكيمياوية البولي ببتايد polypeptid .

و هناك ملاحظة تنوه بأنّ مادة الفسفور اها فعل في أحداث النوم، ذلك لأنها تزيد في أنسجة الدماغ أثناء النوم.

و هناك نظرية أخرى مفادها أنّ النوم الحالم يتزامن مع حالة فزيولوجية تتم عن فقدان النائم للمقدرة على رصد التغيرات في محيطه و ضبط معاييرها الخاصة تبعاً لذلك، و لهذا فإنّ الفعاليات الفزيولوجية من حرارة و سرعة نبض و تنفس و ضغط تتسم كلها بعدم الإنضباط.

2_6 النظريات المتعلقة بمراكز النوم و مراكز اليقظة:

أشار صالح (2004) في بداية القرن الماضي كان جراحو الاعصاب يجرون عملياتهم الجراحية بدون تخدير و أثناء وجود المريض في حالة اليقظة، و من خلال تلك العمليات شاهدوا أن المررض يستسلم للنوم فجأة، هذه المشاهدات دفعتهم إلى إفتراض وجود مركز النوم يسيطر على حالة النوم و هذا الافتراض ليس مستغرباً فالنوم عملية فسيولوجية ذات شأن في حياة الانسان و لا تقل أهميته عن الظواهر الفسيولوجية المهمة الأخرى مثل التنفس، ضربات القلب ...

و قد أمكن من إثبات أنّ التكوين الشبكي هو المسؤول عن حالة اليقظة ذلك أن قطع إتصالات هذه الشبكة مع باقي مراكز المخ في حيوانات التجارب أدى إلى نومها بصورة مستمرة و من غير المعروف على وجه اليقين كيف يؤدي نشاط التكوين الشبكي إلى إحداث حالة اليقظة عند الانسان، و لكن من المقبول التسليم بأنه المسؤول عن اليقظة إستناد على التجارب التي أجريت على الحيوانات.

كما أوضح bremer أن عزل الدماغ الامامي من الجزء السفلي يؤدي إلى ظهور النمط الخاص بإيقاع النوم و عند ربط هذه المنطقة بالمراكز السفلى تكون النتيجة تتابع حالات النوم و الاستيقاظ، و وجود جهاز في ساق الدماغ يؤدي إلى تحفيزه المباشر الى حدوث تغيير في النشاطات الكهربائية لشرة الدماغ مشابه لتلك التغيرات الحاصلة في حالة الاستيقاظ.

7_2 الساعة البيولوجية:

يرى علي(1989) أنّ هذه النظرية هي تفترض وجود جهاز في الدماغ يقوم بفعل موقف بايولوجي (ساعة بيولوجية) لأحداث النوم، و قد إستند الباحثين في نظريتهم هذه على دراسات إختبارية على الفئران، و التي تم عزلها عن مصدر الضوء، و مع ذلك ظلت تحافظ على دورة النوم/ اليقظة كل 24 ساعة، و بإنحراف لا يجاوز العشرين دقيقة في أقصى الحالات، و قد وجد بأنّ هذا التوقيت ثابت لايتغير بأي مؤثرات خارجية بما في ذلك إزالة غدة الأدرينالين، و الحمل، و الجوع و العطش و الأكسجين و الحيض، و إزالة غدة البنيل pineal و الشئ الوحيد الذي ظهر بأنه يؤثر على توقيت هذه الساعة هو التغيير النهاري في زمن الإضاءة النهارية، و عدا ذلك فلم تظهر نتائج هذه التجارب أكثر من إنحراف بضعة دقائق من الزمن طوال سبعة أشهر متواصلة من التوقيت، و هو في نظر البعض توقيت يفضل توقيت الكثير من الساعات الميكانيكية، و مما يجدر ذكره هو أنّ هذا التوقيت الثابت لم يحدث في الفئران نتيجة تطبع سابق على دور الضوء و الظلام و التي تستغرق

24 ساعة. ذلك أنها موجودة أيضا في الفئران التي ولدت عمياء بالوراثة أو أصيبت بفقدان البصر عند ولادتها، كما أنها لم تعتمد على فعل مؤثر آخر كالاشعة الكونية مثلا .

3_ أنواع النوم:

لقد قسم الحلو(2015) النوم إلى مراحل و هي:

3_1 المرحلة الاولى من النوم: هي المرحلة الانتقالية بين اليقظة و النوم تختفي موجات

"الفا" وتحل محلها موجات صغيرة و سريعة، كما يسجل جهاز الموجات الكهربائية موجات

غير منتظمة تدل على ان العينين لا تزالان تتحركان و يسجل ايضا موجات سريعة تدل

على توتر العضلات

3_2 المرحلة الثانية من النوم: يسجل الجهاز موجات أكبر قليلا تتداخل معها بعض

التموجات السريعة، و يقل التوتر العضلي، أما حركات العيون فتكون قد هدأت و سكنت

و هذه المرحلة تمثل مرحلة النوم الفعلي و هي أطول مراحل النوم، إذ أنها تستغرق وقت

يزيد عن نصف الوقت الكلي للنوم بكل مرحله.

3_3 المرحلة الثالثة من النوم: فيها يزداد النوم عمقا و يسجل رسام المخ الكهربائي مع

الموجات السابقة أكثر إتساعا و إرتفاعا و أكثر بطئا من كل الموجات السابقة لتسمى

موجات "دلتا" و هي من 1_ 4 في الثانية الواحدة.

3_4 المرحلة الرابعة من النوم: فيها تزداد موجات "دلتا" عددا فتصير أكثر من نصف عدد الموجات و يكون النوم في هذه المرحلة عميقا.

3_5 المرحلة الخامسة من النوم: فيها يحتفي التوتر العضلي تماما و تصير الموجات صغيرة و سريعة، و يسجل رسام المخ الكهربائي حركات العيون السريعة و هي فترة لا تدوم أكثر من دقائق معدودات، و قد إستحوذت حركات العيون السريعة على إهتمام العلماء حتى أنّ البعض قسم النوم إلى قسمين: قسم يحتوي على المراحل الاربعة الاولى و يسمونه " نوم إنعدام حركات العيون السريعة" و يستغرق هذا القسم نحو 90 دقيقة، و قسم آخر هو المرحلة الخامسة و يسمونه " نوم حركة العيون السريعة" و يستغرق دقائق معدودات فقط.

4_ وظائف النوم: تختلف وظائف النوم حسب النوم:

وظائف النوم البطيئ: من بين وظائف النوم البطيئ المحافظة على الطاقة، فهو يسمح بالمحافظة على الطاقة في مدّة معينة من اليوم و بالتالي تعويض الطاقة المستعملة أثناء اليوم، و ذلك بتخفيض العمليات الأيضية الأساسية و بنقص في إستهلاك الأكسجين

و نبضات القلب و درجات حرارة الجسم أثناء الساعات الأولى (أورد في: نوفل، 2015).

وظائف النوم التناقضي: يلعب النوم التناقضي دور في نضج الجهاز العصبي المركزي، كما يساعد و يحضر الدماغ للإستجابة بشكل ملائم للإثارات الحسية الخارجية، كما يظن winson (1990) و عدّة باحثين آخرين بأنّ النوم التناقضي يعيد تنشيط الذاكرة بشكل

مؤقت و هذا ما يسمح بإعادة معالجة المعلومات و يؤدي إلى تدعيم الذاكرة (أورد في نوفل،
2015).

5_ فوائد النوم و أهميته:

أشار شتيوي(2005) ان للنوم فوائد و اهمية منها:

_ **الراحة و الإسترخاء:** إعطاء فرصة للمخ و العضلات للراحة من عناء يوم طويل و شاق و يعتبر من أهم وظائف النوم. و النوم يساعد على إفراز هرمون النمو الذي يعمل على تجديد الأنسجة و تعويض التالف منها و تقوية جهاز المناعة.

_ **الذاكرة و التعلم:** أجرى العلماء كثير من التجارب المثيرة أثبتوا خلالها أنّ النوم يحافظ على الذاكرة و يقويها حيث يقوم المخ خلال المرحلة الثانية من النوم بمراجعة و تصنيف المعلومات التي حصل عليها أثناء النشاط اليومي، بعض هذه المعلومات يتم إستبعادها و بعضها الاخر يتم وضعها في المكان أو السياق المناسب حيث يسهل إسترجاعها عند الحاجة، و طبقا لهذه النظرية فإنّ النوم يلعب دورا أساسيا في المقدرة على الإستعاب

و التذكر. و في بعض التجارب التي أجريت على البشر فقد أوضحت بصورة جلية الدور الذي يقوم به النوم في عملية التذكر و التعليم. في هذه التجارب تم تدريب مجموعة من الأفراد للتعرف على الحروف التي تظهر لمجرد طرفة عين على شاشة الكمبيوتر بعد ذلك تم إرسال نصف هؤلاء الأشخاص للنوم في منازلهم أما النصف الأخر فتم حرمانهم من النوم

طوال الليل و بعد ذلك أرسلوهم للنوم في منازلهم. بعد يومان حيث تيقن العلماء أنّ جميع الأفراد نالوا قسطا كافيا من الراحة و النوم تم إختبار مقدرتهم علي التعرف على نفس الحروف التي تدربوا عليها سابقا، فلاحظوا أنّا لذين ذهبوا للنوم بعد التدريب كانوا افضل من أقرانهم الذين قضاوا الليل ساهرين.

_ تم إستنتاج العلماء أنّ النوم ليلا بعد التدريب مباشرة له أثر كبير في إكتساب المعارف و الخبرات.

_ أشارت الدراسات أنّ حصول الفرد على قسط مناسب من النوم و الراحة يجعله مرتاحا نفسيا، و نشيط الجسم قادر علي أداء مهاماته.

_ النوم حالة ضرورية للتخلص من المواد و النفايات الكيميائية الضارة و السامة و التي تتجمع أثناء اليقظة.

_ إنّ خلايا الدماغ تقوم أثناء النوم بعملية إعادة برمجة الدماغ و خاصة إعادة برمجة التجارب المحمّلة بالمشاعر العاطفية، و يساعد في دمج التجارب الجديدة.

لقد بينت الدراسات التي أقيمت حول النوم بأنه يلعب دورا هاما في نمو الطفل، فإحترام مدّته و نوعيته يسمح بنمو متناسق و سهولة التعلم، و نقص في مدّته و نوعيته يمكن ان يؤثر على الوظائف المعرفية، التحصيل الدّراسي و هذا ما أكدته دراسة (Insern, 2001) على الاطفال البالغين من العمر (7 و 8) سنوات بحيث بين أنّ (61%) من التلاميذ المتأخرين

دراسيا تقل مدة نومهم عن (8) ساعات و أنّ (13%) فقط من الذين تفوق مدّة نومهم على (10) ساعات يعانون من تأخر دراسي و أنّ (11%) من الذين ينامون أكثر من (10) ساعات لديهم نقص يعادل سنة، علما أنّ الأطفال البالغين (9 و 10) سنوات يحتاجون ما بين (9 و 10) ساعات من النوم (أورد في: لعسلي، 2015).

6_ تطور النوم عبر مختلف المراحل العمرية: تختلف حاجة الفرد للنوم باختلاف عمره و جنسه و حالته الجسمية و الصحية الخاصة بكل مرحلة من المراحل العمرية:

1_ تطور النوم لدى الاطفال من الولادة الى ستة سنوات: أشارغانم (1989) الى أنّ الطفل الصغير يبدأ أيام حياته الأولى بالنوم بصورة متقطعة و لمعظم ساعات اليوم، و تقل مدة النوم تدريجيا، و تترج ساعاته إلى ان يتجاوز مرحلة الطفولة فإنّ النوم يستقطب ساعات طويلة من النهار كما هو الحال لدى الكبار.

كما بينت امسعودن (2018) أنّ مدة النوم لدى الاطفال تكون أقل من الراشد فتدوم حوالي (50) الى (60) دقيقة و عند الراشد حوالي (90) و (120) دقيقة ثم تمتد هذه الفترة شيئا فشيئا لتبلغ الفترة العادية حوالي ساعتين لدى الاطفال البالغين من العمر (2) سنة، و في هذه المرحلة تتزامن بنية النوم لدى الطفل مع تناوب الليل و النهار بحيث يستيقظ المولود كل (4) ساعات كما نلاحظ في نهاية الشهر الاول تحكم النوم فترة واحدة في الليل و فترتين في النهار في الصبيحة و بعد الظهر، و مع تقدم الطفل في العمر يتخلى عن قيلولة الصبيحة في حوالي السن (2) و (3) سنة و يحتفظ بقيلولة واحدة في فترة الظهر. فالمولود الجديد

ابتداء من الشهر الرابع تكون عدد ساعات النوم من (16) الى (21) ساعة، و من سنة الى سنتين تكون مدة النوم بين (14) و (17) ساعة.

مدة النوم الليلي مهمة في هذه المرحلة و لو انها تختلف من قسم لآخر و حسب الاطفال في سن ما بين (4) الى (6) سنوات تصل مدة النوم الى احدى عشرة او احدى عشرة و نصف ساعة (يمكن ان تصل الى ثلاثة عشرة ساعة عند بعض الاطفال)، بالاضافة الى وقت القيلولة حيث تصبح المدة المتوسطة للنوم تقدر ب(12) و (14) ساعة خلال 24 ساعة.

2_تطور النوم لدى اطفال بين 7 الى 12 سنة: يرى صالح (2008) ان الطفل عندما يبلغ من العمر (7) الى(9) سنوات فينام (11) ساعات الى (13) ساعات، اما في (10) سنوات تنخفض الى (9) ساعات.

3_في مرحلة المراهقة: بالنسبة لعبد الخالق(2003) تكون الحاجة للنوم في فترة المراهقة تتراوح ما بين (7) الى (9) ساعات من النوم في اليوم الواحد و من بين المشكلات التي يعاني منها المراهقين انهم يفضلون السهر في الليل حتى ساعات متأخرة و يجدون بعد ذلك صعوبة الاستيقاظ في الصباح.

4_تطور النوم لدى الراشد: يرى عبد الخالق(2003) ان اغلب الراشدين البالغين من العمر ما بين (23) و (29) سنة هم بحاجة لحوالي (7) او (8) ساعات من النوم، لكن

هناك فروق فردية فهناك الذين ينامون قليلا و يحتاجون الى (6) ساعات من النوم و الذين يحتاجون الى(9) ساعات من النوم كما يحتاج الاخر الى (10) ساعات لتحقيق التوازن.

يتناقص الوقت الكامل للنوم مع التقدم في السن و يكون بفقدان حوالى (10) دقائق كل (10) سنوات. تتناقص نسبة النوم البطئ العميق ب(2%) كل (10) سنوات و تزيد تناقصا ابتداءا من (40) سنة و ذلك بنسبة (3%) كل (10) سنوات. و تناقص مدة النوم التناقضي لا يظهر بشكل كبير إلا بمقارنة الراشد الصغير مع اشخاص البالغين (60) سنة و كمون الدخول في النوم يزداد تدريجيا ليصبح واضح في (65) سنة، و تزداد مدة الاستيقاض بشكل منتظم ب (10) دقيقة كل (10) سنوات و ذلك ابتداءا من (30) سنة

(اورد في : لعسلي،2015).

توصلت دراسة محمود حمودة (1993): بعنوان مشكلات النوم أنماطها و المشكلات

و العوامل المرتبطة بزيادتها لدى عينة من المصريين غير المرضى و بلغت عينة الدراسة (362) من الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين (15) و (45) عاما و طلب من أفراد العينة ملئ استبيان النوم و قد توصلت النتائج الى اختلاف عدد ساعات النوم بين الافراد و أنّ مشكلات النوم تزداد مع التقدم في العمر.

جدول رقم(1) يمثل عدد ساعات النوم عبر المراحل العمرية المختلفة.

العمر	معدل ساعات النوم في 24 ساعة
ابتداء من الشهر 4	16 ال 21 ساعة
من 1 سنة الى 2 سنة	14 الى 17 ساعة
من 4 الى ستة 6 سنوات	11 الى 11:30 ساعة
من 7 الى 12 سنة	11 ساعة الى 13 ساعة
من 12 الى 22 سنة	7 الى 9 ساعة
من 23 سنة الى فوق	7الى 8ساعات

يظهر مما سبق أنّ النوم يختلف من مرحلة عمرية الى أخرى و هذا حسب متطلبات كل مرحلة، كما أن هناك فروق فردية بين الافراد في الحاجة للنوم في كلالاعمار.

7_ العوامل التي تؤثر في مدة النوم الليلي:

لقد حدد شتيوي(2005) مجموعة من العوامل التي تؤثر في مدة النوم الليلي منها:

1_العوامل الدّاخلية:

حالة الفرد النفسية من حيث الهدوء و الإضطراب تؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية و من أهمها: اخلال دورة الضوء و الظلام المعتادة، الإشعاع، عدم التوازن الغذائي، تقلبات الحرارة. كما تؤدي زيادة العبء الهرموني للميلاتونين إلى حدوث مرض الإكتئاب الموسمي

الذي يحدث أثناء الشتاء عندما تقل الفترة الضوئية و يزداد إفراز الميلاتونين عن المعتاد. ترتبط الساعة البيولوجية بالغدة الصنوبرية حتى تعطيها المعلومات عن دورة الضوء و الظلام. فعندما تشرق الشمس يتم تثبيط إنتاج الميلاتونين و عندما يحل الظلام يزول التثبيط عن الغدة الصنوبرية فتعاود إفرازها للميلاتونين.

2_العوامل الخارجية:

يرى الميلادي(2006) أنّ للعوامل الخارجية تأثير كبير على مدة النوم الليلي فالطعام مثلا يؤثرعلى النوم فهناك نوعان من الأحماض الأمية (التريتوفان، التيروسين) اللذان يلعبان دورا هاما في الإستجابة الميزاجية، و الإستجابة للرغبة في الطعام، فالتريتوفان تتكون فيه المواد المسببة للنوم (السيروتونين و الميلاتونين) التي يستعملها المخ في صنع الناقلات العصبية فالأطعمة التي تحتوي عليها تجعل المخ يحصل على كميات أكبر مما يساعد على جلب النوم، و الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من التريتوفان تجعل الإنسان أقل قابلية للنوم.

و في نفس السياق حدد الريماوي و آخري (2006) بعض العوامل الخارجية التي تؤثر في مدة النوم الليلي منها:

-حالة الفرد الجسمية من حيث الصحة العامة و التغذية

_ الظروف التي ينام فيها الفرد من تهوية و رطوبة و حرارة

_ طبيعة عمل الشخص و المجهود الذي يبذله

_ تزيد عملية الإلتزان الحيوي احتمالات إنشغالنا بالنوم كلما زادت فترة اليقظة

_ الوتيرة اليومية هي التي تفرز وقت استيقاظنا .

و يرى أيضا غانم(2002) أنّ طبيعة عمل الشخص تؤثر كذلك في ساعات النوم التي يحتاجها، إذ يعاني الأشخاص الذين يعملون بنظام المناوبات على العمل من خلل في ساعاتهم البيولوجية، التي قد تضطرب مع جدولهم الزمني يتغير باستمرار، فيجد كثير منهم صعوبة في التكيف مع هذا الاضطراب.

_ نوعية النوم و جودته: فالاشخاص الذين لا يحصلون على نوم عميق و هادئ يشعرون دوما بأنهم يحتاجون للنوم لساعات أكثر، كما أنّ الأشخاصالذين ينامون لساعات متواصلة لن تكون نوعية نومهم جيدة و مريحة.

_ تنظيم الوقت المدرسي: ويعتبر من العوامل الخارجية التي تؤثر على مدة النوم الليلي

و في دراسة قام بها كل من (معروف، testu، دوقة، خلفان، تمجيات) سنة (2013) بمشروع بحث حول الوتيرة المدرسية من أجل التعرف على الصعوبات التي نتجت عن الاصلاحات الجديدة في تنظيم التوقيت المدرسي و تقديم اقتراحات من أجل اصلاح ذلك. بلغت عينة الدراسة (331) تلميذ بالنسبة للانتباه و النوم الليلي و النشاطات خارج المدرسة

و (26) تلميذ لدراسة السلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائ بولايتي تيزي وزو و الجزائر البالغين من العمر (10)-(11) سنة.

توصلت هذه الدراسة التي تناولت مدّة النوم الليلي لدى التلاميذ ، بحيث ترتفع مدة النوم الليلي في ليالي عطلة الاسبوع ليلة الخميس- الجمعة ليلة الجمعة-السبت، ثم تنخفض المدة ليلة السبت-الاحد و تنخفض أيضا في ليلة الاحد- الاثنين ، في حين تبقى منتظمة ليالي الاثنين- الثلاثاء و ليلة الثلاثاء- الأربعاء و ليلة الأربعاء-الخميس. بمقارنة هذه النتائج بالنتائج التي توصل اليها الباحث (testu) لدى نفس الفئة العمرية يتضح أنّ هؤلاء التلاميذ ينامون أقل. (اورد في: marouf,2013) .

في دراسة مدة النوم الليلي لدى التلميذ الجزائري، و تهدف هذه الدراسة الى تقييم مدّة النوم الليلي لدى عينة من التلاميذ الجزائريين البالغين من العمر (10) و(11) سنة في ولايتي تيزي وزو و الجزائر العاصمة، تبين من خلال نتائج هذه الدراسة أنّ متوسط مدة النوم الليلي لدى التلاميذ ليست مستقرة ليلة الجمعة_ السبت ترتفع مدة النوم الليلي ثم تنخفض المدة ليلة السبت_ الاحد و ليلة الثلاثاء- الاربعاء و ليلة الاربعاء الخميس في حين تسجل ليالي عطلة نهاية الاسبوع كل من ليلة الخميس- الجمعة و ليلة الجمعة- السبت ارتفاع مدة النوم الليلي مقارنة بباقي ايام الاسبوع الدراسي ، فينام التلاميذ البالغين من العمر (10)-(11) سنة في المتوسط (590) دقيقة خلال ليالي الاسبوع.

8_ مظاهر قلة النوم:

جدد محفوظ و دبابة (1998) مظاهر قلة النوم نذكر ما يلي:

_ انعدام الاستقرار و كثرة الوقوع في الخطأ

_ الإنقباض و نوبات الغضب

_ اضعاف القدرة على التركيز

_ فقدان التوازن الحركي

_ الشعور بالإرهاق

_ نقص الانتباه الذي يرتبط بنقص مدة النوم، بحيث يكون الطالب غير قادر على متابعة

الدّرس و يكون شارد الذهن

_ يؤدي نقص النوم الى ظهور نوبات من الغضب لدى الطالب و الشعور بالقلق و عدم

القدرة على الصبر مع الأولياء و الاصدقاء و المعلمين.

يظهر مما سبق أنّ للنوم أهمية كبيرة في حياة الطالب و الفرد، فاختلاله ينعكس سلبا على

أدائه و سلوكه و على حياته الاجتماعية.

9_ إضطرابات النوم:

تمثل إضطرابات النوم مشكلة صحية خطيرة بسبب الآثار التي تترتب على الحرمان من

النوم، إذ يؤدي الحرمان من النوم إلى ضعف أداء الفرد و نشاطه أثناء النهار و قلة قدرته على التركيز و الإنتباه، لقد تعددت إضطرابات النوم سوف نتطرق الى مجموعة منها و هي:

9_1 الأرق: بالنسبة ل الزغبي (2005) الأرق هو عدم القدرة على الحصول على النوم الكافي، و يتجلى في صعوبة البدء في النوم أو عدم الراحة أثناء النوم، كما يكون في الإستيقاظ المبكر في الصباح، فالكثير من الأطفال يصابون بالأرق الطويل الذي يكون بدوره مزعجا للطفل و والديه. فإذا تم التأكد من عدم وجود مرض عضوي مثل الإضطرابات المعدية أو ضيق في التنفس، أو إرتفاع درجة الحرارة فالأرق يكون مرضا نفسيا ،و يصاحب إضطرابات الأرق شكاوي غير محددة من بينها إضطراب الوجدان و الذاكرة و التركيز.

9_2 الكابوس و الفرع الليلي: أوضح الزغبي (2002) أنّ الكابوس يظهر في كل المراحل العمرية، و يكون ظهوره واضحا في الطفولة، حيث يستيقظ الطفل باكيا و يتذكر ما شاهده في نومه و يرويّه لأهلها ما الفرع الليلي فيتجلى على شكل صراخ من قبل الطفل عند إستيقاظه و تبدو على وجهه علامات الخوف و الرعب و يستمر في بكائه بالرغم من تهدئة الوالدين له و يصاحب ذلك شحوب في اللون.

9_3 التجول الليلي أو السير أثناء النوم: بين الزغبي (2002) أن التجول الليلي او السير أثناء النوم من الأمراض الشائعة بين الأطفال، حيث يحدث بعد (1 - 3) ساعات

من إستغراق الطفل في النوم يكون هناك إنخفاض في مستوى الوعي كما أنها تعتبر عن صراع لا شعوري في حياة الطفل.

9_4 الحديث أثناء النوم: يرى الزغبى (2002) أن الحديث أثناء النوم يكون على شكل

النطق ببعض الكلمات، و هذا الحديث يدل على أفكار و نشاطات من النوم السابق كما يدل على إنشغال تام بموقف يثير القلق مثل الخوف من الرسوب في المدرسة.

9_5 مقاومة الذهاب إلى النوم: أوضح الزغبى (2002) أننايانا يقاوم الأطفال الذهاب

إلى النوم و تزداد هذه المقاومة نتيجة إهتمام الوالدين الزائد و قد تكون مقاومة الطفل للنوم نتيجة القلق و الإثارة الزائدة، في حين يشعل آخرون بالخوف إلى حد بعيد عندما يكونون وحدهم لذا هم بحاجة ماسة إلى الطمانينة الذي يحصلون عليه من والديهم.

10_1 أسباب إضطرابات النوم: حسب غانم (2004) هناك عدة أسباب التي تؤدي إلى

إضطرابات النوم منها:

10_1 الأسباب النفسية: مثل:

التوتر و القلق: و هي من العوامل الهامة التي تقود إلى الإضطرابات و عدم النوم.

الخوف: و خاصة إذا كان الخوف مرتبط بالعديد من العوامل قريبة الصلة بموقع النوم مثل

الخوف من الظلام أو إذا أنطفئ الظلام فجأة.

توقع حدوث أشياء سيئة: ذلك يجعل سيطرة الشخص على إنفعالاته جد صعبة و من هنا يتأثر نومه.

إنفعالات مؤلمة: مثل الحزن و الهم التي تؤدي إلى عدم راحة الإنسان و عدم النوم .

10_2 ظروف بيئية: الانتقال إلى مكان جديد حيث أنّ هناك بعض الأشخاص لا يملكون

القدرة السريعة على التوافق مع الظروف الجديدة و أنهم يستغرقون وقتاً من أجل التوافق

و التكيف مع الظروف الجديدة.وجود ضوضاء مما سبب عدم قدرة الشخص على النوم.

10_3 الإجهاد الجسمي: يرى أسعد (2001) أنّ التعب حين يصل بالشخص مداه يجد

صعوبة في الدخول إلى النوم و نجد أنّ البعض يفسر ذلك يقول جسمي متكسر، و بالتالي فإنّ الإجهاد يمثل عنصراً أساسياً لعدم النوم و اضطرابه عند الكثير من الأشخاص.

10_4 الإصابة بالأمراض: أشار أسعد (2001) أنّ العديد من الأمراض العضوية تقود إلى

نوع من الألم و إرتفاع في درجة حرارة الجسم مما يؤدي إلى خلق حالة غير معتادة مما يؤدي إلى اضطرابات النوم.

11_ الحرمان من النوم و نتائجه:

بالنسبة ل أسعد(2001) الحرمان من النوم هو الإنقاص من مدة النوم الطبيعي للفرد

و الذي قد يكون حرمانا كلياً أو جزئياً، و هذا يكون لأسباب مختلفة مثل الإصابة بمرض أو علة جسمية أو نفسية أو عقلية، أو ضرورات العمل أو الدراسة أو السفر و التي تؤثر على مواعيد النوم .

نتائج الحرمان من النوم:

لقد اوضح شاهين و الرخاوي (1965) أنّ التجارب الإختبارية للحرمان من النوم توصلت الى بعض النتائج التي يتفق معظم الباحثين عليها و أهمها:

_ إنّ الحرمان من النوم لمدة كافية يؤدي إلى حالة مركزية في الدماغ تتمثل في هبوط درجة الإستجابة للإثارات العصبية، و يصاحب ذلك التحول في الحركة الكهربائية الدماغية من ذبذبة موجات ألفا الطبيعية أثناء اليقظة، إلى ذبذبة موجات بيتا التي يقل وجودها في حالات اليقظة الطبيعية.

_ يفترن الهبوط في الإثارة العصبية للدماغ أحيانا بإرتفاع في نشاط الجهاز العصبي الذاتي و من نتائج ذلك الإبطاء في سرعة التنفس و في نبض القلب.

_ يؤدي الحرمان من النوم إلى التناقص التدريجي في القوة العضلية، و التغير في منحندة الحرارة مع الميل للهبوط، و التغير في المكونات الكميائية في الجسم بالإضافة إلى ظهور ملامح التعب على الوجه و الشحوب و القلق و الأرق.

_ الحرمان من النوم قد يسبب عدم القدرة على القيام بالانشطة بسبب التعب كما انه قد يشعر بالنعاس فى اوقات غير ملائمة او اخذ قيلولة غير مخطط لها .

_ ارتفاع ضغط الدم فتجدر الاشارة الى أنّ النوم لخمس ساعات أو أقل ليلا قد يزيد من مخاطر الاصابة بارتفاع ضغط الدم.

_ عدم القدرة على التركيز و الانتباه فالطالب الذي يعاني من الحرمان من النوم لا يستطيع متابعة دروسه.

12_ توجيهات و وصايا بشأن السلوك النومي:

لقد حدد عبد العزيز (2009) مجموعة من التوجيهات و الوصايا يجب الالتزام بها :

_ الإلتزام الجاد بنظام يحدد وقت النوم لكي يؤدي إلى حالة الإسترخاء المطلوبة لتهيئة نوم الطفل في سريره.

_ المثابرة على تعليم الطفل و تعويده على أن يستقل بمفرده بالنوم في سريره و دون حاجة الى أحد

_ تشجيع الطفل عن طريق المكافأة و الجزاء عند الإستجابة لمطالب الوالدين

_ ضبط النفس و خلق العزيمة القوية التي تمنعك من إستصحاب طفلك على سريرك

_ حاول أن تباعد الطفل و بين النوم في أواخر النهار أو النوم طويلا في فترة الظهيرة

إنّ اتباع النصائح و الوصايا التي قدمناها بشأن السلوك عند النوم قد تجهد الأباء و تخلق عندهم الكثير من المتاعب و السقات خاصة في فترات منتصف الليل و لكن العبرة بالنتائج فسوف يجني الأباء ثمرة ذلك عندما يجدون أولادهم في تعاملهم و سلوكهم مع أسرهم و مجتمعهم و كل المحيطين بهم .

خلاصة:

يشهد النوم تغيرات عبر المراحل العمرية المختلفة فهو حاجة بيولوجية لا يمكن الإستغناء عنه، فالحرمان من النوم لمدة طويلة يؤدي إلى ظهور اضطرابات عديدة خاصة في مرحلة الرشد ، حيث تؤثر بشكل سلبي و في هذه الدراسة سنقوم بدراسة مدة النوم الليلي لدى الطلاب الجامعيين و سنحاول التعرف على مدة نومهم و التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لديه.

القسم الثاني: ميدان الكرونوبيولوجية

1_ مفهوم الكرونوبيولوجية:

عرف (1979) reinberg ميدان الكرونوبيولوجية بأنه دراسة البنية الزمنية للكائنات الحية وتغيراتها. كما اشار (1957) reinberg أنه بفضل الكرونوبيولوجية يمكن القول أنه يوجد وقت للتذكر و وقت للأكل و وقت للتعلم و وقت للتذكر، و أيضا عند المرض فهناك وقت

خاص لأخذ الأدوية فما على الإنسان إلا معرفة الظواهر الوقتية لكي يعيش حياة أفضل
(أورد في: معروف، 2008).

بالنسبة ل **testu & Fonction** (1996) الكرونوبيولوجية مفهوم ديناميكي لنشاط
الجسم، فهي تتناول التغيرات الكمية المنتظمة و الدورية لأنساق البيولوجيا على مستوى الخلية
، النسيج ، البنية ، الجسم ، المجتمع.

2_ ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية:

1_2 الكرونومرضية: تدرس الكرونومرضية التغيرات الدورية لمؤشرات أعراض المرض
لشخص معين أو لمجموعة من الأشخاص، و تدرس تلف التنظيم الزمني المرتبط بالمسار
المرضي، و يعني ذلك أنّ اضطرابات التنظيم الزمني يمكن أن يكون سببا أم نتيجة للمسار
المرضي و عليه يرتبط مفهوم الكرونومرضية بوتيرة الأمراض، توجد ساعات أو فترات خلال
24 ساعة و أثناء عشر شهر خلال السنة أين يكون الجسم أكثر قابلية للمرض، فتكون
بعض الأمراض أكثر ظهورا في الصباح فالصددمات التي يتعرض لها الأطفال ليست
عشوائية، بل تحدث في ساعات معينة من النوم و يصاب مثلا بمرض الربو ما بين الساعة
الرابعة و السابعة صباحا. (أورد في: معروف، 2008).

2_2 الكرونوفزيولوجيا: تدرس الكرونوفزيولوجية الفرد من الناحية الفزيولوجية تحت فعل
تأثير الوقت تسمح بالكشف عن الوظائف الايضية(الميتابوليزم) العصبية و الغددية التي

تنشط في أوقات معينة من اليوم لتهيئة الجسم لحدث معين، فكمية الكورتيزول التي تفرزها الغدة الكظرية بين الساعة السادسة إلى الساعة الثامنة صباحا تكون أكبر بخمس مرات من كمية الكورتيزول المفرزة في الليل فهي تهيئ نشاط العضلة و تغطي نقص الغذاء في الليل كما تفرز الغدة الدرقية أكبر قدر من التيروكس في الصباح في حوالي الساعة التاسعة صباحا لتهيئة الدماغ لمختلف ضغوطات اليوم، و تفرز غدة البنكرياس الأنسولين لتوفير النسبة الملائمة من الغلوسيدات خلال النشاط الفيزيقي و الجهد العضلي، كما تعمل الغدة الصنوبرية على إفراز كميات الميلاتونين بنسبة كبيرة في الليل مقارنة بالنهار لتهيئ الظروف الملائمة للنوم، أما كمية هرمون النمو التي تفرزها الغدة النخامية في الليل أكبر بمرتين من الكمية التي تفرزها في النهار (لضمان نمو العظام خاصة عند الطفل).

أما بالنسبة للمبيضين فلهما وتيرة إفراز شهرية لتعديل مرحلة التلقيح عند الانثى.

تبلغ درجة حرارة الجسم أقصى درجة لها في حدود الساعة السابعة مساء، ثم تبدأ في الانخفاض فتظهر حالة النوم، أما بالنسبة للإستيقاظ فيظهر عند بلوغ درجة الحرارة أدها في حدود الساعة الرابعة صباحا، فتبدأ في الإرتفاع تدريجيا فيمكن القول أنّ الإستيقاظ يحدثه الإرتفاع في درجة حرارة الجسم عكس ما يعتقده البعض فليس النوم هو الذي يؤثر في درجة الحرارة بل العكس، على هذا الأساس يثير حلول الليل إفراز الميلاتونين الذي يساهم في خفض درجة حرارة الجسم مع إنخفاض مستوى اليقظة بظهور النوم بعد ساعات من بداية إفراز الميلاتونين (أورد في: إمسهودن، 2018).

2_3 الكرونوصيدلية: إعتبر ميدان الكرونوصيدلية كعلم في بداية السبعينات رغم ظهور تغيير تأثير الأدوية حسب وقت تقديمها سنة (1814) بعد أن أكدها الباحث (julien joeseph vireg) في رسالته لنيل شهادة الطب، و يعود التأخر في الإعتراف بهذا الميدان الى عدة عوامل أهمها إعادة النظر في مبدأ التوازن الداخلي الذي ينفي وجود تغيرات زمنية تسمح بالتنبؤ بتأثير الأدوية و بإجراء بحوث تجريبية و إكلينيكية أدت إلى تأويل المسارات الزمنية أي التواترات البيولوجية، و كذا غياب البحث في هذا الميدان.(أورد في: معروف، 2008).

2_4 الكرونوعلاجية: يرى كل من Barrat. Petit, Naulin. IFi, Mahler& (Milano) 2005 أن الكرونو علاجية تتمثل في تكيف علاج التواترات اليومية بهدف تقليص او زيادة الفعالية. و قد اوضح ايضا (Reinberg (1957 أن الكرونوعلاجية تعني انها مقارنة كرونوصيدلية تجريبية و قد اتبعت بطريقة تسمح بزيادة فعالية الدواء عن طريق إختيار ساعة تقديمها، و بذلك فإنّ بالنسبة للهارين التي تعطى بكمية مستمرة، فإنّ الاثار تختلف حسب الساعة و معظم المرضى الذين يعالجون بهذه الطريقة فانه قد يتعرض لعدة أخطار مثل النزيف خلال الليل أو جلطة في الصباح.

و في هذا السياق عرفها (Halberg& al (1967 على أنها علاج يقدم حسب العوامل الزمنية خاصة التواترات البيولوجية. أنذ الكرونوبيولوجية تسمح بمعرفة البنية الوقتية للانسان و من بين أهداف الكرونوعلاجية هو استعادة هذه البنية الوقتية عندما تتعرض للإضطراب

بسبب المرض، إنّ هذا الاضطراب يخص معيار او عدة معايير او حتى كل معاييرالوتيرة: مدتها، سعتها، مركز القمة و الجوف، و متوسط المستوى للوتيرة و هيئة الحنى الذي يمثل التغير، يشير الى شئ مهم و هو انه نمط و وقت تقديم الدواء يجب ان يتم اختيارها بطريقة حيث تحترم فيها البنية الوقتية للجسم. إنّ مفهوم الكرونوعلاجية الذي يعني تطبيق كرونوعلاجية قد استعمل ابتداءً من 1971 و ذلك بخصوص محاولات اكلينكية مبنية على اساس مقارنة فيزيولوجية (أورد في: وعلي، 2017).

2_5 الارغونوميا:هدفت الدراسة التي أجريت في الكرونوبيولوجيا و المطبقة في الارغونوميا الى تحليل تكيف الانسان مع تغيرات دورة نشاط استراحة التي تفرضها الصناعة الحديثة، بحيث تدرس تكيف الفرد مع مختلف ظروف العمل، خاصة مراكز العمل التي يتم فيها تنفيذ العمل بشكل متواصل، و في نفس السياق بين كل من Reiberg, Kleitman تأثير تنظيم العمل بشكل متواصل على التواترات البيولوجية عند مستويات عديدة، بحيث تتغير الملائمة الفيزيولوجية عند الفرد نفسه تبعاً للمدة و من وظيفة لآخرى، كما توجد فروق بين الافراد المنتمين الى نفس مجموعة التناوب السريع فهو لا يؤثر على الجسم الانساني مقارنة بالتناوب الاسبوعي، فنجد العامل الذي يعمل وفق تنظيم ساعات خاصة امام صراع بين تواتراته و حياة عائلته و المجتمع مما يسبب له تلف في ادائه و كفايته المعرفية، فتكون له عواقب وخيمة على صحته و قد يؤدي به الى الانعزال و الانطواء عن الحياة الاجتماعية

و يعود ذلك الى اوقات العمل التي لها تأثير على مدّة النوم الليلي و أوقات تناول الغذاء مما يسبب اضطرابات هضمية. (أورد في: معروف، 2008).

3_ خصائص الكرونوبيولوجية: أظهرت الكرونوبيولوجية العديد من التواترات منها التي تنشط جسمنا و الكائنات التي تحيط بنا و دورة التمثيل الضوئي للأعشاب البحرية و القدرات العقلية للانسان فكل هذه التواترات لديها خصائص متشابهة، و تتصف الخصائص بمجموعة من التواترات منها:

الوقت: الذي يفصل بين حدثين متطابقين

التردد: عدد من الاحداث في فترة معينة

الفارق: يعبر عن الفرق بين القيمة الدنيا و القيمة القصوى للتغيرات في مرحلة معينة

القيمة الحد الأقصى لقيمة المتغير: الوقت المقدر لبلوغ القيمة في بداية الدورة، و يعبر عن أعلى مستوى للوتيرة

الحد الأدنى لقيمة المتغير

المستوى المتوسط: المعدل المتوسط لايقاع بيولوجي لفترة معينة

الفترة: هي مدّة دورة كاملة لتغيرات في الثانية و الدقيقة و الساعة

السعة: منتصف التغيرات لفترة معينة

العوامل الداخلية: لها علاقة بأصل الفرد أي وراثته التوترات البيولوجية

العوامل الخارجية: ترتبط بالاصلاالخارجي بمعنى ترتبط بالعوامل الخارجية لتواترات

البيولوجية

مانح الوقت: مصطلح نظري لفهم التوترات البيولوجية و يقصد به العوامل الخارجية التي

يمكنها ان تغير المدة أو المرحلة.

الساعة البيولوجية: هي نوات تتواجد في الهيبتولامس تحتوى عشرة آلاف نوات تتسق بين

التواترات البيولوجية.(أرد في: امسعودن، 2018).

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضهفي هذا القسم من مع القسم من معطيات يمكن القول أن ميدان

الكرونوبيولوجية يسمح بدراسة و فهم طبيعة الوتيرة البيولوجية و التغيرات التي تحدث على

المستوى الفيزيولوجي للكائن الحي، و اثبتت الدراسات انه من الضروري احترام مدّة النوم

الليلي للفرد.

الفصل الثالث:

منهجية البحث

تمهيد :

بعد الإنهاء من جمع أدبيات الموضوع من أبحاث و دراسات رائدة في ميدان الكرونوبيولوجيا و الكرونونفسية، و كذلك دراسة التغيرات لمدة النوم الليلي عند الطلبة الجامعيين، و هذا قصد اختبار فرضيات البحث و ذلك بالإستناد إلى التطبيق في الميدان، و تحديد نوع الدراسة الملائمة و المنهج المناسب لموضوع الدراسة، ثم تطبيق أدوات البحث و معالجة البيانات إحصائياً و تحديد حدود البحث.

1_ نوع البحث:

لدراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلاب السنة أولى ماستير، إعتد البحث على المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظروف و دراسة الحقائق الراهنة و تحليلها للوصول إلى تفسيرات تمكن من فهم ظاهرة موضوع الدراسة و التحكم فيها.

2_ الدراسة الإستطلاعية:

قمنا بالدراسة الإستطلاعية في جامعة مولود معمري تامة و بتخصصين مختلفين سنة أولى ماستير علم النفس التربوي و سنة أولى ماستير بيولوجيا، و ذلك للتعرف على خصائص العينة التي نطبق عليها إستبيان النوم و إذا كان عدد العينة موجود .

3_ كيفية إختيار العينة:

لقد قمنا بإختيار عينة البحث بطريقة قصدية ، حيث تتكون عينة البحث من 120 طالب
48 طالب من علم النفس التربوي سنة أولى ماستير و 72 طالب من سنة أولى ماستير
بيولوجيا

جدول رقم(2) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس و التخصص.

طلبة علم النفس التربوي	طلبة بيولوجيا	
04 طالب	16 طالب	عدد الذكور
44 طالبة	56 طالبة	عدد الاناث
48 طالب	72 طالب	المجموع

4_ أدوات البحث:

من أجل وصف تغيرات مدّة النوم الليلي تم إستخدام إستبيان النوم للباحث (françois testu) في فرنسا و قامت بتكليفه الباحثة معروف لويزة 2008 (انظر الملحق رقم1) ، يتم من خلاله التعرف على متوسط مدة النوم لدى الطلاب خلال أسبوع كامل، و على الطالب أن يدون ساعة خلوده إلى النوم و ساعة إستيقاظه و هذا كل يوم.

5_ كيفية جمع البيانات :

يهدف التعرف على مدة النوم الليلي و مقارنتها بين الطلاب المتمدرسين في جامعة مولود معمري تم توزيع استبيان النوم على الطلاب في اخر الاسبوع قبل اسبوع التجريب ومطالبتهم بملئه بتدوين اوقات النوم و الاستيقاظ ، ابتداءا من اول يوم التجريب اي 26 أفريل الى غاية 03 ماي 2019 و تم استرجاع الاستبيان في اخر يوم للتجريب .

6_ كيفية تحليل البيانات:

بعد الانتهاء من جمع البيانات الخاصة بالتغيرات اليومية الاسبوعية لمدة النوم الليلي تم تفرغها في جداول و علاجها احصائيا باستعمال الاختبارات التالية :

تحليل التباين لمعرفة التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لدى الطلاب الجامعيين (ماستر علم النفس التربوي و ماستر بيولوجيا)، التكرارات و المتوسطات الحسابية و اختبار (T) ل

(STUDENT) للمقارنة بين مدة النوم الليلي بين طلاب علم النفس التربوي و طلبة

بيولوجيا و ذلك بعد حساب متوسطات مدة النوم بعد تحويل ساعات النوم للطالب

و إستيقاظه إلى الدقائق. واستعمال برنامج (SPSS) ، وضعها في جداول توضيحية و رسم الاعمدة البيانية و ذلك لتوضيح تغيرات مدة النوم الليلي .

7 _ حدود البحث:

تخص هذه الدراسة تغيرات مدّة النوم الليلي لطلاب سنة أولى ماستر في جامعة مولود معمري، و إرتكزت على طلبة سنة أولى ماستير علم النفس التربوي و سنة أولى ماستير بيولوجيا الذّين تتراوح أعمارهم ما بين 22 إلى 26 سنة و لم يتم النظر الى الفئات الاخرى.

الفصل الرابع:

عرض و مناقشة النتائج

عرض وتحليل و تفسير النتائج:

بعد جمع المعطيات وفق الاطار المنهجي المحدد في الفصل السابق، تم تبويب البيانات المتحصلة عليها في جداول توضيحية تبرز المتوسطات الحسابية لدراسة التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلاب سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و سنة أولى ماستر بيولوجيا، و قمنا برسم أعمدة بيانية لملاحظة التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي، حللنا النتائج و ذلك بتطبيق مجموعة من الاختبارات الاحصائية.

1- التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستر علم النفس

التربوي:

جدول رقم (3): يمثل متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستر علم

النفس التربوي

ليلة الاسبوع	ليلة الجمعة	ليلة السبت	ليلة الاحد	ليلة الاثنين	ليلة الثلاثاء	ليلة الاربعاء	ليلة الخميس	ليلة الجمعة
متوسط مدة النوم الليلي	571,93	505,18	514,66	526,08	496,68	508,31	610,5	

متوسط مدة النوم الليلي (533,33) دقيقة اي (8) ساعة.

-تبيين من خلال الجدول رقم (3) ان متوسط مدة النوم الليلي لكل ليلة من الاسبوع الدراسي

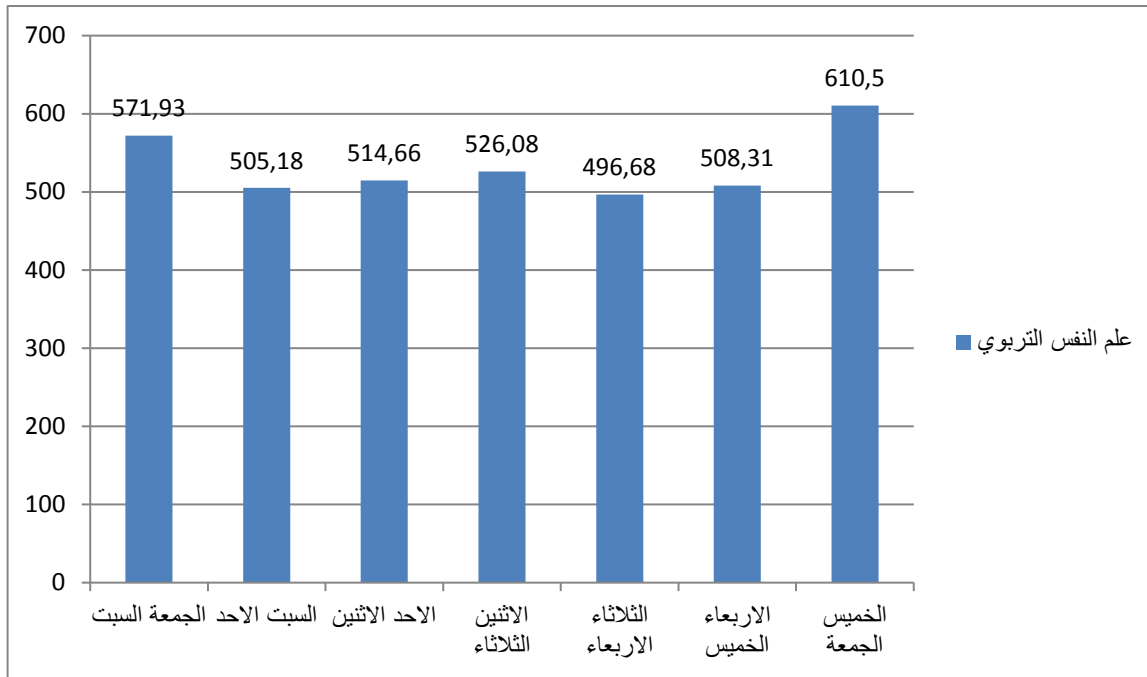
بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي تعرف تغيرات خلال الاسبوع ، فنلاحظ

بأن مدة النوم في ليلة الجمعة-السبت تكون (571,93) دقيقة , ثم تنخفض في ليلة السبت-الاحد يكون (505,18) دقيقة , و تنخفض أيضا في ليلة الاحد-الاثنين ب (514,66) دقيقة، ثم ترتفع قليلا في ليلة الاثنين-الثلاثاء حيث تصل الى (526,08) دقيقة، أما في ليلة الثلاثاء-الاربعاء تشهد انخفاضا يكون (496,68) دقيقة، و في ليلة الاربعاء-الخميس ترتفع من جديد الى (508,31) دقيقة، و اخيرا في ليلة الخميس-الجمعة تشهد اعلى ارتفاع يكون (610,5) دقيقة.

و يظهر من خلال الجدول أن متوسط مدة النوم الليلي عند طلاب سنة اولى ماستير علم النفس التربوي يكون بنسبة اكبر في ليلة الخميس-الجمعة. وفي ليلة الجمعة-السبت، اما في الليالي الاخرى تكون بنسبة اقل و هذا ما يوضحه الرسم البياني (طريقة الاعمدة)

رسم بياني رقم (1):التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة لطلاب سنة اولى

ماستير علم النفس التربوي.



بين الرسم البياني التغيرات اليومية لمدة النوم الليلي لطلاب سنة اولى علم نفس تربوي، وبعد العملية الاحصائية ظهر ان متوسط مدة النوم الليلي لدى هذه العينة تقدر ب (533,33) دقيقة.

بين الرسم البياني (طريقة الاعمدة) رقم(1) متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلاب سنة اولى ماستير علم نفس تربوي , حيث ينام الطلاب لمدة طويلة في آخر الاسبوع الخميس الى الجمعة (610,5) دقيقة كما تكون مرتفعة من ليلة الجمعة الى السبت(571,93) دقيقة وتكون من السبت الى الاحد (505,18) دقيقة و تكون من ليلة الاحد الى الاثنين (514,66) دقيقة و من الاثنين الى الثلاثاء (526,08) دقيقة و من الثلاثاء الى الأربعاء(496,68)دقيقة و من الأربعاء الخميس (508,31)دقيقة.

و بعد المعالجة الاحصائية ظهر بأن هناك تغيرات ذات دلالة إحصائية في مدة النوم الليلي

منه ($F(6)=12,108$; $S \& 0.05 < 00$).

2_ التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستير بيولوجيا:

الجدول رقم (4): يمثل متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستير بيولوجيا

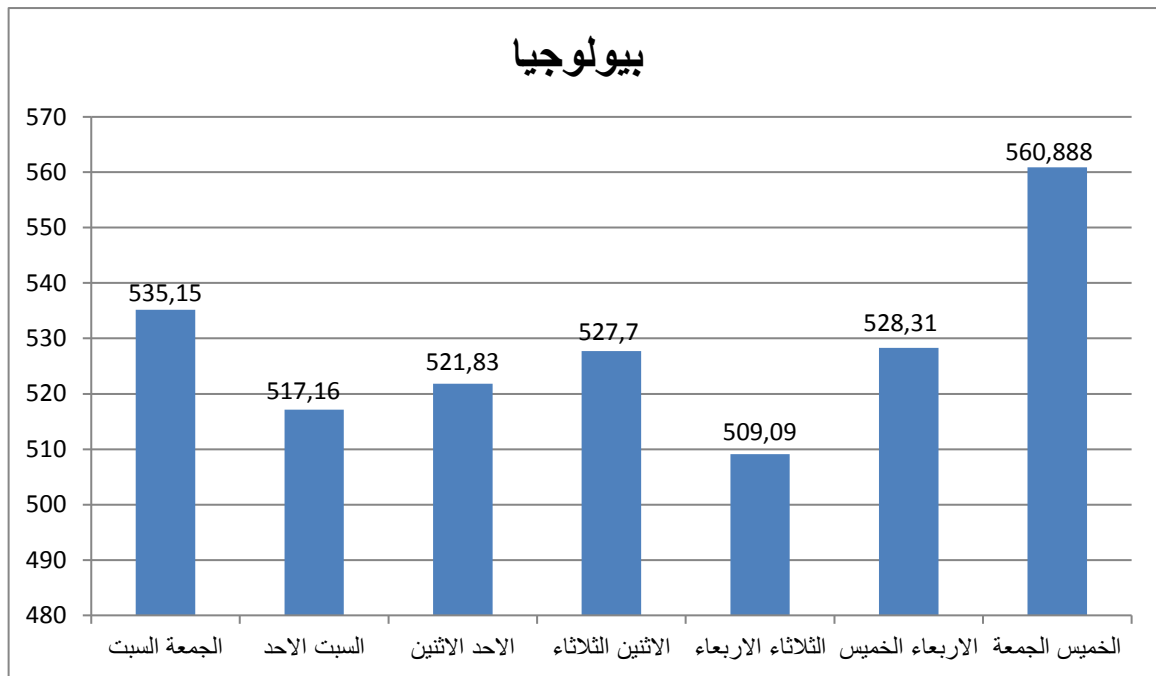
ليلة الاسبوع	ليلة الجمعة	ليلة السبت	ليلة الاحد	ليلة الاثنين	ليلة الثلاثاء	ليلة الاربعاء	ليلة الخميس
متوسط مدة النوم الليلي	535.15	517.16	521.83	527.7	509.09	528.31	560.88

متوسط مدة النوم الليلي 528.59 دقيقة أي (8سا).

تبين من خلال الجدول رقم (4) أنّ متوسط مدة النوم الليلي لكل ليلة من الاسبوع الدراسي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستير بيولوجيا تعرف تغيرات خلال الاسبوع. فنلاحظ بأن مدة النوم في ليلة الجمعة- السبت يكون (535.12) دقيقة، ثم تتخف في ليلة السبت- الاحد لتصل الى (517.166) دقيقة، وتتحفظ ايضا في ليلة الاحد- الاثنين (521.83) دقيقة وترتفع قليلا في ليلة الاثنين- الثلاثاء (527.72) دقيقة، اما في ليلة الثلاثاء- الاربعاء تشهد انخفاض (509.09) دقيقة، و في ليلة الاربعاء- الخميس ترتفع من جديد (528.31) دقيقة، و اخيرا في ليلة الخميس- الجمعة تشهد اعلى ارتفاع (560.88) دقيقة.

نستنتج أنّ متوسط مدّة النوم الليلي عند طلاب سنة أولى ماستر بيولوجيا يكون بنسبة أكبر في ليلة الخميس- الجمعة و في ليلة الجمعة- السبت أما في الليالي الاخرى تكون بنسبة أقل و هذا ما يوضحه الرسم البياني (طريقة الأعمدة).

رسم بياني رقم (2): التغيرات اليومية لمدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا.



بين الرسم البياني التغيرات اليومية لمدة النوم الليلي لطلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا، و بعد العملية الاحصائية ظهر أنّ متوسط مدّة النوم الليلي لدى هذه العينة يقدر بـ (528.59) دقيقة. بين الرسم البياني (طريقة الأعمدة) رقم (2) متوسط مدّة النوم الليلي بالنسبة لطلاب سنة أولى ماستر بيولوجيا، حيث ينام الطلاب لمدة طويلة في آخر الاسبوع الخميس الى الجمعة (560.88) دقيقة كما تكون مرتفعة من ليلة الجمعة الى السبت (535.15) دقيقة،

وفي ليلة السبت الى الاحد (517.16)، تكون من ليلة الأحد إلى الإثنين (521.83) دقيقة، ومن الاثنين الى الثلاثاء (527.72) دقيقة و من الثلاثاء الى الأربعاء(509.09) دقيقة ومن الاربعاء الى الخميس (528.31) دقيقة.

وبعد المعالجة الاحصائية ظهر بأنّ هناك تغيرات ذات دلالة احصائيا في مدّة النوم الليلي

$$F(6)=(2,677); < 00,23 S\& 0,05) \text{ منه}$$

مقارنة التغيرات الاسبوعية لمدّة النوم الليلي بين طلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا وطلبة

سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.

جدول رقم (5) فروق التغيرات الاسبوعية لمدّة النوم الليلي بين طلبة سنة أولى ماستر

بيولوجيا وسنة أولى ماستر علم النفس التربوي.

ليلة الاسبوع	ليلة الجمعة	ليلة السبت	ليلة الاحد	ليلة الاثنين	ليلة الثلاثاء	ليلة الأربعاء	ليلة الخميس	ليلة الجمعة	متوسط مدة النوم الليلي
المتوسط الحسابي لطلاب علم النفس التربوي	571,93	505,18	514,66	526,08	496,68	508,31	610,5	533.33	
المتوسط الحسابي لطلاب بيولوجيا	535.15	517.166	521.83	527.72	509.09	528.31	560.88	528.59	

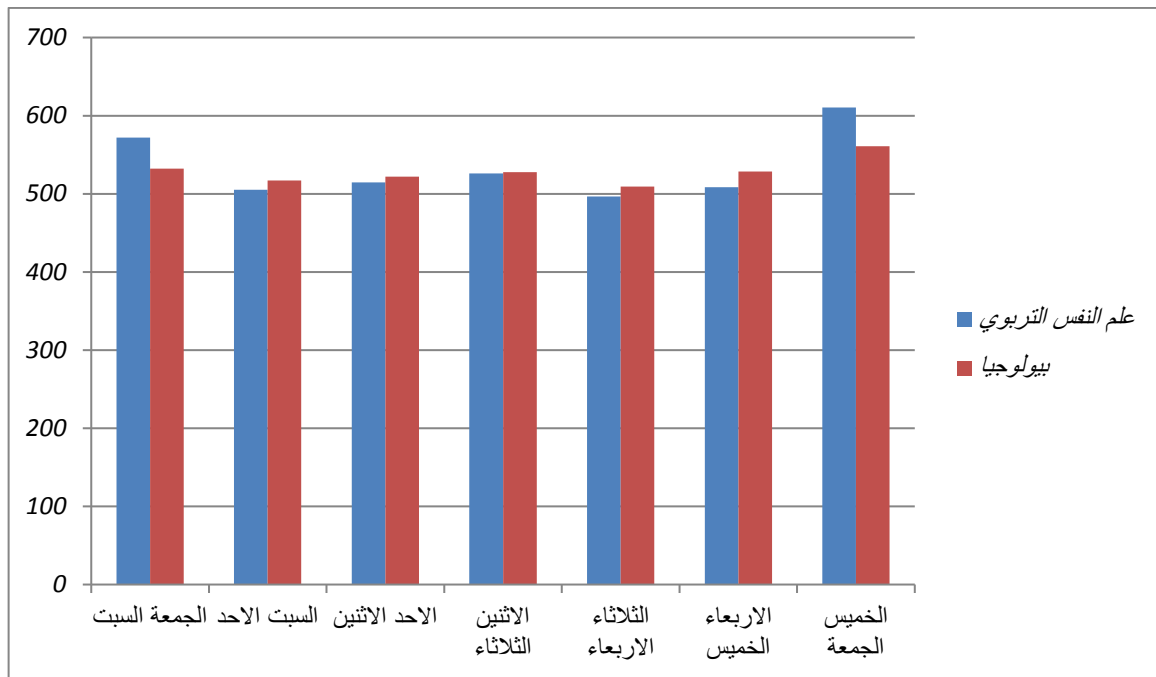
يظهر من خلال الجدول (5) انّ ليس هناك فروق لمدة النوم الليلي لطلبة سنة اولى ماستر علم نفس تربوي الذي قدر ب (533.33) دقيقة مقارنة بطلاب سنة اولى ماستر بيولوجيا ، و الذي قدر ب (528.59) دقيقة.

فلاحظ بأنّ مدّة النوم في ليلة الخميس و الجمعة و ليلة الجمعة والسبت تكون مرتفعة لكلا الفئتين مقارنة بباقي الايام الاخرى التي تشهد انخفاض.

فلاحظ أنّ مدة النوم الليلي في ليلة الخميس_ الجمعة تكون مرتفعة لكل من علم النفس التربوي (610.5) دقيقة، و بيولوجيا (560.88) دقيقة، و تكون أيضا مرتفعة في ليلة الجمعة_ السبت حيث قدرت مدة النوم الليلي لدى علم النفس التربوي ب (571.93) دقيقة و (535.15) دقيقة لدى بيولوجيا، و تشهد انخفاض في باقي الايام الاخرى فتكون مدة النوم الليلي ليلة السبت_ الاحد (505.17) دقيقة لعلم النفس التربوي، و (517.16) دقيقة لدى طلبة البيولوجيا، أما في ليلة الاحد_ الاثنين ترتفع قليلا لتصبح (514.66) دقيقة لعلم النفس التربوي و (421.83) دقيقة لبيولوجيا، و في ليلة الاثنين_ الثلاثاء تكون (526.08) دقيقة لعلم النفس التربوي، و (527.72) دقيقة لبيولوجيا، ثم تشهد انخفاض في ليلة الثلاثاء_ الاربعاء المتمثلة في (496.68) دقيقة لعلم النفس التربوي (509.09) دقيقة لبيولوجيا، ثم ترتفع قليلا من جديد في ليلة الاربعاء_ الخميس لكل من علم النفس التربوي (508.31) دقيقة و بيولوجيا (528.31) دقيقة.

نستنتج أنّ في أيام عطلة آخر الاسبوع تكون مدة النوم الليلي مرتفعة مقارنة بباقي الايام الاخرى هذا راجع الى الجهود التي يبذلها الطلبة في أيام الاسبوع .

أعمدة بيانية رقم (3) فروق التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي بين طلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا وطلبة سنة أولى علم النفس التربوي.



يظهر من خلال هذه الاعمدة البيانية أنّه لا توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي مقارنة بمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا.

فلاحظ ارتفاع في كل من ليالي نهاية الاسبوع الخميس_ الجمعة و الجمعة_ السبت مقارنة بأيام الاسبوع الاخرى و هذا راجع الى الجهد الذي يبذله الطالب خلال أيام الاسبوع، و في نهاية الاسبوع يستغل الطلاب هذه الفترة لتدارك نقصهم في النوم خلال الاسبوع الدراسي.

و لقد تبين خلال المعالجة الاحصائية أنّ الفروق الملاحظة من المنحنى البياني رقم(3) بين طلبة سنة أولى علم النفس التربوي و طلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مدة النوم الليلي $(T(0,54 \geq 0,58) 0,05 \text{ N.S})$.

تحليل و تفسير النتائج:

التذكير بفرضيات :

_ **الفرضية الأولى:** تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستر علم نفس تربوي .

لاختبار صحة الفرضية الأولى طبق اختبار (F) و تبين أن لهذه التغيرات دلالة احصائية $(F(6)=(12,108); <00 S)$ فعليه نقبل الفرضية التي مفادها توجد تغيراتلمدة النوم الليلي خلال الاسبوع لطلاب سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.فلاحظ أنّ مدة النوم الليلي ترتفع في كل من ليالي الجمعة_السبت و الخميس_الجمعة مقارنة بباقي الايام الاخرى،ثم تتخفف في كل من ليالي الاحد_الاثنين و الثلاثاء_الاربعاء و الاربعا_الخميس و هذا بسبب المجهودات التي يبذلها الطلاب خلال أسبوع الدراسة مما يؤدي ذلك الى تأخر ساعات النوم.

_ **الفرضية الثانية** تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستر بيولوجيا. لاختبارصحة الفرضية الثانية طبق اختبار (F) و تبين ان هذه التغيرات الاسبوعية لديها دلالة احصائية $(F(6)=(2,677); <0,023 S)$ فعليه نقبل الفرضية التي مفادها انها توجد تغيرات لمدة النوم الليلي خلال الاسبوع لطلاب سنة أولى ماستر علم نفس تربوي. فلاحظ أنّ مدة النوم الليلي ترتفع في كل من ليالي الجمعة_السبت و الخميس_الجمعة مقارنة بباقي الايام الاخرى، حيث تتخفف في كل من ليالي الاحد_الاثنين و الثلاثاء_الاربعاء

والاربعاء_الخميس و هذا راجع الى عدم نوم الطالب لمدة كافية في ايام الاسبوع الدراسي مما يؤدي الى تدارك تلك المدة في عطلة الاسبوع.

و نقبل الفرضية التي مفادها انها توجد تغيرات لمدة النوم الليلي خلال الاسبوع بالنسبة لطلاب سنة اولى ماستير بيولوجيا.

الفرضية الثالثة: هناك فروق بين تغيرات الطلبة الجامعيين سنة اولى ماستر علم نفس تربوي و سنة اولى ماستر بيولوجيا في التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي. لاختبار صحة الفرضية الثالثة طبق اختبار (T) التي قدرت قيمة ب. $(T(0,54 \geq 0,58) 0,05)$

حيث تبين انه لا توجد فروق دالة احصائيا في مدة النوم الليلي خلال الاسبوع بالنسبة للطلاب سنة اولى ماستر علم نفس تربوي مقارنة بطلاب سنة اولى ماستر بيولوجيا وبالتالي نرفض الفرضية القائلة انه توجد فروق بين تغيرات مدة النوم الليلي خلال الاسبوع لطلاب سنة اولى ماستر علم النفس التربوي مقارنة بطلاب سنة اولى ماستر بيولوجيا.

فلاحظ من خلال النتائج المتوصل اليها أنّ مدة النوم الليلي عند طلبة علم النفس التربوي تتغير خلال الاسبوع حيث نلاحظ ارتفاع في مدة النوم الليلي خلال ايام عطلة آخر الاسبوع و تنخفض خلال ايام الاسبوع الدراسي، و قدر متوسط مدة النوم الليلي ب (533.33) دقيقة.

لم نجد دراسات جزائرية أُقيمت حول مدة النوم الليلي لدى الطالب الجامعي، فمعظم الدراسات التي أُقيمت في ميدان الوتيرة المدرسية أُقيمت على الطفل المتمدرس، و لكن ظهر من خلال النتائج المتوصل إليها أنه تظهر نفس التغيرات في مدة النوم الليلي لدى الطلاب الجامعيين، وهذا ما يتماشى مع دراسة **(1994)testu** على التلاميذ البالغين من العمر (10_11) سنة، و دراسة **(1982) Montagner** حيث توصلوا الى أنّ مدة النوم الليلي تكون مرتفعة بشكل واضح في أيام عطلة آخر الاسبوع و منخفضة في الايام التي تسبق أيام الدراسة ، كما تتماشى مع الدراسات الجزائرية التي أُقيمت على الطفل، منها دراسة **معروف (2008)** التي أُقيمت على التلاميذ البالغين من العمر (10-11) و دراسة **وعلي (2017)** البالغين من العمر (10_11 سنة) حيث توصلت هذه الدراسات الى انّ النوم الليلي يتغير خلال الاسبوع حيث يشهد إرتفاع في أيام الدراسة و ينخفض في عطلة آخر الاسبوع، و أيضا نجد دراسة **لعسلي (2015)** على التلاميذ البالغين من العمر (9_10) فتوصلت الى انّ مدة النوم الليلي تتغير في الاسبوع بحيث تكون منخفضة في أيام الدراسة و ترتفع في عطلة آخر الاسبوع و ذلك للإسترجاع من التعب المسجل خلال الاسبوع و تعويض نقص مدة النوم. الا أنّ هناك دراسات أخرى تتماشى مع النتائج التي توصلنا إليها مثل النتائج التي توصل إليها **عبدالخالق (2001)** على الطلاب حيث قدر متوسط مدّة النوم الليلي بين (480) دقيقة و (540) دقيقة ، وايضا تتغير مدة النوم الليلي لدى طلاب سنة اولى ماستر بيولوجيا بحيث ترتفع خلال ايام عطلة آخر الاسبوع الخميس_

الجمعة و الجمعة_السببت ثم تتخفص خلال باقي الايام، و قدر متوسط مدة النوم الليلي ب (528.59) دقيقةو هذه النتائج تتفق مع الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة الامريكية عام(2000) على الفئة البالغين من العمر بين (19) و (25) سنة حيث توصلوا إلى أنّ معظم الطلاب يحتاجون على الاقل (8) ساعات أي (480) دقيقة و هذا من أجل تحقيق الراحة الجسمية للطالب و إستعداده للدراسة في اليوم التالي .

فظهر من خلال ما سبق أن هناك تغيرات أسبوعية لمدة النوم الليلي لكل من سنة اولى ماستر علم النفس التربوي و سنة اولى ماستر بيولوجيا.

ونلاحظ ايضا من خلال النتائج المتوصل إليها أنه لا يوجد فروق في مدّة النوم الليلي بين طلبة علم النفس التربوي و طلبة بيولوجيا،حيث تبين أنّ طلاب علم النفس التربوي ينامون بمتوسط قدر ب (533,33) دقيقة و طلاب بيولوجيا ينامون بمتوسط قدر ب (528,59) دقيقة،فانّ الطلاب في كلا التخصصين ينامون مدة مرتفعة ليلة الجمعة _ السبت

و الخميس_ الجمعة و ذلك يعكس مدى تعبهم نتيجة للجهد المبذول ثم نلاحظ انخفاض في ايام الاسبوع و هذا يعود خاصة لسوء تنظيم التوقيت المدرسي.

فبعد الاطلاع على جداول التوقيت لكلا التخصصين نلاحظ أنّ لديهم نفس الحجم الساعي الاسبوعي وتقريبا نفس الواجبات، و لديهم (15) وحدة خلال الاسبوع و يطالبون باعمال دراسية خارج الجامعة بالنسبة لعلم النفس التربوي لديهم بحوث وطلبة بيولوجيا لديهم أعمال

تطبيقية، و هناك طلاب يسهرون حتى ساعات متأخرة من الليل و البعض منهم ينامون في منتصف الليل هذا ما تم ملاحظته في إستبيان النوم، كما أنّ الاقامات الجامعية لديها نمط حياة مخالف حيث ينظمون سهرات ترفيهية في بعض الاحياناضافة إلى إنعدام الراحة لدى بعض الطلبة بسبب التواجد في الاقامة الجامعية مما يؤدي إلى الانزعاج بسبب ما يحدث من حولهم من الضوضاء و الضجيج و النوم في ساعات متأخرة من الليل و النهوض باكرا في الصباح للالتحاق بالنقل الجامعي، و تناول الطالب قدر كبير من المنبهات مثل القهوة حيث يؤثر ذلك في مدة النوم الليلي و أيضا عدم الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ، فكل هذه العوامل تؤثر على مدة النوم الليلي.

لاحظنا من خلال الدراسة أنّ مدّة النوم الليلي مرتفعة في عطلة نهاية الاسبوع، حيث يحاول الطلبة في هذه العطلة تدارك التعب النفسي و الجسمي الراجع إلى نقص مدّة النوم.

خاتمة

الخاتمة

خاتمة:

تناولت هذه الدراسة موضوع النوم الليلي لدى طلاب الجامعة لمعرفة التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لطلاب سنة اولى ماستر علم النفس التربوي و سنة أولى ماستر بيولوجيا ومعرفة الفروق الموجودة بينهم في مدة النوم الليلي.

و تبين من خلال النتائج المتوصل إليها أن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات أسبوعية لطلاب الجامعة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و سنة أولى ماستر بيولوجيا، فتشهد ارتفاع لمدة النوم الليلي في عطلة آخرا لاسبوع في ليالي الخميس_الجمعة و الخميس_السبت ، وذلك للاسترخاء من التعب و تعويض نقص مدة النوم الليلي خلال الاسبوعالدراسي.

بينما تشهد انخفاض لمدة النوم الليلي في باقي الأيامالسبت_الأحد و الاحد_الاثنين والاثنين_الثلاثاء و الثلاثاء_الأربعاء و الأربعاء_الخميس، و هذا ما يبين تأثير التوقيت المدرسي و الرزنامة الاسبوعية للطالب على مدة النوم الليلي، و هذا ما توصلت إليه كل من دراسة لعسلي (2015) و معروف (2008). و هذه النتائج لها دلالة إحصائية لذا نقبل الفرضية القائلة بأن مدة النوم الليلي تتغير خلال الاسبوع لدى طلاب الجامعة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و أيضا نقبل الفرضية القائلة بأنّ هناك تغيرات لمدة النوم الليلي لطلاب الجامعة سنة أولى ماستر بيولوجيا.

الخاتمة

و نستنتج انه لا توجد فروق في مدة النوم الليلي بين طلاب سنة أولى ماستر بيولوجيا وطلاب سنة أولى ماستر علم النفس التربوي فظهر من خلال الدراسة بان متوسط مدة النوم الليلي لطلاب سنة أولى علم نفس تربوي قدر ب(533.339) دقيقة أما طلاب بيولوجيا قدر ب (528.597) دقيقة .

و هذه الفروق غير دالة إحصائية و هذا ما ينفي الفرضية التي مفادها أن هناك فروق بين الطلاب الجامعيين سنة أولى ماستر علم النفس التربوي و سنة أولى ماستر بيولوجيا في التغيرات اليومية لمدة النوم الليلي، و هكذا تجاوزنا الافكار المسبقة التي كنا نعتقدنا أن هناك فروق في مدّة النوم الليلي لدى طلاب سنة اولى ماستر علم النفس التربوي و طلاب سنة اولى ماستر بيولوجيا، و هذا يعود الى نفس الحجم السّاعي فيقضيان اكبر وقت في الدّراسة و بذل مجهودات لكلا التخصصين و تقريبا نفس الواجبات .

الاقترحات

الاقتراحات: انطلاقا مما توصلنا اليه من خلال هذه الدراسة يمكن اقتراح ما يلي و هذا لكلا
التخصصين:

- احترام مدة النوم الليلي للطالب الذي يحتاج إلى ما بين (7 إلى 9) ساعات من النوم.
- الاهتمام بالمعطيات التي قدمها ميدان الكرونوبيولوجية باحترام وتيرة الطالب البيولوجية و النفسية.
- إعادة النظر في وضع جداول التوقيت اليومية و الأسبوعية حيث تحترم فيها وتيرة الطالب.
- توفير جو ملائم للنوم من اجل تحقيق الراحة و النوم الجيد.
- توعية الطلاب على أهمية النوم الليلي من اجل تحقيق الراحة الجسمية و النفسية.
- توفير وسائل النقل بالنسبة للطلبة المنتميين إلى المناطق النائية لتفادي الاستيقاظ مبكرا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إمسعودان ، مسيسيلية.(2018). دراسة الوتيرة المدرسية : مدّة النوم الليلي و السلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو و تمنراست. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر .
2. بطرس،بطرس حاط(2008). المشكلات النفسية و علاجها، الاردن:دار النشر و التوزيع،عمان.
3. بوزوران ، فريدة .(2015). الانتباه و النوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي. دراسة كرونونفسية . رسالة الماجستير في علم النفس، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
4. جمعة سيد، يوسف(2004) . الإضطرابات السلوكية و علاجها، القاهرة:دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع.
5. حمه، صالح يوسف (2008). بحوث معاصرة في علم النفس،مصر: مكتبة النصر الحديثة.
6. دبابه، ميشل و محفوظ، نبيل(1998). سيكولوجية الطفولة، الاردن: دار المستقبل للنشر و التوزيع.

7. الريماوي، محمد عودة و التل، شادية و العتوم، يوسف و علاونة، شفيق و البطش، محمد و الزغول، رافع و الزغول، عماد و شريم، رعدة و جبر، فارس و غرابية، عابش و الزغبى، زقيقة و بني مصطفى، رضوان و السلطي، ناديا و الجراح، عبد الناصر(2006).**علم النفس العام،الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.**
8. الزغبى، أحمد (2002). **الأمراض النفسية و المشكلات السلوكية و الدراسية،عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.**
9. الزغبى، أحمد(2005).**مشكلات الاطفال النفسية و السلوكية و الدراسية اسباب و سبل علاجها. دمشق: دار الفكر.**
10. سلامة، أحمد عبد (1990)،**أسرار النوم.**
11. شاهين، عيمر و الرخاوي، يحيى(1965). **مبادئ الامراض النفسية، مصر: مكتبة النصر الحديثة.**
12. شتيوي، مسعد(2005). **النوم و أهميته لصحة الإنسان و حياته،مجلة أسبوط للدراسات البيئية، العدد الثامن.**
13. الشريبي، لطفى (2005). **المشكلات و العلاج، لبنان: دار النهضة العربية،بيروت.**

14. عبد الخالق، أحمد محمد(2003). إضطرابات النوم و علاقتها بالقلق و الإكتئاب، القاهرة:المكتبة المصرية للطبع و النشر و التوزيع.
15. عبد العزيز، مها(2009). مشاكل الطفل الطبية و الصحية و التربوية، اسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة 40 شارع.
16. عبد القوى، سامي(1999). علم النفس الفسيولوجي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
17. علي، كمال(1989). باب النوم و باب الأحلام، بيروت: دار الجبل.
18. لعسلي ، وردية . (2015). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية و الأسبوعية للسلوكات داخل القسم و مدّة النوم الليلي لدى التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر ما بين (9-10) سنوات .دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر و ولاية غرداية ، أطروحة ماجستير في علوم تربية ، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
19. محمد حسن غائم،2004،النوم م إضطراباته،المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع،القاهرة.
20. معروف ، لويذة .(2008). أثر تنظيم الوقت على كل من الانتباه و السلوك و مدّة النوم الليلي و النشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة

- الابتدائية(السنة السادسة). أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة الجزائر2،
الجزائر.
21. ميخائيل، يوسف أسعد(2002). الشباب و التوتر النفسي، القاهرة:دار
غريب.
22. الميلادي، عبد المنعم عبد القادر(2006). الامراض و الاضطرابات النفسية.
مصر: مؤسسة شباب الجامعة.
23. نايف، القيسي(2006). معجم التربية و علم النفس، عمان: دار اسامة و
دار المشرق الثقافي.
24. نوفل ، جميلة.(2015).تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية و
الاسبوعية و الانتباه و النوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من
العمر (7الى8) سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية بجاية و ولاية ادرار، أطروحة
ماجستير في علوم تربية ، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
25. وعلي ، لامية .(2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه و مدة
النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية. دراسة مقارنة بين النظام الخاص
والعام . أطروحة دكتوراه في علوم التربية ، جامعة مولود معمري تيزي وزو،
الجزائر.

26. العتوم، عدنان يوسف(2004).علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق،

الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.

27. صالح، محمد(2004). علم النفس التطوري و الطفولة و المراهقة، عمان:

دار المسيرة للنشر و التوزيع.

28. الحلو، حكمت(2015). سيكولوجية النوم و الاحلام، دار زهران للنشر

والتوزيع.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

1. Chokroverty,S.(1999).*sleep disceder medcine basic science technical consideration and clinical aspect*. Boston: Butterworth & Heinemann.
2. Crèpon,p.(1983). *Les rythmes de vie de l'enfant du tout petit à l'adoliscence*. France.
3. Lecendreux, M.(2000). *Reponse a 100 question sur le sommeil*. edition solar
4. Montagner,H,(1985). *Les rythmes de l'enfant et de l'adolescent, ces jeunes en mal de temps et d'espace et réponse sur les reves*, paris: oldile jacob
5. Testu, F.& Fotion ,G.(1896). *Aménager le temp scolaire*. paris: Hacette livre.
6. Testu,F.(1991). *Chronopsychologie et rythmes scolaires*.Masson: France.
7. Testu,F.(1994).*quelques constantes dans les fluctuation g*
8. *journalières et hebdomadaires de l'activité intellectuelle des élèves en europe*.Enfance,47(4),367.370.

الملاحق

ملحق رقم (01): استبيان النوم

في إطار إنجاز بحث حول الوتيرة المدرسية في الجزائر أطلب منكم تقديم يد المساعدة بملأ هذا الاستبيان الخاص بوقت النوم والاستيقاظ خلال الأسبوع الذي تمتد مدته من 26 أبريل إلى 03 ماي 2019، علما أن إجاباتكم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة وسوف تحاط بسرية تامة.
تقبلوا مني سيدي، سيدتي فائق التقدير و الاحترام.

دراسة النوم المدة من ليلة الجمعة 26 أبريل 2019 إلى الجمعة 03 ماي 2019

السن القسم

وقت الاستيقاظ	وقت النوم	ليلة
		الجمعة إلى السبت
		السبت إلى الأحد
		الأحد إلى الاثنين
		الاثنين إلى الثلاثاء
		الثلاثاء إلى الأربعاء
		الأربعاء إلى الخميس
		الخميس إلى الجمعة

- املا كل ليلة وكل صباح وقت النوم و الاستيقاظ -
- سرية هذا الاستبيان مضمونة -

Ecole	Nom et Prénom	dvs	dsd	ddl	dIm	dmmer	dmerje	djev
		458	450	518	491	540	508	619
		600	480	490	720	360	540	750
		660	450	420	420	420	540	600
		624	390	497	447	492	390	544
		660	510	510	540	504	495	570
		390	660	480	560	500	435	550
		495	710	390	440	570	495	600
		600	630	570	540	525	660	555
		450	450	780	480	610	330	660
		660	420	420	510	450	540	720
		420	540	480	420	540	360	480
		510	570	555	523	525	578	730
		510	480	495	435	510	460	600
		592	480	495	420	450	465	600
		660	450	510	510	570	570	600
		600	530	530	540	420	450	600
		630	510	510	525	501	513	556
		600	530	530	540	520	520	600
		570	415	600	398	500	503	556
		510	465	515	600	510	570	520
		490	559	540	498	559	462	689
		600	525	540	570	465	483	525
		420	360	300	300	480	180	480
		660	390	480	630	480	630	660
		540	255	630	510	310	360	600
		503	450	450	480	450	480	420
		510	380	580	420	570	540	540
		660	510	525	520	440	510	636
		489	345	520	369	309	275	405
		480	345	510	369	308	275	405
		480	540	570	690	480	600	660
		705	468	478	840	733	540	720
		768	507	525	557	531	572	773
		570	510	557	480	570	690	660
		600	469	540	430	570	490	760
		600	771	600	720	510	570	720
		600	771	600	720	510	570	720
		663	589	573	510	515	600	708
		609	500	450	640	610	660	409
		680	555	511	555	430	425	420
		645	670	459	540	530	540	605
		590	559	340	571	525	690	670
		560	469	310	489	360	677	599
		560	340	584	550	500	560	651
		558	340	565	409	556	590	650
		679	617	560	670	598	472	760
		467	768	522	589	467	637	709
		568	567	590	567	458	399	740
moyenne		571,9375	505,188	514,667	526,08	496,69	508,31	610,5

Ecole	Nom et Prénom	dvs	dsd	ddl	dlim	dmmer	dmerje	djev
1		660	450	600	545	478	566	600
		560	552	450	490	399	512	561
		566	556	478	517	508	547	709
		488	534	568	642	543	570	677
		567	645	529	400	398	378	567
		700	535	482	466	472	540	801
		578	400	645	570	567	590	478
		609	540	678	678	388	575	700
		539	506	470	473	509	549	600
		578	590	456	459	499	519	585
		789	464	590	614	488	547	505
		578	570	550	478	450	578	730
		589	664	582	466	627	641	578
		543	480	420	678	563	181	555
		398	490	450	570	367	516	565
		450	399	450	580	359	555	399
		630	459	510	525	501	513	556
		690	498	387	551	544	533	567
		467	510	503	389	478	457	307
		499	460	565	475	470	470	570
		585	559	540	498	559	370	700
		567	570	525	678	530	540	345
		534	590	514	432	459	333	514
		575	530	437	540	565	540	700
		457	390	434	600	720	634	690
		567	593	516	513	412	526	529
		345	525	609	600	569	563	399
		389	560	467	535	525	590	701
		567	660	567	555	570	630	467
		456	580	789	570	580	605	603
		520	467	483	368	556	540	560
		678	457	567	399	556	600	466
		435	585	535	577	470	580	356
		467	435	585	588	565	468	240
		577	237	397	515	654	495	723
		543	534	534	566	510	570	457
		500	568	457	498	510	570	720
		643	589	573	510	370	600	435
		457	500	570	547	569	660	459
		410	545	511	530	525	378	415
		458	567	567	540	456	540	563
		457	457	548	573	525	520	630
		501	405	310	458	423	511	554
		356	436	584	425	578	656	700
		567	561	565	540	556	590	489
		456	617	459	325	561	472	700
		520	574	565	589	423	420	538
		420	650	590	420	575	512	420
		542	520	630	620	452	630	444

		555	480	511	480	610	545	635
		620	541	450	550	530	444	540
		452	521	510	540	555	440	420
		430	450	430	535	430	514	600
		550	413	570	540	495	490	455
		620	520	585	575	450	570	600
		520	585	510	520	540	501	456
		600	514	539	390	488	700	525
		600	530	450	420	570	540	530
		420	462	510	512	356	355	456
		600	600	530	530	540	570	600
		600	550	480	588	478	567	405
		399	575	510	510	566	510	712
		450	420	399	556	456	652	530
		556	614	456	599	480	624	345
		712	556	367	556	540	500	747
		690	569	585	574	560	340	605
		555	479	570	598	399	490	733
		560	459	598	530	570	599	720
		555	479	510	598	399	490	733
		560	459	598	530	570	599	720
		450	389	553	540	555	459	650
		450	508	560	550	587	560	540
moyenne		535,2	517,17	521,83	527,72	509,1	528,3	560,89

528,597222 |

ملحق رقم (5) جدول توقيت علم النفس التربوي ماستر 1

الساعة الايام	8_9سا30د	9سا30د_11سا	11_12سا30د	12_14سا30د	14_15سا30د	15_17سا30د
السبت						
الاحد	العمليات المعرفية في المواقف التربوية ICM، واعي GS E02					
الاثنين	الدافعية و التعلم و المشروع الشخصي TD ابوبكري E20	العمليات المعرفية في المواقف التربوية TD، واعي E22	منهجية البحث في علم النفس التربوي CM اخلفان GS E02	الدافعية و التعلم و المشروع الشخصي CM ابوبكري E2 GS		
الثلاثاء	المحددات المحيطية CM للفعال التربوي GS E2، ابو عنيقة	المحددات المحيطية TD للفعال التربوي E23، ابو عنيقة	القياس النفسي و CM التربوي GS، تعشادين E02	منهجية البحث في علم النفس التربوي TD E23، احلي		
الأربعاء	القياس النفسي و التربوي TD انوفل E23	الاتصال امباركي GS E02	التسيير في التربية احدي GS E02			
الخميس	نظم التعليم و التكوين الاعسلي TD E22		نظم التعليم و التكوين الاعسلي CM GS E02	Anglais TD احموم E23		

MASTER 1 biologie

EMPLOI DU TEMPS DU SEMESTRE 2

ملحق رقم (04): جدول توقيت ماستر 1

Période du 14-Février au 29 Mars 2019

بيولوجيا

Jours	8h30	10h	10h	11h30	11h30	13h	13h	14h 30	14h30	16h
DIMANCHE	Forets récréatives jardins botanique et Arboreturns Mr ASMANI		Hydrogéologie En Milieux Forestiers Mr ASMANI				Anatolie du bois et du liège Mr CHENOUNE		Anatolie du bois et du liège Mme MESBAHI- ADJAOUD	
LUNDI	Méthode d'échantillonnages et traitement des données Mr METNA		Méthode d'échantillonnages et traitement des données Mr METNA				Aménagement du territoire forestier Mr MENHOUK		Aménagement du territoire forestier Mr KADI	
MARDI	Typologie de stations forestières Mr CHENOUNE		Typologie de stations forestières Mme KAIDI- BENNANE							
MERCREDI	Lectures et synthèses de littératures scientifiques en Anglais Mr AIT SAID		Méthode d'échantillonnages et traitement des données Mr METNA				Système d'information géographique(SIG) appliquer à la foresterie Mr BOUAHMED			
JEUDI	Sylviculture du peuplement naturel Mr ASMANI					Législation MR SIFER				