

جامعة مولود معمري تيزي - وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



الانتباه والنوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي

دراسة ميدانية في ثانويات ولاية تيزي-وزو

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

تحت إشراف:

من إعداد:

د/ وعلي لامية

بوخروب صبيحة

مرسلي سيلية

السنة الجامعية: 2021/2020

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما اللذان وقفا معي وشجعاني طوال

حياتي ودعماني في دراستي

إلى الأستاذة الفاضلة التي أرشدتني وساعدتني وأشرفت على انجاز البحث العلمي

الأستاذة الدكتورة المشرفة "وعلى لامية"

إلى أخي الوحيد كريم، إلى أخواتي: مليكة، وردية، نادية، سعاد

إلى منابع البراءة: هاني، ليزا، أعمار، وسام، الياس، الينا، سيلاس

إلى سر سعادتي: خطيبي وكل عائلته الكريمة

إلى زميلتي التي شاركتني في انجاز هذا العمل: سيلية

إلى صديقاتي: كاتية، سميرة، كاسية، ليندة، لينة، ليدية وسليانة

الإهداء

اهدي ثمرة عملي إلى والدي الكريمين أطال الله في عمرهما واهديه إلى أخي

وأختي وزوجها

إلى الأستاذة الفاضلة التي أرشدتني وساعدتني وأشرفت على انجاز البحث العلمي

الأستاذة الدكتورة المشرفة "وعلى لامية

إلى الغالية على قلبي إلى صديقتي التي وفتها المنية خلود رحمها الله.

إلى توأمي التي طالما دعمتني بتوجيهاتها ومساندتها صديقتي ثنية.

إلى من شاركتني في أداء هذا العمل زميلتي صبيحة.

و اهدي هذا العمل إلى كل من ساعدني في انجازه لورا، صونية، فريدة، ليديا.

إلى الذي ساندني و دعمني صديقي نسيم.

إلى ملائكتي الصغار أمير، ليديا، سيلية، ميساء حفصهم الله.

شكر وتقدير

نتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذتنا المحترمة الأستاذة "وعلي لامية" فكلمة شكر لا

تكفي للتعبير عن مدى امتناننا لها لما قدمته لنا من نصائح وإرشادات.

كما نتقدم بالشكر إلى رئيسة التخصص الأستاذة الدكتورة "معروف خلفان لويضة"

ومديرة مخبر مجتمع تربية وعمل على فتحها أبواب المخبر واستعمال المراجع

المتواجدة به كما نتقدم بالشكر إلى جميع الأستاذة الذين قاموا بتدريسنا.

كما لا ننسى كل الثانويات التي استقبلتنا في دراستنا الميدانية (علي بنور و

إخوانه، الشهيد فتحي سعيد، تومي، أحمد بصالح والجديدة بوجميع)، وكل

العاملين فيها على كل ما قدموه لنا من مساعدة تسهيل عملنا، ونشكر بالأخص

الموظفين الإداريين الذين شاركوا في هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل الذين ساعدونا في انجاز هذا لبحث.

فهرس

الصفحة

الإهداء.....	I
شكر وتقدير.....	II
فهرس الجداول.....	III
فهرس المنحنيات.....	VI
فهرس الرسوم البيانية والمخططات.....	VII
مقدمة.....	01
الفصل الأول: تعريف وصياغة مشكل البحث.....	03
1 الخلفية النظرية لمشكلة البحث.....	04
2 صياغة مشكلة البحث.....	10
3 فرضيات البحث.....	10
4 أهداف البحث.....	10
5 أهمية البحث.....	11
6 تعريف المفاهيم إجرائيا.....	11
الفصل الثاني: أدبيات الموضوع.....	13
القسم الأول: الكرونوبولوجية والنوم الليلي.....	14
1 ميدان الكرونوبولوجية.....	14
2 تعريف الوتيرة.....	17

3	تعريف الوتيرة البيولوجية.....	18
4	لمحة تاريخية لنوم	19
5	تعريف النوم.....	20
6	نظريات النوم.....	21
7	أنواع النوم.....	22
8	مراحل النوم	23
9	أهمية النوم	25
10	وظائف النوم.....	25
11	اضطرابات النوم.....	26
12	أسباب اضطرابات النوم.....	29
13	مظاهر قلة النوم.....	30
14	انعكاسات نقص مدة النوم الليلي.....	31
15	العوامل التي تؤثر في النوم	32
16	إرشادات النوم.....	33
القسم الثاني: ميدان الكرونونفسية والانتباه.....		
1	ميدان الكرونونفسية.....	35
2	تعريف الانتباه.....	37
3	النظريات المفسرة للانتباه.....	38
4	أنواع الانتباه.....	42
5	طبيعة الانتباه.....	45
6	مراحل الانتباه.....	47
7	أهمية الانتباه.....	48
8	مكونات الانتباه.....	49

9	محددات الانتباه.....	50
10	خصائص الانتباه.....	52
11	وظائف الانتباه.....	53
12	اضطرابات الانتباه.....	54
13	نتائج الانتباه.....	56
14	العوامل المؤثرة في الانتباه.....	57
15	عوامل تشتت الانتباه.....	60
	الفصل الثالث منهجية البحث.....	63
1.	نوع البحث.....	64
2.	كيفية اختيار عينة البحث.....	64
3.	أدوات البحث.....	68
4.	كيفية جمع البيانات.....	69
5.	كيفية تحليل البيانات.....	70
6.	حدود البحث.....	71
	الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج.....	72
-	عرض ومناقشة النتائج.....	73
-	خاتمة.....	89
-	الاقتراحات.....	92
-	قائمة المراجع.....	94
-	الملاحق.....	101

فهرس الجداول:

- جدول رقم (01): توزيع عينة البحث حسب السن.....66
- جدول رقم (02): توزيع عينة البحث حسب الاقدمية.....67
- جدول رقم (03): متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة للموظفين الإداريين في التعليم
الثانوي.....73
- جدول رقم (04): التغيرات اليومية لاداءات الانتباه بالنسبة للموظفين الإداريين في التعليم
الثانوي.....78
- جدول رقم (05): التغيرات الأسبوعية لاداءات الانتباه بالنسبة للموظفين الإداريين في التعليم
الثانوي.....81

فهرس الرسوم البيانية والمخططات:

- رسم البياني رقم (01): متوسط مدة النوم الليلي لدى موظفين الإداريين في التعليم
الثانوي.....74

فهرس المنحنيات:

- منحنى رقم (01): التغيرات اليومية لاداءات الانتباه بالنسبة للموظفين الإداريين في التعليم
الثانوي.....79
- منحنى رقم (02): التغيرات الأسبوعية لاداءات الانتباه بالنسبة للموظفين الإداريين في
التعليم الثانوي.....82

مقدمة:

للعمل أهمية كبيرة في حياة الفرد حيث يمثل ضروريات الحياة التي لا يستطيع الاستغناء عنه كما يعتبر إحدى الطرق الملبية لحاجاته النفسية من تقدير ونمو ذاتي مهما يكن العمل الذي يمارسه سواء كان ذو جهد عضلي أو ذهني.

تعتبر الإدارة قسم في الشركة أو مؤسسة تربية، تقوم على تنظيم الأعمال والأنشطة فيها وتتكون الإدارة من شبكة منتظمة من المهام التي تتضمن التخطيط والتنظيم والتوجيه لتحقيق غايات وأهداف مختلفة من طرف موظفيها، ولتحقيق هذه الأهداف فلا بد أن يكون الموظف الإداري منتبها أثناء تأدية عمله وبصورة جيدة لكن ذلك يتطلب منه اخذ مدة كافية من النوم لكي يستعيد قواه ويكون مستعد للتأدية أعماله في اليوم الموالي.

أكد ميداني الكرونوبيولوجة والكرونونفسية في هذا الإطار على ضرورة احترام الوتيرة البيولوجية والوتيرة النفسية للإنسان، حيث اهتمت الكرونوبيولوجية بدراسة التوترات البيولوجية أما الكرونونفسية فاهتمت بدراسة توترات النشاطات النفسية لذا يجب على الفرد اخذ المدة الكافية من النوم وذلك للتخلص من السموم الناتجة عن مشقة العمل اليومي. ويعد الانتباه من العمليات العقلية في اتصال الفرد بالبيئة المحيطة به، فبفضل هذه العملية نستطيع انجاز أعمالنا على أحسن وجه و دون التعرض للحوادث ويجب دراسته لان هناك أوقات يمكن أن يكون فيه الانتباه منخفض، وأوقات أخرى يكون مرتفع لذا لابد من تحديد هذه الأوقات لكي لا يواجه العامل مشكلات أو أخطاء في عمله، لهذا جاء موضوع بحثنا هذا لدراسة كل من

متغير النوم والانتباه لدى الموظفين الإداريين في الثانوية، ينقسم هذا البحث إلى أربعة فصول، فالفصل الأول تناول تعريف وصياغة مشكل البحث، الذي يتضمن الخلفية النظرية للمشكل، تحديد الفرضيات، أهداف البحث وأهميته وتحديد المفاهيم الأساسية. أما الفصل الثاني تناول أدبيات الموضوع، الذي يتضمن القسم الأول والذي خصص للمتغير للنوم الليلي حيث يشمل أهم العناصر التي تطرق إليها العلماء. أما القسم الثاني فقد تناول المتغير الانتباه، ويتضمن أهم العناصر التي تطرق إليها العلماء. أما الفصل الثالث فقد تناول منهجية البحث حيث شمل نوع البحث، كيفية اختيار العينة أدوات أو البحث، كيفية جمع البيانات وكيفية تحليلها وحدود البحث. أما الفصل الرابع فتناول عرض ومناقشة النتائج. وأخيرا الخاتمة، الاقتراحات وقائمة المراجع.

الفصل الأول: تعريف وصياغة

مشكلة البحث

يتناول هذا الفصل الخلفية النظرية لمشكلة البحث، تحديد مشكل البحث وفرضياته، ثم الهدف من إجرائه وأهميته وأخيرا تحديد مفاهيمه الأساسية.

1 الخلفية النظرية لمشكلة البحث: للعمل أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث يقضي

الإنسان معظم حياته وهو يزاول عملا معينا إذ يعتبر العمل عنصرا جوهريا، وبفضله يستطيع الإنسان أن يلبي حاجاته الأساسية وذلك مهما كانت نوعيته سواء كان هذا العمل ذو طبيعة عضلية أو ذهنية، ومن أهم الأعمال التي يقوم بها الإنسان نجد مهن كثيرة مثل العمل في الإدارة لدى المؤسسات التربوية بحيث يساهم الموظف الإداري في التسيير الحسن للمؤسسة وهذا من أهم واجباته وأحيانا يعاني من عبء العمل نتيجة كثافة الأعمال التي تتطلب منه السهر على تأديتها. يجبر الموظف الإداري على أن يبذل جهده لتأدية عمله على أحسن وجه فمثلا على المدير أن يقوم بوضع الإجراءات الضرورية لتشكيل الأفواج التربوية ويقوم بتنظيم وضبط خدمات الأساتذة ويقوم المساعد الإداري على متابعة تنفيذ القرارات الإدارية، كذلك تجهيز وتحضير وطباعة الخطابات الرسمية، إضافة إلى المهام المختلفة التي تستند للموظف الإداري وعلى الموظف الإداري أن يقوم بعمله والسهر عليه مما يؤثر ذلك على نومه، وذلك في الوقت الذي يتطلب جسمه الراحة من مشقة العمل اليومي .

يعد وليام جيمس (1842-1910) من أوائل علماء النفس في العصر

الحديث الذين اهتموا بدراسة عملية الانتباه بطريقة موضوعية على اعتبار أنها إحدى

الظواهر النفسية الهامة في السلوك الإنساني، فهو يرى أن كل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره، ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه. وقد اعتبر الانتباه على أنه عملية تركيز الوعي أو الشعور على الإحساسات الناتجة بفعل المثيرات الخارجية، أو تلك الصادرة من داخل الفرد (أورد في: الزغول والزغول، 2003).

بينت دراسة Laird (1925) بعد قيامه لتجربته لمدة ستة أسابيع، والمتكون من (112) تلميذ انجليزي تحصلوا على أحسن اداءات في اختبارات المقاييس النفسية ذلك أيام الثلاثاء والأربعاء، أما أضعف اداءاتهم كان أيام الخميس، الجمعة، السبت والأحد (أورد في: نوفل ومعروف، 2015)

اثبت كل Gates, Ebbinghaus (1964) أن كل من اليقظة والانتباه والسلوك والاداءات الفكرية تشهد تغيرات خلال اليوم لدى المتعلمين الألمانين والأمريكيين، وهذا ما أثبتته فيما بعد Testu سنة (1982 - 1994). ويشير كل من (Testu & Fotinos) أن التغيرات اليومية للاداءات الفكرية والسلوكية المدرسية تعتمد إلى حد كبير على مدة ونوعية النوم الليلي التي تتطور حسب ليالي الأسبوع (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

يرى كل من (Reinberg, Guérin & Boulenguiez, 1994) أن النشاط البشري والبيولوجي يخضع لتغيرات دورية، فهذا التنظيم الدوري للممتلكات الأساسية للكائنات الحية

لوحظ بالفعل في جميع المستويات الكائنات الحية وعلى جميع مستويات التنظيم (أورد في: Bianco Bressoux, 1997)

كما أشار (Souissi & Davenne, 2004) أن الوظائف النفسية الفيزيولوجية تتغير بصفة تواترية يعني أنه حسب الوقت تنتقل من حالة إلى حالة أقل فاعلية كما يرى كل Lancry, Beugnet, Lambert Leconte (1998) أن دراسة التنظيم التواتري للعمليات البيولوجية سمحت بظهور علم جديد يسمى الكرونوبيولوجية، حيث ظهر في نهاية القرن 19 وبداية القرن 20 .

كما ذكر أيضا شتيوي (2005) في دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية في (2002) تحت شعار النوم في أمريكا على فئة من البالغين عددها (1000) شخص من جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية تحت إشراف ودعم الهيئة القومية بالنوم حيث وجدوا أن متوسط ساعات النوم لدى هذه الفئة هو سبع ساعات في أيام العمل اليومية وتزداد بنصف ساعة في عطلة نهاية الأسبوع وأن حوالي ثلث الأفراد يحتاجون على الأقل ثمان ساعات من النوم ليلا ليتفادوا النعاس في اليوم التالي.

توصلت دراسة كل من معروف، خلفان، ردوقة وتمجيات في (2009) إلى أن الملمح اليومي للانتباه يختلف عن الملمح الكلاسيكي حيث أنه يشهد انخفاض الأداء على الساعة الثامنة صباحا ثم ارتفاع على الساعة الحادية عشر، ومساء يبقى على نفس الارتفاع إلى

غاية الساعة الرابعة، أما بالنسبة للملح الأسبوعي فيشهد انخفاض في الأداء يوم الأحد نتيجة التأثير السلبي لعطلة آخر الأسبوع ثم يرتفع باقي أيام الأسبوع (أورد في: زعموم ومعروف، 2018).

يرى محمد شحاتة (2010) أن الفرد يقضي ثلث حياته في النوم وهي مدة جد طويلة فلو كان عمر الفرد عشرين سنة فإنه قد قضى حتى الآن سبع سنوات وهو نائم وبوجه عام يحتاج الفرد البالغ السوي إلى حوالي ثمانية ساعات من النوم يوميا، رغم أن هذا الأمر يختلف باختلاف مراحل النمو عند الإنسان ذلك أن الطفل حديث الولادة يحتاج إلى عشرين ساعة في اليوم يقضيها وهو نائم، ثم يبدأ ساعات النوم عند الطفل الوليد في النقصان بصورة تدريجية. لهذا يجب احترام وإعطاء الأهمية القصوى للنوم في حياة الإنسان. كما نجد قلة ساعات النوم لدى بعض الأشخاص وهذا راجع إلى انشغالهم في بعض الأعمال وهذا ما يؤدي إلى عدم احترام أوقاته وكميته (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

بينما أوضحت دراسة (Melloet al, 2013) والتي هدفت إلى التعرف إلى الأسباب الرئيسية لتصادم المركبات، وحوادث السير من خلال مناقشة وتحليل نتائج ثلاث دراسات أجريت في المملكة المتحدة وأستراليا والبرازيل إلى أن نسبة كبيرة من حوادث السير ترتبط بقلة ساعات النوم وإن نسبة (16-20) من حوادث الطرق الخطيرة كانت نتيجة اضطرابات

النوم وعبء العمل المفرط، وعدم الراحة العقلية والنفسية (أورد في: عبد الرحمان سعيد الحازمي، 2015).

قامت الباحثة بوزوران ومعروف (2015) بدراسة حول الانتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي وتكونت العينة من (88) معلما من كلا الجنسين وتوصلت بنتائج البحث أن اداءات الانتباه اليومية تكون منخفضة على الساعة الثامنة صباحا ثم تبدأ بالارتفاع لتصل إلى أقصاها على الساعة الثانية ونصف مساء. كما أن أداءات الانتباه الأسبوعية تشهد انخفاض في يوم الأحد والذي يمكن أن يكون فيه المعلم الابتدائي لم يستعيد نشاطه نظرا للراحة التي أخذها في أيام العطلة الأسبوعية المتمثلة في يوم الجمعة والسبت، ويوم الخميس هو يوم أين تشهد اداءات الانتباه أقصى ارتفاع. كما توصلت نتائج دراستها إلى أن المعلمين ينامون بمتوسط قدر بـ (455.95) دقيقة كما تشهد مدة نومهم تغيرات، وتبين أيضا أن المعلمين يحاولون تدارك التعب المتراكم في العمل خلال عطلة آخر الأسبوع، إذ أظهرت النتائج أنهم ينامون أكثر في هذه الفترة بينما تكون مدة النوم الليلي منخفضة ومستقرة خلال الأسبوع (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015).

قامت كل من لعسلي، يسعد وزايد بدراسة سنة (2020) بحيث تكونت العينة من (50) أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية ولجمع البيانات طبق استبيان النوم للباحث (Testu) والذي تم تكيفه من قبل الباحثة معروف (2008) وقد أسفرت نتائج الدراسة أن النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي يشهد تغيرات حيث ينامون بمقدار أكثر ليلة (الخميس والجمعة) وليلة (الجمعة والسبت) وينامون أقل وبصفة متقاربة خلال أيام الأسبوع وبينت نتائج هذه الدراسة بأن مدة النوم الليلي لدى الأساتذة وبمختلف المستويات الدراسة غير منتظمة خلال أيام التدريس وهذا ما وضح أن أوقات نومهم واستيقاظهم غير مستقرة وغير منتظمة خلال أيام العمل (أورد في: لعسلي، يسعد وزايد، 2020).

يدرس ميدان الكرونونفسية وفق ما أشارت إليه امسعودن ومعرف (2018) التغيرات الوقتية للسيرورات النفسية، بمعنى أنها تهتم بدراسة التغيرات اليومية للعمليات النفسية كالانتباه الذاكرة التفكير حيث بينت الدراسات الكرونونفسية أن الأداء الفكري يتغير بصفة دورية خلال اليوم، فالانتباه يعتبر عملية نفسية أساسية للفرد إذ تعرف هذه العملية المعرفية تغيرات خلال اليوم بحيث ترتفع خلال فترة الصبيحة ثم تنخفض وترتفع من جديد في فترة ما بعد الظهر.

يدرس ميدان الكرونونفسية وفق ما أشارت إليه امسعودن ومعروف (2018) التغيرات الوقتية للسيروورات النفسية، بمعنى أنها تهتم بدراسة التغيرات اليومية للعمليات النفسية كالانتباه الذاكرة التفكير حيث بينت الدراسات الكرونونفسية أن الأداء الفكري يتغير بصفة دورية خلال اليوم، فالانتباه يعتبر عملية نفسية أساسية للفرد إذ تعرف هذه العملية المعرفية تغيرات خلال اليوم بحيث ترتفع خلال فترة الصباحة ثم تنخفض وترتفع من جديد في فترة ما بعد الظهر.

على ضوء ما سبق يمكن القول أن الموظف الإداري يقوم بمهام كثيرة والتي تتطلب الانتباه واخذ وقت كافي من النوم لتأديتها على أحسن وجه، وعليه فان موضوع الانتباه والنوم الليلي لدى الموظفين الإداريين جدير بالدراسة، إلا انه لم يتم التطرق إلى هذه الفئة حيث كانت أغلبية الدراسات حول الطفل أما بالنسبة للراشدين فقد كانت حول الممرضين والأطباء وكذا لدى المعلمين.

2. صياغة مشكلة البحث: انطلاقا مما سبق يمكن صياغة مشكل البحث في التساؤلات

التالية:

- هل تتغير اداءات الانتباه خلال اليوم والأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو؟ وهل تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو؟

3. فرضيات البحث: لدراسة المشكل السابق ذكره تم صياغة الفرضيات التالية:

* **الفرضية الأولى:** تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في المرحلة الثانوية بولاية تيزي وزو.

الفرضية الثانية: تتغير اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

* **الفرضية الثالثة:** تتغير اداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

4. أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى التعرف على الاداءات اليومية والأسبوعية للانتباه ووصف التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في المرحلة الثانوية بولاية تيزي وزو، وإثراء المعطيات التي قدمها ميدان الكرونوبولوجية والكرونونفسية، ومعرفة ما إذا كان التوقيت الأسبوعي الذي يعمل به الموظفين الإداريين يساعدهم في أداء عملهم بشكل جيد.

5. أهمية البحث: تكمن أهمية موضوع هذا البحث في وصف التغيرات اليومية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو، وتقديم

معطيات جديدة من خلال النتائج التي يتم الحصول عليها في هذا البحث وتقديم اقتراحات من اجل وضع توقيت يحترم الوتيرة الخاصة بالموظف الإداري.

6. تعريف المفاهيم الأساسية:

* اصطلاحا:

- **النوم:** يرى حسان شمس باشا(1993) بأن النوم حالة طبيعية متكررة، يتوقف فيها الكائن الحي اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث (أورد في: الدسوقي، 2006).

-**الانتباه:** عرف فخري(1955) الانتباه على أنه نوع من أنواع التهيؤ يشير بصورة خاصة إلى تكيفات حسية أو عقلية تساهم في إحداث استجابات إدراكية أو حركية أو تداخل فيها.

*إجراءيا:

-**مدة النوم الليلي:** يقصد به متوسط مدة النوم الليلي الموجه للموظفين الإداريين من خلال تطبيق استبيان للنوم للباحث Testu والمكيف من قبل معروف (2008) في البيئة الجزائرية.

-اداءات الانتباه: يقصد بها في هذا البحث بالنتائج المتحصل عليها عند تطبيق الروائز شطب الأرقام على الموظفين الإداريين في الثانويات (Clarisse, 1995, In Bouzouréne & Marouf, 2014) .

-التغيرات اليومية: يقصد بها الفروق التي تظهر في اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى الموظفين الإداريين في المرحلة الثانوية لولاية تيزي وزو.

-التغيرات الأسبوعية: يقصد بها الفروق التي تظهر في أداء الانتباه خلال مختلف أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في المرحلة الثانوية.

الفصل الثاني

أدبيات الموضوع

يعالج هذا البحث موضوع الانتباه والنوم، وعليه فسيتطرق هذا الفصل في القسم الأول إلى أهم المفاهيم المتعلقة بميدان الكرونونفسية وأهم عناصر الانتباه، أما القسم الثاني فيستعرض إلى ميدان الكرونوبولوجية والنوم نظرا لاهيته في حياة الفرد.

القسم الأول:

ميدان الكرونوبولوجية والنوم

1 ميدان الكرونوبولوجية: يرى (Fraisse, 1980) أن جميع الكائنات الحية (النباتية، الحيوانية، البشرية) تشهد تغيرات دورية في نشاطها، حيث يبدو أن التوترات تعتمد بشكل كبير على الكون بما في ذلك وتيرة الليل والنهار، مع التعاقب اليومي للضوء والظلام، والمعدل السنوي الذي يسجل بتتابع الفصول (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015).

يعتبر الكرونوبولوجية حسب (Marsaudon (2006 مفهوم ديناميكي لنشاط الجسم فهو علم تنظيم توترات الكائنات الحية ولدت في القرن 16، حيث قام علماء النبات بتحليل دقيق لأفضل ظروف نمو النباتات، درجة الحرارة وكمية التغذية. توسعت الكرونوبولوجية بسرعة عند علماء الحيوان للكشف عن أفضل مواسم الماشية، في حين تطبقها على الإنسان منهجيا صعب إلا انه بدأت تطبيق حديثا في بعض الوظائف مثل خصوبة المرأة، تناوب الليل والنهار.

ويرى كل من (Testu, Fotinos, 1996) أن الكرونوبولوجية هي دراسة التغيرات الكمية المنظمة والدورية للأنساق البيولوجية على مستوى الخلية، الأنسجة، البنية والعضوية أو المجتمع. يسمح تطورها بتحديد مصدر وطبيعة الوتيرة البيولوجية وملاحظة تفسيراتها تحت تأثير التغيرات الدورية للمحيط أي المتزامن (أورد في: حلي، لعسلي، مباركي، نوفل، وعلي ومعروف، 2019).

تطورت الكرونوبولوجية في الخمسينيات وبداية الستينيات بفضل علماء بيولوجيين أمثال (Reinberg Gata 1964 , Aschoff 1956) فعرفه (Reinberg, 1979) على انه العلم الذي يدرس البنية الوقتية لكل كائن حي وتغيراتها، حيث ارتكز ميدان الطب والبيولوجية على المفهوم الخطي الحزوني فغي تفسير الظواهر كالنمو والشيخوخة (أورد في: أيت اسعد ومعروف، 2016). وفي نفس السياق يرى (Peyronnet 2005) أن العالم الذي يعيش فيه الفرد دائم التغير فكل الوظائف البيولوجية للإنسان تتبع دورة 24 ساعة تقريبا والتي تسمى بالدورة اليومية. كما يوجد أيضا متغيرات بيولوجية أخرى كدرجة الحرارة المركزية وتردد ضربات القلب وإفراز الهرمونات. وعلى هذا المنوال أكد Danel, Touitou (2001) إن ميدان الكرونوبولوجية تطور بشكل كبير مقارنة من قبل ويعود ذلك إلى الدراسات التي أنجزت حول التغيرات الدورية للظواهر كما أصبحت تطبيقات المفاهيم الناتجة عن هذا الميدان مستعملة اليوم في معظم مجالات الطب (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

يرى Claude Bernard أن الكرونوبولوجية توفر البعد الزمني لدراسة العمليات الفيزيولوجية التي تؤثر على الكائنات الحية حيث يفترض أن الكائنات الحية تنزع إلى الاستقرار على مختلف الثوابت الفيزيولوجية وتصور واضح لتوازن البيئة الداخلية نتيجة للتغيرات الدورية في العديد من العمليات التنظيمية المختلفة (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015). وقد شهدت الكرونوبولوجية توسعا في ميادين تطبيقها نتيجة للنتائج التي توصلت إليها، نذكر منها:

***الكرونوصيدلة:** هو علم يدرس أثر الأدوية ويأخذ بعين الاعتبار من جهة فاعليتها على مستوى الدم والمزاج. ومن جهة أخرى فاعليتها على مستوى الخلايا وبعض الأعضاء..

***الكرونوعلاجية:** يرى (Haffen, 2006) أنها تتمثل في إعطاء علاج دوائي حسب الوتيرة البيولوجية خاصة الوتيرة السيركوبومية وهو بحث عن التغيرات الطبيعية لنشاط الخلايا من أجل علاج المرضى (أورد في: لعسلي ومعروف، 2015).

* **الكرونومرضية:** أشارت معروف (2008) أن الكرونومرضية هي دراسة التغيرات الدورية لمؤشرات أعراض المرض لشخص معين أو لمجموعة من الأشخاص من جهة وتدرس تلف التنظيم الزمني المرتبط بالمسار المرضي ويعني ذلك أن اضطرابات التنظيم الزمني يمكن أن تكون سببا أو نتيجة للمسار المرضي، وعليه يرتبط مفهوم الكرونومرضية بوتيرة الأمراض توجد ساعات أو فترات خلال 24سا وأثناء عشر شهر خلال السنة أين يكون الجسم أكثر قابلية للمرض (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

*الكرونوبولوجية والارقنوميا: حاولت أعمال الكرونوبولوجية المطبقة على الارقنوميا بالأخص تحليل تكيف الإنسان مع تغيرات دورة (نشاط - راحة) التي تفرضها الصناعة الحديثة تتعلق بدراسة تكيف الفرد مع مختلف ظروف العمل بشكل متواصل (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015).

2 تعريف الوتيرة: أشار (Fraisse, 1939) الذي يعتبر رائدا في علم النفس الوتيرة أن هذا الأخير يجب ان ينطلق من دراسة النشاطات الإنسانية، وأضاف في نفس السياق (Beugnet-Lambert) أن مصطلح الوتيرة يعني دوري منتظم يستطيع أن تكون له علاقة بالدالة الجيبية (Fonction Sinusoidale)، حيث يتميز الزمن بتواترات نهار/ليل (24سا)، وتيرة قمرية (28يوم)، وتيرة الفصول(سنوية) وتواترات بيولوجية: وتيرة نوم/يقظة، وتيرة قلبية تنفسية، تواترات ثقافية اجتماعية تواترات الغذاء وتيرة نشاط/راحة(أورد في: أيت اسعد ومعروف، 2016). عرف الباحث (2000) Testu الوتيرة هي التغيرات التي تحدث على مستوى الوظائف الفزيولوجية لدى الكائن الحي وفي نفس الوقت. ذكر في نفس الصدد (2011) Leconte أن مفهوم الوتيرة اليوم يعبر عن عدة محالات من الفيزياء إلى علم اللغات بالمرور من البيولوجيا والانتروبولوجيا، علم النفس، علم الاجتماع، الاقتصاد، علم الموسيقى وعلم الشعر وغيرها. كما يرى (1984) Vermeil كل وظائف الكائنات الحية باستثناء القليل منها إضافة إلى وظائفها المعرفية، تتغير بصفة تواترية حيث يمكن توقعها

في الزمن وبذلك فإن النشاط التواتر ميزة أساسية للكائنات الحية (أورد في: وعلى ومعروف، 2017).

3 الوتيرة البيولوجية: تعود جذور الوتيرة البيولوجية إلى عصور قديمة، بحيث يعتبر ابقرات والد الكرونومرضية (الاختلافات الدورية لعمليات المرضية) كما توصل ارسطو إلى وجود وتيرة عند الحيوانات البرية ولكن اثبت وجودها في القرن 18 بظهور أدوات قياس موثوق منها. تعتبر دراسة الظواهر الوقتية عند الكائنات الحية دراسة قديمة وحديثة، فالوتيرة البيولوجية معرفة منذ القدم فالإنسان مثل باقي الكائنات الحية لديه ساعة خاصة تعطي له الوقت ليتقدم في تواتراته، هذه الساعة (الساعة الداخلية) تم تحديد موقعها في منطقة الدماغ تسمى "نواة فوق التصالبية في تحت المهام" منه الساعة تتأثر بتواترات اليوم: الليل والنهار ففي الليل تعطي إشارة الراحة وفي النهار حالة النشاط تستخدم الساعة الداخلية في تنظيم العديد من التواترات التي تعمل 24 ساعة وتيرة النوم درجة الحرارة الداخلية افراز الهرمونات للعديد من الغدد، معدل ضربات القلب، ضغط الدم، معدل التنفس ووظيفة الكليتين (أورد في: امسعودن ومعروف، 2015). وفي نفس السياق عرفها Meite, 2009 بأنها تتابع سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدد وظيفة الوقت (أورد في: Meite, 2009).

أشار (1998) Ernwein, Keller & Wittersheim أن التواترات البيولوجية تتميز بفترات مختلفة كانت معروفة عند الانسان منذ وقت طويل. وكما ذكرت (2001) Goichot انه قد

وصفت متغيرات تواترية وخاصة يومية في معظم العمليات الفيزيولوجية والمعايير البيولوجي (أورد في وعلي ومعروف، 2017).

4 لمحة تاريخية لنوم:

أشار الريماوي (2003) إلى أن النوم حاجة عضوية فطرية تشبع بسلوكات مكتسبة، فكل إنسان يتعلم كيف ومتى وأين يتم ويكتسب عادات نومه فمن الضروري إشباع حاجاته من النوم بالقدر الكافي وفي الوقت المناسب. كما أبرزت (Vergnioux 2007) أن النوم هو الذي ينظم الليالي والأيام عند الإنسان بطريقة فورية وبسيطة كذلك. كما أشار العيسوي (2000) أن ظاهرة النوم قد أثارت دهشة الإنسان منذ القدم وأثارت حيرته وتأمله في تفسيرها ومعرفة أسبابها واكتشاف غموضها. وعلى نفس المنوال يرى (Jouvet 1998) أن الفكر القديم يعتبر النوم حالة مجهولة تحدث بسبب انعزال العقل عن أجزائه في الجسم (أورد في : وعلي ومعروف، 2017).

كما يعتقد (Aristote et Platon) أن هناك أبخرة تنتج بسبب تحلل الأطعمة التي نتناولها في المعدة والتي تصعد إلى الدماغ وهذا ما يسبب حدوث النوم (أورد في: وعلي ومعروف، 2017)، كما ذكر غانم (2004) أنه مع تقدم العلوم الطبيعية والكيميائية بل والطبية تمكن دراسة النوم دراسة علمية تقوم على التفسير المبني على المبادئ الفيزيولوجية والعضوية والكيميائية للمخ. يرى بعض الباحثين أن النوم يحدث نتيجة نقص في الأكسجين، في حين يرى البعض أن النوم ينشأ نتيجة لنقص الدم في لحاء المخ وانتفاخ الخلايا العصبية وتبدل

في الشحنات الكهربائية للمخ (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015). بدأت الدراسة العلمية للنوم أن الدراسة العلمية باكتشاف النشاط الكهربائي للدماغ عند الإنسان من طرف الباحث 1929 Hans Berger 1937 قام الباحث Loomis بوصف 5 مراحل النوم عند الإنسان النائم. وبعدها لاحظ كل من الباحثين Kleitman & Aserinsky في (1953) حركات العينين السريعة عند النائم التي تدل على نشاط مرتفع للدماغ (أورد في: لعسلي ومعروف، 2015).

5 تعريف النوم: عرف النوم بتعريفات متعددة حيث اختلف الباحثين قول ذلك فنجد غانم، (2004) الذي يرى أن النوم حالة فسيولوجية يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير أي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع البيئة المحيطة ويقل فيها الانتباه إلى المنبهات الخارجية والنوم يعني فسيولوجيا نوم قشرة لحلم المخ (أورد في: غانم، 2004).

كما يعتبر النوم حسب (Nguyen_Michel 2010) انه حالة فزيولوجية تأتي بشكل متناوب مع اليقظة تتميز بنشاط حركي منخفض وصدق الاستجابة للمثيرات الخارجية والانعكاسية ويعتبر ضروري للحياة والحرمان منه يؤدي إلى اضطراب الوظائف العقلية عند الإنسان. بينما عرف (Lecendreux 2002) النوم على انه نشاط فزيولوجي معقد وطبيعي وضروري للجسم والدماغ من اجل استرجاع السير الأمثل (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

6 نظريات النوم: هناك نظريات عديدة فسرت ظاهرة النوم نحاول التعرف على أهمها:

***النظرية الايضية للنوم:** يرى عبد الغني (1998) أن المخ في فترة اليقظة يقوم بإنتاج مادة تسعى (الحامل الحادث للنوم)، وهذه المادة تتجمع في السائل المخي النخاعي، وعند وصوله لمستوى معين من التركيز يحدث النوم، وأن دورة التجمع والتخلص تؤدي إلى دورة النوم واليقظة.

***النظرية العصبية للنوم:** يرى أنصار هذه النظرية حسب غانم (2007) أن النوم واليقظة يحدثان نتيجة تباعد أو تقارب اتصال الخلايا العصبية ببعضها في المخ، ونقص الدمية في المخ، فإذا حدث كف فوق النصفين الكرويين بالمخ حدث النوم، وهناك من يرى انه لا توجد مراكز خاصة بالنوم في المخ لان الكف والنوم واقع يطرأ على خلية في حين يؤكد وجهة نظر أخرى على وجود خلايا خاصة في المخ ووظيفتها إحداث النوم والتي تتواجد فوق منطقة تقاطع عصبي البصر في الجزء الأمامي للهيپوثلاموس (تحت المهاد) فهي المسؤولة عن وتيرة نوم يقظة (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

***نظرية الأوعية:** أشار جعفر إلى العلماء الذين صاغوا هذه النظرية قد أوضحوا أن أصل النوم يعود إلى تعديل الدورة الدموية في الدماغ، حيث يرى البعض منهم أن المرء ينام عندما تصل كمية قليلة من الدم إلى الدماغ، أما البعض الآخر فقد فسروا النوم بتدفق الدم الزائد إلى الدماغ، فمن المعروف أنه إذا قمنا بالضغط على الأوعية الدموية الكبيرة الموجودة

في الرقبة التي يتدفق منها الدم إلى المخ فإننا نلاحظ أن الإنسان يفقد الوعي ويسقط في حالة شبيهة النوم، وأن هذه الأوعية الدموية الكبيرة "بشريين الدماغ" (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015).

***نظرية الساعة البيولوجية:** تفترض هذه النظرية وجود جهاز في الدماغ يقوم بفعل مؤقت بيولوجي للإحداث النوم. وقد استند الباحثون في نظرتهم على دراسات تجريبية على الفئران التي تم عزلها عن مصدر الضوء فضلت تحافظ على دورة النوم واليقظة كل 24 ساعة (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

7 أنواع النوم:

***النوم الكلاسيكي أو النوم السوي:** يرى (الميلادي، 2006) من خلال هذا النوع انه عندما تكون أجهزة الجسم في حالة هدوء، فيقل التنفس وضربات القلب وإفرازات المعدة وهذا النوع من النوم يتميز بأنه لا تصاحب حركات العين السريعة، ويمكن تقسيم هذا النوع من النوم إلى أربعة مراحل من خلال موجات الدماغ عن طريق رسم المخ الكهربائي (أورد في: أمبارك فضل الله المسماري، 2012).

***النوم النقيضي(المتناقض):** يطلق عليه النوم الحالم يتميز وفق ما أشارت إليه كل من امسعودن ومعروف، (2018) بحركات العين السريعة ويصاحبه نشاط في كل الأجهزة وتزداد حركة التنفس وسريعة نبض القلب وضغط الدم.

8 مراحل النوم: لقد أظهرت الأبحاث العلمية بشكل دقيق المراحل التي تشكل النوم الليلي

الإنسان بما في ذلك الجنين، ويتكون من مجموعة مراحل مختلفة تتميز بالنشاط الدماغ بحيث قسمت (2011) Tameemi النوم على النحو التالي:

-الدورة الأولى من النوم: تسمى النوم البطيء تمثل في كل ليلة حوالي 75% من وقت النوم الإجمالي، وفي هذه المرحلة يمر أربعة مراحل أخرى. فالمرحلة الأولى والثانية تمثل النوم البطيء الخفيف (50% من وقت الإجمالي للنوم) بينما المرحلة الثالثة والرابعة، تمثل نوم البطيء العميق الذي يمثل (25% من وقت الإجمالي) حيث في المرحلة الأولى تمثل النوم في بداية الليل ولكن يمكن أن تحدث أيضا بعد الاستيقاظ الجزئي أثناء الليل، هذه الفترة انتقالية قصيرة للغاية بين الاستيقاظ والنوم خلالها تقل حركات الجسم وتصبح نادرة وحركات العين تكون بطيئة والوتيرة القلبية والتنفسية تصبح منتظمة وبطيئة والحرارة الداخلية تنخفض أما في المرحلة الثانية ينخفض نشاط الدماغ وكما ينخفض الإحساس بما يدور حولنا لكن ضجيج خفيف يمكن أن يسبب لنا اليقظة اختفاء حركات العين لكن الوتيرة القلبية والتنفسية تبقى منتظمة وبطيئة.

-الدورة الثانية: تمثل 25% من الوقت النوم الإجمالي في الليلة ويسمى بالنوم المتناقص وهي مرحلة الأحلام حيث الوتيرة القلبية والتنفسية في هذه المرحلة سريعة وغير منتظمة، وفي هذه المرحلة يحلم الفرد بصورة كبيرة وفي حالة الاستيقاظ يتذكر النائم الحلم ويكون قادر على وصفه.

-تطور النوم حسب العمر: يخضع النوم وفق (Hertaut 2008) لتغيرات مهمة وفقا للعمر حيث وظائف النوم عند الرضيع هي التي تساهم في نضوج دماغه. وتكون مدة النوم عند الرضيع منذ الولادة مرتفعة وتقدر ب 16 ساعة في اليوم حيث ينام المولود الجديد نوم متناقض حيث يشكل (60%) إلى (80%) من الوقت الإجمالي لنومه. ووتيرته اليومية غير مكتملة ولا يوجد ليل/نهار. كما أظهر (Senniger 2012) أن النوم لدى المراهقين الذين يتراوح أعمارهم بين عشرة وعشرون سنة متأخر على خلاف وتيرة الطفل. فالإناث تنام متأخرة بحوالي ساعة ونصف أما الذكور فينامون متأخرين حوالي ساعتين ونصف. فهذه العادات يرجعونها إلى أنشطة الشباب المتعلقة في: التلفاز، الهاتف النقال، الحاسوب الآلي (أورد في: بوعام ومعروف، 2018).

كما أشار مباركي ووعلى في (2017) أن مدة النوم تتغير عند الأطفال تدريجيا مع النمو وقد أشار كل من (Hartman, 1970) و (Agnew, Wenn, 1971) المذكورين من قبل الباحث (Fluchaire) في هذا الإطار 5% فقط من الأفراد ينامون من 6 ساعات وهناك بين 10% و 14% ينامون أكثر من 9 ساعات وأكثر من 80% الذين يتمركزون ما بين 6 إلى 9 ساعات. ومن خلال هذه النسب حددت متوسط مدة النوم تقريبا 8 ساعات ولكن هذه المدة لا يمكن تطبيقها على كل الأفراد بسبب وجود فروق فردية من حيث الحاجة للنوم حيث أن هناك من ينام قليلا ومن ينام كثيرا.

9 أهمية النوم: أوضحت كل من نوفل ومعروف (2015) أن للنوم تأثير هام على الجهاز العصبي وعلى الجسم كله إذا إن الحرمان من النوم (فترات طويلة يؤثر على الانتباه فيقل الانتباه، ويؤدي إلى أخطاء الإدراك وقد تحدث هلوسة، مع بطيء في الحركة، ورعشة في اليدين وحساسية زائدة الألم وتكامل في عمل القلب والرئتين بسبب زيادة نشاط الجهاز البارسميثاوي ويقل ضغط الدم ومعدل النبض مع توسع في الأوعية الدموية الجلدية، كما يزداد نشاط الجهاز العصبي وترتخي العضلات تماما وتقل معدل التمثيل الغذائي. كما أضافت (2008) Heraut أن النوم يلعب دورا في تنمية الدماغ والشعور بالطمأنينة والتفكير بشكل واضح فهو يؤثر على التعلم، الذاكرة، المزاج والسلوك.

10 وظائف النوم: يرى كل من (1997) Viecchierini, Touchon انه إلى الحد الآن لم تتم معرفة وظائف النوم بالشكل الدقيق ونهائي ولكن تم إسناد بعض الوظائف له وذلك حسب نوع النوم، ولكن ما هو معروف هو أنه تختلف وظيفة كل من النوم البطيء والنوم ألتناقضي حسب ما أكدته البحوث المختلفة. تكمن وظيفة النوم العمق في استعادة الطاقة المستهلكة خلال النوم والمحافظة عليها وذلك بإنقاص العملية الايضية القاعدية، تقليل استهلاك الأكسجين ونبضات القلب، درجة حرارة الجسم، وهذا كله في الساعات الأولى من النوم. وكما أكد (2000) Houzet, ALL, أن النوم البطيء مرحلة ضرورية يلعب دورا في النمو، النضج الجسمي وذلك نتيجة إفراز هرمونات النمو والنضج الجسمي أثناء هذه المرحلة.

كما أكد طبيب الأعصاب الفرنسي (Jowet) حسب (Boujard, 2010) أن للنوم البطيء دور في تهيئة النوم التناقضي. ويدعم كل من Mindell, Owens, 2010 ان النوم التناقضي الأكثر دراسة ووظيفته هي إعادة التوازن النفسي وله دور في نمو ونضج المخ، والبرمجة الجينية والوظائف الحلمية، كما انه ضروري لتدعيم وتقوية الذاكرة وفي نفس السياق أكد (Shervwood, 2006) النوم التناقضي ضروري للتعلم والتذكر كما انه يعطي للدماغ الوقت اللازم لاستعادة السيروتات البنيوية والبيوكيماوية التي تدهورت بتدرج اثنا اليقظة وبالنسبة للباحث Crick فانه وظيفة النوم التناقضي هي مسح الذكريات غير الضرورية وترك المكان للذكريات الجديدة (أورد في: لعسلي ومعروف، 2015).

11 اضطرابات النوم: هناك العديد من اضطرابات النوم نذكر منها:

*الأرق: الأرق هو صعوبة مستمرة في بدء النوم في المدة والعمق، أو الجودة الذي يحدث على الرغم من وجود الفرص الكافية والظروف الملائمة للنوم. وينتج عنها شكل ضعف الأداء أثناء النهار (أورد في: كورتيس، رامتيكار، انغريمان). يشمل الأرق مشاكل مختلفة للنوم حيث يجد بعض المرضى صعوبة في النوم (ارق بداية النوم). وبعضهم قد ينام بسهولة لكنه لا يستطيع الاستمرار في النوم (ارق الحفاظ على النوم). والبعض يستيقظ مبكرا جدا، يمكن الحالات الأرق العابر أن تبدأ وتنتهي سريعا ارتباطا بموقف حياة معين (أورد في: دبليو لوكلي وجي فوستر، 2015) .

***المشي والكلام أثناء النوم:** المشي أثناء النوم أو التجول الليلي من الظواهر الغامضة التي تجمع تناقض المشي والنوم الذي يفترض فيه السكون، ومن الحقائق العلمية حول هذه الظاهرة أشار الشرييني (2000) إلى ما يلي:

- تحدث هذه الظاهرة عند الأطفال أكثر من الكبار والسبب غير معروف على وجه التجديد.
- لا يرتبط المشي أثناء النوم بالأحلام حيث أن تسجيلات مختبرات النوم أثبتت أنه يحدث في مراحل النوم العميق حيث تكون الأحلام نادرة الحدوث.
- ضلت الظاهرة لوقت طويل من الموضوعات التي تناولها الناس والكتاب بصورة كاريكاتورية تصور الشخص يتحرك مغمض العينين وممدود الذراعين.

***اضطراب الفرع الليلي:** يرى Kacha 2002 أن الفرع الليلي هو استيقاظ مفاجئ ترافقه الانفصالات مصحوبا بحالات من الهلع، القلق وفرط النشاط والفرد هنا لا يتذكر أي شيء، ويظهر الرسم الكهربائي للمخ أن الفرع يحدث خلال النوم ذو الموجات البطيئة (أورد في: ايت اسعد ومعروف، 2016).

***النوم المرضي(الناركوليسيا):** يرى ب بوريلي (1978) أن النوم المرض هو اضطراب يطرأ على حالة اليقظة وفيه يتعرض الفرد طوال اليوم لهجمات من النوم الذي لا يمكن مقاومته وعلى الرغم أن هذه الحالة ليست مرض شائعا، وأنها لا تصيب إلا شخصا واحدا من كل ألف أو ألفين من السكان. إلا أن العدد الإجمالي للمصابين بها عدد كبير مع ذلك

في (الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً يقدر أن عدد أصحاب هذه العلة يصلون إلى مائة ألف شخص). والناركوليسيا أيضاً تميل إلى أن تنتشر في أسر معينة، ومن هنا أشار العلماء أن هناك استعداداً وراثياً لها.

***اضطرابات التنفس أثناء النوم:** ويشير هذا الاضطراب وفق نوفل ومعروف (2005) إلى توقف التنفس لمدة (10 ثواني) ومن بين أعراض هذا الاضطراب الشخير، استيقاظ الفرد عدة مرات في الليل من أجل التبول ويكون النوم غير صحي ويشعر بالتعب دائماً، وهذا ما يؤدي إلى اضطراب في الذاكرة والتركيز.

*** فرط النوم:** يرى كل من (Prouff,Dunezat,2004) انه اضطراب يظهر غالباً في 10 سنوات ويتمثل في نعاس شديد أثناء النهار ولاستطيع الطفل مقاومته و لهذا الاضطراب انعكاسات سلبية في الحياة الاجتماعية و المدرسية للطفل.

*** الكوابيس:** يرى (Servant, 2005) أن الكوابيس تتمثل في أحلام مخيفة تؤدي إلى استيقاظ الطفل من نومه عدة مرات. وفي الكابوس يجد الطفل حياته في خطر ويجد نفسه مهدد كان يحلم بان هناك من يريد القبض عليه ويجب عليه أن يختبأ.

***الاضطرابات السيركومية للنوم:** أشار كل من (Farrioux et Rrapport,1995) أن الاضطرابات السيركومية تتميز بعدم تزامن أوقات النوم والاستيقاظ مع الوتيرة السيركومية العادية للفرد مع محيطه (أورد في: لعسلي ومعروف، 2015).

12 أسباب اضطرابات النوم: من بين أسباب اضطرابات النوم نذكر ما أشار إليه

الدسوقي (2006) تتمثل فيما يلي:

***الأسباب الوراثية:** أشارت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد أن نصف الأطفال الذين يمشون أثناء النوم ينحدرون من أسر يعاني فيها فرد وأكثر من هذا الاضطراب وأظهرت نتائج دراسات أخرى تشابها في اضطرابات المشي أثناء النوم لدى 40% من التوائم المتماثلة و 10% لدى التوائم الغير متماثلة.

* **الأسباب الجسمية:** أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أسباب قلة النوم، والنوم الخفيف . وكثرة الاستيقاظ عند الأطفال في مرحلة الرضاعة ترجع إلى المضايقات الجسمية مثل الجوع. وجو الحجرة التي ينام فيها الطفل سواء كان حارا أو باردا. كما أشارت نتائج دراسات أخرى أن نسبة كبيرة من الأطفال الذين يمشون أثناء النوم يعانون من تأخر في نضج الجهاز العصبي المركزي، ومن الأسباب الجسمية أيضا تعاطي أدوية لعلاج أمراض معينة ويكون أثارها الجانبية إما الأرق أو فرط النوم. وفي حالات الإفراط في النوم توجد أسباب عضوية كنقص كبير في هرمون الغدة الدرقية وسوء التغذية أو بعض إصابات الجهاز العصبي .

***الأسباب النفسية:** ذكرت (heraut, 2008) أن القلق من المعترف به الآن اضطرابات النوم مرتبطة بحساسية كبيرة للقلق وان استجابة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات النوم تكون غير متكيفة مع الأحداث المقلقة.

*العوامل المحيطية: أشارت كل من لعسلي ومعروف (2015) إلى عوامل تؤثر على النوم و تتمثل فيما يلي :

*الضوضاء: أن السكن بالقرب من مصادر الضجيج ك (المقاهي، المطاعم، الطرق) يؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم ولقد بينت دراسات بأنه لا يوجد تكيف مع الضوضاء. وهذا ما توصلت إليه دراسة (Léger,2001) أقيمت على نائمين يعيشون بالقرب من المطار انه رغم عدم الاستيقاظ الكلي للنائم بعد انطلاق الطائرة فان وتيرة نبضات القلب تزداد بشكل غير عادي.

* درجة الحرارة: أشارت (Léger, 2001) أن درجة الحرارة الخارجية تؤثر بشكل معتبر على النوم وتكون درجة الحرارة المثلى ما بين (18°) و (20°)، يصعب النوم في الظروف التي تكون فيها درجة الحرارة مرتفعة أو منخفضة.

*الضوء: يرى (Pollak et al ,2010) أن التعرض لضوء شديد كل هذه تعتبر عوامل هامة تؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم إضافة إلى تناول بعض الأطعمة التي تسبب مشاكل صحية.

13 مظاهر قلة النوم: من بين مظاهر قلة النوم نذكر م ما أشار إليه كل من امسعودن

ومعروف (2018) و تتمثل فيما يلي:

▪ الانقباض ونوبات الغضب والكسل.

- ضعف القدرة على التركيز.
- انعدام الاستقرار وكثرة الوقوع فالخطأ.
- فقدان التوازن الحركي.
- الشعور بالإرهاق.
- يؤدي نقص النوم إلى ظهور نوبات من الغضب لدى الأطفال والشعور بالقلق وعدم القدرة على الصبر مع الأولياء والأصدقاء والمعلمين.
- نقص الانتباه الذي يرتبط بنقص مدة النوم بحيث يكون الطفل غير قادراً على متابعة الدرس ويكون شاردًا.

14 انعكاسات نقص مدة النوم الليلي:

***سرعة الغضب والقلق:** يؤد نقص مدة النوم وفق (Mareau 2005) إلى ظهور نوبات الغضب لدى الأطفال والشعور بالقلق وعدم القدرة على الصبر مع الأولياء والأصدقاء والمعلمين والشعور بالإحباط.

***نقص الانتباه:** وهو من الانعكاسات التي تظهر أكثر لنقص مدة النوم فالطفل يجد صعوبات للتركيز وتوجيه انتباهه نحو نفس الموضوع، أما في المدرسة فهو لا يستطيع متابعة كل الدرس أو يكون شارد الذهن.

*الشكوى من نوم غير صحي والتعب بعد الاستيقاظ مباشرة وضرورة مرور مدة معينة لاستعادة النشاط والحيوية.

*الشعور بالضيق ونقص الحيوية والمبادرة.

*الرغبة في النوم أثناء النهار: أكد كل من (Aminoff ,Bollier, Swaad, 2011) أن هناك ما يعادل 5% من السكان يعانون من هذا المشكل وقد يكون سبب في 10% إلى 20% من حوادث الطرق.

*ظهور مشاكل الأرق: يرى كل من (Houzel , Kreisler, 1977) انه يمكن اعتبار الأرق كسبب وكنتيجة وهذا ما يؤدي إلى حالة إرهاق وعصبية وعدم الاستقرار من الناحية النفسية (أورد في: لعسلي ومعروف، 2015).

15 العوامل التي تؤثر في النوم:

*العوامل الخارجية: يرى Testu, 1994 أن الانتماء الجغرافي يؤثر على مدة النوم، حيث معدل مدة النوم لدى أطفال يقارب (615) أكثر من أطفال المدينة، وهذا ما توصلت إليه دراسة التلاميذ البالغين من العمر ما بين (6 و 7) سنوات. كما يرى كل من (Testu & Fontaine,2001) أن هناك فروق في مدة النوم لدى الطفل التحضيري المنتمين إلى الريف، حيث تقدر مدة نومهم الليلي ب(695) دقيقة (أورد في: وعلى ومعروف، 2017) .

***العوامل الداخلية:** ترى كل من امسعودن ومعروف (2018) أن حالة الفرد النفسية من حيث الهدوء والاضطراب تؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية ومن أهمها: اختلاف دورة الضوء والظلام المعتاد، الإشعاع عدم التوازن الغذائي تقلبات الحرارة، كما تؤدي زيادة عبء الهرموني للميلاتونين إلى حدوث مرض الاكتئاب الموسمي الذي يحدث أثناء الشتاء عندما تقل الفترة الضوئية ويزداد إفراز هرمون الميلاتونين عن المعتاد، ترتبط الساعة البيولوجية بالغدة الصنوبرية حتى تعطيها المعلومات عن دورة الضوء والظلام، فعندما تشرق الشمس يتم تنشيط إنتاج الميلاتونين.

16 إرشادات النوم: ذكرت لعسلي ومعروف (2015) عدة إرشادات حول النوم ومنها ما يلي:

- النوم في غرفة ملائمة يجب أن تكون مرتبطة وتسودها درجة حرارة (18)، بعيدة عن الضجيج كما أن تكون عالية من كل وسائل الالكترونية كالحاسوب أو التلفاز تكون في مكان مظلم تهويتها.

- تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ في أوقات محددة ومنظمة.

- تحديد مدة النوم التي يحتاجها الفرد.

-الاستيقاظ في حالة عدم التمكن من النوم والقيام بنشاط معين (قراءة، أعمال يدوية...) حتى الشعور بالتعب.

- تجنب الوجبات الثقيلة في المساء، استهلاك القهوة، الشاي، الكحول، التبغ، والأنشطة الجسدية والفكرية وكل المنشطات.

- استعمال السرير للنوم فقط عدم مشاهدة هذه التلفزة في السرير، عدم العمل في السرير.

- ممارسة الرياضة فهي تساهم في زيادة النوم البطيء وتسهل النوم ولكن لا يجب ممارستها قبل النوم.

- تجنب القيلولات الطويلة في المساء.

القسم الثاني:

ميدان الكرونونفسية والانتباه

1- ميدان الكرونونفسية: يرى (Meite, 2009) أن الإنسان يؤدي اداءات مرتفعة في ساعات معينة واداءات منخفضة في أوقات أخرى، فالميدان الذي يدرس هذه التغيرات الدورية التي تؤثر على العمليات الفزيولوجية وتنظيم السلوكات هو ميدان الكرونونفسية، كما أشار (Testu, 1994) في نفس السياق أن الكرونونفسية بالنسبة لكل من (Leconte- Lambert, 1991) هي بمثابة ازدواجية الأصل، فيمكن أن تكون في ميدان البحث (كدراسة وتيرة النشاط)، أو طريقة دراسة (كتحليل السيرورات النفسية باستعمال متغير "الوقت")، كما تشبع بطريقة امتيازية في تفصيل البحث الأساسي.

لاحظ بعض الباحثين في نهاية القرن 19 وبداية القرن 20 وجود تغيرات دورية للأداء عند الطفل، حيث قام الباحث (Ebbinghaus) في 1897 بملاحظة تغير الاداءات عند المتدربين أثناء 5 ساعات من العمل الصباحي مع تأثير السن، طبيعة المهمة ونوعية الذاكرة المطبقة. ولدراسة هذه التغيرات التي تتعرض لها اداءات الطفل المتدرس ظهر ميدان الكرونونفسية المدرسية في بداية الثمانيات الذي كان يهتم أساسا بدراسة الراشد في ميدان علم النفس عمل وتنظيم (أورد في: حلي وآخرون، 2019)

يرى (Fraisie 1967) ان الكرونونفسية فرع من فروع علم النفس الوقت التي تدرس التغيرات السلوكية لنفسها خلال 24 سا من يوم الآخر(أورد في: امسعودن ومعروف، 2018) وفي نفس الصدد أشار (Sandler,1996) إلى أنها تدرس الهيكل الزمني للكائنات الحية، والتغيرات الفسيولوجية والمرضية، وكذلك آلياتها. كما بين (MEITE, 2009) أن هدف الكرونونفسية هي دراسة التغيرات الدورية في السلوك لأنفسهم.

بين (Braum-Lamesch 1990) في نفس السياق أن الكرونونفسية تأخذ بعين الاعتبار البعد الوقتي في الدراسة العلمية للسلوكيات حيث أراد الباحث Fraisse تبيان كيفية تكيف الإنسان مع مختلف التغيرات التي تحد عبر الوقت وذلك من اجل محاولة التحكم بها والتكيف معها (أورد في: وعلي ومعروف، 2017)، وقد أجريت العديد من الأبحاث على الكرونونفسية في الميدان التي تخص الإنسان البالغ وذلك في مكان عمله. أما الأبحاث الأخرى فقد أجريت في المخبر وذلك لمحاولة الإحاطة عن قرب وملاحظة رد الفعل تبعا لشخصية الأفراد، ظروف التنفيذ، وطبيعة المهمة، أخيرا الوتيرة اليومية للحرارة (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015)

أشار أيضا Testu بدوره إلى دراسات بينت وجود اختلافات في النشاط الجسمي أو الفكري في أماكن العمل وذلك في المصانع وموقع البناء والمكاتب والمدارس ومراكز القيادة، فهو يعني تحديد التغيرات اليومية وبالأخص الأداء، وان التغيرات الملحوظة تكون في بعض الأحيان مختلفة، وهذا يتوقف على نوع النشاط المدروس. وذلك لمحاولة

تحليل أسباب هذا الاختلاف، وبالتالي فإنها تعتبر التأثير المحتمل للعوامل مثل شخصية الأفراد، وظروف تنفيذ المهمة وطبيعتها والوتيرة اليومية (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

2- تعريفات الانتباه:

يرى عيسوى (2007) انه عبارة عن تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل معينة من بين العديد من الأفكار. والانتباه يتضمن الانسحاب أو الابتعاد عن الأشياء حتى يمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه.

كما جاء تعريف الانتباه في قاموس اوكسفورد (Oxford, 1998) بأنه تركيز الذهن على شيء ما ذي معنى أو تفكير معين يهدف القيام بفعل ما، ومراعاة حاجات الآخرين ورغباتهم بصورة تعاطفيه (أورد في: شذي ومحمد عيسى، 2010). ويعرفه (Shapiro) انه الإشارة إلى شكل من التركيز على نشاط عقلي الذي يتمثل في اختيار بعض المثيرات الإدراكية والابتعاد عن الأخرى التي يمكن أن تعيق سيرورة معالجة المعلومات (أورد في: نوفل ومعروف، 2015).

اقترح كل من (Posner and Boies) تعريفات أخرى للانتباه منها أن "الانتباه هو شعور الفرد حول موضوع الانتباه" وأيضا أن "الانتباه هو تهيؤ عقلي معرفي انتقائي اتجاه

موضوع معين" (أورد في: شرقي، 2007). أما (Camus) فقد عرف الانتباه على أنه النشاط الذي يقوم به الفرد لزيارة كفايته بالنسبة لبعض المضامين النفسية مثل الإدراك والتفكير والتذكر كما أنه القدرة على تركيز الوعي على المثيرات الخارجية أو الداخلية (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

كما أشار (Testu & Janvier 2005) أن الانتباه نشاط إرادي لانتقاء المعلومات من المثيرات المختلفة المتواجدة في المحيط ويتميز هذا المثير بتوجيه متزايد للإدراك، التفكير، العواطف والنشاط.

من خلال هذه التعريفات يمكن القول أن الانتباه عملية معرفية تنطوي على التركيز على مثير معين بين عدة مثيرات تستقبلها الحواس من حولها. ويؤكد Sternberg, 2003 أن الانتباه هو القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة (أورد في: العتوم، علاونه، ذبان الجراح، ابو غزال، 2005)

3-النظريات المفسرة للانتباه:

تختلف النظرة إلى موضوع الانتباه من حيث كونه قدرة ذات سعة محددة ومن حيث دوره في مراحل بناء المعلومات ومعالجتها، إذ أن هناك مجموعة من النظريات بهذا الشأن والتي تتلخص حسب الزغول (2003) بالاتي:

- **نظرية المرشح:** تعد هذه النظرية من أولى النظريات حول الانتباه والتي تقول أن العالم الخارجي يتألف من الكثير من الإحساسات التي لا يمكن معالجتها معا في منظمة الإدراك المعرفية، الأمر الذي يدفعنا إلى توجيه الانتباه إلى بعضها وإهمال بعضها الآخر، لذلك اقترح برودبنت فكرة وجود المرشح الذي يعمل كحاجز أثناء مراحل معالجة المعلومات و يطلق على هذا النموذج الترشيح الذهني للانتباه الإدراكي ويفترض أن الاختيار أو الترشيح يكون سابقا لمرحلة التحليل الإدراكي فبعض المعلومات التي تحظى بانتباه أقل أو التي لا يكون الانتباه إليها كافيا لكي يتم تجهيزها ومعالجتها لا تمر بمراحل التحليل الإدراكي أو يتم تجاهلها خلال هذه المرحلة.

ترى نظرية الاختيار المتأخر لكل من (Deutch et Deutch,1983) أن كل المعلومات يتم معالجتها كاملة بدون إضعاف وتخفيف، وأنه لا توجد حدود للقدرات في النظام الإدراكي، وتتجه وجهة نظرهما إلى أن القدرات محدودة في نظام الاستجابة تحدث عملية الانتقاء بعد أن تكون المثير الإدراكي قد أجرى تحليلا للمحتوى اللفظي.(أورد في: امسعودن ومعروف، 2018)

- **نظرية التوزيع المرن لسعة الانتباه:** تختلف هذه النظرية عن النظرية السابقة من حيث أنها تعتبر أن الانتباه سعة محددة توجه إلى مثيرا أو عملية في وقت معين وتحجب من غيره من المثيرات الأخرى. يفترض (Kahnemen, 1973) في هذه النظرية أن

سعة الانتباه يمكن أن تتغير تبعا لتغيرات متطلبات المهمة التي نحن بصدد الانتباه إليها، ففي الوقت الذي ينتبه فيه الفرد إلى مهمتين مختلفتين فإن سعة الانتباه يمكن أن تتغير تبعا لتغير مطالبها، فقد يزداد الانتباه إلى أحدهما نظرا لزيادة صعوبة مطالبها في الوقت الذي يقل الانتباه إلى الأخرى مع عدم تجاهلها كلياً. كما يؤكد أن الانتباه بالرغم من تغيره بين المهمة الأولى ولأخرى فهو يستمر على نحو متواز خلال جميع مراحل المعالجة، ويرى أيضاً أنه في حالة زيادة متطلبات إحدى المهمات بحيث تستوجب الطاقة العليا من الانتباه، فإن التداخل يحدث بحيث يكف الانتباه عن الأخرى. واعتماداً على وجهة النظر هذه فإن الانتباه يمكن توزيعه على نحو مرّن إلى عدة مهمات أو عمليات في الوقت نفسه وذلك اعتماداً على أهميتها وصعوبتها النسبية بالإضافة إلى عوامل أخرى تتعلق بالموقف أو ترتبط بالشخص نفسه. (أورد في: الزغول، 2003)

– نظرية اختيار الفعل: يفترض (Neumann, 1987) أن اختيار النشاط أو الفعل هو

الآلية الأساسية في عملية الانتباه وفي توجيهه، فالفرد يحدد انتباهه في أي لحظات من أجل تحقيق هدف معين (يركّض، يقرأ، يستمع..). (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018). ويرى أن الفرد في أي لحظة من اللحظات يتقبل العديد من المنبهات الحسية أو يواجه عدة منبهات معاً ولكن المحصلة النهائية للانتباه تتوقف على اختيار الفعل المناسب وبناءً على عملية الاختيار يتم كبح العديد من العمليات الأخرى نظراً لتوجيه الانتباه إلى فعل آخر. كما أضاف أن التدخل في الانتباه بين مهمتين لا يحدث بسبب أن الانتباه طاقة محدودة

السعة، وإنما بسبب عملية اختيار الفعل المنوي تنفيذه أو القيام به، ويرى أن اختيار الفعل لتوجيه الانتباه إليه يعتمد على مدى أهمية هذا الفعل والحاجة إلى تنفيذه (أورد في: الزغول، 2003).

- **نظريات الانتباه متعدد المصادر:** تفترض هذه النظرية أن الانتباه يجب ألا ينظر إليه على أنه عبارة عن مصدر أو طاقة محددة السعة (أحادية القناة). وإنما مصادر متعددة القنوات لكل منها سعة معينة ومخصصة لمعالجة نوع ما من المعلومات. وحسب هذه النظريات فإن الانتباه يمكن توجيهه إلى أكثر من مصدر من المعلومات المختلفة، ويستمر خلال مراحل معالجة المعلومات دون أي تداخل فيها بينها، أو تأثر مستوى الانتباه الموجه إليها. ففي هذا الصدد يؤكد كل من (Mcleod, 1977) (Reynolds, 1972) (Wikens, 1992) أن الانتباه يمكن أن يمر عبر قنوات مختلفة ومنفصلة عن بعضها بعض إلى أنواع مختلفة من المعلومات عبر مراحل المعالجة المختلفة دون حصول أي تداخل في الانتباه فيما بينهما (أورد في: الزغول، 2003). فمثلا وحسب العتوم (2004) يمكن أن يتم الانتباه والمعالجة لمثيرين على حاستين مختلفتين كالسمع والبصر في نفس الوقت كما يحدث عندما نقوم بمشاهدة التلفاز.

4- أنواع الانتباه: لقد قام العلماء بتصنيف الانتباه وفقا لعدة عوامل و من بينها نجد:

* من حيث موقع المثيرات: يرى كل من (Fenigstein and Carver, 1978) أن الانتباه ينقسم من حيث موقع مثيراته إلى انتباه إلى الذات، وانتباه إلى البيئة وهي كما يلي: (أورد في: سيد و بدر، 1999)

- الانتباه إلى الذات: الانتباه إلى الذات ويعتبر حسب إبراهيم (2012) تركيز الانتباه على مثيرات داخلية صادرة من أحشاء الفرد وعضلاته ومفاصله وخواطر ذهنية وأفكاره.

- الانتباه إلى البيئة: يعتبر الانتباه إلى البيئة وفق سيد وبدر (1999) هو تركيز الانتباه على مثيرات في البيئة الخارجية بعيدا ذات الفرد مثل المثيرات الاجتماعية، المثيرات الحسية المختلفة سواء كانت سمعية بصرية، شمية، لمسية أو تذوقية.

* من حيث عدد المثيرات: ينقسم الانتباه من حيث عدد المثيرات حسب إبراهيم (2012) إلى نوعين:

- الانتباه لمثير واحد: وهو انتقاء الفرد لمثير واحد وتركيز الانتباه عليه وذلك مثل انتقاء مثير بصري له مواصفات محددة وإهمال المثيرات الأخرى التي تقع معه في المجال البصري للفرد.

- **الانتباه لأكثر من مثير:** يتطلب هذا النوع من الانتباه وفق امسعودن ومعروف (2018) سعة انتباهه عاليه حيث يقوم الفرد بتركيز انتباهه على أكثر من مثير في المجال البصري أو السمعي أو كليهما معا مثل السائق الذي يقود سيارته ويستمتع لبرنامج معين في جهاز الراديو، يتطلب هذا النوع من الانتباه جهدا عقليا حتى يستطيع الفرد الاحتفاظ بتتبيه هذه المثيرات.

***حسب الدوافع:** ينقسم الانتباه حسب الدوافع إلى أنواع ثلاثة:

- **الانتباه الإرادي:** يعد هذا الانتباه حسب شرقي (2007) إراديا حيث يحاول الفرد تركيز انتباهه على مثير واحد من بين عدة مثيرات ويحدث هذا الانتباه انتقائيا بسب محدودية الطاقة العقلية ومحدودية سعة التخزين وسرعة معالجة المعلومات. وخير مثال على ذلك عندما يحضر الطالب على دورة تدريبية في القراءة السريعة مثلا أو البرامج اللغوية العصبية فالموضوع يثير اهتمامه وحتما لن يتطلب منه جهدا عقلي وجسدي كبير لاستمرار تركيزه وانتباهه، وعلى العكس عندما يستمع الطالب إلى درس أو محاضرة مملة موضوعها لا يثير انتباهه، فأكد انه يحتاج إلى جهدا عقلي أو جسدي كبير الانتباه لهذه المحاضرة، فغالبا ما يجد نفسه في موضوع ما خارج المحاضرة أو الدرس، ويحاول أن يعيد نفسه لينسجم مع المحاضرة ويستمتع له.

ويذكر في نفس الصدد حمداوي (2017) أن الانتباه الذي يتطلب من الفرد جهدا ومشقة، فيستعمل طاقته في إدراك موضوع معين بغية فهمه، مع استعمال كل جهده لاستيعاب ما يقوله المدرس، وإدراك تفاصيل الدرس بشكل جيد. ومن هنا، فالانتباه هو التركيز العقلي الشعوري على مدركات حسية خارجية في شكل مثيرات ومنبهات، مع انتقائها حسب أهميتها استعدادا للاستجابة، أو المواجهة، أو المجابهة، أو العمل.

- **الانتباه اللاإرادي:** يرى إبراهيم يوسف (2012) أن هذا النوع من الانتباه يحدث عندما تفرض المنبهات الداخلية أو الخارجية ذاتها على الشخص كسماع صوت انفجار عال ولا يتطلب هذا النوع مجهودا ذهنيا لأن المنبه يفرض نفسه على الفرد ويرغمه على اختيار والتركيز عليه دون سواء من المنبهات الأخرى.

وأضاف شرقي (2007) أن النوع من الانتباه لا يحدث إلا في المجالات الاضطرارية ومثل ذلك: الانتباه لصوت اصطدام سيارتين في الشارع أو الم شيد في الأسنان وهذا النمط من الانتباه لا يحتاج أي مجهود حسي أو شعوري.

- **الانتباه التلقائي(الاعتيادي):** يعرف الانتباه الانتقائي حسب ما أشار إليه الزيات (2018) بأنه القدرة على الاحتفاظ أو الاستمرار في الانتباه إلى موضوع الانتباه في ظل وجود العديد من التشتتات. كما يحدث وفق ما ذكرته امسعودن ومعروف (2018) هذا الانتباه عفويا نتيجة لعوامل ذاتية تعود على الفرد منها الميل للمادة الدراسية. حيث يركز

وعي الفرد استنادا لإبراهيم (2012) على مثير ما أو عدة مثيرات وهذا النوع لا يتطلب جهدا من الفرد لأنه لا ينتبه إليه بل يتجه انتباهه إلى الأشياء التي اعتاد عليها وتتفق مع عاداته وميوله واهتمامه.

*** حسب موضوعه:** ينقسم الانتباه موضوعه إلى نوعين:

- **الانتباه الحسي:** أشارت كل من بوزوران ومعروف (2015) أن الانتباه الحسي يتمثل في توجيه الذهن إلى احد المدركات الحسية كالمرئيات والمسموعات الخ... فان ما انتبه الشخص إلى صور مختلفة أو روائح كان انتباهه مرئيا وإذا ما انتبه الشخص إلى نغمات موسيقية كان انتباهه سمعيا.

- **الانتباه العقلي:** إن الانتباه العقلي حسب نفس الباحثين يتعلق بالمدركات الذهنية وعملياتها لقيام التاجر بالانتباه لحل مسألة حسابية في ميزانيته، وتفكير الإنسان بحل مشكلة ما مخرجا وهو ينتبه لنفسه أثناء ذلك.

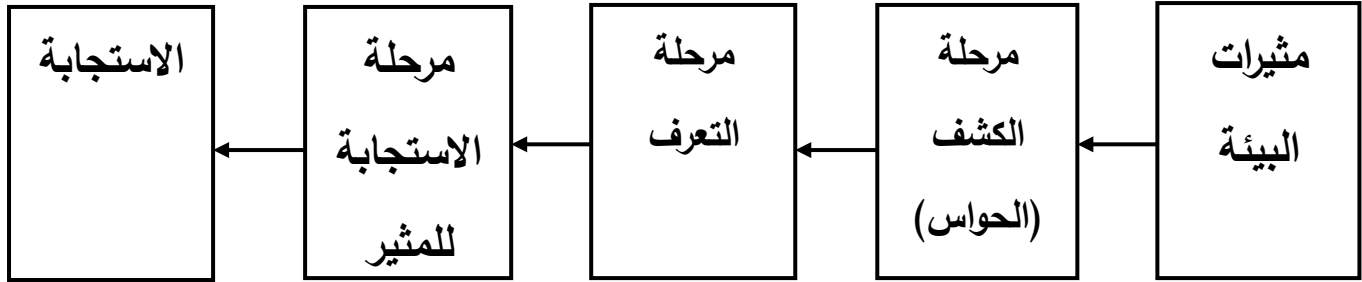
5- طبيعة الانتباه: يرى العيسوى (2007) أن هناك عمليتان فسيولوجيتان مرتبطتان بشكل مباشرة بعملية الانتباه وهي التكيف الحسي، أما الوظيفة الثانية التهيؤ الذهني أي التوقعات العقلية إزاء الموضوع الذي توجه إليه الانتباه. إن التوافق الحسي يحدث بموضوع عندما ننتبه إلى أشياء فيزيقية فعندما ننظر أو نصغي فإننا لا إراديا نكيف عيوننا وأذاننا ونحو رؤوسنا وأجسامنا أيضا، وعندما نتذوق أو نشم فإننا نهبيء اللسان والشفيتين وعملية

التنفس إلى الموضوع، وعندما نريد أن نلمس سطح ما أو أن نتحسس جسما معيناً فإننا نحكم الأصابع بالطريقة المناسبة. في كل هذه الأفعال علاوة على القيام بعمل حركات اللمس المناسبة وغير الإرادية من النوع الإيجابي، فإننا نمنع الحركات الأخرى التي قد تتدخل مع النتيجة المطلوبة، فقد نغمض أعيننا عند المذاق، وأحياناً نمسك أنفاسنا عند الإنصات الدقيق وهكذا والنتيجة أن هناك شعور عضويًا شاملاً يفيد بأن الانتباه يحدث الآن وفي الانتباه العقلي يحدث شعور مماثل بهذا النشاط.

أما الوجه الثاني من عملية الانتباه فهي عبارة عن عملية التهيؤ العقلي والجهد الذي يبذل للانتباه إلى شيء في المجال البصري مثل المنطقة الهامشية لصورة ما ليس أكثر أو أقل من الجهد الذي يبذل للفرد لتكوين فكرة كلية للصورة و تعمل الفكرة على مساعدة الإحساس و تجعله أكثر وضوحاً و تمييزاً . وذلك الجهد هو الجزء الباقي مما نعرفه بأنه جهد أو ضغط الانتباه، وهذا التوقع العقلي السابق للشيء الذي نلقي الانتباه إليه موجود في كل عملية الانتباه. وعندما نتوقع أن تدق ساعة الحائط فإن عقلنا يكون مشبعاً بصورتها بدرجة أنه في كل لحظة نشعر أننا نسمع الدقات المنتظرة، وكذلك الحال عند توقع وقع أقدام شخص ما، فإننا نشعر بأي حركة على أنها وقع أقدامه والصياد الذي يتربص الحيوانات في الغابة يعتقد أن كل حركة يستمعها عبارة عن حيوان، وكل حركة الهارب من العدالة يعتقد أنها حركات رجال الأمن الذين يتتبعون أثره فالتوقع يحدد الإدراك.

6- مراحل الانتباه: أشار كل من (Ellis and Hunt, 1993 ,Stermberg, Solso, 1988)

إلى هذه المراحل كما بينها المخطط الموالي:



المخطط رقم (01): مراحل الانتباه (أورد في: العتوم، 2004)

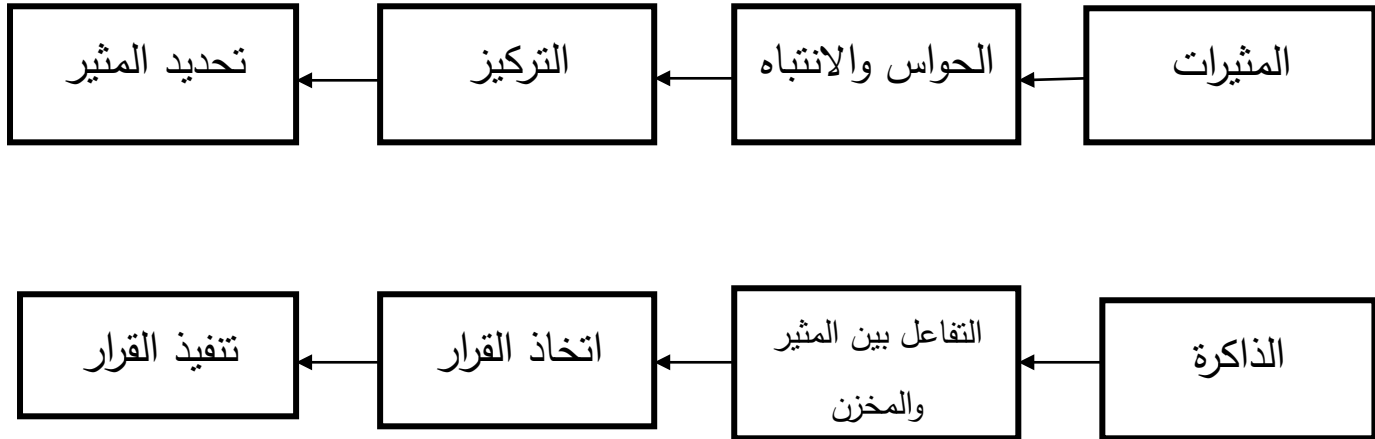
*مرحلة الكشف أو الإحساس: أوضح العتوم (2004) أن في هذه المرحلة يحاول الفرد أن يكشف عن وجود أية مثيرات حسية في البيئة المحيطة به خلال حواسه الخمسة (السمع، الشم، الذوق، الرؤية، اللمس)، وتكاد تعد هذه المرحلة غير معرفية في طبيعتها لأنها لا تنطوي على أية عمليات معرفية سوى الوعي بوجود المثيرات..

*مرحلة التعرف: تسمى هذه المرحلة بالانتباه الموجه (Signal Attention) وتتمثل بمحاولة الفرد التعرف على طبيعة المثيرات من حيث حجمها وشدتها ونوعها أو عددها وأهميتها للفرد، ويعد التعرف بنشاط معرفي أولي يتطلب فحص ومعالجة بدائية للمثيرات

لتحديد مدى أهميتها للفرد، أو الاستمرار في استقبال المثيرات لإكمال عملية الإدراك اللاحقة.

* **مرحلة الاستجابة للمثير الحسي:** في هذه المرحلة يختار الفرد مثير معين من بين مثيرات عدة على القناة الحسية، وتهيئة هذا المثير للمعالجة المعرفية وغالبا ما تحدث في الذاكرة القصيرة ضمن عملية الإدراك. (أورد في: قاسي الذهبي، 2018)

7- أهمية الانتباه: يعد الانتباه حسب امسعودن ومعروف (2018) عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالإدراك والتذكر، 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 ساعد 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.



مخطط رقم(02): يبين أهمية الانتباه ضمن العمليات العقلية (أورد في: نوفل ومعروف، 2015)

8- مكونات الانتباه: يتكون ميكانيزم الانتباه من: البحث والتصفية والاستعداد للاستجابة

وهي كما يلي:

✦ **البحث:** إن عملية البحث هي محاولة تحديد موقع المنبه في المجال البصري (Enns &

Cameron, 1987) ولقد أوضح (Posner, et al, 1980) انه يوجد نوعان من

البحث:

النوع الأول: هو البحث خارجي المنشأ وهذا النوع من البحث يحدث لإراديا مثل الانتباه

المفاجئ لضوء خاطف ظهر في المجال البصري.

النوع الثاني: فهو البحث داخل المنشأ وهذا النوع يشير إلى عملية البحث الاختيارية

المخططة لمثير أو منبه ذي صيغ محددة (أورد في: سيد وبدر، 1999)

✦ **التصفية:** بين كل من (Enns & Cameron, 1987) أن عملية التصفية هي عملية انتقاء لمثير ما، أو لصفة محددة وتجاهل المثيرات أو الصفات الأخرى التي توجد في مجال إدراك الفرد، ويتفق (Bundesen, 1999) مع هذا الرأي حيث يشير إلى عملية التصفية على أنها عملية انتقاء واختيار لمنبه معين من بين المنبهات التي تقع في مجال إدراك الشخص (أورد في: سيد احمد ومحمد بدر، 1999)

✦ **الاستعداد للاستجابة:** يذكر كل من (Enns & Cameron, 1987) بان عملية الاستعداد للاستجابة قد تسمى أحيانا بالتهيئة أو بتوقع ظهور الهدف، أو تحويل الانتباه للهدف السابق لكي يستجيب بها للهدف القادم أو تغييرها وتعديلها. بينما يرى (Enns, 1940) أن التهيئة هي استعداد العمليات الانتباهية للاستجابة للمثير وفقا للمعلومات السابقة عن موقعه، وعما إذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه (أورد في: سيد احمد ومحمد بدر، 1999).

9- محددات الانتباه: هنالك عدة من العوامل التي تحد من قدرة الفرد على ممارسة الانتباه بطريقة صحيحة، ويمكن تصنيف هذه المحددات كما يلي:

- **المحددات الحسية العصبية:** يعتبر حسب العتوم (2004) على انه 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. وتعتبر حالات الإصابة

بمرض التوحد أو إفراط الحركة الزائدة (ADHD) نموذجاً على صعوبة الانتباه لهذه الفئة من الأطفال.

- **المحددات المعرفية:** من بين العوامل المعرفية التي تحد من القدرة على الانتباه كدرجة الذكاء والخبرة السابقة بحيث أن قدرة الانتباه تزداد بزيادة ذكاء الفرد وخبرته السابقة في موضوع المثير الذي ننتبه له. ويشير الزيات (1994) إلى أن صاحب الذكاء العلي غالباً ما يكون لديهم حساسية أكبر للمثيرات، وسعة أكبر للذاكرة، وقدرة أفضل على أسلوب معالجة المعلومات مما يخفف الضغط على عمل نظم الذاكرة والمعالج المركزية.

- **المحددات المتعلقة بالدافعية:** تشير الدراسات النفسية حسب امسعودن ومعروف (2018) انه كلما زادت وضعية الأفراد لنوع معين من المثيرات كلما سهلت عملية الانتباه لهذه المثيرات وكلما أصبح هذا الانتباه اقرب للانتباه الانتقائي.

- **المحددات الانفعالية والشخصية:** أوضحت بعض الدراسات حسب بوزوران ومعروف (2015) إلى أن الأفراد الذين يعادون من أفراد الحساسية للنقد والانطواء، الاكتئاب والقلق الزائد يواجهون صعوبات أكثر في تركيز الانتباه بسبب انشغالهم الانفعالي وتشتت طاقاتهم العقلية نتيجة هذه الاضطرابات.

10- خصائص الانتباه: إن طبيعة الانتباه هي الحركة والتغير وعدم الثبات، ونظرا

الأشياء التي تجذب انتباهنا تكون في معظمها إما متحركة أو معقدة، لذلك سنعرض بعض خصائص الانتباه التي تمكن الشخص من الانتباه للمنبهات المختلفة فيما يلي:

- **الانتباه عملية إدراكية مبكرة:** يهتم الإحساس وفق نوفل ومعروف (2015) بالمشيرات الخام، بينما يهتم الإدراك بإعطاء هذه المشيرات تفسيرات ومعاني مختلفة، أما الانتباه فانه عملية إدراكية مبكرة.

- **عملية الإحاطة:** وهي عملية ذات الأساس الحسي والتي قد تكون سمعية أو بصرية والتي تتمثل إما في تحركات العينين معا عبر المكان أو الصورة التي تواجهها، وأما في اتصال الأذن لكل ما يصل إليها من أصوات ومحاولة جمع شتاته. أي أن الإحاطة تعتبر عملية مسح للعناصر التي توجد بهذا المكان، وللأصوات التي تصدر الآن.

- **الإصغاء:** أشار خليفة وسعد (2007) أنها الخطوة الأولى في عملية تكوين وتنظيم المعلومات، حيث أن استكشاف البيئة المحيطة يتطلب من الفرد الإصغاء لبعض الأحاديث أو الأفعال وتركيز الانتباه عليها.

- **الاختيار والانتقاء:** إن الفرد حسب ما أوضحه سيد وبدر (1999) لا يستطيع أن ينتبه لجميع المنبهات المتباينة دفعة واحدة، ولكنه ينتقي ويختار منها ما يناسب حاجاته وحالته النفسية.

- التركيز: يرى بني يوسف (2002) أنها قدرة الفرد على الإبقاء أو المحافظة على توجيه وتركيز الوعي على موضوع واحد. وصرف الانتباه عن الموضوعات الأخرى، كالمعلم الذي يركز في عملية ألا وهو شرح الدرس، ويصرف نظره عن كل المثيرات الجانبية (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015)

- النموذج: وهو يعني حسب كل من سيد وبدر (1999) أن المثير مصدر التنبيه رغم استمرار وجوده، فإن تأثير دخيل، ثم يعود المثير في الظهور مره أخرى عندما ينتهي وجود المثير الدخيل.

11- وظائف الانتباه: الانتباه كعملة معرفية تؤدي وظائف محددة تترك أثرها على التعليم والإدراك وقدرتنا في التذكر والتعريف مستقبلا. وقد أشار (Sternberg, 2003) إلى أن الانتباه يؤدي ثلاث وظائف أساسية في ضوء أنواع وهي:

- الانتباه الموجه (Signal Attention): ويتمثل في محاولة الفرد التعرف على حدوث مثير حسي ما في البيئة المحيطة به كان يبحث الفرد عن أصوات غريبة خلال سكون الليل.
- الانتباه الانتقائي (Sélective Attention): ويتمثل برغبة الفرد في اختيار المثير الذي نرغب في الانتباه له والمثيرات التي نريد إهمالها كان تختار أن تقرأ في صفحات هذا الكتاب بدلا من مشاهدة التلفاز

- الانتباه المقسم (Divided Attention): ويتمثل عندما يقرر فرد ما الانتباه لأكثر من مهمة في نفس الوقت من خلال تغير الانتباه من مهمة إلى أخرى لفترة من الزمن (أورد في: العتوم، 2004)

12- اضطرابات الانتباه: ذكر كل من احمد خليفة وعيسى سعد (2008) عدة اضطرابات منها:

*ضعف اضطراب الانتباه مع فرط النشاط: يقصد به ضعف القدرة على تركيز الجهد العقلي في الأحداث الأكاديمية والمعرفية في أداء المهام المطلوبة نتيجة التشتت والاستثارة العالية والاندفاعية والإفراط في النشاط الحركي.

*الاضطرابات المعرفية للانتباه: تشير إلى ضعف القدرة على تركيز الجهد العقلي في المهام الأكاديمية التي تتطلب الاستمرار في النشاط لفترة زمنية عن طريق استخدام الانتباه البصري أو الانتباه السمعي أو الانتباه الاختياري.

*الاضطرابات الانفعالية: تشير إلى مجموعة من الخصائص الانفعالية والدافعية مثل الإحباط أو التشتت السريع ، المزاج المتقلب والتي تؤثر على الاستمرار في أداء المهام الأكاديمية.

*الاضطرابات الفسيولوجية الانتباه: تشير إلى مجموعة من الخصائص الجسمية والعضوية التي تظهر على الطفل أثناء أداء المهام المختلفة في صورة الحركات الكثيرة والغير المنظمة.

وفي نفس السياق أشار المليجي (2000) إلى اضطرابات أخرى تمثلت فيما يلي:

*شُرود الذهن: وهو الإزاحة المباشرة و السريعة للانتباه خلال سلسلة من المثيرات غير الهامة، ففي الشرود الذهني لا يستأثر أمر دون غيره ببؤرة الشعور، فهو حالة عدم مبالاة.

*أبروسكسيا: فقدان القدرة على تثبيت الانتباه ، حتى لفترة وجيزة من الوقت،في موقف معين، بصرف النظر عن أهميته، انه بمثابة تفريط في الانتباه.

*هيبروسكسيا (الإفراط في الانتباه): وهو تركيز حاد للانتباه ينجم عنه تضيق المجال الإدراكي، أي هو حالة انحصار يفقد فيها الذهن حرية التصرف ويصبح أسير الوسواس المحير و الهواجس المتسلطة والأفكار الثابتة ولا يستطيع التخلص منها بالإرادة وبذل الجهد.

فقد تستحوذ عليه فكرة اضطهاد الناس له.

وقد يعتري الذهن فتور طارئ للحظات زمنية قصيرة نتيجة عوامل ذاتية كهبوط فجائي للتوتر النفسي، مما يؤدي إلى عدم انتباه تام بحيث يغيب عن الشعور موضوع الانتباه كلية كأنه غير موجود فيقال أن المرء قد أصابه حالة شبيهة بالغيوبة العارضة التي سرعان ما تزول.

13- نتائج الانتباه: يبين عيسوي (2007) أن الانتباه يساعدنا على الإدراك والتصور

والتذكر، كما انه يجعل استجابة الفرد للمثيرات الماثلة أمام حواسه أكثر سريعة، أي أنه يقلل من مدة زمن الرجوع. وزمن الرجوع هو الفترة الزمنية التي تتقضي بين حصول المثير أمام الحواس وحدث الاستجابة أورد الفعل لهذا المثير، فالفترة الزمنية التي تتقضي بين رؤية سائق السيارة لخطر ما أمامه وبين استجابته بالتوقف هي زمن الرجوع.

***الإدراك والتصور:** معظم الناس يتفقون أن إحساسا ما سوف يكون أكثر قوة عندما يصاحبه انتباه ما، كما لو كان الإحساس وحده وعندما تستمع إلى نغمة معينة في وتر موسيقي فان تلك النغمة التي تنتبه إليها نسمعها كما لو كانت أكثر ارتفاعا وأكثر تأكيد من النغمات الأخرى، فالانتباه يزيد من المحسوسات قوة ووضوحا وبروزا. كما يقول Stumpf سوف لا أكون قادرا على أن ألاحظ الأصوات الخافية بالمرة، ولكن فقط ألاحظها بقوة تتزايد تبعا لقوة ملاحظاتي وفي الحقيقة يمكنني عن طريق الانتباه المتزايد المستمر أن أسمع جيدا صوتا وهو يخفض بالتدريج.

***التمييز:** ليس هناك جدل أي كان من أن الانتباه يزيد من وضوح كل ما ندرك بحواسنا أو نتصوره في عقولنا، والموضوع الذي ينتج من الانتباه يختلف عن الأشياء الأخرى، وعن التحليل الداخلي أو التقسيم للإجراء المختلفة ألان هذه الأمور الأخيرة أساسا عبارة عن نتائج للتمييز العقلي الذي يشتمل على عمليات مثل الإدراك والمقارنة، وتذكر العلاقات المختلفة

وعملية الانتباه نفسها ليست تمييز وتحليل، وأكثر ما يمكن قوله هو أنها حالة تهيئة مسبقة لعمل ذلك أي للتحليل والتمييز.

***التذكر:** إن الشيء الذي حدث للفرد سوف يظل في الذاكرة، بينما الشيء الذي نسمح له أن يمر بدون أن توجه له الانتباه سوف لا يترك أي أثر، فالانتباه يساعد على بقاء المعلومات في الذاكرة. أما المسألة أن هناك بعض الحالات العقلية غير الشعورية أو بالأحرى بعض الحالات التي لم نعرها أي انتباه، وأصبحت بذلك في حيز النسيان فإنها مسألة ما زالت تبعث عن حل.

14- العوامل المؤثرة في الانتباه: تنقسم العوامل المؤثرة في الانتباه إلى قسمين،

العوامل الخارجية والعوامل الداخلية وهي كما يلي:

✦ العوامل الخارجية: اشار العتوم (2004) أنها مجموعة من العوامل التي تتعلق

بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه إليه وتشمل:

- **شدة المثير:** بين كل من أيت اسعد ومعروف (2016) كلما كان المثير شديدا كلما لفت

الانتباه أكثر وبالمقابل كلما كان المثير ضعيفا كلما انصرف عنها الانتباه. وأضافت

كوافحة (2004) انه من المعروف أن الألوان والروائح النفاذة تجلب الانتباه عند الإنسان

أكثر من الألوان القاتمة والروائح غير النفاذة.

- **طبيعة المثير:** يختلف الانتباه حسب سيد وبدر (1999) باختلاف طبيعة المنبه أي من حيث نوعه وكيفيته هل هو منبه سمعي؟ أو بصري؟ وإذا كان المنبه بصري فهل هو صورة الإنسان؟ أم حيوان؟ أم لجماد؟ وإذا كان المنبه سمعي فهل هو غناء أو قصة أو قطعة موسيقية؟
- **حجم المنبه:** إن الأشياء ذات الأحجام الكبيرة وفق قاسي الذهبي (2018) تجذب الانتباه إليها أكثر من الأشياء ذات الأحجام الصغيرة، وهذا ما لاحظته المتخصصون في الإعلانات التجارية حيث وجدوا أن الإعلانات كبيرة الحجم تكون إثارة الانتباه من الإعلانات صغيرة الحجم.
- **تغير المثير:** يرى فخري (2009) انه عامل قوى في جذب الانتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة لكنها إن توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها. فمثلا وحسب ما أشار إليه العتوم (2004) فالمعلم الذي يتكلم بنبرة صوت ثابتة خلال المحاضرة يشعر طلبته بالملل مقارنة مع المعلم الذي يغير صوته من حين لآخر خلال المحاضرة فيشد انتباه الطلبة إليه.
- **موضع المثير:** أوضحت كل من وعلى ومعروف (2017) أن تركيز الانتباه يتأثر بموضع المثير لمجال الإدراك، فمثلا تلميذ يميل لقراءة العناوين الرئيسية البارزة من الملخص الموجود في السبورة أو العناوين الموجودة في الطرف الأعلى من السبورة أو العناوين الرئيسية والفرعية في الكتاب المدرسي.

- **تباين المثير (تغاير المثير):** اعتبر قاسي الذهبي (2018) أن اختلاف الأشياء في محيط الفرد يثير الانتباه مثل نقطة بيضاء وسط بقعة سوداء أو امرأة بين عدد الرجال.
- **حادثة المثير:** فسر العتوم (2004) في هذا السياق أن المثيرات الجديدة أو الشاذة أو غير مألوفة تجذب انتباه الإنسان أكثر من المثيرات المألوفة. فنحن نتوقع من المعلم ابتكار نماذج وطرق التدريس وأساليب غير تقليدية لجذب انتباه الطلبة خلال المحاضرة.
- ✦ **العوامل الداخلية (الذاتية):** وهي العوامل المتعلقة بالفرد مباشرة والتي بدورها تؤثر على الانتباه ومنها:
 - **الحالة الصحية والجسمية:** أوضحت كل من امسعودن ومعروف (2018) أن تلعب الحالة الصحية دورا هام في الانتباه فكلما كان الجسم نشطا وسليما أدى إلى قدرة الفرد على تركيز انتباهه تجاه المثيرات والمنبهات التي يميل إليها، لذلك ينصح التلاميذ النوم مبكرا سواء كان في أيام الدراسة أو الامتحانات حتى لا ينتشتت تركيزهم وانتباههم. أما إذا انتاب الفرد التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم الكافي أدى ذلك إلى تشتت الانتباه.
 - **الحالة الانفعالية والمزاجية التي يمر بها الفرد:** بين الزغول (2003) أن مثل هذه العوامل غالبا ما تصرف انتباه الفرد سواء عن المثيرات الخارجية أو عن عملية التفكير بحد ذاتها أن الفرد الذي يعاني من مزاج سيء أو متقلب أو من حالة توتر نفسي أو ألم شديد فدرجة تتأثر درجة انتباهه اتجاه المنبهات الأخرى.

- **التهيو أو الوجهة الذهنية:** يرى محمد سعدات (د.س) أن يؤثر التهيو أو الوجهة الذهنية في الفرد، فعلى سبيل المثال إذا كان الفرد يريد كتابا محدد فيكون أو شيء يثير انتباهه عند دخول المكتبة.

- **القدرات العقلية الخاصة(الذكاء):** تزداد قدرة الفرد على الانتباه والتركيز حسب الزغول والزغول (2003) بارتفاع القدرات العقلية لديه وتحديده بارتفاع نسبة الذكاء.

- **الميول والاهتمامات والدوافع الشخصية:** أشار الزغول والزغول (2003) إن وجود دوافع ملحة بحاجة إلى إشباعها غالبا ما تصرف انتباه الفرد عن العديد من المنبهات والمؤثرات الأخرى. وكمثال على ذلك ذكرت كل من وعلي ومعروف (2017) _كالاهتمام ببعض المواد أو الموضوعات الدراسية التي تعمل على جذب انتباه المتعلم نحوه. وكذلك هناك ميول المتعلم نحو الإبداع والاكتشاف.

- **التوقع:** يوجه الفرد انتباهه وفق الزغول والزغول (2003) في الغالب على المثيرات المرتبطة بالتوقع وذلك عندما يتوقع حدوث شيء ما. وهو بذلك يهمل المنبهات الأخرى ولا يعطيها القدر الكافي من الانتباه.

15- عوامل تشتت الانتباه: ذكرت كل من بوزوران ومعروف(2015) أن بعض الناس

يشكو بعض الناس من شرود انتباههم، وذلك قد يكون أثناء الحديث أو القراءة أو مذاكرة الدروس إذا كانوا طلابا فهم يعجزون عن التركيز إلا بضع دقائق ثم ينصرف انتباههم إلى شيء آخر، ويرجع العجز عن الانتباه إلى عدة عوامل وهي:

- **العوامل الجسمية:** يرى كل من سيد وبدر (1999) انه قد يرجع تشتت الانتباه إلى الإرهاق والتعب الجسدي، أو لعدم النوم بالقدر الكافي، أو في عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام، أو سوء التغذية، أو الاضطراب إفرازات الغدد الصماء، وهذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد، وان تضعف قدرته على مقاومة ما يشته انتباهه. وانه حسب ما أورد في نوفل ومعروف (2015) من الأفضل عدم القيام بأية عملية وتعلم بعد تعب جسدي أو أداء مهمة تطلب تفكير عميق أو في نهاية يوم متعب.
- **العوامل الاجتماعية:** قد يرجع شرود الانتباه وفق محمد سعادات (د.س) إلى عدة عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسوسة، أو نزاع مستمر بين الوالدين، ويلاحظ أن الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال والصمود، فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث والصدمات العنيفة، ومنهم يستطيع لهذه الآثار وتخطيتها بسهولة كان شيئاً لم يكن.
- **العوامل النفسية:** يرجع تشتت الانتباه حسب ما فسر كل من سيد وبدر (1999) إلى عوامل نفسية كعدم ميل الطالب إلى المادة وبالتالي عدم اهتمامه بها، أو انشغال فكرة وعزمه الشديد بأمور أخرى رياضة أو اجتماعية أو عائلية أو في إشرافه في التأمل الذاتي. وأضاف المليجي (2000) بدوره في نفس الصدد أن هذه العوامل تؤدي إلى الاضطراب النفسي بوجه عام مثل: العقدة النفسية والصراعات النفسية تستنفد قدراً كبيراً

من الطاقة العصبية اللازمة لعملية الانتباه. من أمثال ذلك، عقدة النقص أو الذنب أو الاضطهاد. كما نجد مثلاً القلق والأفكار الوسواسية وحدة الانفعالات.

- **العوامل الفيزيائية:** أشار المليجي (2000) أن من أهم العوامل الفيزيائية التي تؤدي إلى تشتت الانتباه ضعف الإضاءة أو سوء توزيعها، وأيضاً سوء التهوية، وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، وكذلك الضوضاء، وهذه العوامل تؤدي إلى سرعة تعب وزيادة قابليته للتهيج وبالتالي عفا قدرته على الانتباه.

الفصل الثالث

منهجية البحث

بعد الانتهاء من جمع أدبيات الموضوع حول النوم والانتباه، تطرقنا في دراسة تغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي والتغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه عند الموظفين الإداريين في ثانويات تيزي وزو. وللقيام بذلك تطلب من الباحثين منهجية بحث ملائمة لموضوع البحث وذلك بتحديد نوع المنهج المستخدم فشرعت الباحثين في تحديد وتطبيق أدوات البحث على الموظفين الإداريين بهدف جمع البيانات وتحديد عينة البحث، ثم إلى اختيار مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لنوع البيانات ولحجم العينة وطبيعة الموضوع.

1. نوع البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي لذا اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوعنا حيث يهدف إلى دراسة الحقائق الراهنة مع تحليلها قصد الحصول على تفسيرات تمكن من فهم الظاهرة، أو موضوع البحث بالشكل الجيد وكذا التحكم فيها.

2. كيفية اختيار عينة البحث:

تتكون عينة البحث من موظفين إداريين في التعليم الثانوي حيث شملت كلا الجنسين ذكور وإناث وذلك بمختلف أعمارهم. وتتضمن عينة البحث في البداية (82) إداريا، لكن لعدم استرجاع بعض الاستبيانات لبعض الموظفين لاستبيانات النوم ورفض البعض الآخر

تقلصت عينة البحث إلى (65) إداريا، أما بالنسبة للانتباه تمثلت العينة في البداية (82)

تقلصت إلى (79) وذلك لرفض بعض الموظفين، وكان ذلك في الثانويات التالية:

* ثانوية **أعمر بصالح**: تقع هذه المؤسسة التعليمية في بلدية تيقزيرت ولاية تيزي وزو، يدير

هذه المؤسسة مدير يشرف على 42 أستاذ(ة) يؤطرون 525 تلميذ (ة) خصصت لهم (20)

قاعة للتدريس كما يشرف على 23 موظف إداريا خصص لهم 10 قاعات إدارية.

* ثانوية **الجديدة بوجيمع**: تقع هذه المؤسسة التعليمية في بلدية ماكودة ولاية تيزي وزو،

يدير هذه المؤسسة مدير يشرف على (46) أستاذ(ة) يؤطرون 580 تلميذ(ة) خصصت لهم

(20) قاعة للتدريس كما يشرف على 40 موظفا إداريا خصص لهم قاعات إدارية.

* ثانوية **تومي**: تقع هذه المؤسسة التعليمية في بلدية تيقزيرت ولاية تيزي وزو، يديرها مدير

يشرف على 46 أستاذ(ة) يؤطرون 558 تلميذ(ة) خصصت لهم (19) قاعة للتدريس كما

يشرف على 23 موظفا إداريا خصصت لهم 14 قاعات إدارية.

* ثانوية **الشهيد فتحي سعيد**: تقع هذه المؤسسة التعليمية في بلدية ذراع بن خدة ولاية تيزي

وزو، يدير هذه المؤسسة مدير يشرف على (65) أستاذ(ة) يؤطرون 833 تلميذ(ة) خصصت

لهم (26) قاعة للتدريس كما يشرف على 25 موظفا إداريا خصص لهم 13 قاعات إدارية.

* ثانوية **علي بنور واخويه**: تقع هذه المؤسسة التعليمية في بلدية واقتون ولاية تيزي وزو،

يدير هذه المؤسسة مدير يشرف على (62) أستاذ(ة) يؤطرون 642 تلميذ(ة) خصصت لهم

(31) قاعة للتدريس كما يشرف على 33 موظفا إداريا خصص لهم 08 قاعات إدارية. حيث تم توزيع أفراد عينة البحث حسب السن والاقدمية.

جدول رقم (01): توزيع عينة البحث حسب السن

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
[30-20]	02	%03,08
[40-30]	28	%43,08
[50-40]	22	%33,84
[60-50]	13	%20
المجموع	65	%100

تبين من خلال الجدول رقم (01) أن أغلبية الموظفين الإداريين ينتمون إلى فئة العمرية [40-30] سنة وذلك بنسبة (%43,08)، ثم تليها الفئة العمرية التي تتراوح فيها أعمارها ما بين [50-40] سنة وذلك بنسبة (%33,84)، تليها فئة الموظفين التي تتراوح أعمارهم ما بين [50-60] سنة بنسبة (%20) وأخيرا الفئة العمرية ما بين [30-20] سنة بنسبة تقدر بـ (%03,08).

جدول رقم (02): توزيع عينة البحث حسب الاقدمية

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
]30-20]	35	%53,84
]40-30]	11	%16,93
]50-40]	11	%16,93
]60-50]	08	%12,30
المجموع	65	%100

تبين الجدول رقم(02) أن أغلبية الموظفين الإداريين قي الثانويات تكون اقدميتهم ما بين]10-00[بنسبة تقدر ب(%53,84)، ثم تليها فئة ما بين]20-10[بنسبة من الاقدمية وذلك بنسبة (%16,93)، ثم الفئة]30-20[سنة بالنسبة (%16,93) كذلك، وأخيرا الفئة]40-30[سنة من الاقدمية بالنسبة (%30,12).

3. أدوات البحث:

لدراسة تغيرات مدة النوم الليلي والتغيرات اليومية والأسبوعية لاداءات الانتباه تم تطبيق مجموعة من الاختبارات حسب نوع البحث المتمثلة في:

1. دراسة مدة النوم الليلي: وذلك بتقديم استبيان النوم للباحث Testu والمكيف من طرف معروف (2008) في الجزائر حيث تم توزيع هذا الاستبيان للموظفين الإداريين حيث طلب منهم تدوين ساعات النوم والاستيقاظ لكل يوم من الأيام المحددة. (انظر الملحق (01))

2. دراسة اداءات الانتباه: لدراسة اداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين اعتمدت الباحثتان على روائز شطب الأرقام لـ (Testu, Clarisse, 1995 In Bouzourène & Marouf, 2014) (انظر الملحق (02)). وتتمثل في مهمة التميز البصري وتعمل على تقييم درجة الانتباه تحتوي هذه الروائز على خمس سلسلة تتضمن (150) عدد في كل سلسلة من (1) إلى (5) أرقام موزعة عشوائيا، لكل واحد منها في (9) اسطر، ويتطلب شطب على الأعداد بثلاث أرقام بحيث أن هناك (50) عددا بـ (03) أرقام لكل سلسلة بحيث تتكون من (2) إلى (7) لكل سطر.

قامت الباحثة بوزوران ومعروف (2015) بحساب صدق وثبات المقياس، ولحساب الثبات للتجزئة النصفية، قسمت الباحثة بنود الاختبار إلى قسمين قسم يحتوي على البنود الفردية وقسم آخر يحتوي على البنود الزوجية، ثم تم حساب عدد الإشارات المشطوبة في

البنود الفردية وفي البنود الزوجي ، بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين القسمين، حيث قدر بـ (0.83) وهي علاقة قوية، ثم قامت بتطبيق قانون معامل الثبات للتجزئة النصفية حيث قدر ذلك بـ (0.91)، وعليه يمكن اعتبار هذا المعامل معاملا قويا مما يسمح لنا بتطبيق هذا الاختبار على معلمي التعليم الابتدائي.

4. كيفية جمع البيانات:

لدراسة الانتباه والنوم الليلي لدى الموظفين الإداريين، تم جمع البيانات خلال الفترة الممتدة من 26 مارس إلى 02 أبريل 2021 في ثانويات ولاية تيزي وزو (ثانوية تومي وثانوية أعمر صالح بتقزيرت، وثانوية الجديدة بوجيمع في مأكودة وثانوية علي بنور وإخوانه في تادميت وثانوية خليفي سعيد في ذراع بن خدة) وطبقنا الاختبارات في كل الثانويات في نفس الوقت وذلك بمساعدة مجموعة من الطلبة والعاملين بالثانويات بعد تدريبهم على تطبيق روائز الشطب، لقد استعملنا مجموعة من الأدوات لجمع البيانات المتعلقة بالبحث المتمثلة في روائز شطب الأرقام وذلك لجمع البيانات المتعلقة بالتغيرات اليومية والأسبوعية لاداءات الانتباه، كما تم تطبيق استبيان النوم الليلي لجمع البيانات المتعلقة بمدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في الثانويات.

❖ المعطيات الخاصة بالمتغيرات اليومية والأسبوعية الاداءات الانتباه:

تم جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات اليومية والأسبوعية لاداءات الانتباه بتطبيق اختبارات الأرقام للباحث Testu على الموظفين الإداريين، قدرت مدة التمرير ب(2 دقيقة) خلال ساعات اليوم المتمثلة في الساعة (الثامنة والحادية عشرة صباحاً، والواحدة ونصف والثالثة ونصف مساءً) وفي الأيام الأسبوعية المتمثلة في (الأحد، الاثنين، الأربعاء والخمس). وتم التطبيق في الثانويات التالية (ثانوية تومي و ثانوية أعر صالح بتقزيرت، و ثانوية الجديدة بوجيمة في واقنون و ثانوية علي بنور وإخوانه في تادميت و ثانوية خليفي سعيد في ذراع بن خدة)، وتم تطبيق هذه الاختبارات كتابياً وفردياً مرة واحدة في اليوم.

❖ جمع البيانات الخاصة بمدة النوم الليلي: قمنا بجمع البيانات الخاصة النوم

الليلي وذلك توزيع استبيان انظر الملحق رقم (01) في نهاية الأسبوع قبل أسبوع التجريب على الموظفين الإداريين، حيث طلبنا من الموظفين تدوين ساعات النوم والاستيقاظ لكل من الأيام المحددة.

5. كيفية تحليل البيانات: بعد جمع البيانات الخاصة بالمتغيرين (النوم-الانتباه) عند

الموظفين الإداريين، قمنا بتفريغها وتبويبها في جداول توضيحية باستعمال الاختبارات الإحصائية التالية:

➤ اختيار (F): لقياس الدلالة الإحصائية.

➤ المتوسط الحسابي: للتغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والتغيرات الأسبوعية للنوم.

➤ استعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

6 حدود البحث:

اقتصر البحث على عينة من الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي ولم يمس فئات أخرى، وكان الهدف معرفة ما إذا كان الانتباه يشهد تغيرات في اليوم والأسبوع، ومعرفة ما إذا كانت مدة النوم الليلي تشهد تغيرا أيضا بينما لم نتطرق إلى متغيرات أخرى لها علاقة بظروف العمل، كما مس البحث الموظفين الإداريين في ثانويات ولاية تيزي وزو دون غيرها من الولايات.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

بعد الانتهاء من جمع المعطيات، تم تنظيم البيانات المتحصل عليها في هذا البحث في جداول توضيحية تبرز المتوسطات الحسابية لدراسة كل من التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي والتغيرات اليومية والأسبوعية الاداءات الانتباه بالنسبة للموظفين الإداريين للتعليم الثانوي وقمنا بعد ذلك برسم منحنيات سمحت بملاحظة هذه التغيرات، وبعدها قمنا بتحليل النتائج الإحصائية بعد مناقشتها ثم حساب دلالة كل فرضيات البحث، وذلك بتطبيق مجموعة من الاختبارات الإحصائية، وفي الأخير وضعنا خاتمة للبحث مع وضع اقتراحات.

عرض ومناقشة النتائج

1- التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في

التعليم الثانوي:

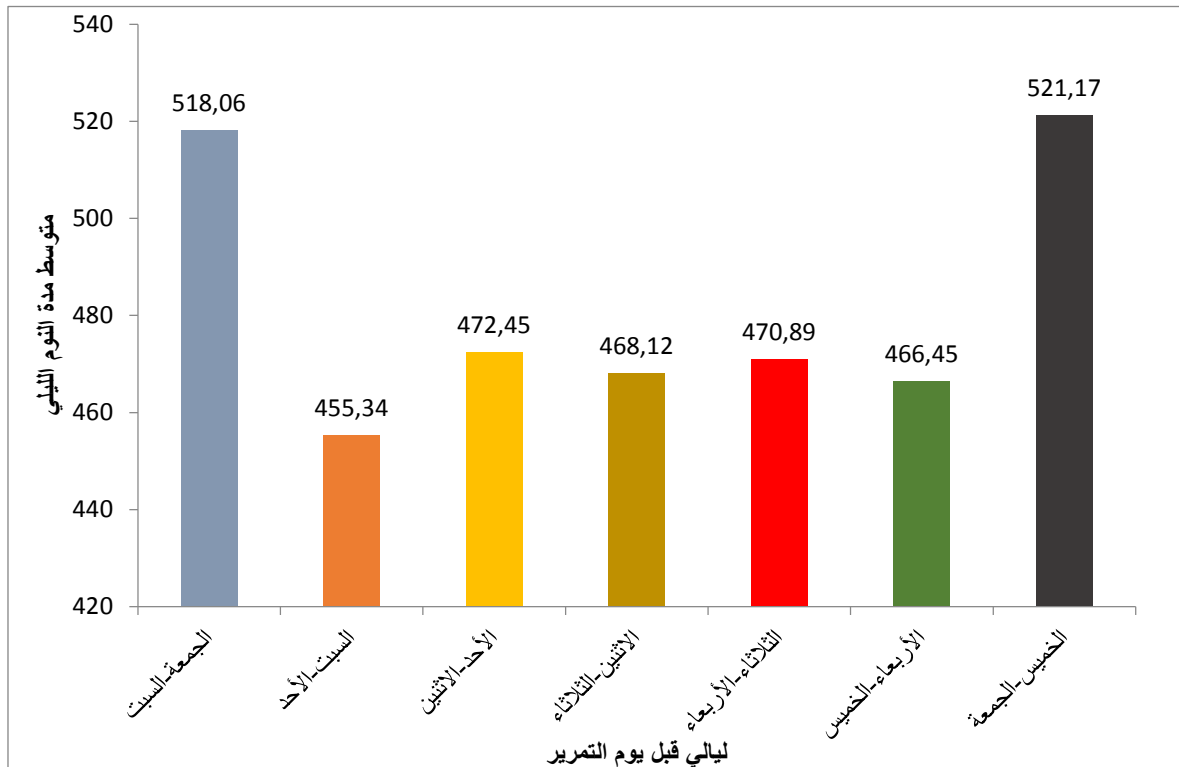
متوسط مدة النوم الليلي = 481.78 دقيقة

الجدول رقم (03): متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة للموظفين الإداريين في التعليم الثانوي

ليالي الأسبوع	ليلة الجمعة - السبت	ليلة السبت - الأحد	ليلة الأحد - الاثنين	ليلة الاثنين - الثلاثاء	ليلة الثلاثاء - الأربعاء	ليلة الأربعاء - الخميس	ليلة الخميس - الجمعة
متوسط مدة النوم الليلي	518.06 د	455.34 د	472.45 د	468.12 د	470.89 د	466.45 د	521.17 د

بعد تفريغ نتائج استبيان النوم للموظفين الإداريين فيما يتعلق وقت النوم والاستيقاظ، وحساب متوسط مدة النوم الليلي لكل يوم من أيام الأسبوع العملي، تبين من خلال الجدول رقم (01) أن متوسط مدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين قصيرة منتظمة ما عدا ليلة الجمعة-السبت حيث قدرت بـ (518,06) دقيقة ثم تنخفض ليلة السبت-الأحد حيث تقدر بـ (455,34) دقيقة، وترتفع بعد ذلك ليلة الأحد-الاثنين حيث تقدر بـ (472,45) دقيقة. ثم تنخفض ليلة الاثنين-الثلاثاء حيث تقدر بـ (468,12) دقيقة وترتفع بعد ذلك ليلة الثلاثاء-الأربعاء حيث قدرت المدة (470,89) دقيقة، ولتنخفض أيضا ليلة الأربعاء-الخميس إذ قدرت المدة (466,45) دقيقة، لترتفع بصورة ملحوظة ليلة الخميس-الجمعة حيث قدرت بـ (521,17) دقيقة.

الرسم البياني (طريقة الأعمدة) رقم (01): متوسط مدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي



يوضح الرسم البياني رقم (01) متوسط مدة النوم الليلي لدى موظفين التعليم الثانوي، حيث بين أن متوسط مدة النوم الأسبوعي عند الموظفين الإداريين يكون مرتفع في ليلة الجمعة-السبت، ثم تشهد انخفاض في الليلة الثانية السبت-الأحد، ثم يبدأ بالارتفاع من جديد في ليلة الأحد-الاثنين ثم ينخفض من جديد ليلة (الاثنين-الثلاثاء)، ثم يعود الارتفاع في ليلة الثلاثاء-الأربعاء لينخفض أيضا ليلة الأربعاء-الخميس، ليشهد أقصى ارتفاع له ليلة الخميس-الجمعة.

يبين الرسم البياني (01) أن متوسط مدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين حيث ينام الموظفون الإداريين ليلة السبت-الأحد (455,34) دقيقة قبل اليوم الأول من الأسبوع المدرسي، وتعتبر مدة منخفضة مقارنة بالليلة السابقة استعدادا للعمل الذي ينتظرهم وكذلك لعدم كفاية الوقت في النهار لأداء واجباتهم لذلك فعليهم السهر في الليل لأدائها مثلا: تهيئة أولادهم للأسبوع الدراسي، ثم نلاحظ أن مدة النوم الليلي ترتفع ليلة الأحد-الاثنين بمتوسط قدر ب (472,46) دقيقة، ثم تنخفض ليلة الاثنين-الثلاثاء (468,12) دقيقة، لترتفع ليلة الثلاثاء-الأربعاء بمدة (470,89) دقيقة.

الملاحظ من خلال الأعمدة البيانية أن مدة النوم الليلي تنخفض ليلة الأربعاء-الخميس تقدر ب (466,45) دقيقة وقد يعود ذلك نتيجة للتعب الزائد ولكثرة ساعات العمل وكثافته، أما في عطلة آخر الأسبوع نلاحظ من خلال الأعمدة البيانية أن الموظفين الإداريين يحاولون تدارك التعب الراجع إلى نقص مدة النوم خلال أسبوع العمل ويسجلون

مدة اكبر مقارنة بالليالي السابقة لتصل أقصاه ليلة الخميس-الجمعة حيث قدرة ب (521,17) دقيقة وليلة الجمعة والسبت بمتوسط قدر ب (518,05) دقيقة. يمكن القول أن هاتين الليلتين تعتبر الفرصة الوحيدة للموظفين للنوم بشكل جيد. بعد التحليل الإحصائي لنتائج المتحصل عليها تبين أن هذه التغيرات الأسبوعية في مدة النوم الليلي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha 0,05$ (F(6)=20,04 ; P<. 00 S).

تحليل وتفسير النتائج الخاصة بالنوم الليلي:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث تبين أن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي. أن مدة النوم الليلي تكون مرتفعة في ليلة الجمعة-السبت نظرا لتعبهم نتيجة الجهد المبذول خلال أسبوع العمل، ثم تشهد انخفاضا في ليلة السبت-الأحد استعدادا لبداية أسبوع العمل، وكذلك عدم كفاية الوقت في النهار لأداء واجباتهم لذلك فعليهم السهر في الليل لاداءها فهناك من لديهم أولاد يهيئونهم لأسبوع المدرسي ولا ينامون (08 سا) كاملة ينامون اقل من ذلك، ويمكن تفسير ذلك أيضا إلى تصفح الموظف الإداري لمواقع التواصل الاجتماعي والسهر إلى أوقات متأخرة من الليل وهذا ما يعكس نقص مدة النوم لديهم.

أشارة كل من عبدوني وآخرون (2010) إلى دراسة أجراها الباحثين بالولايات المتحدة أن قلة النوم قد تكون كعدم النوم من حيث التأثير السلبي على الكفاءة في العمل، فقد ثبت بالتجربة أن الأشخاص الذين يحصلون على ثلاث إلى سبع ساعات باليوم يواجهون نفس

مشاكل العمل التي يواجهها أشخاص لم يحصلوا على أي قسط من النوم لمدة ثلاث أيام متواصلة.

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن مدة النوم الليلي ترتفع ليلة الأحد-الاثنين، أما في أيام العمل تارة ترتفع وتارة أخرى تتخفض وهذا قد يعود ذلك إلى نتيجة التعب الزائد وكثرة ساعات العمل وكثافته بسبب جائحة كورونا التي أوجبت تقسيم الأقسام إلى أفواج مما أدى إلى زيادة الضغط عليهم: عدم إتاحة يوم راحة كامل لهم، الإصرار الدائم على التلاميذ لاحترام البروتوكول الصحي. كما اظهر أن انقطاع وسط الأسبوع بنصف يوم (نصف يوم الثلاثاء راحة) له اثر ايجابي على مدة النوم الليلي لدى الموظفين الإداريين حيث يحاولون تدارك التعب فيه والقيام بأعمالهم ونشاطاتهم دون السهر في الليل عليها وهذا ما يوفر لهم ساعات إضافية يغتنمونها للنوم. كما تظهر النتائج المتحصل عليها أن مدة النوم الليلي تشهد أقصى ارتفاع ليلة الخميس-الجمعة باعتبار أن هذه الليلة هي عطلة آخر الأسبوع حيث يحاول الموظف الإداري تدارك التعب النفسي والجسمي الراجع إلى نقص مدة النوم خلال أسبوع العمل مما ينتج الرغبة في النوم. نجد الدراسات المذكورة سابقا التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية (2002) عن فئة البالغين، بينت أن متوسط ساعات النوم عند الفئة سبع ساعات في أيام العمل اليومية وتزداد نصف ساعة في عطلة نهاية الأسبوع (أورد في: شتيوي، 2005).

2- التغيرات اليومية لأداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم

الثانوي:

جدول رقم (04): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي

ساعات التمرير	8 سا و 30 د	11 سا	13 سا و 30 د	16 سا
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	91.52	101.70	103.85	102.76

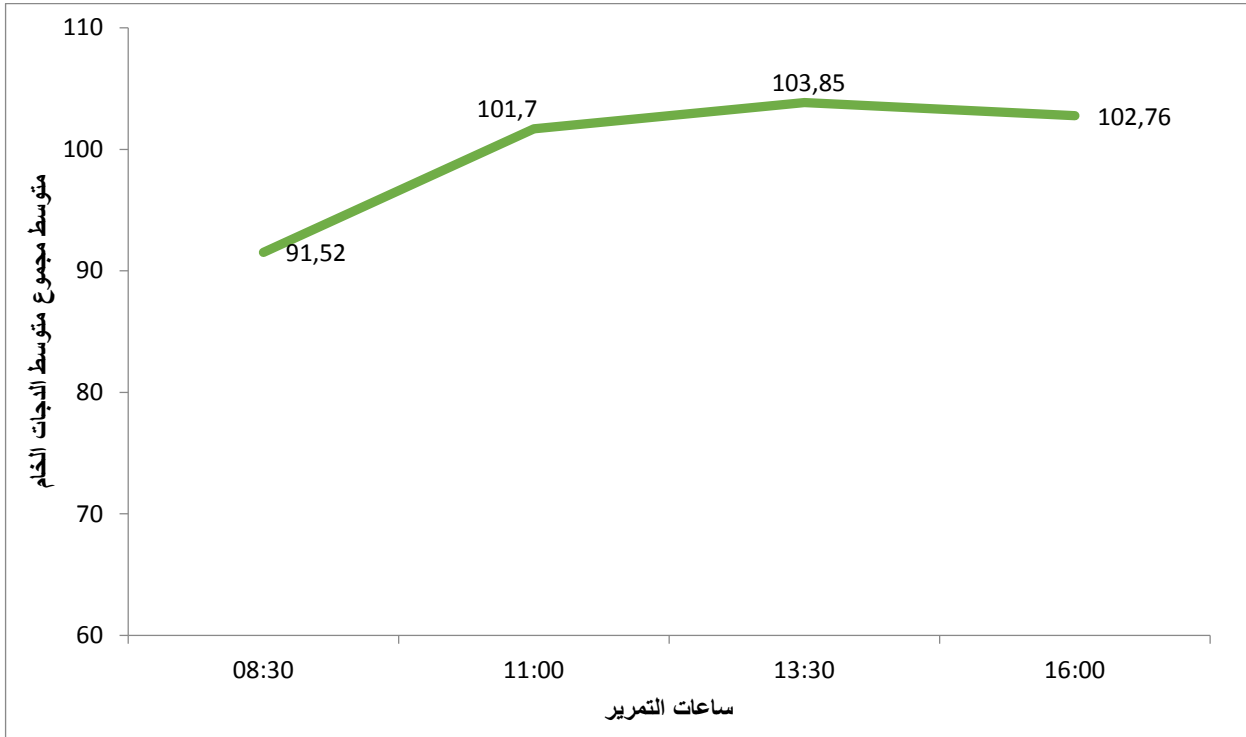
يوضح الجدول رقم (04) التغيرات اليومية الاداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين

في التعليم الثانوي حيث نلاحظ من خلاله أن اداءات الانتباه تشهد تغيرات خلال ساعات اليوم المحددة لشطب الأعداد بثلاث أرقام والتي تكون على الساعة الثامنة والثلاثين دقيقة صباحا، على الساعة الحادية عشر وعلى الساعة الواحدة والثلاثين زوالا وعلى الساعة الرابعة بعد الزوال.

تبين من خلال الجدول ان اداءات الانتباه تكون منخفضة على الساعة الثامنة وثلاثين دقيقة صباحا قدرة ب (91,52)، أما على الساعة الحادية عشر بلغت قيمتها (101,70)، أما على الساعة الواحدة وثلاثين فتبلغ هذه القيمة (103,85) وأخيرا تبلغ هذه القيمة (102,76) على الساعة الرابعة والثلاثين بعد الزوال. نستنتج أن اداءات الانتباه تشهد أقصى انخفاض على الساعة الثامنة والثلاثين صباحا، ويشهد ارتفاعا على الساعة الحادية

عشر ولتحافظ على ثباتها في كلا الساعتين الواحدة والثلاثين دقيقة زولا وعلى الساعة الرابعة والثلاثين بعد الزوال.

منحنى رقم (01): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي



يوضح من خلال المنحنى رقم (01) التغيرات اليومية للانتباه حيث نستنتج أن اداءات الانتباه تكون منخفضة في الفترة الصباحية على الساعة الثامنة والثلاثين، ثم تشهد ارتفاعا على الساعة الحادية عشر، وتواصل الارتفاع على الساعة الواحد والثلاثين زولا لتتخفص مساء على الساعة الرابعة مساء. نستنتج أن أفضل الاداءات تكون في نهاية الفترة الصباحية (الحادية عشر) وبداية الفترة المسائية (الواحدة وثلاثين دقيقة)، بينما تسجل اقل في بداية الفترة الصباحية على الساعة (الثامنة وثلاثين دقيقة) ونهاية الفترة المسائية على الساعة (الرابعة بعد الزوال).

يمكن القول أن الموظف الإداري قد لا يكون مستعدا في العمل في الفترة الصباحية على الساعة الثامنة وثلاثين دقيقة لعدم أخذه المدة الكافية للنوم والتي تعود إلى عدة أسباب من بينها: السهر على مواقع التواصل الاجتماعي، القيام بالأعمال المنزلية لفترة متأخرة من الليل، كذلك بعد المسافة من المنزل إلى مكان العمل مما يؤدي بالموظف الإداري بالاستيقاظ مبكرا، وقد يعود السبب أيضا إلى عدم اخذ فطور الصباح بحيث يكون فيها الموظف الإداري متعبا وغير مسترجع لكامل قواه وترتفع اداءات الانتباه بداية الحادية عشر حيث يكون الموظف الإداري في هذه الفترة مستعدا لأداء عمله، كما نلاحظ أن اداءات الانتباه تبلغ أقصاها على الساعة الواحدة ونصف لأخذهم فترة من الراحة وتناولهم وجبة غذاء كاملة مما يسمح بالموظف بالاسترخاء واسترجاع قواه بعد العمل الصباحي المكثف. وبعد التحليل الإحصائي أن التغيرات اليومية الملاحظة بالنسبة للموظفين الإداريين دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha 0,05$ ($F(3) = 08.12 ; P < .00 S$).

- التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي:

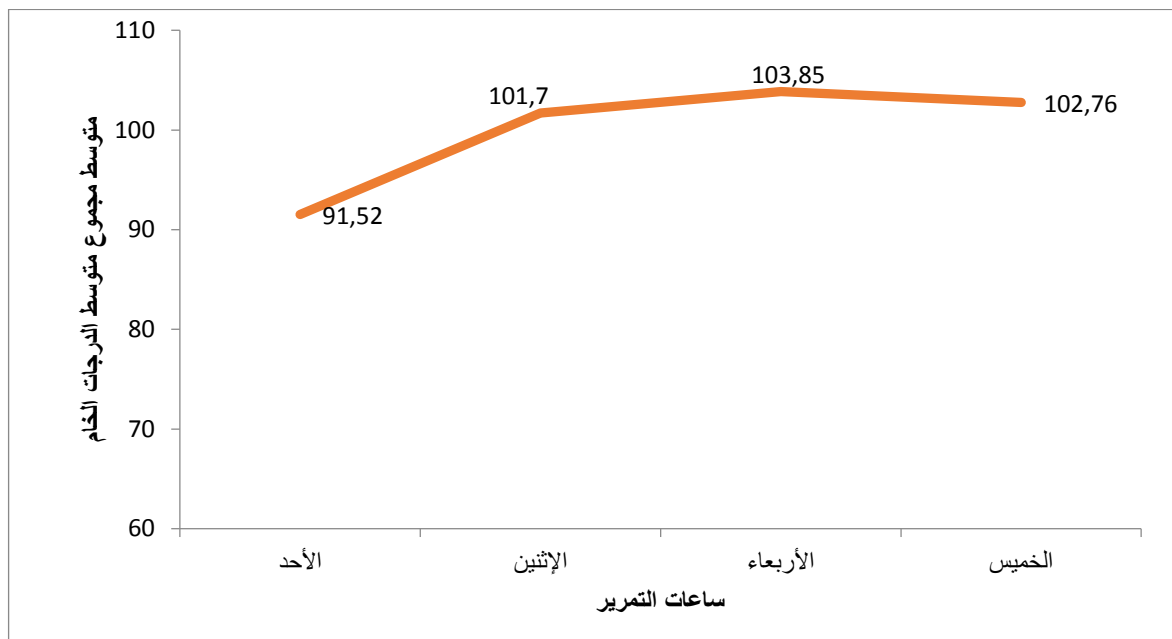
جدول رقم (05): التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي

أيام التمرير	الأحد	الاثنين	الأربعاء	الخميس
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	91.52	101.70	103.85	102.76

يوضح الجدول رقم (05) التغيرات الأسبوعية الاداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي حيث نلاحظ من خلاله أن اداءات الانتباه تشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع.

نلاحظ من خلال الجدول انه في اليوم الأول تشهد انخفاضا بمتوسط قدر ب(91,52) أما يوم الاثنين بلغت قيمتها (101,70)، أما يوم الأربعاء فتبلغ هذه القيمة (103,85) وأخيرا تبلغ هذه القيمة (102,76) يوم الخميس. نستنتج أن اداءات الانتباه تشهد أقصى انخفاض يوم الأحد، ويشهد ارتفاعا يوم الاثنين ولتحافظ على ثباتها في كلا اليومين الأربعاء والخميس.

منحنى رقم (02): التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي



يوضح المنحنى رقم (02) ملمح التغيرات الأسبوعية لاداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي. حيث نلاحظ أن اداءات الانتباه تكون منخفضة في اليوم الأول من أسبوع العمل (الأحد)، ثم تبدأ في الارتفاع في اليوم الموالي (الاثنين) لتبلغ أقصى ارتفاع في اليوم الأربعاء ولتنخفض قليلا يوم الخميس.

نلاحظ أن اداءات الانتباه غير مستقرة طوال أيام الأسبوع في بداية الأسبوع (الأحد) وهذا راجع إلى العطلة الأسبوعية حيث يصعب على الموظف الإداري التكيف بسرعة. كما يتبين لنا أن اداءات الانتباه ترتفع يوم (الاثنين) الآن الموظف الإداري يبدأ في التكيف، ولتواصل اداءات الانتباه بالارتفاع ليلة (الأربعاء) وهذا راجع إلى الراحة التي أخذها نصف يوم (الثلاثاء)، بينما تنخفض اداءات الانتباه قليلا يوم نهاية الأسبوع (الخميس) وهذا راجع إلى تعب الموظف الإداري نتيجة الجهد الذي يبذله واكتظاظ وثرء الأعمال لديه طيلة أيام الأسبوع. وبعد التحليل الإحصائي لنتائج المتحصل عليها تبين أن هذه التغيرات الملاحظة في اداءات الانتباه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(F(3)= 08.12 ; \alpha 0,05$ في اداءات الانتباه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $P<.00 S)$.

تحليل وتفسير النتائج الخاصة بالانتباه:

يهدف هذا البحث إلى معرفة التغيرات اليومية والأسبوعية لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي. حيث تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن اداءات الانتباه تشهد تغيرات خلال ساعات اليوم حيث تكون منخفضة في الفترة الصباحية على الساعة الثامنة قد يكون

الموظف لم يأخذ المدة الكافية للنوم والتي تعود إلى عدة أسباب من بينها القيام بالأعمال المنزلية لفترة متأخرة من الليل، كذلك بعد المسافة من المنزل إلى مكان العمل مما يؤدي بالموظف الإداري بالاستيقاظ مبكرا، وقد يعود السبب أيضا إلى عدم اخذ فطور الصباح بحيث يكون فيها الموظف الإداري متعبا وغير مسترجع لكامل قواه وترتفع اداءات الانتباه بداية من الساعة الحادية عشر حيث يكون الموظف الإداري في هذه الفترة مستعدا لأداء عمله.

كما نلاحظ أن اداءات الانتباه تبلغ أقصاها على الساعة الواحدة ونصف زولا لأخذهم فترة من الراحة وتناولهم وجبة غذاء كاملة مما يسمح بالموظف بالاسترخاء واسترجاع قواه بعد العمل الصباحي المكثف. نستنتج أن أفضل الاداءات تكون في نهاية الفترة الصباحية على الساعة الحادية عشر وبداية الفترة المسائية على الساعة الواحدة ونصف زولا، بينما تسجل اقل في بداية الفترة الصباحية على الساعة الثامنة ونهاية الفترة المسائية على الساعة الرابعة بعد الزوال. كما يعد فيروس كورونا الذي اثر على المنظومة التربوية بالأخص العمل الإداري حيث ازدادت كثافة العمل وهذا ما أدى بالموظف الإداري بالشعور بالتعب.

أشارت الباحثة بوزوران ومعروف (2015) أن (Monk) بين في دراسته أن الانتباه يشهد تغيرات خلال اليوم فيكون منخفض في الفترة الصباحية ثم يشهد تحسنا مع مرور الوقت وذلك في الفترة المسائية وذلك في الوظائف البصرية. ويذكر في نفس السياق الباحث

(Lavie, 1980) الذي وجد نفس النتائج، هذا يعني أن الانتباه يشهد تغيرات خلال اليوم، حيث أن أحسن أداء للانتباه يكون بعد منتصف النهار من أداء الفترة الصباحية.

أما فيما يخص النتائج المتحصل عليها في هذا البحث أين تم التعرض للتغيرات الأسبوعية لاداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي. خلال الأسبوع.

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن اداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين تشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع حيث أن اداءات الانتباه غير مستقرة طوال أيام الأسبوع فهي تعرف تذبذبات إذ تنخفض في بداية الأسبوع (الأحد) وهذا راجع إلى العطلة الأسبوعية حيث يصعب على الموظف الإداري التكيف بسرعة. كما يتبين لنا أن اداءات الانتباه ترتفع يوم (الاثنين) الآن الموظف الإداري يبدأ في التكيف، ولتواصل اداءات الانتباه بالارتفاع ليلة (الأربعاء) وهذا راجع إلى الراحة التي أخذها نصف يوم (الثلاثاء)، بينما تنخفض اداءات الانتباه قليلا يوم نهاية الأسبوع (الخميس) وهذا راجع إلى تعب الموظف الإداري نتيجة الجهد الذي يبذله واكتظاظ وثراء الأعمال لديه طيلة أيام الأسبوع.

وجب تطبيق مجموعة من الاختبارات الإحصائية لاختبار صحة الفرضيات التالية:

***الفرضية الأولى:** تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم

الثانوي بولاية تيزي وزو.

***الفرضية الثانية:** تتغير اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

***الفرضية الثالثة:** تتغير اداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

1. الفرضية الأولى: تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

- **الفرضية الصفرية الأولى:** لا تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

لاختيار صحة الفرضية الصفرية طبق اختبار (F) حيث قدرة قيمته ب
(F(6)=20,04 ; P<. 00 S α 0,05). نستنتج أن التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية،
وعليه ترفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى
الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي.

وهذا ما يدل على أن مدة النوم الليلي عند الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي تتغير خلال
أيام الأسبوع.

2. الفرضية الثانية: تتغير اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

- الفرضية الصفرية الثانية: لا تتغير اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي.

لاختبار صحة الفرضية الصفرية طبق اختبار (F) حيث قدرة قيمته ب
(F(3)= 08.12 ; P<.00 S α0,05).

نستنتج أن التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، وعليه ترفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا تتغير اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي. وهذا ما يدل على أن اداءات الانتباه عند الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي تتغير خلال ساعات اليوم.

وهذا ما يدل على أن اداءات الانتباه عند الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي تتغير خلال أيام الأسبوع.

3. الفرضية الثالثة: تتغير اداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

- الفرضية الصفرية الثالثة: لا تتغير اداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

لاختبار صحة الفرضية الصفرية طبق اختبار (F) حيث قدرة قيمته ب
(F(3)= 08.12 ; P<.00 S α0,05). نستنتج أن التغيرات الملاحظة لها دلالة

إحصائية، وعليه ترفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا تتغير اداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي.

خاتمة:

يتناول موضوع بحثنا دراسة الانتباه والنوم الليلي لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي حيث يعد دراسة الظواهر البيولوجية الذي اهتم به ميدان الكرونوبيولوجية في غاية الأهمية والتي تشير إلى ضرورة احترام لوتيرته البيولوجية، كاحترام مواعيد النوم والاستيقاظ أما ميدان الكرونونفسية فقد اهتم بتغيرات سلوك الأفراد بما في ذلك الانتباه الذي يهد تغيرات خلال اليوم والأسبوعية.

تشهد مدة النوم الليلي تغيرات أسبوعية لدى الموظفين الإداريين حيث ترتفع ليلة الجمعة-السبت نظرا لحصول الموظف الإداري على الراحة كونها ثاني يوم لعطلة الأسبوع، ففيها يقوم بكل واجباته دون السهر ليلا لاداءاتها وهذا ما يوفر له قسط أو وقت كافي للراحة والنوم. وتتنخفض مدة النوم الليلي ليلة السبت-الأحد كون يوم الأحد أول أيام الأسبوع أين يستيقظ الموظف الإداري لمزاولة عمله والبعض منهم يهيئون أولادهم وأخذهم أولادهم إلى المدارس. فحين تعرف مدة النوم الليلي تذبذبات على ممر الأيام الأحد-الاثنين، الاثنين-الثلاثاء، الثلاثاء-الأربعاء، الأربعاء-الخميس، لتشهد مدة النوم الليلي أقصى ارتفاع ليلة الخميس-الجمعة كونها أول يوم لعطلة الأسبوع أين يأخذ الموظف الإداري وقت كافي في الراحة. ومن خلال المعالجة الإحصائية للتغيرات الملاحظة لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي تبين مدة النوم الليلي تتغير خلال الأسبوع مما يدعم الفرضية الأولى القائلة

بأنه تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في المرحلة الثانوية بولاية تيزي وزو.

تشهد اداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي تغيرات في اليوم، حيث بينت النتائج أن هذه الاداءات تشهد انخفاضا في الفترة الصباحية، ولترتفع اداءات الانتباه في نهاية الفترة الصباحية، ولتعرف أقصاها بداية الفترة المسائية. فنستنتج أن الموظف الإداري غير مستعد للعمل في الفترة الصباحية نظرا إلى التعب والاستيقاظ المبكر لمواظبة العمل.

لقد تبين أن التغيرات الملاحظة لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي لها دلالة إحصائية مما يدعم الفرضية الثانية القائلة بأنه تتغير اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى الموظفين الإداريين في التعليم بولاية تيزي وزو.

كما تشهد اداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين تغيرات في الأسبوع حيث تنخفض في اليوم الأول من الأسبوع لترتفع في يوم الثاني (الاثنين) لتبلغ أقصاها يوم الأربعاء ولتنخفض من جديد يوم الخميس ويمكن تفسير ذلك إلى العمل المكثف والضغط الممارس على الموظف الإداري.

وقد تبين من خلال ذلك أن التغيرات الملحظة لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي لها دلالة إحصائية، مما يدعم الفرضية الثالثة القائلة بأنه تتغير اداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو.

الاقتراحات: على ضوء النتائج المتحصل إليها في هذا البحث يمكن اقتراح ما يلي:

- * تحديد ساعات النوم والاستيقاظ بشكل منتظم.
- * الاهتمام بالمعطيات التي قدمها ميداني الكرونوبولوجية والكرونونفسية الخاصة بضرورة احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للعاملين.
- * توفير مناصب الشغل للموظفين قريبة من مناطق سكنهم.
- * العمل على التخفيض من ساعات العمل للموظفين وذلك نظرا للساعات الطويلة التي يقتضيها في العمل.
- * النظر إلى أهمية دراسة الانتباه في العمل وذلك للتعرف على الأوقات التي يكون فيها الانتباه مرتفعا والأوقات التي يكون فيها منخفضا.
- * الاهتمام بإجراء بحوث ودراسات علمية أخرى تساهم في إثراء النتائج المتحصل عليها في هذا البحث الخاصة بالنوم الليلي والانتباه لدى الموظفين الإداريين في التعليم الثانوي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم يوسف، سليمان عبد الواحد (2012). المخ واضطراب الانتباه. رؤية في إطار علم النفس العصبي المعرفي. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- 2- الدسوقي، مجدي محمد (2006). اضطرابات النوم وأسبابها، التشخيص، الوقاية والعلاج. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 3- الريماوي، محمد عوده (2004). علم النفس العام. الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- 4- الزغول، رافع النصير والزغول، عماد عبد الرحيم (2003). علم النفس المعرفي. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 5- الزياد، فتحي مصطفى (2008). صعوبات التعلم. الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 6- السيد، على سيد احمد وبدر، فائقة محمد (1999). اضطراب الانتباه لدى الأطفال. أسبابه وتشخيصه وعلاجه. القاهرة: توزيع مكتبة النهضة المصرية.
- 7- الشربيني، لطفي (2003). الطب النفسي وهموم الناس. الإسكندرية: شركة الجلال للطباعة.
- 8- العتوم، عدنان يوسف (2004). علم النفس المعرفي. النظرية والتطبيق. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

9- العتوم، عدنان يوسف وعلاونة، شفيق فلاح وذببان الجراح، عبد الناصر وأبو غزال، معاوية محمود (2005). علم النفس التربوي. النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

10- المسماري، اميمة امبارك فضل الله (2012). اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي.

11- المليجي، حلمي (2006). علم النفس المعاصر. بيروت: دار النهضة العربية وللنشر.

12- امسعودان، مسيسيلية ومعروف، لويظة (2018). دراسة الوتيرة المدرسية: الانتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو وتمنراست. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

13- ايت اسعد، محمد ومعروف، لويظة (2016). تأثير نظام العمل بالدوريات في الانتباه والنوم الليلي. مذكرة ماجستير في علم النفس، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

14- بوريلي، الكسندر (1978). أسرار النوم (ترجمة احمد العزيز سلامة). الكويت: عالم المعرفة.

- 15- بوزوران، فريدة ومعروف، لويزة (2015). الانتباه والنوم الليلي عند معلمي الابتدائي. دراسة كرونونفسية. مذكرة ماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 16- بوعام، كهينة ومعروف، لويزة (2018). مدة النوم الليلي عند الطالب الجامعي من منظور كرونوبولوجي. مجلة مجتمع تربية عمل، 5، 128-135.
- 17- حلي، مصطفى ولعسلي، وردية ومباركي، محند اورابح ونوفل، جميلة ووعلي، لامية ومعروف، لويزة (2019). معطيات كرونونفسية وكرونوبولوجية خاصة بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ التحضيري. مجلة Educerecherche، 2، 65-74.
- 18- حمداوي، جمال (2017). علم النفس المعرفي. المغرب.
- 19- خليفة، وليد السيد وعيسى، مراد علي (2008). كيف يتعلم المخ ذو اضطرابات النوم. مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 20- دبليلوكلي، ستيفن وفوستر، راسل جي (2015). النوم. مقدمة قصيرة جدا. القاهرة.
- 21- زعموم، شهيرة ومعروف، لويزة (2018). تنظيم الزمن الدراسي لمستوى التعليم الابتدائي في الجزائر. مجلة مجتمع تربية عمل، 5، 56-73.
- 22- شتيوي، مسعد (2005). النوم وأهميته لصحة الإنسان وحياته. مجلة أسبوط للدراسات البيئية، 28، 39-54.

- 23- شذي، عبد الباقي محمد وعيسى (2010). اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي. عمان: دار المسيرة انشر والتوزيع.
- 24- شرقي، سمير (2007). العلاقة بين اضطراب نفس الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي والأسلوب المعرفي. مذكرة ماجستير في علم النفس المعرفي، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.
- 25- عبد الغني، خالد محمد (2016). اضطرابات النوم وعلاقته باضطرابات الشخصية. دراسة تشخيصية مقارنة بين الراشدين والمسنين والجنسين. دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- 26- عبدوني، عبد الحميد وسايحي، سليمة و صباح، ساعد (2010). العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة) لدى عمال الورديات الليلية. دراسة ميدانية بمصنع الآجر الأحمر بسكرة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: عدد خاص للملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، 03، 103-131.
- 27- عيسوي، عبد الرحمن (2007). علم النفس الفسيولوجي دراسة في تفسير السلوك الإنساني. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- 28- غانم، محمد حسن (2004). النوم واضطراباته. مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

- 29- فخري، عاقل (1955). علم النفس. دراسة التكيف البشري. الجزء الأول: علم النفس العام. دمشق: طبعة الجامعة السورية.
- 30- فخري، عبد الهادي (2009). علم النفس المعرفي. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 31- قاسي الذهبي، جمال حميد (2018). دراسة مقارنة بين ذوي الكف المعرفي(العالى-الواطئ) في الانتباه الانتقائي البصري لدى طلبة الجامعة. مذكرة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة بغداد، الجزائر.
- 32- كوافحة، تيسير مفلح (2004). علم النفس التربوي. وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 33- كورتيس، صموئيل وايفانينكو، انا ورامتيكا، اجوال وانغريمان، ماركو(د س).اضطرابات النوم عند الأطفال و المراهقين الدليل العملي.
- 34- لعسلي، وردية ومعروف، لويظة (2015).تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكات داخل القسم لدى تلاميذ البالغين من العمر (09-10) سنوات.دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر وولاية غرداية. مذكرة ماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

- 35- لعسلي، وردية ويسعد، سعدية صوفية وزايد، يسمينة (2020). مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. المتوسطة والثانوي خلال الأسبوع. مجلة مجتمع تربية عمل، 5، (2)، 63-71.
- 36- مباركي، محند اورابح ووعلي، لامية (2017). النوم الليلي والعنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية. مجلة مجتمع تربية عمل، 3، 84-97.
- 37- محمد سعدات، محمود فتوح (د س). اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفقرط النشاط. صعوبات التعلم النمائية. شبكة الالوكة.
- 38- نوفل، جميلة ومعروف، لويضة (2015). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7الى8) سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية بجاية ولاية ادرار. مذكرة ماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 39- وعلي، لامية ومعروف، لويضة (2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية. دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 40- عبد الرحمان سعيد الحازمي، بلسم (2015). العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Heraut, F.(2008). Comprendre son sommeil. *La lettre de l'enfance de l'adolescent*, 71, 25-32.
- 2-Marsaudon, E. (2006).La chronobiologie, une conception dynamique du fonctionnement corporel. *Les tribunes de la sante*, 13, 39-44.
- 3-Meite, A. (2009).Approche chronopsychologique de la conduite automobiles effet du moment de la journée sure la performance attentionnelles et de la conduite simulée selon l'âge le sex et la typologie des conducteurs. These de doctorat, Université François reblais.
- 4-Nguyen-Michel, V.H & al.(2010).Le sommeil et ses trouble chez le sujet âgé. *L'information psychiatrique*, 86, 57-65.
- 5-Sandler, B. (1996).Rythmes scolaires –*journal de pédiatrie et de puériculture*, 4,241-244.
- 6-Tameemi, A. (2011).Approche transculturelle et différentielle des rythmes scolaires .Etude de l'évolution journalière et hebdomadaire de l'attention chez des élèves irakiens et emiratis.These de doctorat, université François rabelais, Tours, France.

7-Testu, F.(1994).*Lesrythmes scolaires en europe.Introduction.Enfance* ,47(4) ,367-370.

8-Testu,F.(1986).*Aménagement hebdomadaire du tempes scolaire et variation périodique de performance intellectuelles.* Enfance,39(4),411-421.

الملاحق

الملحق رقم (01)

استبيان خاص بمدة النوم

الليالي

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 مارس إلى 02 أبريل 2021، علما أن إجاباتكم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة وسوف تحاط بسرية تامة.

تقبلوا مني سيدي، سيدتي فائق التقدير والاحترام.

خفزز بطعمهمل
المدة من ليلة الجمعة 26 مارس 2019 إلى الجمعة 02 افريل 2021

السن الوظيفة الإقدمية

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

- املا ليلة وكل صباح وقت النوم والاستيقاظ -

- سرية هذا الاستبيان مضمونة -

الملحق رقم (02)

روائز شطب الأرقام حسب

أيام الأسبوع

069 . 6211 . 46972 . 58 . 302 . 26 . 41 . 37 . 108 . 534 . 10 . 3798 . 32 . 165 . 36 . 08 . 4281 .
387 . 48 . 3706 . 37 . 500 . 5600 . 462 . 38 . 6 . 46 . 34 . 69834 . 408 . 49 . 244 . 688 . 35 . 2 .
5611 . 288 . 54 . 20 . 0 . 50 . 3587 . 306 . 0 . 90 . 351 . 3769 . 208 . 23 . 365 . 30 . 34 . 5762 .
45000 . 34 . 64 . 117 . 121 . 11 . 9 . 523 . 4 . 54 . 709 . 49 . 94 . 1108 . 48 . 470 . 124 . 9063 .
108 . 79 . 204 . 23 . 624 . 56 . 31 . 47 . 2070 . 35 . 57041 . 365 . 87 . 2 . 49 . 585 . 340 . 441 .
307 . 81 . 23 . 6 . 805 . 0605 . 37695 . 238 . 188 . 06 . 381 . 38 . 0 . 36 . 41 . 2 . 56 . 8902 . 8 .
923 . 34 . 3861 . 101 . 307 . 48 . 27 . 45 . 10 . 070 . 57 . 481 . 39 . 37 . 35 . 109 . 386 . 1281 .
186 . 45 . 6 . 50 . 0462 . 48 . 301 . 473 . 35 . 002 . 2 . 10 . 386 . 4612 . 3 . 458 . 27 . 306 . 29 .
28 . 732 . 17045 . 5 . 106 .

505 . 23 . 6 . 90 . 6500 . 64 . 695 . 321 . 45 . 770 . 4 . 65 . 800 . 7000 . 6 . 543 . 32 . 100 . 74 .
34 . 567 . 30 . 800 . 12 . 33 . 44 . 555 . 37 . 470 . 50 . 26 . 47145 . 507 . 132 . 4630 . 34363 .
001 . 38 . 45 . 8 . 453 . 23 . 0 . 4511 . 543 . 797 . 54 . 222 . 89 . 0 . 4 . 1 . 13 . 357 . 54 . 3578 .
441 . 0908 . 354 . 66 . 3 . 88 . 432 . 65321 . 43 . 4080 . 65 . 32 . 80 . 543 . 78 . 213 . 5 . 487 .
80 . 06 . 450 . 86743 . 146 . 3508 . 572 . 6 . 87 . 401 . 45 . 89 . 3401 . 24 . 678 . 909 . 4350 .
1165 . 476 . 34 . 80 . 2 . 54 . 6743 . 506 . 2 . 70 . 465 . 8931 . 308 . 56 . 278 . 3 . 155 . 7800 .
24 . 45 . 699 . 76 . 332 . 122 . 45687 . 45 . 21 . 0 . 38 . 546 . 7006 . 400 . 32 . 5643 . 437 . 8 .
71 . 24 . 35 . 67 . 365 . 76 . 3489 . 60 . 543 . 786 . 43 . 78 . 43 . 798 . 54 . 2356 . 145 . 1300 .
46 . 5786 . 21 . 345 . 888 .

888 . 65 . 76 . 34 . 12 . 5678 . 456 . 8 . 7098 . 6 . 83 . 456 . 76 . 23 . 608 . 666 . 43 . 6062 . 1 .
6 . 800 . 76 . 453 . 2233 . 568 . 54 . 3060 . 45 . 886 . 44 . 222 . 34 . 567 . 45678 . 54 . 3452 .
8 . 606 . 4067 . 45 . 6 . 44 . 34 . 567 . 4508 . 5432 . 45 . 77 . 864 . 34 . 099 . 5471 . 470 . 88 .
67432 . 56 . 18543 . 123 . 78 . 000 . 56 . 884 . 34 . 6080 . 43 . 683 . 2233 . 456 . 65 . 2001 .
800 . 54 . 66 . 9854 . 345 . 64 . 666 . 777 . 2 . 45675 . 45 . 54 . 999 . 533 . 2009 . 666 . 4 . 5 .
76 . 54 . 0 . 280 . 55 . 32 . 5 . 897 . 5421 . 34000 . 564 . 862 . 345 . 77 . 43 . 0066 . 7 . 0 . 99 .
3333 . 451 . 367 . 88 . 56 . 34 . 00 . 67 . 54 . 800 . 302 . 31 . 47 . 87 . 365 . 43 . 666 . 498 . 5 .
090 . 5632 . 5 . 606 . 23 . 09 . 675 . 34 . 6 . 98 . 7600 . 23 . 123 . 786 . 45 . 234 . 009 . 8772 .
345 . 543 . 44 . 0006 . 07 .

711 . 4 . 80 . 56 . 257 . 34 . 2758 . 30 . 456 . 369 . 23 . 45 . 26 . 308 . 46 . 12457 . 4288 . 07 .
378 . 23 . 4675 . 45 . 000 . 5007 . 456 . 38 . 2 . 45231 . 54 . 87 . 245 . 233 . 49 . 688 . 35 . 4 .
5730 . 45 . 21 . 546 . 32 . 804 . 9831 . 351 . 09 . 0 . 526 . 4587 . 51 . 2 . 08 . 45 . 362 . 5611 .
67 . 00 . 34879 . 342 . 121 . 3508 . 543 . 6 . 43 . 609 . 64 . 25 . 3408 . 47 . 470 . 231 . 9681 .
144 . 0070 . 464 . 63 . 8 . 54 . 222 . 65032 . 34 . 5070 . 74 . 31 . 68 . 634 . 38 . 503 . 690 . 0 .
590 . 18 . 45 . 2 . 806 . 3700 . 5621 . 238 . 366 . 07 . 472 . 48 . 0 . 78 . 21 . 2 . 57 . 544 . 675 .
81 . 32 . 487 . 423 . 56 . 32 . 98 . 481 . 37 . 470 . 20 . 35 . 47 . 84 . 507 . 131 . 2638 . 64 . 96 .
576 . 45 . 6 . 80 . 5700 . 32 . 307 . 572 . 43 . 00802 . 80 . 456 . 475 . 73 . 458 . 53 . 500 . 49 .
666 . 4 . 36856 . 08 . 273 .

090 . 5632 . 5 . 606 . 23 . 09 . 675 . 34 . 6 . 98 . 7600 . 23 . 123 . 786 . 45 . 234 . 009 . 8772 .
6 . 800 . 76 . 453 . 2233 . 568 . 54 . 3060 . 45 . 886 . 44 . 222 . 34 . 567 . 45678 . 54 . 3452 .
76 . 54 . 0 . 280 . 55 . 32 . 5 . 897 . 5421 . 34000 . 564 . 862 . 345 . 77 . 43 . 0066 . 7 . 0 . 99 .
800 . 54 . 66 . 9854 . 345 . 64 . 666 . 777 . 2 . 45675 . 45 . 54 . 999 . 533 . 2009 . 666 . 4 . 5 .
3333 . 451 . 367 . 88 . 56 . 34 . 00 . 67 . 54 . 800 . 302 . 31 . 47 . 87 . 365 . 43 . 666 . 498 . 5 .
861 . 3 . 454 . 32 . 087 . 54 . 35 . 66 . 2030 . 34 . 67000 . 543 . 5008 . 657 . 33 . 234 . 5610 .
8 . 606 . 4067 . 45 . 6 . 44 . 34 . 567 . 4508 . 5432 . 45 . 77 . 864 . 34 . 099 . 5471 . 470 . 88 .
888 . 65 . 76 . 34 . 12 . 5678 . 456 . 8 . 7098 . 6 . 83 . 456 . 76 . 23 . 608 . 666 . 43 . 6062 . 1 .
345 . 543 . 44 . 0006 . 07 .

2. 50. 709. 543. 78. 456. 213. 23. 6700. 76. 4. 56. 789. 09. 65. 404. 5. 3214. 909. 3306. 8. 543. 23. 456. 45. 78. 21. 407. 600. 54. 67. 02. 34. 67. 43. 567. 321. 444. 5. 79. 80. 0077. 65. 321. 44. 678. 231. 560. 8. 6538. 679. 5. 32. 11. 450. 0. 45. 6. 45. 321. 33. 678. 5008. 603. 12555. 64. 3402. 44. 67. 21. 087. 54. 232. 78. 0000. 12. 5. 765. 8001. 346. 777. 45. 54. 60000. 2. 111. 555. 64. 765. 2378. 54. 23. 00. 32. 685. 4521. 088. 54. 368. 55. 22. 5693. 3032. 356. 72. 33. 6. 121. 076. 505. 1. 67432. 56. 18543. 123. 78. 000. 56. 884. 34. 6080. 43. 683. 2233. 456. 65. 2001. 00. 7070. 45. 999. 607. 54. 12. 567. 83. 56. 98089. 526. 4587. 12. 342. 7. 84. 99. 65. 4. 666. 00012. 345.

74. 58. 31. 56. 999. 00. 7070. 54. 333. 809. 54. 32. 123. 87. 45. 81541. 356. 468. 8070. 54. 375. 5600. 546. 32. 500. 4. 67432. 76. 763. 5. 789. 45. 345. 67. 899. 9. 9083. 456. 23. 78. 0. 68. 4528. 070. 5. 32. 567. 3576. 087. 54. 221. 34. 78. 5432. 88000. 8880. 6. 545. 8631. 94. 59. 302. 12. 5. 735. 8807. 432. 661. 4. 567. 4500. 87002. 45. 7803. 42. 31. 45. 780. 65. 742. 89. 000. 3. 45. 234. 12. 567. 9008. 60. 0. 87. 54. 3. 790. 0. 0065. 45. 678. 34. 231. 567. 56830. 8795. 463. 2034. 56. 13. 01. 54. 65. 32. 509. 454. 3221. 33. 678. 086. 45. 321. 45. 78. 21. 509. 600. 65. 4. 09. 08. 808. 909. 1. 4612. 2. 60. 709. 002. 67. 546. 806. 22. 3421. 50. 4. 76. 276. 999. 77. 6776. 00. 321.

711. 4. 80. 56. 257. 34. 2758. 30. 456. 369. 23. 45. 26. 308. 46. 12457. 4288. 07. 378. 23. 4675. 45. 000. 5007. 456. 38. 2. 45231. 54. 87. 254. 233. 49. 688. 35. 4. 5730. 45. 21. 546. 32. 804. 9831. 351. 09. 0. 526. 4587. 51. 2. 08. 45. 362. 5611. 67. 00. 34879. 342. 121. 3508. 543. 6. 43. 609. 64. 25. 3408. 47. 470. 231. 9681. 144. 0070. 464. 63. 8. 54. 222. 65032. 34. 5070. 74. 31. 68. 634. 38. 503. 690. 0. 590. 18. 45. 2. 806. 3700. 5621. 238. 366. 07. 472. 48. 0. 78. 21. 2. 57. 544. 675. 81. 32. 487. 423. 56. 32. 98. 481. 37. 470. 20. 35. 47. 84. 507. 131. 2638. 64. 96. 576. 45. 6. 80. 5700. 32. 307. 572. 43. 00802. 80. 456. 475. 73. 458. 53. 500. 49. 666. 4. 36856. 08. 273.

888. 65. 76. 34. 12. 5678. 456. 8. 7098. 6. 83. 456. 76. 23. 608. 666. 43. 6062. 1. 6. 800. 76. 453. 2233. 568. 54. 3060. 45. 886. 44. 222. 34. 567. 45678. 54. 3452. 8. 606. 4067. 45. 6. 44. 34. 567. 4508. 5432. 45. 77. 864. 34. 099. 5471. 470. 88. 800. 54. 66. 9854. 345. 64. 666. 777. 2. 45675. 45. 54. 999. 533. 2009. 666. 4. 5. 861. 3. 454. 32. 087. 54. 35. 66. 2030. 34. 67000. 543. 5008. 657. 33. 234. 5610. 76. 54. 0. 280. 55. 32. 5. 897. 5421. 34000. 564. 862. 345. 77. 43. 0066. 7. 0. 99. 3333. 451. 367. 88. 56. 34. 00. 67. 54. 800. 302. 31. 47. 87. 365. 43. 666. 498. 5. 090. 5632. 5. 606. 23. 09. 675. 34. 6. 98. 7600. 23. 123. 786. 45. 234. 009. 8772. 345. 543. 44. 0006. 07.

387. 48. 3706. 37. 500. 5600. 462. 38. 6. 46. 34. 69834. 408. 49. 244. 688. 35. 2. 923. 34. 3861. 101. 307. 48. 27. 45. 10. 070. 57. 481. 39. 37. 35. 109. 386. 1281. 45000. 34. 64. 117. 121. 11. 9. 523. 4. 54. 709. 49. 94. 1108. 48. 470. 124. 9063. 307. 81. 23. 6. 805. 0605. 376. 238. 188. 06. 381. 38. 0. 36. 41. 2. 56. 8902. 8. 186. 45. 6. 50. 0462. 48. 301. 473. 35. 002. 2. 10. 386. 4612. 3. 458. 27. 306. 29. 108. 79. 204. 23. 624. 56. 31. 47. 2070. 35. 57041. 365. 87. 2. 49. 585. 340. 441. 069. 6211. 46972. 58. 302. 26. 41. 37. 108. 534. 10. 3798. 32. 165. 36. 08. 4281. 5611. 288. 54. 20. 0. 50. 3587. 306. 0. 90. 351. 3769. 208. 23. 365. 30. 34. 5762. 28. 732. 17045. 5. 106.

74 . 58 . 31 . 56 . 999 . 00 . 7070 . 54 . 333 . 809 . 54 . 32 . 123 . 87 . 45 . 81541 . 356 . 468 .
8070 . 54 . 375 . 5600 . 546 . 32 . 500 . 4 . 67432 . 76 . 763 . 5 . 789 . 45 . 345 . 67 . 899 . 9 .
9083 . 456 . 23 . 78 . 0 . 68 . 4528 . 070 . 5 . 32 . 567 . 3576 . 087 . 54 . 221 . 34 . 78 . 5432 .
88000 . 8880 . 6 . 545 . 8631 . 94 . 59 . 302 . 12 . 5 . 735 . 8807 . 432 . 661 . 4 . 567 . 4500 .
87002 . 45 . 7803 . 42 . 31 . 45 . 780 . 65 . 742 . 89 . 000 . 3 . 45 . 234 . 12 . 567 . 9008 . 60 .
0 . 87 . 54 . 3 . 790 . 0 . 0065 . 45 . 678 . 34 . 231 . 567 . 56830 . 8795 . 463 . 2034 . 56 . 13 .
01 . 54 . 65 . 32 . 509 . 454 . 3221 . 33 . 678 . 086 . 45 . 321 . 45 . 78 . 21 . 509 . 600 . 65 . 4 .
09 . 08 . 808 . 909 . 1 . 4612 . 2 . 60 . 709 . 002 . 67 . 546 . 806 . 22 . 3421 . 50 . 4 . 76 . 276 .
999 . 77 . 6776 . 00 . 321 .

378 . 23 . 4675 . 45 . 000 . 5007 . 456 . 38 . 2 . 45231 . 54 . 87 . 245 . 233 . 49 . 688 . 35 . 4 .
590 . 18 . 45 . 2 . 806 . 3700 . 5621 . 238 . 366 . 07 . 472 . 48 . 0 . 78 . 21 . 2 . 57 . 544 . 675 .
67 . 00 . 34879 . 342 . 121 . 3508 . 543 . 6 . 43 . 609 . 64 . 25 . 3408 . 47 . 470 . 231 . 9681 .
81 . 32 . 487 . 423 . 56 . 32 . 98 . 481 . 37 . 470 . 20 . 35 . 47 . 84 . 507 . 131 . 2638 . 64 . 96 .
144 . 0070 . 464 . 63 . 8 . 54 . 222 . 65032 . 34 . 5070 . 74 . 31 . 68 . 634 . 38 . 503 . 690 . 0 .
576 . 45 . 6 . 80 . 5700 . 32 . 307 . 572 . 43 . 00802 . 80 . 456 . 475 . 73 . 458 . 53 . 500 . 49 .
711 . 4 . 80 . 56 . 257 . 34 . 2758 . 30 . 456 . 369 . 23 . 45 . 26 . 308 . 46 . 12457 . 4288 . 07 .
5730 . 45 . 21 . 546 . 32 . 804 . 9831 . 351 . 09 . 0 . 526 . 4587 . 51 . 2 . 08 . 45 . 362 . 5611 .
666 . 4 . 36856 . 08 . 273 .

069 . 6211 . 46972 . 58 . 302 . 26 . 41 . 37 . 108 . 534 . 10 . 3798 . 32 . 165 . 36 . 08 . 4281 .
387 . 48 . 3706 . 37 . 500 . 5600 . 462 . 38 . 6 . 46 . 34 . 69834 . 408 . 49 . 244 . 688 . 35 . 2 .
5611 . 288 . 54 . 20 . 0 . 50 . 3587 . 306 . 0 . 90 . 351 . 3769 . 208 . 23 . 365 . 30 . 34 . 5762 .
45000 . 34 . 64 . 117 . 121 . 11 . 9 . 523 . 4 . 54 . 709 . 49 . 94 . 1108 . 48 . 470 . 124 . 9063 .
108 . 79 . 204 . 23 . 624 . 56 . 31 . 47 . 2070 . 35 . 57041 . 365 . 87 . 2 . 49 . 585 . 340 . 441 .
307 . 81 . 23 . 6 . 805 . 0605 . 37695 . 238 . 188 . 06 . 381 . 38 . 0 . 36 . 41 . 2 . 56 . 8902 . 8 .
923 . 34 . 3861 . 101 . 307 . 48 . 27 . 45 . 10 . 070 . 57 . 481 . 39 . 37 . 35 . 109 . 386 . 1281 .
186 . 45 . 6 . 50 . 0462 . 48 . 301 . 473 . 35 . 002 . 2 . 10 . 386 . 4612 . 3 . 458 . 27 . 306 . 29 .
28 . 732 . 17045 . 5 . 106 .

090 . 5632 . 5 . 606 . 23 . 09 . 675 . 34 . 6 . 98 . 7600 . 23 . 123 . 786 . 45 . 234 . 009 . 8772 .
6 . 800 . 76 . 453 . 2233 . 568 . 54 . 3060 . 45 . 886 . 44 . 222 . 34 . 567 . 45678 . 54 . 3452 .
76 . 54 . 0 . 280 . 55 . 32 . 5 . 897 . 5421 . 34000 . 564 . 862 . 345 . 77 . 43 . 0066 . 7 . 0 . 99 .
800 . 54 . 66 . 9854 . 345 . 64 . 666 . 777 . 2 . 45675 . 45 . 54 . 999 . 533 . 2009 . 666 . 4 . 5 .
3333 . 451 . 367 . 88 . 56 . 34 . 00 . 67 . 54 . 800 . 302 . 31 . 47 . 87 . 365 . 43 . 666 . 498 . 5 .
861 . 3 . 454 . 32 . 087 . 54 . 35 . 66 . 2030 . 34 . 67000 . 543 . 5008 . 657 . 33 . 234 . 5610 .
8 . 606 . 4067 . 45 . 6 . 44 . 34 . 567 . 4508 . 5432 . 45 . 77 . 864 . 34 . 099 . 5471 . 470 . 88 .
888 . 65 . 76 . 34 . 12 . 5678 . 456 . 8 . 7098 . 6 . 83 . 456 . 76 . 23 . 608 . 666 . 43 . 6062 . 1 .
345 . 543 . 44 . 0006 . 07 .

87002 . 45 . 7803 . 42 . 31 . 45 . 780 . 65 . 742 . 89 . 000 . 3 . 45 . 234 . 12 . 567 . 9008 . 60 .
8070 . 54 . 375 . 5600 . 546 . 32 . 500 . 4 . 67432 . 76 . 763 . 5 . 786 . 45 . 345 . 67 . 899 . 9 .
09 . 08 . 808 . 909 . 1 . 4612 . 2 . 60 . 709 . 002 . 67 . 546 . 806 . 22 . 3421 . 50 . 4 . 76 . 276 .
88000 . 8880 . 6 . 545 . 8631 . 94 . 59 . 302 . 12 . 5 . 735 . 8807 . 432 . 661 . 4 . 567 . 4500 .
0 . 87 . 54 . 3 . 790 . 0 . 0065 . 45 . 678 . 34 . 231 . 567 . 56830 . 8795 . 463 . 2034 . 56 . 13 .
01 . 54 . 65 . 32 . 509 . 454 . 3221 . 33 . 678 . 086 . 45 . 321 . 45 . 78 . 21 . 509 . 600 . 65 . 4 .
74 . 58 . 31 . 56 . 999 . 00 . 7070 . 54 . 333 . 809 . 54 . 32 . 123 . 87 . 45 . 81541 . 356 . 468 .
9083 . 456 . 23 . 78 . 0 . 68 . 4528 . 070 . 5 . 32 . 567 . 3576 . 087 . 54 . 221 . 34 . 78 . 5432 .
999 . 77 . 6776 . 00 . 321 .

505 . 23 . 6 . 90 . 6500 . 64 . 695 . 321 . 45 . 770 . 4 . 65 . 800 . 7000 . 6 . 543 . 32 . 100 . 74 .
34 . 567 . 30 . 800 . 12 . 33 . 44 . 555 . 37 . 470 . 50 . 26 . 47145 . 507 . 132 . 4630 . 34363 .
001 . 38 . 45 . 8 . 453 . 23 . 0 . 4511 . 543 . 797 . 54 . 222 . 89 . 0 . 4 . 1 . 13 . 357 . 54 . 3578 .
441 . 0908 . 354 . 66 . 3 . 88 . 432 . 65321 . 43 . 4080 . 65 . 32 . 80 . 543 . 78 . 213 . 5 . 487 .
80 . 06 . 450 . 86743 . 146 . 3508 . 572 . 6 . 87 . 401 . 45 . 89 . 3401 . 24 . 678 . 909 . 4350 .
1165 . 476 . 34 . 80 . 2 . 54 . 6743 . 506 . 2 . 70 . 465 . 8931 . 308 . 56 . 278 . 3 . 155 . 7800 .
24 . 45 . 699 . 76 . 332 . 122 . 45687 . 45 . 21 . 0 . 38 . 546 . 7006 . 400 . 32 . 5643 . 437 . 8 .
71 . 24 . 35 . 67 . 365 . 76 . 3489 . 60 . 543 . 786 . 43 . 78 . 43 . 798 . 54 . 2356 . 145 . 1300 .
46 . 5786 . 21 . 345 . 888 .

387 . 48 . 3706 . 37 . 500 . 5600 . 462 . 38 . 6 . 46 . 34 . 69834 . 408 . 49 . 244 . 688 . 35 . 2 .
923 . 34 . 3861 . 101 . 307 . 48 . 27 . 45 . 10 . 070 . 57 . 481 . 39 . 37 . 35 . 109 . 386 . 1281 .
45000 . 34 . 64 . 117 . 121 . 11 . 9 . 523 . 4 . 54 . 709 . 49 . 94 . 1108 . 48 . 470 . 124 . 9063 .
307 . 81 . 23 . 6 . 805 . 0605 . 376 . 238 . 188 . 06 . 381 . 38 . 0 . 36 . 41 . 2 . 56 . 8902 . 8 .
186 . 45 . 6 . 50 . 0462 . 48 . 301 . 473 . 35 . 002 . 2 . 10 . 386 . 4612 . 3 . 458 . 27 . 306 . 29 .
108 . 79 . 204 . 23 . 624 . 56 . 31 . 47 . 2070 . 35 . 57041 . 365 . 87 . 2 . 49 . 585 . 340 . 441 .
069 . 6211 . 46972 . 58 . 302 . 26 . 41 . 37 . 108 . 534 . 10 . 3798 . 32 . 165 . 36 . 08 . 4281 .
5611 . 288 . 54 . 20 . 0 . 50 . 3587 . 306 . 0 . 90 . 351 . 3769 . 208 . 23 . 365 . 30 . 34 . 5762 .
28 . 732 . 17045 . 5 . 106 .

87002 . 45 . 7803 . 42 . 31 . 45 . 780 . 65 . 742 . 89 . 000 . 3 . 45 . 234 . 12 . 567 . 9008 . 60 .
8070 . 54 . 375 . 5600 . 546 . 32 . 500 . 4 . 67432 . 76 . 763 . 5 . 786 . 45 . 345 . 67 . 899 . 9 .
09 . 08 . 808 . 909 . 1 . 4612 . 2 . 60 . 709 . 002 . 67 . 546 . 806 . 22 . 3421 . 50 . 4 . 76 . 276 .
88000 . 8880 . 6 . 545 . 8631 . 94 . 59 . 302 . 12 . 5 . 735 . 8807 . 432 . 661 . 4 . 567 . 4500 .
0 . 87 . 54 . 3 . 790 . 0 . 0065 . 45 . 678 . 34 . 231 . 567 . 56830 . 8795 . 463 . 2034 . 56 . 13 .
01 . 54 . 65 . 32 . 509 . 454 . 3221 . 33 . 678 . 086 . 45 . 321 . 45 . 78 . 21 . 509 . 600 . 65 . 4 .
74 . 58 . 31 . 56 . 999 . 00 . 7070 . 54 . 333 . 809 . 54 . 32 . 123 . 87 . 45 . 81541 . 356 . 468 .
9083 . 456 . 23 . 78 . 0 . 68 . 4528 . 070 . 5 . 32 . 567 . 3576 . 087 . 54 . 221 . 34 . 78 . 5432 .
999 . 77 . 6776 . 00 . 321 .

2 . 50 . 709 . 543 . 78 . 456 . 213 . 23 . 6700 . 76 . 4 . 56 . 789 . 09 . 65 . 404 . 5 . 3214 . 909 .
3306 . 8 . 543 . 23 . 456 . 45 . 78 . 21 . 407 . 600 . 54 . 67 . 02 . 34 . 67 . 43 . 567 . 321 . 444 .
5 . 79 . 80 . 0077 . 65 . 321 . 44 . 678 . 231 . 560 . 8 . 6538 . 679 . 5 . 32 . 11 . 450 . 0 . 45 . 6 .
45 . 321 . 33 . 678 . 5008 . 603 . 12555 . 64 . 3402 . 44 . 67 . 21 . 087 . 54 . 232 . 78 . 0000 .
12 . 5 . 765 . 8001 . 346 . 777 . 45 . 54 . 60000 . 2 . 111 . 555 . 64 . 765 . 2378 . 54 . 23 . 00 .
32 . 685 . 4521 . 088 . 54 . 368 . 55 . 22 . 5693 . 3032 . 356 . 72 . 33 . 6 . 121 . 076 . 505 . 1 .
67432 . 56 . 18543 . 123 . 78 . 000 . 56 . 884 . 34 . 6080 . 43 . 683 . 2233 . 456 . 65 . 2001 .
00 . 7070 . 45 . 999 . 607 . 54 . 12 . 567 . 83 . 56 . 98089 . 526 . 4587 . 12 . 342 . 7 . 84 . 99 .
65 . 4 . 666 . 00012 . 345 .

378 . 23 . 4675 . 45 . 000 . 5007 . 456 . 38 . 2 . 45231 . 54 . 87 . 245 . 233 . 49 . 688 . 35 . 4 .
590 . 18 . 45 . 2 . 806 . 3700 . 5621 . 238 . 366 . 07 . 472 . 48 . 0 . 78 . 21 . 2 . 57 . 544 . 675 .
67 . 00 . 34879 . 342 . 121 . 3508 . 543 . 6 . 43 . 609 . 64 . 25 . 3408 . 47 . 470 . 231 . 9681 .
81 . 32 . 487 . 423 . 56 . 32 . 98 . 481 . 37 . 470 . 20 . 35 . 47 . 84 . 507 . 131 . 2638 . 64 . 96 .
144 . 0070 . 464 . 63 . 8 . 54 . 222 . 65032 . 34 . 5070 . 74 . 31 . 68 . 634 . 38 . 503 . 690 . 0 .
576 . 45 . 6 . 80 . 5700 . 32 . 307 . 572 . 43 . 00802 . 80 . 456 . 475 . 73 . 458 . 53 . 500 . 49 .
711 . 4 . 80 . 56 . 257 . 34 . 2758 . 30 . 456 . 369 . 23 . 45 . 26 . 308 . 46 . 12457 . 4288 . 07 .
5730 . 45 . 21 . 546 . 32 . 804 . 9831 . 351 . 09 . 0 . 526 . 4587 . 51 . 2 . 08 . 45 . 362 . 5611 .
666 . 4 . 36856 . 08 . 273 .

الملحق رقم (03)

النتائج الأولية لمدة النوم الليلي

أ- النتائج الأولية لوقت النوم والاستيقاظ بالنسبة لدراسة النوم:

• النتائج الأولية لوقت النوم والاستيقاظ لدى الموظفين الإداريين:

| الرقم | الثانوية | الخميس-
الجمعة | الأربعاء-
الخميس | الثلاثاء-
الأربعاء | الاثنين-الثلاثاء | الأحد-الاثنين | السبت-الأحد | الجمعة-السبت |
|-------|--------------|-------------------|---------------------|-----------------------|------------------|---------------|-------------|--------------|
| 1 | أعمر بصالح | 570د | 480د | 360د | 360د | 390د | 415د | 450د |
| 2 | أعمر بصالح | 335د | 230د | 265د | 270د | 315د | 555د | 335د |
| 3 | أعمر بصالح | 330د | 339د | 450د | 450د | 450د | 397د | 480د |
| 4 | أعمر بصالح | 300د | 330د | 355د | 216د | 297د | 345د | 330د |
| 5 | أعمر بصالح | 540د | 435د | 435د | 510د | 435د | 435د | 540د |
| 6 | أعمر بصالح | 720د | 405د | 435د | 505د | 512د | 525د | 490د |
| 7 | أعمر بصالح | 450د | 480د | 480د | 480د | 480د | 420د | 480د |
| 8 | أعمر بصالح | 600د | 420د | 390د | 570د | 300د | 360د | 580د |
| 9 | أعمر بصالح | 530د | 495د | 420د | 415د | 470د | 420د | 500د |
| 10 | أعمر بصالح | 495د | 410د | 422د | 430د | 430د | 460د | 450د |
| 11 | أعمر بصالح | 435د | 480د | 450د | 390د | 410د | 385د | 390د |
| 12 | أعمر بصالح | 570د | 475د | 510د | 510د | 480د | 390د | 660د |
| 13 | أعمر بصالح | 615د | 510د | 510د | 550د | 495د | 550د | 705د |
| 14 | أعمر بصالح | 540د | 480د | 420د | 510د | 540د | 480د | 570د |
| 15 | بنور واخوايه | 510د | 480د | 480د | 495د | 465د | 480د | 345د |
| 16 | بنور واخوايه | 445د | 355د | 370د | 400د | 425د | 420د | 475د |

ملحق رقم (03): النتائج الأولية

| | | | | | | | | |
|------|------|------|--------|------|------|------|----------------|----|
| 585ـ | 450ـ | 525ـ | 450ـ | 420ـ | 420ـ | 570ـ | بنور واخوابه | 17 |
| 510ـ | 469ـ | 415ـ | 445ـ | 475ـ | 435ـ | 450ـ | بنور واخوابه | 18 |
| 450ـ | 480ـ | 495ـ | 578ـ | 415ـ | 450ـ | 454ـ | بنور واخوابه | 19 |
| 540ـ | 240ـ | 360ـ | 480ـ | 360ـ | 420ـ | 660ـ | بنور واخوابه | 20 |
| 540ـ | 465ـ | 465ـ | 465ـ د | 465ـ | 465ـ | 570ـ | بنور واخوابه | 21 |
| 480ـ | 515ـ | 500ـ | 510ـ | 555ـ | 540ـ | 570ـ | بنور واخوابه | 22 |
| 480ـ | 480ـ | 391ـ | 375ـ | 465ـ | 450ـ | 450ـ | بنور واخوابه | 23 |
| 480ـ | 480ـ | 480ـ | 450ـ | 135ـ | 270ـ | 450ـ | بنور واخوابه | 24 |
| 540ـ | 420ـ | 450ـ | 480ـ | 480ـ | 360ـ | 600ـ | بنور واخوابه | 25 |
| 470ـ | 404ـ | 376ـ | 445ـ | 440ـ | 428ـ | 505ـ | بنور واخوابه | 26 |
| 540ـ | 555ـ | 555ـ | 525ـ | 545ـ | 555ـ | 540ـ | بنور واخوابه | 27 |
| 480ـ | 450ـ | 450ـ | 413ـ | 480ـ | 475ـ | 435ـ | بنور واخوابه | 28 |
| 480ـ | 450ـ | 450ـ | 510ـ | 480ـ | 480ـ | 600ـ | بنور واخوابه | 29 |
| 630ـ | 480ـ | 510ـ | 540ـ | 480ـ | 570ـ | 660ـ | بنور واخوابه | 30 |
| 620ـ | 390ـ | 470ـ | 520ـ | 471ـ | 415ـ | 440ـ | بنور واخوابه | 31 |
| 630ـ | 570ـ | 570ـ | 470ـ | 570ـ | 480ـ | 660ـ | بنور واخوابه | 32 |
| 480ـ | 400ـ | 430ـ | 455ـ | 440ـ | 420ـ | 460ـ | الجديدة بوجميع | 34 |
| 480ـ | 465ـ | 525ـ | 465ـ | 555ـ | 435ـ | 660ـ | الجديدة بوجميع | 35 |
| 690ـ | 465ـ | 525ـ | 465ـ | 555ـ | 435ـ | 660ـ | الجديدة بوجميع | 36 |
| 450ـ | 420ـ | 450ـ | 420ـ | 450ـ | 480ـ | 450ـ | الجديدة بوجميع | 37 |
| 660ـ | 510ـ | 510ـ | 510ـ | 510ـ | 510ـ | 660ـ | الجديدة بوجميع | 38 |

ملحق رقم (03): النتائج الأولية

| | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|--------|---------------------|----|
| ٦30ـ | ٤20ـ | 525ـ | ٤50ـ | 510ـ | ٤88ـ | 570ـ | الجديدة بوجميع | 39 |
| ٦60ـ | 540ـ | 540ـ | 540ـ | 540ـ | 540ـ | 540ـ | الجديدة بوجميع | 40 |
| 540ـ | ٤05ـ | ٤05ـ | ٤05ـ | ٤05ـ | ٤05ـ | ٤05ـ | الجديدة بوجميع | 41 |
| ٤50ـ | ٤50ـ | ٤50ـ | ٤50ـ | ٤50ـ | ٤50ـ | ٤50ـ | الجديدة بوجميع | 42 |
| ٤77ـ | 505ـ | 588ـ | 510ـ | ٤95ـ | ٤70ـ | 540ـ | الجديدة بوجميع | 43 |
| ٦00ـ | 525ـ | 525ـ | 525ـ | 525ـ | 525ـ | ٦00ـ | تومي | 44 |
| ٦00ـ | 540ـ | 540ـ | 540ـ | 540ـ | 540ـ | ٦00ـ | تومي | 45 |
| ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | تومي | 46 |
| ٣36ـ | ٣36ـ | ٣36ـ | ٣36ـ | ٣36ـ | ٣36ـ | ٣36ـ | تومي | 47 |
| ٣70ـ | ٣88ـ | ٣60ـ | ٤00ـ | ٤20ـ | ٣70ـ | ٣30ـ | تومي | 48 |
| ٤50ـ | 505ـ | 540ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | 540ـ | 540ـ | تومي | 49 |
| ٦00ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٦00ـ د | تومي | 50 |
| 570ـ | 500ـ | 530ـ | 530ـ | 530ـ | 530ـ | 540ـ | تومي | 51 |
| ٦00ـ | ٤50ـ | ٤80ـ | ٤20ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | تومي | 52 |
| ٤82ـ | ٣30ـ | 570ـ | ٤27ـ | ٣90ـ | ٤80ـ | ٤50ـ | تومي | 53 |
| ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | ٤80ـ | تومي | 54 |
| 570ـ | ٤50ـ | 500ـ | 500ـ | 500ـ | ٤65ـ | ٦30ـ | الشهيد فتحي
سعيد | 55 |
| ٤50ـ | ٣60ـ | ٣60ـ | ٣00ـ | ٣00ـ | ٣30ـ | ٤80ـ | الشهيد فتحي
سعيد | 56 |
| 510ـ | ٤34ـ | ٤88ـ | ٤95ـ | ٤20ـ | 540ـ | ٤20ـ | الشهيد فتحي
سعيد | 57 |

ملحق رقم (03): النتائج الأولية

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------|----|
| ٦٤٥ | ٥١٠ | ٤٤٠ | ٣٩٠ | ٦٠٠ | ٥٦٠ | ٦٠٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 58 |
| ٤٦٠ | ٥٣٩ | ٤٥٣ | ٤٨٩ | ٤٧٨ | ٤٦٧ | ٧٢٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 59 |
| ٥١٠ | ٣٩٠ | ٥١٠ | ٤٨٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٣٦٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 60 |
| ٦٢٥ | ٤٤٠ | ٥٠٨ | ٤٨٧ | ٤٧٠ | ٧٠ | ٦٠٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 61 |
| ٤٥٠ | ٣٧٠ | ٣٦٠ | ٣٦٠ | ٣٦٠ | ٣٦٠ | ٤٤٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 62 |
| ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 63 |
| ٤٥٠ | ٣٩٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٨٠ | ٤٢٠ | ٥٤٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 64 |
| ٤٨٠ | ٤٢٠ | ٤٢٠ | ٤٨٠ | ٥١٠ | ٥١٠ | ٤٨٠ | الشهيد فتحي
سعيد | 65 |

الملحق رقم (04)

النتائج الأولية اليومية

والأسبوعية للانتباه

ب-النتائج الأولية اليومية والأسبوعية لجميع أفراد العينة فيما يخص دراسة للانتباه

• النتائج الأولية اليومية والأسبوعية لاداءات الانتباه لدى الموظفين الإداريين

| الرقم | المدرسة | 08:30 | 11.00 | 13.30 | 16.00 | الأحد | الاثنين | الأربعاء | الخميس |
|-------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|----------|--------|
| 1 | أعمر بصالح | 48 | 81 | 78 | 103 | 48 | 81 | 78 | 103 |
| 2 | أعمر بصالح | 86 | 101 | 97 | 115 | 86 | 101 | 97 | 115 |
| 3 | أعمر بصالح | 66 | 89 | 93 | 105 | 66 | 89 | 93 | 105 |
| 4 | أعمر بصالح | 87 | 93 | 85 | 100 | 87 | 93 | 85 | 100 |
| 5 | أعمر بصالح | 80 | 103 | 109 | 98 | 80 | 103 | 109 | 98 |
| 6 | أعمر بصالح | 106 | 126 | 98 | 82 | 106 | 126 | 98 | 82 |
| 7 | أعمر بصالح | 83 | 118 | 137 | 129 | 83 | 118 | 137 | 129 |
| 8 | أعمر بصالح | 60 | 85 | 96 | 79 | 60 | 85 | 96 | 79 |
| 9 | أعمر بصالح | 65 | 108 | 107 | 125 | 65 | 108 | 107 | 125 |
| 10 | أعمر بصالح | 88 | 136 | 153 | 152 | 88 | 136 | 153 | 152 |
| 11 | أعمر بصالح | 110 | 123 | 120 | 89 | 110 | 123 | 120 | 89 |
| 12 | أعمر بصالح | 52 | 89 | 99 | 114 | 52 | 89 | 99 | 114 |
| 13 | أعمر بصالح | 65 | 78 | 95 | 44 | 65 | 78 | 95 | 44 |
| 14 | أعمر بصالح | 47 | 42 | 63 | 43 | 47 | 42 | 63 | 43 |
| 15 | أعمر بصالح | 175 | 198 | 105 | 129 | 175 | 198 | 105 | 129 |
| 16 | أعمر بصالح | 79 | 61 | 129 | 120 | 79 | 61 | 129 | 120 |
| 17 | أعمر بصالح | 73 | 83 | 106 | 77 | 73 | 83 | 106 | 77 |

ملحق رقم (04): النتائج الأولية

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|----|
| 123 | 120 | 105 | 100 | 123 | 120 | 105 | 100 | بنور واخوابه | 18 |
| 98 | 126 | 162 | 139 | 98 | 126 | 162 | 139 | بنور واخوابه | 19 |
| 90 | 79 | 96 | 102 | 90 | 79 | 96 | 102 | بنور واخوابه | 20 |
| 79 | 82 | 106 | 74 | 79 | 82 | 106 | 74 | بنور واخوابه | 21 |
| 105 | 111 | 118 | 99 | 105 | 111 | 118 | 99 | بنور واخوابه | 22 |
| 79 | 97 | 113 | 116 | 79 | 97 | 113 | 116 | بنور واخوابه | 23 |
| 96 | 79 | 74 | 71 | 96 | 79 | 74 | 71 | بنور واخوابه | 24 |
| 52 | 53 | 91 | 74 | 52 | 53 | 91 | 74 | بنور واخوابه | 25 |
| 94 | 98 | 102 | 108 | 94 | 98 | 102 | 108 | بنور واخوابه | 26 |
| 116 | 104 | 98 | 77 | 116 | 104 | 98 | 77 | بنور واخوابه | 27 |
| 43 | 49 | 73 | 69 | 43 | 49 | 73 | 69 | بنور واخوابه | 28 |
| 46 | 69 | 60 | 48 | 46 | 69 | 60 | 48 | بنور واخوابه | 29 |
| 155 | 167 | 160 | 125 | 155 | 167 | 160 | 125 | بنور واخوابه | 30 |
| 99 | 143 | 99 | 153 | 99 | 143 | 99 | 153 | بنور واخوابه | 31 |
| 69 | 75 | 80 | 76 | 69 | 75 | 80 | 76 | بنور واخوابه | 32 |
| 127 | 100 | 96 | 54 | 127 | 100 | 96 | 54 | بنور واخوابه | 33 |
| 99 | 117 | 118 | 68 | 99 | 117 | 118 | 68 | بنور واخوابه | 34 |
| 79 | 84 | 97 | 104 | 79 | 84 | 97 | 104 | بنور واخوابه | 35 |
| 69 | 92 | 68 | 75 | 69 | 92 | 68 | 75 | الجديدة بوجميع | 36 |
| 114 | 99 | 109 | 76 | 114 | 99 | 109 | 76 | الجديدة بوجميع | 37 |

ملحق رقم (04): النتائج الأولية

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|----|
| 110 | 127 | 93 | 123 | 110 | 127 | 93 | 123 | الجديدة بوجميع | 38 |
| 104 | 87 | 99 | 108 | 104 | 87 | 99 | 108 | الجديدة بوجميع | 39 |
| 81 | 46 | 58 | 47 | 81 | 46 | 58 | 47 | الجديدة بوجميع | 40 |
| 120 | 104 | 100 | 110 | 120 | 104 | 100 | 110 | الجديدة بوجميع | 41 |
| 79 | 113 | 62 | 74 | 79 | 113 | 62 | 74 | الجديدة بوجميع | 42 |
| 98 | 115 | 139 | 146 | 98 | 115 | 139 | 146 | الجديدة بوجميع | 43 |
| 65 | 110 | 129 | 125 | 65 | 110 | 129 | 125 | الجديدة بوجميع | 44 |
| 88 | 119 | 64 | 134 | 88 | 119 | 64 | 134 | الجديدة بوجميع | 45 |
| 90 | 76 | 146 | 165 | 90 | 76 | 146 | 165 | الجديدة بوجميع | 46 |
| 120 | 86 | 96 | 99 | 120 | 86 | 96 | 99 | الجديدة بوجميع | 47 |
| 91 | 74 | 93 | 72 | 91 | 74 | 93 | 72 | تومي | 48 |
| 128 | 94 | 87 | 92 | 128 | 94 | 87 | 92 | تومي | 49 |
| 107 | 115 | 102 | 134 | 107 | 115 | 102 | 134 | تومي | 50 |
| 111 | 123 | 102 | 88 | 111 | 123 | 102 | 88 | تومي | 51 |
| 123 | 141 | 124 | 112 | 123 | 141 | 124 | 112 | تومي | 52 |
| 111 | 102 | 111 | 84 | 111 | 102 | 111 | 84 | تومي | 53 |
| 122 | 101 | 92 | 70 | 122 | 101 | 92 | 70 | تومي | 54 |
| 140 | 117 | 98 | 119 | 140 | 117 | 98 | 119 | تومي | 55 |
| 69 | 82 | 74 | 71 | 69 | 82 | 74 | 71 | تومي | 56 |
| 77 | 85 | 71 | 58 | 77 | 85 | 71 | 58 | تومي | 57 |

ملحق رقم (04): النتائج الأولية

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------|----|
| 141 | 142 | 130 | 100 | 141 | 142 | 130 | 100 | تومي | 58 |
| 155 | 124 | 123 | 123 | 155 | 124 | 123 | 123 | تومي | 59 |
| 131 | 136 | 137 | 121 | 131 | 136 | 137 | 121 | تومي | 60 |
| 109 | 101 | 98 | 79 | 109 | 101 | 98 | 79 | تومي | 61 |
| 113 | 123 | 109 | 64 | 113 | 123 | 109 | 64 | تومي | 62 |
| 119 | 118 | 121 | 92 | 119 | 118 | 121 | 92 | تومي | 63 |
| 117 | 101 | 106 | 87 | 117 | 101 | 106 | 87 | تومي | 64 |
| 130 | 120 | 97 | 63 | 130 | 120 | 97 | 63 | تومي | 65 |
| 123 | 128 | 120 | 109 | 123 | 128 | 120 | 109 | تومي | 66 |
| 95 | 99 | 98 | 83 | 95 | 99 | 98 | 83 | الشهيد فتحي سعيد | 67 |
| 128 | 118 | 117 | 103 | 128 | 118 | 117 | 103 | الشهيد فتحي سعيد | 68 |
| 98 | 101 | 94 | 105 | 98 | 101 | 94 | 105 | الشهيد فتحي سعيد | 69 |
| 75 | 92 | 100 | 61 | 75 | 92 | 100 | 61 | الشهيد فتحي سعيد | 70 |
| 90 | 138 | 128 | 98 | 90 | 138 | 128 | 98 | الشهيد فتحي سعيد | 71 |
| 141 | 119 | 114 | 98 | 141 | 119 | 114 | 98 | الشهيد فتحي سعيد | 72 |
| 105 | 94 | 81 | 80 | 105 | 94 | 81 | 80 | الشهيد فتحي سعيد | 73 |
| 114 | 100 | 95 | 103 | 114 | 100 | 95 | 103 | الشهيد فتحي سعيد | 74 |
| 108 | 93 | 81 | 49 | 108 | 93 | 81 | 49 | الشهيد فتحي سعيد | 75 |
| 110 | 113 | 96 | 108 | 110 | 113 | 96 | 108 | الشهيد فتحي سعيد | 76 |
| 135 | 133 | 124 | 118 | 135 | 133 | 124 | 118 | الشهيد فتحي سعيد | 77 |

ملحق رقم (04): النتائج الأولية

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------|----|
| 119 | 115 | 120 | 101 | 119 | 115 | 120 | 102 | الشهيد فتحي سعيد | 78 |
| 92 | 65 | 66 | 75 | 92 | 65 | 66 | 75 | الشهيد فتحي سعيد | 79 |