

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية



مدة النوم الليلي لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية لطلبة ماستر علم النفس التربوي بجامعة مولود

معمري

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

تحت اشراف:

لعسلي وردية

من اعداد:

مازوني طاوس

أحمان القاضي

السنة الجامعية: 2019-2020

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي و عملي إلى أعز ما في الوجود "أمي
الغالية" و "أبي العزيز" اللذان ربياني و سهرنا على تعليمي
حفظهما الله لي وأطال في عمرهما بالصحة.

وإلى إخوتي أعميروش و ماسينيسا اللذان عشت معهم
سنتين عمري و قضيت معهم أوقاتي بطلوها و مرها وساندوني
على العمل ماديا و معنويا أتمنى لهم النجاح و السعادة في
حياتهم.

وإلى كل صديقاتي الوفيات.

وإلى كل زملائي و زميلاتي بقسم علوم التربية ماستر 2.

"طاوس"

الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن نصل إليه لولا فضل الله علينا، أما بعد
اهدي هذا العمل المتواضع إلى نبع الحنان وأعلى ما أمك في هذه الدنيا
« أمي الغالية » أطال الله في عمرها، وإلى من تعلمت منه الصمود مهما

كانت الصعوبات « أبي العزيز » أطال الله في عمره، وإلى إخواني

« سعيد، طاووس، حنafi » الذين كانوا سندنا بالنسبة لي.

وكما اهديه إلى الأستاذة الفاضلة التي أشرفت على إنجاز هذا البحث

الأستاذة « لعسلي وردية »، و إلى كل زملائي كل واحد باسمه الذين

وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، و اهديه أيضا إلى كل من

تجمعني معه علاقة احترام و تقدير.

القاضي

شكر و تقدير

كلمة شكر و امتنان نتقدم بها إلى الأستاذة المحترمة التي أشرفت على هذا البحث

السيدة " لعسلي وردية " نشكرها على توجيهاتها القيمة و نصائحها القيمة وقد تعلمنا من

أفعالها مثلما تعلمنا من أقوالها و أفكارها.

وتحية و احترام و تقدير لكل أساتذتنا في المخبر مجتمع تربية و عمل الذين لم يبخلوا علينا

بخبراتهم و عطائهم خاصة مديرة المخبر الأستاذة الدكتورة " معروف لويزة " التي فتحت لنا

أبواب المخبر.

دون أن ننسى كل من ساعدنا من قريب و بعيد، و كل من علمنا علما ننتفع به.

وأخيرا نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء اللجنة المناقشة الذين يتفضلون لمناقشة مذكرتنا.

نتفضل إلى كل هؤلاء بالشكر الجزيل.

الفهرس

الإهداء

شكر و تقدير

I	فهرس الجداول
II	فهرس الرسوم البيانية
	مقدمة	

الفصل الأول: تعريف وصياغة مشكل البحث

04	1-الخلفية النظرية لمشكل البحث
09	2-فرضيات البحث
09	3-أهداف البحث
10	4-أهمية البحث
10	5-تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا

الجانب النظري

الفصل الثاني: أدبيات الموضوع

القسم الأول: النوم الليلي

تمهيد

12	1-لمحة تاريخية
13	2-تعريف النوم
14	3- فوائد النوم وأهميته
15	4-دور النوم
16	5-أنواع النوم ومراحله
18	6-وظائف النوم
19	7- النظريات المفسرة للنوم
21	8- اضطرابات النوم
26	9- المدة الملائمة للنوم
28	10- وتيرة نوم/يقظة
29	11- الحرمان من النوم
31	12- العوامل التي تؤثر في النوم

32	13- وسائل تحسين النوم.....
35	14- علاج مشكلات النوم
	خلاصة

القسم الثاني: ميدان الكرونوبيولوجية

38	1- مفهوم الكرونوبيولوجية.....
39	2- مفهوم الوتيرة
39	3- مفهوم الوتيرة البيولوجية.....
39	4- ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية
44	5- خصائص التوترات البيولوجية
46	6- أنواع التوترات البيولوجية
47	7- طبيعة الرتم البيولوجي(الوتيرة البيولوجية).....
48	8- علاقة الوتيرة البيولوجية بالوتيرة النفسية
48	9- الكرونوبيولوجيا والمناعة
49	10- الكرونوبيولوجيا والتغذية
	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث

53	1-تنوع البحث
53	2-كيفية اختيار العينة.....
55	3-أدوات البحث
56	4-كيفية جمع المعطيات.....
56	5-كيفية تحليل البيانات
56	6-حدود البحث

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير النتائج

59	عرض وتحليل وتفسير النتائج.....
71	خلاصة
73	اقتراحات
75	قائمة المراجع.....

الملاحق

فهرس الجداول:

- جدول رقم(1): معدل ساعات النوم والقيلولات عبر مختلف المراحل العمرية..... 26
- جدول رقم(2): توزيع الأفراد حسب المستوى..... 54
- جدول رقم(3): توزيع الأفراد حسب الجنس..... 54
- جدول رقم(4): توزيع الأفراد حسب السن 55
- جدول رقم(5): متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة ماستر علم النفس التربوي..... 59
- جدول رقم(6): متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي
..... 61
- جدول رقم(7): متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي
..... 64
- جدول رقم(8) يمثل متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس
التربوي..... 67

فهرس الأشكالوالرسوم البيانية:

- شكل رقم(1): مخطط اضطرابات النوم..... 25
- أعمدة بيانية رقم(1): التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الللي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي..... 60
- أعمدة بيانية رقم(2): التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الللي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي..... 63
- أعمدة بيانية رقم(3): التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الللي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي..... 65
- أعمدة بيانية رقم(4): التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الللي لدى طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس التربوي..... 68

مقدمة:

يعتبر النوم من الحاجات الضرورية لاستمرارية الحياة ، فهو وظيفة بيولوجية حيوية تمس جميع جوانب الجسم، وتؤثر على وظائف كل الأعضاء وله تأثير على التركيز والانتباه لدى الطلبة في حياتهم اليومية بشكل عام وفي دراستهم بشكل خاص، فلا بد من احترام الفترات النوم والاستيقاظ وتنظيم ما يعرف بوتيرة نوم - يقظة، فهذا ما ألفت انتباه العديد من المفكرين والباحثين للبحث حول ميدان الكرونوبيولوجية، فميدان الكرونوبيولوجية يهتم بدراسة التغيرات اليومية للوظائف الفيزيولوجية للفرد حيث بينت هذه الدراسات أن مدة النوم الليلي تعرف تغيرات أسبوعية، لذا يجب احترام مدته.

فيهدف هذا البحث إلى دراسة مدة النوم الليلي لدى طلبة الجامعيين خلال الأسبوع.

سنتناول في بحثنا التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة علم النفس التربوي، حيث يشمل أربعة فصول، ففي الفصل الأول سنتطرق إلى تعريف و صياغة مشكل البحث، وفيه :

الخلفية النظرية للبحث، تحديد فرضيات البحث، أهداف البحث، أهمية البحث ، تحديد المفاهيم اجرائيا .

أما الفصل الثاني خاص بأدبيات البحث وينقسم الى قسمين: القسم الأول يتمثل في

النوم الليلي أما القسم الثاني سيشمل الكرونوبيولوجيا.

بينما الفصل الثالث تناولنا فيه الجانب المنهجي والذي تطرقنا فيه إلى نوع البحث وكيفية اختيار العينة، أدوات البحث وكيفية جمع المعطيات وتحليل البيانات الإحصائية.

أما الفصل الرابع والأخير لعرض وتحليل وتفسير النتائج المتوصل إليها وأخيرا الخاتمة ومجموعة من الاقتراحات.

الفصل الأول:

تعريف و صياغة

مشكل البحث

1-الخلفية النظرية لمشكل البحث:

إن تنظيم الزمن الدراسي هو موضوع الساعة على الساحة التربوية العالمية، فالمدرسة لا تكون رائدة إلا بالتحكم في كل ما يجري فيها، وخاصة في زمن تسيير المواقيت بطريقة تجعل التلميذ يتعلم في أحسن الظروف الممكنة وليستغل قدراته وطاقاته بالصفة القصوى ويحقق أحسن النتائج.

أشارت معروف، خلفان (2011) أن الاهتمام بالوتيرة المدرسية يتماشى مع الوتيرة النفسية والبيولوجية للأطفال والطلبة، فالوتيرة المدرسية تتمثل في التغيرات البيولوجية والفيزيولوجية والنفسية للطفل والمراهق أثناء التمدس، حيث بينت أن الوظائف الفيزيولوجية للطفل والراشد تخضع لتغيرات وتواترات مصدرها ساعة داخلية تعدل يوميا حسب العوامل الدورية للمحيط كتناوب ليل - نهار.

فيعتبر النوم ضروري لحياة الفرد طوال حياته فلا بد أن يكون منتظما لكي لا يؤثر على حياته، فالنوم سلوك فطري له ايجابيات على جوانب الفرد منها الراحة النفسية والفكرية والجسمية من التعب اليومي وضغوطات الحياة، كما لا تقل أيضا أهميته عند الطالب المتمدرس فهو ضروري لنومه من جميع الجوانب، فالمدة الزمنية الكافية التي يقضيها في النوم تساعده على الاسترخاء واسترجاع الطاقة التي استهلكها طيلة النهار من اجل سلامة صحته النفسية العقلية الجسمية، وقد بين الباحثون أن النوم عامل ضروري للصحة الجيدة ولسرعة نوعية التعلم.

فيعرف شتوي(2005) النوم على أنه "حالة طبيعية تتميز باسترخاء الجسم وقلة حركته وغفلة النائم عندما يدور حوله"، وبينت عدة دراسات التي تناولت موضوع النوم أن هناك اختلافات في مدة النوم الليلي من شخص لآخر حسب العمر فهذا ما بينته دراسة شتوي (2005) أن هناك دراسة أمريكية أجريت عام (2000) تحت شعار النوم من أمريكا على فئة من البالغين من العمر بين 19 سنة و25 سنة تبلغ عددها (1000) شخص من جميع أنحاء الولايات المتحدة فتوصلت أن متوسط ساعات النوم لديهم كانت 7 ساعات في أيام الأسبوع وتزداد نصف ساعة في عطلة نهاية الأسبوع فحوالي ثلث الأفراد قالوا أنهم يحتاجون على الأقل 8 ساعات من النوم الليلي ليتفادوا النعاس في اليوم التالي.

كما تختلف احتياجات الأفراد في مدة النوم من فرد لآخر ومن مرحلة عمرية لأخرى حيث أن مدة النوم الليلي تتغير من شخص لآخر.

وفي هذا الإطار بينت دراسة (D'Agostino et Ribault) على البالغ فبينت أن (2%) منهم ينامون أكثر من عشر ساعات، (13%) منهم ينامون بين تسعة إلى عشرة ساعات، (62%) منهم ينامون بين سبعة إلى ثمانية ساعات، (15%) ينامون بين خمسة إلى ستة ساعات وأخيرا (5%) منهم لا ينامون أكثر من خمسة ساعات (أورد في: بوزوران، 2015).

كما نجد أيضا أن مدة النوم تختلف من طفل للآخر وهذا ما أكده (Montagne) أن هناك فروق فردية بين الأطفال فهناك أطفال ينامون كثيرا وهناك آخرون يحتاجون إلى مدة

نوم قصيرة كما أن هناك أطفال ينامون مبكرا وآخرون ينامون في الأوقات المتأخرة من الليل وعلى هذا الأساس فإن هناك الأطفال يكونون نشيطين في الصباح ومستعدين لتعلم وهناك آخرون يحتاجون إلى مدة أطول للاستيقاظ فضرورة الاستيقاظ مبكرا وتواجده في المدرسة على الثامنة يمثل إرغامه وإعاقة بالنسبة لهم في مساهمهم الدراسي (أورد في: لعسلي، 2015).

كما أن النوم يتأثر بعدة عوامل قد تكون داخلية أو خارجية، وفي هذا السياق أشارت لعسلي (2015) إلى أن نمط الحياة الأسرة وأوقات العمل الوالدين والعادات الوطنية وعادات المنطقة التي يعيش فيها الطفل وفي هذا الإطار توصل كل من (Defer , Testu , janvier , clarisse) في دراسة حول النوم الليلي وأوقات النوم والاستيقاظ لدى الأطفال البالغين من العمر 7 و8 سنوات وذلك حسب الانتماء إلى منطقة تربية أولية (zep) وعدمه (hors zep) أن الإنتماء إلى منطقة التربية أولية يؤثر على مدة النوم الليلي وأن أوقات النوم والاستيقاظ في المنطقة التربية الأولية وغير أولية تتزامن مع التنظيم الوقت المدرسي وعادات العائلية، كما أن الأطفال المنتمين إلى المنطقة التربية الأولية ينامون أقل من الأطفال خارج المنطقة الأولية (أورد في: لعسلي، 2015).

وفي نفس السياق أشارت عدة دراسات حسب (Crepon1983) وجود علاقة بين مدة النوم الليلي والوسط الذي يعيش فيه الفرد حيث هناك أطفال الذين ينامون باكرا والذين عليهم النوم متأخرا والأطفال الذين ينهضون متأخرا وعليهم الإيستيقاظ باكرا. هذا هو الحال

بالنسبة للذين يحتاجون إلى قيلولة كبيرة ويقومون بقيلولة صغيرة أو العكس الذين يريدون القيام بقيلولة ولكن تفرض عليهم ذلك ما يبين وجود علاقة بين المحيط العائلي والطفل ومدة النوم (أورد في: وعلي، 2017).

وكما أشار (Montagne) أن هناك دراسات التي بينت وجود فروق فردية في مدة النوم الليلي حيث هناك أفراد صباحيين وأفراد مسائين، ومن أجل معرفة ما إذا كان الفرد صباحي أو مسائي يتم القياس بعض المتغيرات الفيزيولوجية (درجة الحرارة، الإفرازات الهرمونية....)، أو تسجيل المستمر لوتيرة نوم/يقظة عن طريق عدة تقنيات مثلا الرسم الكهربائي للدماغ الذي سمح بتميز المراحل مختلفة للنوم.

يعود الفضل في معرفة أهمية النوم الليلي إلى ميدان الكرونوبولوجية الذي عرفه (Reinberg, 1979) بأنه "دراسة البنية الزمنية للكائنات الحية وتغيراتها. وكما أشار أيضا (1957) أنه بفضل اليوم يمكن أن نقول أن هناك وقت لتعلم ووقت لتذكر، ووقت للأكل وآخر لشرب، وأيضا عند المرض فهناك الوقت خاص لأخذ الأدوية، فعلى الإنسان معرفة الظواهر البيوقتيية لكي يعيش أفضل (أورد في: بوزوران، 2015).

وكما نجد باحثين آخرين قاموا بدراسات حول الكرونوبولوجية التي بينت تغير الأداءات خلال ساعات اليوم كدراسة كل من (Fotinos & Testu, 1996) أن ميدان الكرونوبولوجية يهتم بدراسة مدة تغير النشاط الجسمي والفكري في مكان العمل، المصانع والمدارس وتنقسم أبحاث هذا الميدان على الطفل إلى قسمين: دراسة وتيرة نوم

يقظة والتغيرات اليومية لبعض المتغيرات السلوكية والفيزيولوجية، مدة ونوعية النوم الليلي والنهاري التي تعتمد على التكيف السلوك مع الوضع المدرسي وبالتالي مستوى اليقظة والأداء الفكري، إضافة إلى ذلك مدة التغير حسب الأطفال وفقاً لسنهم وانتمائهم الجغرافي (أورد في: امسعودن، (2018).

نستخلص مما سبق أن النوم الليلي ضروري لحياة الفرد من خلال ما توصل إليه بعض الباحثين الذين قاموا بدراسات حول النوم الليلي لدى مختلف الفئات كالتلاميذ والأطفال والعمال ولكن لم يتناولوا دراسات حول فئة الطلبة الجامعيين حسب المراجع التي تطرقنا إليها و عليه سنحاول معرفة مدة النوم الليلي لدى عينة من الطلبة الجامعيين ونطرح التساؤلات التالية:

هل تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي؟ هل تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة أولى و ثانية ماستر علم النفس التربوي؟ وهل توجد فروق بين طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس التربوي في مدة النوم الليلي خلال الأسبوع؟

2- فرضيات البحث:

1-الفرضية الأولى: تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي.

2- الفرضية الثانية: تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.

3- الفرضية الثالثة: تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي.

4- الفرضية الرابعة: توجد فروق بين طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس التربوي في مدة النوم الليلي خلال الأسبوع.

3-أهداف البحث:

تكمّن أهداف هذه الدراسة في معرفة تغيرات في مدة النوم الليلي ومعرفة التغيرات الأسبوعية ومتوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى وسنة ثانية ماستر علم النفس التربوي و معرفة الفروق الموجودة بينهم في مدة النوم الليلي.

4- أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في الوصول إلى معطيات جديدة حول مدة النوم الليلي لدى لطلبة الجامعيين ولإثراء المعطيات حول مدة النوم الليلي لدى الطلبة وهذا ما يسمح بتوعيتهم وتحسيسهم حول أهمية وفوائد النوم لطالب الجامعي.

5- تحديد المفاهيم إجرائيا:

النوم: هو متوسط مدة النوم الليلي الذي يتحصل عليه طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس التربوي من خلال تطبيق استبيان النوم للباحث Testu والمكيّف إلى المجتمع الجزائري من طرف الباحثة معروف (2008).

التغيرات الأسبوعية: هي التغيرات التي تتطراً على مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي.

الفصل الثاني:

أدبيات الموضوع

القسم الأول: النوم

تمهيد:

يلعب النوم الليلي دور هام في تنظيم الوظائف المختلفة للجسم، إذ يعتبر وظيفة حيوية في جسم الإنسان، فيسمح بإحداث توازن في إفراز الهرمونات وفي عملية هدم الأنسجة وبناءها، ما يسمح للجسم بالاحتفاظ بالتوازن بين التكوين الكيميائي والعمليات الفيزيولوجية.

ففي هذا القسم سنحاول التعرف أكثر على لمحة تاريخية للنوم، تعريف النوم، فوائد وأهمية النوم ودوره، أنواع النوم مراحلها، وظائفه، النظريات المفسرة للنوم واضطراباته والمدة الملائمة له، وتيرة نوم يقظة، الحرمان من النوم، العوامل التي تؤثر في النوم، وسائل تحسين النوم، علاج النوم.

1-لمحة تاريخية:

يزدحم تراث الأدب والشعر العربي بنصوص حول النوم والمعاناة من اضطراباته وعلاقة تجربة الأقارب بالحالة النفسية والصحية للإنسان، وقبل ذلك فإن أساطير الإغريق القديمة تضمنت بعض التطورات حول النوم وعلاقته بالهة معينة. كما حاول الفلاسفة القدماء مثل "أرسطو" وضع تفسير النوم واختلطت النظريات العلمية والفلسفية حول النوم في العصور القديمة الوسطي، ومع نمو وتطور العلوم الخيجية فقد ظهر الاهتمام بالجوانب

الفسولوجية والكيميائية للنوم في الدراسات الحديثة في القرن العشرين، ولم يشمل التطور والتغيير النظريات العلمية وأبحاث النوم فقط بل شمل أيضا العادات التي تربط بالنوم مثل أماكن النوم حيث يتم تخصيص أماكن وغرف بمواصفات معينة للنوم ووضع قيود علي استخدامها ودخولها وكذلك تحديد أوقات النوم في ساعات الليل والنهار.

ومن المنظور الديني والفلسفي فقد تم التركيز على أوجه الشبه بين حالة النوم وبين الموت، كما أن القصص والكتابات الأدبية تحفل بمفاهيم مشابهة. يستخدم النوم بمعان مجازية وكذلك تعبيرات الاستيقاظ من النوم، وارتباط ذلك بدورة الحياة اليومية للإنسان وتعاقب الزمن والليل والنهار (أورد في: الشربيني، 2005).

2- تعريف النوم:

عرف النوم بتعريفات متعددة متباينة بتباين وجهات نظر الباحثين ومن أهمها:

يرى (Kleitman 1963) أن النوم: " حالة غير متغيرة من الاستثارة المنخفضة، والنظم الفسيولوجية والبيوكيماوية، ويستخدم عادة رسام المخ الكهربائي للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النوم " (أورد في: الخالدي، 2006).

بين كل من (Floc'h, Janvier le Claris, Testu ;Maitier Alaphilip, 2004) أن النوم أساس الحياة، فهو ضروري للإنسان أو الحيوان فإذا حرم أي واحد منه فذلك يؤثر عليه و على حياته وهو أساسي من اجل البقاء في حالة يقظة (أورد في: مباركي، وعلي، 2017).

ويعرفه العيسوي 2009 بأنه "عملية فيزيولوجية يمتاز بالسكون النسبي وعدم الاستجابة الواعية للمنبهات بشكل كافي (أورد في: الحزمي، 2010).

يرى كل من عبدوني وسايحي وساعد (2010) أن النوم "هي الحالة الطبيعية الهادئة الخالية من إي اضطراب للدماغ ينتج عن الإحساسات"

واعتبروا النوم "حالة فيزيولوجية مرتبطة بشروط خاصة لكي يتم تحقيقها مثل الشعور بالنعاس والتمدد والاسترخاء، وتوافر شروط عضوية"

3- فوائد النوم وأهميته:

للنوم عدة فوائد ونذكر منها ما يلي:

3-1 الراحة والاسترخاء:

أي إعطاء فرصة للمخ والعضلات للراحة والتعافي من عناء يوم طويل وشاق، و يعتبران من أهم وظائف النوم، وهذا الأخير يساعد على إفراز هرمون النمو الذي يعمل على تجديد الأنسجة و تعويض التالفة منها و تقوية جهاز المناعة.

3-2 الذاكرة والتعلم:

أجرى العلماء الكثير من التجارب المثيرة أثبتوا خلالها أن النوم يحافظ على الذاكرة ويقويها حيث يقوم المخ خلال النوم بمراجعة و تصنيف المعلومات التي تحصل عليها أثناء

النشاط اليومي، بعض هذه المعلومات يتم استبعادها و البعض الآخر يتم وضعها في المكان المناسب حتى يسهل استرجاعها حين الحاجة، و يلعب دورا أساسيا في المقدرة على الاستيعاب والتذكر (أورد في: بوعام ومعروف، 2018).

4- دور النوم:

تبسط عملية النوم من خلال مراحل عديدة خلال 90 دقيقة، و كل منها للاستلقاء تتبعها فترة من النوم العميق، ثم تتواصل بالنوم النقيض (النوم الخفيف). حسب (Testu et Fotinos 1996) خلال النوم العميق الذي يمثل 75% إلى 80% لمدة الدورة، تقوم الغدة النخامية بإفراز الهرمون المسؤول على النمو، و كذلك يعيد بناء النشاط الجسدي خلال النوم الخفيف، و يتم إفراز الهرمونات التناسلية، وهذا العمل أو الإفراز يكون غالبا في البنية التناسلية، و له أيضا دور إيجابي في حفظ المعلومات ويحفز على اليقظة والتركيز.

عند الشربيني (2000) يتم خلال النوم استعادة و تجديد طاقة الجسم و نشاطه عن طريق إفراز بعض المركبات أو الهرمونات مثل هرمون النمو الذي يساعد على تكوين البروتين لبناء الأنسجة في مرحلة النوم العميق، وفي مرحلة نوم حركات العين السريعة تحت عمليات تعويض محددة.

كما تقوم الغدة الصنوبرية التي تقع في البطين الثالث في المخ بإفراز هرمون الميلاتونين الذي يلعب دورا هاما في وظائف و أنشطة الجسم المختلفة خاصة تنظيم دورة الليل والنهار، و يتم إفرازه ليلا أثناء النوم، بالإضافة لفائدته في الحصول على نوم هادئ وعميق.

5-أنواع النوم ومراحله:

تشير بعض الدراسات في هذا الصدد إلى أن النوم ينقسم إلى قسمين هما النوم الهادئ والنوم النقيض أو المتناقض.

5_1 النوم الهادئ : أو النوم التقليدي وتنقسم هذه المرحلة إلى خمسة مراحل وهي:

5-1-1-المرحلة الأولى:

وهي مرحلة النعاس ويبدو المرء في هذه المرحلة- من الجهة السلوكية- نائما نومًا خفيفا وقد ينقلب قليلا في لفراش، وتتغير اقااعات موجات المخ الكهربائية(تختفي موجات الفا تدريجيا وتظهر موجات ثيتا)، كما ينقبض ويتمدد إنسان العين على فترات من ثانية واحدة إلى ثلاث ثوان، مع حركات عشوائية بطيئة للعين في نمط شبه دائري.

5-1-2-المرحلة الثانية:

مرحلة النوم الخفيف في هذه المرحلة يتغير الوعي بدرجة كافية، وتتصف بدرجة أعمق من النوم، بحيث انه عندما نوقض المرء فانه سوف يقرر انه كان نائماً، ويبدأ حدوث أحلام ذات قصة أو حبكة متكاملة في هذه المرحلة من النوم، غير أن تذكرها يكون غير كامل الوضوح، تتناقص حركة الجسم بدرجة ما

وترتفع عتبة الإيقاظ بواسطة المنبهات اللمسية والصوتية، كما تتغير إيقاعات المخ الكهربائية بشكل مميز لهذه المرحلة من النوم.

5-1-3-المرحلة الثالثة:

هي مرحلة النوم العميق، أو بالأحرى مرحلة النوم المريح، حيث تسترخي العضلات ويبطئ معدل ضربات القلب، حيث يلاحظ ارتفاع الموجات مع ضعف في سرعتها لدرجة يصبح فيها التواتر حوالي 1 ذ/ثا، اي موجاتمن نوع دلتا هي اقل من 4 ذ/ثا(اورد في عبدوني وآخرون،2010).

5-1-4-المرحلة الرابعة:

النوم الأكثر عمقا تكون فيه العمليات الطبيعية جد متدنية(التنفس،دقات القلب، الضغط الدموي، تكون وضعية النائم في عدم الحركة لا يحس بالأصوات ولا الضوء، وهي مرحلة النسيان العميقة تحدث بعد حوالي 90د بعد النوم الأول. ويساهم هذا النوع من النوم

الطويل خاصة النوم العميق في المرحلة الرابعة في محو التعب الجسمي بحيث يسمح للعضلات بالمواصلة في اليوم التالي.

5-1-5- المرحلة الخامسة:

تسمى بالنوم السريع يدوم النوم المتضاد من دقيقة إلى 5 دقائق أو حتى ساعة (أورد في: إمسعودن، 2018).

3_2 النوم النقيض أو المتناقض:

بين جمعة سيد (2000) أن النوم النقيض هو نوم ذو حركات العين السريعة ويطلق عليه أيضا نمط النوم الفعال أو النوم النشط ويكون تخطيط المخ في هذا النمط من النوم غير متزامن كما لو كان الكائن في حالة يقظة بالرغم من انه يكون نائما فعلا نوما عميقا، ومن أكثر ما استوحى انتباه الباحثين في هذا النمط من النوم هو نوبات حركة العين السريعة في كل الاتجاهات والتي تحدث والجفون مغلقة، وتستغرق من ثلاث إلى عشر ثواني على فترات تحدث ثلاثين إلى أربعين ثانية، كما تتميز هذه المرحلة بنشاطات جسمية مميزة كاضطرابات سرعة القلب والتنفس وضغط الدم وإرخاء العضلات وبعض الحركات العضلية المتفرقة.

6- وظائف النوم:

تختلف وظائف النوم وذلك حسب طبيعة النوم :

5-1- وظائف النوم البطيء:

أشار (Vechiereni, 1997) من بين وظائف النوم البطيء المحافظة على الطاقة، فهو يسمح بالمحافظة على الطاقة في مدة معينة، وبالتالي تعويض الطاقة المستعملة أثناء اليوم، وذلك بتخفيض العمليات الأيضية الأساسية و بنقص في الاستهلاك الأوكسجين ونبضات القلب ودرجة حرارة الجسم إثناء الساعات الأولى من الليل (أورد في: نوفل، 2014).

5-2- وظائف النوم التناقضي:

يلعب النوم التناقضي حسب (Godefroid, 2008) دور في نضج الجهاز العصبي المركزي ، كما يساعد ويحضر الدماغ للاستجابة بشكل ملائم للإثارات الحسية الخارجية.

وكما يعتقد عدة باحثين بان النوم التناقضي مهمة المحافظة على المعلومات التي توصل إليها الفرد خلال اليقظة، بحيث أن النوم التناقضي يعد تنشيط الذاكرة بشكل مؤقت وهذا يسمح بإعادة معالجة المعلومات و يؤدي إلى تدعيم الذاكرة (أورد في : نوفل : 2014).

7- النظريات المفسرة للنوم:**7-1- النظرية النيورونية للنوم:**

يرى غانم (2006) أن النوم واليقظة يحدثان نتيجة تباعد أو تقارب اتصال الخلايا العصبية ببعضها في المخ، بالإضافة لنقص الدورة الدموية للمخ، وإذا حدث كف فوق التصفية الكرويين بالمخ حدث النوم، وإذا انحصر تلاشى النوم. وهناك من يرى انه لا توجد مراكز خاصة بالنوم في المخ لان الكف والنوم واقع يطرأ على كل خلية. في حين تؤكد وجهة نظر أخرى على وجود خلايا خاصة في المخ ووظيفتها إحداث النوم والتي تتواجد فوق منطقة تقاطع عصبي البصر في الجزء الأمامي الهيبوثلاموس (تحت المهاد) فهي المسؤولة عن وتيرة نوم يقظة.

7-2- نظرية الاتصال:

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

7-3- النظرية الأيضية للنوم:

تبين النظرية الأيضية حسب غانم (2006) أن المخ في فترة اليقظة يقوم بإنتاج مادة تسمى الحامل الحادث للنوم والتي تتجمع في السائل المخي النخاعي، وعند وصوله لمستوى

معين من التركيز يحدث النوم، فدورية التجمع والتقلص هي التي تقود دورة النوم واليقظة.

7-4- نظرية النفايات:

ترى هذه النظرية حسب علي (1990) أن النوم يحدث نتيجة لفعل النفايات استقلاب لمواد كميائية أثناء اليقظة التي تتجمع تدريجيا وحتى الوصول إلى مستوى الذي يخدر الجسم وخاصة الدماغ، و يقوم النوم بأخذ الوقت الكافي لتخلص من هذه النفايات المتجمعة والمخدرة.

7-5- النوم هو الأصل:

تعتبر هذه النظرية حسب علي (1990) أن حالة الطبيعية للدماغ هي حالة النوم، وأن النشاط الحسي الوارد إلى الدماغ هو ضروري لإفاقة الدماغ وأحداث اليقظة. وإن لم يكن الإحساس الوارد للدماغ قوي فإن الفرد يقع في النوم أو يعود إليه أو يضل نائما.

8-اضطرابات النوم:

8-1-اضطراب الأرق:

الأرق هو عدم القدرة في الحصول على النوم الكافي، يتجلى في صعوبة البدء في النوم، أو عدم الراحة في أثناء النوم، أو صعوبة الاستمرار فيه. كما يمكن أن يكون بالاستيقاظ المبكر في الصباح.

فالكثير من الأطفال يصابون بالأرق الطويل الذي يكون بدوره مزعجا للطفل ووالديه. فإذا تم التأكد من عدم وجود مرض عضوي مثل الاضطرابات المعدية أو ضيق في التنفس، أو ارتفاع في درجة الحرارة... فإن الأرق يكون عرضيا نفسيا، يظهر على شكل إجهاد خلال النهار، وسرعة الاستثارة واختلال الأداء الوظيفي خلال ساعات النهار. يصاحب اضطراب الأرق شكاوى غير محدد من بينها إضراب الوجدان والذاكرة والتركيز.

8-2- المشي أثناء النوم:

بين الزعبي (2005) أن المشي أثناء النوم من الأعراض الشائعة بين الأطفال، حيث يحدث عادة بعد 1-3 ساعات من استغراق الطفل في النوم حيث يكون هناك انخفاض واضح في مستوى الوعي الاستجابة للمحيط عند الطفل.

يسير الطفل في هذه الحالة ليلا وهو سامت و مشوش الوعي وإن كانت عيناه مفتوحتين، وأحيانا يجيب على بعض الأسئلة بكلمة أو جملة مختصرة وعدم انتباه، وإذا أعيد إلى الفراش يعود بهدوء و ينام غير متذكر لهذه الأحداث فيما بعد. لكنه وقد ينام في مكان آخر حتى الصباح ويندهش حين يجد نفسه في مكان آخر غير مكان نومه المعتاد. وتستغرق نوبة المشي ثلاثة دقائق إلى نصف ساعة، والمشي أثناء النوم أكثر انتشارا عند الأولاد من البنات.

وقد بينت الدراسات أن حوالي 10 إلى 15% من الأطفال يظهر لديهم المشي أثناء النوم في وقت ما من حياتهم قبل سن المراهقة، ويظهر تناقص في مرات حدوث المشي

أثناء النوم عند من توجد عندهم هذه الحالة مع التقدم في العمر، وتختفي عند معظم الحالات في عمر من 20-30 سنة.

8-3- اضطراب الكوابيس الليلية:

يتميز اضطراب الكوابيس الليلية حسب الخالدي (2006) بحالة الاستيقاظ المتكرر من النوم، مصحوبة باستدعاء الأفكار عن تفاصيل حلم مزعج ومخيف يعيش أحداثه الشخص خلال النوم، وربما يعيش أحداث أكثر من حلم واحد، وتتضمن هذه الأحلام تهديداً لحياته، أو لتدمير شعوره بالطمأنينة وتقديره لذاته، مما تؤدي إلى اضطراب استمرارية النوم، فتكون مسببة للقلق بتزايد وجود ضغوطات نفسية، ومن الصعب إن يشخص هذا الاضطراب إذا بدء واستمر تحت تأثير سبب عضوي، أو تأثير عامل كيميائي.

إن نوبات الكابوس تحدث في أي وقت من الليل خلال فترات النوم، وتزداد قرب نهاية النوم، وعادة تحدث هذه النوبات خلال النوم المصحوب بحركات العين السريعة، وخلال النوم المفزع يوجد فورة في الجهاز العصبي المستقيم، ونادراً ما تلاحظ حركات الجسم أثناء النوبة، لأن النوم المصحوب بحركة العين السريعة يرتبط بفقد أو تعطل قدرة العضلات وتثبيت حركة الجسم.

وكثيراً ما يختفي اضطراب الكوابيس الليلية لدى الأطفال و لكنه يظل فترات طويلة من الزمن لدى البالغين والمراهقين، ويعاني منه (50%) من عامة الناس، ويكثر انتشاره بين النساء، إلا أنه لا يسبب إعاقة شديدة وواضحة خلال وقت اليقظة، لأن النوبة تنتهي آثارها بانتهائها.

8-4- اضطراب مقاومة الذهاب إلى النوم:

يشير الزعبي (2008) أن الأطفال يقاومون أحيانا الذهاب إلى النوم، و تزداد هذه المقاومة نتيجة اهتمام الوالدين الزائد والقلق لهذه الحالة. وقد تكون مقاومة الطفل للنوم نتيجة القلق أو الإثارة الزائدة، في حين يشعر آخرون بالوحشة إلى حد بعيد عندما يكونون وحدهم وهم بحاجة ماسة إلى التطمين الذي يحصلون عليه من والديهم.

8-5- اضطراب الحديث في أثناء النوم:

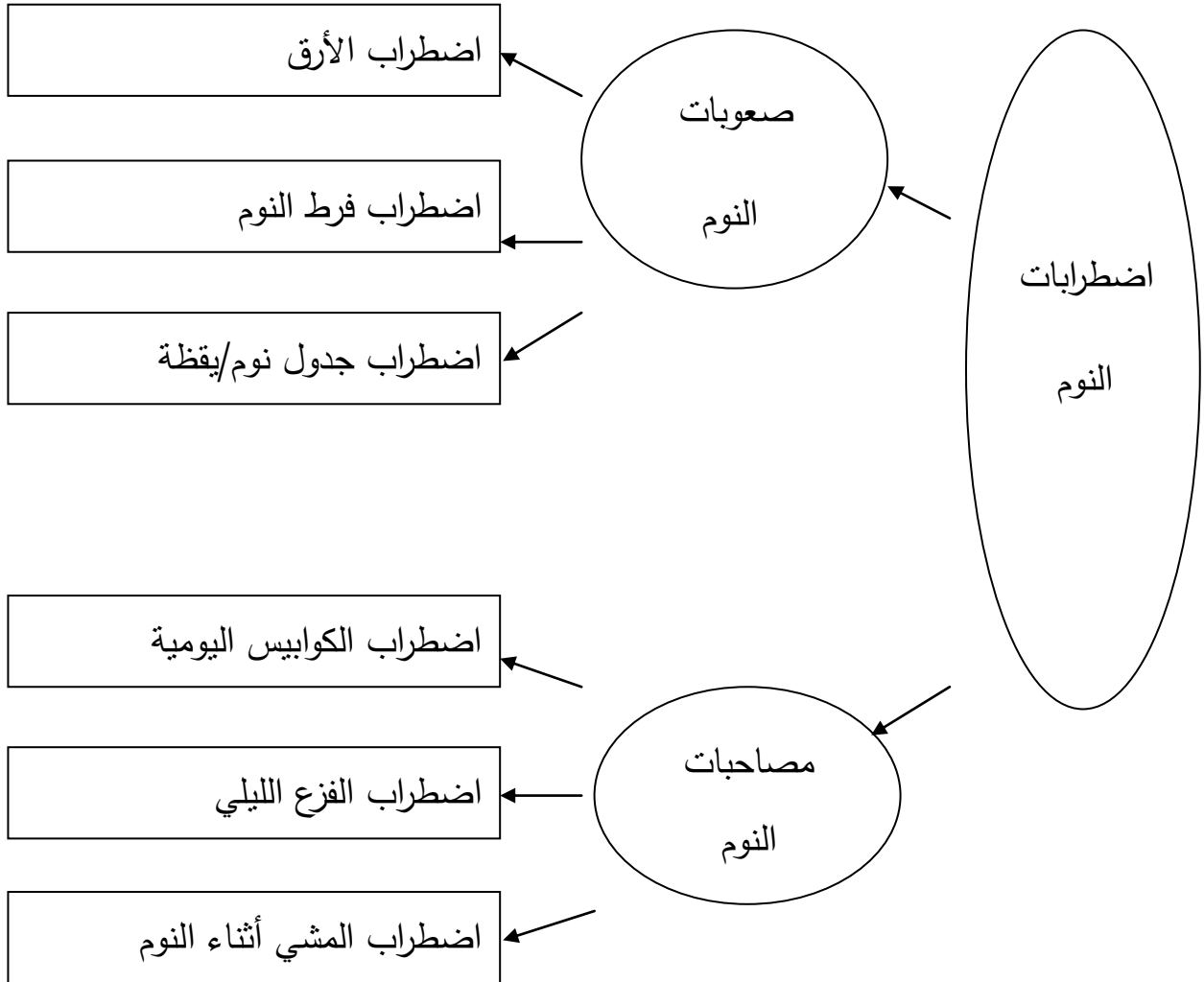
يري الزعبي (2002) أن اضطراب الحديث أثناء النوم يتجلى على شكل متممة ببيع كلمات، أو النطق ببعض المقاطع الواضحة، وهذا الحديث يدل على أفكار ونشاطات من اليوم السابق، كما يدل على انشغال تام بموقف يثير القلق من الرسوب في أحد المواضيع المدرسية. وكثيرا ما يظهر الحديث في أثناء النوم وفي أثناء المرض الذي ترافقه حمى. وإذا أردنا التعرف على ما يزعج الطفل يمكن الإصغاء إلى حديثه في أثناء النوم والتحدث معه بشكل مناسب في اليوم التالي ويحدث الكلام أثناء النوم في الفترة العمرية بعد السنتين.

8-6- الفرع الليلي:

اضطراب فرع الليل حسب الشرييني (2000) يختلف عن الكوابيس في عدة أوجه ويحدث فرع الليلي في مراحل نوم عميقة وتبدأ حالة الفرع بصرخة قوية تتبعها حركات دون

وعى مع قلق شديد. وقد تكون نوبات فزع الليلي نتيجة لبعض امراض العصبي مثل خلل
الفص الصدغي.

قام الخالدي (2006، ص448) بالمخطط التالي أين يبين اضطراب النوم بوضوح:



شكل 1: مخطط اضطرابات النوم

9- المدة الملائمة للنوم:

تختلف مدة النوم من فرد لأخر فهناك بعض لا يشعر بالحاجة للنوم بعد (3) دورات من النوم بينما هناك آخرون يحتاجون إلى (6) دورات من النوم. وتختلف مدة النوم حسب الأعمار وهذا ما يفسر الحجم الساعي الذي ينصح به المختصون في مختلف المراحل العمرية.

جدول رقم (1) يوضح معدل ساعات النوم والقيلولات عبر مختلف المراحل العمرية.

الفئة العمرية	العمر	معدل ساعات النوم في 24 سا	معدل القيلولات في 24 سا
المولود الجديد	0-2 شهر	16-20	3 إلى 10
الرضيع	2-12 سنوات	9-12 في الليل و 2-4 في القيلولة	من 1 إلى 4
الطفولة المبكرة	1-3 سنوات	12-13 سا	من 1 إلى 2
مرحلة ما قبل التمدرس	3-5 سنوات	11-12 سا	من 0 إلى 1
مرحلة التمدرس	6-12 سنوات	10-11 سا	0
مرحلة المراهقة	من 12-18 سنوات	9 سا إلى 9 سا 30د	0
مرحلة الرشد	18 سنة و فوق	7 سا 30 الى 8 سا 30د	0

لا تمثل القيم المعرضة في الجدول حقيقة علمية إنما هي معدلات لذلك يمكن ملاحظة فروق فردية بسبب عوامل فردية و محيطية مثل الحمل، الشيخوخة، فقدان النوم أو نوعية النوم غير جيدة، كما هناك فروق فردية في الحاجة إلى النوم و ذلك في كل الأعمار فمبكرا ينتمي الفرد إلى الذين ينامون كثيرا في الليل والنهار أو الذين ينامون قليلا في الليل والنهار، ويكون الاختلاف بساعتين أو ثلاث ساعات، ولكن باستطاعة التلميذ المتمدرس أن يصل إلى (10) ساعات من النوم علما أن المدرسة تفرض عليه أوقات مبكرة، أي يجب أن تكون في المدرسة على (8) سا وأن عليه القيام بواجباته المدرسية في المساء وهذا يجعله ينام في ساعات متأخرة في الليل.

وهذه معدلات لمدة احتياجات الأفراد للنوم لكن تعرف مدة النوم الليلي تغيرات خلال الأسبوع وذلك نتيجة لإرغامات العمل والدراسة (أورد في: لعسلي:2014).

كما بين الشربيني (2003) أن الإنسان ينام بمعدل ثلث حياته، فمدة النوم التي يحتاجها الفرد تختلف باختلاف العمر، والنشاط وعوامل بدنية ونفسية أخرى.

وهناك نوع من الأفراد من ينام لفترات قصيرة تتراوح بين 4 إلى 6 ساعات يوميا، وآخرون ينامون لمدة طويلة تصل من 9 إلى 11 ساعة يوميا بالإضافة إلى من ينام في المعدل الطبيعي بين 6 إلى 8 ساعات.

أشار شتيوي(2005) إلى أن هناك اختلاف كبير بين الأفراد فالبعض يحتاج من 5 إلى 8 ساعات فقط في ليلة و البعض الآخر يحتاج أكثر حيث لا تكفيه 9 ساعات، هذه الاختلافات تتوقف على عوامل كثيرة، فمثلا المرأة تحتاج من النوم أكثر من الرجل، والصغار والمراهقون يحتاجون أكثر من الكبار والمسنين.

10-وتيرة نوم/يقظة:

أطلق على هذا الاضطراب حسب فايد (2001) اضطراب دورة اليقظة والنوم، فدورة اليومية لليقظة والنوم هو عملية بيولوجية تحدث بانتظام وهي دورة تستغرق 24 ساعة تقريبا. ومن أحد الأسباب الاحتفاظ بدورة في فترة 24 ساعة أن عالمنا مليء بما يذكرنا بالزمن مثل ساعات اليد والحائط وأجهزة الإعلام وأوقات تناول الطعام، فكل هذه دلائل تساعدنا في الاحتفاظ بجدول الزمن أو ما يعرف بمؤشر الزمن. فحينما تختفي مثل هذه الدلائل فإن الشخص يعتمد على ساعة البيولوجية التي بداخله والتي تكون بالنسبة لمعظم الناس 25 ساعة بدلا من 24 ساعة. أي أن الشخص دائما يتأخر ساعة واحدة في النوم والاستيقاظ .

أشار علي (1990) أن النوم يقع ضمن دورة زمنية، ويتولى عليها بثبات عظيم لا من حيث التوقيت حدوثه ومدته الزمنية فقط ولكن أيضا من حيث طول الفترة الزمنية التي تحدث ضمنها دورة النوم، وقد نجد أن ابن ميمون الذي يرى أن الدورة الزمنية التي يقع فيها

النوم بأنها تتكون من الليل والنهار وبأن طولها 24 ساعة، وكما تشمل فترة النوم وفترة اليقظة، كما أن حياة الإنسان توجد فيه دورة زمنية والتي تحتوي على وتيرة النوم ووتيرة اليقظة وقد سميت هذه الدورة بالسرقادية.

وفي نفس الإطار بين علي (1990) انه توجد علاقة جذرية وقوية بين دورة اليقظة - النوم وبين دورة النهار-الليل وليفسروا هذه العلاقة لقد اعتبروا أن الليل ببرودته النسبية زمن يقل فيه النشاط وفي النهار يكون فيه النشاط متزايد.

وأشار شتوي (2005) إلى أن أفضل دليل للتواترات البيولوجية التي تنظم على مدة 24 ساعة هي حرارة الجسم، ففي الظروف العادية للشخص الذي يعمل خلال النهار وينام في الليل فإن الحرارة الداخلية لديه تصل أقصاه حوالي (37°) في الساعة الثانية والخامسة مساءً، وتبلغ أدناها حوالي (36°) في الساعة الرابعة والخامسة صباحًا، أما في الوتيرة اليومية أفضل وقت للنوم هو عندما تكون درجة الحرارة منخفضة .

كما أشار (Testu,Bréchon,clarrisse,Fontaine,Le Floc'h,2008) أن وتيرة نوم/يقظة يجب أن تحترم كأولوية وذلك باحترام مدتها وجودتها ونوعيتها طيلة فترة النوم.

11-الحرمان من النوم:

أشار العيسوي (2000) إلى أن الحرمان من النوم هو حالة تتخفف فيها قدرة الإنسان

استقبال المثيرات الحسية المحيطة به، فهناك عدة أسباب التي تؤدي إلى الحرمان من النوم ودون التمتع بقسط من الراحة كالقلق، الأرق، السهر... لذلك يضطر الكثير من الناس خاصة في المجتمعات الأوروبية التي تعاطي الكثير من الحبوب المنومة.

ومن الآثار الناجمة عن الحرمان من النوم نجد:

-يؤثر على الانتباه

-يؤثر على الذاكرة

-يؤدي إلى أخطاء في الإدراك

-هلاوس أو توهمات مؤقتة

-بطئ في الحركة

-رعشة اليدين

-حساسية زائدة في الآلام

-تكاسل عمل القلب ويقل معدل النبض لديه

-تكاسل عمل الرئتين

-توسع في الأوعية الدموية الجلدية

-يزداد نشاط الجهاز الهضمي ويقل معدل المثل الغذائي

-اضطرابات في الذاكرة... (أورد في: القيسي، 2006).

12-العوامل التي تؤثر في النوم:

لقد حدد شتوي (2005) مجموعة من العوامل التي تؤثر في مدة النوم الليلي وهي:

12-1-العوامل الداخلية:

حالة الفرد النفسية من حيث الهدوء و الاضطراب تؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية ومن أهمها: اختلال دور الضوء والظلام المعتادة، الإشعاع، عدم التوازن الغذائي تقلبات الحرارة.

كما تؤدي زيادة العبء الهرموني للميلاتونين إلى حدوث مرض الاكتئاب الموسمي الذي يحدث أثناء الشتاء عندما تقل الفترة الضوئية و يزيد إفراز الميلاتونين عن المعتاد. ترتبط الساعة البيولوجية بالغدة الصنوبرية حتى تعطىها المعلومات عن دورة الضوء والظلام، فعندما تشرق الشمس يتم تثبيط إنتاج الميلاتونين وعندما يحل الظلام يزول التثبيط عن الغدة الصنوبرية فتعاود إفرازها للميلاتونين.

12-2-العوامل الخارجية:

- تزيد عملية الاتزان الحيوي احتمالات انشغالنا بالنوم كما زادت فترة اليقظة.

- الوتيرة اليومية هي التي تقرر استيقاظنا.

- حالة الفرد الجسمية من حيث الصحة العامة والتغذية.

- الظروف التي ينام فيها الفرد من تهوية، رطوبة، حرارة و سكون.

- طبيعة عمل الشخص.

- عدم تجانس الطعام مع الإنسان فما نأكله يؤثر على كيفية النوم فهناك نوعان من الأحماض الأمينية (التربتوفان-التيروسين) اللذان يلعبان دورا هاما في الاستجابة المزاجية، والاستجابة للرغبة في الطعام، فالحمض الأميني (التربتوفان) تتكون فيه المواد المسببة للنوم(السيروتونين والميلاتونين) التي يستعملها المخ في صنع الناقلات العصبية المهدئة، فالأطعمة التي تحتوي عليها تجعل المخ يحصل على كميات اكبر مما يساعد على جلب النوم، والأطعمة التي تحتوي على كميات اقل من التربتوفان تجعل الإنسان اقل قابلية للنوم، ومن الأطعمة الغنية بمادة (التربتوفان) التي تساعد على جلب النوم نذكر: الجبن، الأبيض، لبن، اللحوم، الحبوب، البقوليات (العدس)، البيض وإما الأطعمة التي تجلب اليقظة نذكر: القهوة، الشاي، الشكولاتة ...إضافة إلى تعاقب الليل والنهار الهدوء الظلام الأوضاع الجوية(أورد في: امسعودان، 2018).

13- وسائل تحسين النوم:

أشار بوريلي (1992/1992) إلى وجود وسائل مختلفة لعلاج النوم إلا أننا يجب أن نشير إلى ضرورة البحث عن الأسباب التي تقود إلى الأرق حتى يتم التعامل بجدية على الأسباب وليس على الأعراض.

وقبل التحدث عن هذه الطرق، فيمكننا أحيانا أن نصلح من النوم بإتباع قواعد الصحة المتصلة بالنوم وهي:

13-1- تنظيم أوقات النوم:

لأن النوم غير المنتظم قد يكون له تأثير سلبي على النوم.

13-2 تخصيص أوقات المساء للأنشطة الترويحية والاسترخاء:

الأنشطة المجهدة سواء للجسم أو الذهن تؤدي إلى اضطراب النوم وكذلك يحسن تجنب تناول الوجبات الثقيلة في المساء.

13-3- تجنب القيلولة:

وينبغي للناس الذين يعانون من صعوبة النوم في الليل تجنب النوم أثناء النهار حتى لا ينقصوا من حاجتهم للنوم في الليل.

13-4- تجنب الكافيين والكحول والنيكوتين:

أي القهوة والشاي والكوكاكولا، وتجنب الإفراط في التدخين لذا يجب أن لا نكثر من المنبهات على الإطلاق ليلا أو قبل النوم مباشرة لأنها قد تقود فيزيولوجية الجسم إلى اليقظة والانتباه.

13-4-4- توفير الظروف المشجعة للنوم:

مثلا أن تكون الغرفة مظلمة وهادئة، وتكون جيدة التهوية...

ومن وسائل تحسين النوم نجد:

13-4-4- الاسترخاء:

توجد العديد من التمارين توضح للشخص كيفية اللجوء إليها حين شعوره بالقلق و التوتر، وعموما تنقسم تمارين الاسترخاء إلى نوعين وهما:

13-4-1- الاسترخاء بالتنفس:

حيث يأخذ الشخص شهيقا وزفيرا عميقا محاولا قدر الإمكان تفادي أي أفكار أثناء هذه التمارين. ويحاول أيضا حين يزفر الالهواء من صدره وكأنه يطرح ضغوطه إلى الخارج، وهذا من أجل التخلص من القلق والتوتر. وليكون هذا النوع من الاسترخاء له فعالية يجب على الشخص أن يركز فقط على مسألة الشهيق والزفير.

13-4-2- الاسترخاء العضلي:

حيث يركز الشخص في شد عضلاته، ثم يقوم بعملية الاسترخاء ملاحظا في الوقت ذاته مقدار الفروق بين حالته أثناء شد عضلاته و توترها، وحالتها بعد الاسترخاء.

13-5-العلاج الدوائي:

توجد العديد من الأدوية التي يمكن وصفها للتعامل على حالات الأرق الحادة التي تعجز الوسائل السابقة الإشارة إليها عن التعامل معها.

أشارغانم (2005) أن في بعض الأحيان لابد من اللجوء إلى العلاج الدوائي، وذلك تحت إشراف طبي دقيق مع احترام الجرعة المقررة من قبل الطبيب، مع العلم أن أخذ هذه الأدوية يكون لفترة مؤقتة و ليس دائمة. لأن العديد من الباحثين و من خلال رصدتهم لنشاط الأشخاص الذين يستخدمون المقومات (ينامون صناعيا) فإنه يحدث لديهم أضرار مثل الكوابيس، صعوبة النوم، الاكتئاب، الاضطراب في الإدراك، الصداع الشديد، الشعور بالقلق و التوتر خلال النهار.

14-علاج مشكلات النوم:

يرى الشريني (2000)، أنه لا يمكن تحديد علاج مشترك لتخلص من مشكلات النوم، ومن بين المشكلات التي تطرق إلى علاجها نجد:

-مشكلة الكوابيس: ويكون علاجها في التحسين نوم الحركات السريعة للعين، وقد يفيد أيضا استخدام مشتقات البنزوديازيبين.

ويرى أيضا فيما يخص علاج مشكلة الفزع الليلي: يكمن في البحث عن مصادر الضغوط النفسية على مستوى الأسرة، والبدء بالعلاج النفسي والفردى أو الأسرى، ونجد أيضا في بعض الحالات استخدام الديازيام في جرعات منخفضة لفترة قصيرة.

وفي نفس السياق يرى أن علاج الشخير يكون بنقص الوزن، وتجنب النوم على الظهر، وتجنب تناول الأدوية المهدئة والمنومة التي تؤثر على التنفس.

خلاصة:

نستنتج أن النوم حالة فيزيولوجية منتظمة يفقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير، إذ يتعدد النوم بتعداد مراحل ولا يمكن الاستغناء عنه، فالحرمان من النوم يؤدي إلى ظهور اضطرابات في الذاكرة والسلوك، إلى انه لديه فوائد أهمية كبيرة في النمو السليم للجسم وتوفير الراحة النفسية والبدنية. فتختلف مدة النوم من شخص لآخر وذلك راجع إلى عدة متغيرات منها السن والجنس.

القسم الثاني: ميدان الكرونوبيولوجية

تمهيد:

تلعب الكرونوبيولوجية دور كبير في معرفة التغيرات والتوترات الدورية للظواهر البيولوجية، وتحديد البنية الوقتية للكائنات الحية والتغيرات التي تطرأ عليها وكما تقوم بدراسة الوتيرة البيولوجية وفهم طبيعتها.

ففي هذا القسم سنتطرق إلى ميدان الكرونوبيولوجيا من خلال التعرف على مفهوم الكرونوبيولوجيا، ومفهوم الوتيرة والوتيرة البيولوجية وميادين تطبيق الكرونوبيولوجية، خصائص التوترات البيولوجية، أنواع التوترات البيولوجية طبيعة الرتم البيولوجي (الوتيرة البيولوجية).

1- مفهوم الكرونوبيولوجية:

الكرونوبيولوجية حسب (Amezrhar(2010 من أصل لاتيني: Chronos: الوقت، الحياة Bios ، Logos علوم، هو الدراسة العلمية لتنظيم الزمني للكائنات الحية والميكانيزمات التي تقف ورائها واضطراباتها، ويهتم هذا التخصص بدراسة التوترات البيولوجية.

وتهدف الكرونوبيولوجيا حسب (Reinberg (1997 إلى دراسة التنظيم وقت للكائنات الحية مما يعني ضرورة مراعاة العملية الدورية.

2- مفهوم الوتيرة:

ترى Beugnet-Lambert أن مصطلح الوتيرة تعني تغيير دوري منظم يستطيع أن يكون له علاقة بالدالة الجيبية بحيث يتميز الزمن بتواترات كونية، وتواترات يوم/ليل (وتيرة 24 ساعة)، وتيرة قمرية (وتيرة 28 يوم) وتيرة الفصول، وتيرة سنوية، وتيرة بيولوجية، وتيرة النمو واليقظة، وتيرة قبلية تنفسية، وتيرة الغذاء، وتيرة النشاط-استراحة، وتيرة الثقافية والاجتماعية (أورد في: معروف، 2008).

3- مفهوم الوتيرة البيولوجية:

يقصد بالوتيرة البيولوجية دراسة وقت الكائنات الحية ويأخذ بعين الاعتبار السيرورة الوقتية، وتخضع عضوية هذه الكائنات لنظام دوري منظم، وتعمل كل الوظائف البيولوجية بنفس الوتيرة عند كل الأفراد، ولا يبقى النشاط البيولوجي لهذه العضوية ساكنا، وإنما يتغير خلال اليوم والشهر والسنة، ولا تتوقف فقط على تعاقب بين الليل والنهار أو تعاقب الفصول، حيث نجد أيضا أن الوظائف البيولوجية الداخلية لها وتيرة مستقلة عن الوتيرة الخارجية وأن النشاط البيولوجي يتأثر بمحيط الفرد أي يتغير في البيئة التي يعيش فيها تؤدي إلى تغيير الوتيرة البيولوجية (أورد في: معروف، 2008).

4- ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية:

توسعت ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية بحكم توسيع المعارف حول طبيعة التوترات حيث من

الممكن تحديد الأوقات ملائمة للعمل، الراحة والعلاج.

4-1- الكرونوفيزيولوجية:

تدرس الكرونوفيزيولوجية حسب Marsaudon(2006) الفرد من ناحية الفيزيولوجية تحت فعل تأثير الوقت، تسمح بكشف عن الوظائف الأيضية (الميتابوليزم) العصبية والغددية التي تنشط في الأوقات معينة من اليوم لتهيئة الجسم لحدث معين (محتمل). فكمية الكورتيزول التي تفرزها الغدة الكظرية بين الساعة السادسة إلى الساعة الثامنة صباحا تكون أكبر بخمس مرات من كمية

الكورتيزول المفرزة في الليل فهي تهيئ نشاط العضلة عند الاستيقاظ وتغطي نقص الغذاء في الليل (أورد في: إمسعودن، 2018).

كما تفرز الغدة الدرقية أكبر قدر من التيروكسين في الصباح في حوالي الساعة التاسعة صباحا لتهيئة الدماغ لمختلف ضغوطات اليوم، وتفرز غدة البنكرياس الأنسولين لتوفير النسبة الملائمة من الجلوسيدات خلال النشاط الفيزيقي والجهد العضلي. كما تعمل الغدة الصنوبرية على إفراز كميات الميلاتونين بنسبة كبيرة في الليل مقارنة بالنهار لتهيئ الظروف الملائمة للنوم. أما كمية هرمون النمو التي تفرزها الغدة النخامية في الليل أكبر بمرتين من الكمية التي تفرزها في النهار. أما بالنسبة للمبيضين فلهما وتيرة إفراز شهرية لتعديل مرحلة التلقيح عند الانثى (أورد في: إمسعودن، 2018).

تبلغ درجة حرارة الجسم أقصى درجة لها في حدود الساعة السابعة مساءً، ثم تبدأ في الانخفاض فتظهر حالة النوم، أما بالنسبة للاستيقاظ فيظهر عند بلوغ درجة الحرارة أدناها في الحدود الساعة الرابعة صباحاً، فتبدأ في الارتفاع تدريجياً. فيمكن القول أن الاستيقاظ يحدثه الارتفاع في درجة الحرارة الجسم عكس ما يعتقد البعض فليس النوم هو الذي يؤثر في درجة الحرارة، بل العكس، على هذا الأساس يثير حلول الليل إفراز الميلاتونين الذي يساهم في خفض درجة حرارة الجسم، مع انخفاض مستوى اليقظة، يظهر النوم بعد ساعة من بداية إفراز الميلاتونين (أورد في: إمسعودن، 2018).

4-2- الكرونو مرضية:

يعرف ميدان الكرونومرضية بأنه علم دراسة تغيرات الدورية لمؤشرات وأعراض المرض لشخص معين أو مجموعة من الأشخاص من جهة ومن جهة أخرى دراسة تلف التنظيم الزمني المرتبط بالمسار المرضي، وهذا يعني أن الاضطرابات التنظيم الزمني يمكن أن تكون سبباً أو نتيجة للمسار المرضي، فيرتبط مفهوم الكرونومرضية بدراسة وتيرة الأمراض بوجود ساعات أو فترات خلال 24 ساعة 12 شهراً أين يكون جسم الإنسان أكثر قابلية للمرض. فتتغير بعض أعراض الأمراض في اليوم و خلال الأيام و تكون أكثر ظهور في الفترة الصباحية (أورد في: معروف، 2008).

وفي نفس السياق يقترح ميدان الكرونومرضية اكتشاف و تحليل تلف البنية الزمنية والتي لها علاقة بتلف البنية الفضائية، كما بينت الدراسة التي أجريت على سرطان الثدي أن

هناك وتيرة يومية للانقسام غير مباشر للأنسجة الإنسانية وهي التي تختلف عند الثدي المصاب بالسرطان. كما أثبتت أن الحرارة ذات الثدي لها وتيرة يومية مضطربة ومرتفعة مقارنة بالثدي السليم. ولقد لعبت نتائج الدراسات الكرونومرضية دورا كبيرا في تبيان وجود تلف زمني وكان كوسيلة إضافية لاكتشاف المرض (أورد في: معروف، 2008).

4-3- الكرونو صيدلية:

اعتبر ميدان الكرونوصيدلية كعلم في بداية السبعينات رغم ظهور فكرة تغيير تأثير الأدوية في رسالته (julien joseph virey) حسب وقت تقديمها سنة (1814) بعد أن أكدها لنيل شهادة الطب. ويعود التأخر في الاعتراف بهذا الميدان إلى عدة عوامل أهمها إعادة النظر في مبدأ التوازن الداخلي الذي ينفي وجود تغيرات زمنية تسمح بالتنبؤ بتأثير الأدوية وبإجراء بحوث تجريبية واكاديمية أدت إلى تأويل المسارات الزمنية أي التوترات البيولوجية وكذا الغياب البحث في هذا الميدان (أورد في: وعلي، 2017).

4-4- الكرونوعلاجية:

الكرونوعلاجية أسست على معطيات كرونو بيولوجية والكرونوصيدلية، حيث عرفت الكرونوبيولوجية البنية الزمنية للإنسان، وان هدف الكرونوعلاجية هو إصلاح هذه البنية الزمنية عندما تكون مضطربة بسبب المرض ومن هنا يكمن لنا أن نفهم ان طريقة ووقت إعطاء الأدوية يجب أن تختار بطريقة تحترم البنية الزمنية للتنظيم، كما تهدف الكرونو

علاجية إلى الأخذ في الحسبان تغيرات التواترية لعلامات والأعراض المرض للمريض وذلك لكي يقرر ساعات تقديم الأدوية (أورد في: بوزوران، 2015).

إن مفهوم الكرونوعلاجية الذي يعني تطبيق الكرونو علاجية قد استعمل ابتداء من 1971 وذلك بخصوص محاولات إكلينيكية مبنية على أساس مقارنة فيزيوعلاجية. ويمكن الإشارة هنا إلى أن نقص قشر الكظر مرتبط بنقص إفراز الكورتيزول بما في ذلك الهرمون القشري وإلى فقدانها لتواتريتها اليومية مثال عن عدم التزامن يتعلق الأمر انه عن طريق تقديم الصباحي للهيدروكورتيزون سيتم استعادة التواترات اليومية التابعة للقشر الكظرية عند المرضى الذين يعانون من مرض الاديسون أو نقص النخامي للإفراز (أورد في: واعلي، 2017).

4-5- الارغونوميا:

هدفت الدراسة التي أجريت في الكرونوبولوجية والمطبقة في الارغونوميا إلى تحليل تكيف الإنسان مع تغيرات دورة نشاط - استراحة التي تفرضها الصناعة الحديثة، بحيث تدرس تكيف الفرد مع مختلف ظروف العمل، خاصة مراكز العمل التي يتم فيها التنفيذ العمل بشكل متواصل أو بفرق متتالية (أورد في: امسعودن، 2018).

وفي نفس السياق يعود تغيير التواترات العامل أساسا إلى متطلبات تكنولوجية، حيث يبقى في تنافس مستمر بينه وبين الآلة، كما تلعب الدوافع الفردية والعائلية كسواء سيارة أو

بيت.... الخ دورا في مضاعفة المجهود ته للريح أكثر، وكذا الضغوطات التي يمارسها أرباب العمل على العامل للرفع من الإنتاجية مقابل ضمان بقائه بالمؤسسة. وأخيرا الضغوطات التي يمارسها فرق العمل والتي يمكنها أن تعدل من الوتيرة الفردية للعامل حيث وجوده ضمن جماعة عمل يؤثر عليه بالضرورة فيزيد من وتيرة عمله (أورد في: معروف، 2008).

4-6- الكرونو تكسيكولوجية:

تهتم الكرونوتكسيكولوجية والكرونوصيدلية بالتغيرات بالسرقادية للأثار المرغوبة (الكرونوفعالية) والآثار غير المرغوبة (كرونو تسمم) للأدوية. كما يهتم هذان الميدانين بتحديد الساعة القصوى لتسمم مواد فيزيائية أو كيميائية خلال اليوم، ومن خلال دراسات تجريبية في الميدان الطبي على الفصائل حيوانية منها فصيلة الفئران (أورد في: إمسعودن: 2018).

5- خصائص التوترات البيولوجية:

إن الكرونوبولوجية أظهرت العديد من التوترات نجد منها التي تقوي وتنشط جسم الإنسان و الكائنات الأخرى و القدرات العقلية للإنسان، فكل هذه التوترات تتشابه في عدة خصائص.

يقصد التواترات البيولوجية الاختلاف الدوري في الوظيفة الفيزيولوجية للكائن الحي على مستوى الخلية، تترجم هذه الفكرة بتوزيع طاقة النابض، التغيرات الفسيولوجية، التغيرات العصبية، والميل الغريزي، فهي ظواهر تتكرر بنسبة كبيرة و بانتظام(أورد في : امسعودن، 2018).

تتصف التواترات بمجموعة من الخصائص نذكر منها:

-الوقت : الذي يفصل بين حدثين متطابقين.

-التردد: عدد من الإحداث في فترة معينة.

-الفارق: الفرق بين القيمة الدنيا و القيمة القصوى لتغيرات الوتيرة في مرحلة معينة.

-القمة: الوقت المقدر لبلوغ القمة من التغيير من بداية الدورة.

-الحد الأدنى لقيمة المتغير.

-المستوى المتوسط: المعدل المتوسط لإيقاع بيولوجي لفترة معينة.

-الفترة: هي مدة دورة كاملة للتغيرات في الثانية والدقيقة والساعة.

-السعة: منتصف التغيرات لفترة معينة.

-العوامل الداخلية: لها علاقة بأصل الفرد أي وراثته التواترات البيولوجية.

-العوامل الخارجية: ترتبط بالأصل الخارجي بمعنى ترتبط بعوامل الخارجية التواترات بيولوجية.

-مانح الوقت: يقصد بيه العوامل الخارجية التي يمكنها أن تغير المدة مثلا تناوب الضوء والظلام، أو التواترات الاجتماعية للأفراد.

-الساعة البيولوجية: وهي نواة تتواجد في الهيبوتلامس تحتوي على عشرة آلاف نواة تنسق بين التواترات البيولوجية (أورد في : امسعودن ،2018).

6- أنواع التواترات البيولوجية:

تصنف التواترات البيولوجية حسب ترددها وتكرارها وهي معاكسة للمدة فيما يلي:

6-1 التواترات المرتفعة التردد: تقدر مدتها بأقل من نصف ساعة كذبذبات المخطط الكهربائي للدماغ (EEG) التواترات القلبية والنفسية.

6-2- التواترات المتوسطة التردد: تقدر مدتها ما بين نصف ساعة إلى ستون ساعة تنقسم بدورها إلى (3) ثلاثة أنواع:

6-2-1- التواترات السريعة أو فوق اليومية: تقدر مدتها بين نصف ساعة إلى 20 ساعة (تردها أكثر من تردد اليوم). ويمكن ذكر مختلف مراحل النوم وكذا بعض تغيرات ذبذبات (EGG).

6-2-2- التواترات اليومية: تقدر مدتها ب 24 ساعة تقريبا توجد ما بين (20 الى 28 ساعة) كما توجد على مستوى معظم المتغيرات الفيزيولوجية للإنسان ويمكن ذكر تواترات عديدة منها وتيرة نوم/يقظة عند الراشد وتيرة درجة الحرارة المركزية للجسم، محتوى الدم والوظائف الأيضية العديدة.

6-2-3- التواترات البطيئة أو تحت اليومية: تقدر مدتها ما بين 24 ساعة إلى 60 ساعة (ترددها أقل من تناوب ليل ومن بينها نمو بعض الفطريات.

6-3- التواترات المنخفضة التردد: تقدر مدتها أكثر من (60 ساعة) ويمكن ذكر التواترات السركأسبوعية (سبعة أيام تقريبا) كتكاثر بعض الفطريات والتواترات السركدسية أربعة عشر يوم تقريبا كاستيقاظ المرموط لبضع الساعات خلال فترة السبات الشتوي والتواترات السركشهرية (30 يوما تقريبا). وتسمى أيضا التواترات

القمرية نسبة إلى الدورة القمرية، الدورة الودقية عند الايناث، التواترات السيركسنوية (سنة تقريبا) كهجرة بعض الأصناف الحيوانية، والتكاثر وأخيرا المتعددة الذي يهز كل خمسة عشر سنة مهما كانت المنطقة الجغرافية المزروع فيها (أورد في: أيت أسعد، 2016).

7- طبيعة الرتم البيولوجي (التوتيرة البيولوجية):

أشار Barth et al (2004) إلى أن العديد من وظائف الجسم تمر بمراحل مختلفة خاضعة بذلك للإنتظام داخلي يتبعه الجسم خلال (24) ساعة، كما تم التوصل إلى أغلب

وظائف الجسم تتبع رتبا يوميا مثل حرارة الجسم، دقات القلب، ضغط الدم، حجم التنفس، القدرات الذهنية، وهكذا فإن معظم الأعضاء والوظائف الجسمية تكون في حالة نشاط أثناء النهار بينما يصاب عقليا بالخمول أثناء الليل، ليفسح المجال لعمليات أخرى لتعويض وتحديد الطاقة المستهلكة، مما يجعل الإنسان يكون بطبيعته مستعد للعمل أثناء النهار والإرتخاء وتعويض الطاقة أثناء النوم (أورد في: بوديسة، خلفان، 2020).

8- علاقة الوتيرة البيولوجية بالوتيرة النفسية:

بينت أعمال كثيرة وجود علاقة وثيقة بين الوتيرة البيولوجية والوتيرة النفسية فقد بين Kleitman (1939) أول من اظهر أن هناك علاقة بين درجة حرارة الجسم والفعالية في دراسة أقيمت على 6 أفراد، و قام بإخضاعهم عدة أنشطة كفرز البطاقات ضرب...، وكل اختبار قام به 5 مرات في اليوم، بعد الاستيقاظ مباشرة، ساعة بعد الاستيقاظ، قبل وجبة الغداء، ومباشرة بعد وجبة الغداء، قبل وجبة العشاء والنوم توصل إلى أن منحنيات سرعة ودقة تنفيذ الاختبارات تكون منخفضة في الصباح المبكر والمساء المتأخر وتكون في أقصاها في متوسط النهار، أي هناك توازي بين منحنى التغيرات اليومية لدرجة حرارة الجسم والفعالية ما عدا على 12سا و18سا (أورد في: نوفل، 2014).

9- الكرونوبولوجيا والمناعة:

لقد شغل موضوع الدورة عبر الزمن انتباه الباحثين، حتى أصبح الآن عن طريق

الوراثة نجد آثار برمجة التواترات اليومية على مستوى الخلية (ADN) و لعل أهم هرمون شغل الباحثين هو الميلاتونين الذي يقع بين الحركي المناعي و النفسي، أين تم الكشف عن العديد من المستقبلات على مستوى (leucocytes) أي المستوى الذي يربط بين إفراز الميلاتونين والنشاط والسلوك التوتر، حيث يعتبر الفعل المضاد للأكسدة دليل واضح على دورها في علم أسباب السرطان (Etiologie du cancer)، من جهتها الدراسات حول النوم تؤكد توزع التواترات البيولوجية في معظم المناطق ومختلف الأوقات.

يعمل الجهاز المناعي على جعل علاقة بين ما هو حركي(عضوي) وما هو نفسي فالدماغ يحتوي على ذاكرة ويحمي الجسم من الاعتداءات من كل ما هو فزيائي أو كيميائي خارجي عن طريق الإفراز الهرموني حيث تعمل كل من les glu corticoïdes endogène والميلاتونين على ضبط الوظائف المناعية على مدار 24 ساعة كما ان مناعة الخلايا تظهر أكثر فعالية في الليل، فهذه المعطيات يمكن جمعها في نسقين بيولوجيين في تفاعل مستمر مع المحيط وهما نسيق اليومي والنسيق المناعي(أورد في: أيت أسعد، 2016).

10- الكرونوبيولوجيا و التغذية:

10-1-ضربة الساعة 11:00:

أشار الشويري أن الجسم يرغب صباحا في السكر، لذلك فإنه يستهلك بسرعة السكريات

التي يأخذها من وجبة الفطور، ومع مرور الساعات يستفحل نقص السكر في الجسم و تقل نسبته في الدم، وهذه الظاهرة تظهر بوضوح إذا أهملها في فطورنا السكر البطيئ أو المركب(الذي نجده في الحبوب) لصالح السكر السريع(الذي نجده في المربيات والسكر). وفي الساعة 11.00 تنفذ الطاقة ونحس بالتعب الذي يأتي مفاجئاً كأنه ضربة مدوخة، ولمواجهة هذه الضربة هناك نصيحتان:

- تناول وجبة حقيقية متوازنة في الصباح مع بعض الحبوب.
- إذا حصلت الضربة اشربوا كوباً من العصير الطازج إذا أمكن أو احملوا معكم بعض الفاكهة.

10-2- أعداء على مائدة الغذاء:

هناك نوعان من الغذاء ينبغي تجنبهما والأفضل محاربتهما وهما الأكل السريع والوليمة، فالغذاء الذي أساسه الأكل السريع لا يحترم أصول الأكل كالأكل ببطء و تناول الطعام الخفيف و المغذي في آن. فالخبز يملأ المعدة و يبقى ضاغظاً على القلب طوال فترة بعد الظهر، و الوليمة ليست أفضل لان الشخص يتناول كل شتى أنواع المؤكولات الدسمة، وهذا ما يدفع بالجهاز الهضمي إلى تجنيد كل طاقة الجسم لهضمها مما يؤدي إلى الخمول لساعات طويلة.

خلاصة:

من خلال ما سبق التطرق إليه حول الميدان الكرونوبولوجية نستطيع القول أن ميدان الكرونوبولوجية قدم معطيات مهمة حول الوتيرة البيولوجية، وكما يمكن القول أنها تسمح بدراسة التغيرات التي تحدث على مستوى الفسيولوجي للكائنات الحية.

الفصل الثالث:

منهجية البحث

تمهيد:

بعد الإنهاء من جمع أدبيات الموضوع من أبحاث ودراسات التي أقيمت حول النوم والكرونوبولوجية، قمنا بدراسة تغيرات مدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي، وذلك وفق تحديد نوع البحث الملائم للموضوع و المنهج، كما قمنا باختيار الأدوات المناسبة والعينة، كيفية جمع البيانات، تحليل البيانات، حدود البحث.

1- نوع البحث:

لدراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لهذا النوع من البحث، حيث يهدف إلى وصف الظاهرة ودراسة الحقائق وتحليلها بهدف فهمها.

2- كيفية اختيار عينة البحث:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بطريقة قصدية، باعتبارها الطريقة الملائمة للبحث، حيث تتكون عينة بحثنا من 71 طالب وطالبة، تتراوح أعمارهم ما بين 20 سنة إلى 27 سنة.

-الجدول التالية تمثل خصائص العينة:

2-1- توزيع الأفراد حسب المستوى:

جدول رقم (2): يمثل توزيع الأفراد حسب المستوى.

عدد الأفراد	المستوى
27	سنة أولى ماستر
44	سنة ثانية ماستر

يظهر من خلال الجدول أن عدد طلبة سنة ثانية ماستر 44 طالب أكبر من عدد طلبة سنة أولى ماستر الذي يكمن عددهم 27 طالب بحيث عددهم الإجمالي 71 طالب.

2-2- توزيع العينة حسب الجنس:

جدول رقم (3): يمثل توزيع الأفراد حسب الجنس.

عدد الأفراد	الجنس
08	ذكر
63	أنثى

يظهر من خلال الجدول أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور حيث يبلغ عدد الإناث 63 طالبة أما عدد الذكور يقدر بـ 8 طالب.

2-3- توزيع الأفراد حسب السن:

جدول رقم(4): توزيع الأفراد حسب السن.

السن	التكرارات
20	01
21	01
22	09
23	07
24	21
25	19
26	09
27	04

نرى من خلال الجدول أن متوسط أعمار طلبة ماستر علم النفس التربوي تتراوح ما بين 20 إلى 27 سنة، حيث نجد أكبر تكرار يمثل 24 سنة.

3- أدوات البحث:

من أجل وصف تغيرات مدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي تم استخدام استبيان النوم للباحث (Francois, Testu) في فرنسا، حيث قامت بتكييفه الباحثة معروف لويزة سنة 2008 (أنظر الملحق رقم (1))، إذ يتم من خلاله التعرف على متوسط

مدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي طيلة أسبوع كامل، فطلبنا من الطلبة أن يدونوا ساعة نومهم واستيقاظهم كل أيام الأسبوع الذي تتم فيه الدراسة.

4- كيفية جمع البيانات:

للتعرف على مدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي المتمدرسين في جامعة مولود معمري، تم توزيع استبيان النوم على الطلبة في آخر الأسبوع قبل التجريب، وتمت مطالبتهم بتدوين أوقات النوم والاستيقاظ ابتداء من أول يوم من الدراسة وذلك ابتداء من 25 سبتمبر إلى غاية 02 أكتوبر 2020، بعد ذلك تم إسترجاع الاستبيان.

5- كيفية تحليل البيانات:

بعد الانتهاء من جمع البيانات الخاصة بالتغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي تم تفرغها وتبويبها في جداول توضيحية ومعالجتها احصائيا باستعمال الإختبارات التالية: المتوسطات الحسابية، تحليل التباين باستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS.

6- حدود البحث:

تناولت هذه الدراسة وصف تغيرات مدة النوم الليلي دون التطرق إلى المتغيرات الأخرى لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي المتمدرسين في جامعة مولود معمري الذين تتراوح أعمارهم

ما بين 20 سنة إلى 27 سنة ذكور و إناث دون التطرق إلى الطلبة الآخرين ولقد تم جمع البيانات في منطقة حضرية وهي ولاية تيزي-وزو والتي تختلف عن بعض المناطق الجزائرية مثل المناطق الصحراوية.

الفصل الرابع:

عرض و تحليل

وتفسير النتائج

عرض و تحليل النتائج:

بعد جمع معطيات وفق الإطار المنهجي المحدد في الفصل السابق، تم تبويب البيانات المتحصل عليها في جداول توضيحية تبرز المتوسطات الحسابية لدراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي، وقمنا برسم أعمدة بيانية لملاحظة التغيرات الأسبوعية وحللنا النتائج وذلك بتطبيق مجموعة من الإختبارات الإحصائية.

1- التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي:

جدول رقم (5) يمثل متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة ماستر علم النفس التربوي.

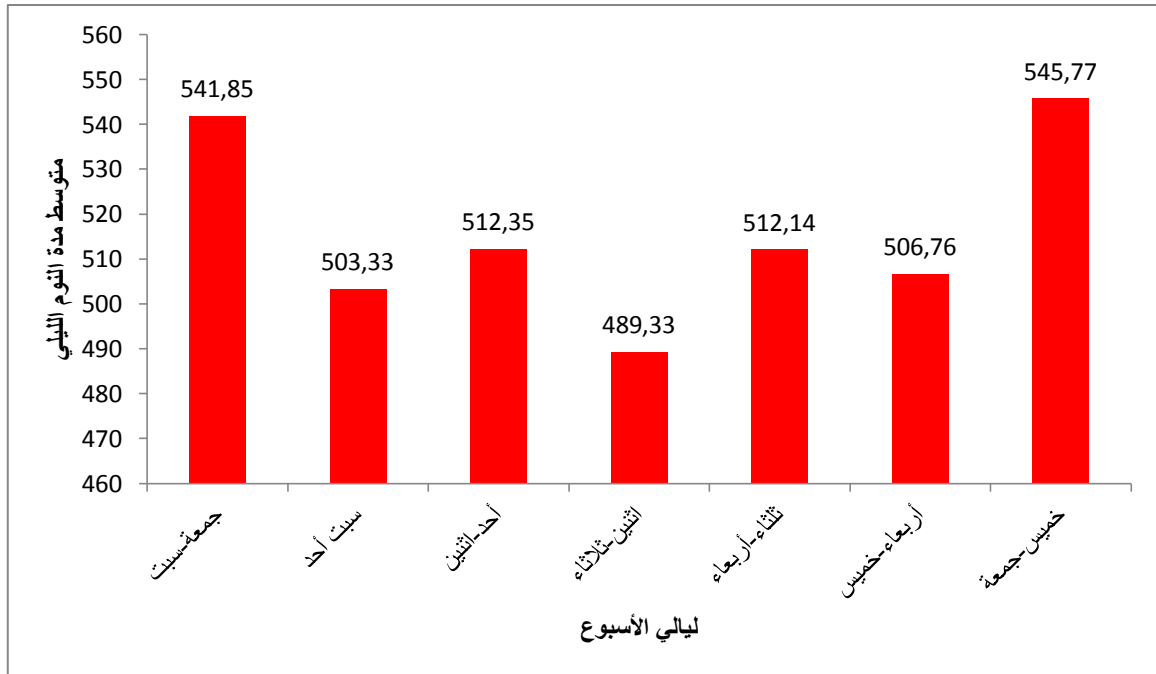
ليالي الأسبوع	جمعة إلى السبت	السبت إلى الأحد	الأحد إلى الإثنين	الإثنين إلى الثلاثاء	الثلاثاء إلى الأربعاء	الأربعاء إلى الخميس	الخميس إلى الجمعة
متوسط مدة النوم الليلي	541,85	503,33	512,35	489,33	512,14	506,76	545,77
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة

متوسط مدة النوم الليلي (515,93) دقيقة.

تبين من خلال الجدول رقم (5) أن متوسط مدة النوم الليلي لكل ليلة من الأسبوع الدراسي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي تشهد تغيرات خلال الأسبوع، فنلاحظ بأن مدة النوم في ليلة الجمعة إلى السبت تكون (541,85) دقيقة. ثم تنخفض في ليلة السبت إلى الأحد بنسبة (503,33) ، ثم ترتفع قليلا في ليلة الأحد إلى الإثنين تقدر ب(512,35)

دقيقة، ثم تنخفض في ليلة الإثنين إلى الثلاثاء حيث تصل إلى (489,33) دقيقة، أما في ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء تشهد ارتفاع من جديد إلى (512,14) دقيقة، و تعود إلى الإنخفاض في ليلة الأربعاء إلى الخميس لتصل إلى (506,76) دقيقة، وأخيرا في ليلة الخميس إلى الجمعة تشهد إرتفاع يكون (545,77) دقيقة.

ويظهر من خلال الجدول أن متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي يكون مرتفع في ليلة الخميس إلى الجمعة وفي ليلة الجمعة إلى السبت، أما في باقي ليالي الأسبوع تكون النسبة أقل ومتغيرة وهذا يبينه الرسم البياني (طريقة الأعمدة).



رسم بياني رقم (1): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي.

يبرز الرسم البياني التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس

التربوي، وبعد العملية الإحصائية أظهر أن متوسط تقدر ب (515,93) دقيقة.

بين الرسم البياني (طريقة الأعمدة) رقم (1) متوسط مدة النوم الليلي لطلبة ماستر علم النفس التربوي، حيث ينام الطلبة لمدة طويلة في ليلة نهاية الأسبوع من الخميس إلى الجمعة (545,77) دقيقة، كما تكون أيضا مرتفعة في ليلة الجمعة إلى السبت (541,85) دقيقة.

كما نلاحظ بأن ليلة الإثنين إلى الثلاثاء تمثل أقصر ليلة في الاسبوع كما أن مدة النوم غير مستقرة خلال أيام الأسبوع.

وبعد المعالجة الإحصائية ظهر بأن هناك تغيرات ذات دلالة احصائيا في مدة النوم

الليالي ومنه: $(F(6)=5,339 ; P<00 S) \alpha 0,05$

2-التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي:

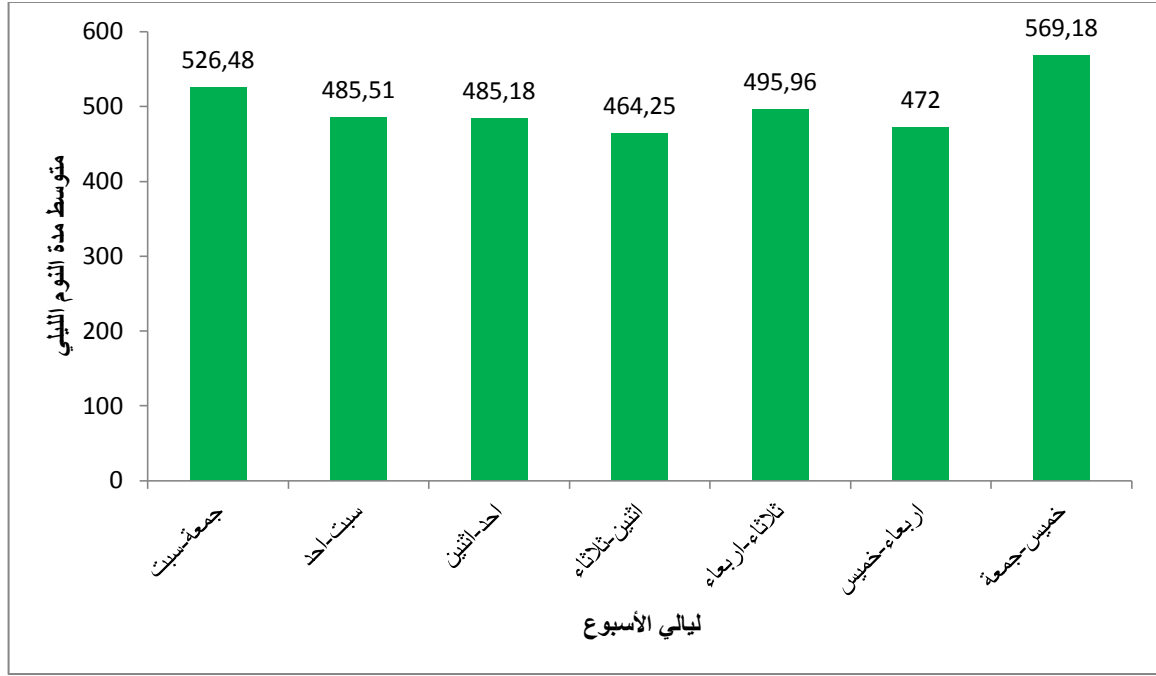
جدول رقم (6) يمثل متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.

ليالي الأسبوع	جمعة إلى السبت	السبت إلى الأحد	الأحد إلى الإثنين	الإثنين إلى الثلاثاء	الثلاثاء إلى الأربعاء	الأربعاء إلى الخميس	الخميس إلى الجمعة
متوسط مدة النوم الليلي	526,48	485,51	485,18	464,25	495,96	472	569,18
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة

متوسط مدة النوم الليلي (499,79) دقيقة.

تبين من خلال الجدول رقم(6) أن متوسط مدة النوم الليلي لكل ليلة من الأسبوع الدراسي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي تعرف تغيرات خلال الأسبوع فنلاحظ بأن مدة النوم الليلي في ليلة الجمعة إلى السبت(526,48) دقيقة، ثم تتخفف في ليلتي السبت إلى الأحد والأحد إلى الإثنين لتصل إلى(485) دقيقة، وتزداد انخفاض ليلة الإثنين إلى الثلاثاء ب(464,25) دقيقة، ثم ترتفع في ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء ب(495,96) دقيقة وتتنحرف من جديد لتقدر ب (472)دقيقة، وأخيرا تشهد ارتفاع جديد في ليلة الخميس إلى الجمعة لتصل إلى(569,18) دقيقة.

نستنتج أن متوسط مدة النوم الليلي عند طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي يكون بالنسبة أكبر في ليلة الجمعة إلى السبت و ليلة الخميس إلى الجمعة، أما الليلي الأخرى تكون بنسبة أقل وهذا ما يوضحه الرسم البياني(طريقة الأعمدة).



رسم بياني رقم (2): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.

يبين الرسم البياني التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي، وبعد العملية الإحصائية أظهر أن متوسط تقدر ب (499,79) دقيقة.

أوضح الرسم البياني (طريقة الأعمدة) رقم (2) متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي، حيث ينام الطلبة لمدة طويلة في اخر الأسبوع من الخميس إلى الجمعة (569,18) دقيقة، كما تكون من ليلة الجمعة إلى السبت مرتفعة (526,48) دقيقة، بينما تكون غير مستقرة في أيام الدراسة حيث تكون من ليلة السبت إلى الأحد (485,51) دقيقة، وفي ليلة الأحد إلى الإثنين (485,18) دقيقة، ومن ليلة الإثنين إلى الثلاثاء تنخفض

نوعا ما ب(464,25)دقيقة، و ترتفع بشكل معتبر من الثلاثاء إلى الأربعاء(495,96)دقيقة، وتنخفض قليلا من الأربعاء إلى الخميس(472)دقيقة.

وبعد المعالجة الإحصائية ظهر بأن هناك تغيرات ذات دلالة احصائيا في مدة النوم

الليلي ومنه: $(F(6)=7,32 ; P<00 S) \alpha 0,05$

3-التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس

التربوي:

جدول رقم (7) يمثل متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لطلبة سنة ثانية ماستر علم النفس

التربوي.

ليالي الاسبوع	جمعة إلى السبت	السبت إلى الأحد	الأحد إلى الإثنين	الإثنين إلى الثلاثاء	الثلاثاء إلى الأربعاء	الأربعاء إلى الخميس	الخميس إلى الجمعة
متوسط مدة النوم الليلي	551,29	514,27	529,02	504,72	522,06	528,09	531,40
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة

متوسط مدة النوم الليلي(525,84)دقيقة.

تبين من خلال الجدول رقم(7) أن متوسط مدة النوم الليلي لكل ليلة من الاسبوع الدراسي

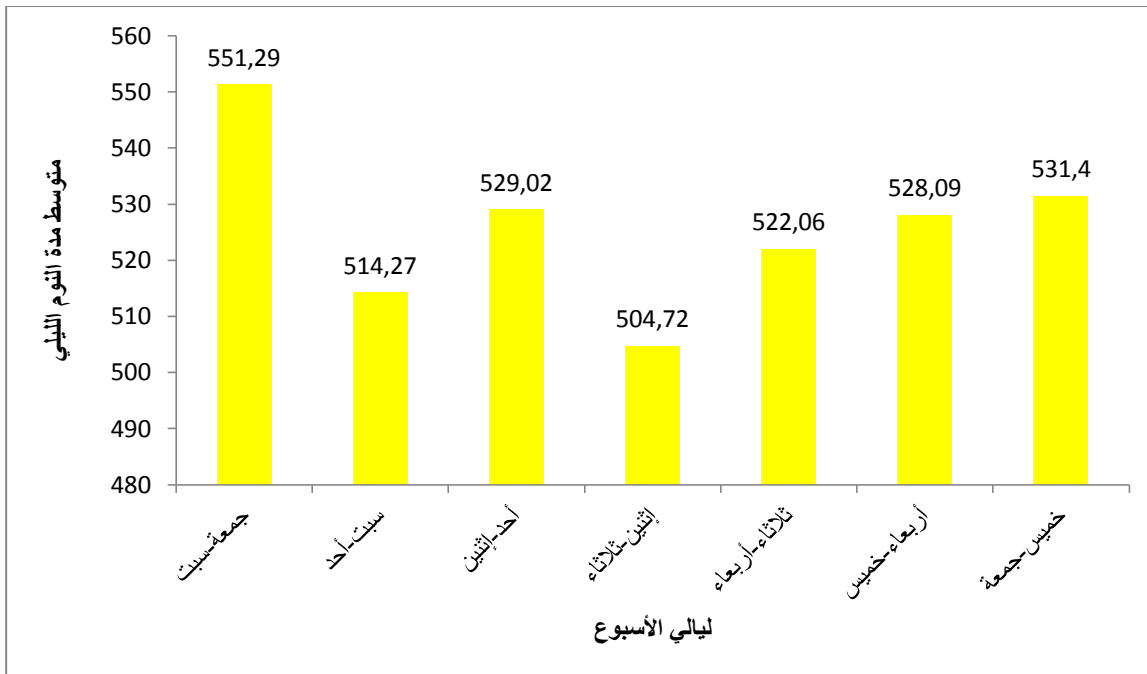
لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي تعرف تغيرات طفيفة خلال الاسبوع فنلاحظ

بأن مدة النوم الليلي في ليلة الجمعة إلى السبت(551,29) دقيقة، ثم تنخفض قليلا في ليلة

السبت إلى الأحد (514,27) دقيقة، ثم ترتفع قليلا في ليلة الأحد إلى الإثنين لتصل

إلى (529,02) دقيقة، ثم تنخفض في ليلة الإثنين إلى الثلاثاء لتصبح (504,72) دقيقة، ثم ترتفع قليلا في ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء لتصل إلى (522,06) دقيقة، ثم تعود لترتفع قليلا في ليلة الأربعاء إلى الخميس لتصل إلى (528,09) دقيقة، وأخيرا ترتفع قليلا في ليلة الخميس إلى الجمعة لتصل إلى (531,40) دقيقة.

نستنتج أن متوسط مدة النوم الليلي عند طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي يكون بالنسبة أكبر في ليلة الجمعة إلى السبت و ليلة الخميس إلى الجمعة، أما الليلي الأخرى تشهد انخفاض بنسبة أقل وهذا ما يوضحه الرسم البياني (طريقة الأعمدة).



رسم بياني رقم (3): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي.

يبرز الرسم البياني التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي، وبعد العملية الإحصائية أظهر أن متوسط تقدر ب (525,84) دقيقة.

أوضح الرسم البياني (طريقة الأعمدة) رقم(3) متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي، حيث ينام الطلبة لمدة طويلة في آخر الأسبوع من الخميس إلى الجمعة (569,18) دقيقة، وليلة الجمعة إلى السبت (526,48) دقيقة، وفي ليلة السبت إلى الأحد (514,27) دقيقة، وتكون في ليلة الأحد إلى الإثنين(529,02) دقيقة، ومن ليلة الإثنين إلى الثلاثاء (504,72) دقيقة، ومن الثلاثاء إلى الأربعاء (522,06) دقيقة، ومن الأربعاء إلى الخميس (528,09) دقيقة.

وبعد المعالجة الإحصائية ظهر بأن ليست هناك تغيرات ذات دلالة احصائيا في مدة

النوم الليلي ومنه: ($F(6)=1,619 ; P>159 \text{ NS}$) $\alpha 0,05$

4-التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس

التربوي:

جدول رقم (8) يمثل متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس

التربوي.

ليالي أسبوع	جمعة إلى السبت	الأحد إلى السبت	الاثنين إلى الأحد	الإثنين إلى الثلاثاء	الثلاثاء إلى الأربعاء	الأربعاء إلى الخميس	الخميس إلى الجمعة
متوسط مدة النوم	526,48	485,51	485,18	464,25	495,96	472	569,18
سنة أولى ماستر	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة
سنة ثانية	551,29	514,27	529,02	504,72	522,06	528,09	531,40
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة

يظهر من خلال الجدول رقم(8) يوجد اختلاف في مدة النوم الليلي بين طلبة سنة

أولى ماستر وسنة ثانية ماستر علم النفس التربوي حيث تقدر متوسط مدة النوم لدى طلبة

سنة أولى ب (499,79) دقيقة بينما سنة ثانية ماستر (525,84) دقيقة.

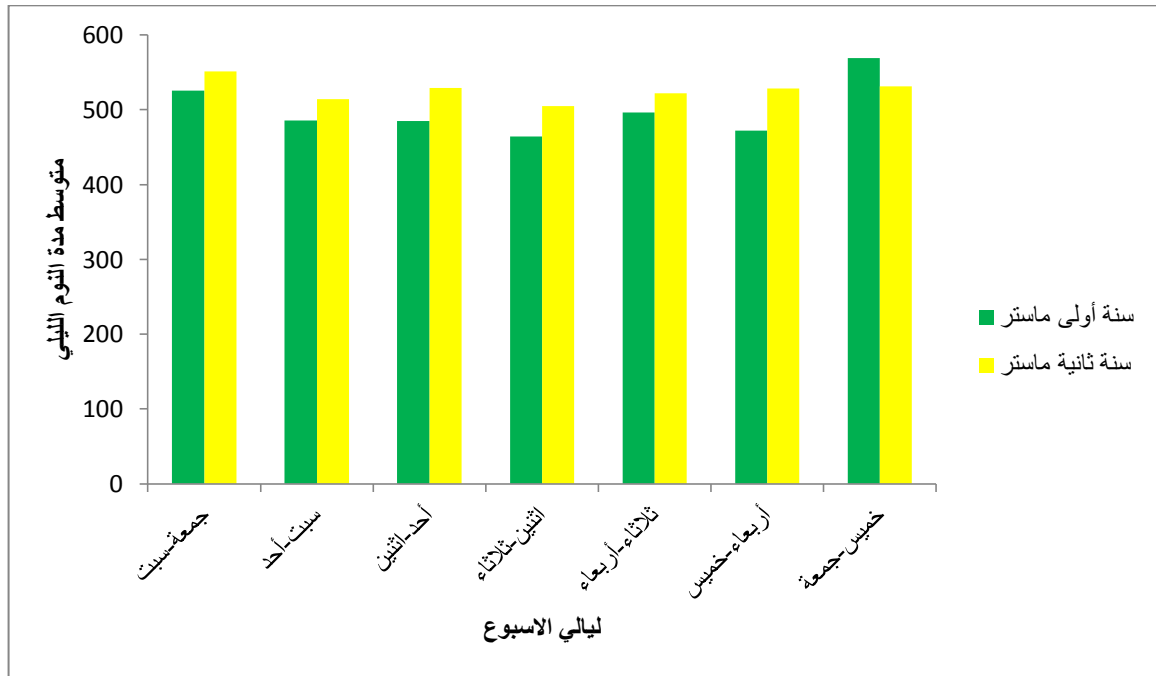
فلاحظ أن مدة النوم الليلي في ليلة الخميس إلى الجمعة تكون مرتفعة لكلا

المستويين (526,48) دقيقة و (551,29)، وتكون ايضا مرتفعة في ليلة الخميس إلى

الجمعة حيث قدرت مدة نوم لدى طلبة سنة أولى (569,18) دقيقة و (531,40) دقيقة

لسنة ثانية، وتشهد انخفاض في باقي الأيام الأخرى فتكون مدة النوم الليلي من ليلة السبت

إلى الأحد لدى طلبة سنة أولى (485,51) دقيقة و (514,27) دقيقة لسنة ثانية، حيث استقرت في ليلة الأحد إلى الاثنين لدى طلبة سنة أولى ب(485,18) دقيقة بينما ارتفعت لدى طلبة سنة ثانية ب(529,02) دقيقة، وفي ليلة الإثنين إلى الثلاثاء انخفضت لكلا المستويين ب (464,25) دقيقة لطلبة سنة أولى و(504,72) دقيقة لدى سنة ثانية، تعود لترتفع في ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء ب(495,96) دقيقة لطلبة سنة أولى و ب(522,06) دقيقة لطلبة سنة ثانية، و في ليلة الأربعاء إلى الخميس تشهد انخفاض لدى طلبة سنة أولى ب(472) دقيقة بينما ترتفع لتصل إلى (528,09) دقيقة لدى طلبة سنة ثانية.



أعمدة بيانية رقم(4): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين طلبة سنة أولى وثانية ماستر علم النفس التربوي.

يظهر من خلال هذه الأعمدة البيانية أنه توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى وسنة ثانية ماستر علم النفس التربوي، فنلاحظ أن مدة النوم الليلي متذبذبة و غير مستقرة لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي، خلال الأسبوع إن نلاحظ إرتفاع فمدة النوم الليلي في آخر الأسبوع أي في ليلة خميس-جمعة، بينما نلاحظ أن مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر مستقرة وتتغير بشكل طفيف .

وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مدة النوم

الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي حسب المستوى ومنه:

$$.(F(13)=3,985 ;P\leq 00 S) \alpha 0,05)$$

تحليل وتفسير النتائج:

التذكير بالفرضيات:

الفرضية الأولى: تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي.

الفرضية الثانية: تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة أولى ماستر علم

النفس التربوي.

الفرضية الثالثة: تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم

النفس التربوي.

الفرضية الرابعة: توجد فروق بين طلبة سنة أولى و ثانية ماستر علم النفس التربوي في مدة النوم الليلي خلال الأسبوع.

بعد الانتهاء من تفريغ البيانات و المعالجة الإحصائية فيظهر من خلال النتائج المتحصل عليها أن مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي تكون متذبذبة وغير مستقرة خلال الأسبوع الدراسي وهذا قد يرجع إلى المجهودات التي يبذلها الطلبة في فترة الإمتحانات، وهذا ما يجعلهم ينامون ويستيقظون باكرا لضرورة وجودهم في الجامعة في وقت محدد لإجراء الإمتحانات، كما نلاحظ ارتفاع في مدة النوم في آخر الأسبوع أي من ليلتي خميس-جمعة و جمعة-سبت وهذا قد يرجع إلى عدم اكتفاء الطلبة بمدة النوم خلال الأسبوع الدراسي، مما يؤدي إلى استغلال هاتين الليلتين لتعويض ذلك النقص في مدة النوم أنظر ملحق رقم (3).

بينما نلاحظ أن مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي لا تتغير خلال الأسبوع وهذا قد يعود إلى عدم الدراسة و أنهم غير معنيين بإجراء الإمتحانات، فهم منشغلين فقط في إنجاز مذكرة التخرج، و نظرا للظروف الإستثنائية في هذه السنة و ظهور جائحة كوفيد 19 فأصبح بإمكان الطالب العمل عن بعد، وهم غير مجبرين للحضور إلى الجامعة من أجل العمل وهذا ما قد يفسر عدم وجود تغيرات دالة احصائيا في مدة النوم الليلي أنظر ملحق رقم (4).

الخلاصة:

تناولت هذه الدراسة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي لمعرفة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي ولدى طلبة سنة ثانية ماستر علم نفس التربوي.

ظهر من خلال هذه النتائج المتوصل إليها أن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات أسبوعية لدى طلبة ماستر علم نفس تربوي، فنلاحظ عدم انتظام في مدة النوم الليلي إذ ترتفع مدة النوم الليلي في آخر أيام الأسبوع أي من ليلة الخميس إلى الجمعة وليلة الجمعة إلى السبت، بينما تقل مدة النوم الليلي خلال أيام الدراسية بالنسبة لسنة أولى ماستر وبالتالي تعتبر عطلة آخر الأسبوع فرصة وحيدة لهم لتعويض مدة نومهم وطاقتهم جسمية ونفسية ومنه فإن هذه النتائج دالة إحصائياً لذا نقبل الفرضية القائلة بأن: هناك تغيرات خلال الأسبوع في مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.

أما بالنسبة لطلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي لا تشهد تغيرات أسبوعية في مدة النوم الليلي إذ أن متوسط مدة نوم خلال الأسبوع تتراوح ما بين: (551,29) دقيقة و(504,72) دقيقة. فعليه فإن هذه النتائج غير دالة إحصائياً لذا نرفض الفرضية القائلة بأن: هناك تغيرات خلال الأسبوع في مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي.

من خلال النتائج المتوصل اليها نستنتج أن مدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي تقدر ب (8) ساعات وهذا يخالف ما أوصى به الأطباء والأخصائيين بأن المدة الملائمة للنوم هي (9) ساعات على الأقل.

الإقتراحات:

- على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة يمكن أن نقترح ما يلي :
- احترام المدة الملائمة ل النوم التي يحتاجها الطلبة التي تقدر على الأقل (9) ساعات.
- إعداد جداول التوقيت ملائمة لطلبة خاصة فيما يخص مواقيت دخول وخروج .
- توفير الإمكانيات اللازمة بما فيها وسائل النقل بالنسبة لطلبة الذين يقطنون بعيدا عن الجامعة لتجنب الاستيقاظ باكرا.
- توفير جو ملائم للنوم وذلك من أجل قضاء على التعب اليومي وتعويض طاقتهم النفسية والجسمية خاصة في الإقامات الجامعية.
- ضرورة توعية طلبة بأهمية وفائدة النوم لتخلص من الإرهاق اليومي.
- تجنب استخدام الشاشات لوقت متأخر من الليل.

قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية:

- 1- أيت أسعد، محمد (2016). تأثير نظام العمل بالدوريات في الانتباه والنوم الليلي. دراسة كرونو نفسية بتيزي وزو. مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص عمل وتنظيم، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 2- إمسعودن، مسيسيلية (2018). دراسة الوتيرة المدرسية: الانتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو وتمنراست. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 3- بوزوران، فريدة (2015). الانتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي دراسة كرونونفسية. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص عمل وتنظيم، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 4- بوديسة، وردية و خلفان، رشيد. (2020) العمل الليلي وظهور اضطرابات النوم لدى المرضى دراسة ميدانية في إحدى المؤسسات الإستشفائية بتيزي وزو. مجلة دراسات انسانية واجتماعية. العدد 1. ص ص 255-270.
- 5- بوعام، كهينة ومعروف، لويزة. (2018). مدة النوم الليلي عند الطالب الجامعي من منظور كروبيولوجي. مجلة مجتمع-تربية-عمل، العدد 5، ص ص 128-135.
- 6- بوريلي، ألكسندر (1992). أسرار النوم (ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة). القاهرة: عالم المعرفة (العمل الأصلي نشر في عام 1992).
- 7- جمعة، سيد يوسف (2000). الاضطرابات السلوكية وعلاجها. دار غريب لطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- حسين، فايد (2001). الاضطرابات السلوكية تشخيصها-اسبابها-علاجها. الأردن: دار طبية للنشر والتوزيع.

- 9- الخالدي، أديب(2006). مرجع في علم النفس الاكلينيكي. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 10- الزعبي، أحمد محمد(2002). الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الطفل. الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 11- الزعبي، أحمد محمد(2005).مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية (أسبابها وسبيل علاجها. دمشق سورية: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 12- زعموم، شهيرة ومعروف لويظة.(2018). تنظيم الزمن الدراسي لمستوى التعليم الابتدائي في الجزائر. مجلة مجتمع-تربية-عمل، العدد5، ص ص56-73.
- 13- الشويري، الياس.(2004). ساعات توقيت بيولوجية لضبط ايقاع حياتنا. مجلة ايقاع الحياة، العدد 227،
- 14- شتيوي، مسعد. (2005). النوم وأهميته لصحة الإنسان وحياته. مجلة أسيوط للدراسات البيئية، العدد28، ص ص39-54.
- 15- الشرييني، لطفي (2000). اضطرابات النوم كيف يحدث...وما هو العلاج؟. القاهرة: دار الشعب للطباعة والنشر.
- 16- الشرييني، لطفي (2003). الطب النفسي وهموم الناس. الإسكندرية: شركة الجلال للطباعة.
- 17- العيسوي، عبد الرحمن(2000). اضطرابات الطفولة وعلاجها. لبنان: دار الرتب الجامعية.
- 18- عبد الرحمن سعيد الحازمي، بلسم(2015). العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 19- علي، كمال(1990). باب النوم وياب الأحلام. الاردن: دار الوسط للدراسات والنشر.

- 20- عبدوني، عبد الحميد، وسايح، سليمة وساعد، صباح. (2010). العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، اضطرابات جدول النوم واليقظة) لدى عمال الورديات الليلية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ص ص، 109-131.
- 21- غانم، محمد حسن (2006). مقدمة لعلم النفس المرضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية.
- 22- لعسلي، وردية (2014). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكيات داخل القسم و مدة النوم الليلي لدى تلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر ما بين (9-10) سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر وولاية غرداية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم تربوية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 23- معروف، لويزة (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة). رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر.
- 24- معروف، لويزة و خلفان، رشيد. (2011). الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم. مجلة بحث وتربية. العدد 1، ص ص 33 - 39.
- 25- مباركي، محند أورابح ووعلي، لامية. (2017). النوم الليلي والعنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية. مجلة مجتمع-تربية-عمل، العدد3، ص ص 85-100.
- 26- نوفل، جميلة (2014). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر 7 إلى 8 سنوات.

دراسة مقارنة بين ولاية بجاية وولاية أدرار. مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

27- وعلي، لامية(2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية. دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

-المراجع باللغة الفرنسية:

- 01- Reinberg, A. (1997). Les rythmes biologiques. Paris : : I.P.U. F.
- 02-Testu,F ;Fotinos, G. (1996).Aménager le temps scolaire. Paris : Hachette.
- 03-Testu, F, Bréchon, clarrisse, Fontaine, Le Floc'h.(2008). Rythmes de vie et rythmes scolaires aspects chronobiologiques et chronopsychologique. France : Masson.
- 04- Testu,F. (2015). Rythmes scolaire : De l'enfant à l'élève. France : Canopé.

الملاحق

ملحق رقم (1): استبيان خاص بمدة النوم الليلي

سيدي، سيديتي

في إطار إنجاز بحث حول مدة النوم الليلي لدى الطلبة الجامعيينأطلب منكم تقديم يد المساعدةتبعاً لهذا الاستبيان الخاص بوقت نومكم واستيقاظكم خلال الأسبوع الذي تمتد مدته من 25 سبتمبر إلى 02 أكتوبر 2020، علماً أن إجاباتكم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة وسوف تحاط بسرية تامة.

تقبلوا مني سيدي، سيديتي فائق التقدير والاحترام.

دراسة النوم المدة من ليلة الجمعة 25 سبتمبر 2020 إلى الجمعة 02 أكتوبر 2020
السن: الجنس: المستوى الدراسي:

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

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

ملحق رقم(2): متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة ماستر علم النفس التربوي.

vensam	samdim	dimlun	lunmar	marmar	merjeu	jeuven
480	480	420	600	480	480	600
660	450	540	600	585	450	600
360	420	450	390	450	450	480
570	420	450	600	510	540	660
450	390	330	300	360	270	540
600	480	540	480	450	450	660
480	450	420	405	450	435	480
540	540	540	450	450	570	450
630	510	510	510	510	510	510
465	344	440	305	356	305	488
630	480	510	510	630	510	630
660	600	540	540	600	540	480
540	435	510	420	480	480	510
540	450	480	465	510	450	540
540	435	600	465	510	525	570
600	630	630	600	620	480	690
600	660	360	420	420	520	540
520	405	420	335	430	405	540
300	540	510	480	510	540	660
510	390	360	510	480	600	600
570	420	510	540	540	480	540
480	540	420	420	420	420	600
330	390	600	420	690	369	570
540	570	480	420	300	540	720
480	570	450	450	570	600	570
540	450	480	480	420	405	540
600	660	600	420	660	420	600
645	505	384	315	525	540	720
585	541	600	600	495	660	765
495	270	394	330	360	240	255
600	600	600	480	600	600	690
540	360	450	595	460	570	450
540	480	490	460	470	360	520
570	570	600	630	510	540	420
630	630	570	510	570	555	570
420	510	420	480	540	420	330
570	540	600	570	600	600	480
540	540	540	480	540	540	600
629	420	480	480	421	515	535
630	506	510	720	750	600	450
480	480	600	420	300	360	660

555	490	540	480	490	470	540	
660	540	570	570	600	540	660	
510	500	510	494	600	550	580	
360	420	360	365	690	510	300	
555	530	560	555	430	200	540	
660	600	660	600	660	540	630	
660	600	435	690	495	505	600	
475	660	625	540	525	578	510	
690	660	600	660	510	690	600	
540	390	420	480	480	540	540	
540	540	465	520	480	525	435	
480	480	570	492	430	375	614	
660	750	750	570	600	780	565	
600	690	420	540	540	600	600	
450	420	554	415	510	487	412	
600	570	630	600	460	570	480	
540	420	570	570	550	600	510	
540	540	510	510	510	660	480	
535	480	450	420	552	420	594	
540	540	540	510	540	600	420	
660	690	660	540	600	600	660	
555	570	560	565	600	561	550	
540	600	600	420	450	660	540	
600	330	480	300	620	615	375	
550	280	480	382	463	470	395	
455	510	510	525	480	480	690	
240	300	420	420	300	360	420	
600	630	570	540	630	600	690	
540	480	540	480	540	540	540	
493	466	480	385	495	510	467	
541,859155	503,338028	512,352113	489,338028	512,140845	506,760563	545,774648	
							515,937626

ملحق رقم (3): متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس التربوي.

vensam	samdim	dimlun	lunmar	marmar	merjeu	jeuven	
480	480	420	600	480	480	600	
660	450	540	600	585	450	600	
360	420	450	390	450	450	480	
570	420	450	600	510	540	660	
450	390	330	300	360	270	540	
600	480	540	480	450	450	660	
480	450	420	405	450	435	480	
540	540	540	450	450	570	450	
630	510	510	510	510	510	510	
465	344	440	305	356	305	488	
630	480	510	510	630	510	630	
660	600	540	540	600	540	480	
540	435	510	420	480	480	510	
540	450	480	465	510	450	540	
540	435	600	465	510	525	570	
600	630	630	600	620	480	690	
600	660	360	420	420	520	540	
520	405	420	335	430	405	540	
300	540	510	480	510	540	660	
510	390	360	510	480	600	600	
570	420	510	540	540	480	540	
480	540	420	420	420	420	600	
330	390	600	420	690	369	570	
540	570	480	420	300	540	720	
480	570	450	450	570	600	570	
540	450	480	480	420	405	540	
600	660	600	420	660	420	600	
526,481481	485,518519	485,185185	464,259259	495,962963	472	569,185185	499,798942

ملحق رقم(4): متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس التربوي.

645	505	384	315	525	540	720
585	541	600	600	495	660	765
495	270	394	330	360	240	255
600	600	600	480	600	600	690
540	360	450	595	460	570	450
540	480	490	460	470	360	520
570	570	600	630	510	540	420
630	630	570	510	570	555	570
420	510	420	480	540	420	330
570	540	600	570	600	600	480
540	540	540	480	540	540	600
629	420	480	480	421	515	535
630	506	510	720	750	600	450
480	480	600	420	300	360	660
555	490	540	480	490	470	540
660	540	570	570	600	540	660
510	500	510	494	600	550	580
360	420	360	365	690	510	300
555	530	560	555	430	200	540
660	600	660	600	660	540	630
660	600	435	690	495	505	600
475	660	625	540	525	578	510
690	660	600	660	510	690	600
540	390	420	480	480	540	540
540	540	465	520	480	525	435
480	480	570	492	430	375	614
660	750	750	570	600	780	565
600	690	420	540	540	600	600
450	420	554	415	510	487	412
600	570	630	600	460	570	480
540	420	570	570	550	600	510
540	540	510	510	510	660	480
535	480	450	420	552	420	594
540	540	540	510	540	600	420
660	690	660	540	600	600	660
555	570	560	565	600	561	550
540	600	600	420	450	660	540
600	330	480	300	620	615	375
550	280	480	382	463	470	395
455	510	510	525	480	480	690
240	300	420	420	300	360	420
600	630	570	540	630	600	690

540	480	540	480	540	540	540	
493	466	480	385	495	510	467	
551,295455	514,272727	529,022727	504,727273	522,068182	528,090909	531,409091	525,840909