

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علوم التربية



دراسة كرونونفسية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ
السنة الرابعة والخامسة ابتدائي
دراسة ميدانية في ابتدائية إيدير حليلة بوغني-ولاية تيزي وزو

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: علم النفس التربوي

إشراف:

أ.د. معروف لويزة

إعداد:

أمير سارة

كعنان نسيمة

السنة الجامعية: 2022-2023

فهرس المحتويات

كلمة شكر

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

ملخص الدراسة

أ مقدمة

الفصل الأول:

تعريف وصياغة مشكلة البحث

- 04 1- الخلفية النظرية لمشكل البحث
- 07 2- صياغة مشكل البحث
- 08 3- فرضيات البحث
- 09 4- اهداف البحث
- 09 5- اهمية البحث
- 09 6- تحديد المفاهيم اجرائيا

الفصل الثاني: أدبيات الموضوع

- 13 القسم الأول: الانتباه
- 13 تمهيد
- 13 1. تعريف الانتباه
- 14 2. أهمية الانتباه
- 14 3. خصائص الانتباه
- 16 4. أنواع الانتباه
- 18 5. مراحل الانتباه
- 19 6. تصنيف أهم المحددات

20	7. وظائف الانتباه
22	8. اضطرابات الانتباه
23	9. مكونات الانتباه
25	10. مشتقات الانتباه
26	11. صعوبات الانتباه
27	12. استراتيجيات علاج صعوبات الانتباه
27	13. بعض الدراسات التي تمت حول الانتباه
30	القسم الثاني: النوم
30	تمهيد
30	1. مفهوم النوم
31	2. دورة النوم واليقظة (الوتيرة السركانية)
32	3. اضطراب دورة النوم/ اليقظة
33	4. مراحل النوم
35	5. أنواع النوم
36	6. فوائد النوم وأهميته
37	7. مدة النوم
39	8. اضطرابات النوم
43	9. مظاهر قلة النوم
43	10. العوامل المؤثرة في النوم
46	11. انعكاسات نقص مدة النوم الليلي
47	12. إرشادات ووسائل تحسين النوم
48	13. بعض الدراسات السابقة المتعلقة بالنوم
52	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث		
55	تمهيد
55	1- نوع البحث

552-كيفية اختيار عينة البحث
573- أدوات جمع البيانات
584- كيفية جمع البيانات
595-كيفية تحليل البيانات
596-حدود البحث

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

62تمهيد
621- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
83خاتمة
87الاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
39	يوضح معدل ساعات النوم والقيولوات عبر مختلف المراحل العمرية.....	01
57	يمثل التوقيت الاسبوعي لابتدائية "ادير حليلة".....	02
57	يمثل توزيع افراد العينة حسب هذه المؤسسة التعليمية "ادير حليلة" ومستوياتهم.....	03
59	يوضح خطة المربع اللاتيني.....	04
62	التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.....	05
64	يمثل التغيرات الأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.....	06
64	يمثل التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ خامسة ابتدائي.....	07
65	التغيرات الأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ الخامسة ابتدائي.....	08
67	تغيرات الانتباه خلال ساعات اليوم عند تلاميذ الابتدائي حسب السنوات.....	09
68	يبين تغيرات الانتباه خلال الأسبوع عند تلاميذ الابتدائي حسب السنوات.....	10
70	يمثل متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.....	11
72	يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة.....	12
74	يوضح مقارنة متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.....	13
76		

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
63	يمثل نمط التغيرات اليومية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.....	01
64	نمط التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.....	02
66	يوضح نمط تغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.....	03
67	يوضح نمط التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.....	04
69	يمثل نمط تغيرات الانتباه خلال ساعات اليوم حسب السنوات.....	05
71	يمثل نمط التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه حسب السنوات.....	06
73	يوضح متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة.....	07
75	يوضح متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي....	08
77	يوضح مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.....	09

مقدمة:

تعتبر المنظومة التربوية ذات اهمية كبيرة في العملية التربوية حيث تهتم على اختلاف اقطابها وسياستها واهدافها التعليمية نظرا لتأثيرها الكبير على الفعل التربوي، حيث يمثل موضوع الوتيرة المدرسية موضوع الساعة والتي تلفت نظر المنظومة التربوية سواء في الجزائر اوفي الدول الاخرى، ولذلك نجد العديد من الباحثين التربويين يحاولون ويجتهدون في تنظيم الوقت المدرسي ووضع جداول توقيت يومية واسبوعية بشكل يتماشى مع وتيرة الطفل لأن الطفل يعيش حياة تواترية حيث يتعرض لعدة تغيرات في حياته اليومية والتي عليه التكيف معهما.

بينت العديد من البحوث بأن الانسان بصفة عامة والمتعلم بصفة خاصة يسير وفق وتيرة داخلية تتأثر بالعوامل المحيطة كتعاقب الليل، والنهار واوقات الدراسة و الاستراحة، هذا ما يبين بأن الانسان وبما فيه المتعلم يتأثر لعامل الزمن أي لا يستطيع القيام بما يريد ومتى يريد (اورد في: لعسلي،2014)

من خلال أعمال الكرونونفسية الكرونوبيولوجية تبين ان الانشطة الفكرية للتلاميذ وسلوكات التوافق مع الحالة المدرسية تتغير خلال اليوم والاسبوع والسنة .حيث اكد الميدانيين على ضرورة احترام الوتيرة البيولوجية والوتيرة النفسية للإنسان ،وهذا ما دفع بهم الى تأكيد أن النوم عامل ضروري للصحة و لسرعة التعلم كما أكد البعض ان هناك تغيرات في النشاط الفكري لدى الطفل أثناء اليوم بسبب تأثير الوتيرة البيولوجية،وكما لا يجب الاستهزاء بمدة النوم لأنه قد يكون السبب في انخفاض الانتباه لديه،بحيث يعد الانتباه عنصر هام في حياتنا اليومية اذ بفضلله يمكن النظر والتمعن جيدا بما يحيط بنا من أشياء في محيطنا، بفضلله نستطيع انجاز اعمالنا على احسن وجه دون اخطاء فهناك ايام يرتفع فيها الانتباه وايام ينخفض فيها .وهذا ما دفعنا الى تناول موضوع دراسة الانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي .

وقد جاءت هذه الدراسة منظمة في أربعة فصول رئيسية وتم التطرق في الفصل الاول الى الخلفية النظرية لمشكل البحث حيث تم طرح مشكل البحث وصياغة الفرضيات بالإضافة الى اهداف البحث واهميته وكذا تحديد المفاهيم الاساسية للبحث. اما الفصل الثاني فقط خصص لأدبيات البحث وينقسم بدوره الى قسمين : القسم الاول خصص لمتغير الاول وهو الانتباه والقسم الثاني النوم الليلي وفي الفصل الثالث تم تناول الاجراءات المنهجية للبحث والذي تطرقنا فيه الى نوع البحث والمنهج المتبع وكيفية اختيار العينة وادوات جمع البيانات وتحليلها واخيرا حدود البحث. اما الفصل الرابع والاخير تطرقنا فيه الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وفي الاخير تم التطرق الى الخاتمة والاستنتاج العام وتقديم مجموعة من الاقتراحات التي تخدم موضوع البحث.

الفصل الأول

تعريف وصياغة مشكلة البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل اشكالية البحث وخلفياتها حيث سنتطرق الى الخلفية النظرية والى تحديد مشكلة الدراسة وفرضياتها ثم الى الهدف من اجرائها واهميتها واخيرا تحديد المفاهيم اجرائيا.

1-الخلفية النظرية لمشكل البحث:

-يعتبر موضوعا الانتباه والنوم من المواضيع التي نالت اهتمام العديد من الباحثين ضمن موضوع الوتيرة المدرسية، وتعتبر الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم وغير واضح وقد اصبحت ضمن اهتمامات وزارة التربية الوطنية وذلك بهدف تحسين العملية التربوية.

أكد باحثون كل من testu و Reinberg و montagner بان الطفل يعيش حسب وتيرته البيولوجية والنفسية في بيئة ذات وتيرة طبيعية وثقافية اجتماعية وعليهم يجب ان يكون هناك تطابق وتوافق بين التوقيت المدرسي اليومي والاسبوعي والسبوعي، و تواترات حياة الطفل. فعند التحدث عن الوتيرة المدرسية لابد من التفكير في احترام التواترات البيولوجية والنفسية للطفل. فاستقرارهم يتوقف على توافق اوقات التعلم مع الاوقات الاجتماعية (اورد في: امسعودن. ومعروف،2018).

ولدراسة وتيرة الانتباه والنوم ظهر ميدانين وهما الكرونوبولوجية الكرونونفسية حيث يرى كل من (Testu.Fotinos , 1996) بأن ميدان الكرونوبولوجية يهتم بدراسة مدة تغير النشاط الجسمي والفكري في المدارس من خلال دراسة وتيرة نوم و يقظة و التغيرات اليومية لبعض المتغيرات: السلوكية والفيزيولوجية ،مدة ونوعية النوم الليلي وساهم هذا الميدان بظهور الكرونونفسية الذي يهتم بدراسة التغيرات السلوك بذاته ولقد ادى ميدان الكرونونفسية الى ظهور الكرونونفسية المدرسية التي يتناول بدراسة التغيرات اليومية لسلوكات التلميذ: الانتباه، الذاكرة والسلوكات داخل القسم حيث تشهد تغيرات خلال اليوم والاسبوع وخلال السنة حسب التوقيت (اورد في: امسعودن ومعروف.2018).

فقد سمح هذين الميدانيين رغم حداثتهما من توفير المعطيات لتنظيم توقيت مدرسي فعال. فهما يسمحان بمعرفة افضل التواترات البيولوجية والنفسية للطفل وكذا تاثير التوقيت المدرسي وخارج المدرسة على حياة الطفل.

ولقد اشارت (معروف) في هذا المنوال(2007) ان الباحثون قد انطلقوا من خلفيتين اساسيتين: الاولى بيولوجية (اي قياس متغيرات بيولوجية) اما الثانية ناتجة عن الدراسة الكمية للمتغيرات النفسية التي لها علاقة بالنشاط الفكري.

كما أوضح montagner (1994) في اطار هذين الميدانيين ان التواترات البيولوجية والنفسية تحدث على اساس بناء وتيرة تطور الطفل، وهنا يتعلق الامر بمفهوم مختلف في طبيعتهم وتعديلاتهم وسلم الوقت وعلاقاتهم بالعوامل الداخلية وعوامل البيئة.

-برهن (testu,1994) ان مدة النوم الليلي تختلف بين الاطفال المنتمين إلى منطقة الأولوية والاطفال الذين لا ينتمون الى هذه المنطقة وبين الاطفال المدينة واطفال القرية وبين الاطفال الاسبانيين (أورد في: testu&fotinos 1996).

وفي نفس السياق، بين الباحث polisac,1979 ان مدة ونوعية النوم تؤثر على النتائج الدراسية وهذا ما توصل اليه من خلال دراسته على الاطفال البالغين(7و8)سنوات حيث ان 61% من الاطفال الذين ينامون اكثر من 10 ساعات لديهم تفوق بمده سنة واما 13% يعانون من تأخر دراسي (أورد في: Clarisse ,2002 ,janvier,testu,defer).

واوضح كلا من (testu,1996,fotinos) ان التطور الاسبوعي لمدة النوم الليلي مرتبط بنمط التوقيت المدرسي المقترح للطفل، وتكون على العموم مدة النوم الليلي حسب هذا الباحثين قبل ايام الراحة مرتفعة مقارنة بالليالي الاخرى ويعود ذلك الى تأخر ساعة الاستيقاظ بالنسبة للأطفال الكبار ذلك لانهم يمكنهم التحكم فيها. كما يرى نفس الباحثين ان عدم الدراسة نصف اليوم لا يؤدي بالضرورة الى امتداد فترة النوم خاصة لدى التلاميذ المنتمون الى وسط اجتماعي فقير.

مما سبق يظهر الدور الهام للنوم وهذا ما بينتهم بحوث عديدة عند الطفل الذي يسمح له بنمو متناسق ومنسجم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية. وفي هذا الصدد، يؤكد الباحث (testu) ان سلوكيات التكيف والفعالية النفسية والجسمية تتوقف على مدة ونوعية النوم ذلك للدور الهام الذي يلعبه في العمليات المعرفية ومنها الانتباه الذي يعتبر نشاط ارادي للانتقاء المعلومات من المثيرات المختلفة المتواجدة في المحيط (testu,2005,janvier).

يلعب الانتباه دورا هاما في حياة الفرد من حيث قدراته على الاتصال بالبيئة والتي تنعكس في اختياره للمنبهات الحسية المختلفة حتى يتمكن من ادراكها وتحليلها وتعتمد معظم العمليات العقلية على الانتباه كالذاكرة، والادراك، والتركيز..... (اورد في: جبل، 2001).

اثبت كل من (Gates,1964) ان كل من اليقظة والانتباه، السلوك، والادعاءات الفكرية تعرف تغيرات خلال اليوم لدى المتعلمين الالمانيين والامريكيين وهذا ما اثبته فيما بعد testu سنة 1982-1994 على وتيرة الكفاءة (اورد في: montagner 1996).

بين (Montagner,2000) ان النوم يؤثر على وتيرة الكفاءة، و الاداءات الانتباه في الساعة الاولى من اليوم المدرسي، بحيث يظهر اكتئاب في قشرية الكارتيزول والذي يؤثر على تغيرات اليقظة وقدرات الانتباه على الساعة 1:00 بعد الزوال الى الساعة الثانية بعد الظهر والى الرابعة مساء في حيث ترتفع درجة الحرارة وتكون عالية وتقوى العضلات ويكون التنسيق الحسن والحركة افضل من الساعة 16:00 مساء الى الساعة 19:00 مساء (اورد في 2006 Gruan).

ولقد تم تناول التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه بشكل كبير وبينت بان هذه التغيرات تتبع نفس المنحنى في اليوم واطهر كل (Feunteun et testu 1994, Devolvé,1999) بان في اليوم الدراسي يتبع الانتباه والفعالية الفكرية على النحو التالي: الفعالية تتزايد من بداية الصبيحة الى نهايتها وتتنخفض في منتصف النهار ثم تتزايد مرة اخرى بعد الظهيرة (اورد في: testu,2005, janvier).

وفي هذا الإطار، وضع (Gates) نموذج لاسلكي بين فيه مستوى الاداء خلال اليوم هذا الاخير اعتمد عليهم علماء اخرون كأرضية اساسية (اوردفي: معروف، 2011) ويتلخص كالتالي:

-من الساعة 8:00 الى الساعة 9:00←الاداء الفكري منخفض.

-من الساعة 9:00 الى الساعة 10:00←مستوى الاداء في حالة ارتفاع مستمر.

-من الساعة 11 الى الساعة 12←مستوى الاداء في اقصى ارتفاع.

-من الساعة 12 الى الساعة 16←مستوى الاداء منخفض.

-على الساعة 16←مستوى الاداء في حاله ارتفاع من جديد.

لكن هذا النوع من النموذج قد يشهد تعديلات او قد يزول كليا تحت تاثير عوامل مثل السن نوع المهمة وظروف تنفيذها اضافة الى عوامل اخرى لها علاقة بمتغيرات خاصة كشخصية التلميذ وهذا ما بين testu (اورد في: معروف، 2011).

ومن خلال ما سبق نلاحظ ان المعطيات التي قدمتها مختلف الدراسات والابحاث حول الانتباه والنوم الليلي والتي قدمتها حول ميدان الكرونونفسية، وعليه تطرقنا إلى دراسة تغيرات الانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

2-صياغة مشكل البحث:

على ضوء ما سبق عرضه يمكن صياغه مشكل البحث كما يلي:

-هل يتغير الانتباه خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟

-هل يتغير الانتباه خلال ايام الاسبوع لدى التلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟

-هل تتغير مدة النوم الليلي خلال ايام الاسبوع لدى التلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟

3-فرضيات البحث :

لدراسة المشكل السابق ذكره تم صياغة الفرضيات التالية:

-**الفرضية الأولى:** يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

-**الفرضية الثانية:** يشهد الانتباه تغيرات خلال الاسبوع عند تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

-**الفرضية الثالثة:** يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

-**الفرضية الرابعة:** يشهد الانتباه تغيرات خلال الاسبوع عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

-**الفرضية الخامسة:** يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الابتدائي حسب المستوى الدراسي.

-**الفرضية السادسة:** يشهد الانتباه تغيرات خلال الاسبوع عند تلاميذ الابتدائية حسب المستوى التعليمية.

-**الفرضية السابعة:** تتغير مدة النوم الليلي عند تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

-**الفرضية الثامنة:** تتغير مدة النوم الليلي عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

الفرضية التاسعة: هناك فروق بين التغيرات الاسبوعية لمدة النوم عند التلاميذ الابتدائي حسب المستوى الدراسي.

4-اهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى تغيرات الانتباه خلال ساعات اليوم، وايام الاسبوع، ومدى تغير مدة النوم الليلي خلال ايام الاسبوع حسب التوقيت المدرسي لدى التلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

5-اهمية البحث:

تكمن اهمية البحث في:

وصف تغيرات الانتباه اليومية والاسبوعية وتغيرات مده النوم الليلي خلال ايام الاسبوع لدى السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

التوصل الى معطيات جديدة حول تغيرات الانتباه، والنوم عند التلاميذ بحيث لا توجد معطيات كثيرة حول هذه المرحلة العمرية في المجتمع الجزائري. وعلى هذا الاساس تسمح لنا نتائج هذه الدراسة بالوصول الى معطيات جديده حول الوتيرة المدرسية النفسية والبيولوجية لدى التلاميذ.

تقديم اقتراحات تساعد على تحسين العمليات التربوية.

لفت انتباه المسؤولين التربويين وتوعيتهم وتحسيسهم بمدى اهمية موضوع الوتيرة المدرسية.

6-تحديد المفاهيم اجرائيا:

6-1- الانتباه: هي نتائج التي يتحصل عليها تلاميذ الابتدائية عند تطبيق روائز شطب الارقام خلال اليوم والاسبوع ل testu والمكيفة من قبل (معروف،2008).

6-2- النوم: هو متوسط مدة النوم الليلي من يوم للأخر والمتحصل عليها بتطبيق استبيان موجه للأولياء خلال الاسبوع المدرسي ل **testu** والمكيفة من قبل (معروف،2008).

6-3- التغيرات الاسبوعية: تعني بها الفروق التي تظهر في الانتباه خلال مختلف ايام الاسبوع.

6-4- التغيرات اليومية: تعني الفروق التي تظهر في الانتباه في مختلف ساعات اليوم.

الجانب النظري

الفصل الثاني

أدبيات الموضوع

تمهيد:

تعالج هذه الدراسة موضوع دراسة كرونونفسية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، حيث يحتوي هذا الفصل قسمين: القسم الأول يتمثل في الانتباه والقسم الثاني يتمثل في النوم الليلي.

القسم الأول: الانتباه.

1. تعريف الانتباه:

يعدّ الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالإدراك، التذكر، التفكير والتعلم، فبدون هذه العملية ربما لا يكون إدراك الفرد لما يدور حوله واضحاً وجلياً، قد يواجه صعوبة في عملية التذكر مما ينتج عنه الوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو أداء السلوك وتنفيذه (أورد في: امسعودن، معروف، 2017).

عرفه "أحمد رابح" (1985): بأنه توجه الشعور وتركيزه في شيء معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه (أورد في: نوفل وآخرون، 2016).

يعتبر الانتباه عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي جديد أو إلى بعض أجزاء من المجال الإدراكي إذا كان الموقف مألوفاً بالنسبة له (بوزوران، معروف، 2014)

كما عرّفه Cannas, 1996 الانتباه على النشاط الذي يقوم به الفرد لزيادة كفاءته بالنسبة لبعض المضامين النفسية مثل الإدراك والتفكير والتذكر، كما أنه القدرة على تركيز الوعي على المثيرات الخارجية أو الداخلية (أورد في: بوزوران، معروف، 2014).

نستنتج من خلال ما تم عرضه من تعاريف أن الانتباه من أهم العمليات المعرفية التي توجه تركيز الفرد على المثيرات المهمة له، وهي حالة يستجمع فيها كل قدراته العقلية بما فيه الإدراك، الذاكرة، الوعي، التركيز على موضوع معين.

2. أهمية الانتباه:

. يعد الانتباه 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.

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

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

3. خصائص الانتباه:

يعتبر الانتباه عملية معرفية لها خصائص يتميز بها وهي كما يلي:

3. 1. الانتباه عملية ادراكية مبكرة:

يهتم الإحساس بالمثيرات الخام بينما يهتم الإدراك بإعطاء هذه المثيرات تفسيرات ومعاني مختلفة، أما الانتباه فإنه يقع بين الإحساس والإدراك لذلك يطلق على الانتباه عملية إدراكية مبكرة.

3. 2. الإصغاء: يرى (Friedman et Koch 1958) بأنه الخطوة الأولى في عملية تكوين

وتنظيم المعلومات، حيث أن استكشاف البيئة المحيطة يتطلب الإصغاء لبعض الأحاديث أو الأفعال وتركيز الانتباه عليها. (أورد في: السيد أحمد واخرون، 1999)

3.3 . التركيز:

يتمثل حسب "يوسف إبراهيم" (2010) في اتجاه الشخص باهتمام إلى إشارات أو منبهات حسية معينة وإهمال إشارات أخرى، ويكون دائما قصديا وبؤريا وقد يكون مركزا على منبه واحد من شريحة المنبهات التي تقع في المجال البصري أو منتشرا بحيث يستطيع الشخص الاحتفاظ بمشاهدة مبعثرة عبر كل شيء يحدث حوله، أو أن يتبنى الشخص موقفا وسطا على متصل توزيع الانتباه.

3.4 . عملية الإحاطة:

وهي العملية ذات الأساس الحسي والتي قد تكون سمعية أو بصرية والتي تتمثل إما في تحركات العينين معا عبر المكان أو الصور التي تواجههما، وإما في انصات الأذن لكل ما يصل الأصوات ومحاولة جمع شتاتها، أي أن الإحاطة تعتبر عملية مسح للعناصر التي توجد بهذا المكان وللأصوات التي تصدر الآن (أورد في: سيد أحمد وآخرون، 1999)

3.5 . الاختيار والانتقاء:

إن الفرد لا يستطيع أن ينتبه لجميع المنبهات المتباينة دفعة واحدة، ولكنه ينتقي ويختار منها ما يناسب حاجته وحالته النفسية، أي أن الانتباه هو اختيار لأحد أو بعض المنبهات الحسية من بين المنبهات الأخرى سواء كانت في البيئة الخارجية أو الداخلية. (أورد في: سيد أحمد وآخرون، 1999)

3.6 . التموج:

إن التموج يعني أن المثير مصدر التنبيه رغم استمرار وجوده فإن تأثيره يتلاشى إذا ظهر مثير دخيل، ثم يعود المثير الرئيسي في الظهور مرة أخرى عندما ينتهي وجود المثير الدخيل. (أورد في: سيد أحمد وآخرون، 1999)

4. أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه إلى عدّة أنواع حسب طبيعة الدافع إليه، طبيعة الموضوع، موقع المثيرات أو عدد المثيرات:

4. 1. حسب الدوافع:

ينقسم الانتباه حسب الدوافع إلى ثلاثة أنواع وهي:

أ. الانتباه الإرادي:

أشار Delay et Pichot 1975 أننا نتكلم عن الانتباه اللاإرادي عندما تكون دوافعنا هي التي تحدد الاستجابة المنتظرة واختيار المثير وليس المثير هو الذي يفرض نفسه علينا.

يعني هذا تركيز الفرد انتباهه على مثير واحد من بين عدّة مثيرات ويحدث هذا الانتباه انتقائياً بسبب محدودية الطاقة العقلية للفرد ومحدودية سعة التخزين وسرعة معالجة المعلومات، لذلك يتطلب هذا الانتباه طاقة وجهد كبير من الفرد لأن عوامل التشتت غالباً ما تكون عالية والدافعية للاستمرار والانتباه قد لا تكون بدرجة عالية (العنوم، 2004)

ب. الانتباه اللاإرادي:

عبارة عن اتجاه الانتباه إلى مثير رغم إرادة الفرد لتعرض الفرد إلى ألم مفاجئ في بطنه، أو الانتباه إلى نار ودخان متصاعد من نافذة الغرفة، وهذا ما يجعلنا مرغمين على اختيار هذا المثير دون غيره.

ج. الانتباه التلقائي:

إن الانتباه التلقائي هو ذلك النوع من الانتباه الذي يحدث من تلقاء نفسه وبدافع فطري، أما حسب "محمد الهاشمي" 1982 فهو انتباه عفوي يميل غليه الفرد بدافع من نفسه، فالذي ينتبه

إلى طعامه بصورة عفوية لا يبذل في سبيل ذلك جهدا مركزا بل هو انتباه سهل طبيعي عادي. (أورد في: وعلي، معروف, 2016)

4. 2 . حسب موضوعه:

ينقسم الانتباه حسب موضوعه إلى نوعين:

أ . الانتباه الحسي:

يمثل الانتباه الحسي في توجيه الذهن إلى أحد المدركات الحسية كالمرئيات والموسوعات، فإذا ما انتبه الشخص على صور مختلفة أو روائح كان انتباهه مرئيا وإذا انتبه إلى مغمات موسيقية كان انتباهه سمعيا. (أورد في: العتوم, 2004)

4. 3 . حسب موقع المثيرات:

يرى كل من Fenigstein et cartel, 1978 أن الانتباه ينقسم من حيث موقع مثيراته على الانتباه إلى الذات والانتباه إلى البيئة وهي كما يلي:

أ . الانتباه إلى الذات:

الانتباه إلى الذات هو تركيز الانتباه على مثيرات داخلية صادرة من أحشاء الفرد وعضلاته ومفاصله وخواطر ذهنه وافكاره. (أورد في: سيد أحمد واخرون ، 1999)

ب . الانتباه على البيئة:

الانتباه إلى البيئة هو تركيز الانتباه على مثيرات في البيئة الخارجية بعيدا عن الذات الفرد مثل: المثيرات الاجتماعية والمثيرات الحسية المختلفة سواء كانت سمعية بصرية، شمعية، لمسية أو تذوقية (أورد في: سيد أحمد واخرون ، 1999).

4.4 . حسب عدد المثيرات:

وينقسم إلى نوعين هما:

أ . الانتباه لمثير واحد:

إن الانتباه لمثير واحد هو انتقاء الفرد لمثير واحد وتركيز الانتباه عليه، وذلك مثل انتقاء مثير بصري له مواصفات محددة وإهمال المثيرات الأخرى.

ب . الانتباه لأكثر من مثير:

يتطلب هذا النوع من الانتباه سعة انتباهيه عالية، 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 الراديو، وهذا النوع من الانتباه يتطلب جهدا عقليا حتى يستطيع الفرد الاحتفاظ بتنبه هذه المثيرات. (أورد في: وعلي، معروف, 2016).

5. مراحل الانتباه:

وتنقسم إلى 3 مراحل وهي:

5.1 . مرحلة الإحساس والكشف:

يحاول المتعلم في هذه المرحلة أن يستقبل ويكتشف وجود مثيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية، تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء فأى خلل يصيبها أو يصيب الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يؤثر في قدرة المتعلم في تركيز الانتباه على المثيرات البيئية الحسية، وتعدّ هذه المرحلة غير معرفية في طبيعتها لأنها لا تعتمد على العمليات المعرفية. (الفتلاوي، 2005).

5. 2 . مرحلة التعرف:

في هذه المرحلة يحاول الفرد التعرف على طبيعة المثيرات من حيث شدتها ونوعها وحجمها أو عددها وأهميتها للفرد، وتتطلب مرحلة التعرف تفحص ومعالجة بدائية للمثيرات لتحديد مدى الحاجة إليها أو الاستمرار في استقبالها لاستكمال عمليات الإدراك اللاحقة. (العتوم، 2004).

5. 3 . مرحلة الاستجابة للمثير الحسي:

وتتمثل باختيار الفرد لمثير معين من بين عدة مثيرات حسية على نفس القناة الحسية وتهيئة هذا المثير للمعالجة المعرفية الموسعة التي غالبا ما تحدث في الذاكرة القصيرة المدى أو الفاعلة ضمن عملية الإدراك. (العتوم، 2004)

6. تصنيف أهم المحددات :**6. 1 . المحددات الحسية العصبية:**

إنّ أي خلل يصيب الحواس الخمسة أو الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد على المثير، وذلك اعتمادا على درجة الخلل أو الإصابة، وتعتبر حالات الإصابة بمرض التوحد أو افراط الحركة الزائدة نموذجا على صعوبة الانتباه لهذه الفئة من الأطفال. (العتوم، 2004)

6. 2 . المحددات المعرفية:

تشير الدراسات إلى وجود عدد من العوامل المعرفية التي تحدّ من قدرة الانتباه كدرجة الذكاء والخبرة السابقة، حيث أن قدرة الانتباه تزداد بزيادة ذكاء الفرد وخبرته السابقة في موضوع المثير الذي تنتبه له، ويشير "الزيادات" سنة (1994) إلى أن أصحاب الذكاء

اعلالي غالبا ما يكون لديهم حساسية أكبر للمثيرات، وسعة أكبر للذاكرة وقدرة أفضل على أسلوب معالجة المعلومات مما يخفف الضغط على نضج الذاكرة والمعالجة المركزية. (أورد في: امسعودن معروف , 2017)

6.3 . المحددات الانفعالية والشخصية:

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعانون من إفراط الحساسية للنقد والانطواء والاكنتاب والقلق الزائد فإنهم يواجهون صعوبات أكثر في تركيز الانتباه بسبب انشغالهم الانفعالي وتشنت طاقتهم العقلية نتيجة هذه الاضطرابات.

في هذه الحالة نستنتج أن الانفعالية والحالة الشخصية للفرد تساهم في صعوبة أو تسهيل الانتباه.

6.4 . المحددات المتعلقة بالدافعية:

تشير الدراسات النفسية أنه كلما زادت دافعية التلاميذ لنوع معين من المثيرات كلما سهلت عملية الانتباه لهذه المثيرات، وكلما أصبح هذا الانتباه أقرب للانتباه التلقائي. (أورد في: محمد غام ، 2002)

نستنتج أنه كلما زادت دافعية الفرد نحو مثير معين كلما سهلت عملية الانتباه.

7. وظائف الانتباه:

تؤدي عملية الانتباه إلى عدّة وظائف ويمكن تلخيص أهم وظائف الانتباه فيما يلي:

. تعلم عزل المثيرات التي تعيق عمليات التعلم، التذكر والادراك من خلال عدم التركيز عليها.

. توجيه عمليات التعلم والتذكر والادراك من خلال التركيز على المثيرات التي تساهم في زيادة فعالية التعلم والإدراك ومما سوف ينعكس على زيادة فعالية الذاكرة.

. يعمل الانتباه على تنظيم البيئة المحيطة بالإنسان، فالانتباه لا يسمح بتراكم المثيرات الحسية على حاسة واحدة، فالأفضل من طالب مادة علم النفس المعرفي أن يسمع للمحاضر فقط ويتعلم اهمال المثيرات الصوتية الأخرى المحيطة بجو غرفة الصف. (العتوم، 2004)

. يعمل الانتباه على تنظيم البيئة المحيطة بالإنسان، فالانتباه لا يسمح بتكرار المثيرات الحسية على حاسة واحدة.

. توجيه الحواس نحو المثيرات التي تحكم عملية الإدراك لأن عملية الانتباه هي عملية مستمرة لاستمرار النجاح وفعالية عملية الإدراك، لذلك لا بد من توجيه الانتباه من خلال حركة الرأس، العينين، الأذنين والأطراف إلى مصادر المثيرات البيئية لضمان استمرار عملية الإدراك بفعالية عالية.

. يعتبر أكثر أفعال النفس خطورة لأنه يعين على التكيف وعلى مؤالفة البيئة، حيث أن عوامل البيئة أسرع تبديلاً من نزاعات الانسان وميوله، فهو إذن مضطر إلى معرفة هذه العوامل.

. يسمح الانتباه بمعرفة الأمور المتعلقة بشخصية الفرد، ولذلك كان أثر الانتباه في الحياة الخلقية عظيماً جداً، وهو ضروري أيضاً للملاحظة الصحيحة.

. حيث أشار **Strinberg, 2003** إلى أن الانتباه يؤدي ثلاثة وظائف أساسية في ضوء أنواعه والمتمثلة فيما يلي (أورد في: ايت اسعد محمد 2015)

أ . الانتباه الموجه: ويتمثل في محاولة الفرد التعرف على حدوث مثير في البيئة المحيطة به.

ب . الإنتباه الانتقائي: ويتمثل في رغبة الفرد في اختبار المثير الذي يرغب في الإنتباه إليه، واهمال المثيرات التي لا يرغب في الإنتباه إليها.

ج . الإنتباه المقسم: ويتمثل في أن يقرر الفرد الإنتباه أكثر من مهمة في نفس الوقت خلال متابعة أكثر من مهمة ولكن بطريقة تتابعية من خلال تغيير الإنتباه من مهمة إلى أخرى لفترة من الزمن.

8. اضطرابات الإنتباه:

تعرف اضطرابات الإنتباه بأنها أنماط فرعية من اضطرابات قصور الإنتباه وفرط النشاط، ويعدّ من صعوبات التعلم النمائية التي تتعلق بالوظائف الدماغية والعمليات العقلية والمعرفية التي يحتاجها المتعلم في تحصيله الأكاديمي فهو عجز تعليمي.

. يظهر لدى الأطفال عدم قدرتهم على تركيز انتباههم أو تنظيم نشاطهم الذهني نحو شيء محدد لفترة طويلة، فهناك من يعاني من شرود اذهن أو تشتت الإنتباه أثناء الاستماع أو المشاهدة أو القراءة، وقد حددت جمعية الطب النفسي الأمريكية في دليلها التشخيصي أعراض اضطرابات الإنتباه الأساسية من المظاهر التالية(أورد في: محمود سالم، 2006):

. ظهور ملامح عدم الاستماع.

. قابلية التشتت بسهولة.

. الفشل قبل انهاء المهام التي بدأها.

. صعوبة التركيز على المهام الدراسية أو المهام التي تتطلب الإبقاء على عملية الإنتباه

. عدم القدرة على متابعة معلومة سماعية أو بصرية للنهاية.

. الفوضى وعدم الترتيب.

. عدم الالتزام بالأوامر اللفظية بحيث يفشل في اتباع الأوامر مع عدم تأثير العقاب والتهديد فيه.

. عدم تأثير العقاب والتهديد فيه.

. يجيب عن الأسئلة بسرعة دون تفكير.

أ. الأعراض المرضية الناشئة عن اضطراب الانتباه:

. قلة الانتباه: حيث يقل الانتباه في هذه الحالة أو ينعدم إما نتيجة لتغير الوعي أو نتيجة لتغير الوجدان.

. زيادة الانتباه: يزيد الانتباه في هذه الحالة زيادة ملحوظة فينتبه المريض لكل المثيرات وتفاصيلها.

. تشتت الانتباه: هناك نوعان من مشتتات الانتباه، مشتتات الناتجة من المحيط ويمكن أن تأخذ أشكال مختلفة تستطيع أن تكون ضجيج، ألوان أحاديث الآخرين، كما هناك مشتتات داخلية ويصعب التحكم فيها لان مصدرها نفسي ويمكن أن تأخذ أشكال أخطار، انفعالات وقلق. (أورد في: (Poissant et al, 1993)

9. مكونات الانتباه:

تتمثل مكونات الانتباه من 3 مكونات: البحث، النصفية، الاستعداد للاستجابة وسوف تتناولها فيما يلي:

9. 1. البحث: أوضح Posner et al 1980 أنه يوجد نوعين من البحث، فالنوع من البحث يحدث لا إراديا مثل الانتباه المفاجئ لصوت ما، أما النوع الثاني فهو البحث داخلي المنشأ، وهذا النوع يشير إلى عملية البحث الاختبارية المخططة لمثير ما له صفات محددة.

. كما بين كل من Treisman et Gormican أن البحث ينقسم إلى قسمين هما المتوازي والمتسلسل، فالبحث المتوازي هو الذي يحدث عندما يريد الشخص تحديد منبه معين من بين

عدّة منبهات تتشابه أو تشترك معه في صفه أو أكثر مثل اللون الطول والاتجاه، أما البحث المتسلسل فهو الذي يحدث عندما يريد الشخص تحديد منبه معين من خلال متابعته في عدّة مراحل، أو خطوات خلال فترة زمنية محددة.

وتحدث عملية البحث لصفة مختلفة في المثير الهدف من الصفات الموجودة في المثيرات الأخرى التي تقع معه في المجال البصري مثل اختلاف اللون أو الحركة أو النشاط.

9. 2 . التصفية:

يبين كل من Enns et al 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, 1990) مع هذا الرأي حيث يشير على أن عملية التصفية على أنها عملية انتقاء واختبار لمنبه معين من بين المنبهات التي تقع في مجال إدراك الشخص.

كما يوضح (Enns 1990) أن الدراسات الحديثة تبين أن عملية التصفية تتحسن لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم، ولقد قام كل من (Enns et Canera) بدراسة هدفت إلى فحص عملية التصفية لدى الأفراد في الأعمال المختلفة، وقد كان متوسط هذه الأعمار أربع سنوات، سبع سنوات، عشرة سنوات وكان يطلب من المفحوص الاستجابة بسرعة إلى المثير الهدف الذي إما أن يظهر وحدة على شاشة العرض أو يظهر من مثيرات أخرى مشوشة، وقد أشارت النتائج إلى أن عملية التصفية مرتبطة بالعمر بمعنى أنها تتحسن مع تقدم اعمار المفحوصين (أورد في: سيد أحمد وآخرون، 1999)

9. 3 . الاستعداد للاستجابة:

يوضح كل من Enns et al 1987 أن عملية الاستعداد للاستجابة وقد تسمى أحيانا بالتهيئة أو بتوقع ظهور الهدف أو تحويل الانتباه للهدف، وهي تشير إلى محافظة الفرد على الاستراتيجية التي استجاب بها للهدف السابق لكي يستجيب بها للهدف القادم أو تغيير أو تعديلها.

بينما يرى Enns 1990 أن التهيئة هي استعداد العمليات الانتباهية للاستجابة للمثير، وكما إذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه. (أورد في: بوزوران، معروف، 2014)

10. مشتتات الانتباه:

أشار "رابح" (2009) أنه يشكو بعض الناس من شرود انتباههم وذلك قد يكون أثناء العمل أو الحديث أو القراءة أو مذاكرة الدروس إن كانوا طلاباً، فهم يعجزون عن التركيز إلا بضع دقائق ثم ينصرف انتباههم إلى شيء آخر ويرجع العجز عن الانتباه إلى عدة عوامل هي:

10. 1. العوامل الجسمية:

قد يرجع شرود الانتباه إلى التعب والارهاق الجسمي وعدم النوم بقدر كاف أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام أو سوء التغذية أو اضطراب افرازات الغدد الصماء، فهذه العوامل من شأنها تنقص حيوية الفرد وأن تضعف قدرته على المقاومة بما يشنت انتباهه.

10. 2. العوامل النفسية:

. شرود الذهن الذي قد يكون إحدى أعراض الاضطرابات النفسية كالإصابة بالوسواس الذي يسيطر على فكر المريض ويستحوذ عليه ويحول دون تركيز انتباهه، وهذا ما يسمى بالشرود الذهني العام لأن هناك فروق بين شرود الذهن تجاه موضوع معين وبين الشرود وتشنت الانتباه تجاه موضوعات عديدة وهو ما يسمى بالشرود العام.

. عدم توفر الميول والاهتمامات تجاه مثير معين.

. من العوامل النفسية الأخرى التي تؤدي على شرود الذهن وتشنت الانتباه حالات القلق والتوتر والإحباط والصراع التي يعاني منها الفرد وتستحوذ على ذهنه وانتباهه، فلا يعطي المنبهات الأخرى اية أهمية. (أورد في: بوزوران، معروف، 2014)

10. 3 . العوامل الاجتماعية:

حسب "محمد الهاشمي" (1982) فتشنت بعض المشكلات العائلية المزمنة أو الصعوبات المالية الشديدة أو الأزمات الاجتماعية الكبيرة انتباه الأفراد المتعلقين بها تجعلهم أشبه بالتائهين الشاردين.

10. 4 . العوامل الفيزيائية:

إن العوامل الفيزيائية المحيطة بالفرد مثلا الضوء والتهوية والحرارة والرطوبة والضوضاء كلها عوامل تسبب ازعاجا للفرد إذا زادت عن حدها المألوفة، وهذه العوامل تتوقف على مدى تقبل الفرد لها ومواكبتها لظروف العمل، فهناك بعض الأفراد يحبون العمل بوجود إثارة عالية، والبعض الآخر تسبب له تشتت الانتباه ونفس الشيء بالنسبة لدرجة الحرارة التي ترجع إلى مدى اعتياد الفرد عليها، فساكن المناطق الحارة تعودوا على ارتفاع الحرارة عكس ساكن المناطق الباردة فان ارتفاعها تسبب تشتت الانتباه لديهم. (أورد في: بوزوران، معروف، 2015)

11. صعوبات الانتباه:

من بين بعض صعوبات الانتباه الذي أوضحته الدراسات في حقل صعوبات التعلم أن اضطراب الانتباه بالتحديد الانتباه الانتقائي وهو سبب وراء ظهور صعوبات التعلم لدى الأطفال. ولقد تم دراسة الانتباه في مجال صعوبات التعلم بطريقتين مختلفين لكل منهما نظرتها الخاصة إلى الانتباه.

فقد كانت إحدى هاتين الطريقتين تقوم على افتراض أن صعوبات تعلم هي نتيجة القصور والاضطراب في واحدة أو أكثر من مكونات الانتباه وهي اليقظة العقلية والانتقاء والجهد، وكل هذه المكونات يؤثر تأثيرا ملموسا على فعالية الانتباه وعلى ذلك أجريت العديد من الدراسات للكشف عن الفروق بين الأداء بين ذوي صعوبات التعلم والعاديين في مقياس الانتباه الانتقائي. (أورد في: محمود عوض الله وأنور، 2006)

12. استراتيجيات علاج صعوبات الانتباه:

من أجل تحسين قدرة المتعلم على الانتباه وتحسين سلوك الانتباه تتخذ عدة إجراءات منها (أورد في: سليم، 2009)

. التدريب على تركيز الانتباه وذلك من تبسيط المثيرات المقدمة وتقليل عددها وإزالة تعقيداتها حتى يستطيع أن ينتبه إليها ويلم بها ويستوعبها.

. توظيف أكثر من حاسة ونشاط في الانتباه مثل الاستعانة بالسمع والعين ف يتعلم القراءة والكتابة.

. زيادة مدة الانتباه وذلك بالاستعانة بالإجراءات اللازمة كتوفير فترات الراحة بين المهام والعمل، تغيير المكان هو أحد أسهل الطرق لجذب الانتباه، تغيير نبرة الصوت ويمكن للمعلم أن ينتقل إلى جوانب غرفة القسم.

. الربط بين الجديد والقديم يشكل توازنا فالجديد يضمن الانتباه.

13. بعض الدراسات التي تمت حول الانتباه:**13. 1 . دراسة Gates (1916):**

قام Gates بدراسة حول التطور اليومي للفعالية المعرفية لدى تلاميذ يبلغون من العمر 11 و12 سنة، واقترح بطرية اختبارات تتضمن الجمع والضرب، اختبارين للذاكرة، رائز التعرف وتمرين يحتوي شطب الأرقام وتخطيط المتاهة، ويعتبر هذا الباحث أول من وضع منحني التواترات اليومية للأداءات الفكرية وذلك بتطبيق اختبارات في المجال المدرسي، حيث برهن أن الأداء يبلغ في بعض الاختبارات أقصاه على الساعة 11 صباحا وإلى أدنا في المساء ليرتفع في آخر المساء. (أورد في :معروف، 2009)

13. 2 . دراسة "لايرد" Laird (1925):

يعتبر هذا الباحث أول من حث على تحديد التغيرات الأسبوعية للانتباه، حيث قام بتجربة ستة أسابيع، أشار إلى فوج يتكون من (112) تلميذ انجليزي تحصلوا على أحسن أداء في اختبارات المقاييس النفسية ذلك أيام الثلاثاء والأربعاء، أما أضعف أدائهم كان أيام الخميس، الجمعة، السبت والأحد. (Testu & Fotinos, 1996)

13. 3 . دراسة 1979 Testu:

قام الباحث بدراسة حول التغيرات اليومية للأداء الانتباه باستعمال اختبار روائز الشطب، وذلك على مجموعة من التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر (6 . 7) سنوات، كذلك على تلاميذ البالغين من العمر (10 . 11) سنة .

توصلت نتائج هذه الدراسة أنه كلما كان التلميذ متقدم في السن نلاحظ ارتفاع الانتباه إلى حد أقصى في الفترة الصباحية للدراسة، ويكون الانتباه قصير وغير شديد أثناء استراحة الغذاء ويعود الانتباه بعد الظهر، إذن نتائج شطب الأرقام تكون نتائج أضعف في الفترة المسائية مقارنة بالفترة الصباحية عند تلاميذ التحضيري وتلاميذ السنة الثانية ابتدائي، بينما تكون النتائج جيدة عند تلاميذ الابتدائي المتوسط (10 . 11) سنوات الذين يشهدون ارتفاع في الانتباه مرتين في اليوم، الأول في نهاية الصباح والثاني في نهاية الفترة المسائية. (أورد في: نوفل، معروف، 2015)

13. 4 . دراسة (معروف، دوقة، خلفان وتمجيات):

قاموا بدراسة تأثير الإصلاحات الجديدة الخاصة باستعمال الوقت المدرسي على الأداءات المدرسية في مرحلة الابتدائي، حيث أجريت هذه الدراسة على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر (10 . 11) سنة، تبين من خلال هذه الدراسة أن ملمح أداءات الانتباه لا

يشبه الملمح الكلاسيكي الذي توصل إليه باحثوا الكرونونفسية المدرسية لدى تلاميذ من نفس الفئة العمرية، بحيث تكون الأداءات منخفضة على الساعة الثامنة ثم ترتفع على الساعة الحادية عشر لترتفع أكثر في بداياته الظهرية على الساعة الواحدة لتواصل في الارتفاع قليلا على الرابعة مساءا.

وفيما يخص التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه تبين من خلال نتائج الدراسة بأنها تكون منخفضة يوم الأحد أول يوم الأسبوع المدرسي مما يدعم تأثير عطلة نهاية الأسبوع على أداءات الانتباه، ثم يحاول التلاميذ التكيف مع الوضع المدرسي وهذا ما تؤكدته النتائج التي حققها يوم الاثنين والتي حققها التلاميذ يوم الأربعاء مما يبين أهمية انقطاع نصف يوم أمسية يوم الثلاثاء في حين تبقى هذه الأداءات مستقرة يوم الخميس، وهذا ما يدل على أنها تتغير وفق منحنى كلاسيكي. (أورد في: امسعودن، معروف، 2018).

القسم الثاني: النوم

تمهيد:

سنتطرق في هذا القسم إلى أهم العناصر المكونة لموضوع النوم منها مفهومة أهميته ومراحل النوم وأنواعه ومدة اللازمة للنوم، وفي الأخير أشرنا إلى اضطرابات النوم والعوامل المؤثرة في النوم وانعكاساته وتطرقنا إلى إرشادات ووسائل تحسين النوم.

1. مفهوم النوم:

تعددت تعريفات النوم لتباين وجهات نظر الباحثين ومن أهمها ما يلي:

عرف علماء الفسيولوجية النوم على أنه حالة دورية مؤقتة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع المثيرات الخارجية، ويكون مصحوبا بفقدان اولعي المؤقت وببطء في عملية التنفس، إضافة إلى حدوث انخفاض في بعض عمليات الحيوية مثل درجة الحرارة، نبض القلب وضغط الدم. (أورد في: غانم، 2004)

وأشار "الشربيني" (2000) على أن النوم حالة منظمة ومتكررة من الخلود الممدود الذي يتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية، وتعتمد دراسة ظاهرة النوم على الملاحظة الخارجية للتغيرات التي يقع قياسها في الشخص النائم، ويكون النوم مصحوبا بكثير من التغيرات الحيوية في وظائف الجسم مثل التنفس والدورة الدموية، ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وافراز المواد الحيوية بالجسم مثل الهرمونات. (لطي الشربيني، 2000)

وحسب "عبد الرحمان الوافي" فالنوم هو أساس الصحة الجسمية والنفسية للفرد لأنه عملية فسيولوجية كيميائية نفسية، فضله لدى ال (الوافي، صغار والكبار يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والاجهاد وعلى عدم القدرة على الإنتاج. (الوافي، 2011)

كما عرفه Kleitman, 1963 بأنه حالة غير متغيرة من الاستثارة المنخفضة والتي تتسم بالأنشطة المستمرة والمتنوعة في حركة الجسم والأحلام والأنظمة الفيزيولوجية والبيو كيميائية، ويستخدم عادة المخطط الكهربائي للدماغ للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النوم. (أورد في: الخالدي، 2006)

وعرف (Le cendreau 2002) النوم على أنه نشاط فيزيولوجي محض وطبيعي وضروري للجسم والدماغ من أجل استرجاع مستوى السير الأمثل (الأحسن). (أورد في: وعلي، معروف، 2017)

ومن خلال هذه المفاهيم نستنتج أن النوم حالة فسيولوجية ولا يحدث من خلالها فقدان الوعي بل يحدث تناقص في مستوى الوعي، كما تتباطأ فيها الوظائف الفيزيولوجية، خمولا يحس بما حوله من ضجيج.

2. دورة النوم واليقظة (الوتيرة السركاوية):

سميت دورة نوم/ يقظة بالوتيرة السركاوية لأن مدتها (24) ساعة، هذه المدة تبقى نفسها حتى ولو تعرضت لعوامل محيطية وذلك بتدخل الساعة الداخلية وهذه الأخيرة تعدل بتدخل مانحي الوقت كالضوء، الظلام وغيرها (BEUGNET ,LAMBERT,1989).

. يرى "كامل" أن النوم يقع ضمن دورة زمنية يتوالى عليها بثبات عظيم لا من حيث توقيت وقوع النوم ومدته الزمنية فقط، ولكن أيضا من حيث طول الفترة الزمنية التي تقع ضمنها دورة النوم والدورة الزمنية التي يقع فيها النوم على أنها تتكون من الليل والنهار وبأن طولها 24 ساعة، كما أنها تشمل فترة النوم واليقظة وقد سميت عند الانسان بالدورة السركاوية ويعني النوم تقريبا، وهي دورة ثابتة ومتكررة وعلى هذا تعرف بوتيرة اليوم، تعرف هذه الوتيرة بحصيلة آلاف الوتائر البيولوجية في الجسم (وظائف خلية عضو وجهاز من أجهزة الجسم ودون اهمال ما يحدث أثناء هذه الدورة من الفعالية الفيزيولوجية الجسمية الحركية).

. ومع ان الانسان لا يشعر بما يحدث في هذه الدورات (نوم، يقظة) من تغيرات في نشاط جسمه وعقله وأعصابه وطريقة تفكيره ودقة ملاحظته واحساسه وطريقة استجابته للعوامل المثيرة من داخله أو خارجه ومدى تحمله لما يتعرض له من ضغوط الشدة كالآلام والجراحة، فجميع هذه الحالات تستجيب بصورة تختلف أثناء النوم عنها في اليقظة وكذلك بصورة تتفاوت بين ساعة وأخرى. (كامل، 1989)

. كما أشار "شتوي" (2005) إلى أن أفضل دليل للتواترات البيولوجية التي تنظم على مدة 24 ساعة في حرارة الجسم، ففي الظروف العادية للشخص الذي يعمل خلالها النهار وينام في الليل فإن الحرارة الداخلية لديه تصل أقصاه حوالي (37) في الساعة الثانية والخامسة مساءً وتبلغ أدناها حوالي (34) في الساعة الرابعة والخامسة صباحاً، أما الوتيرة اليومية أفضل وقت للنوم هو عندما تكون درجة الحرارة منخفضة.

3. اضطراب دورة النوم/ اليقظة:

هو فقدان التزامن بين برامج الفرد في النوم واليقظة وبين برامج النوم المرغوب فيه من قبل المحيطين بالفرد، مما يترتب عليه شكوى إما من الأرق أو من فرط النوم (Kacha, 2002).

لهذا يتميز اضطراب دورة النوم/ اليقظة بوجود شكوى من الأرق أو من فرط النوم وغالبا ما يعاني الشخص المضطرب من أرق في الليل وزيادة فترة نومه في النهار، ويتعلق هذا الاضطراب بتغير مواعيد العمل أو كثرة تغير أوقات نومه في النهار، ويتعلق هذا الاضطراب بتغير مواعيد العمل أو كثرة تغير أوقات النوم أو التنقل بين بلدان يختلف فيها التوقيت المعتاد، ويتخذ هذا الاضطراب أنواعا مختلفة هي (الخالدي، 2006):

3. 1 . النوم المتأخر:

وفيه يكون بدء النوم متأخر وتأخر الاستيقاظ مع صعوبة بدء النوم في الوقت الذي يرغبه الشخص وكذلك صعوبة يقظته.

3. 2 . النوم المبكر:

وفيه يكون بدء النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً مع صعوبة بداية النوم والاستيقاظ.

3. 3 . النوم المرتبط بتغير موعد النوم:

وغالبا ما يحدث هذا التغير بسبب تعدد تكرار السفر من بلد إلى آخر.

3. 4 . النوم المرتبط بمواقيت العمل الرسمي:

وفيه يضطرب إيقاع النوم بسبب تغير أوقات العمل الذي يمارسه الشخص.

3. 5 . النوع غير المحدد:

وهذا يتميز بالعشوائية حيث لا يوجد سقف زمني للنوم خاصة لدى غير الملتزمين بنظام معين.

ويصاحب اضطراب دورة النوم/ اليقظة شعور الفرد بالكد والكسل ونقص الدافعية مع اختلال العلاقات الاجتماعية وانخفاض الإحساس بالقيمة الشخصية نتيجة الشعور بالعجز إضافة إلى ضعف قدرة التركيز والإدراك.

4. مراحل النوم:

يستمر المخ أثناء النوم في ارسال الموجات الكهربائية التي يمكن قياسها ودراستها ومقارنتها بجهاز رسم امخ الكهربائي. (أورد في: بطرس، 2008)

ويمكن تقسيم النوم إلى أربع مراحل تشكل سيرورة منظمة (أورد في: الدقوسي، 2006):

4. 1 . المرحلة الأولى: مرحلة النعاس أو مرحلة التحضير للنوم:

يبدو الفرد في هذه المرحلة نائماً نوماً خفيفاً، وقد يتقلب في الفراش حيث يغمض عينيه ويفتحها، وتوقظه أدنى حركة أو صوت مفاجئ ويعيده على مرحلة الصفر، وإذا أيقظ النائم في هذه المرحلة يدعي أنه لم ينام وتدوم هذه المرحلة ما بين (5 . 20 دقيقة).

4. 2 . المرحلة الثانية: مرحلة النوم الخفيف:

في هذه المرحلة يستيقظ النائم سريعاً عند حدوث ضوضاء، وعندما يتم إيقاظه يقرر أنه كان نائماً وتتصف هذه المرحلة بدرجة أعمق من النوم عن سابقتها، وفي هذه المرحلة يبدأ حدوث أحلام ذات قصة أو حبكة متكاملة غير أن تذكرها يكون غير كامل الوضوح، وتمتاز هذه المرحلة ببطء في حركة التنفيذ وتدوم هذه المرحلة من (10 . 40 دقيقة). (أورد في: الدقوسي، 2006)

4. 3 . المرحلة الثالثة: مرحلة النوم العميق:

يبطئ في هذه المرحلة املخ بظهور موجات، ومن أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة انخفاض ضغط الدم، بطء ضربات القلب، انخفاض درجة حرارة الجسم ويكون التنفس بطيئاً وتدوم هذه المرحلة ما بين (10 . 30 دقيقة). (أورد في: نوفل، معروف، 2015)

4. 4 . المرحلة الرابعة: مرحلة النوم المريح:

تتميز هذه المرحلة بالاسترخاء العضلي والجمود التام وتشبه التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث عند سابقتها، وفي هذه المرحلة يرتاح الجسم تماماً ويسترجع ما فقده خلال النهار من حيوية، وإذا أيقظ النائم في هذه

المرحلة يكون مذهبولا ويحتاج فترة ليديرك ما حوله، وتدوم هذه المرحلة من (10 . 20 دقيقة) وتكون هذه المرحلة طويلة في بداية الليل ولكنها تأخذ في القصر في أواخرها(أورد في: خليفة وآخرون، 2008) .

5. أنواع النوم:

ينقسم النوم إلى نوعين وهما النوم الهادئ أو التقليدي والنوم النقيضي أو المتناقض (الحالم) والتي تتضح فيما يلي:

5. 1 . النوم الهادئ أو النوم التقليدي:

حسب Cambier, Masso, deher, 1995 فإن هذا النوع من النوم يحتوي على %70 إلى %80 من مدة النوم، وأهم ميزة من حالة النوم هي ظهور موجة بطيئة على المخطط الكهربائي للدماغ.

كما أشار "الميلادي" (2006) أنه يطلق عليه اسم النوم البطيء أو النوم السوي أو نوم قشرة لحاء المخ، وخلالها لا تتحرك العين بسرعة وعادة تكون أجهزة الجسم في حالة هدوء.

وحسب "بترس" (2008) فإنه يتميز بانخفاض سرعة التنفس وسرعة نبضات القلب وانخفاض الدم وهبوط حرارة الجسم وانخفاض سرعة الاحتراق الداخلي بالجسم.

5. 2 . النوم النقيضي أو المتناقض:

يطلق عليه اسم النوم السريع أو النوم الحالم أو نوع جذع المخ ويتسم بنشاط دماغي يشبه النشاط الدماغي الذي يحدث أثناء اليقظة، وأهم ما يميز النوم النقيضي أو المتناقض أنه يصاحب نشاط في الأجهزة حيث يزداد إيقاع التنفس وتزداد سرعة القلب وضغط الدم، ومن أهم التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذا النوع من النوم حدوث نوبات حركة العين السريعة

في كل الاتجاهات والجفون مغمضة وتستغرق من ثلاث إلى عشر ثوان على فترات تحدث كل (30 و 40) ثانية، لذلك يطلق البعض على هذه المرحلة مرحلة نوم حركة العين السريعة. (أورد في: الدقوسي، 2006)

6. فوائد النوم وأهميته:

6. 1 . الراحة والاسترخاء:

أشار "شتوي" (2005) إلى إعطاء فرصة للمخ والعضلات للراحة والتعافي من عناء يوم طويل وشاق يعتبر من أهم وظائف النوم، والنوم يساعد على إفراز هرمون النوم الذي يعمل على تجديد الأنسجة وتعويض التالف منها وتقوية جهاز المناعة.

كما يحتل النوم ثلث حياة الفرد أي ما يساوي 37% ويشغل النوم 30% إلى 40% من حياته مقابل 60% إلى 70% من اليقظة. (La faurie, 2002)

بينت دراسات أنه إذا تم حرمان حيوان من النوم وآخر من الأكل فالحيوان الذي تم حرمانه من النوم هو الذي يموت الأول مقارنة بالذي حرم من الأكل. (أورد في: لعسلي، 2014)

6. 2 . الذاكرة والتعلم:

حسب "شتوي" (2005) فإن العلماء قاموا بالكثير من التجارب المثيرة وأثبتوا من خلالها أن النوم يحافظ على الذاكرة ويقويها، حيث يقوم المخ خلال المرحلة الثابتة من النوم REM بمراجعة وتصنيف المعلومات التي حصل عليها أثناء النشاط اليومي، أما التجارب التي أجريت على البشر فقد أوضحت بصورة جلية الدور الذي يقوم به النوم في عملية التذكر والتعليم.

و"محسن" (2007) يؤكد أن أهمية النوم يساهم في احداث التوازن البيولوجي للفرد وإراحة مركز الدماغ مما ينعكس إيجابا على توازن العقل والجسم.

وأشارت الدراسات على أن حصول الفرد على قسط مناسب من النوم يجعله معتدل المزاج مرتاح النفس ونشيط الجسم، كما يساعده على زيادة إنتاجه إذا كان عاملا، وعلى الاستنكار والتحصيل إذا كان طالب علم، أما اضطراب النوم وعدم حصول الفرد على حاجته من النوم يؤدي إلى ضعف همته وقلة طاقاته الجسمية وسوء علاقاته مع الآخرين. (الدقوسي، 2006)

ونستنتج مما سبق أن النوم ضروري يمكن الفرد التخلص من التعب الجسيمي والنفسي وتثبيت الذاكرة ويسهل عمليات الحفظ.

7. مدة النوم:

حسب (Sanchez 2008) فإن النوم يتغير حسب الأفراد، حيث أننا نجد أصحاب النوم القليل وأصحاب النوم الكثير، كما أننا نجد الأفراد الذين ينامون باكرا والذين ينامون في وقت متأخر ويتحدد ذلك وراثيا.

7. 1. مدة النوم عند الفرد:

من المعروف أن حاجة الأشخاص إلى النوم تختلف باختلاف العمر والجنس والوقت من النهار والوقت من السنة والحالة الجسمية والحالة الصحية وغير ذلك من العوامل، بحيث لا يمكن القول بأن هناك قدرا مناسباً من النوم لكل البشر بينما نجد البعض أن أربع ساعات من النوم في الليلة كافية للشعور بالراحة واليقظة، فهناك آخرون يحتاجون إلى 12 ساعة من النوم في الليلة الواحدة لتولد عندهم الشعور ذاته.

إن تنغير مدة النوم حسب الأفراد وتتمحور بين (4 . 12 ساعة) فرغم ان أغلبية الأفراد يحتاجون حوالي 8 ساعات إلا أن حوالي 15 من الافراد ينامون 9 ساعات، كما أن هناك

حوالي 10 من الافراد ينامون 6 ساعات و30 أو أقل، كما نجد بعض منهم يستيقظون باكرا وينامون باكرا والبعض الآخر يستيقظون متأخرين وينامون في أوقات متأخرة. (الدقوسي،2006).

7. 2 . عند الطفل:

تتغير مدة النوم من طفل لآخر فهناك أطفال يحتاجون إلى مدة طويلة من النوم، وآخرون يحتاجون إلى مدة أقل وذلك حسب أعمارهم وحسب النظام المدرسي (كلما كان الذهاب على المدرسة مبكرا كلما نقصت مدة النوم)، وحسب المناطق التي ينتمون إليها (الأطفال الذين ينتمون على المناطق التربوية الأولية ينامون أقل من الذين ينتمون على المنطقة التربوية غير الأولية)، وحسب المحيط العائلي وتيرة الأولياء تؤثر على مدة نوم الطفل.

(Leger, 2011)

كما أكدت الجمعية الكندية للنوم (2005) بأن الأطفال المتمدرسين البالغين ما بين (7 على 8 سنوات) يحتاجون من 10 على 11 ساعة، لكن هذه المدة تتغير من طفل لآخر فالأطفال البالغين 8 سنوات نجد 57% منهم ينامون 10 على 11 ساعة في الليلة، لكن 24% منهم ينامون أقل من 10 ساعات و87% ينامون 11 ساعة أو أكثر. (Petit et all, 2010)

وتختلف مدة النوم حسب الاعمار وهذا ما يفسر الحجم الساعي الذي ينصح به المختصون لمختلف المراحل العمرية.

جدول رقم 01: يوضح معدل ساعات النوم والقيولوات عبر مختلف المراحل العمرية:

معدل ساعات النوم في 24 ساعة	معدل ساعات النوم في 24 ساعة	العمر	الفئة العمرية
10 . 3	20 . 16 ساعة	2 . 0 أشهر	المولود الجديد
4 . 1 كم	12 . 9 في الليل و 4 . 2 سا في القيلولة	12 . 2 شهرا	الرضيع
من 1 إلى 2	13 . 12 ساعة	1 سنوات	الطفولة المبكرة
من 0 على 1	12 . 11 ساعة	3 سنوات	مرحلة ما قبل التمدرس
0	11 . 10 ساعة	من 12 . 9 سنوات	مرحلة التمدرس
0	9 سا على 9 سا و 30د	من 18 . 12 سنة	مرحلة المراهقة
0	7 سا 30د على 8 سا 30د	18 سنة وفوق	مرحلة الراشد

لا تمثل القيم الموجودة في الجدول حقيقة علمية انما هي معدلات، يمكن ملاحظة فروق فردية بسبب عوامل فردية ومحيطية مثل الحمل، الشيخوخة، فقدان النوم، نوعية النوم غير جيدة. كما أن هناك فروق فردية في الحاجة على النوم وذلك في كل الأعمار. (اوردفي:لعسلي،2014)

8. اضطرابات النوم:

اعتبر "غانم" (2004) اضطرابات النوم من المشاكل الصحية الخطيرة سبب الآثار التي تترتب عن الحرمان من النوم ومن الاضطرابات المعروفة بكثرة حسبه نجد:

8. 1 . اضطراب الأرق:

أكد "لوكلي" و"جيفوستر" (2015) أن الأرق لا يعدّ مرضاً محدداً لكنه عرض شامل يتمثل في عدم القدرة على النوم، وهو أكثر شكاوى النوم شيوعاً ويشمل الأرق مشاكل مختلفة للنوم حيث يجد بعض المرضى صعوبات في النوم (أرق بداية النوم) وبعضهم قد ينام بسهولة لكنه لا يستطيع الاستمرار في النوم (أرق الحفاظ على النوم) والأرق أنواع:

أ. أرق البدء في النوم:

يمثل مشكل الدخول في النوم وهو اضطراب يلاحظ عند الطفل والمراهق وهو اختلال يلاحظ في فترة الدخول إلى النوم وهو أنواع:

رفض ومقاومة النوم: يظهر أكثر عند الأطفال البالغين ما بين (2 و3 سنوات) حيث يتميز برغبة الطفل في النوم، لكن يرفض الذهاب إلى السرير ويغضب عند وضعه فيه وينهض ويقاوم النوم.

ب . الأرق العابر: وهو النوع الأكثر انتشاراً ويعود على مشاكل عائلية، الم أو عوامل محيطية كالضوضاء، إضاءة مرتفعة، درجة حرارة منخفضة أو مرتفعة، وهذا كله بسبب عدم نوم الفرد بالشكل المعتاد وانعكاسات هذا النوع من الأرق محدودة.

ت . الأرق المزمن: يعتبر مشكل طبي صعب ذلك لانعكاساته السلبية ويمس 19 من السكان في أوروبا وأمريكا وكندا، ويزداد هذا الاضطراب كلما تقدم الفرد في السن، وهذا ما يؤدي إلى اضطراب نمط حياة الفرد بحيث تضرب صحة الفرد الجسمية والعملية (النشاط الجسمي، عجز ناتج عن الإرهاق، آلام جسمية، نقص الحيوية في الحياة الاجتماعية، اضطراب العواطف والصحة العقلية)، وكلما كان الاضطراب حاداً كلما كانت انعكاساته كبيرة على كل جوانب حياة الفرد. (Benoit et Colchen berg, 2004)

8. 2 . اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية:

من اهم هذه الاضطرابات السلوكية المصاحبة للنوم:

أ . المشي أثناء النوم (التجول الليلي): مشي الطفل أثناء النوم في المنزل (يتحدث أو يجلس) وسببه في الغالب وراثي (أورد في: Crepon, 1983). وهو من الاعراض الشائعة بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 7 . 12 سنة ويحدث خلال الثلث الأول من الليل في مرحلة النوم العميق، حيث يكون مستوى اولعي والاستجابة للمحيط منخفض، ينهض الفرد ويقوم ببعض التصرفات والحركة والمشي أو يذهب على المطبخ ويأكل ويمكنه أن يخرج خارج المنزل، وقد يستجيب لكلام من حوله بأن يعود على سريره ويتابع نومه، وعندما تنتهي النوبة التي قد تستغرق عادة دقائق إلى نصف ساعة، وقد تنتهي النوبة بالاستيقاظ مع ظهور حالة من الارتباك الفكري، وعندما يصحوا كلياً لا يتذكر ما جرى ومن أسباب هذه الحالة نذكر المرض العصبي، تعرض الفرد للإرهاق، الحرمان من النوم. (غانم، 2007)

8. 3 . اضطراب الفرع الليلي:

هي نوبات تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة ونشاطات لا إرادية وينهض الفرد من نومه جالسا أو واقفاً، وذلك أثناء الثلث الأول من النوم الليلي، ويكون النهوض مرفوقاً بصراخ شديد أو محاولة الهرب، وينتج الفرع الليلي غالباً من كوابيس وما يرافقها من حالة تسبب العرق، ويحدث ذلك غالباً خلال دخول الفرد في مرحلة نوع العين البطيئة.

ويتمثل الفرع الليلي في شدة القلق ويظهر ما بين (3 . 12 سنة) عند 1% إلى 3% وخاصة الذكور وذلك في الجزء الأول في الليل، وفيما يقوم الطفل بالصراخ وعادة ما يتم إيجاد الطفل وهو خائف، يهدى ويتعرق وبعد الاستيقاظ يكون نسيان ما حدث بشكل كلي. (أورد في: لعسلي، معروف، 2014)

8. 4 . اضطراب الكوابيس الليلية:

تتمثل الكوابيس في أحلام مخيفة تؤدي على استيقاظ الطفل من نومه مرة او عدة مرات في الليلة، وفي الكابوس يجد الطفل بأن حياته في خطر ويحس نفسه مهدد، كأن يحلم بأن هناك من يريد القبض عليه ويجب عليه أن يهرب وفي أغلب الأحيان الكوابيس لا تعدّ حالة طبيعية انما تكون من أعراض القلق الذي يعيشه.

وحسب "محمود حمودة" (1990) فتميز الكوابيس الليلية باستيقاظ متكرر من النوم إلى درجة خشية معاودة الشخص النوم مرة أخرى، وربما يحدث في فترة نوم الحالة (حركة العين السريعة) ونقل الكوابيس مع التقدم في العمر، إلا أنها تزداد حينما يتعرض الشخص لحالات من القلق والاكتئاب والشدائد والعد يدمن الاضطرابات الشخصية الأخرى. (أورد في: غانم، 2006)

إن الكابوس من أشدّ المواقف تخويفا للفرد وقد يستيقظ الشخص وهو يصرخ طالبا النجدة، واثناء الكابوس قد ترتفع ضربات القلب إلى أكثر من 165 ضربة في الدقيقة، كما أشار "ربيع" (2010) أن يصاحبه تسارع في التنفس والشعور الشديد بالقلق أو التوتر، ولا يهدأ الشخص بعد الاستيقاظ من الكابوس إلا بعد فترة طويلة.

8. 5 . اضطراب التنفس أثناء النوم Apnée du sommeil:

ويظهر على شكل توقف التنفس أثناء النوم من 10 إلى 30 ثانية ان يستجيب المخ لهذا المشكل، وكلما يحدث هذا الاضطراب يتوقف تمركز الاكسجين في الدم، وذلك يؤدي على اختلال في النوم، بحيث يستيقظ النائم بشكل جزئي لكي يتنفس وهذا ما يجعله لا يتذكر استنقاظاته في الليل.

يظهر هذا الاضطراب عند 2% من النساء و4% من الرجال البالغين ما بين 30 و60 سنة، وهذه احصائيات لدراسة أمريكية 1993، ومن الممكن أنه تزايدت هذه الأرقام في أمريكا وتتوافق مع الإحصائيات الأوروبية الحالية لهذا الاضطراب وعوامل انتشاره هي السمنة، العمر، الجنس، بحيث يكون أكثر انتشارا عند الذكور بسبب الإدمان على الكحول، التبغ وانتشار هذا الاضطراب عند الأطفال بتزايد السمنة ولكن لا توجد ارقام محددة وذلك لنقص الدراسات في هذه المرحلة.

9. مظاهر قلة النوم:

من بين مظاهر قلة النوم نذكر ما يلي: (أورد في: امسعودن، معروف، 2018)

. الانقباض ونوبات الغضب والكسل.

. ضعف القدرة على التركيز.

. انعدام الاستقرار وكثرة الوقوع في الخطأ.

. الشعور بالإرهاق.

. فقدان التوازن الحركي.

. تتأثر علاقاته مع الآخرين.

10. العوامل المؤثرة في النوم:

يخضع لعدّة عوامل داخلية وخارجية ومن بين هذه العوامل التي يتأثر بها ما يلي:

10. 1 . العوامل الداخلية:

أكد "شتيوي" (2005) أن حالة الفرد النفسية من حيث الهدوء والاضطراب تؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية ومن أهمها: اختلال دورة الضوء والظلام المعتاد والاشعاع، عدم التوازن الغذائي، تقلبات الحرارة ترتبط الساعة البيولوجية بالغدة الصنوبرية حتى تعطىها

المعلومات عن دورة الضوء والظلام يزول التثبيط عن الغدة الصنوبرية فتعاود افرازها للميلامين. (أورد في: شتوي، 2005)

10. 2 .العوامل الخارجية:

. تزيد عملية الاتزان الحيوي احتمالات انشغالنا بالنوم كلما زادت فترة اليقظة.

. الوتيرة اليومية هي التي تقرر وقت استيقاظنا. (أورد في: الريماوي، 2006)

. حالة الفرد الجسمية من حيث الصحة العامة والتغذية.

. الظروف التي ينام فيها الفرد من تهوية، رطوبة، حرارة وسكون.

. طبيعة عمل الشخص. (محفوظ ودبانه، 1998)

. عدم تجانس الطعام مع الانسان فما نأكله يؤثر على كيفية النوم، فهناك من الأحماض

الآمنية (التربتوفان . التيروس) اللذان يلعبان دورا هاما في الاستجابة المزاجية والاستجابة

للرغبة في الطعام، فالحمض الأميني (التربتوفان) تتكون فيه المواد المسببة للنوم، والتي

يستعملها المخ في صنع الناقلات العصبية المهدئة، فالأطعمة التي تحتوي عليها تجعل المخ

يحصل على كميات أكبر مما يساعد على جلب النوم، ومن الأطعمة التي تساعد على جلب

النوم نذكر: الجبن الأبيض، لبن، لحوم، الحبوب، البقوليات (العدس)، البيض) أما الأطعمة

التي تجلب اليقظة نذكر: القهوة، الشاي، الشكولاتة. (أورد في: الميلادي، 2006)

. إضافة على تعاقب الليل والنهار والظلام، الأوضاع الجوية.

وتعددت العوامل الخارجية التي تؤثر على مدة النوم الليلي وتتمثل في:

أ. الانتماء الاجتماعي:

يتفق كل من Testu et Mantagner على أنه يمكن أن تختلف مدة النوم الليلي باختلاف

وسط حياة الطفل، فالأطفال الذين يعيشون في الريف يميلون إلى النوم أكثر في الليل من

الذين يعيشون في المدينة. (أورد في: إمسعودن، معروف، 2018)

ب . مانحي الوقت:

يعتبر الضوء هو مانح الوقت الأساسي كما يعتبر الارغام الاجتماعي والمضي: الوتيرة المدرسية، الالتزامات الاجتماعية من مشكلي الوتيرة وهي ضرورية، فغيابها يسبب تأخر يصعب تداركه، فلقد لوحظت استجابات اكتئابيه لدى الأشخاص بدون عمل أو المتقاعدين، وآخر مانح الوقت هو التغذية والوجبات اليومية الثلاثة في النهار تعطي وتيرة لليوم، كما أنها تقدم للفرد الطاقة الكافية للعضوية لصفة منتظمة. (أورد في: نوفل، معروف، 2005)

ت . تنظيم الوقت المدرسي:

في هذا الإطار قام الباحث (Montagner et all (1985) يبحث حول التطور الوفي وتنظيم مدة النوم لدى الأطفال والمراهقين المتمدرسين، وأقيمت هذه الدراسة طول العام الدراسي على 5 اقسام CM1 أي (9 . 10 سنوات)، 5 اقسام CM2, 6 أقسام للسنة الثالثة، 8 اقسام للثانوي، 8 أقسام للسنة النهائية (17 . 19 سنوات) بهدف دراسة تأثير اليوم الأسبوعي على مدة النوم، وتوصلت هذه الدراسة على(أورد في: إمسعودن، معروف، 2018)

. عندما يكون يوم الأربعاء عطلة عند CM1 حتى السنة الثالثة تزداد مدة النوم من ليلة الثلاثاء على الأربعاء.

. تكون ليلة السبت إلى الأحد هي الأطول في الأسبوع.

. وفي نفس السياق أكدّ (Beugret Lambert Lancy-Leconte, 1988) أن الاختلافات الملاحظة عند الطفل في مرحلة التمدرس هي وتيرة نوم/ يقظة التي تؤدي على نقص مزمن في مدة النوم. (أورد في: لعسلي، معروف، 2014)

أما Testu, Fontaine, 2001 أشار على ان الطفل يقوم بتنظيم نومه الليلي بعد ليلة، وهكذا تكون ليلة الثلاثاء على الأربعاء والسبت إلى الأحد أطول مقارنة بالأيام الأخرى في الأسبوع

التقليدي للمستوى الابتدائي (أربع أيام) في فرنسا لكون يوم الأربعاء والأحد أيام عطلة، وهذا يسمح لهم بالاستيقاظ في ساعات متأخرة في الصباح وتكون ليلة الاثنين إلى الثلاثاء وليلة الجمعة إلى السبت أقصر ليالي الأسبوع.

ج . تطور النوم لدى المراهق:

حسب 2009 Challamel ينقص النوم البطيء العميق في هذه بشكل كبير لصالح النوم البطيء والخفيف وتزداد الحاجة على النوم في هذه المرحلة، وفي دراسة قام بها كل من

1987 Dement et Karskadon توصلا على أن مدة النوم الليلي هي نفسها مع المرحلة السابقة، ولكن يحتاج المراهق للنوم اثناء النهار هذا يعني بأن للمراهق فرط نمومي فيزيولوجي واحتياجات النوم أكثر، يكون متوسط النوم لدى المراهق 9 ساعات في اليوم.

ومن خصائص النوم لدى المراهق هو الميل الطبيعي للتأخر في ساعات النوم والاستيقاظ في ساعات متأخرة ذلك نتيجة للتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة ونمط وتيرة حياة المراهق. (أورد في: لعسلي، معروف، 2015)

11. انعكاسات نقص مدة النوم الليلي:

حسب 2004 Barre يمثل وقت الاستيقاظ ووقت النوم عامل إضافي للتمييز بين الأطفال بحيث يوجد أطفال الصباح وأطفال المساء، يكون أطفال الصباح على نشاط في الصباح يستجيدون أكثر وينجحون أكثر اما أطفال المساء يكونون على نشاط بعد الظهر لأنهم استيقظوا بصعوبة في الصباح، فيكون أدائهم ضعيف في الساعات الأولى للمدرسة ويتم الانتقال من النوم إلى اليقظة الكاملة بمرحلة تسمى جمود النوم المباشرة بعد الاستيقاظ، وتتميز بنقص اليقظة العابرة واضطراب المزاج وتدهور الأداء للحظات واضطراب الذاكرة. (أورد في: إمسعودن، معروف، 2018)

12. إرشادات ووسائل تحسين النوم:

أشار "البيلاوي" (2010) إلى أن النوم قد يحدث لمن هو في حاجة ماسة عليه وفي أي ظرف وزمن ووضع جسمي كان عليه، إلا أنه نادراً ما يحل بأحد ما هو منتصب القامة أو في حالة خطر أو في حالة شديدة من الألم، ويحدث النوم الطبيعي عندما يصبح الفرد مهياً له والذي يهيئ لذلك عادة هو (Ferron, 2013):

. النوم في غرفة ملائمة يجب أن تكون مرتبة وتسودها درجة حرارة 18° بعيدة عن الضجيج، كما يجب أن تكون الغرفة خالية من كل الوسائل الالكترونية كالحاسوب أو التلفاز وتكون في مكان مظلم كما يجب تهويتها.

. تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ في أوقات محددة ومنتظمة.

. 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 واستهلاك القهوة والشاي، الكحول، التبغ، والأنشطة الجسمية والفكرية وكل المنشطات

. استعمال السرير للنوم فقط (عدم مشاهدة التلفزة في السرير، عدم العمل في السرير).

. تجنب القيلولات الطويلة في المساء.

. القراءة: تعدّ القراءة من الوسائل التي تسهل عملية النوم كونها تثير الدماغ ببطء وتساعد على إبعاد الأفكار الأخرى.

. تجنب الشكولاتة وتجنب التوابل، الفواكه التي تحتوي على الفيتامين (س) كالبرتقال، الكيوي، الخضر الجافة كالحمص والأطباق المقلية.

. أكل وجبة العشاء ساعتين قبل النوم لكي لا تؤدي عملية الهضم إلى اضطراب عملية الهضم، وأكل وجبة غير خفيفة جدا لكيلا يستيقظ الفرد جائعا في وسط الليل.

. أخذ مشروبات ساخنة تحتوي على سكر قبل النوم تسهل النوم، كالحليب المسكر والأعشاب الطبية. (Schowob, 2007)

13. بعض الدراسات السابقة المتعلقة بالنوم:

ظهر من خلال النتائج المتواصل إليها من قبل الدراسات الأجنبية والجزائرية حول النوم الليلي إلى ما يلي:

13. 1. الدراسات الأجنبية:

أ. تجربة (Renne 2003): هدفت هذه الدراسة على تقييم انعكاسات تنظيم الوقت المدرسي على التلاميذ والأولياء من الناحية النفسية الفيزيولوجية والنفسية الاجتماعية، أقيمت هذه الدراسة في مدرسة Sonia Delaunay واعتبرت هي المدرسة التجريبية بحيث تم تطبيق أسبوع 4 أيام ونصف من الاثنين إلى الجمعة وصبيحة يوم الأربعاء، ونظمت أوقات الدراسة كالاتي. (أوردفي: نوفل، معروف، 2014).

9سا على غاية 12سا في الصباح و14سا و30د إلى غاية 17سا و15د.

ومدرسة (M.c Carpentier) كمدرسة ضابطة التي تطبق أسبوع 4 أيام الاثنين، الثلاثاء، الخميس والجمعة ونظمت أوقات الدراسة كالتالي: 8سا 30د إلى 11سا 30د في الصباح و13سا 30د إلى 16سا 30د، وأقيمت هذه الدراسة على فئات عمرية مختلفة وهي التحضيري

(4 . 5 . 5 . 6) سنوات وبداية مرحلة الابتدائي (6 . 7 . 7 . 8) سنوات ونهاية الابتدائي (9 . 10 . 10 . 11) سنوات.

توصلت هذه الدراسة إلى أن التنظيم الذي طبقتة مدرسة Sonia Delaunay لا يؤثر على مدة النوم الليلي مقارنة بتنظيم الوقت المدرسي التقليدي وذلك في كل الفئات العمرية المدروسة، فكانت التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي للتلاميذ التحضيري في المجموعة التجريبية الضابطة مختلفة وذلك بشكل ملحوظ، ويعود هذا الاختلاف إلى استقادة هذه المجموعة من كون يوم الأربعاء يوم راحة وذلك حسب تنظيم 4 أيام الذي يسمح لهم بالنوم وبشكل أطول (701د) مقارنة بتلاميذ المجموعة التجريبية الذين يطبقون أسبوع 4 أيام ونصف الذين ينامون (653د)، ويلاحظ نفس الشيء بالنسبة ليلية الجمعة والسبت ولكن اختلاف التلاميذ في الراحة غير كافي لاعتباره دال احصائيا.

(Alaphilippe, Clairisse, Delormme, Le Floche, Maintier, 2003)

ب . دراسة: (1994) Testu

دراسة (1994) Testu حول النوم عند الأطفال الفرنسيين بمقارنة نمطي تنظيم وقت المدرسة الفرنسية، الأولى بتنظيم أربعة أيام مطبق بمدرسة Carpentier والثاني بتنظيم أربعة أيام ونصف بمدرسة Sonia Delaunay، وحسب النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة فإن التنظيم المطبق بمدرسة Sonia Delaunay لم يؤدي على اضطراب وتيرة يقظة لدى الأطفال البالغين من العمر (4 . 11 سنة) بل يعمل على استقرار مدة النوم الليلي. (أورد في: معروف، 2008)

كما لاحظ الباحث أن الأطفال البالغين من العمر (6 . 7 سنوات) والأطفال البالغين من العمر (10 . 11 سنة) المتمدرسين 4 أيام ينامون أكثر من الذين هم من نفس الفئات العمرية والذين يتمدرسون أربعة أيام ونصف، بينما ينام الأطفال البالغون من العمر (6 . 6 è

سنوات) والمنتمين إلى الفوج الأول والمتدرسين حسب تنظيم أربعة أيام (675د)، أما أطفال نفس الفئة العمرية المنتمين على الفوج الثاني والمتدرسين 4 أيام ومصنف فينامون (658د) وبالنسبة للأطفال البالغين من العمر (10 . 11 سنة) المنتمين إلى الفوج 1 والمتدرسين أربعة أيام فينامون (627د)، أما الأطفال من نفس الفئة العمرية والمنتمين على الفوج الثاني والمتدرسين أربعة أيام ونصف فينامون (616د). (أورد في: معروف، 2014)

كما أشار Montagner (2002) إلى الدراسات التي بينت وجود فروق فردية في مدة النوم حيث هناك أفراد صباحيين وأفراد مسائيين، ومن أجل معرفة ما إذا كان الفرد صباحي أو مسائي يتم قياس بعض المتغيرات الفيزيولوجية (درجة الحرارة، الإفرازات الهرمونية ...) أو تسجيل مستمر لوتيرة نوم، يقظة عن طريق عدة تقنيات مثلا: الرسم الكهربائي للدماغ (EEG) الذي يسمح بتمييز المراحل المختلفة للنوم.

13. 2. الدراسات الجزائرية:

وفي هذا الإطار أقيمت دراسات في المدرسة الجزائرية وتناولت مختلف المستويات منها:

. دراسة "معروف" (2008) توصلت أن مدة النوم الليلي تغير حسب نمط التوقيت المدرسي، حيث تكون مدة النوم في عطلة آخر الأسبوع مرتفعة مقارنة بالمدة المسجلة خلال أيام الأسبوع الدراسي، وأكدت أيضا أن عدم احترام الوتيرة النفسية والفيزيولوجية للتلاميذ يؤدي إلى الرسوب المدرسي.

. أما الباحثة "نوفل" (2015) بينت عند دراسة تأثير التوقيت المدرسي على مدة النوم الليلي لدى تلاميذ المدارس الابتدائية العامة أن متوسط مدة النوم الليلي يقدر بـ (570,19د)، كما يرتبط بكثافة البرامج الدراسية حيث يدرس الطفل لساعات طويلة ومع هذا فهو يطالب أيضا بالواجبات والفروض المنزلية، وهذه الأسباب كافية لتقليل مدة النوم لدى الطفل.

أما الباحثة "نوفل" (2015) بينت عند دراسة تأثير التوقيت المدرسي على مدة النوم في الشمال (بجاية) حيث توصلت إلى أن التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي تتأثر بالتوقيت المدرسي، حيث قدر متوسط مدة النوم الليلي بـ 16 ساعة و 604 دقيقة.

وتوصلت النتائج المتحصل عليها من طرف "العسلي" و"معروف" (2014) أن التلاميذ ينامون لمدة طويلة قبل أيام الاستراحة في آخر الأسبوع ليلة الخميس، الجمعة (34 . 632) وليلة الجمعة والسبت (62 . 632) ويدل طول هذه الليالي حسب الباحثان على الإرهاق الذي تم تسجيله واستعمال هاتين الليلتين لاسترجاع واستعادة القوة وتعويض نقص مدة النوم الليلي الذي تم ملاحظته خلال أيام الدراسة.

وتتخفف هذه المدة أيام الدراسة وهذا راجع على التوقيت المدرسي الذي يفرض عليهم التواجد في المدرسة على الساعة الثامنة، وهذا ما جعل مدة النوم تتخفف بحيث تكون مدة النوم الليلي خلال أيام الدراسة كما يلي: من ليلة السبت إلى الأحد (96 . 567د) وتكون من ليلة الأحد إلى الاثنين (83 . 569د) ومن الاثنين على الثلاثاء (522د) ومن الثلاثاء إلى الأربعاء (04 . 575د) ومن الأربعاء إلى الخميس (43 . 571د).

خلاصة الفصل :

يعتبر النوم والانتباه من المواضيع الرئيسية والهامة التي نالت اهتمام الباحثين، فيعتبر النوم ضروري للإنسان إذ بفضلها يتمكن العامل من استعادة القوة والنشاط والحيوية للجسم بعد ممارسته للعمل في اليوم الموالي بدون أخطاء، ويساعده في تركيز انتباهه في أدائه على أحسن وجه، فالانتباه ضروري لأداء عمل ما والنقص في كمية النوم ينعكس سلبا على حياة الفرد المراهق في حياته الدراسية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للبحث.

تمهيد:

بعد القيام بجمع ادبيات الموضوع تم التطرق الى دراسة التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، الامر الذي يتطلب معالجة احصائية ومنهجية خاصة تتماشى مع طبيعة الموضوع وعلى اثر ذلك تم تحديد المنهج المتبع في هذه الدراسة وتم وصف العينة وطريقة اختيارها، اضافة الى تحديد ووصف الادوات المطبقة وكذلك كيفية جمع وتحليل البيانات مع ذكر حدود البحث .

1-نوع البحث :

يهدف هذا البحث الى دراسة كرونونفسية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لهذا النوع من البحث والذي يهدف الى وصف الاوضاع الراهنة للظواهر وتحليلها قصد فهم موضوع الدراسة .

2-كيفية اختيار عينة البحث :

تم اختيار العينة في ولاية تيزي وزو ببوغني وذلك بطريقة عشوائية بهدف معرفة التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي .البالغين من العمر ما بين (9 الى 11 سنة).

تمت هذه الدراسة في ابتدائية "دير حليلة " "ببوغني" حيث يلتحق كل التلاميذ المتمدرسين وفق هذا النظام بالمدرسة (5) ايام في الاسبوع واشتملت كلا الجنسين ذكور واناث .

والجدول التالي يمثل التوقيت الاسبوعي لابتدائية "ادير حليلة" ببوغني :

جدول رقم 02 : يمثل التوقيت الاسبوعي لابتدائية "ادير حليلة" .

من 13سا الى 16سا و15د	من 8سا الى 12سا	اوقات الدراسة ايام الدراسة
دراسة	دراسة	الاحد
دراسة	دراسة	الاثنين
راحة	دراسة	الثلاثاء
دراسة	دراسة	الاربعاء
دراسة	دراسة	الخميس

ويظهر من خلال هذا الجدول ان التلاميذ يدرسون (5) ايام في الاسبوع من الاحد الى

الخميس طوال اليوم .ماعدا يوم الثلاثاء من الساعة (8سا) الى (12سا)

2- 1- حجم العينة:

تكونت عينة هذه الدراسة من 100 تلميذ منهم (50) تلميذ من السنة الرابعة و ينقسم

بدوره الى (28) اناثا و(22) ذكور , اما (50) تلميذ من السنة الخامسة وهم ينقسمون

ايضا الى (23) اناثا و (27) ذكور , والجدول التالي يمثل توزيع افراد العينة حسب هذه

المؤسسة التعليمية ومستوياتهم .

الجدول رقم 03 : يمثل توزيع افراد العينة حسب هذه المؤسسة التعليمية "ادير حليلة"

ومستوياتهم

المجموع	الذكور	الاناث	عدد الافواج البيداغوجية	المستوى التعليمي
50	22	28	2	السنة الرابعة
50	27	23	2	السنة الخامسة
100	49	51	4	المجموع

يظهر من خلال الجدول رقم (2) بأن عينة البحث لابتدائية "الدير حليلة" "ببوغني" تقدر ب (100) تلميذ , وتم توزيع استبيان النوم واختبارات روائز شطب الارقام على جميع التلاميذ بدون استثناء .

3- أدوات جمع البيانات :

لدراسة الكرونونفسية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي , تم تطبيق الأدوات التالية :

3-1- اختبار روائز شطب الارقام :

تم استعمال روائز شطب الارقام للباحث الفرنسي (testu) والمكيف للمجتمع الجزائري من طرف الباحثة معروف (2008) انظر الملحق رقم (01) تتمثل في مهمة التميز البصري حيث يعمل على تقييم درجة الانتباه , تحتوي هذه الاختبارات على (173) رقما للشطب مبعثرة في (09) اسطر . برقمين للشطب في كل سطر ولتقادي اثر انتقال التعلم والملل الذي قد ينتج عن عملية التمرير المتكرر خلال اليوم والاسبوع , تم تقديم هذه الاختبارات بأشكال وبارقام مختلفة .

3-2- دراسة مدة النوم الليلي :

تم تقديم استبيان النوم للباحث الفرنسي (testu) والمكيف في المجتمع الجزائري من طرف الباحثة معروف (2008) انظر الملحق رقم (02) لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي وذلك قبل تمرير روائز شطب الارقام قصد تسجيل ساعة نومهم وساعة استقائهم خلال اسبوع الدراسة .

4- كيفية جمع البيانات :

من اجل دراسة التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي , تم جمع البيانات في الفترة ما بين 5 الى 12 من شهر ماي 2023، وبالشكل التالي :

4-1- جمع المعطيات الخاصة للتغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه :

تم جمع البيانات بتطبيق اختبارات شطب الارقام على تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي كتابيا وجماعيا مرة واحدة في اليوم الواحد حيث تقدر مدة التمرير ب (30 ثانية) ولتطبيق هذه الاختبارات كان من الضروري رسم خطة تسمح بتطبيق يومي واسبوعي يسمح بدوره لكل الافواج المستقلة والمتكافئة في كل ايام الاسبوع وساعات اليوم وعلى هذا الاساس تم الاعتماد على خطة المربع اللاتيني الذي يهدف الى تقليص اثر التعلم من اجراء التمرير المتكرر للاختبارات خلال اليوم والاسبوع , والشكل التالي يمثل المربع اللاتيني المعتمد عليه في هذه الدراسة.

جدول رقم 04 : يوضح خطة المربع اللاتيني .

التوقيت	الايام	8سا	10سا	13سا	15سا
الاحد	الفوج 01	الفوج 02	الفوج 03	الفوج 04	
الاثنين	الفوج 02	الفوج 01	الفوج 04	الفوج 03	
الاربعاء	الفوج 03	الفوج 04	الفوج 01	الفوج 02	
الخميس	الفوج 04	الفوج 03	الفوج 02	الفوج 01	

يظهر من خلال الجدول رقم (03) انه تم تمرير اختبارات شطب الارقام للتلاميذ خلال اليوم والاسبوع ففي الفترة الصباحية نم تطبيق على الساعة الثامنة وعلى الساعة العاشرة ,

اما في الفترة المسائية تم تطبيقها على الساعة الواحدة بعد الظهر وعلى الساعة الثالثة بعد الظهر .

4-2 جمع المعطيات الخاصة بمتغير النوم :

بهدف تقييم مدة النوم الليلي للتلاميذ المتمدرسين في السنة الرابعة والخامسة ابتدائي بمدرسة "ادير حليلة " "ببوغني" تم توزيع استبيان النوم في نهاية الاسبوع وذلك قبل اسبوع الدراسة حيث طلب منهم بتدوين ساعة نومهم واستيقاظهم كل يوم من ايام الاسبوع .

5-5- كيفية تحليل البيانات :

-بعد جمع المعطيات حسب المتغيرين الانتباه والنوم الليلي قمنا بتفريغها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها احصائيا و ذلك باستعمال تقنيات و اختبارات الاحصائية و هي تحليل التباين و المتوسطات الحسابية التي تلائم موضوع الدراسة :

المتوسط الحسابي:

للتغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه والتغيرات الاسبوعية للنوم .

-تحليل التباين (f):

لدراسة دلالة الفروق بين التغيرات اليومية والاسبوعية للنوم والانتباه .

كما تم استعمال الحاسوب وذلك للرسم المنحنيات والرسوم البيانية بواسطة برنامج

(Excel) واستعمال برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

6- حدود البحث :

اقتصرت الدراسة على التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لتلاميذ السنة

الرابعة والخامسة ابتدائي للمؤسسة التعليمية "ادير حليلة " "ببوغني" دون التطرق الى متغيرات

اخرى التي تعالج في الوثيرة المدرسية كالسلوك داخل القسم او النشاطات خارج المدرسة ,

كما تناولت هذه الدراسة فقط تلاميذ السنة الرابعة والخامسة البالغين من العمر من (9 إلى

11) سنة دون غيرها من المستويات .

الفصل الرابع:

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد تحديد منهجية البحث، تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في الانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي وذلك بالاعتماد جداول توضيحية ورسوم بيانية تبرز المتوسطات الحسابية لكل من المتغيرين.

1- التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة:

1-1- التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي:

جدول رقم (05): التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي:

ساعات التمرير	8 سا	11 سا	13 سا	16 سا
متوسط أداءات الانتباه اليومية	22,92	24,16	22,51	20,86

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن أداءات الانتباه تشهد تغيرات خلال مختلف ساعات اليوم بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي، بحيث يكون مرتفع على الساعة الثامنة بمتوسط يقدر بـ (22,92) ثم يرتفع إلى أقصى درجة على الساعة الحادية عشر بمتوسط يقدر بـ (24,16) ثم ينخفض في بداية الظهيرة بمتوسط (22,51)، ليصل إلى أدنى انخفاض على الساعة الرابعة نهاية الظهيرة وذلك بمتوسط يقدر بـ (20,86).

يمثل المنحنى رقم (02) ملمح التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي، انطلاقاً من هذا المنحنى يتبين أن الأداءات تكون مرتفعة بقليل في بداية الأسبوع (الأحد)، وهذا لا يتفق تماماً مع الدراسات السابقة التي أكدت أن أداءات الانتباه تنخفض في أول أيام الأسبوع.

يتبين أن الأداءات ترتفع إلى أقصى ارتفاع في اليوم الموالي الاثنين وهذا ما يبين أن التلاميذ بدأوا بالتكيف في هذا اليوم، بينما يوم الأربعاء والخميس أين يلاحظ أدنى مستوى مسجل مقارنة بالأيام الأخرى، حيث يظهر مما سبق أن الانتباه يتغير خلال الأسبوع لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي عند مستوى دلالة $(F(2.43)= 2.55, p<0.7) \times 0.05S$.

1-3- التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي:

جدول رقم (07): يمثل التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي:

ساعات التمرين	8سا	11سا	13سا	16سا
متوسط أداءات الانتباه اليومية	22,91	24,22	23,79	24,61

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن أداءات الانتباه تشهد تغيرات خلال مختلف ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، بحيث تعرف انخفاضا على الساعة الثامنة صباحا بمتوسط (22,91) وترتفع على الساعة الحادية عشر صباحا بمتوسط (24,22)، لتتخفف في بداية الظهيرة بمتوسط يقدر بـ (23,97) ليصل إلى أقصى ارتفاع على الساعة الرابعة في نهاية الظهيرة بمتوسط يقدر بـ (24,61).

يظهر من خلال المنحنى البياني رقم (04) أن أداءات الانتباه لدى التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي تكون منخفضة يوم الأحد أول يوم في الأسبوع بسبب تأثير السلبي لعطلة نهاية الأسبوع على الوتيرة النفسية للتلميذ، بحيث يجد صعوبة لتكيف مع الوضع المدرسي من جديد وترتفع يوم الاثنين وهذا ما يدل على ان التلاميذ يحاولون التكيف من جديد مع الوضع المدرسي، بينما تنخفض يوم الأربعاء لترتفع من جديد يوم الخميس آخر يوم في الأسبوع مقارنة بالأيام الأخرى، ويظهر مما سبق أن الانتباه يتغير خلال الأسبوع لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي عند مستوى الدلالة $(F(2,90)= 7.72, p<53)x=.0.5NS)$.

1. 5 . تغيرات الانتباه خلال ساعات اليوم عند تلاميذ الابتدائي حسب السنوات:

جدول رقم (09): تغيرات الانتباه خلال ساعات اليوم عند تلاميذ الابتدائي حسب المستوى

الدراسي:

ساعات التمرين	8سا	11سا	13سا	16سا	السن
السنة الرابعة	22,92	24,16	22,51	20,86	
السنة الخامسة	22,91	24,22	23,79	24.61	

يتبين من خلال الجدول رقم (09) أن الأداءات للانتباه لدة تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي تشهد تغيرات خلال ساعات اليوم، هذا يتطابق مع نتائج دراسات مدرسة الكرونفسية الكرونوبولوجية حيث تعرف انخفاضا على الساعة الثامنة لدى السنيتين بمتوسط يقدر بـ (22,92) بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة وبمتوسط يقدر بـ (22,91) بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة، ثم ترتفع على الساعة الحادية عشر بمتوسط يقدر بـ (24,16) لدى تلاميذ السنة الرابعة بينما بمتوسط يقدر بـ (24,22) بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة، ويشهد انخفاضا على الساعة الواحدة زولا بمتوسط يقدر بـ (22,51) بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة وبمتوسط يقدر بـ (23,79) لدى تلاميذ السنة الخامسة ليعرف أدنى انخفاضا على الساعة الرابعة مساء

1. 6 . تغيرات الانتباه خلال الأسبوع عند تلاميذ الابتدائي حسب المستوى الدراسي:

الجدول رقم (10) يبين تغيرات الانتباه خلال الأسبوع عند تلاميذ الابتدائي حسب السنوات

المستوى	أيام الأسبوع	الأحد	الاثنين	الأربعاء	الخميس
السنة الرابعة	22,92	24,16	22,51	20,86	
السنة الخامسة	22,91	24,22	23,79	24,61	

تبين من خلال الجدول رقم (10) أن اداءات الانتباه تتخف خلال اليوم الأول من الأسبوع المدرسي يوم الأحد لدى التلاميذ السنة الرابعة والخامسة بمتوسط يقدر بـ (22,92) بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة بمتوسط يقدر بـ (22,91) بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة، ثم ترتفع نفس الأداءات خلال اليوم التالي من الأسبوع المدرسي (يوم الاثنين) بمتوسط يقدر بـ (24,16) بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة، وبالنسبة للسنة الخامسة يقدر بـ (24,22)، ويشهد يوم الأربعاء انخفاض أداءات الانتباه بمتوسط يقدر بـ (22,51) لدى تلاميذ السنة الرابعة وبمتوسط يقدر بـ (23,7) بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة، ويشهد نهاية الأسبوع المدرسي أدنى انخفاض لأداءات بمتوسط يقدر بـ (20,86) بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة وكذلك أعلى ارتفاع لأداءات تلاميذ السنة الخامسة بـ (24,61).

2. التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ الرابعة ابتدائي:

جدول رقم (11): يمثل متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي

الليالي	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 لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي	622,22 دقيقة	548,10	561,00	560,63	558,34	548,53	615,91

متوسط مدة النوم الليلي لسنة الرابعة هو 573,53 دقيقة.

يبين الجدول رقم (11) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لكل ليلة من الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي، ويتضح من خلاله بأن مدة النوم الليلي تعرف تغيرات في الأسبوع، بحيث تكون مرتفعة في أيام عطلة آخر الأسبوع وغير مستقرة في الدراسة ونلاحظ بأن مدة النوم الليلي تكون منخفضة من ليلة يوم السبت إلى الأحد بمتوسط يقدر بـ (548,10) دقيقة لترتفع قليلا من ليلة الأحد إلى الاثنين بمتوسط يقدر بـ (561) دقيقة، ثم تنخفض قليلا من ليلة الاثنين إلى الثلاثاء بمتوسط (560,63) وتعرف انخفاضا من ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء إلى الخميس بمتوسط (548,53)، لكنها ترتفع مجددا من ليلة الخميس إلى الجمعة بمتوسط (615,91) كما شهد ارتفاعا ملحوظا ليلة الجمعة والسبت بمتوسط (622,22).

2.2 . التغييرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي:

جدول رقم (12): يمثل التغييرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة.

الليالي	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 لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي	622,76 دقيقة	550,54	531,92	537,96	540,98	514,80	641,89

متوسط مدة النوم الليلي السنة الخامسة ابتدائي: 562,97 دقيقة.

يبين الجدول رقم (12) التغييرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لكل ليلة من الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، حيث يتضح من خلاله بأن مدة النوم الليلي يعرف تغييرات في الأسبوع بحيث تكون مرتفعة في أيام عطلة آخر الأسبوع ومنخفضة في أيام الدراسة، ونلاحظ أن مدة النوم الليلي تكون في انخفاض مستمر من ليلة يوم السبت الأحد بمتوسط يقدر بـ (550,54) وليلة الأحد . الاثنين بمتوسط يقدر بـ (531,92)، إلا أنه شهدت ارتفاعا طفيفا ليلة الاثنين . الثلاثاء بمتوسط يقدر بـ (537,96) وليلة الثلاثاء والأربعاء الخميس بمتوسط يقدر بـ (540,98)، وتنخفض مجددا من ليلة الأربعاء . الخميس بمتوسط (514,80) لكنها ترتفع مجددا من ليلة الخميس . الجمعة بمتوسط يقدر بـ (641,89) وليلة الجمعة إلى السبت بمتوسط يقدر بـ (622,76).

حين يحاول التلاميذ استدراك نقص مدة النوم الليلي والتخلص من التعب الجسمي والنفسي خلال ليالي عطلة نهاية الأسبوع، وهذه التغيرات الملاحظة عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ذات دالة إحصائية $(F(4,92)=29.49, p<00=0.05S)$.

2. 3 . مقارنة متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي:

جدول رقم (13) يوضح مقارنة متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

ليالي الأسبوع السنوات	ليلة الجمعة السبت	ليلة السبت الأحد	ليلة الأحد الاثنين	ليلة الاثنين الثلاثاء	ليلة الثلاثاء الأربعاء	ليلة الأربعاء الخميس	ليلة الخميس الجمعة
متوسط مدة النوم للسنة الرابعة ابتدائي	622,22 دقيقة	548,10 دقيقة	561,00 دقيقة	560,63 دقيقة	558,34 دقيقة	548,33 دقيقة	615,91 دقيقة
متوسط مدة النوم للسنة الخامسة ابتدائي	622,76 دقيقة	550,54 دقيقة	531,92 دقيقة	537,96 دقيقة	540,98 دقيقة	514,80 دقيقة	641,89 دقيقة

متوسط مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الرابعة 573,53 دقيقة

متوسط مدة النوم لتلاميذ السنة الخامسة 562,97 دقيقة

يظهر من خلال الجدول رقم (13) أن تلاميذ السنة الرابعة ينامون أكثر بحيث يقدر متوسط مدة النوم الليلي بـ (573,53) دقيقة في الأسبوع ، بينما يقدر متوسط مدة النوم الليلي للتلاميذ السنة الخامسة بـ (562,97) دقيقة في الأسبوع.

وتبين من خلال التحليل الإحصائي أن الفروق الملاحظة بين متوسط مدة النوم الليلي لدى التلاميذ للسنة الرابعة والخامسة أنها ذات دالة إحصائية

$$(t(1)= 107.62, p<00s)x=0.05$$

النصائح لهم حول أهمية النوم الليلي من اجل التمتع بالراحة في اليوم الدراسي.

3- تحليل وتفسير النتائج الخاصة بالانتباه:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة ملح التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن اداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي تكون مرتفعة على الساعة الثامنة، وتكون في أقصى ارتفاع على الساعة الحادية عشر صباحا، بينما تشهد انخفاضا مستمر على الساعة الواحدة والرابعة بعد الزوال فهذا الملح اليومي لا يشبه الملح الكلاسيكي الذي حددته الدراسات التجريبية السابقة، مثل دراسة "Gates" التي بينت أن اداءات الانتباه تعرف انخفاضا على الساعة الثامنة وترتفع تدريجيا إلى غاية الساعة الحادية عشر، أين تعرف أقصى ارتفاع لتتخفض من جديد إلى غاية الساعة الرابعة بعد الزوال أين ترتفع من جديد.

وفيما يخص التغيرات الأسبوعية لاداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي المتكون من أربعة أيام (الأحد الاثنين، الأربعاء والخميس)، فقد تبين من خلال هذه الدراسة أنه تتغير في الأداءات خلال أيام الأسبوع، حيث سجل ارتفاعا يوم الأحد المتمثل في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي كما أنها شهدت ارتفاعا متواصلا يوم الاثنين وهذا ما بين أن التلاميذ بدأوا بالتكيف في هذا اليوم مقارنة باليوم الأول، لتتخفض يوم الأربعاء وذلك يعوج إلى تأثير نصف يوم راحة يوم الثلاثاء فتستمر بالانخفاض بنسبة ضئيلة يوم الخميس (F(2.43)=2.55, p<0.7 x=0.05S).

وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة يظهر أن الملمح للاداءات اليومية والأسبوعية للانتباه لا تتفق مع الملمح الكلاسيكي الذي وضعه "GATES" 1916. أما فيما يخص التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة فقد تبين من خلال النتائج أنها تنخفض على الساعة الأولى (8سا) من الفترة الصباحية وترتفع على الساعة الحادية عشر (11سا)، لتتخفض مجدداً على الساعة الواحدة زوالاً لتبلغ أقصى ارتفاعاً على الساعة الرابعة نهاية الفترة المسائية، وهذه النتائج تتفق مع الملمح الكلاسيكي لـ "Gates".

كما أشارت "معروف" إلى النموذج الذي حدده "Gates" لمستوى الأداء خلال اليوم والذي اعتمده علماء آخرون كأرضية أساسية ويتلخص فيما يلي: (أورد في: معروف، 2007)

- . من الساعة الثامنة إلى الساعة التاسعة ————— ← الأداء الفكري منخفض.
- . من الساعة التاسعة إلى الساعة الحادية عشر ————— ← مستوى الأداء في حالة ارتفاع مستمر.
- . من الساعة الحادية عشر إلى الساعة الثانية عشر زوالاً ————— ← مستوى الأداء في أقصى ارتفاع.
- . من الساعة الثانية عشر زوالاً إلى الساعة الرابعة مساءً ————— ← مستوى الأداء منخفض.
- . على الساعة الرابعة مساءً ————— ← مستوى الأداء في حالة ارتفاع من جديد.

أما بالنسبة لتغيرات أداءات الانتباه لتلاميذ السنة الخامسة فهي تشهد انخفاضاً يوم الأحد وهو اليوم الأول من الأسبوع المدرسي، وذلك يعود إلى التأثير السلبي لانقطاع عطله

آخر الأسبوع ثم ترتفع في اليوم الموالي الاثنين لتتخفف من جديد يوم الأربعاء ولترتفع إلى أقصى ارتفاع يوم الخميس، وهذا يدل على مدى تكيف تلاميذ مع الحالة المدرسية

$$(F(2.90)= 7.72, p<52 \times 0.05NS)$$

ومقارنة بين التغيرات اليومية والأسبوعية لاداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن اداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة تكون أقل من اداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة $(F(3.66)= 1.29, p<27 \times 0.0NS)$

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة يمكن القول أن تنظيم الوقت المدرسي لا يحترم وتيرة الفرد، وذلك يعود إلى كثرة إعطاء الواجبات المنزلية خلال أيام الأسبوع وبهذا لا يراعون حاجات الطفل فهم بحاجة إلى الاسترخاء والراحة وممارسة الرياضة، حيث كثافة البرامج الأسبوعية خلال الأسبوع الكامل كونه لا يرتاح هذا ما يجعله متعباً خلال الأسبوع مما يؤثر سلباً على أدائه في الانتباه، فالدخول المبكر على الساعة الثامنة يجبرهم على الاستيقاظ باكراً مما يصعب عليهم التكيف بسرعة في الساعات الأولى لليوم وهذا ما يؤثر على انتباههم.

4- تحليل وتفسير النتائج الخاصة بالنوم الليلي:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، فهناك بعض الدراسات الأوروبية والجزائرية التي تناولت هذا الموضوع ومن بين هذه الدراسات نجد:

. (2002) & Montagner (1996) Fantinos.testu ودراسة "معروف" (2008)،

دراسة "العسلي" (2014) و"نوفل" (2014).

ظهر من خلال نتائج الدراسة المتوصل إليها حول مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة تعرف تغيرات في مدة النوم الليلي خلال الأسبوع، بحيث اتضح ان متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة يقدر بـ (573,53د) وهي مدة منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي التي توصل إليها testu سنة (1994) لدى نفس الفئة العمرية والتي قدرت بـ (595د)، ويظهر من خلال النتائج ان مدة النوم الليلي غير مستقرة خلال أيام الأسبوع المدرسي بحيث تكون مرتفعة في آخر أيام الأسبوع ومنخفضة خلال أيام تعويض نقص مدة النوم الملاحظة خلال أيام التمدرس، وهذه الدراسة تتماشى مع الدراسات السابقة للنوم. بحيث تكون مدة النوم الليلي خلال أيام نهاية الأسبوع أكبر مدة مقارنة بالليالي الأخرى. وتبين من خلال التحليل الإحصائي أن الفروق الملاحظة بين متوسط مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الرابعة أنها ذات دالة إحصائية ($F(4,68) = 16.09, P < 00$)

أما بالنسبة لمتوسط مدة النوم الليلي يقدر بـ (562,97د) وهي مدة منخفضة مقارنة بمتوسط الذي قدمته الكرونو نفسية الكرونوبيولوجية، وتبين أن مدة النوم الليلي تتأثر بالتنظيم الوقت المدرسي.

يتمدرس هؤلاء التلاميذ خمسة أيام في الأسبوع وذلك ابتداء من الساعة الثامنة صباحا كل يوم ولا يلبون احتياجاتهم من النوم، ويظهر من خلال النتائج المتواصل إليها ان مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة خلال أيام الأسبوع المدرسي تكون مرتفعة خلال أيام آخر الأسبوع بينما تكون منخفضة مقارنة بأيام الدراسة.

مقارنة بين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي اتضح أن نتائج مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة مرتفعة، مقارنة بمدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة.

وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة يمكن القول بأن مدة النوم الليلي تتأثر بكثافة أو اكتظاظ المناهج الدراسية، فبذلك لا يوجد أوقات لراحة التلاميذ وأيضا راجع

إلى كثرة إعطاء الواجبات، فالتلميذ يجب حلها في المساء لليوم الموالي أو اعطائهم واجبات في عطلة آخر الأسبوع، كذلك التأخر في ساعات النوم ليلا نظرا لكثرة استعمال الوسائل التكنولوجية المختلفة. وهنا يظهر دور الوالدين في مراقبة أولادهم ومتابعتهم وارشادهم حول ضرورة النوم ليلا للاستيقاظ مبكرا في أيام الدراسة.

خاتمة :

تناول هذا البحث دراسة الكرونو نفسية للانتباه ومدته النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي بهدف معرفة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدته النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

تمت الدراسة في ابتدائية "إيدير حليلة ببوغني" وقد تكونت عينة متغير الانتباه من 50 تلميذ ومتغير مدة النوم من 50 تلميذاً، ولدراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه طبقنا روائز الشطب الأرقام بينما طبقنا استبيان النوم لدراسة مدة النوم الليلي للباحث *testu* والتي طبقناها وكيفتها الباحثة معروف في البيئة الجزائرية .

فمن خلال النتائج المتوصل إليها والمتعلقة بالأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة ان التغيرات الملاحظة لا تتفق مع الملمح الكلاسيكي الذي وضعه Gates سنة 1916 كما تبين ان لهذه التغيرات دلالة احصائية يدعم الفرضية الاولى القائلة بان يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الرابعة وكذلك ايضا يتعلق بتغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة فقد تبين ان الأداءات تختلف خلال ايام الاسبوع بينما اظهرت نفس النتائج ان الأداءات كانت مرتفعة يوم الاحد اليوم الاول من الاسبوع المدرسي ولتصل الى اقصى ارتفاع يوم الاثنين مقارنة بالأيام الاخرى من الاسبوع وهذا يدل على مدى تكيف هؤلاء التلاميذ مع الحالة المدرسية وهذه التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية تقبل الفرضية الثانية القائلة بان يشهد الانتباه تغيرات خلال الاسبوع عند التلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها والمتعلقة بأداءات اليومية للانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ان التغيرات الملاحظة تتفق مع الملمح الكلاسيكي حيث تشهد الانتباه انخفاض في الساعة الاولى الثامنة (8سا) صباحا وترتفع على الساعة (11:00) صباحا

خاتمة

لتتخفص مجددا على الساعة (1:00 سا) زوالا لتبلغ اقصى ارتفاع على الساعة (16سا) كما تبين ان لهذه التغيرات دلالة إحصائية مما تدعم الفرضية القائلة يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

اما في ما يتعلق بتغيرات الأسبوعية لاداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي تكون الاداءات منخفضه يوم الاحد اول يوم في الاسبوع بسبب التأثير السلبي لعطلة نهاية الاسبوع على الوتيرة النفسية للتلميذ وترتفع في يوم الاثنين وهذا ما يدل على ان تلاميذ يحاولون تكيف من جديد مع الوضع المدرسي بينما تتخفص يوم الاربعاء لترتفع من جديد يوم الخميس اخر يوم في الاسبوع ويظهر مما سبق ان الانتباه يشهد تغيرات خلال الاسبوع عند التلاميذ السنه الخامسة مما يدعم الفرضية القائلة بانه يشهد الانتباه تغيرات خلال اسبوع عند تلاميذ السنه الخامسة ابتدائي.

اما فيما يخص تغيرات اليومية للانتباه عند التلاميذ السنة الخامسة والرابعة فقد تبينت النتائج الى وجود فروق قليلة بين اداءات الانتباه لتلاميذ السنة الرابعة واداءات الانتباه للسنة الخامسة بحيث تتخفص على الساعة (8:00) صباحا وتشهد ارتفاعا على الساعة (11سا) صباحا لتتخفص مره اخرى على الساعة (13:00سا) زوالا حيث تشهد اداءات الانتباه اختلافا في الفترة المسائية على الساعة (16سا) حيث يعرف ادنى انخفاض لدى تلاميذ السنة الرابعة بينما يشهد اقصى ارتفاع لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي وعليه قبلت الفرضية القائلة يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليومية وعند التلاميذ الابتدائي حسب المستوى (السنة الرابعة و الخامسة).

اما فيما يتعلق بتغيرات الأسبوعية للانتباه عند تلاميذ الابتدائي حسب سنوات الرابعة والخامسة فقط تبين ان النتائج المتوصل اليها الى وجود فروق قليلة بين اداءات الانتباه لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة حيث تتخفص يوم الاحد اول يوم الدراسة وترتفع يوم الاثنين وتتخفص من جديد يوم الاربعاء بينما يشهد الاداءات اختلافا في نهاية الاسبوع يوم الخميس بحيث يعرف انخفاض لدى تلاميذ السنة الرابعة ويشهد اقصى ارتفاع بالنسبة لتلاميذ السنة

الخامسة ويظهر مما سبق ان الانتباه يتغير خلال الاسبوع لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي مما يدعم الفرضية القائلة انه يشهد الانتباه تغيرات خلال اسبوع عند تلاميذ الابتدائي حسب المستوى.

اما فيما يخص التغيرات مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي فقط كانت منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي التي توصل اليها الباحث testu سنة 1994 وقد اظهرت النتائج المتوصل اليها ان مدة النوم الليلي غير مستقرة خلال ايام الاسبوع حيث تكون مرتفعة في عطلة اخر الاسبوع اي ليلة الجمعة والسبت وليلة الخميس والجمعة بينما تقل خلال ايام الدراسة وذلك يعود الى مدى تعب التلاميذ نتيجة الجهد الكبير الذي يبذلونه خلال ايام الاسبوع المدرسي وعلى قلة النوم لديه خلال هذه الفترة حيث عليهم النهوض باكرا للوصول للمدرسة في الوقت. ومن خلال تغيرات الملاحظة في مدة النوم الليلي يبين ان لها دلالة إحصائية مما يدعم الفرضية القائلة انه يتغير مدة النوم الليلي يوم لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

اما التغيرات مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي فقد كانت منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي التي توصل اليها الباحث testu سنة 1994 فقد ابرزت النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة ان مدة النوم الليلي غير مستقرة خلال ايام الاسبوع المدرسية حيث تكون مرتفعة في عطلة اخر الاسبوع بينما تقل خلال الايام الدراسية ،ومن خلال تغيرات الملاحظة في مدة النوم الليلي يبين ان لها دلالة إحصائية مما يدعم الفرضية القائلة انه يتغير مدة النوم الليلي اليوم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

اما فيما يخص مقارنة التغيرات مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي فقط تبين ان النتائج المتحصل عليها ان مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة مرتفعة مقارنة بمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ،وذلك في كل ايام الاسبوع ما عدا ليلة الجمعة الى السبت وليلة الخميس الى الجمعة وتوصلنا الى ان مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي اكبر من مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة

خاتمة

ابتدائي وعليه قبلت الفرضية القائلة هناك فروق بين تغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي عند تلاميذ الابتدائي حسب السنوات.

وعند الرجوع الى ما ورد في البحث يظهر بانه تم التطرق الى موضوع دراسة الانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، الى ضرورة النوم ومدى أهميته في حياة الفرد وضرورته عند الطفل المتمدرس واحترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ الابتدائي، واهمية تنظيم الوقت المدرسي وان قلة ونقص النوم تنعكس عليه سلبا، وتؤثر على التركيز والانتباه الذي يكون اساس النجاح وعدم الوقوع في الأخطاء، وذلك من اجل التعلم بشكل افضل.

الاقتراحات:

- الاهتمام بالمعطيات التي قدمها ميدان الكرونوبولوجية الكرونونفسية وذلك باحترام وتيرة المتعلم البيولوجية والنفسية.
- يجب تنظيم الوقت المدرسي على اساس الحاجات النفسية والفيزيولوجية للمتعلم لأنه اساس العملية التربوية.
- احترام اوقات النوم والاستيقاظ.
- اعاده النظر في تنظيم الجداول المدرسية وبرمجة جداول توقيت مناسبة تتماشى مع وتيرة المتعلم.
- توعيه اولياء التلاميذ وتحسسهم بضرورة احترام مدة النوم الليلي واهميتها في التحصيل الدراسي .
- توزيع المواد الدراسية حسب الاوقات المناسبة مع الاخذ بعين الاعتبار القدرات المعرفية للطفل.
- القيام بدراسات ميدانية وبحوث اكثر حول الوتيرة المدرسية الجزائرية من اجل تحسين العملية التربوية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. امسعودن مسيسيلية، معروف، ل (2017). دراسة الوتيرة المدرسية للانتباه، مده النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي . أطروحة الدكتوراه الطور الثالث في العلوم التربية ، جامعة مولود معمري تيزي وزو.
2. أيت اسعد محمد ، معروف، ل (2015). تاثير نظام العمل بالدوريات في الانتباه والنوم الليلي اليوم دراسة كرونونفسية بتيزي وزو .مذكرة ماجستير في علم النفس ، جامعة مولود معمري تيزي وزو.
3. بطرس، بطرس حافظ (2008). المشكلات النفسية وعلاجها. الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
4. بوزوران فريدة ، معروف، ل (2014) الانتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي . مذكرة ماجستير في علم النفس ، جامعة مولود معمري تزي وزو.
5. الخالدي، اديب محمد (2006). اضطرابات النوم والاسباب التشخيص الوقاية والعلاج. مصر : مكتبة الانجلو المصرية.
6. خليفة، وليد السيد احمد ،وعيسى سعد ،مراد علي (2008). كيف يتعلم المخ ذو النشاط الزائد بنقص الانتباه. مصر: دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر.
7. الدقوسي، مجدي محمد (2006). اضطرابات النوم، الاسباب-التشخيص-الوقاية والعلاج. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
8. ريماي، محمد عودة (2006). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة . الاردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
9. سليم مريم(2009). علم النفس المعرفي . لبنان: دار النهضة العربية.

10. السيد احمد ، ومحمد بدر فائقة (1999).اضطراب الانتباه لدى الاطفال اسبابه وتشخيصه وعلاجه. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
11. شتوي ،مسعد (2005). النوم واهميته لصحة الانسان - مجله اسويط للدراسات البيئية 8-39-54.
12. الشربيني، لطفي(2005). النوم المشكلات والعلاج. بيروت:دار النهضة العربية.
13. العتوم ،عدنان يوسف (2004).علم النفس المعرفي،النظرية والتطبيق. الاردن:دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
14. العسلي وريدي ، معروف،ل (2014). تاثيرالنظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكات داخل القسم ومدة النوم الليلي عند التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر بين (9_10 سنوات دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر وبولاية غرداية. ماجستير في علوم التربية ، جامعة مولود مع تيزي وزو، الجزائر.
15. غانم، محمد حسن (2004). النوم واضطراباته.مصر:المكتبة المصرية.
16. غانم، محمد حسن(2007).دراسات في الشخصية و الصحة النفسية. مصر:دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
17. الفتلاوي، سهيلة محسن كاظم(2005).تعديل السلوك في التدريس. الاردن:دار الشروق للنشر والتوزيع.
18. كامل ،علي(1989). باب النوم وباب الاحلام. عمان: دار الجيل، ودار العربية.
19. محفوظ نبيل، ودبانة، ميشيل(1998). سيكولوجية الطفولة.الاردن: دارالمستقبل للنشر والتوزيع.
20. محمد غانم محمود(2012). علم النفس التربوي . عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

21. محمود عوض الله سالم ، ومجدي واحمد حسن ،عاشور (2018). صعوبات التعلم. عمان الاردن :دار الفكر للنشر والتوزيع.
22. معروف ،ل وخلفان ،ر (2011).الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم. مجلة جزائرية للبحث التربوي ، العدد الاول .
23. معروف ، لويظة (2008).أثر تنظيم نمط الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة).رسالة دكتوراه في علوم التربية ، جامعة الجزائر.
24. الميلادي، عبد المنعم عبد القادر، (2006). الأمراض والاضطرابات النفسية. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
25. نوفل ،جميلة ومعروف،ل (2015). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر 7 الى 8 سنوات (دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية ادرار).جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
26. نوفل ،جميلة(2016). دراسة كرونونفسية للانتباه والسلوكات داخل القسم لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر ما بين 7 الى 10 سنوات دراسة بين الشمال والجنوب .مجلة مجتمع تربوية عمل، جامعة مولود معمري، ، دار الامل 01 119 128.
27. الوافي ،عبد الرحمان (2011).في سيكولوجية الانسان والمجتمع .الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.
28. وعلي لامية، معروف،ل (2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المستوى الابتدائي والبالغين من العمر (7 الى 8 سنوات) دراسة مقارنة بين ولاية بجاية وولاية ادرار. مذكرة ماجستير في علوم التربية جامعة مولود معمري، تيزي وزو ،الجزائر.

29. يوسف، ابراهيم (2010). المرجع في صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية. (دون نشر) مكتبة الانجلو المصرية.

المراجع باللغة الاجنبية:

1. Alaphillippe.D.clarisse,R,delome_blot,tjanvier.b.le
floc'h.maintier.c.(2003). **évaluation des effets de l'aménagement du temps applique**.dans le groupe scolaire Sonia delaunay.université de tours François rebelais laboratoire de psychologie expérimentale.ERT<<éducation>>.
2. Beignet.lambert,c,&lancry.A.leconte.p.(1998)**chronopsychologie, Rythme et activites humaines** : presses universitaires de litie
3. Benoît.o.f.for Goldenberg.F(2004). **L'insomnie chronique Paris** :Masson
4. Clarisse, janvier,t'es-tu,defe(2002)**neurosciences a la découverte du serveur**,Paris,édition,prodel.
5. Éditions quotidien Malin.
6. Ferron.N.(2013)**bien dormir c'est malin** : les techniques naturelle et les astuces pratiques.paris.
7. Janvier. Test.(2005).**développement des fluctuations journalières de l'attention chez des élèves de 4 a 11ans enfance,n2** .
8. KACHA,F,(2002). **Psychiatrie et psychologie médical.alger**
9. Léger.d.Beaudet.(2010). **Sommeil et scolarité.rapport de l'institut du sommeil et de vigilance**.
10. Poissons,all,H,falardeur.1993.**l'attention en classe fonctionnement et application**.megill journal of éducation.vol.28N
11. Testu.f.&Fontaine.(1996). **aménager le temps scolaire**. Hachette livre paris.

الملاحق

الملحق رقم 01: استبيان النوم

Testu ,marouf ,2008

في اطار انجاز بحث حول الوتيرة المدرسية في الجزائر اطلب منكم تقديم يد المساعدة بملا هذا الاستبيان الخاص بوقت النوم والاستيقاظ خلال الاسبوع الذي تمتد مدته من 5ماي الى 12 ماي 2023, علما ان اجابتمكم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة وسوف تحاط بسرية تامة
تقبلوا مني سيدي سيدي فائق التقدير والاحترام.

المدة من ليلة الجمعة 5ماي الى الجمعة 12 ماي 2023

دراسة النوم

الجنس.....

القسم.....

السن.....

وقت الاستيقاظ	وقت النوم	ليلة
		الجمعة الى السبت
		السبت الى الاحد
		الاحد الى الاثنين
		الاثنين الى الثلاثاء
		الثلاثاء الى الاربعاء
		الاربعاء الى الخميس
		الخميس الى الجمعة

املا كل ليلة وكل صباح وقت النوم والاستيقاظ

-سرية هذا الاستبيان مضمونة-

الملحق رقم 02: روائز شطب الأرقام حسب أيام الأسبوع خاص بالإنْتباه

Testu ,marouf ,2008

السن:.....

القسم:.....

الفوج:.....

تعليمات تمرير روائز شطب الأرقام

-توجد أمامك ورقة بأرقام مختلفة، مطلوب منك شطب الأرقام التي تحتوي على ثلاثة (03) أعداد دون إستثناء.

-عليك بالسرعة والتركيز وأن لا تخطئ

-حاول أن لا تنسى أرقاما من دون شطبها

عليك وضع القلم بعد 30 ثانية