

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علوم التربية



الانتباه و النوم الليلي لدى التلاميذ البالغين (10-11 سنة)

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس التربوي

تحت إشراف :

أ. د. معروف - خلفان لويزة

من إعداد الطالبتين :

مهوال ديهية

صواك شهيناز

السنة الجامعية : 2023-2024

الإهداء

الحمد لله والشكر لله الذي وفقنا لإتمام هذا البحث، أما بعد أهدي هذا العمل المتواضع إلى "أمي الغالية وإلى "أبي العزيز" أطال الله في عمرهما اللذان شجعاني في دراستي، كما أهديه إلى "خطيبي العزيز" الذي كان سنداً لي طوال مشواري الدراسي، وإلى عائلتي الكريمة أخواتي نادية، ليندة، زاكية وإلى أخي عبد الكريم، وإلى جميع أقربائي وبالأخص "جدتي الحبيبة" أطال الله في عمرها.

وأهدي هذا العمل إلى الأستاذة المشرفة "معروف لويذة" التي دعمتنا بنصائحها الثرية وإلى كل أساتذة علم النفس التربوي.

ديهية

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تتحقق الأمنيات، يسر البدايات وأكمل النهايات وبلغنا الغايات. أما بعد أهدي عملي هذا إلى من كلل العرق جبينه ومن علمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار، إلى من بذل الغالي والنفيس "أبي العزيز".

والى من كانت ستفرح بتوفيقي ونجاحي إلى أمي الغالية رحمة الله عليها، إلى اليد الخفية التي أزلت عن طريقي الأشواك، ومن تحملت كل لحظة ألم مررت بها وساندتي عند ضعفي وأعطتني كل حنانها "أمي الثانية". وإلى أخي الياس وأختي أيلين وإلى جميع أقربائي.

كما أهديه إلى الأستاذة المشرفة "معروف لويزة" التي فتحت لنا أبواب المخبر والتي لم تبخل علينا بنصائحها وتوجيهاتها، وإلى كل من علمنا حرفا كل واحد باسمه جزاكم الله خيرا.

شهيناز

شكر وتقدير

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان الكبير إلى الأساتذة المحترمة الأستاذة الدكتورة معروف. خلفان لويظة التي لم تبخل علينا بالتقديم النصائح والإرشادات لغاية إتمامنا هذا البحث .

كما نشكر أعضاء مخبر مجتمع تربية عمل ، ومدير وتلاميذ الإبتدائية تامدة الجديدة الذين شاركوا في هذه الدراسة الميدانية ، وإلى كل من ساعدنا على جمع البيانات.

ديهية وشهيناز

فهرس

الإهداء

كلمة الشكر

فهرس الجداول

فهرس الرسوم البيانية والمنحنيات

1.....مقدمة

الفصل الأول: تعريف وصياغة مشكل البحث

4.....1- الخلفية النظرية لمشكل البحث

11.....2- صياغة مشكل البحث

12.....3- فرضيات الدراسة

12.....4- أهداف البحث

13.....5- أهمية البحث

13.....6- تعريف المفاهيم الأساسية

الفصل الثاني: أدبيات الموضوع

القسم الأول: الانتباه

16.....1- تعريف الانتباه

17.....2- أهمية الانتباه

18.....3- تاريخ الاهتمام بالانتباه

20.....4- خصائص الانتباه

22.....5- أنواع الانتباه

23.....6- مراحل الانتباه

- 7-محددات الانتباه.....25
- 8-وظائف الانتباه.....26
- 9-العوامل المؤثرة في الانتباه.....28
- 10-اضطرابات الانتباه.....32
- 11-نظريات الانتباه.....33
- 12-العلاقة بين الانتباه والتعلم.....36

القسم الثاني: النوم

تمهيد

- 1-تعريف النوم.....38
- 2-لمحة تاريخية عن النوم.....39
- 3-أنواع ومراحل النوم.....41
- 4-أهمية النوم.....45
- 5-وظائف النوم.....46
- 6-مدة النوم.....47
- 7-العوامل المؤثرة على نوم الطفل.....48
- 8-النظريات المفسرة للنوم.....50
- 9-اضطرابات النوم.....53
- 10-مظاهر قلة النوم.....56
- 11-وتيرة النوم واليقظة.....57
- 12-متوسط مدة النوم الليلي أثناء الموسم الدراسي.....59
- 13-انعكاسات نقص مدة النوم الليلي.....59

14- إرشادات ووسائل تحسين النوم.....60

61..... خلاصة

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

تمهيد

1- نوع البحث.....63

2- كيفية اختيار عينة البحث.....63

3- أدوات جمع البيانات.....65

4- كيفية جمع البيانات66

5- كيفية تحليل البيانات.....68

6- حدود البحث.....69

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد

- عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث.....71

- خاتمة.....81

-الاقتراحات.....84

- قائمة المراجع.....87

- الملاحق

فهرس الجداول

- جدول رقم (1): يمثل أهم خصائص عملية الانتباه.....21
- جدول رقم (2): يوضح أهم العوامل الخارجية والداخلية لجذب الانتباه.....29
- جدول رقم (3): يوضح أهم العوامل المشتتة للانتباه.....31
- جدول رقم (4): يوضح الفرق بين النوم الهادئ والنوم التناقضي.....44
- جدول رقم (5): يمثل متوسط مدة النوم الليلي أثناء الموسم الدراسي.....59
- جدول رقم (6) : يمثل التوقيت الأسبوعي لابتدائية تامدة الجديدة64
- جدول رقم(7): يمثل توزيع أفراد العينة حسب المدرسة الابتدائية تامدة الجديدة.....65
- جدول رقم (8)تمرير الإختبارات حسب خطة اللاتيني على تلاميذ السنة الخامسة
إبتدائي.....67
- جدول رقم (9): يوضح التغيرات اليومية للانتباه.....71
- جدول رقم (10): يوضح التغيرات الأسبوعية للانتباه73
- جدول رقم (11): يمثل متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة
إبتدائي.....75

فهرس الرسوم البيانية

- 1- منحنى رقم (1): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.....72
- 2- منحنى رقم (2): التغيرات الأسبوعية للانتباه عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.....74
- 3- رسم بياني رقم (1): التغيرات الأسبوعية للنوم الليلي عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.....76

مقدمة:

يعتبر موضوع الوتيرة المدرسية محور اهتمام العديد من الباحثين الجزائريين، ذلك من أجل تنظيم الوقت المدرسي ووضع جداول توقيت يومية، أسبوعية بشكل يتماشى مع وتيرة الطفل، باستغلال نتائج الكرونوبولوجية والكرونونفسية بهدف فهم وضعية الطفل في المحيط المدرسي.

تهتم الكرونوبولوجية بدراسة التواترات البيولوجية للفرد، بينما الكرونونفسية تهتم بدراسة تواترات النشاطات النفسية وأداءات الفكر للفرد، ويجدر القول أن النوم مهم لعملية نمو الفرد وصحته الجسمية والنفسية، فالمدة الزمنية التي يقضيها في النوم تساعد على الاسترخاء واسترجاع الطاقة التي استهلكها طيلة النهار، أما قلة النوم وعدم احترام مواعيده يؤثر على النشاط العقلي وبالأخص على التركيز والانتباه.

يهدف هذا البحث إلى دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر (10-11 سنة).

ينقسم هذا البحث إلى أربعة فصول، تم التطرق في الفصل الأول إلى الخلفية النظرية لمشكل البحث، صياغة الفرضيات، أهمية البحث والهدف منه، وتعريف المفاهيم الأساسية، ثم الفصل الثاني أين تم تناول أدبيات الموضوع وقسم إلى قسمين: القسم الأول للانتباه والثاني للنوم الليلي، كما ورد فصل ثالث أين تم عرض الإجراءات المنهجية و الفصل الرابع خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الأول

تعريف وصياغة مشكلة

البحث

تمهيد :

يتناول هذا الفصل إشكالية البحث و خلفياتها حيث سنتطرق إلى الخلفية النظرية و إلى تحديد مشكلة الدراسة و فرضياتها ثم إلى الهدف من إجرائها و أهميتها، و أخيرا تحديد المفاهيم إجرائيا.

1-الخلفية النظرية لمشكل البحث:

تعتبر الوتيرة المدرسية من المواضيع التي نالت اهتمام العديد من الباحثين في المجال التربوي، وهذا ما جعلهم يشتغلون في تنظيم الوقت المدرسي ووضع جداول توقيت يومية وأسبوعية تتلاءم مع وتيرة الطفل.

ويقصد بها لدى البعض التناوب المنتظم لأوقات الراحة والنظام المفروض على تلاميذ المدارس الابتدائية والمتوسطات والثانويات والجامعات، وبالتالي فهي تمثل جداول التوقيت اليومية والأسبوعية والسنوية والعطل، ويمكن اعتبارها كوتيرة المحيط. وتمثل عند البعض الآخر التغيرات الدورية الفزيولوجية والنفسية للطفل والمراهق في الوضعية المدرسية، وهكذا فهي تمثل الوتيرة النفسية والبيولوجية (أورد في:لعسلي، معروف، 2014).

ولدراسة وتيرة الانتباه و النوم ، ظهر ميدانان و هما "الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية" حيث يرى كل (Testu& Fotinos) بأن ميدان الكرونوبيولوجية يهتم بدراسة مدة تغيرمن النشاط الجسمي و الفكري في المدارس من خلال دراسة وتيرة نوم يقظة ، و التغيرات اليومية

لبعض المتغيرات السلوكية و الفزيولوجية، مدة النوم الليلي، وساهم هذا الميدان على أنه دراسة السلوك لذاته، كما أدى « Fraisse » بظهور "الكرونونفسية" الذي وصفه هذا الأخير إلى ظهور الكرونونفسية المدرسية التي تتناول دراسة التغيرات الدورية لسلوكات التلميذ كالانتباه ، الذاكرة و السلوكات داخل القسم ، حيث يشهد تغيرات خلال اليوم الأسبوع وخلال السنة حسب التوقيت المدرسي (أورد في: امسعودان، معروف، 2015).

فقد يسمح هذين الميدانين حسب (Testu 2015) رغم حداثتهما من توفير المعطيات اللازمة لتنظيم توقيت مدرسي فعال، فهما يسمحان بمعرفة أفضل التواترات البيولوجية و النفسية للطفل، وكذا تأثير التوقيت المدرسي و خارج المدرسة على تواترات حياة الطفل .

و لقد أشارت (معروف) في هذا المنوال سنة (2007) أن الباحثون قد انطلقوا من خلفيتين أساسيتين: الأولى البيولوجية (أي متغيرات بيولوجية) أما الثانية ناتجة عن الدراسة الكمية للمتغيرات النفسية التي لها علاقة بالنشاط الفكري.

كما أوضح (Montagner 1994) في إطار هذين الميدانين، أن التواترات البيولوجية والنفسية تحدث على أساس بناء وتيرة تطور للطفل، و هذا يتعلق الأمر بمفهوم مختلف في طبيعتهم و تعديلاتهم، وسلم الوقت و علاقاتهم بالعوامل الداخلية و عوامل البيئة.

و أكد نفس الباحث أن هناك فروق فردية بين الأطفال فهناك أطفال ينامون كثيرا، وهناك آخرون يحتاجون إلى مدة نوم قصيرة، كما أن هناك من ينامون مبكرا، و آخرون في أوقات

متأخرة من الليل. و على هذا الأساس نجد أن هناك أطفال يكونون نشيطين في الصباح ومستعدين للتعلم، بعكس الآخرون يحتاجون إلى مدة نوم أطول للاستيقاظ، فضرورة الاستيقاظ مبكرا و تواجده في المدرسة على الثامنة يمثل اعاقا بالنسبة لهم في مسارهم الدراسي (أورد في : لعسلي ومعروف،2015).

كما أشار (Fluchaire) إلى دراسات كل من (Hartman,1970)، (Wenn et Agnew 1972) الذين بينوا أن 5% من الأفراد ينامون أقل من 9 ساعات ، وأكثر من 80% ينامون ما بين 6 إلى 9 ساعات. وذلك ما يبين وجود فروق في مدة النوم حسبالأفراد (أورد في : Crépon, 1983). وقد برهن (Testu,1994) أن مدة النوم الليلي تختلف بين الأطفال المنتمين إلى المنطقة الأولوية و الذين لا ينتمون إليها، و بين أطفال المدينة وأطفال القرية ، و بين الأطفال الاسبانيين و الأطفال الفرنسيين (أورد في وعلي ،معروف،2017)

لقد بينت دراسة كل من (معروف، خلفان، دوقة، Testu، 2013) حول النوم لدى 331 تلميذ البالغين من العمر 10-11 سنة الذين يتمدرسون حسب نظام الدوام الواحد أنه رغم الدخول المبكر الذي هو على الساعة الثامنة صباحا لدى تلاميذ المدرسة الجزائرية، فان ذلك لا يسبب اضطراب وتيرة نوم يقظة، لكنهم ينامون أقل من متوسط مدة النوم الليلي الذي توصل إليه Testu . كما بين كل من (معروف و آخرون ،2013) التأثير الايجابي الذي

يلعبه انقطاع نصف يوم خلال الأسبوع المدرسي بالنسبة للتلاميذ وذلك نظرا لانتظام مدة النوم الليلي و عطلة آخر الأسبوع التي تسمح بتدارك التعب الراجع إلى نهاية الأسبوع المدرسي (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

و أوضح كلا من (Fotinos, Testu, 1996) أن التطور الأسبوعي لمدة النوم الليلي مرتبط بنمط التوقيت المدرسي المقترح للطفل، وتكون على العموم مدة النوم الليلي حسب هؤلاء الباحثين، قبل أيام الراحة مرتفعة مقارنة بالليالي الأخرى، ويعود ذلك إلى تأخر ساعة الاستيقاظ بالنسبة للأطفال الكبار ذلك لأنهم يمكنهم التحكم فيها. كما يرى نفس الباحثين أن عدم الدراسة نصف يوم أي في الصبيحة راحة، لا يؤدي بالضرورة إلى امتداد فترة النوم ، خاصة لدى التلاميذ المنتمون إلى وسط اجتماعي فقير (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

فالنوم مهم و ضروري فهو من الوظائف الأساسية لحياة الإنسان، و بالأخص لدى طفل مبتدئ التعليم، لما له من تأثير على نوعية تعلمه و سلوكه وحتى أدائه . لذا فالأطفال الذين لديهم أكبر حظوظ في النوم هم أشد يقظة، و يظهر ذلك من خلال استجاباتهم الفكرية و الأدائية داخل القسم (Taule ,2001).

وقام (vermeil ,1977) دراسة حول التعب في القسم، فقد توصل إلى أنه عند قياس الأداءات المدرسية وفقا لمستوى اليقظة الانتباه السمعي و البصري، الذاكرة ، فان هذه الأخيرة ستؤثر سلبا على هذه العوامل ، فيتضح ذلك من خلال النتائج التالية:

التلاميذ الضعفاء	التلاميذ النجباء
← 43%	← 6,5%
← 7,5%	← 0%
← 60%	← 30%
← 25,2%	← 50,4%
← 11,2%	← 19,6%

(أورد في :زعموم ،معروف 2020)

كما أكد كذلك الباحثين من خلال دراساتهم إلى أن هناك تغيرات في الأداءات الفكرية لدى التلاميذ وهي كالتالي: إن الأداءات تتزايد من بداية الصبيحة إلى نهايتها و تنخفض في منتصف النهار ، ثم تتزايد مرة أخرى بعد الظهيرة.

و في هذا الإطار، أشارت (معروف، 2008) إلى النموذج الذي حدده (Gates) لمستوى الأداء خلال اليوم ، و الذي اعتمد عليه علماء آخرون كأرضية أساسية فهو يتلخص فيما يلي:

- من الساعة (8) إلى (9) ← الأداء الفكري منخفض
- من الساعة (9) إلى (10) ← مستوى الأداء في حالة ارتفاع مستمر
- من الساعة (11) إلى (12) ← مستوى الأداء في أقصى الارتفاع
- من الساعة (12) إلى (16) ← مستوى الأداء منخفض
- على الساعة (16) ← مستوى الأداء في حالة ارتفاع من جديد

يمكن أن يتم التعديل في هذا النموذج أو يزول كلياً تحت تأثير عدة عوامل مثل: السن نوع المهمة و ظروف تنفيذها، إضافة إلى عوامل أخرى لها علاقة بمتغيرات خاصة شخصية التلميذ (بوعام و معروف 2022).

وفي نفس السياق، يمكن الإشارة إلى النتائج التي تحصلت عليها الباحثة (معروف، 2008) في دراستها حول أداءات الانتباه حيث قارنت فيها بين التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد و نظام الدوامين، ولقد بينت هذه الأخيرة في دراستها، أن الأداءات لدى تلاميذ

المتدرسين حسب نظام الدوامين تتبع ملمح كلاسيكي خلال اليوم. إذ تنخفض في الساعة العاشرة صباحاً ثم ترتفع على الساعة الثانية عشر لتتخفض على الساعة الثالثة بعد الزوال ثم ترتفع من جديد على الساعة الرابعة بعد الزوال. بينما بالنسبة للتلاميذ المتدرسين حسب نظام الدوام الواحد بينت نتائج دراسة (معروف) عدم تطابقها مع نتائج دراسات ميداني الكرونونفسية و الكرونوبولوجية ، حيث ارتفاع أداءات الانتباه بشكل طفيف على الساعة الثامنة وخمسة عشر دقيقة، لتتخفض على الساعة الحادية عشر و خمسة عشر دقيقة، بينما ترتفع على الساعة الواحدة وخمسة عشر دقيقة زوالاً ، لتتخفض مجدداً على الساعة الثالثة وخمسة عشر دقيقة بعد الزوال (أورد في: معروف، 2008).

أما فيما يتعلق بالتغيرات الأسبوعية فقد لاحظت الباحثة (معروف) في دراستها لانخفاض أداءات الانتباه لدى التلاميذ المتدرسين حسب نظام الدوامين يوم السبت، اليوم الأول من الأسبوع المدرسي، ويعود ذلك إلى التأثير السلبي لعطلة آخر الأسبوع، ثم ترتفع يوم الأحد. وقد أرجعت الباحثة هذا الارتفاع إلى المجهودات التي يبذلها التلاميذ للتكيف مع الحالة المدرسية، ثم تنخفض الأداءات من جديد يوم الثلاثاء لترتفع يوم الأربعاء، في حين لاحظت بالنسبة لتغيرات أداءات الانتباه لدى التلاميذ المتدرسين حسب نظام الدوام الواحد أنها تشهد انخفاض اليوم الأول من الأسبوع المدرسي و الذي يعود إلى التأثير السلبي لانقطاع عطلة آخر الأسبوع، ثم ترتفع هذه الأداءات يومي الأحد و الثلاثاء بفضل مجهودات التلاميذ للتكيف مع الحالة المدرسية لتتخفض من جديد يوم الأربعاء (أورد في: معروف، 2008).

كما أشار (Testu & AL, 2007) إلى دراسة أنجزت في (2006) على 114 طفل السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر 10 سنوات وستة أشهر، حيث قاموا بتحديد ارتباط إحصائي بين مدة النوم و الأداءات المنجزة في اختبار شطب الأرقام، وبذلك يؤكد ما توصل إليه الباحث Elisson في 2002 الذي بعد القيام بدراسة حول التلاميذ المراهقين أشار إلى غياب الارتباط بين الأداءات المدرسية ومدة نومهم أن التلاميذ الذين يعانون من صعوبات دراسية و المنتمين إلى منطقة التربية الأولوية قدرت ب 592 دقيقة، أما خارج منطقة التربية الأولوية فهي تقدر ب 610 دقيقة. و متوسط الأرقام المشطوبة في منطقة التربية الأولوية هي 24,4 على 50، وخارجها هي 25,1. هذه النتائج مماثلة لنتائج Billon-Descarpentries سنة (1997) حيث توصلوا إلى أن الأطفال الذين ينامون أقل هم الذين يظهرون أداءات غير جيدة لاختبارات الانتباه (أورد في: واعلي ومعروف، 2017).

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن ميدانين الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية قدما معطيات مهمة جدا، فقد قاما بتحديد مدة النوم اللازمة حسب سن كل طفل و ضرورته والذي يؤثر بشكل كبير على صحته و أداءاته الفكرية ، وكما أوضحت لنا الدراسات معرفة الأوقات المناسبة و غير المناسبة للتعلم بالنسبة للطفل، و برمجة التوقيت المدرسي بمراعاة وتيرة الطفل.

2. صياغة مشكل البحث :

إنطلاقا مما سبق يمكن صياغة مشكل البحث في التساؤلات التالية :

- هل يشهد الإنتباه تغيرات خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي؟
- هل يشهد الإنتباه تغيرات خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي؟
- هل تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي؟

3. فرضيات الدراسة:

- يشهد الإنتباه تغيرات خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي.
- يشهد الإنتباه تغيرات خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي .
- تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي.

4 أهداف البحث:

- تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير النوم الليلي على الإنتباه لدى تلاميذ البالغين 10-
- 11سنة، وما إذا كان هذا الأخير يشهد تغيرات يومية وأسبوعية لدى هذه الفئة حسب الجنس، وهذا قصد المساهمة في إثراء المعطيات التي قدمها ميداني الكرونوبولوجية والكرونونفسية في إطار الدراسات التي أجريت داخل المحيط المدرسي حول الوتيرة البيولوجية والنفسية للطفل .

5- أهمية البحث :

تكمّن أهمية هذه الدراسة في معرفة مدى تأثير النوم الليلي على الإنتباه لدى تلاميذ البالغين 10-11 سنة ، وذلك للحصول على نتائج جديدة حول تغيرات الإنتباه والنوم الليلي بالإستعانة بالبحوث والمعطيات الكرونيولوجية والكرونونفسية ، من أجل تقديم إقتراحات تساعد على تحسين العمليات التربوية ولفت إنتباه المسؤولين وتوعيتهم وتحسيسهم بمدى أهمية تنظيم جداول التوقيت المدرسية بما يتناسب مع وتيرة التلميذ الإبتدائي .

6- المفاهيم الأساسية :

1. الإنتباه :

إصطلاحا : حسب سليم (2009) أنه النشاط الذي يقوم به الفرد لزيادة كفايته بالنسبة لبعض المضامين النفسية مثل: الإدراك ، التفكير والتذكر كما أنه القدرة على تركيز الوعي على المثيرات الداخلية والخارجية .

إجرائيا : هي النتائج المتحصل عليها في روائز شطب الأرقام (Testu) والمكيفة من قبل (معروف ، 2008) ولدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي خلال اليوم والأسبوع.

2- النوم :

إصطلاحاً : يرى تايلور أن النوم حالة متكررة من النشاط يخف أثناءها الوعي بالمحيط الخارجي والإستجابة له ، وتتضاءل فيها القدرة على الحركة (عيسى سمعان، 1996، 169).

إجرائياً : يقصد به متوسط مدة النوم الليلي خلال الأسبوع المتحصل عليها من تطبيق إستبيان النوم للباحث *testu* الذي قامت بتكيفه الباحثة (معروف ، 2008).

3- التغيرات الأسبوعية : يقصد بها التغيرات التي تطرأ على مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي .

الفصل الثاني

أدبيات الموضوع

يعد الانتباه من أهم العمليات العقلية التي تلعب دورا هاما في النمو المعرفي لدى الفرد، حيث أنه يستطيع من خلاله أن ينفقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعد في اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة، بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به.

القسم الأول: الانتباه

1. تعريف الإنتباه:

تعددت تعريفات الانتباه حسب وجهات النظر وهي كالتالي:

***عرفه كولز (1992):** هو عملية تركيز الشعور في شيء مثير سواء كان هذا المثير حسيا أو معنويا، ويذكر McDougall أن الانتباه هو المحدد الأساسي للسلوك. وعرفه بوصفه أنه ميل بدني موروث يحمل صاحبه على إدراك موضوعات من فئة معينة وعلى الانتباه عليها.

***يعرف ولسون ورفاقه الانتباه بأنه:** "الاستجابة المركزة و الموجهة نحو مثير معين يهتم الفرد، وهو الحالة التي تحدث أثناءها معظم عمليات التعلم، ويجري تخزينه في الذاكرة و الاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه" (شرقي، 2006).

***أما المليحي فيعرفه بأنه:** "استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداد لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه" (شرقي، 2006).

2- أهمية الانتباه:

- يعد الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالإدراك، التذكر، التفكير والتعلم. فبدونه لا يمكن أن يدرك الفرد ما يدور حوله وقد يواجه صعوبة في عملية التذكر، مما ينتج عنه الوقوع في العديد من الأخطاء سواء على مستوى التفكير أو الأداء.

- يساعد الانتباه تركيز العمليات المعرفية على المنبهات الخارجية حتى يتمكن بتجميع المعلومات حول المنبهات التي يتعامل معها.

- كما نحتاج إلى الانتباه لتنسيق وضبط الأداء، وإذا كنا غير قادرين على انتقاء المعلومات سوف نكون غير قادرين على التفكير أو القيام بعمل ما (أورد في: امسعودان، معروف (2017).

3- تاريخ الاهتمام بالانتباه:

لقد تنبه فلاسفة اليونان القدامى إلى أهمية موضوع الانتباه باعتبار أنه عنصر هام في بناء المعرفة وتكوين محتويات العقل، وقد اعتبروه تركيز العقل أو عضو حسي في شيء معين.

نجد أرسطو في معرض حديثه عن الروح الحاسة والعقل، يؤكد على أهمية الحواس باعتبارها نوافذ العقل التي يطل من خلالها هذا العالم. فقد قدم الأهمية إلى عنصر الانتباه كونه تركيز العقل في الفكر، فهو يفترض أن الأفراد يولدون صفحة بيضاء تكتب عليهم التجارب ما تشاء، جزاء تفاعلهم مع المثيرات الموجودة في بيئاتهم، فهذه الخبرات يراها إنها بمثابة ارتباطات بين المثيرات و الاستجابات وتتشكل وفقا للمبادئ الثلاث (التجاوز، التشابه والتنافر) وتكون هذه الارتباطات بسيطة وتزداد تعقيدا في ضوء فرص التفاعل المستمرة.

تطورت هذه النظرية عبر عصور، فنجد الفيلسوف الفرنسي ديكارت الذي أعطى أهمية بالغة لموضوع أعضاء الحس وعملية الانتباه في التحصيل المعرفي، فهو يرى أن الأفراد يتشاورون بالضوء والصوت وغيرها من المؤثرات الأخرى، اذ تعمل أعضاء الحس على فتح مسام الدماغ.

ففي هذا الصدد يرى "سبينسر" أن عقل الإنسان كالصلصال يمكن أن ننقش عليه الخبرات المختلفة، وفقا لعمليات التفاعل الحسي المباشر مع البيئة، بحيث يشكل الانتباه الحسي عنصرا

بارزا في تشكيل مثل هذه الخبرات (د. رافع النصير الزغلول و عماد عبد الرحيم، 2014). يلاحظ "جون لوك" بالرغم من اهتمام الفلاسفة بموضوع الإحساس و الانتباه في عمليات التكوين المعرفي، إلا أن التفسيرات التي قدموها لم تخضع لمناهج البحث العلمي الموضوعية، إذ أن أغلبية هذه التفسيرات اعتمدت على الآراء الذاتية ومبادئ الاستقراء. فبذلك ذهب بعض العلماء أمثال (Gustav Fechner) وغيرهم إلى إخضاع بعض الظواهر النفسية كالإحساس و الانتباه إلى التجريب. وقد توصل إلى القياس المسمى "بعتبة الإحساس" المتمثل في الحد الأدنى لشدة المثير الذي يمكن لعضو الحس التأثر به.

ومع ظهور المدرسة البنائية على يد عالم النفس "wundt" و تأسس أول مخبر في مجال علم النفس، ازداد الاهتمام بدراسة الظواهر النفسية واعتمد في أبحاثه على طريقة الاستبطان. اهتمت هذه المدرسة بموضوع الانتباه حيث اعتبره "Titchner" عملية اختيارية تعتمد على تركيز الوعي أو الشعور بمثير معين دون غيره من المثيرات الأخرى، واعتبر أن إدراك الخبرة يتغير تبعاً لتغير الانتباه.

ومن أوائل علماء النفس في العصر الحديث نجد العالم الأمريكي "وليام جيمس" الذي اهتم بدراسة الانتباه بطريقة موضوعية، فهو يرى أن كل ما ندركه و نتذكره، ما هو نتاج لعملية الانتباه. وحسب رأيه لا يمكن للفرد أن يوزع انتباهه لأكثر من مثير واحد في الوقت نفسه.

أما العالم البريطاني "Broadbent" ألف كتابا بعنوان الإدراك والاتصال، اذ اهتم بموضوع الانتباه ، حيث يرى هذا الأخير بمثابة محصلة الطاقة المحدودة لنظام معالجة المعلومات ففي نظريته يرى أن العالم المحيط يتألف من آلاف الأحاسيس التي لا يمكن معالجتها معا في منظومة الإدراك المعرفية، الأمر الذي يدفع إلى توجيهه (Filter) كحاجز أثناء مراحل معالجة المعلومات بحيث يسمح بالانتباه لبعض المعلومات وإهمال بعض الآخر (د.رافع النصير الزغلول وعماد عبد الرحيم،2014).

4-خصائص الإنتباه:

إن الطبيعة الديناميكية للانتباه مردها طبيعة المنبهات المتباينة والمندرجة من البساطة إلى التعقيد ومن السكون إلى الحركة علاوة على عوامل جذب الانتباه، التي تؤثر لا محالة عليه بصفة عامة، ونظرا لأهميته البالغة وجب أن نقف على أهم خصائص عملية الانتباه، والتي نلخصها في الجدول التالي: (السيد علي أحمد، وفائقة محمد بدر،1999).

يمثل جدول رقم (1) أهم خصائص عملية الانتباه

مظاهرها	الخاصية
يقع الانتباه بين عمليتي الإحساس و الإدراك لذا يطلق عليه "بعملية إدراكية مبكرة".	الانتباه عملية إدراكية مبكرة
أهم عوامل استكشاف للبنية المحيطة مثلا: التركيز على بعض الأحاديث ، المثيرات السمعية.	الإصغاء
توجيه الانتباه لبعض المثيرات المتلائمة مع حاجاته وحالاته النفسية.	الاختيار والانتقاء
ترتكز على الإحاطة الحسية، البصرية أو السمعية أي استقبال المثيرات واستجماعها ثم انتقائها.	عملية الإحاطة
-التوجيه بفعالية وإيجابية واهتمام. -إهمال إشارات التنبيهات الأخرى. -التنبه قصديا في مجال الإدراك.	التركيز
-الانتباه غير المتقطع. -التركيز على تسلسل موجه للفكر عبر فترة زمنية.	التعاقب
-ظهور المثير بعد فترة زمنية طويلة مع ظهور مثير دخيل.	التموج
-تباين شدة الاستتارة من مصدر المثير نفسه بين القوة والضعف.	التذبذب

5-أنواع الانتباه:

5-1 الانتباه الإرادي: وهو الانتباه المقصود والمرغوب فيه، حيث يرى (وليام جيمس): " أن مسألة الانتباه مرتبطة ارتباطا كليا بمبدأ الفائدة، فالطفل لا ينتبه تلقائيا إلا لما يتجاوب مع رغباته ". حيث دعا إلى ضرورة اللجوء إلى الإنتباه الإرادي ولو لمدة قصيرة لأن الانتباه الإرادي في حد ذاته عملية وقتية ينحرف حتما عن موضوع لا يتغير، وبما أن بعض المواد الدراسية يطبعها طابع الرتابة لابد من استثارة انتباه التلاميذ من وقت لآخر، وقد يكون ذلك إما بتغيير النشاط أو تغيير طريقة العمل أو الوسائل، لأن الانتباه يتأثر سلبا بالرتابة قطامي. ويعد الانتباه الإرادي أو الإنتقائي، عملية ذات عناصر متعددة تلعب دورا مهما في التعلم وثمة إجماع في الأوساط التربوية والنفسية على أن ضعف الانتباه وبخاصة الانتباه الانتقائي الذي يتضمن التركيز على المثيرات المهمة وتجاهل المثيرات غير المهمة يرتبط ارتباطا وثيقا بالمشكلات التعليمية، لأن الانتباه الانتقائي يشمل اليقظة واختيار المثيرات والتركيز وبذلك فهو حيوي وضروري في عمليتي التذكر و التعلم الحديدي والخطيب (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

5-2 الانتباه اللاإرادي :

يتجه الفرد في هذا النوع إلى المثير المسبب للإنتباه رغم إرادته بمعنى أنه يحدث حينما تفرض بعض المنبهات الخارجية أو الداخلية ذاتها علينا، كسماعنا لصوت إنفجار ننتبه بطريقة لا إرادية وهذا النوع من الانتباه لا يهتم بخصائص المتعلمين

ولا يحتاج إلى تخطيط مسبق من المعلم يعتبر كرد فعل إجباري لايحتاج إلى نشاط ذهني أو تركيز الحواس وليس وراء حدوثه أي نوع من الدوافع (اورد في: إمسعودان ومعروف ،2018).

3-5 الانتباه التلقائي أو الاعتيادي: هو الانتباه لمثير يشجع حاجات الفرد ودوافعه الذاتية حيث يركز انتباهه إلى مثير واحد من بين عدة مثيرات ببسر وسهولة تامة. فكل إنسان في هذا النوع من الانتباه، ينتبه إلى الأشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع ميوله، عاداته واهتماماته، فالذي ينتبه إلى شربه بصورة عفوية لا يبذل في ذلك جهدا بل هو انتباه سهل وعادي.

6-مراحل الإنتباه: تتم عملية الانتباه في ثلاثة مراحل وذلك حسب: د.سهيلة محسن كاظم الفتلاوي (2005).

6-1مرحلة الإحساس أو الكشف:

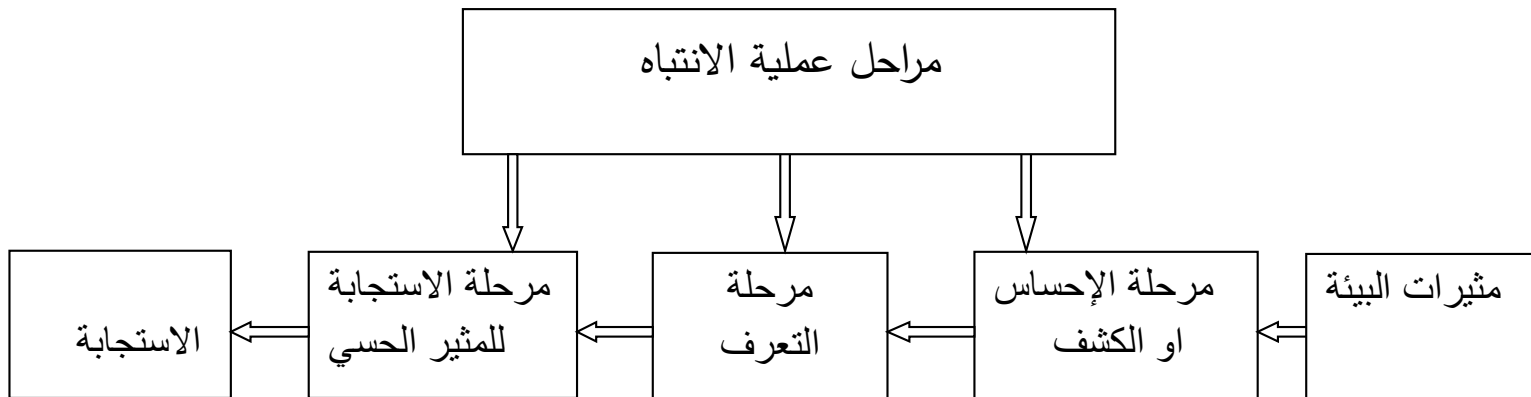
وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم أن يستقبل ويكتشف وجود أية مثيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية، وتكاد تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء، وأي خلل يصيبها أو يصيب الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص، يؤثر على قدرة المتعلم في تركيز الانتباه على المثيرات البيئية الحسية. اذ تعتمد هذه المرحلة بدرجة كبيرة على قدرة المتعلم في وعي المثيرات الحسية لذلك تعد هذه المرحلة غير معرفية في طبيعتها لأنها لا تعتمد على أية عمليات معرفية.

2-6 مرحلة التعرف:

يحاول المتعلم في هذه المرحلة التعرف على طبيعة المعلومات الحسية المتوفرة من خلال ترميزها، تحليلها وفهمها. وذلك بمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة نوعها، شكلها وأهميتها بالنسبة له. ويمكن أن تكون هذه المعلومات منظمة أو غير منظمة، ذات أهمية أو عديمة الأهمية من أجل تحديد مدى الاستمرار في استقبالها لاستكمال عملية الإدراك أو إهمالها أو التغاضي عنها.

3-6 مرحلة الاستجابة:

وفيها يحدد المتعلم أسلوب الاستجابة المناسب في ضوء استيعاب واختيار المثير الحسي من بين عدة مثيرات حسية للمعالجة المعرفية الموسعة لغرض الاستجابة الظاهرة أو الضمنية في جميع مجالاتها المختلفة.



7- محددات الانتباه:

1-7 المحددات الحسية العصبية:

إن أي خلل يصيب الحواس الخمسة أو الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد في التركيز على المثير وذلك اعتمادا على درجة الخلل أو الإصابة. إذ تعتبر حالات الإصابة بمرض التوحد أو إفراط الحركة الزائدة نموذجا لصعوبة الانتباه لهذه الفئة من الأطفال (العثوم، 2004).

2-7 المحددات المعرفية:

تشير الدراسات إلى وجود عددا من العوامل المعرفية التي تحد من قدرة الانتباه كدرجة الذكاء والخبرة السابقة، بحيث أن قدرة الانتباه تزداد بزيادة ذكاء الفرد وخبرته السابقة في موضوع المثير الذي ينتبه له.

ويشير الزيات (1994) إلى أن أصحاب الذكاء العالي غالبا ما يكون لديهم حساسية أكثر للمثيرات وسعة أكبر للذاكرة وقدرة أفضل على أسلوب معالجة المعلومات، مما يخفف الضغط على نضج الذاكرة والمعالجة المركزية (الغباري، أبو شعيرة الجبالي، 2008).

3-7 المحددات الانفعالية والشخصية:

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعانون من إفراط الحساسية للنقد والانطواء، الاكتئاب والقلق الزائد يواجهون صعوبات أكثر في تركيز الانتباه بسبب انشغالهم الانفعالي وتشتت طاقتهم العقلية نتيجة لهذه الاضطرابات (العتوم، 2004).

4-7 المحددات المتعلقة بالدافعية:

تشير الدراسات النفسية أن كلما زادت دافعية التلاميذ لنوع معين من المثيرات كلما سهلت عملية الانتباه لهذه المثيرات، وكلما أصبح هذا الانتباه أقرب للانتباه التلقائي (محمد غانم، 2002).

نستنتج مما سبق أن هناك محددات تزيد وتقوي عملية الانتباه كالمحددات المتعلقة بالدافعية والمحددات المعرفية. في حين هناك محددات أخرى تشتت تركيز التلميذ وتضعف الانتباه كالمحددات الانفعالية والشخصية.

8- وظائف الانتباه:

إن تركيز العمليات المعرفية على المنبهات الخارجية هي الوظيفة الأساسية للانتباه حتى يتمكن تجميع المعلومات حولها، وهناك وظائف أخرى للانتباه تتمثل فيما يلي:

- يساعد عمليات التعلم، التذكر والإدراك من خلال التركيز على المثيرات التي تسهم في زيادة فاعلية التعلم والإدراك، مما ينعكس على زيادة فاعلية هذه العمليات.

- تعلم عزل المثيرات التي تعيق عملية التعلم والتذكر والإدراك والتي يصطلح عليها "مشتتات الانتباه" من خلال تجاهلها.

- يحتاج الإنسان إلى الانتباه لتنسيق وضبط السلوك، فالانتباه نظام يمكنه تعيين الأولويات في حالة تصارع أو تزامم المثيرات أو حينما تقاطعنا أحداث ذات أهمية وغير متوقعة.

- يعمل الانتباه على تنظيم البيئة المحيطة بالإنسان، إذ لا يسمح بتراكم المثيرات الحسية على حاسة واحدة (القضاة،الترتوري،2006).

ويشير Stornberg (2003) الى أن الانتباه يؤدي ثلاثة وظائف أساسية في ضوء أنواعه وهي:

* **الانتباه الموجه:** يتمثل في محاولة الفرد التعرف على حدوث مثير حسي ما في البيئة المحيطة به، كأن يبحث الفرد عن أصوات غريبة خلال سكون الليل.

* **الانتباه الانتقائي:** يتمثل في رغبة الفرد في اختيار المثير الذي يرغب في الانتباه إليه، وإهمال المثيرات التي لا يرغب في الانتباه إليها.

* **الانتباه المقسم:** يتمثل في انتباه الفرد لأكثر من مهمة في نفس الوقت، وذلك بطريقة تتابعية من خلال تغيير الانتباه من مهمة إلى مهمة أخرى لفترة من الزمن.

9-العوامل المؤثرة في الانتباه:

هناك عدة عوامل تؤثر في الانتباه وهي كالتالي: (السيد علي، السيد أحمد، وفائقة محمد

بدر، 1999)

9-1 العوامل التي تساعد على حصر الانتباه (جذب الانتباه):

هناك عوامل خارجية تتعلق أساسا بالمتغير (خصائصه، ظروف الموقف...) وعوامل ذاتية

تتصل بشخصية الفرد (دوافعه، ميوله، أهدافه).

جدول رقم(2) يوضح أهم العوامل الخارجية والداخلية لجذب الانتباه:

عوامل جذب الانتباه	طبيعتها	مظاهرها
الخارجية العوامل	الحركة	هي الطابع الفعلي للتنبيه الفعال.
	تغيير المنبه	الديناميكية المفاجئة والزيادة في التنبيه.
	موقع المنبه	- المناطق العليا أفضل من المناطق السفلى. - المناطق اليمنى أفضل من المناطق اليسرى. - المنبه أمام العين مباشرة أكثر فعالية.
الخارجية العوامل	حجم المنبه	الحجم الأكبر أكثر تأثيرا عن الأصغر.
	شدة المنبه	كلما زادت شدة الاستثارة زادت شدة الانتباه.
	الاعتیاد	ألفة المثير ضمان لتنبيه أفضل.
	طبيعة المنبه	تختلف شدة الانتباه باختلاف نوع وكيف المثير.
	حداثة المنبه	مثير جديد ← خبرة جديدة ← زيادة في شدة الانتباه.
	تكرار المنبه	تكرار المنبه يضمن ألفتة ومن ثم زيادة في شدة الانتباه.
	التباين والتضاد	تباين الشكل عن الأرضية عامل مهم لجذب الانتباه.

<p>-التهيؤ الذهني: تفعيل السيرورات الذهنية لانتقاء المثير المحدد.</p> <p>- النشاط العضوي: يؤدي إلى جذب الانتباه إلى الداخل.</p> <p>-الدافع: الدوافع شرط أساسي لحدوث الانتقالية وهي الخاصة الأساسية للانتباه.</p>	<p>العوامل المؤقتة</p>	<p>العوامل الداخلية</p>
<p>-مستوى الاستثارة الداخلية:العلاقة التلازمية موجبة بين شدة الاستثارة الداخلية ودرجة تركيز الانتباه.</p> <p>- الميول والاهتمامات: تعد الميول والاهتمامات بؤرة تركيز الانتباه لدى الطفل.</p>	<p>العوامل المستديمة</p>	

2-9 العوامل المشتتة للانتباه:

من بين العوامل التي تعمل على تضعيف القدرة الانتباهية ما يلي:



- جدول رقم (3) يوضح أهم العوامل المشتتة للانتباه

10- اضطرابات الانتباه:

نذكر فيما يلي ثلاث اضطرابات تحدث للانتباه:

10-11 شروذ الذهن: وهو الإزاحة المباشرة والسريعة للانتباه خلال سلسلة من المثيرات غير

الهامة، ففي الشروذ الذهني لا يستأثر أمر دون غيره ببؤرة الشعور فهو حالة عدم المبالاة.

10-2 أبروسيكسيا: فهو فقدان القدرة على تثبيت الانتباه حتى لفترة وجيزة من الوقت في

موقف معين بصرف النظر عن أهميته أنه بمثابة تفريط في الانتباه.

10-3 هيبروسيكسيا: أو ما يسمى بالإفراط في الانتباه، وهو تركيز حاد للانتباه ينجم عن

تضييق المجال الإدراكي أي هو حالة انحصار يفقد فيها الذهن حرية التصرف ويصبح أسير

الوساوس والهواجس المتسلطة والأفكار الثابتة ولا يستطيع الفرد التخلص منها بالإرادة وبذل

الجهد، فقد تستحوذ فكرة اضطهاد الناس أو أنه مذنب أثيم أو قد يتوهم المرض.

وقد يعتري الذهن فتور طارئ للحظات الزمنية القصيرة نتيجة عوامل ذاتية كهبوط فجائي للتوتر

النفسي مما يؤدي إلى حالة عدم الانتباه التام، بحيث يغيب عن الشعور موضوع الانتباه كلية

بأنه غير موجود بالمرّة فيقال أن المرء قد أصابه "السهو" وهو حالة تشبيهه بالغيوبية العارضة

التي سرعان ما تزول (عبد الباقي عازب الشيخ وعيسى زيبيدي، 2010).

11- نظريات الإنتباه :

11-1- نظريات الإنتباه أحادي المصدر :

ترجع هذه النظرية إلى عام (1958) للعالم Deutsch وأخرون وتتخلص في أن الإنسان يتمكن من الإنتباه لمثير واحد فقط ،وبداخله خير المعالجة ولا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد.

مثال :لا يتمكن التلميذ للإستماع للمعلم وكتابته للدرس في أن واحد.وبمعنى آخر يقوم الفرد بعزل كل المثيرات ويدخل مثير واحد لغرض المعالجة وتقوم هذه النظرية على عدة مسلمات وهي :

أ- أن المعلومات أثناء معالجتها تمر بمراحل :

- مرحلة التعرف تشمل عمليتي الإحساس والإدراك .

- مرحلة إختيار الإستجابة.

- مرحلة تنفيذ الإستجابة .

ب - أن الإنتباه قدرة أحادية المصادر :لا يتمكن إلى أكثر من مثيرين فهي طاقة محددة السعة .

ج - هناك مرشح يسمح بمعالجة المعلومات من خلال تركيز الإنتباه عليها ويمنع بعضها

2-11-

الأخر

نظرية الإنتباه المتعددة المصادر :

تفترض هذه النظرية أنه لا يجب النظر إلى الإنتباه على أنه عبارة عن مصدر أو طاقة محددة السعة (أحادي القناة) إنما مصادر متعددة القنوات لكل منها سعة معينة ومخصصة لمعالجة نوع ما من المعلومات ،فحسب هذه النظرية فإنه يمكن توجيه الإنتباه إلى أكثر من مصدر من المعلومات المختلفة والإستمرار في معالجة تلك المعلومات دون أي تداخل فيما بينها ،وفي هذا الصدد يؤكد كل من Miklod et weekonz أن الإنتباه يمكن أن يمر عبر قنوات مختلفة ومنفصلة عن بعضها البعض عبر مراحل المعالجة دون حصول أي تداخل فيما بينها وعلى سبيل المثال :أثناء الطباعة يمكن تكريس الإنتباه لقراءة المواضيع المراد طباعتها ،وتحريك الأصابع بالنقر على لوحة الطباعة والإستماع إلى الموسيقى في أن واحد

دون أن تتأخر أية مهمة بأخرى (زغلول ،2003).

3-11-نظرية إختيار الفعل :

ينتقد نيومان (Newman،1987)مجموعة النظريات التي تعتبر الإنتباه على أنه طاقة أو مصدر محدد السعة ،بل يفترض أن إختيار النشاط أو الفعل هو الآلية الأساسية في عملية الإنتباه وفي توجيهه ،فهو يفترض أن الفرد يحدد إنتباهه في أية لحظة من اللحظات من أجل

تحقيق هدف معين (يركض، يقرأ أو يستمع إلى صوت مثلا)، ويرى أن الفرد في أية لحظة يستقبل العديد من المنبهات الحسية أو يواجه عدة مثيرات معا ، ولكن المحصلة النهائية للإنتباه تتوقف على إختيار الفعل المناسب ، وبناء على عملية الإختيار يتم كبح العديد من العمليات الأخرى نظرا لتوجيه الإنتباه إلى فعل آخر ، بحيث ينتج عن ذلك صعوبة في إدراك وتنفيذ المهمات الأخرى ، في حين يتم أداء الفعل أو المهمة التي تم توجيه الإنتباه إليها على نحو سهل (شرقي ، 2006).

4-11. نظرية سعة الإنتباه :

- يفترض (Kahnemen, 1973) في هذه النظرية أن سعة الإنتباه يمكن أن تتغير تبعا لتغيرات متطلبات المهمة التي نحن بصدد الإنتباه إليها ففي الوقت الذي ينتبه فيه الفرد إلى مهمتين مختلفتين فإن سعة الإنتباه يمكن أن تتغير تبعا لتغير مطالبها فقد يزداد الإنتباه إلى أحدهما نظرا لزيادة صعوبة مطالبها في الوقت الذي يقل الإنتباه إلى الأخرى ، مع عدم تجاهلها كليا (أورد في: الزغول ، 2008).

ويؤكد Kahnemen أن الإنتباه بالرغم من تغييره بين المهمة الأولى والأخرى فهو يستمر على نحو متوازن خلال جميع مراحل المعالجة ، ويرى أيضا أنه في حالة زيادة متطلبات إحدى المهمات بحيث يستوجب الطاقة العليا من الإنتباه (أورد في : سليم ، 2009).

وإعتماد على هذه النظرية فإن الإنتباه يمكن توزيعه على نحو مرن إلى عدة مهمات أو عمليات في الوقت نفسه ، وذلك إعتماذا على أهميتها وصعوبتها النسبية بالإضافة إلى عوامل أخرى تتعلق بالموقف أو ترتبط بالشخص ذاته (أورد في : سليم ، 2009).

نستنتج أن سعة الإنتباه يمكن أن تتغير تبعا لتغيرات متطلبات المهمة فالمهمات أو المثيرات غير مألوفة تتطلب التركيز أكثر عليها وبذل طاقة وجهد كبير للتعرف عليها ، في حين يقل الإنتباه للمهمات الأخرى المألوفة والمعروفة .

12- العلاقة بين الإنتباه والتعلم:

يعد الإنتباه شرطا أساسيا للتعلم الجيد لأنه شرط لحدوث الإدراك الفعال ، فذلك فإن التلاميذ الذين يعانون من مشاكل تركيز الإنتباه غالبا ما يعانون من صعوبات التعلم لعدم قدرتهم على الإستفادة من مثيرات ومواقف التعلم بنفس القدرة الذي يحققه التلميذ العادي .

وهذا النوع من إضطراب الإنتباه عادة ما يصاحبه زيادة في الحركة المفرطة ويتميز الأطفال الذين يعانون من مشكلة إضطراب الإنتباه والحركة الزائدة بعدد من الخصائص ، وإذا توفرت هذه الأخيرة لمدة ستة أشهر على الأقل فإنه يمكن تشخيصه الطفل بهذا الإضطراب (السيد علي ، محمد البدر ، 1999).

وتتمثل هذه الخصائص فيمايلي :

- يمكن تثبيت إنتباهه بسهولة .

- الإجابة على الأسئلة قبل سماعها بالكامل .

- لديه صعوبة في إتباع التعليمات .

- ينتقل من مهمة إلى أخرى دون أن يكمل أية مهمة .

- كثير الكلام والحركة .

توصلت الدراسات في ميدان الإنتباه إلى إقتراح مجموعة من التقنيات البيداغوجية ويقترح

wivrock (1986) مايلي منها:

أ- إستعمال أسئلة قبلية وإدماج أسئلة في النص وأسئلة بعد قراءة النص ، إذ تسهل إكتساب

المعلومات الدقيقة وتوجه إنتباه المتعلم .

ب - إستعمال أهداف محددة لكل تعليم وإيصاله بشكل واضح للمتعلمين إذ يساعدهم على

توقع مايجب ملاحظته والإحتفاظ به (أورد في نوفل ومعروف ،2013).

القسم الثاني: النوم الليلي

يلعب النوم دورا رئيسيا في صحة الفرد والذي يعتبر من الوظائف البيولوجية التي مازالت غامضة إلى حد كبير، إذ لا يمكن الإستغناء عنها لأنها من الحاجات الإنسانية الأساسية . وفي هذا القسم سنتطرق على أهم العناصر المكونة للنوم نظرا لأهميته في حياة الفرد إذ بدونه لا يستطيع الفرد العيش لمدة طويلة .

1. تعريف النوم:

- حسب غانم (2004) النوم هو "حالة فسيولوجية يفتقد فيها الفرد الإستجابة الشعورية للمثير أي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي مع البيئة المحيطة ويقل فيهما الإنتباه إلى المنبهات الخارجية ، والنوم يعني فسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ .

- عرفه (1963) Kleitman بأنه "حالة غير متغيرة من الإستثارة المنخفضة تتسم بالأنشطة المستمرة والمتنوعة في حركة الجسم ، والأحلام والأنظمة الفزيولوجية والبيوكيماوية ، ويستخدم عادة المخطط الكهربائي للدماغ للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النوم" (أورد في إمسعودان ،معروف 2018).

- أشار دبابنة ومحفوظ (1998) إلى تعريف كلاباريد الذي عرف النوم على أنه وظيفة حيوية يقوم بها الكائن الحي ليبقى من حلول التعب فالتعب برأيه هو صمام الامان .

- يعتبر النوم من الوظائف الأساسية لحياة الإنسان ،خاصة الأطفال والمراهقين فهي ظاهرة تتسم بالإستمرار مجددة تقريبا كل يوم حيث لايمكن الإستغناء عنها ،فأي خلل يؤثر على سير عملية النوم بشكلها الطبيعي سيؤثر سلبا على حياته وإستقراره النفسي .

2. لمحة تاريخية عن النوم:

على مر العصور حظى النوم إهتمام كبير من قبل الشعراء ، العلماء والروائيين ونجد من بينهم أرسطو ، أفلاطون

لقد حاول أصحاب الفيزياء في بلاد الإغريق القديمة تفسير مصدر النوم ،فقد أشار (Empedocle) إلى أن لوجود للخلق أو فناء وإنما الشيء يتركب ونحلل من العناصر الأربعة التي تمثل في (النار ، الهواء ، الماء ، التراب) حين يعتقد أن النوم يحدث نتيجة نقصان خفيف في الحرارة التي يحتويها الدم ،أي أن النوم ينتج من إنفصال النار ومن تجمع العناصر الثلاث (أورد في :واعلي ،معروف 2021).

- يرجع الفيلسوف أرسطو السبب المباشر في النوم إلى ذلك الطعام الذي تتناوله والذي إفترضه أرسطو أنه يطلق أدخنة في العروق وقد رأى حرارة البدن تسوق الأدخنة وتدفعها من بعد ذلك إلى الرأس وتتجمع ثم تسبب النوم (أورد في :بوريلي 1992).

وفي القرن السادس عشر حاول الطبيب الشهير (paracelsus) أن يربط الطب بالطبيعة حيث يرى أن النوم الطبيعي يستمر ست ساعات والذي يقضي على التعب الناتج عن العمل ويعيد الإنتعاش إلى النائم وكان يوحي بعدم الإكثار من النوم أو التقليل منه .

وفي القرن السابع عشر نجد الطبيب وعالم الفسيولوجية البريطاني Alexemder stuart الذي يرى أن النوم ينشأ عن نقص في الأرواح العصبية والتي يؤدي العمل والنشاط إلى إستنزافها من الجسم وإلى التعب في آخر الأمر ، فالنوم يحدث عندما لا يستطيع السائد الموجودة في المخ من الحركة الحرة ولم يعد يملئ العروق الصغيرة والاعصاب التي تنتشر من المخ إلى أعضاء الحس والعضلات الجسمية (أورد في :بوريلي ،1992).

أما في القرن التاسع عشر فقد أدى نمو العلوم الطبيعية إلى ظهور نظريات التي تقدم تفسيرات عن النوم والتي تبنى على مبادئ الفسيولوجية والكيمياء وحسب (Alexander von)

(humbaladt)رجع حدوث النوم إلى نقص الأوكسجين وفي النصف الثاني من القرن الماضي أكد عالم الفسيولوجية الألماني (wilhelm thierry-preyer) أن التعب ينتج مواد كيميائية في جسم والتي تمتص الأوكسجين ، والذي يحرم المخ من القسط الكافي من الأوكسجين لأجل أداء أعماله ويؤدي هذا الأمر إلى النوم (أورد في :بوريلي ،1992).

كما أوضح (pergnier 2004) بصفة عامة أن النوم أساس الحياة فهو ضروري سواء لإنسان أو الحيوان فإذا حرم أي واحد منهم فذلك يؤثر عليه وعلى حياته وهو أساسي من أجل البقاء في حالة يقظة، ولهذا من الضروري دراسة ظاهرة النوم. وقد ذكر (Delormas 2004) أنه منذ بداية الدراسات العلمية حول النوم في بداية 1960 لوحظ آثار عديدة لنقص النوم عند أفراد متطوعين خلال أسبوع أو أكثر. (أورد في: وعلي، معروف، 2017)

3. أنواع ومراحل النوم:

ينقسم النوم إلى نوعين وهما النوم الهادئ أو التقليدي والنوم النقيضي أو المتناقض .

1.3 النوم الهادئ أو النوم التقليدي: يطلق عليه اسم النوم البطئ أو النوم السوي وهذا يتميز بأنه لا تصاحبه حركات العينين السريعة (الدسوقي ، 2006) ، كما يمكن أن يقوم الجسم بحركات أثناء هذه المرحلة ،وعادة ماتكون لتعديل وضعيته ، ودرجة حرارة الجسم تنقص وإستهلاك الطاقة أيضا وتكون التواترات بطيئة وسعتها مرتفعة وهذا مايشار إليه المخطط الكهربائي للدماغ EEG. (أورد في لعسلي ومعرف ، 2014)

ويشتمل هذا النوع على أربع مراحل يتزايد عمقها كلما إنتقل من مرحلة إلى مرحلة أخرى وهي

:

أ. مرحلة النعاس: هي حالة وسيطية بين اليقظة والنوم ،ويشير المخطط الدماغي الكهربائي

إلى تردد مختلط لموجات ثنا (2,5 إلى 7 هرتز) ذو سعة ضعيفة وموجات ألفا ،وتخرب

عضلي موجود ومصاحب بحركة بطيئة للعينين في بداية هذه المرحلة (أورد في: لعسلي ومعروف، 2014).

ب . مرحلة النوم الخفيف : يقوم المخ بوضع موجات سريعة (12 إلى 34 ثا) في أوقات قصيرة ، وتبلغ أقصى حدّ تسمى بمعزل النوم . وفي هذه المرحلة الأصوات المنخفضة لاتزعج النائمين . (أورد في: لعسلي ومعروف، 2014)

ج . مرحلة النوم العميق : بطيء في هذه المرحلة وتيرة المخ بظهور موجات ثنا وتتراوح وتيرتها بين (3 و7/ثا) وموجات دلتا مابين (1 و3 ثا) يتخللها أحيانا ظهور بعض الموجات المغزلية (القيسي، 2006).

ومن أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث إنخفاض ضغط الدم بطيء وتدوم هذه المرحلة من (10 إلى 30 د) (الدسوقي، 2006).

د. مرحلة النوم البطيء العميق : يشير التخطيط الكهربائي للدماغ إلى نشاط من نوع دلتا ويكون تردده مابين (0,5 و2 هرتز) وسعتها تفوق (75 ميكروفوط) وتأخذ 50% من مدة النوم (أورد في لعسلي ومعروف، 2014)

- وتتميز هذه المرحلة بالإسترخاء العضلي وفيه يسترجع الجسم ما فقدته خلال النهار من حيوية وتدوم هذه المرحلة من (10-20 د).

ذ. مرحلة النوم السريع: يدوم النوم المتضاد من دقيقة إلى 5د أو حتى ساعة. ويرتفع النوم المتضاد لتقادي الفوضي النفسانية مثل الإرهاق العقلي والإضطرابات الإنفعالية، كما يؤثر على نضج الجهاز العصبي وتقوية الذاكرة، فالأشخاص الذين ينقصهم النوم المتضاد يكونون سريع الغضب يعانون من صعوبات في التركيز (أورد في :إمسعودان ومعروف، 2018).

2.3 النوم المتناقض :

يطلق عليه النوم الحالم يتميز بحركات العين السريعة، ويصاحبه نشاط في كل الأجهزة وتزداد حركة التنفس وسرعة نبض القلب وضغط الدم (أورد في : أحمد عكاشة، 2005). يشمل النوم السريع على المرحلة الخامسة ويدوم من 5 دقائق الساعة واحدة (أورد في :إمسعودان ومعروف، 2018).

الجدول التالي رقم (4) يوضح الفرق بين النوعين: (أورد في : في بوعام ومعروف، 2022)

النوم الهادئ	النوم المتناقضي
--------------	-----------------

<p>يحدث على فترات أثناء النوم العادي ويستمر لمدة 15 دقيقة .</p> <p>يمثل 25 بالمئة من مدة النوم موجات المخ فيه تشبه موجات المسجلة أثناء الإستيقاظ .</p> <p>تزيد فترته عندما يكون الشخص ليس لديه رغبة في النوم .</p> <p>معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس يكون غير منتظم ربما يزداد .</p> <p>الأحلام التي تحدث خلال هذه الفترة يتذكرها الإنسان .</p> <p>لا يحدث حركة العين في هذه الفترة .</p> <p>يمكن أيقاظ الإنسان بسهولة في هذا النوع .</p> <p>لا ينشط المخ خلال هذه الفترة لا تحدث الحركات اللاإرادية للعضلات لا يحدث أنتصاب الأجهزة التناسلية .</p>	<p>معظم النوم خلال الليل يكون من هذا النوع ويستمر لمدة 80 إلى 90 د يمثل 75 بالمئة من مدة النوم موجات المخ فيه من نوع البطيء .</p> <p>تزداد مدته عندما يكون الشخص مرهقا .</p> <p>يقل نشاط الأيضي ويقل نشاط جهاز القلب والأوعية الدموية بمعدل 30 بالمئة الأحلام التي تحدث خلال هذه الفترة لا يتذكرها الإنسان .</p> <p>لا يحدث حركة العين في هذه الفترة .</p> <p>يمكن أيقاظ الإنسان بسهولة في هذا النوع .</p> <p>لا ينشط المخ خلال هذه الفترة لا تحدث الحركات اللاإرادية للعضلات لا يحدث أنتصاب الأجهزة التناسلية .</p>
--	--

4. أهمية النوم:

بينت العديد من الدراسات الدور الأساسي للنوم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية ومن المسلم به بأن إحترام نوعية وكمية النوم يسمح بنمو متناغم ومتناسق ويشجع التعلم ،مع العلم أن تزامن وتيرة نوم يقظة خلال 24 ساعة تبدأ من الأسابيع الأولى من الحياة (أورد في:إمسعودان ،معروف .2018).

- أظهر Rosler و poulizak أن مدة النوم ونوعيته تؤثر على النتائج المدرسية ، كما

توصل Ramdazzo أن حرمان الأطفال البالغين من العمر 10-14 سنة من النوم الجزئي

في ليلة واحدة (ساعة واحدة من ليلة الخميس) كافي لتعطيل تعلم المهام المعقدة (Clarisse & al,2004).

يرى شتوي (2005) أن أهمية النوم تكون في مايلي :

- الراحة والإسترخاء : لإعطاء فرصة للمخ والعضلات للراحة من عناء يوم طويل وشاق يساعد على إفراز هرمون النمو الذي يعمل على تجديد الأنسجة والتعويض التالفة منها وتقوية الجهاز المناعي .

- أما فيما يخص الذاكرة والتعلم ، أجرى العلماء كثير من التجارب المثيرة أثبت خلالها أن النوم يحافظ على الذاكرة ويقويها ، حيث يقوم المخ خلالها بمراجعة وتصنيف المعلومات التي يحصل عليها أثناء نشاطه اليومي، بعض هذه المعلومات يتم إستبعادها والبعض الآخر يتم وضعها في المكان والسياق المناسب حتى يسهل إسترجاعها حسب الحاجة .

يلعب دورا أساسيا في مقدرة على الإستيعاب والتذكر (أورد في :بوعام ،معروف 2022).

- بينت دراسات أنه إذا تم حرمان حيوان من النوم وآخر من الأكل فالحيوان الذي تم حرمانه من النوم يموت أسرع من الحيوان الذي حرم من الأكل (أورد في :لعسلي ومعروف ،2014).

5. وظائف النوم :

يؤدي النوم وظائف عديدة من بينها :

1الوظيفة التجديدية: ذكر الزيمايوي (2006): أن النوم لديه وظيفة تجديدية حيث أن المرحلة الثالثة من النوم تساعد ترتيب المركبات الكيميائية مثل البروتينات. أما المرحلة الأخيرة ،فتساعد على تجديد مختلف الوظائف الجسمية ، وعلى ترسيخ الذكريات، كما تسهم في قوة الحفظ والذاكرة (أورد في : بوعام ومعروف، 2022).

2- الحيوية والنشاط : يكون الشخص بعد الإستيقاظ أكثر نشاطا وإستقرارا وأفكاره تكون واضحة كما يلعب النوم النقيضي دورا مهما في إعادة التوازن ،النمو والنضج .كما يدعم ويقوي الذاكرة ويعطي للدماغ الوقت اللازم لإستعاب السيرورة النبوية والبيوكيميائية التي تدهورت أثناء اليقظة (أورد في : عبدوني وآخرون ،2010).

3-وظيفة المحافظة على الطاقة : أكد خليفة (2012) أن جسم الإنسان البالغ يحتاج إلى

معدل 7 إلى 8 ساعات من النوم الليلي حتى يستطيع القيام بجميع وظائفه الحيوية على

أكمل وجهه ويزيد هذا العدد إلى 16 ساعة بالنسبة للطفل الرضيع ويقل 5 إلى 6 سا بالنسبة لكبار السن فوق 65 عام (أورد في: بوعام ومعروف، 2022).

4 وظيفة التعلم وتدعيم الذاكرة: أشار (Lecendreau 2002) أن هناك نوعين من النوم (النوم البطيء والنوم الحالم) لهما دور هام ومكمل في تدعيم الذاكرة والتعلم، فالنوم البطيء له دور في تدعيم التعلم غير الإعتيادي (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015).
 مما سبق ذكره نستنتج أن من أهم وظائف النوم هو المساعدة على النمو العقلي والجسدي إعادة التوازن، صيانة أعضاء الجسم لتقوية التركيز أثناء النهار .

6. مدة النوم :

أثبتت الدراسات والبحوث إختلاف مدة النوم وفقا لطبيعة مرحلة النمو، وساعات النوم التي يحتاج إليها الطفل أكثر من تلك التي يحتاج إليها الشخص الأكبر سنا، فمهما كان عمر الإنسان فإنه قد يحتاج إلى نوم أكثر أو أقل مما يحتاج إليه أقرانه. يبدأ الطفل الصغير أيام وأسابيع حياته الأولى بالنوم بصورة منقطعة ولمعظم ساعات اليوم، وتقل مدة النوم تدريجيا وتندمج ساعاته إلى أن يصبح للنوم ساعاته المقررة ولفترة واحدة طويلة في الليل وفترة أخرى أقصر في النهار، ولما يتجاوز مرحلة الطفولة يستقطب النوم ساعات طويلة من الليل . أما في مرحلة المراهقة وما بعدها فإن الحاجة كما تدل عليها الممارسة الفعلية تتراوح بين 7 إلى 8 ساعات من النوم في اليوم الواحد، يعود هذا الإختلاف إلى طبيعة العمل والحالة الصحية

والجسمية أو العقلية والإجهاد العصبي.تنقص الحاجة للنوم في سن الكبر إذ ينخفض معدل ساعات النوم الليلي عندهم إلى 5 أو 6 ساعات في اليوم (أورد في : إمسعودان ومعروف ،2018).

7. العوامل المؤثرة على نوم الطفل:

هناك عدة عوامل داخلية وخارجية ومن بينها:

العوامل الداخلية :حدد شتوي (2005):

أن حالة الفرد النفسية من حيث الهدوء والإضطراب تؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية ومن أهمها:إختلال دور الضوء والظلام 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 ويزيد إفراز الميلاتونين عن المعتاد .

ترتبط الساعة البيولوجية بالغدة الصنوبرية حتى تعطىها المعلومات عن دورة الضوء والظلام فعندما تشرق الشمس يتم تثبيط إنتاج الميلاتونين وعندما يحل الظلام يزول التثبيط عن الغدة الصنوبرية فتعاود إفرازها للميلاتونين .

العوامل الخارجية :

- تزيد عملية الإتران الحيوي لإحتمالات إنشغالنا بالنوم كلما زادت فترة اليقظة .

- الوتيرة اليومية هي التي تقرر وقت إستيقاظنا .
- حالة الفرد الجسمية من حيث الصحة العامة والتغذية .
- الظروف التي ينام فيها الفرد من تهوية ،رطوبة ،حرارة وسكون .
- طبيعة عمل الشخص .
- عدم تجانس الطعام مع الإنسان فما نأكله يؤثر على كيفية النوم ، فهناك من الأحماض الأمينية (التريتوفان ،التيروس)الليذان يلعبان دورا هاما في الإستجابة المزاجية والإستجابة للرجبة في الطعام ،فالحمض الأميني (التريبتوفان)تتكون فيه المواد المسببة للنوم ،والتي يستعملها المخ في صنع الناقلات العصبية المهدئة ،فالأطعمة التي تحتوي عليها تجعل المخ يحصل على كميات أكبر مما يساعد على جلب النوم ، ومن الأطعمة التي تساعد على جلب النوم نذكر :
الجبن الأبيض، لبن، لحوم، الحبوب، البقوليات (العدس) (أوردفي: معروف،2023).

8. النظريات المفسرة للنوم:

1. النظرية العصبية للنوم : يرى أنصار هذه النظرية أن النوم واليقظة يحدثان نتيجة تباعد أو تقارب إتصال الخلايا العصبية ببعضها في المخ ،ونقص الدورة الدموية في المخ ، فإذا حدث كف فوق النصفين الكرويين بالمخ حدث النوم وهناك من يرى أنه لاتوجد مراكز خاصة بالنوم في المخ لأن الكف والنوم واقع يطرأ على خلية .في حين تؤكد وجهة نظر أخرى على وجود

خلايا خاصة في المخ ووظيفتها إحداث النوم والتي تتواجد فوق منطقة تقاطع عصبى البصر في الجزء الأمامي للهيپوثلاموس (تحت المهاد)، فهي المسؤولة عن وتيرة نوم . يقظة (أورد في :غانم ،2007).

2. النظرية الإيضية للنوم: تبين النظرية الإيضية حسب غانم (2006) أن المخ في فترة اليقظة يقوم بإنتاج مادة تسمى الحامل الحادث للنوم والتي تتجمع في السائل المخي النخاعي وعند وصوله لمستوى معين من التركيز يحدث النوم ،فدورية التجمع والتخلص هي التي تقود دورة النوم واليقظة (أورد في : لعسلي ،2020)

3. النظرية الكيميائية: ذكر بوريلي (1992) أن هذه النظرية تعرف بأنها نظرية النفايات ، أن جسم الإنسان أثناء نشاطاته الجسمية والفيزيولوجية المختلفة ،ومن خلال العديد من العمليات الكيميائية والحيوية التي تحدث داخل الجسم ينتج العديد من المواد الضارة والسموم ،وهذه الفضلات عندما تزداد نسبتها في الدم وخاصة في السائل الدماغ الشوكي تؤثر على المراكز العصبية للفرد فينتج عنه الخمول والتعب ويحدث النوم .ويتخلص أثناء النوم الجسم من هذه السموم عن طريق أن حلالها وأكسدتها فيستعيد الجهاز العصبي النشاط .ويستيقظ الإنسان من نومه .ومن أبرز أنصار هذه النظرية العالمان pieron و legender .

ولقد إقترح pieron سنة (1913)وجود مواد سامة هيبنوتكسين تتزامن مع حالة الدخول

في النوم أو الإغفاء ولإثبات ذلك قام بحقن سائل نخاعي لقطط بقيت يقظة لفترة طويلة في سحايا حيوانات يقظة إعتياديا ولاحظ عليها بدء حالات النعاس التي تسبق النوم .

ومع إن هذه النظرية سادت الأوساط العلمية لمدة من الزمن إلا أن العلماء إبتعدوا عن الأخذ بها ، وذلك بسبب عدم معرفة أو التواصل للأسباب المفترضة وعزلها ، ولكن هناك تواصل بين هذه النظرية ، وبين مايفترض الآن من وجود تغيرات كيميائية أثناء فترة اليقظة والنوم مما يدل على توافر أساس كيميوي لكل من الحالتين (أورد في : بوعام ،معروف ،2021).

4. نظرية الإتصال:تفترض نظرية الإتصال حسب علي (1990) بأن الوعي اليقظة يتم عن طريق الضخ المستمر للأحاسيس من داخل الجسم وخارجه والتي تنقل للدماغ عبر مجموعة الأعصاب المحيطة والنخاع الشوكي وخلايا الدماغ تقوم بالسيطرة على ضخ الأحاسيس للدماغ ،وهي إما تسمح بعبورها لمراكز الدماغ المختلفة أو تمنع ذلك ،فإذا عبرت أثارت للدماغ بالنشاط اليقظة ،وإذاما توقفت ،فهذا الدماغ في حالة النوم (أورد في :لعسلي ،2020).

5. نظرية السلوكية: يرى سالم نوري (2013) أن الفرد حتى يواجه مشكلة ما ، أو موقفا جديدا يستوجب أن يستجيب له وفق ماتجمع لديه من معلومات سابقة أو رموز لذا صعوبات التوافق النفسي والإجتماعي وحدثت إضطرابات نفسية وجسمية كإضطراب النوم تنتج عندما يفشل الفرد في إستيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها والمعالجة في هذه الحالة يجب أن تكون مصحوبة بتحسين في طريقة تفكيره وإدراكه لنفسه ولعالم فضلا عن تعديل نظام

معتقداته والتي تؤدي بالتالي إلى تغير سلوكه وتحقيق توافقه وبالتالي يتخلص الفرد من الإضطرابات النفسية وبما فيها إضطراب النوم، وهذا الافتراض الفلسفي والأساسي في الإتجاه السلوكي المعرفي .

6. نظرية بافلوف : توصل هذا العالم من خلال تجربته إلى أن حالة النوم المرضي طويل الأمد التي تعتري المصابين بالتهاب الدماغ لاتعود إلى وجود مراكز للنوم وإنما يعود سببها إلى تلك التخريبات أو الأضرار الحادثة في منطقة الدماغ القريبة من قاعدته مما يؤدي إلى إعاقة أو صد أو حجما إيصال أو نقل الرسائل العصبية أو الإشارات أو التنبيهات البيئية لها أهمية كبيرة في إستمرار حالة اليقظة فيحدث النوم نتيجة لعدم تنبيه اللحاء ،وليس نتيجة لوجود مركز النوم وتنبيهه أو تخريبه .ففي إحدى التجارب قطع أحد طلبة بافلوف الأعصاب التي تصل المخ بأعضاء الشم والسمع والبصر عند أحد الكلاب فوجد أن الكلب والتنبيهات من العالم الخارجي للكلب إلى مخه (أورد في :بوشريط ،2015).

9. إضطرابات النوم :

حسب الجمعية الأمريكية للطب النفسي ،تتضمن إضطرابات النوم أو إضطرابات النوم واليقظة مشاكل تتعلق بنوعية النوم وتوقيته وكميته ،وتؤدي إلى ضعف الأداء والتعب أثناء النهار ، غالبا ما تحدث إضطرابات النوم واليقظة جنبا إلى جنب مع الحالات الطبية أو غيرها من حالات الصحة العقلية مثل الإكتئاب أو القلق أو الإضطرابات المعرفية هناك عدة أنواع مختلفة

من اضطرابات النوم والإستيقاظ الأخرى، إنقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم الحذار ومتلازمة تملل الساق. (American psychiatric Association (2013).

1.9- اضطراب الأرق :

وهي حالة عدم إكتفاء كمي أو كفي من النوم، تستمر لفترة لا بأس بها من الوقت. ولكن لا يجب أن يعتبر معدل الإختلاف في النوم عند تشخيص الأرق، الكمية الطبيعية من النوم. (أورد في بوشريط، 2016).

هو اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم والذي لا يرتبط باضطرابات جسمية ويعزي عادة إلى القلق والتوتر، والإكتئاب أو عوامل بيئية معاكسة، وهو على ثلاثة أشكال:

- أرق البدء في النوم: حيث يجد الفرد صعوبة في بداية الأستغراق في النوم .
- أرق الإستمرار أو الإحتفاظ بحالة الفرد: ويوجد الفرد صعوبة في الاستمرار في النوم ويستيقظ عدة مرات متكررة خلال الليل.
- أرق نهاية اليوم: ويحدث عندما يستيقظ الفرد مبكرا في الصباح، ويعجز عن الدخول ثانية في النوم (أورد في بوشريط، 2016).

2.9 اضطراب فرط النوم :

يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر، ونوبات من النوم الطويل وتكون حالة النوم إما نوم نهاري لفترات طويلة، أو نوم ليلي يستمر حتى ساعات متأخرة من النهار.

وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم إلى إحداث خلل نفسي أو إعاقة للنشاط الاجتماعي والوظيفي، وقد يصاب الفرد بحالة من النوم الانتيابي تكون على هيئة نوبات لا يمكن للفرد مقاومتها بشكل يومي، ويكون لدى الفرد حالة من ارتخاء العضلات وحالة من الإنفعال الشديد ثم تحدث نوبة النوم وبشكل متكرر، وتكون لدى الفرد زيادة في النعوسة والشكوى المستمرة والبارزة في زيادة ساعات النوم. (أورد في: بوشريط، 2016).

3.9- اضطراب جدول النوم واليقظة :

هو حالة من فقدان للتزامن بين برنامج الفرد في النوم و اليقظة وبين برنامج النوم واليقظة المرغوب فيه من قبل محيط الفرد مما يترتب عليه شكوى إما من الأرق إما من فرط النوم فالفرد المصاب بهذا النوع من الإضطراب لا ينام عندما يريد بل ينام في أوقات أخرى لا يريد ما مثل الإنتقال بالطائرة (أورد في :بوشريط ، 2016).

4-9 إضطراب وتيرة (دورة) النوم - اليقظة (الإضطرابات السيركويومية):

تتميز الاضطرابات السيركويومية بعدم تزامن اوقات النوم والاستيقاظ مع الوتيرة السيركويومية العادية للفرد مع المحيط، يتصف بتغذر النوم في الاوقات الطبيعية المتعود عليها حيث يصبح النوم ممكنا في اوقات اخرى كتغذره في الليل وإمكانيته في النهار فالفرد لاينام عندما يريد بل ينام في أوقات أخرى لايريدها مما يحدث خلل في البرنامج اليومي الشخصي للفرد، ويحدث ذلك في حالات السفر، أو تبديل دورة العمل... فيفقد الفرد القدر هلى التحكم في مواعيد النوم واليقظة مما يؤدي إلى خلل في وتيرة جداول النوم واليقظة (أورد في : إمسعودان، 2018).

10مظاهر قلة النوم :

من بين مظاهر قلة النوم نذكر مايلي:

- الإنقباض ونوبات الغضب والكسل.

- ضعف القدرة على التركيز.

- إنعدام الاستقرار وكثرة الوقوع في الخطأ.

- فقدان التوازن الحركي .

- الشعور بالارهاق.

- تتأثر علاقاته مع الآخرين.

- يؤدي نقص النوم الى ظهور نوبات من الغضب لدى الطفل غير قادر على متابعة الدرس، و يكون شارد الذهن .

يظهر مما سبق فائدة و اهمية النوم في حياة الفرد، فاختلاله يؤثر بشكل سلبي على ادائه و سلوكه و تفكيره بمعنى انه ينعكس سلبا على حياته الاجتماعية و المدرسية فلا بد من احترام مدته. (أورد في :إمسعودان ومعروف ، 2018)

11. وتيرة النوم واليقظة

عرف البياني (2002) النوم بأنه حالة من عدم الوعي أو عدم الوعي الجزئي بحيث يمكن أن يعود الفرد إلى اليقظة في حالة تنبيهه، وهذا ما يميز النوم عن حالة الغيبوبة لأنه في حالة الغيبوبة لا يمكن إعادة الشخص إلى الوعي حتى في حالة التنبيه الشديد.

أطلق على هذا الإضطراب حسب فايد (2001) إضطراب دورة اليقظة والنوم فالدورة اليومية لليقظة والنوم هو عملية بيولوجية تحدث بانتظام وهي دورة تستغرق 24 ساعة تقريبا.

إن الساعة الرئيسية عند الإنسان تقع في منطقة عميقة في المخ نواة فوق تصالبية أن تراقب وبمعزل وتيرة الحرارة الجسدية وتيرة نوم يقظة وبعض الإفرازات الهرمونية فإن كل الساعات البيولوجية هي متزامنة بطريقة "مايجري في الوقت المحدد" بتأثيرات خارجية التي تعطي الوقت نجد مثلا مؤشر "الوقت" الإضاءة (الطبيعة ، الشمسية أو الكهربائية) والتوقيت الحتمي في حياتنا الإجتماعية يلعب دورا هاما فهرمون الميلاتونين ينتج خلال الظلام والذي يشير إلى الساعة الداخلية أنه "ليل" أما المتزامن الآخر فهو شائع يمثل كل ما هو مرتبط بالأنشطة المهنية أو الإجتماعية كرقاص الساعة ، الضوضاء ، نوع النشاط الفيريقي أو العقلي ... إلخ) (أورد في: لعسلي ، معروف، 2019).

أشار علي (1990) أن النوم يقع ضمن دورة زمنية يتولى عليها بثبات عظيم لا من حيث طول الفترة الزمنية التي تحدث ضمنها دورة النوم ، وقد نجد أن ابن ميمون الذي يرى أن الدورة الزمنية التي يقع فيها النوم على أنها تتكون من الليل والنهار بأن طولها 24 ساعة . وكما تشمل فترة النوم وفترة اليقظة، كما أن حياة الإنسان توجد فيه دورة زمنية والتي تحتوي على وتيرة النوم ووتيرة اليقظة .

كما أشار شتوي (2005) إلى أن أفضل دليل للتواترات البيولوجية التي تنظم على مدة 24 ساعة في حرارة الجسم ففي الظروف المادية للشخص الذي يعمل خلالها النهار وينام في الليل فإن الحرارة الداخلية لديه تصل أقصاه حوالي (37) في الساعة الثانية والخامسة مساء وتبلغ أداها

حوالي (34) في الساعة الرابعة والخامسة صباحاً أما الوتيرة اليومية أفضل وقت للنوم هو عندما تكون درجة الحرارة منخفضة .

1-2 متوسط مدة النوم الليلي أثناء الموسم الدراسي :

الجدول رقم (5): يمثل متوسط مدة النوم الليلي أثناء الموسم الدراسي (testu et fotinos,1996)

السن	مدة النوم	الباحثين
9-7	645د	Testu (1994)
11-10	595د	Testu (1994)
19-17	494د	Montagner (1983)

(أورد في: نوفل - معروف 2013)

13. إنعكاسات نقص مدة النوم الليلي :

- تؤثر نقص مدة النوم الليلي لدى الأطفال والتي تؤدي إلى عدة إنعكاسات على تركيزهم وصعوبات في التحكم في إندفاعاتهم. فالأطفال الذين لا ينامون مدة كافية ليس لديهم قدرة على تسيير إستجاباتهم الإنفعالية وتظهر ولديهم سلوكيات عدوانية في المدرسة وصعوبات في التعلم ومن بين الأعراض نجد :

نقص الإنتباه : نجد الطفل يواجه صعوبات في التركيز وبالتالي لا يستطيع متابعة الدرس ويكون شارد الذهن .

سرعة الغضب والقلق: يرى Colligen (2008) أن نقص مدة النوم يؤدي إلى ظهور نوبات الغضب لدى الطفل والشعور بالقلق وعدم القدرة على الصبر.

- الرغبة في النوم أثناء النهار .

- تدني الدافعية والتحصيل الدراسي .

مشاكل صحية وإختلال في إفراز الهرمونات :الأطفال الذين لا ينامون القسط الكافي يؤدي بهم لإنعكاسات صحية وإختلال في إفراز الهرمونات وكذلك يعرقل في نموهم السليم (أورد في: واعلي، 2020).

14. إرشادات ووسائل تحسين النوم:

- الإلتزام بوقت محدد وثابت للنوم والإستقاظ .
- الحد من المحفزات وقت النوم مثل: إستخدام الهاتف ،التلفاز...إلخ.
- النوم خلال الفترة المسائية بين الساعة الثامنة والنصف ليلا والحادية عشر ليلا، من أجل الإستفادة من هرمون الميلاتونين الذي يصل ذروته في هذه الفترة وبالتالي يزيد من جودة النوم .
- ممارسة الرياضة فهي تساهم في زيادة النوم البطئ وتسهل النوم ولكن لايجب ممارستها قبل النوم (أورد في: لعسلي ومعروف ،2014).

خلاصة الفصل:

يمكن القول من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل أن النوم والانتباه من المواضيع الرئيسية والهامة، التي نالت اهتمام الباحثين، بحيث يلعب النوم دورا أساسيا في استعادة النشاط والحيوية للجسم. فهو مؤثر فعال على عملية التعلم، وأن قلة النوم لدى الإنسان تؤدي إلى الانخفاض في الأداء. كما يعد الانتباه عملية حيوية في كونها أجد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع المعطيات والبيانات الخاصة بأدبيات الموضوع، تم التطرق إلى دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر (10-11 سنة)، وللقيام بذلك يتطلب الاستعانة بأدوات إحصائية ومنهجية خاصة، تتلاءم مع طبيعة الموضوع وذلك بتحديد نوع البحث والمنهج المطبق للموضوع الدراسة، وبعد ذلك يتم القيام بتحديد وتطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة بهدف جمع البيانات، وتحديد الأدوات الإحصائية الملائمة لنوع البيانات ولحجم العينة ولطبيعة الموضوع.

1- نوع البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى التلاميذ البالغين من العمر (10-11 سنة) لذا تم انتهاج المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لهذا النوع من الدراسات الذي يهدف إلى وصف الظواهر وتحليل الحقائق الراهنة قصد الحصول على تفسيرات تمكن من فهم الظواهر والتحكم فيها.

- كيفية اختيار عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية تمثلت في تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي المتمدرسين في تامدة ولاية تيزي وزو، قصد معرفة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي.

تضمنت هذه الدراسة التلاميذ البالغين من العمر (10-11 سنة) المتمدرسين وفق هذا النظام بالمدرسة (5) أيام في الأسبوع واشتملت كلا الجنسين ذكر وأنثى.

والجدول التالي يمثل التوقيت الأسبوعي لإبتدائية تامدة الجديدة.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

جدول رقم (6) : يمثل التوقيت الأسبوعي للإبتدائية تامدة الجديدة

الأيام	التوقيت	الفترة الصباحية 11:30-8:00	الفترة المسائية 15:30-13:00
الأحد	دراسة	دراسة	دراسة
الاثنين	دراسة	دراسة	دراسة
الثلاثاء	دراسة	دراسة	استراحة
الأربعاء	دراسة	دراسة	دراسة
الخميس	دراسة	دراسة	دراسة

ويظهر من خلال هذا الجدول أن التلاميذ يدرسون (5) أيام في الأسبوع من الأحد إلى

الخميس ماعدا يوم الثلاثاء من الثامنة صباحا إلى الحادية عشر ونصف صباحا .

2-1 حجم العينة:

تكونت عينة البحث من 88 تلميذ ، من بينهم (48) ذكورا و(40) إناثا. والجدول التالي يمثل

توزيع أفراد العينة حسب هذه المؤسسة التعليمية

جدول رقم(7): يمثل توزيع أفراد العينة حسب المدرسة الابتدائية تامدة الجديدة

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

المجموع	الإناث	الذكور	عدد الأفواج البيداغوجية	المستوى التعليمي
88	40	48	3	السنة الخامسة ابتدائي

يظهر من خلال الجدول رقم (7) بأن عينة البحث تقدر ب (88) تلميذ، وتم توزيع استبيان النوم واختبارات روائز شطب الأرقام على جميع التلاميذ دون استثناء

3- أدوات جمع البيانات:

لدراسة الانتباه والنوم الليلي لدى التلاميذ البالغين من (10-11 سنة) المتمدرسين في أقسام السنة الخامسة ابتدائي، تم تطبيق مجموعة من الاختبارات حسب نوع الدراسة.

3-1 اختبار روائز شطب الأرقام:

تم استعمال روائز شطب الأرقام للباحث (Testu) والمكيف في المجتمع الجزائري من قبل الباحثة معروف (2008)، أنظر الملحق شطب الأرقام تتمثل في مهمة التمييز البصري وتقييم درجة الانتباه في الفترة الممتدة من الأحد 21 أبريل إلى غاية 25 أبريل 2024 وهناك أربع روائز لأيام (الأحد، الاثنين، الأربعاء والخميس) وكل روائز يحتوي على 149 رقما للشطب مبعثرة في تسعة أسطر بثلاثة أرقام للشطب في كل سطر، ولتقادي أثر انتقال التعلم والملل

الذي قد ينتج عن عملية التمرير المتكرر خلال اليوم والأسبوع، تم تقديم هذه الاختبارات بأشكال وبارقام مختلفة.

3-2 دراسة مدة النوم الليلي:

تم تقديم استبيان النوم للباحث الفرنسي (Testu) والمكيف في المجتمع الجزائري من قبل الباحثة معروف (2008) لتلاميذ السنة الخامسة الابتدائي من يوم 18 أفريل 2024 قصد تعبئة التلاميذ للاستبيانات بنفس اليوم أي من الخميس مساء (ليلة الجمعة) إلى غاية الجمعة الأخرى 26 أفريل أي لمدة أسبوع، والمطلوب تسجيل ساعة النوم والاستيقاظ خلال أسبوع الدراسة.

4- كيفية جمع البيانات :

4.1- جمع البيانات الخاصة بالإنتهاب:

لدراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للإنتهاب تم إستعمال روائز شطب الأرقام للباحث Testu تم تطبيق الإختبار خلال مدة 30 ثانية، وخلال ساعات اليوم المتمثلة في الساعة الثامنة والحادية عشر صباحا والثانية زوالا وعلى الثالثة ونصف مساء بالنسبة للتلاميذ السنة الخامسة إبتدائي وفي الأيام الأسبوعية المتمثلة في (الأحد - الإثنين الأربعاء والخميس). وذلك وفق المربع اللاتيني الذي يبينه الجدول التالي:

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

الساعة / الأيام	8سا	11سا	14سا	15:30سا
الأحد	الفوج الأول	الفوج الثالث	الفوج الثاني	الفوج الرابع
الاثنين	الفوج الثالث	الفوج الأول	الفوج الرابع	الفوج الثاني
الأربعاء	الفوج الثاني	الفوج الرابع	الفوج الأول	الفوج الثالث
الخميس	الفوج الرابع	الفوج الثاني	الفوج الثالث	الفوج الأول

جدول رقم: (8) تمرير الإختبارات حسب خطة اللاتيني على تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي.

4-2. جمع البيانات الخاصة بالنوم:

لدراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة المتدرسين في المدرسة الإبتدائية تامدة الجديدة بولاية تيزي وزو. تم توزيع إستبيان النوم على التلاميذ حيث تم بتدوين أوقات النوم والإستيقاظ إبتداء من أول يوم الدراسة وذلك إبتداء 18 إلى 26 أبريل 2024، وفي الأيام الأسبوعية المتمثلة في (ليلة الجمعة - السبت - ليلة السبت - الأحد ليلة الأحد - الاثنين - ليلة الاثنين - الثلاثاء - ليلة الثلاثاء - الأربعاء ليلة الأربعاء - الخميس - ليلة الخميس - الجمعة). بعد ذلك تم استرجاع الاستبيان يوم 28 أبريل 2024.

5- كيفية تحليل البيانات:

بعد جمع البيانات للمتغيرين تم فرزها وتفرغها في جداول توضيحية قمنا بمعالجتها إحصائياً باستعمال التقنيات والاختبارات الإحصائية التالية:

أولاً: تحليل التباين (Analyse de variance): لدراسة التغيرات اليومية والأسبوعية لأداءات الانتباه تم استعمال اختبار (F) لقياس الدلالة الإحصائية بحساب التكرارات والمتوسطات الحسابية لكل ساعة من ساعات اليوم، ولكل يوم من أيام أسبوع التقييم بالنسبة للتلاميذ.

ثانياً: اختبار (T) ل (Student): عند دراسة النوم الليلي تم حساب متوسط مدة النوم الليلي عن طريق استخراج متوسط متوسطات مدة النوم بعد تحويل بعد تحويل ساعة نوم التلاميذ وساعة استيقاظهم إلى دقائق، ثم طرح ساعة النوم من ساعة الاستيقاظ عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **SPSS** ، كما تم أيضاً استعمال برنامج **Excel** بعد الحصول على البيانات الإحصائية لرسم المنحنيات والرسوم البيانية.

6- حدود البحث:

اقتصرت هذه الدراسة في وصف التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه و تغيرات مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي للمؤسسة التعليمية تامدة الجديدة وذلك دون التطرق إلى التغيرات السنوية أو للمتغيرات الأخرى كالإدراك والذاكرة، كما مست هذه الدراسة فقط تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر من (10-11 سنة) دون المستويات الأخرى.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل

وتفسير النتائج

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية من خلال المعطيات التي تم جمعها وفرزها وفق الإطار المنهجي المحدد في الفصل السابق .

لدراسة كل من التغيرات اليومية والأسبوعية لأداءات الإنتباه ،والتغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة للتلاميذ البالغين (10-11 سنة)، وذلك بالإعتماد على جداول إحصائية ورسوم بيانية تبرز المتوسطات الحسابية لكل من المتغيرين .

1- عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بالإنتباه :

1-1- عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بمستويات التغيرات اليومية

والأسبوعية لإنتباه بالنسبة للتلاميذ البالغين من العمر (10-11 سنة)

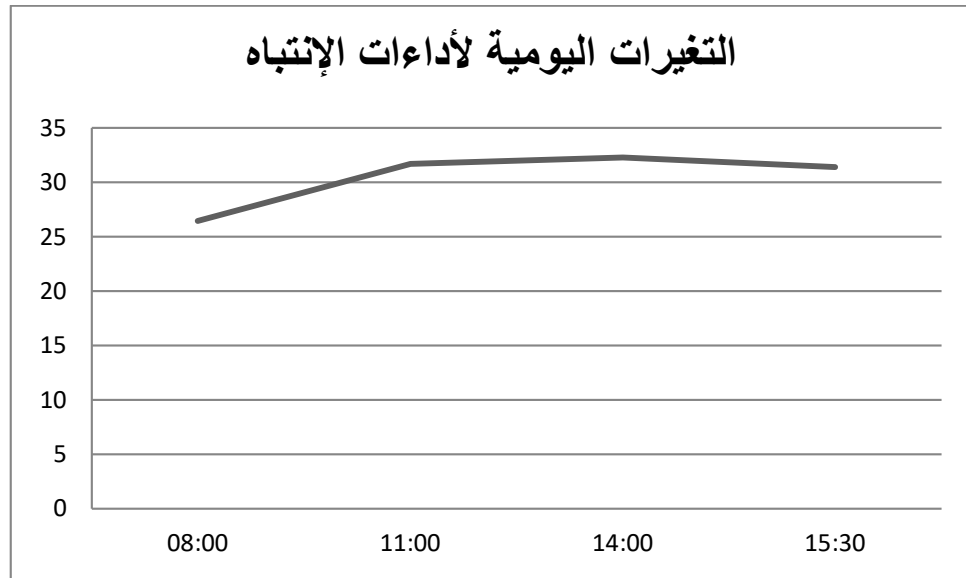
1-1-1 التغيرات اليومية للإنتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

ساعات التمرير	8سا	11سا	14سا	15:30سا
متوسط أداءات الإنتباه اليومية	26,44	31,68	32,30	31,41

جدول رقم(9) يوضح التغيرات اليومية للإنتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أن التغيرات اليومية للإنتباه تشهد تغيرات خلال مختلف ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، حيث تقدر قيمة متوسط أداءات الإنتباه على الساعة (08:00سا) بقيمة (26,44)، وترتفع على الساعة الحادية عشر بمتوسط (31,68)، كما يشهد كذلك إرتفاع على الساعة الثانية زوالا بقيمة (32,30) ولتتخفض على الساعة الثالثة ونصف بمتوسط (31,41).

المنحنى رقم (1): يمثل التغيرات اليومية لأداءات الإنتباه عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي



يوضح المنحنى رقم (1): نتائج التغيرات اليومية للإنتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر (10-11 سنة) تكون منخفضة في الفترة الصباحية على الساعة (08:00) ثم تشهد إرتفاعا على الساعة (11:00)، ويرتفع قليلا على الساعة (14:00)، لتعود في الإنخفاض في نهاية الفترة المسائية أي على الساعة (15:30).

وقد تبين من خلال التحليل الإحصائي أن التغيرات اليومية للإنتباه عند تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي البالغين من العمر (10-11 سنة) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $a=0,05$ ($F(2.89)= 6,67;P<00.S$)

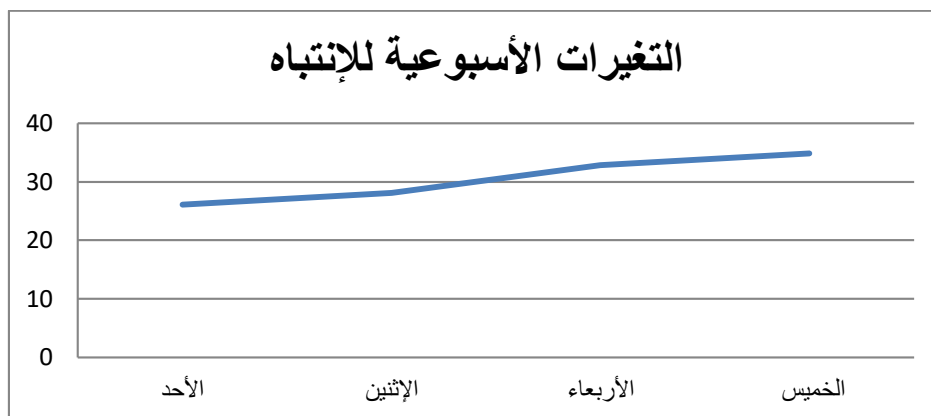
ولانتفق مع الملمح الكلاسيكي الذي حددته الدراسات التجريبية السابقة مثل دراسة Gates (1916) والباحث Testu في عدة دول أوروبية، وفي الساحة الجزائرية الباحثة معروف .

1-1-2. التغيرات الأسبوعية لأداء الإنتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي :

أيام تمرير الروائز	الأحد	الإثنين	الأربعاء	الخميس
متوسط الإنتباه	26,10	28,13	32,83	34,82

جدول رقم (10): يوضح التغيرات الاسبوعية للانتباه

يوضح الجدول أعلاه ملمح تغيرات الأسبوعية للإنتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي حيث قدر متوسط الإنتباه ليوم الأحد (26,10) وهو متوسط منخفض مقارنة مع الأربعاء والخميس، بينما بلغ متوسط الإنتباه ليوم الإثنين (28,13) وهذا قد يرتفع مقارنة بيوم الأحد ثم يرتفع بعد ذلك يوم الأربعاء بمتوسط يقدر ب (32,83)، ثم شهد ارتفاعا في آخر الأسبوع يوم الخميس ليصل مجددا أعلى متوسط يقدر ب 34,82.



يبين المنحنى رقم: (2) ملمح التغيرات الأسبوعية لأداءات الإنتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. ويظهر من خلال المنحنى إنخفاض الأداءات في بداية الأسبوع (الأحد) وهذا راجع للأثر السلبي لعطلة نهاية الأسبوع على أداءات التلاميذ بعد راحة دامت يومين من الصعب على التلاميذ التكيف بسرعة مع الحالة المدرسية وهذا ما أشارت إليه معظم الدراسات السابقة. ولكن يتبين أن الأداءات ترتفع أيام الإثنين والأربعاء وأخير أيام الأسبوع وهو يوم الخميس وهذا يدل أن التلاميذ بدءوا بالتكيف يوم الإثنين وهذا التكيف كان واضحاً يوم الخميس أين يلاحظ أكبر مستوى مسجل في أداءات الإنتباه مقارنة بالأيام الأخرى وهذا راجع إلى التأثير الإيجابي لإستراحة نصف يوم الثلاثاء. حيث جاءت هذه الدراسة متماثلة للدراسات الكرونونفسية التي بينت أن أداءات الإنتباه تشهد إنخفاض في اليوم الاول بعد العطلة الاسبوعية الذي يصادف يوم الاحد وتشهد ارتفاع في اليوم الثاني بعد العطلة الاسبوعية اي (يوم الإثنين).

يمكن تفسير هذه التغيرات بظاهرة عدم التزامن ولذلك تكون اداءات التلاميذ منخفضة ايام الاحد ،فقد اشارت معظم الدراسات الكرونونفسية والكرونوبولوجية الى التوفيق بين الوتيرة الخاصة بالطفل ووتيرة التوقيت المدرسي .

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها تبين أن التغيرات الأسبوعية دالة إحصائيا .

$$a=0,05 (F (2,84)=16,52 ;P<00.S)$$

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي .

2-1- التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

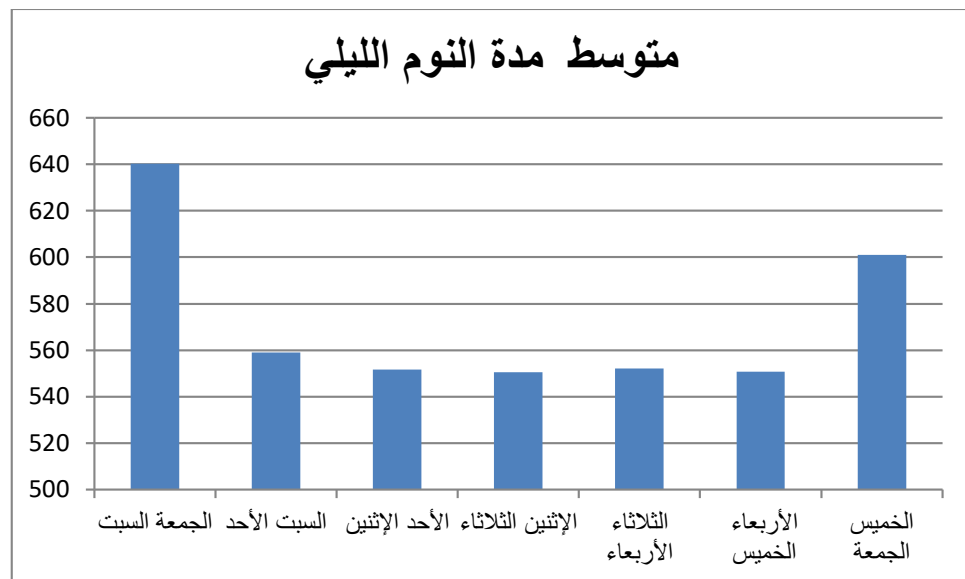
البالغين من العمر (10-11 سنة):

الليالي	ليلة الجمعة	ليلة السبت	ليلة الأحد	ليلة الإثنين	ليلة الثلاثاء	ليلة الأربعاء	ليلة الخميس
متوسط مدة النوم	640,27 د	559,09 د	551,54 د	550,56 د	552,10 د	550,83 د	600,95 د

الجدول رقم (11):يمثل متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

متوسط مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي: 572,19 دقيقة .

بعد تفريغ نتائج إستبيان المخصص لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر (10-11 سنة) فيما يخص وقت النوم والإستقاظ وحساب متوسط مدة النوم الكلي لكل يوم من أيام الأسبوع، نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن متوسط مدة النوم الليلي عند التلاميذ تختلف بإختلاف الليالي، والنسبة الأكبر ليلة نهاية الأسبوع.



يبين الرسم البياني رقم (1) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، فبعد العملية الإحصائية، ظهر أن متوسط مدة النوم الليلي لدى التلاميذ يقدر ب(572,19 دقيقة)، كما يتضح أن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال الأسبوع الدراسي فهي متذبذبة وغير مستقرة وهذا يعود إلى عدم قدرة التلاميذ على تنظيم أوقات النوم والإستقاظ لديهم خلال الأسبوع .

نلاحظ من خلال الرسم البياني بأن مدة النوم ليالي أيام عطلة آخر الأسبوع، مرتفعة مقارنة بالليالي الأخرى، بحيث سجلنا أكبر متوسط مدة النوم الليلي يقدر ب(640,27) وب(600,95)، كما نلاحظ أن مدة النوم الليلي تكون في إنخفاض من ليلة يوم السبت الأحد بمتوسط يقدر ب(559,09) وليلة الأحد الإثنين بمتوسط ب (551,54)، وكذلك بالنسبة ليلة الإثنين والثلاثاء والتي تقدر ب (550,56)، إلا أنه شهدت إرتفاع ليلة الثلاثاء والأربعاء بمتوسط يقدر ب(552,10)، ولتتخفص مجدداً ليلة الأربعاء - الخميس بمتوسط (550,83).

وبعد المعالجة الإحصائية ظهر أن هناك تغيرات ذات دلالة إحصائية في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ($a=0,05 F(4,13)=29,37 ; P<00.S$).

تحليل وتفسير نتائج الخاصة بالإنْتباه:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة التغيرات اليومية والأسبوعية للإنْتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي .

تبين من خلال النتائج المتحصل إليها في هذه الدراسة أن أداءات الإنْتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي تكون منخفضة على الساعة الثامنة ،ثم ترتفع على الساعة الحادية عشر لتواصل في الإرتفاع على الساعة الثانية زوالا ،وتتخفض مجددا على الساعة الثالثة ونصف.فهذا الملح اليومي لايشبه الملح الكلاسيكي الذي حددته الدراسات التجريبية السابقة مثل دراسة Gates سنة 1916 التي بينت أن أداءات الإنْتباه تعرف إنخفاضاً على الساعة الثامنة و ترتفع تدريجياً إلى غاية الساعة الحادية عشر ،أين تعرف أقصى إرتفاع لتتخفض الرابعة بعد الزوال أين ترتفع من جديد .يمكن تفسير هذه التغيرات اليومية للإنْتباه أن التلاميذ يشعرون بالتعب بسبب الروتين اليومي وقلة النشاطات الترفيهية في المدارس ،إضافة إلى القاعات صغيرة وعدد التلاميذ مرتفع ،كما أن الإضاءة الموجودة في القاعة غير ملائمة .

أما فيما يتعلق بالتغيرات الأسبوعية لأداءات الإنْتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة تبين أنه تتغير أداءات الإنْتباه خلال أيام الأسبوع حيث يسجل إنخفاض يوم الأحد وهو اليوم الأول من الأسبوع المدرسي وذلك يعود إلى التأثير السلبي لعطلة نهاية الأسبوع حيث يجد التلاميذ صعوبة في التكيف مع الوضع المدرسي بعد راحة يومين كاملين ،ثم تشهد نفس الأداءات

إرتفاعا يوم الإثنين وهذا يدل على بداية تكيف التلاميذ مع الوضع المدرسي ،هذا التكيف يستمر يومي الأربعاء والخميس وهذا راجع إلى الراحة التي يستفيد منها التلاميذ يوم الثلاثاء مساء .

يمكن تفسير هذه التغيرات الأسبوعية في كيفية تنظيم الاسبوع المدرسي الجزائري الذي لايعطي فرصة للتلميذ الترفيه عن نفسه خلال أسبوع كامل وكونه لايرتاح في المنزل يجعله متعبا خلال الأسبوع من جهة أخرى .

تحليل وتفسير نتائج الخاصة بالنوم:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدئي البالغين من العمر (10-11سنة).

إتضح من خلال هذه الدراسة أن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال الأسبوع ،فقد يبلغ متوسطها بمقدار (19,572 د)،فهي مدة منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي التي توصل إليها Testu(1994) لدى نفس الفئة العمرية ،كما يظهر من خلال هذه النتائج أن التلاميذ ينامون بمقدار أكثر في آخر أيام الأسبوع (الخميس - الجمعة)(الجمعة - السبت)وذلك يعكس مدة تعبهم نتيجة الجهد المبذول خلال أيام الأسبوع المدرسي بينما تناقص تدريجيا من ليلة (السبت - الأحد)،وهذه الدراسة تتطابق مع الدراسات السابقة للنوم، وهذا ما تبين من خلال

التحليل الإحصائي أن الفروق بين متوسط مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع أنها ذات دلالة إحصائية $F(4,13)=29,37 ; P>0,05$.

وإنطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة نقول بأن مدة النوم الليلي ليست مستقرة خلال الأسبوع المدرسي وهذا يعود إلى عدة عوامل من بينها: التوقيت المدرسي الذي يجبر التلميذ على النهوض مبكراً للوصول على الثامنة صباحاً، إضافة إلى استخدام الوسائل التكنولوجية واللعب على الكمبيوتر حتى ساعات متأخرة من الليل، وهذا يدل على عدم سهر الأولياء على مراقبة واحترام مدة النوم لدى أطفالهم والذي ينعكس سلباً عليهم وعلى أداءاتهم وبصفة عامة إن انخفاض مدة النوم الليلي أثناء الأسبوع المدرسي يعود لسوء تنظيم التوقيت المدرسي، وعدم توافق عمل الأولياء مع الوتيرة الخاصة بالطفل.

خاتمة:

يتمثل موضوع بحثنا في الانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر (10-11 سنة). بهدف معرفة التغيرات اليومية والأسبوعية ومدة النوم الليلي عند هذه الفئة، حيث تمت هذه الدراسة في ابتدائية تامدة الجديدة، تكونت عينة الدراسة من (88) تلميذ بالنسبة للانتباه و(87) تلميذ بالنسبة للنوم الليلي. ولدراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه طبقنا روائز شطب الأرقام، أما بالنسبة لمدة النوم الليلي طبقنا استبيان النوم الليلي للباحث (Testu) ولقد تم تكييفها من قبل الباحثة (معروف، 2008).

تبينت النتائج المتحصل عليها أن تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي يشهدون تغيرات في أداءات الانتباه خلال ساعات اليوم وخلال أيام الأسبوع، وكما يشهدون تغيرات في مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها والمتعلقة بأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي أن التغيرات الملاحظة لا تتفق مع الملح الكلاسيكي الذي وصفه سنة 1916، كما تبين أن التغيرات الملاحظة لديها دلالة إحصائية مما يدعم الفرضية الأولى القائلة أن الانتباه يشهد تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، أما التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه فقد تبين لنا أن هذه الأخيرة تختلف خلال أيام الأسبوع الدراسي. حيث يشهد أقصى انخفاض في بداية الأسبوع أي يوم الأحد وهذا

راجع للتأثير للراحة التي تحصلوا عليها خلال نهاية الأسبوع، ثم ترتفع قليلا يوم الاثنين وهذا يدل على بداية تكيف التلاميذ مع الحالة المدرسية، لتوصل في الارتفاع يوم الأربعاء ولتصل إلى أقصى ارتفاع يوم الخميس مقارنة بالأيام الأخرى الذي قد يكون اليوم المنتظر بفرغ الصبر للتلميذ نظرا للعطلة الأسبوعية التي سوف تأتي بعده. وهذه التغيرات الملاحظة لديها دلالة إحصائية يعني تقبل الفرضية الثانية القائلة أن الانتباه يشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها المتعلقة بالأداءات اليومية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي أن التغيرات الملاحظة لا تتفق مع الملح الكلاسيكي، حيث يشهد الانتباه انخفاض على الساعة الثامنة صباحا وترتفع على الساعة الحادية عشر صباحا لتواصل في الارتفاع على الساعة الثانية زوالا ولتنخفض مجددا على الساعة الثالثة ونصف مساء. كما تبين أن لهذه التغيرات دلالة إحصائية مما تدعم الفرضية القائلة أن الانتباه يشهد تغيرات خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

أما فيما يخص تغيرات مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي فقد كانت منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي الذي توصل إليها الباحث Testu، فقد اتضحت النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلى أن مدة النوم الليلي غير مستقرة خلال أيام الأسبوع المدرسية، حيث ترتفع مدة نومهم في نهاية الأسبوع حيث يغتيمون فيها فرصة للنوم،

خاتمة

بينما تقل خلال أيام الدراسة. ومن خلال التغيرات الملاحظة في مدة النوم الليلي يبين أن لهادلالة إحصائية مما يدعم الفرضية القائلة أن مدة النوم الليلي تتغير عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

كما تبين من خلال ما تطرقنا إليه في موضوع الدراسة أنه من الضروري احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ الابتدائي والتأكيد ضرورة أخذ المدة الكافية من النوم الليلي التي بفضلها يستطيع استرجاع قواه من خلال الدراسة اليومية، وأن قلة ونقص النوم يؤثر سلباً على التركيز والانتباه اللذان يكونان أساس العملية التعليمية.

الاقتراحات:

خلال النتائج المتحصل إليها تقترح الباحثتين بعض الاقتراحات:

- تنظيم توقيت مدرسي على أساس الحاجات النفسية والفزيولوجية للطفل كونه العمود في العملية التربوية.
- الاهتمام بالمعطيات التي قدمها ميداني الكرونوبولوجية والكرونونفسية الخاصة بضرورة احترام البيولوجية والنفسية للطفل.
- وضع جدول توقيت مدرسي يناسب سن الأطفال.
- احترام مدة النوم الليلي حسب حاجة الطفل فهناك من يحتاجون إلى قسط كبير من النوم عكس الآخرون.
- إنشاء مؤسسات تعليمية بالقرب من المناطق الريفية للتقليل من مشاكل النهوض المبكر.
- توفير وسائل النقل المدرسية.
- وضع نشاطات ترفيهية تساعد التلاميذ على الراحة النفسية فتواجههم على الساعة الثامنة صباحا إلى غاية الساعة الثالثة ونصف مساء مما يجعلهم يشعرون بالملل.

إقتراحات

- الاهتمام بإجراء بحوث ميدانية مكثفة حول الوتيرة المدرسية الجزائرية من أجل تحسين العملية التربوية.

- ضرورة توفير مناصب أخصائي نفسي في كل من الابتدائيات من أجل مساعدة التلاميذ على تجاوز ضغوطات الدراسة.

- تجنب استهلاك الأطعمة التي تحتوي على الكافيين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1- قائمة المراجع باللغة العربية :

1- إمسعودان ،مسييلية (2018).دراسة الوتيرة المدرسة :الإنتباه ،مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي - دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو 2 وتمنراست .أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه لعلوم التربية ،كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية :قسم العلوم الإجتماعية ،جامعة تيزي وزو .

2- بدر ،خليفة محمد (2012).الحرمان من النوم ،يؤدي إلى مشاكل صحية وسلوكية ،العدد 62-121

3- بوريلي ،(1992).أسرار النوم (ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة)عالم المعرفة.

4 - بوزوران ومعروف ،(2015)الإنتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الإبتدائي .مذاكرة ماجستير في علم النفس ،جامعة تيزي وزو ،الجزائر

5- بوشريط ، (2015).إضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة الباكلوريا (دراسة ميدانية).

6- بوعام ومعروف ،(2022). الإنتباه ومدة النوم الليلي عند الطلبة الجامعين (أطروحة مقدمة

لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل م د) في علوم التربية) .

7- حسين فايد ،(2003). علم النفس العام سبورتنج - الإسكندرية .

8- دبابة ومحفوظ (1998). سيكولوجية الطفولة .الأردن :دار المستقبل للنشر والتوزيع .

9- دبيس ،سعيد ،والسمادوني ،(1998)فعالية التدريب على الضبط الذاتي في علاج اضطراب

عجز الإنتباه المرتبط بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم مجلة

علم النفس .

10-الدسوقي ،مجدي محمد (2006).الإضطرابات النوم الأسباب التشخيص الوقاية والعلاج

،القاهرة :مكتبة الأنجلو مصرية .

11-رافع النصير الزعلول وعماد عبد الرحيم الزعلول ،علم النفس المعرفي ،دار الشروق

،عمان الأردن ،الطبعة الخامسة ،2014 ص.ص: 96-95

12-ريماوي (2006). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة .الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.

13- الزعلول ،عبد الرحيم (2003). علم النفس المعرفي .عمان :دار الشروق للنشر والتوزيع

14- الزعلول ،عماد عبد الرحيم ،الزعلول ،رافع النصير (2008). علم النفس المعرفي .الأردن

دار الشروق للنشر والتوزيع .

15- زعموم ،معروف(2020).دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للإنتباه ومدة النعم الليلي

لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي (أطروحة الدكتوراه في علوم التربية)

16- سالم نوري (2013).أثر الإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض إضطرابات النوم لدى

طالبات جامعة ديالي : مجلة آداب الفراهدي .

17- سليم ،مريم (2009) علم النفس المعرفي ،لبنان :دار النهضة العربية.

18- السيد علي ،السيد أحمد محمد بدر ،فانقة (1999). (إضطراب الإنتباه لدى

الأطفال)أسبابه وتشخيصه وعلاجه - القاهرة :مكتبة النهضة المصرية .

19-سهيلة محسن كاظم الفتلاوي ،تعديل في السلوك في التدريس ،دار الشروق ،الأردن

الطبعة الأولى ،2005،ص:522.

20- شتيوي ،مسعد (2005).النوم وأهميته لصحة الإنسان وحياته .مجلة أسيةط لدراسات البيئة ،8،39،54.

21- شرقي ،سميرة (2006).العلاقة بين اضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي والأسلوب المعرفي :مذاكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المعرفي ،جامعة لحاج لخضر ،باتنة .

22- عبدوني ،عبد الحميد ،سايحي ،سليمة وساعد صباح ،(2010).العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق ،فرط النوم،اضطرابات جدول النوم واليقظة لدى عمال دوريات الليلية).مجلة الباحث في علوم الإنسانية والإجتماعية ،ص ص 109-131.

23- العتوم ،عدنان يوسف (2004).علم النفس المعرفي :النظرية والتطبيق .عمان :دار المسيرة للنشر والتوزيع .

24- عكاشة ،أحمد (2005).علم النفس الفيسيولوجي .مصر :مكتبة الأنجلو المصرية .

25- علي ،كمال (1989).باب الأحلام .بيروت :دار الجبل .

26- عيسى سمعان (1996)،مدخل إلى علم النفس ،ط2.الجزء الأول مكتبة الأسد دمشق ،سوريا.

27- غانم، محمد محمود(2002): علم النفس التربوي. دار الطباعة للنشر والتوزيع القاهرة.

- 28- غانم ،محمد حسن (2004)النوم وإضطراباته .الإسكندرية :المكتبة المصرية .
29. غانم ، محمد حسن (2007).دراسات في الشخصية والصحة النفسية .مصر : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- 30- القصاة، محمد فرحان والترتوري، محمد عوض (2006). أساسيات علم النفس التربوي النظرية والتطبيق. عمان الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 31- القيسي نايف (2006).المعجم التربوي وعلم النفس ،أول معجم شامل لكل مصطلحات التربية المتداولة في العالم وتعريفها ،عمان :دار أسامة المشرق الثقافي .
- 32- كولز .أ.م (1992): المدخل إلى علم النفس المرضي الإكلينيكي (ترجمة عبد الفقار الماطى وآخرون مراجعة :أحمد عبد الخالق) الإسكندرية ،دار المعرفة الجامعية .
- 33- لعسلي ومعروف،(2014).تأثير النظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكيات داخل القسم ومدة النوم الليلي عند التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر بين (9-10سنوات).دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر وولاية غرداية .ماجستير في علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ،الجزائر .
- 34- لعسلي وردية ، (2020). مدة النوم الليلي لدى الطلبة الجامعيين. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي.

35- محمد ملحم ،سامي(2002).صعوبات التعلم .عمان :دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

36- معروف ،لويزة (2007).التغيرات اليومية والأسبوعية للإنتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي والعوامل المؤثرة عليها.مجلة دراسات نفسية وتربوية ،119،2-139.

37- معروف ،لويزة (2008).أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الإنتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة) رسالة دكتوراه في علوم التربية ،جامعة الجزائر 2،الجزائر .

38- معروف ،لويزة (2023). دراسة كرونونفسية للإنتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة إبتدائي مذاكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية .

39- نوفل ومعروف ،(2013).تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للإنتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الإبتدائي البالغين من العمر (7 إلى 8)سنوات (مذاكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية .

40- وعلي ومعروف، (2017).تأثير التوقيت المدرسي في كل من الإنتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الإبتدائية.(أطروحة مقدمة لنيل الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية).

41- وعلل لامية، (2021). التغيرات الأسبوعية ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي. (مذاكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي).

2- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- American psychiatric Association (2013) Diagnostic and statistical Manual of mental Disorders (DSM .I) fifth .édition : ط) .
- 2- Colligan,L.H.(2008).sleep disorders,Malaysia :joy bean.
- 3- Lecendreux ,M,(2002).Réponses A 100question sur le sommeil .France :édition solar .
- 4-Marguerite,T.(2001).Rythmes biologique et rythmes scolaires.Mémoire de spécialité élémentaire,université de Montpellier :paris
- 5-Montagner,H.(1994).Considération d'ordre conceptuel et méthodologique pour l'étude des rythmes chez l'enfant.Enfance,47(4), 379-388
- 6-Pergnier ,M .(2004).Le sommeil et les signes :arts, science, littérature et mystère d'hypnose.France :L'Age d'Homme.

7- Testu,F.(1994).Chrono-psychologie et rythmes scolaires,Masson ,Paris.

8-Testu,F.,(2015).Rythmes scolaires :de l'enfant à l'élève
France :Canopé.

