



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

القسم: علوم اجتماعية

شعبة علم النفس



## مذكرة ماستر

### قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي وعلاقتها باضطراب وتيرة النوم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية ببلديتي الفيض والقنطرة ولاية بسكرة.

تخصص: علم النفس المدرسي

تحت اشراف الدكتورة:

م.حنصالي

من إعداد الطالبتين:

❖ رونق خلفة

❖ صباح عبدالرؤوف

السنة الجامعية: 2021/2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

القسم: علوم اجتماعية

شعبة علم النفس



## مذكرة ماستر

قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي  
وعلاقتها باضطراب وتيرة النوم لدي تلاميذ المرحلة  
الابتدائية

دراسة ميدانية ببلديتي القبيض والفتطرة ولاية بسكرة.

تخصص: علم النفس المدرسي

تحت اشراف الدكتورة:

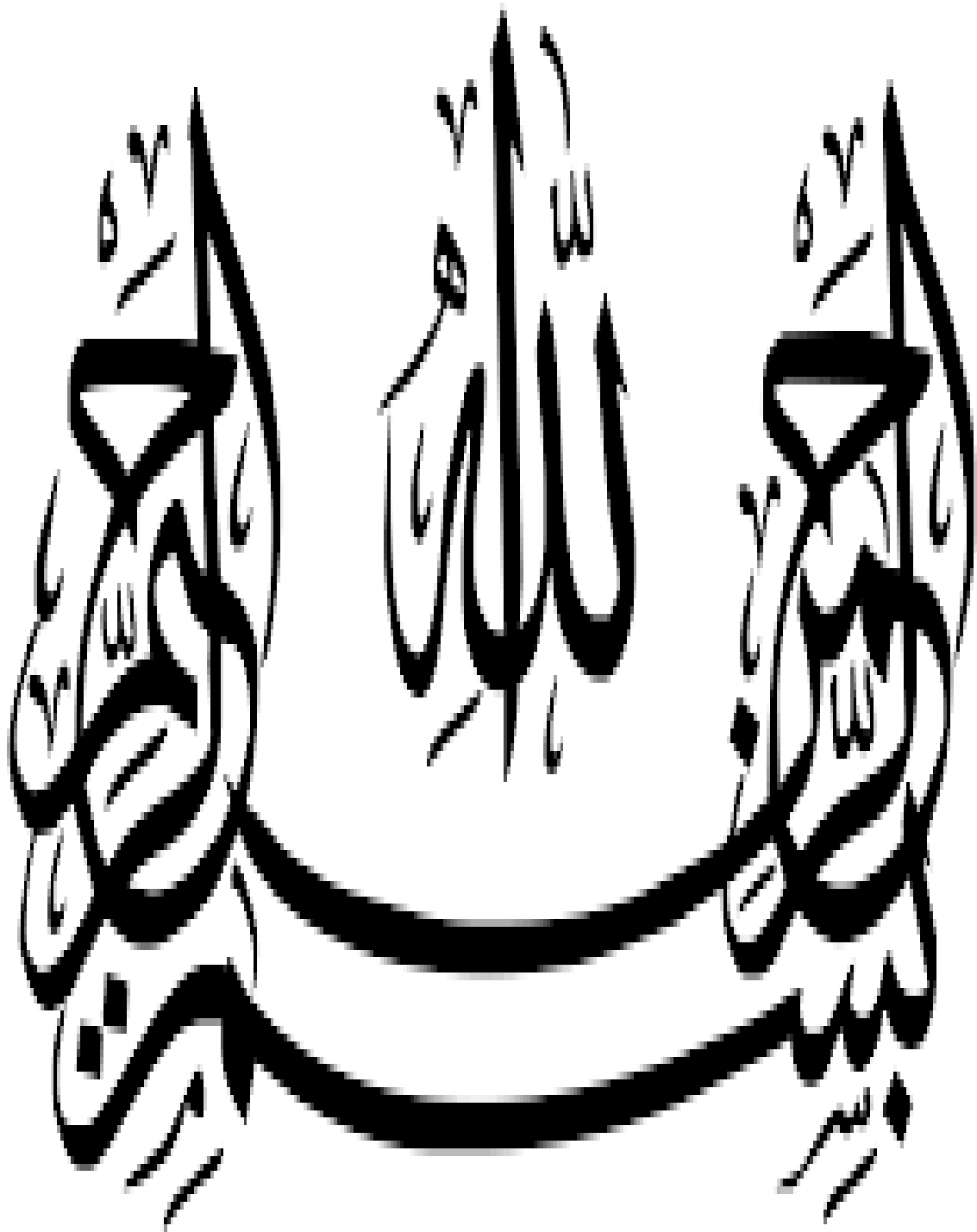
م.حنصالي

من إعداد الطالبتين:

❖ رونق خلفة

❖ صباح عبدالرؤوف

السنة الجامعية: 2021/2020



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



صدق الله العظيم

## اهداء

مرّت قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولت أن أتخطأها بثبات بفضل من الله ومنّه.

هناك أناس يستحقون الشكر وأولهم

إلى من أفضلها على نفسي، ولم لا؛ فلقد ضحّت من أجلي ولم تدخر جهداً في سبيل إسعادي على الدوام (أمي الحبيبة).

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة فلم يبخل عليّ طيلة حياته (والدي العزيز).

إلى أخوتي الذين لن أجد مثلهم في الحياة عمار وإبراهيم الخليل وذكرى ونوال وشهناز

إلى صديقات الطفولة ياسمينة وراضية ومنار وريمة

إلى زميلات مشواري الدراسي عائشة ورندة وأمينة، وإلى جميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصعدة كثيرة

أُقَدِّم لكم هذا البحث، وأتمنّى أن يحوز على رضاكم.

# رونق

## اهداء

إلى أغلى جوهرة أنعمني الله سبحانه وتعالى بها، والذي صخر كل إمكانياته

لتكملة هذا العمل، كان لي خير مثال في الحب والصبر: زوجي العزيز.

إلى من تفر عيني بوجودهم ومن كانوا أسباب سعادتي أبنائي الأحباء

ضياء الدين وحنين وعلى ومحمد أشرف.

صباح

## شكر وعرافان

نحمد الله عز وجل حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، والذي أنعم علينا بالصحة والتوفيق إلى طريق العلم والمعرفة.

فأول من نتقدم إليه بالشكر هو الأول قبل الوجود والآخر بعد الخلود والواجب له السجود "الله الواحد المعبود" ليه وحده الفضل يعود ولا نقول إلا ما قال سليمان ابن داود فالحمد لله رب العالمين ونحن له من الشاكرين.

وكما قال النبي صلى الله عليه وسلم في معنى وحديثه "ومن صنع إليكم معروفا فكافئوه فان لم تجدوا ما تكافئوه به فادعوا له حيث تروا أنكم كافئتموه" وكما يقول عليه السلام " لم يشكر الله من لم يشكر الناس".

وعملا بهذا نتقدم بالشكر الجزيل إلى من كان له الفضل بعد الله تعالى في انجاز هذه المذكرة.

كما نتقدم بجزيل الشكر لأستاذتنا د. **حنصالي مريامة** على مرافقتها البيداغوجية والنفسية لنا ودعمها وتقديم الإرشادات التي قدمتها لنا.

كما لا ننسى الأستاذين الرائعين **رحيم يوسف** و**ريحاني الزهرة**. اللذان لم يبخلا علينا بمساعدتهما وفي تقديم الإرشادات لنا وشرح ما هو مبهم في الدراسة

ونتقدم بشكرنا إلى كل مدراء المدارس الابتدائية والمعلمين ببلديتي الفيض والقنطرة الذين قدموا لنا كل التسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية.

كما نجزل الثناء إلى لجنة المناقشة الموقرة التي تبنت مسؤولية مناقشة العمل.

وإلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع.

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة: قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي وعلاقتها باضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية -دراسة ميدانية بلديتي الفيض والقنطرة ولاية بسكرة.**

أجريت الدراسة في الفترة من شهر ماي 2021 واستهدفت الكشف على العلاقة بين قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى أفراد العينة بالإضافة إلى فحص الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس. وقد طبقت الدراسة مقياسي اضطراب وتيرة النوم (33 بندا) ومقياس تشتت الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي (28 بندا) على عينة متكونة من 45 تلميذ وتلميذة من السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي واضطرابات وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لبلديتي الفيض والقنطرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قصور الانتباه المصاحب فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لبلديتي الفيض والقنطرة تبعا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لبلديتي الفيض والقنطرة تبعا لمتغير الجنس.



## **Abstract:**

**The title of the research:** Relationship between attention deficit accompanied by hyperactivity and Sleep frequency disorder

Among primary school students, a field study in the municipalities of El-faith and El-Kantara, Biskra Algeria.

The study was conducted in the period of April-May (2021), and aimed to detect the levels of attention deficit disorder with hyperactivity and sleep frequency disorder among the sample members in addition to examining the statistically significant differences between the sample members according to the gender variable. The study applied two measures of attention deficit hyperactivity (28 items) and a sleep disturbance (33 items) on a sample of 45 male and female students from the fourth and fifth year of primary school, and the study resulted in the following results:

- No correlation between attention deficit accompanied by hyperactivity and Sleep frequency disorder among primary school students.
- There were no statistically significant differences in attention deficit accompanied by hyperactivity among primary school students due to gender variable.
- There were no statistically significant differences in Sleep frequency disorder among primary school students due to gender variable.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	اهداء
	شكر وعرفات
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجدول
	فهرس الشكال
أ-ب	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
01	1- الإشكالية
03	2- فرضيات الدراسة
04	3- دوافع اختيار الموضوع
04	4- أهداف الدراسة
05	5- أهمية الدراسة
05	6- مصطلحات الدراسة
06	7- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي</b>	
	تمهيد
10	1- تعريف الانتباه
11	2- أنواع ومحددات الانتباه:
14	3- العوامل المؤثرة في الانتباه
19	4- القاعدة الفيسيوي عصبية
20	5- قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي
23	6- النظريات المفسرة للانتباه

25	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: اضطراب وتيرة النوم</b>	
	تمهيد
26	1- تعريف النوم
27	2- اضطراب وتيرة النوم
28	3- النظريات المفسرة للنوم
31	4- تصنيفات لاضطرابات النوم
35	5- مراحل النوم
35	6- أهمية النوم العضوية ووظائفه
38	7- علاقة النوم بالعمليات العقلية
39	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
	تمهيد
39	1- الدراسة الاستطلاعية
40	2- عينة الدراسة
40	3- منهج الدراسة
41	4- مجالات الدراسة
41	5- أدوات الدراسة
47	6- الأساليب الإحصائية
48	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها</b>	
	تمهيد
49	أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة
49	1- عرض النتائج على أساس فرضيات الدراسة
49	1-1- الإحصائيات الوصفية المتعلقة بمتغيرات الدراسة

49	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
50	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى
51	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية
52	ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات
52	1. مناقشة الفرضية العامة
55	2. مناقشة الفرضية الفرعية الأولى
56	3. مناقشة الفرضية الفرعية الثانية
57	4. خلاصة الفصل
	خاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
40	يمثل توزيع أفراد العينة	01
42	يمثل درجات التصحيح لمقياس قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي	02
46	يمثل إحصاء وصفي لمقياس النوم	03
49	احصائيات وصفية متعلقة بمتغيرات البحث الأساسية	04
50	يوضح نتائج ارتباط النوم والانتباه	05
51	يوضح الإحصائيات الوصفية في قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي لأفراد العينة المتعلقة بالجنس	06
52	يوضح الإحصائيات الوصفية في اضطراب وتيرة النوم لأفراد العينة	07

## المقدمة:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان في حياته، وقد اهتم الكثير من العلماء والباحثين بهذه المرحلة اهتماما كبيرا على اعتبار أن أطفال اليوم هم شباب الغد وثروة المجتمع بهم يرقى ويتقدم.

لذلك كانت قضية إعداد الطفل إعدادا صحيحا من القضايا المهمة التي أشغلت بال الكثير من المهتمين بهذه المرحلة فعكفوا على دراسة مشكلات مرحلة الطفولة وتحليلها والتعرف على أسبابها ومن ثم تقديم العلاج الناجح لها. ومن أبرز المشاكل السلوكية في مرحلة الطفولة مشكلة قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي والتي تمثل بدورها أحد أبرز المشكلات السلوكية شيوعا وانتشارا بين أوساط الأطفال خاصة مرحلة الطفولة الوسطى. قد يخرج الطفل عن حدود المعدل الطبيعي في حركته وسلوكياته، فنرى الطفل

المخرب، الطفل كثير الحركة، الطفل الفوضوي، الطفل قليل الانتباه وغير من حالات سوءا في البيت أو المدرسة أو الشارع، وهذا ما يحرمه من اكتساب المهارات الأكاديمية والمعرفية في المدرسة والتكيف الاجتماعي مما يؤدي به إلى تراجع في مستوى الأداء الأكاديمي وبالتالي رسوبه في نهاية السنة الدراسية. وكثيرا ما تصاحبه مشاكل نفسية أو سلوكية أخرى كمشكلة وتيرة النوم التي تشكل مجموعة من الصعوبات التي تؤدي إلى الاختلال الكمي أو الكيفي في نوم.

فهي تحرم جسم الطفل من الراحة التي يحتاجها بعد جهد كبير كي يستعيد نشاطه وهدوءه لليوم الموالي وتخزين الطاقة. ولها أثر في تنظيم الجهاز المناعي وأعماله المختلفة، وله دور لا يستغنى عنه في الإفرازات الهرمونية، وفي تنظيم الذاكرة والعمليات الذهنية والعقلية كالانتباه والإدراك والتفكير والتذكر.

وهذا ما تم التطرق إليه في دراستنا الحالية حول الكشف عن مستويات قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي ومعرفة العلاقة وقصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم، والفروق ان وجدت بينهما على أساس الجنس والعمل متكون من قسمين هما:

## الجانب النظري: ويحتوي على ثلاث فصول وهي:

### ❖ الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية الذي يمثل مدخل إلى الدراسة وهو بمثابة تقديم

البحث حول حيث تم فيه عرض الإشكالية، أهداف الموضوع وأهمية البحث ثم تحديد مصطلحات الدراسة ثم عرض بعض الدراسات السابقة ومن ثم صياغة الفرضيات.

### ❖ الفصل الثاني: قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي وتطرقنا فيه إلى تعريف

الانتباه،

انواع محددات الانتباه، العوامل المؤثرة في الانتباه، آلية الانتباه وأسسه العصبية، قصور الانتباه مع فرط النشاط الحركي، النظريات المفسرة للانتباه.

### ❖ الفصل الثالث: وتيرة النوم ويتضمن تعريف النوم وتعريف لاضطراب وتيرة النوم ،

تصنيفات اضطراب وتيرة النوم، أهمية النوم العضوية، وظائف النوم، مراحل النوم ، النظريات المفسرة للنوم، علاقة النوم بالعمليات العقلية.

## الجانب التطبيقي: ويتضمن فصلين هما:

### ❖ الفصل الرابع: يمثل منهجية البحث وفيه الإجراءات المنهجية التي اتبعناها في الجانب

الميداني وتضمنت الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، ثم التطرق إلى زمان ومكان الدراسة وذكر أدوات الدراسة مع الأساليب الإحصائية المستعملة خلال الدراسة.

### ❖ الفصل الخامس: وهو الفصل الأخير خصص لعرض وتفسير النتائج المتحصل عليها

ومناقشتها الفرضيات.

وفي الأخير تم وضع الخاتمة والاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.

الإطار

النظري



## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الإشكالية.	01
فرضيات الدراسة.	02
دوافع اختيار الموضوع.	03
أهداف الدراسة.	04
أهمية الدراسة.	05
مصطلحات الدراسة.	06
الدراسات السابقة.	07

## 1- الإشكالية:

تعتبر مشكلات الطفولة من القضايا التي تحتل مكانة بارزة في المجال النفسي والتربوي ولعل أكثر ما يستقطب في الوقت الراهن على مستوى البحوث والدراسات هو تحسين سلوكياتهم إلى أقصى قدر ممكن. ويعد قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي أحد المشكلات الشائعة بين عدد كبير من الأطفال.

فهو أحد المشكلات السلوكية الأكثر شيوعاً وانتشاراً الذي يحدث بين أوساط الأطفال في مرحلة الطفولة التي تعتبر من أهم المراحل العمرية التي يمر بها كل فرد في حياته خاصة مرحلة الطفولة ما بين (6-12 سنة) حيث أن عملية الانتباه جد مهمة للنشاط الفكري المتمثلة في قدرة الفرد على حصر وتركيز حواسه في مثير واحد داخلي أو في مثير خارجي.

والذي تعرفه «موسوعة علم النفس» 1986 بأنه: الطفل الذي ليس لديه القدرة على تركيز انتباهه لمدة طويلة في شيء محدد، ويتسم هذا الاضطراب بالخصائص الآتية: الاندفاعية، فرط في النشاط الحركي، وتزداد هذه الاعراض شدة في المواقف التي تتطلب من الطفل التعبير عن ذاته، أو التحكم الذاتي. وأيضاً يظهر الطفل الذي لديه اضطرابات في الانتباه قصوراً في مدى ونوعية التحصيل الأكاديمي، وقصوراً في الوظائف المعرفية والمعرفية.

وقد تناولت العديد من الدراسات هذه المشكلة لتحديد حجمها ومدى انتشارها، ومن بينها:

دراسة أجراها لامبرت وزملاؤه (1978) للتعرف على المرحلة التي تنتشر فيها مشكلة النشاط الزائد، ومدى انتشارها بين الذكور والإناث، وكانت عينة الدراسة تتكون من 5000 طفلاً وطفلة في مراحل عمرية مختلفة، وأشارت نتائج هذه الدراسة أن النشاط الزائد يتركز انتشاره بين أطفال المرحلة الابتدائية، وأن انتشاره يكون أكثر بين أطفال الصفوف الأولى من هذه المرحلة وأن الذكور هم الأكثر عرضة للمعاناة من النشاط الزائد من الإناث.

وفي دراسة قام بها عبد العزيز الشخص (1985) لمعرفة حجم مشكلة النشاط الزائد ومدى انتشارها بين الأطفال في مصر، وهل يختلف حجم المشكلة من الريف إلى المدينة؟ ومدى شيوعها بين العاديين والمعوقين، ومدى انتشارها بين الذكور والإناث. وقد أجريت الدراسة على عينة من الأطفال بلغ قوامها 3150 طفلاً وطفلة في صفوف المرحلة الابتدائية من الريف والحضر، وتضمنت هذه العينة أطفالاً عاديين

وأطفالا معوقون إعاقة عقلية بسيطة، وآخرون لديهم إعاقة بصرية، وأطفالا لديهم إعاقة سمعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- ❖ أن نسبة الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد تبلغ 6 % من مجموع الأطفال في المرحلة الابتدائية.
- ❖ وأن النشاط الزائد ينتشر بين أطفال المدينة أكثر من انتشاره بين أطفال الريف؛ وأنه يشيع بين الذكور أكثر من شيوعه بين الإناث؛ وأنه يكثر بين المعوقين عنه بين العاديين.

(سليمة سايجي وصباح ساعد، 2007، ص 266)

ومن أبرز المشكلات المصاحبة لقصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي هي مشكلة وتيرة النوم والذي يمثل حالة متكررة ومؤقتة من انعدام الفعالية وتوقف التفاعل الحسي والحركي مع البيئة، ويكون مصحوبا بفقدان الوعي المؤقت وانخفاض مستوى الإحساس بمؤثرات البيئة، حيث تنقطع الصلة بالعالم الخارجي إلى حد كبير، مع هبوط نشاط الجهاز العصبي وخاصة القشرة المخية، وأي اضطراب في طبيعة النوم تؤدي إلى العديد من المشاكل التي تؤثر على حياة الفرد واستقراره.

(أ/د . عبد الحميد عبدوني وآخرون، 2009).

كما أن النوم مطلب ضروري للحياة لا يمكن مجافاته، وهو وظيفة طبيعية للحياة، بل جانب يؤدي العديد من الوظائف الحيوية لدى الإنسان؛ إذ يتمثل ذلك في إعادة النشاط والصحة والوعي والمحافظة على التوازن الداخلي، وتنظيم حرارة الجسم والاحتفاظ بالطاقة؛ ومن ثم فالنوم ليس مجرد حالة ركود أو خمول، بل مرحلة صيانة للجسم واستعادة لما فقد من عناصر حيوية، وهو مرحلة يحصل الجسم من خلالها على ما يلزمه من مواد يحتاجها في المدة التالية من اليقظة والنشاط. وإذا حدث حرمان من النوم لمدة قصيرة فإنه يؤدي إلى الشعور بالتعب والإعياء وفقدان القدرة على التركيز واضطراب المزاج، ويصاحب ذلك تغيرات واضطرابات في دقات القلب، كما يصبح تخطيط الدماغ غير منتظم. وأما إذا حدث حرمان من النوم لمدة طويلة فإن ذلك يؤدي إلى شيوع الهلاوس والضلالات وتدهور الوعي واضطراب السلوك تشتت الانتباه الذي تعتمد عليه العملية التربوية في القسم. (حسين أحمد عبد الفتاح محمد، 2016، ص 84).

وهذا ما أكدته دراسة كاظم 2014: بعنوان قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. هدفت الدراسة للتعرف على مدى انتشار اضطرابات النوم لدى الطلبة في المرحلة الإعدادية (الرابعة، خامس، سادس) في محافظة بابل ومعرفة فيما إذا كانت توجد فروق في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفقا لمتغير الجنس. وقد استخدم الباحث مقياس من تصميمه مكون من 32 فقرة وذلك لعدم وجود مقياس مستخدم لتشخيص اضطرابات النوم. طبق الباحث المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (578) طالب

وطالبة. وقد وجدت من بين العينة أن هناك 83 طالب يعانون من اضطرابات النوم بنسبة 14.2 %، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور ولصالح الإناث.

ومن هذا المنطلق أتت دراستنا الراهنة لتسلط الضوء على واحدة من أكثر المشاكل شيوعاً عند الأطفال والتي باتت تؤرق الوالدين والمعلمين الا وهي الكشف عن العلاقة الموجودة بين قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد جاءت التساؤلات كما يلي:

### طرح التساؤل:

- 1-هل توجد علاقة بين قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي المتمدرسين في مدارس ببلدتي الفيض والقنطرة بسكر؟
- 2-هل توجد فروق دالة احصائياً بين الجنسين في قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي المتمدرسين في مدارس ببلدتي الفيض والقنطرة بسكر؟
- 3-هل توجد فروق جنسية دالة احصائياً بين افراد العينة في اضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي المتمدرسين في مدارس ببلدتي الفيض والقنطرة بسكر؟

## 2-فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي المتمدرسين في مدارس ببلدتي الفيض والقنطرة بسكرة.

### الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق جنسية ذات دلالة إحصائية في قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لبلدتي الفيض والقنطرة.
- لا توجد فروق جنسية ذات دلالة إحصائية في اضطرابات وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لبلدتي الفيض والقنطرة.

### 3-دوافع اختيار الموضوع:

ولقد قسمت إلى:

#### دوافع ذاتية:

- \* الاهتمام الشخصي بهذا الفئة.
- \* الرغبة الذاتية والاهتمام الشخصي في دراسة موضوع قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم.
- \* الزيادة المضطربة في انتشار هذا الاضطراب بين الأطفال، وما تسببه من آثار سلبية على الجو الاسري وخاصة الولدين إذ يعانون ضغوطات، كما يؤثر على التحصيل الدراسي الذي يؤدي بالطفل إلى الرسوب المدرسي مما يسبب مشكلات نفسية كالقلق والتوتر وتقدير الذات المنخفض ناهيك عن الاضطراب الذي يسبب جنوحا وعدم الاستقرار النفسي في الرشد.

#### دوافع موضوعية:

- \* قلة الدراسات المحلية التي اهتمت بموضوع قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم. في حدود علم الباحثة.

### 4-أهداف الدراسة: التزمي

- الكشف عن العلاقة بين قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لتلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي المتمدرسين في مدارس ببلدتي الفيض والقنطرة بسكرة.
- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق جنسية ذات دلالة إحصائية في اضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لبلديتي الفيض والقنطرة
- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق جنسية ذات دلالة إحصائية في قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لبلديتي الفيض والقنطرة.

**5- أهمية الدراسة:**

تكمّن أهمية الدراسة فيما يلي:

- أهمية عملية الانتباه على الوظائف العقلية العليا (الإدراك، التذكر، التمييز، التفكير، التصور) التي يعمل في إطارها وعليه تتوقف فاعليتها في استيعاب المادة التعليمية والاحتفاظ بها واسترجاعها.
- إلقاء الضوء على ما يمكن أن يخلفه قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي من مشاكل في اضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- اثبات مدى أهمية النوم لتثبيت المعلومات في الذاكرة وبذلك يساعد على عمليات الحفظ والتعلم.
- محاولة معرفة تأثير وتيرة النوم على وتيرة الكفاءة وأداءات الانتباه خلال اليوم لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ان اضطراب وتيرة النوم من الموضوعات المهمة التي تخل الصحة النفسية والانفعالية لدى الطفل والتي قد تؤثر سلباً على تحصيله الدراسي.
- قد تؤدي نتائج الدراسة إلى المساهمة في تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية لمساعدة الأطفال ذوي قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي بحيث يمكنهم ممارسة حياتهم بصورة طبيعية وتحسن قدراتهم الإنتاجية والتوافقية.

**6- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة:****قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي:**

هو اضطراب سلوكي، يصاب به الأطفال حيث يعانون من قصور في الانتباه وعدم القدرة على التركيز وعلى انهاء الواجبات المدرسية المطلوبة منهم، بالإضافة إلى عدم استطاعتهم على البقاء هادئين في القسم خارجه، والذي يؤثر عليهم وخاصة على أدائهم الدراسي والعلائقي على المحيط الخارجي. ويقاس قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي في هذه الدراسة بمقياس من إعداد فقيه العيد وآخرون(2013).

## قصور الانتباه:

عدم قدرة الطفل على تركيز انتباهه لفترة زمنية طويلة، مع سهولة تشتت ذهنه بالمؤثرات الخارجية المحيطة به أثناء ممارسة النشطة.

## فرط النشاط الحركي:

نشاط الطفل الحركي زائد عن معدله الطبيعي حيث لا يستطيع أن يبقى هادئاً ومستقر لمدة طويلة في مكان واحد بل ينتقل من مكان إلى آخر بدون مبرر.

## وتيرة النوم:

هو حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم، من حيث مدته ونوعه ووقته، أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم والتي تدل على عدم تحقق النوم بشكل مطلوب. وتقاس في هذه الدراسة من إعداد واينز وآخرون (2000).

## 7- عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

❖ دراسة نوفل ومعروف سنة 2015، الموسومة بعنوان " تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى التلاميذ المستوى الابتدائي البالغين العمر من ( 7 الى 2 سنوات)، دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية أدرار - اشتملت عينة الدراسة على 266 تلميذ، استخدمت اختبار ل Testu، وكانت النتائج تنظيم الوقت المدرسي المتبع في مدارس المنطقتين تحدث اضطرابا في وتيرة النوم/اليقظة، كما توصلت إلى انقطاع نصف يوم وسط الأسبوع المدرسي له أثر إيجابي على التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية، عكس التلاميذ المتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار أين نلمس له أثر سلبي، بينما يعد انقطاع آخر الأسبوع فرصة لاستعادة النشاط وتدارك تعب الجسمي والنفسي المتعلق بنهاية الأسبوع لتلاميذ المتمدرسين في كلا المنطقتين.

❖ دراسة منى 2010: التي هدفت إلى الكشف عن إمكانية وجود فروق بين عينة من الأطفال الأسوياء وعينة من الأطفال الذين يعانون من اضطراب النشاط الزائد في عادات النوم، وتكونت عينة الدراسة من 40 طفلا من ذوي النشاط الزائد (26 ذكور و 14 إناث) و40 طفلا من الأسوياء، تتراوح أعمارهم بين 7-12 سنة، و استخدمت الباحثة استمارة البيانات الأولية و اختبار المصفوفات المتدرجة لرافن وقائمة النشاط الزائد و استخبارات النوم، و لكي تتوصل إلى النتائج استخدمت الباحثة تحليل التباين و أسلوب مان وتني، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال

الذين يعانون من النشاط الزائد و الأطفال الأسوياء في عادات النوم فمن أهم هذه العادات لدى ذوي النشاط الزائد اضطراب التنفس أثناء النوم و النوم خلال النهار، كذلك من مشكلات النوم أثناء النهار و النوم خلال الليل، كذلك من مشكلات النوم لذوي النشاط الزائد الحركة الكثيرة أثناء النوم و التملل و كثرة الاستيقاظ ليلاً، كما أوضحت الدراسة عدم اختلاف عادات النوم باختلاف الجنس بشكل واضح.

❖ **دراسة لاهي وآخرون سنة ( 1984 )** حول "مدى التشابه والاختلاف بين اضطراب الانتباه المصحوب بفرط الحركة واضطراب الانتباه فقط" لدى عينة من التلاميذ قوامها 20 تلميذ وتلميذة من الصف الثاني حتى الصف الخامس ابتدائي مقسمة إلى مجموعتين تكونت الأولى من 10 تلاميذ مصابين باضطراب الانتباه مصحوب بفرط النشاط والثانية مكونة من 10 تلاميذ مصابين باضطراب الانتباه فقط، وقد تمت المقارنة بين درجات أفراد المجموعة وتوصلت الدراسة إلى انه يوجد اختلاف بين نماذج شخصية تلاميذ المجموعتين، فالتلاميذ الذين لديهم اضطراب الانتباه المصحوب بفرط الحركة يعانون من اضطراب التواصل والسلوك العدواني والسلوك الشاذ وانخفاض الأداء المدرسي.

(يويي نبيلة، 2015، ص19)

❖ **دراسة رينج(1998):** دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين اضطرابات النوم واضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد، وتكونت العينة من واحدو ثلاثون طفلاً ممن يعانون من اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد كمجموعة تجريبية و 16 طفلاً طبيعياً كمجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم جميعاً بين 4-8 سنوات قام الباحثون بتطبيق مقياس اضطرابات النوم على أبناء الأطفال، واستبيان ضعف الانتباه والنشاط الزائد. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم وضعف الانتباه والنشاط الزائد حيث وجد ان 61.5 % من الأطفال الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه يعانون من اضطراب النوم، كالحركات الطرفية الدورية.

(بختاوي يمينة بن خليفة أسماء -2019- ص7)

❖ **دراسة فيلز وآخرون (2016)** بعنوان: اضطراب النوم وعلاقته بأعراض فرط الحركة وعدم الانتباه لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار مشاكل النوم لدى الأطفال الذين يعانون من فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHA) ومشاكل السيطرة، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين مشاكل النوم، وأعراض الاضطراب من فرط الحركة ونقص الانتباه والاندفاعية، تمت الدراسة على 126 طفلاً مصاباً باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه و 1036 طفلاً آخر كعينة ضابطة، وتراوحت أعمارهم بين 5 و 18 عاماً. واستخدم استبانة النوم للأطفال



تعبئة ولي الأمر اختبار مقياس تقييم اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه واختبار. وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أهمها أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ينامون أقل في الليل بالإضافة إلى وجود الحركات الإيقاعية المتعلقة بالنوم.

(نادين عبد الوهاب حنون، 2019، ص79)

❖ **دراسة كاظم 2014:** بعنوان قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. هدفت الدراسة للتعرف على مدى انتشار اضطرابات النوم لدى الطلبة في المرحلة الإعدادية (الرابعة، خامس، سادس) في محافظة بابل ومعرفة فيما إذا كانت توجد فروق في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفقاً لمتغير الجنس. وقد استخدم الباحث مقياس من تصميمه مكون من 32 فقرة وذلك لعدم وجود مقياس مستخدم لتشخيص اضطرابات النوم. طبق الباحث المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (578) طالب وطالبة. وقد وجدت من بين العينة أن هناك 83 طالب يعانون من اضطرابات النوم بنسبة 14.2 %، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور ولصالح الإناث.

❖ **دراسة زينب العجيلي 2008:** هدفت الدراسة إلى التعرف على اضطرابات النوم وأبعادها الفرعية من خلال دراسة مستوياتها والفروق الفردية للنوع والتخصص والسنة الدراسية. عينة الدراسة تكونت من (476) طالب وطالبة من خلال جامعة قارونوس. أدوات الدراسة طبقت الباحثة مقياس اضطرابات النوم من إعداد خاد عبدالغني (1998)، وأظهرت النتائج أن مستوى اضطرابات النوم وابعادها الفرعية دال إحصائياً، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية في اضطرابات النوم لصالح الإناث كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي و الأدبي لصالح العلمي، و عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى و الرابعة، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن التفاعل بين النوع و التخصص دال إحصائياً.

❖ **دراسة جانا 2010** حيث هدفت إلى معرفة ما إذا كانت أعراض النشاط الزائد لدى الذكور تختلف عن أعراضه لدى الإناث في البيت والمدرسة، وقد تكونت العينة الدراسية من 107 من الذكور و29 من الإناث تتراوح أعمارهم بين (3-5) سنوات، واستخدمت الباحثة معايير النشاط الزائد الموجود في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع بفروعه الثلاثة (فرط الحركة، الاندفاعية، ضعف الانتباه)، وأشارت النتائج إلى عدم وجود اختلاف بين الذكور والإناث في أعراض النشاط الزائد بل يشتركون في معظم الأعراض سواء في البيت أو في المدرسة أو المجتمع.

❖ **دراسة سليمة سايحي وصباح ساعد** بعنوان واقع مشكلة النشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ومعرفة نوعية التكفل بها في المؤسسات التربوية خلال العالم الدراسي 2006|2007 ببعض

ولايات الوطن مستخدمين ذلك لتحقيق المنهج الوصفي واستبيان تحقيق النشاط الزائد حيث تكون عينة الدراسة من 37 فردا، وخلصت الدراسة إلى أن ارتفاع مظاهر النشاط الزائد 76,36% بينما قدرت مظاهر ضعف الانتباه ب 88,54% أما الاندفاعية 83,83% وقد قدرت نسبة ارتفاع الاضطراب ب 82,75% مما يعني ارتفاع هذه المشكلة كما توصلت النتائج إلى أن نسبة التكفل بالمشكلة ضعيفة جدا % 91 مع انعدام أي برامج مخططة بغرض التكفل بهؤلاء كما أشارت الباحثة إلى انعدام النصوص التشريعية التي لم تولي لهذه المشكلة أي اهتمام بذكر نسبة 80,20% كما توصلت الدراسة بأن التكفل بالمشكلة هو عبارة عن مجرد مبادرات شخصية واجتهاد فردي من طرف المعلمين .

### 7-1-التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة توصلنا إلى ما يلي:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ تنوع وتعدد أهدافها، كما أنها تبنت في غالبيتها المنهج الوصفي الارتباطي، وسعت إلى الكشف عن وجود العلاقة الارتباطية والفروق الفردية على أساس مجموعة من المتغيرات الديموغرافية (النوع، التخصص، الخ) وأن الفئات المدروسة كانت أغلبها من شريحة الطلبة المرحلة الابتدائية، أما حجم العينات فكانت متفاوتة عينات صغيرة ومتوسطة وكبيرة، نستعرضها بالترتيب من الصغر إلى الأكبر: 16 طفلا، 40 طفلا، 70 طفلا، 126 طفلا، 136 تلميذا، 266 تلميذا، 476 طالب وطالبة، 578 طالب وطالبة. أما فيما يخص النتائج فيلاحظ:

فيما يخص اضطرابات النوم من حيث المستوى لدى الفئات المدروسة، فكان المستوى دال احصائيا أي أن اغلبهم يتقنون في النتائج.

أما فيما يخص قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي من حيث المستوى لدى الفئات المدروسة، هناك مستويات متوسطة ومرتفعة في أغلب النتائج.

فيما يخص الفروق في اضطراب النوم على أساس الجنس، إن الدراسات كانت نتائجهم متفقة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب النوم على أساس الجنس لصالح الإناث.

كذلك الفروق في قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي على أساس الجنس، إن الدراسات كانت نتائجهم متفقة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي على أساس الجنس لصالح الذكور.

أما بالنسبة لطبيعة العلاقة بين اضطراب النوم والعلاقة قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي، أغلب الدراسات كانت نتائجها متفقة على وجود علاقة دالة إحصائياً بين اضطراب وتيرة النوم والعلاقة قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي

ومنه نستخلص أن هناك اختلاف في نتائج الدراسات السابقة سواء في المستويات أو الفروق أو طبيعة العلاقة.

## الفصل الثاني: قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي

تمهيد

- 01 تعريف الانتباه
- 02 أنواع ومحددات الانتباه:
- 03 العوامل المؤثرة في الانتباه
- 04 القاعدة الفيسيولوجية لانتباه
- 05 قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي
- 06 النظريات المفسرة لانتباه

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يتفق جميع علماء النفس المعرفي على أن الانتباه هو عملية عقلية التي تلعب دورها هاما في النمو المعرفي لدى الفرد والتي تنطوي على تركيز الإدراكية على مثير معين من بين عدة مثيرات من حول الفرد والتي تساعد على اكتساب المهارات وتكون العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق للفرد التكيف على البيئة المحاطة به

**1-تعريف الانتباه:**

تعددت تعريفات الانتباه واختلفت فيما بينها فلم يتفق الباحثون على تعريف محدد ويرجع ذلك لتباين التوجهات النظرية أو النظريات التي انطلقت منها هذه التعريفات نذكر منها ما يلي:

**- تعرفه الموسوعة:**

الموسوعة علم النفس 1986: بأنه قدرة الفرد في التفكير على المظاهر الدقيقة التي توجد على البيئة أي اختيار الكائن الحي لمثيرات معينة دون التحول الى غيرها من المثيرات. (عكاش مقران، 2020، ص34)

- يعرفه اريكسون ويه. 1985: على انه التركيز الواعي للعثور على منبه واحد فقط وتجاهل النبهاات الأخرى التي توجد معه (جابر نصر الدين وبراهيمي الطاهر، 2005)

اهتم علماء النفس التجريبيون من مدرسة فونت بالانتباه باعتباره الخاصية المركزية للحيات الذهنية ومهمته الأساسية هي توضيح مضا مين أو محتويات الوعي وتحويل الإحساس إلى إدراك وفهم، من خلال استبطان الخبرة الشعورية (اليقظة).

(د. السيدعلي سيداحمد وفائقة محمد بدر، 1999، ص17)

❖ تعريف عبد الرحمان سيد 2004

أن الانتباه هو ذلك النشاط الانتقائي الذي يميز الحياة العقلية بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحا عما عداه.

- تعريف عادل عبد الله 2005

أن الانتباه هو قدرة الفرد على انتقاء المثيرات وثيقة الصلة بالموضوع من بين مجموعة كثيرة من المثيرات والاحساسات المتنوعة التي يتعرض لها الفرد كالمثيرات السمعية والبصرية واللمسية وغيرها من المثيرات الحسية المختلفة التي لا يصادفها، والتركيز عليها للمدة الزمنية التي تتطلبها تلك المثيرات والاستجابات لها. (مشيرة فتحي محمد سلامة، 2013، ص ص 81-80)

2-أنواع ومحددات الانتباه:

1-2-أنواع الانتباه

يقسم أحمد فائق الانتباه الى أربعة أنواع وهي:

- الانتباه الإرادي: يحدث بسبب قوة المثيرات الخارجية وضعف إرادة الشخص لتوجيه انتباهه في اتجاه مثير معين لأن المثيرات المحيطة به تساوي في شدتها وفي قوه جاذبها للانتباه.

- الانتباه التلقائي او المعتاد: يحدث عندما تتداخل العوامل الداخلية مع العوامل الخارجية للاتجاه مثيرات معتادة ومتكررة، التلميذ في الفصل يوجه يبقى هو بشكل تلقائي حين الى شرح المعلم وفي نفس الوقت يلاحظ زملاء وما يقومون به من أنشطه صفيه، فهو وجه انتباه لعدد من المثيرات وينتقل بينها دون تحيز أو تركيز على أحدها، وهنا يتم الانتباه بشكل تلقائي بدون تدبير للفرد.

- الانتباه الإرادي: يمثل توجه مقصود للإحساس بموضوع محدد، وتلعب الأيراد دورا محوريا في هذا النوع لدرجه أنها تقاوم تأثير العوامل الخارجية في التأثير على الانتباه.

❖ الانتباه الاستباقي: عبارته عن توجيه الانتباه الى موضوع معين لم يظهر بعد في مجال الانتباه، فقد يتحول الانتباه من المثيرات الخارجية كليا وقد يتحول من العوامل الداخلية يتركز في حاله تهبل مثير لم يظهر بعد، مثل الشعور بالخوف والرعب بسبب السير في منطقه مظلمه، وتوقعه هل حدوث مكروه له في نهاية الطريق، وهو يتأثر بالعوامل الداخلية كالرغبات والتوقع).

( فاتن صلاح عبد الصادق، 2011، ص 129 )

أحمد راجح 1995 فقد قسم الانتباه حسب المثيرات الى ثلاث اقسام:

- الانتباه القصري: فيه يتجه الانتباه الى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه ايه لا طلقت مسدس.  
- الانتباه التلقائي: وهو انتباه الفرد شيء يهتم به ويميل اليه، وهو انتباه لا يبذل الفرض في سبيله جهدا بل يمضي سهلا طبعا.

- الانتباه الإرادي: وهو الانتباه الذي يقتدي من المنبه بذل جهد قد يكون كبيرا كان تباهي في محاضره أو الى حديث يدعو الى الضجر، في هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الاطفال في العيادة لذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم اليهم قصيره شيء أو ممزوجة بروح اللعب.

(سليمان ابراهيم 2010 ، ص 173 )

## 2-2- محددات الانتباه:

هناك العديد من العوامل التي تحد من قدره الفرد على ممارسه الانتباه بطريقه فعاله يمكن أن

تضمن مستويات مقبولة من الادراك لاحقا، ويمكن تصنيف هذه المحددات الأتية

حسب الزيات, 1994 منصور الأحمد 1995 .

- **المحددات الحسية العصبية:** تؤثر فاعليه الحواس والجهاز العصبي المركزي للفرد على سعة عمليه الانتباه وفاعليتها لديه، فالمثيرات التي تستقبلها الحواس تمر بمسافات كنوع من الترشيح الذهني وهذه المواصفات تتحكم عصبيا أو معرفيا أون في حاليا في بعض هذه المثيرات التي تصل الى المخ. أما باقي المثيرات فتعالج تباعا أو تظل قريبه منها من الشعور ثم لا تلبث أن تتلاشى، وقد أشار "برود نيت" الى أن للجهاز العصبي قدره محدودة على الانتباه للمثيرات ونقلها ومعالجتها ولهذا فالفرد يعطي أولويه للمثيرات التي تمثل اهميه أكبر بالنسبة له. (سليمان ابراهيم، 2010، ص 172 )

- **المحددات العقلية المعرفية:** تشير الدراسات الى وجود عدد من العوامل المعرفية التي تحد من القدرة على الانتباه كدرجه الذكاء والخبرة السابقة، حيث ان قدره الانتباه تزداد بزيادة ذكاء الفرد وخبرته السابقة في موضوع المثير الذي تنتبه اليه. (سميرة شرقي، 2007، ص 38 )

- **المحددات الانفعالية والشخصية:** تشير الدراسات الى أن الافراد الذين يعانون من إفراط الحساسية للنقد والانطواء والاكتئاب والقلق الزائد يواجهون صعوبات أكثر في تركيز الانتباه بسبب انشغالهم الانفعالي وتشتمت طاقاتهم العقلية نتيجة هذه الاضطرابات.



- المحددات المتعلقة بالدافعية: تشير الدراسات النفسية أنه كلما زادت دافعيه الافراد لنوع معين من المثيرات كلما سهلت عملية الانتباه لهذه المثيرات وكلما أصبح هذا الانتباه أقرب للانتباه الانتقائي.

(عدنان يوسف العتوم، 2004، ص ص 83-84).

### 3-العوامل المؤثرة في الانتباه:

يركز أغلب الباحثين و منهم أتكسون ATIKINSON على أن الانتباه عملية معقدة وذلك ليس فقط لطبيعته و علاقته بالعمليات الأخرى إنما كذلك لتداخل عوامل عديدة لحدوثه , فكثيرا ما نلاحظ أننا حينما نكون منتبهين إلى شيئا ما , قد تطرأ ظروف معينة توجه انتباهنا إلى أشياء أخرى و عليه تنقسم العوامل المؤثرة في الانتباه إلى نوعين داخلية و خارجية وهي كالتالي:

(سلامي هدى، 2017، ص71)

#### ❖ العوامل الخارجية (المرتبطة بالمثير):

وهي مجموعة العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه له وتشمل:

- **شدة المثير:** أن المثيرات الشديدة القوة من حيث الألوان والروائح أو الصوت أو الضوء أو الحركة تعمل على جذب الانتباه للمثير بسرعة عالية. فالناس يستجيبون بسرعة أعلى إلى المثيرات الشديدة القوة والمفاجئة والمتحركة والمتغيرة أكثر من المثيرات المنخفضة القوة والهادئة والمتوقعة والثابتة. كما يلاحظ على أطفال استجاباتهم السريعة عند اختيار الألوان الزاهية والبراقة على اللعب الحلوى أكثر من اللعب التقليدية الشكل.

(عدنان يوسف العتوم، 2004، ص84)

- **تغير المثير:** إن المنبه المتغير يكون اكثر جذبا للانتباه من المنبه الثابت الذي يظل على حال واحد، أو سرعة واحدة، كما تغير المنبه من حيث الشدة أو الحجم أو الموضوع أو عمله وتوقفه له أثر كبير في جذب الانتباه , فكلما كان التغير فجائيا كلما زاد اثره في جذب الانتباه اليه فعلى سبيل مثال

نحن لا نشعر بدقات الساعة المنتظمة التي توجد في حجرة المكتب ولكنها اذا توقفت فجأة فإنها

تجذب الانتباه اليها. (د. السيد علي سيد احمد ود-فائقة محمد بدر، 1999، ص 24)

- **حادثة المثير:** المثيرات الجديدة أو الشاذة أو غير مألوفة تجذب انتباه الانسان أكثر من المثيرات

المألوفة. لذلك فنحن نتوقع من المعلم ابتكار نماذج وطرق التدريس وأساليب غير تقليدية لجذب انتباه

الطلبة خلال المحاضرة. (عدنان يوسف العتوم، 2004، ص 84)

- **حركة المثير:** ان الأشياء المتحركة تجذب الانتباه اليهما عن الأشياء الساكنة. كما أن اكتشاف

الحركة الذي يعتمد على الخلايا العصبية يجعل الحركة تمثل تنبيهها يتسم بفعالية ذات طابع خاص في

الليل حيث تكون الخلايا العصبية أكثر فاعلية. كما أن الحركة المفاجئة والسريعة تجذب الانتباه.

(د. السيد علي سيد احمد ود-فائقة محمد بدر، 1999، ص 24)

- **تغيير المثير:** إن المثيرات المتغيرة من حيث لونها أو شكلها أو شدتها أو سرعتها تعمل على جذب

انتباهنا أكثر م المثيرات الثابتة. وهذا مبدأ تعزيز عام في علم النفس حيث أن المعلم الذي يتكلم بنبرة

صوت ثابتة خلال المحاضرة يشعر طلبته بالملل مقارنة مع المعلم الذي يغير من نبرة صوته من حين

لآخر خلال المحاضرة فيشد الطلبة إليه. (عدنان يوسف العتوم، 2004، ص 84)

**تكرار المثير:** إن تكرار حدوث المثير أو إعادة عرضه يؤدي إلى جذب الانتباه إليه، ولذلك نجد تكرار

الإعلانات التي تظهر على مسافات مختلفة في الطريق تجذب انتباه سائق السيارات.

(د-السيد علي سيد احمد ود-فائقة محمد بدر، 1999، ص 26).

### ❖ العوامل الداخلية (المرتبطة بالفرد):

تنقسم العوامل الداخلية التي تؤثر على انتباه الفرد لموضوعات معينة دون سواها إلى عوامل مؤقتة و أخرى مستديمة، و هي كالتالي:

#### - العوامل المؤقتة:

- **التهيؤ الذهني:** وهو تهيئة الذهن لاستقبال منبهات معينة دون غيرها مثل حالة انتظار الشخص لشخص آخر يهمله قدومه إليه، ولذلك يجذب انتباهه أصوات الأقدام، أو رنة جرس الباب.

(د. السيد علي سيد احمد ود-فائقة محمد بدر، 1999، ص ص 26-27)

- **الحاجات العضوية:** الحاجة البيولوجية تدفع بالفرد إلى الانتباه إلى أي مثير يشبع حاجاته مثلا الجائع جالسا أم سائرا على الطريق يثير انتباهه الأطعمة ورائحتها بوجه خاص.

(د. سلام هدى، 2017، ص 72)

- **النشاط العضوي:** إن النشاط العضوي يؤدي إلى جذب انتباه الفرد إلى الداخل (إلى الذات) وأبسط مثال على ذلك هو أننا جميع نشكو من الألم الشديد الذي يصعب ابعاده من منطقة الشعور، كما أننا جميعا لدينا مشاعر وعواطف يصعب تجاهلها، ومن الواضح أن مثل هذه المنبهات تجذب الانتباه نحو نفسها. (د-السيد علي سيد احمد ود-فائقة محمد بدر، 1999، ص 27)

- **الوجهة الذهنية:** هذه الوجهة تختلف من شخص لأخر فالوجهة الذهنية عند الرياضي في سباق ليست نفسها عند الطبيب فالوجهة الذهنية عند الرياضي مثلا هي ضربة المسدس وعند الطبيب هي

رنة الهاتف. (د. سلام هدى، 2017، ص 72)

-**الدوافع:** إن دوافع الإنسان لها أهمية كبيرة في توجيه انتباهه إلى الأشياء الملائمة لإشباعها. فعلى سبيل المثال نجد أن الشخص الجائع عندما يمشي في طريق عام فإنه يكون أكثر انتباهاً إلى لافتات المطاعم ورائحة الطعام، كما أن العطشان يكون أكثر انتباهاً للماء أو للمشروبات الأخرى.

(د. السيد علي سيد احمد ود-فائقة محمد بدر، 1999، ص 27)

### - العوامل المستديمة:

- **الميول والاهتمامات:** تعتبر ميول واهتمامات الأفراد من اهم العوامل الداخلية التي تؤثر على الانتباه. فاننتباه الشخص لموضوعات معينة في البيئة المحيطة تحدد من خلال ميوله واهتما ماته ودوافعه. فعند سماع أغنية مثلا نجد أن الشخص الذي لديه ميول شعرية ينتبه الى كلمات الأغنية. بينما نجد أن الشخص الذي يهوى الموسيقى ينتبه الى الموسيقى. وهكذا. (د.السيد علي سيد احمد ود-فائقة محمد بدر، 1999، ص 27)

- **مستوى الدافعية:** تشير مبادئ التعلم الجيد الى أن توفر مستويات معتدلة من الاستثارة والدافعية الداخلية تضمن مستويات أعلى من التعلم. وهذه القاعدة تنطبق أيضا على الانتباه حيث ان الدافعية الداخلية والاعتدال في مستوى الاستثارة يضمنان أفضل مستوى من الانتباه. وغياب الاستثارة والاستثارة العالية جدا كلاهما يجدان من القدرة على لانتباه الجيد. ويشير سولسو (solso.1988) الى أن زيادة مستوى الإثارة ( arousal ) تعمل على زيادة الأ داء لحد معين. بعدها يبدأ الأداء بالانخفاض التدريجي. فعندما تم اختبار ثلاثة أنواع من المهمات من حيث صعوبتها. أشاره النتائج الى أن أداء الطلبة بدأ بالانخفاض الواضح مع زيادة الاستثارة في المهمات الصعبة مقارنة بالمهمات المعتدلة أو

السهلة حيث يعلل ذلك بضعف الانتباه في حالة الاستثارة العالية التي تستهدف الطاقة العقلية للإنسان خلال أداء المهمة الصعبة. (عدنان يوسف العتوم، 2004، ص 845).

- الحرمان النفسي والجسدي: عندما يكون الفرد توتر أو تعب جسدي شديدة فإن قدرته على الانتباه والتركيز تصبح منخفضة جدا. فإذا كنت في حالة جوع شديدة، فإنك تشعر بالعجز عن متابعة القراءة التي كلفك بها مدرس المادة و غالبا ما تشعر بتشتت طاقاتك الجسدية و النفسية.

(عدنان يوسف العتوم، 2004، ص 845)

- سمات الشخصية: تشير الدراسات إلى أن هناك علاقة بين سمات الشخصية والقدرة على تركيز الانتباه حيث أشارت نتائج الدراسات إلى أن الشخص المنبسط والذكي وصاحب النمط-ب في الشخصية هو أكثر قدرة على تركيز من المنطوي والقلق والأقل ذكاء وصاحب النمط-أ في الشخصية.

(عدنان يوسف العتوم، 2004، ص 86)

#### 4-القاعدة الفيسيوية عصبية للانتباه:

العديد من النظريات الفسيولوجية المفترضة أخذت في الحسبان ظاهرة الانتباه، الأكثر كلاسيكية نادت بزيادة الانفعالية في المنطقة الحائية المطابقة لإدراك المنهيات نحو ما نوجه انتباهنا اليه، الاكتشافات الحديثة في علم النفس العصبي دعت الى تغيير هذا التصور ، واكتشفت أنه يوجد لدى الفرد مجالات دماغية عند إثارتها تلغي إثارة المجالات الأخرى ، كذلك في المجال البصري فإن الاثارة في المنطقة 19 تسبب إثارة المنطقة 17 و 18 ، حديثا جدا أثبتنا وجود آخر لمجال ملغي يقع عموما في منطقة أين تظهر علي القشرة الدماغية حزمة من الألياف العصبية الصادرة من الدماغ المتوسط،

في هذا المنظور الانتباه سيكون مربوط بتنشيط المجال الملغى بواسطة التحريصات الصادرة في قاعدة الدماغ، بهذه الطريقة تثبط المناطق الدماغية باستثناء التي تطابق المنبهات على أي مدخل لانتباهنا. التقارير المحصورة بين المجال الملغى وقاعدة الدماغ ستفسر الدور الهام الذي تلعبه العوامل الفعالة و الدافعية في الانتباه الذي ليس أيضا من الممكن التدقيق في العلاقات بالضبط بين القاعدتين الفيزيو العصبية للانتباه و اليقظة والذي يبدو أن الانتباه الانتقائي يكون ممكنا لو أن الفرد يوجد في مستوى مرتفع من اليقظة هذا يتعلق بالنشاط الغير خاص للقشرة الدماغية الصادرة من المادة الشبكية عدم إمكانية الحفاظ على الانتباه أمام منبه دال صادرة من المحتمل من انخفاض اليقظة المشروطة هي أيضا بواسطة غياب المنبهات الحسية أين تثبط المادة الشبكية. لكن انتباه يفرض أكثر في اليقظة العالية. يجمع أن المحيط العصبي القاعدي الخاص يميز أحسن وصل هذا باليقظة ندخل في تمرن حركة التثبيط الانتقائي للمنطقة القشرية بواسطة المجال الملغى. (شرفية مونية، 2010، ص72)

## 5- قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي:

### 1- تعريف:

تعددت تعاريف النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه تبعا لمنظور الباحثين فنجد تعريفات طبية ركزت على الجانب الوراثي الجيني كما نحد من عرف الاضطراب تبعا للجانب السلوكي الملاحظ خاصة منها الحركات الجسمية وتشتت الانتباه. إلا أن التعاريف تتكامل في التعريف بهذا الاضطراب كما سيتم عرضها.

- يعرفه بريور وسانسون 1986 Prior et Sanson أن اضطراب فرط النشاط الحركي مع قصور في الانتباه يصيب الأطفال قبل سنة السابعة، ويظهر عند تلك الفئة من الأطفال الذين يعانون من خلل

في الجهاز العصبي المركزي. في نفس السياق عرف تشرونومو زوفا CHERONOMO ZOVA

1996 هذا الاضطراب على أنه قصور في وظائف المخ التي يصعب قياسها بالاختبارات النفسية.

-ويعرفه (Zametkin,et al1990) في على أنه اضطراب النشاط الزائد مع قصور الانتباه هو اضطراب

جيني المصدر، ينتقل بالوراثة في كثير من حالاته، وينتج عنه عدم توازن كيميائي، أو عجز في

الوصلات العصبية الموصلة بجزء من المخ، والمسؤولة عن الخواص الكيميائية، التي تساعد المخ

على تنظيم السلوك. (عيناد ثابت إسماعيل، 2017، ص16)

-ويشير إليه (Barkley1998) على أنه اضطراب عصبي نفسي يحتوي على مكونات جينية وراثية

تتأثر بعوامل بيئية.

-ويعرفه المعهد القومي للصحة النفسية لمصر سنة 2000 على أنه اضطراب في المراكز العصبية،

التي تسبب مشاكل في وظائف المخ مثل التفكير، التعليم، الذاكرة، السلوك.

(عيناد ثابت إسماعيل، 2017، ص16)

-يعرف اضطراب الانتباه في "الموسوعة الفلسفية"، وذلك سنة 1960 في على أنه الاضطراب الذي

يشمل كلا من الشكل التلقائي والإرادي للانتباه، ويدور حول: الضعف في القدرة على تركيز العمليات

العقلية في الاتجاه المطلوب، عدم القدرة على التأثر بالأحداث، قصور في عدد الصور المتغيرة

المنطبعة في الذهن.

كما يعرف في "موسوعة علم النفس" 1986 بأنه: الطفل الذي ليس لديه القدرة على تركيز انتباهه لمدة

طويلة في شيء محدد، ويتسم هذا الاضطراب بالخصائص الآتية: الاندفاعية، فرط في النشاط الحركي،

وتزداد هذه الاعراض شدة في المواقف التي تتطلب من الطفل التعبير عن ذاته، أو التحكم الذاتي.

وأيضاً يظهر الطفل الذي لديه اضطرابات في الانتباه قصوراً في مدى ونوعية التحصيل الأكاديمي، وقصوراً في الوظائف المعرفية والمعرفية.

(عينات ثابتة إسماعيل، 2017، ص ص 16-17)

-بينما أشار الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية (DSM4 1994) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي، أن اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد يتضمن الخصائص التالية: نقص الانتباه والقابلية للتشتت، النشاط الزائد والحركة المفرطة، الاندفاعية وترتبط هذه الخصائص الثلاث ببعضها البعض ارتباطاً أساسياً، فتوافر خاصية واحدة من هذه الخصائص الثلاث لدى الفرد معناه تواجد أو إمكانية تواجد الخصائص الأخرى. (عينات ثابتة إسماعيل، 2017، ص 18)

## 2- أنماط قصور الانتباه مع فرط الحركة:

- قصور الانتباه بدون فرط الحركة (اضطراب النشاط الزائد وتشتت الانتباه مع سيطرة النشاط الزائد)
- أن يكون هناك ستة أعراض على الأقل من أعراض النشاط الزائد والاندفاعية:
- يترك كرسيه في الفصل، يحرك يديه أو قدميه، أو يتحرك على الكرسي.
- يجري ويتسلق الأشياء بكثرة في حالات متشابهة، وهي غير منتظمة.
- يجد صعوبة في اللعب، أو مشاركة الآخرين في الأنشطة التي يقومون بها بهدوء.
- نادراً ما يهدأ أو يجلس في مكانه وكأنه دراجة دائماً لا تقف.

## الاندفاعية.

- يجيب على السؤال قبل اكتماله.



- يجد صعوبة في انتظار دوره.
- يقاطع الآخرين. (د. خالدة نيسان، 2009، ص161)
- قصور الانتباه فرط الحركة (اضطراب النشاط الزائد وتشتت الانتباه مع تواجد النشاط وقلّة الانتباه). أن يكون هناك ستة أعراض على الأقل من أعراض نقص الانتباه-ضعف التركيز ستة أعراض من أعراض النشاط الزائد والاندفاعية.
- عادة ما يفشل في التركيز والانتباه لتفاصيل الموضوع، أو أن يقوم بعمل أخطاء تدل على عدم الاهتمام في واجباته المدرسية، العمل، النشاطات الأخرى التي يقوم بها.
- يكون لديه صعوبة في التركيز والانتباه للعمل أو للعب.
- لا ينصت عندما يتحدث معه.
- لا يقوم بإتباع التعليمات والأوامر، كما يفشل في اتمام المهام التي تطلب منه
- يجد صعوبة في تنظيم المهمة التي يقوم بها أو النشاط.
- يتجنب، ولا يرغب، أو يرفض المشاركة في النشاطات التي تحتاج إلى تركيز وجهد فكري.
- يفقد الأشياء الضرورية للقيام بالمهام أو النشاطات.
- يسهل تشتيت انتباهه بالمؤثرات الخارجية.
- يكون كثير النسيان في النشاطات اليومية. (د. خالدة نيسان، 2009، ص160)

## 6- نظريات الانتباه:

-نظريه القدرة غير المحددة: أكد جارنارد أن الافراد لديهم القدرة على المعالجة من خلال مجموعه من القنوات المتوازية. وإن هذه القدرة غير محدودة، كما تشير هذه النظرية الى أن الدماغ لديه القدرة الكافية للانتباه لعدد كبير من المثيرات واجراء المعالجة اللازمة في الذاكرة العاملة.

- نظريه القدرة المحدودة: أكد كانمان أن أي عملية معرفيه تتطلب كميته من الطاقة العقلية والقدرة على المعالجة مما يخالف النظرية الاولى في عدم محدودية الطاقة والقدرة على المعالجة. وأكدت النظرية أن بعض الأنشطة المعرفية (الأنشطة المعروفة والمألوفة) تحتاج الى كميات محدودة من الطاقة وبعض الأنشطة الصعبة (الأنشطة غير المألوفة) تحتاج الى كميات كبيره من الطاقة، وستنفذ كميات كبيره من القدرة على المعالجة المعرفية المتوفرة.

- نظريه تخصيص الموارد: اتفق نورمان بوربو مع كانمان في محدودية القدرات والطاقة المتوفرة للانتباه والمعالجة المعرفية، وأكدت أن هذه المحدودية تنشأ عن القيام بمهام محدودة المعلومات أو مهام محدودة الموارد، فإذا كانت المهمة محدودة المعلومات فإنه يتم تخصيص الموارد المتاحة لأداء أكثر من مهمه دون أن يتأثر الأداء في المهمة الرئيسية أما إذا كانت المهمة محدودة الموارد فإنه سوف تتم استخدام جميع الموارد المتاحة ما يعني انخفاض مستوى الاداء وخصوصا في حاله وجود مهمات اخرى.

- نظريه المدخلات المتعددة: أكد أصحابا النظرية جونستون و هاينز على دور عناصر هامة في توجيه الانتباه الانتقائي، وأكدت النظرية أن المدخلات الحسيه يتم معالجتها وتخزينها في الذاكرة فعلا وفق أولويات يفرضها نظام معالجه المعلومات الامر الذي يوفر لهذه المعلومات فرصه في دخول الوعي، والخبرة مقارنة مع المعلومات التي لا يتوفر لها أية أولويات في حاله الانتباه غير الانتقائي.

- نظريه المعالج عديده القنوات :إقترح ألبرت أن محدودية الانتباه تعود الى أن المهام المطلوبة تتنافس عليها آليات عديده فإذا كانت لدينا قناة مخصصه للتعامل مع معلومه ما فأنها لن تتمكن من التعامل مع معلومه أخرى في نفس الوقت وعلى نفس الحاسة، بينما يمكن أن يتم الانتباه والمعالج المثيرين على حاستين مختلفتين كالسمع والبصر في نفس الوقت كما يحدث عند مشاهده التلفاز .

(عدنان يوسف العنوم، 2004، ص ص78-79)

## خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي وحاولنا من خلاله تغطية أدبيات هذا الموضوع من خلال التطرق إلى التعريفات المختلفة لعملية الانتباه مع ذكر لأنواع المحددات للانتباه ثم العوامل المؤثرة فيه، إضافة لآلية الانتباه واسسه العصبية، وأشرنا إلى قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي، والنظريات المفسرة للانتباه. وما استخلصناه من هذا الفصل أن عملية الانتباه هي أحد العمليات العقلية والأساسية في المعالجة المعرفية التي تسبق عملية التخزين للمعلومات. وأي خلل يصيبها يؤثر على اكتساب المهارات السليمة وتكوين العادات السلوكية الصحيحة مما يؤدي إلى سوء التكيف للفرد مع البيئة المحاطة به.

## الفصل الثاني: اضطراب وتيرة النوم

تمهيد

- |    |                               |
|----|-------------------------------|
| 01 | تعريف النوم                   |
| 02 | اضطراب وتيرة النوم            |
| 03 | النظريات المفسرة للنوم        |
| 04 | تصنيفات اضطراب وتيرة النوم    |
| 05 | أهمية النوم العضوية ووظائفه   |
| 06 | مراحل النوم                   |
| 07 | علاقة النوم بالعمليات العقلية |

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يشكل النوم عنصراً أساسياً للصحة وضرورياً للنمو لاستعادة حيوية الجسم وجهاز المناعة ولتعزيز الذاكرة وتقويتها، والنوم غير الكافي للأطفال يؤثر بدوره على أشكال السلوك كافة في مدة النهار، مما يؤدي إلى تعب وإرهاق الجسم ولا يمكن أن يعمل أفضل إذا كان محروماً من النوم.

**1-تعريف النوم:**

❖ **النوم في اللغة:** في معجم المعاني: نوم ينوم، تنويماً، فهو منوم، والمفعول منوم للمتعدّي قبل فلان اخذه النوم، أي على فترة راحة للبدن والعقل تغيير خلالها الإرادة والوعي جزئياً أو كلياً وتتوقف فيها جزئياً الوظائف البدنية (معجم المعاني العربية)

أما عن الأصل اللغوي لكلمة النوم sleep في الإنجليزية إلى أصل جرمانى من الكلمة الألمانية schlag، وكثير من المصطلحات العلمية الخاصة بالنوم مشوقة من الكلمة اللاتينية somnus، وكذلك الأصل اليوناني Hypnose التي نستخدم تعبيرات متعددة نستخدم في لغة الطب الحالية .

(لطفى الشربيني، 2000، ص ص 9-10)

**-اصطلاحاً:**

❖ **عرفه لطفى الشربيني: 2000** النوم حالة منظمة متكررة من الخلود إلى الهدوء الذي يتميز بانخفاض الاستجابة الخارجية، وتعتمد دراسة ظاهرة النوم على المتحددة الخارجية التي يتم قياسها في الشخص النائم، ويكون النوم مصحوباً بكثير من التغيرات الحيوية في وظائف الجسم مثل التنفس والدورة الدموية وضغط الدم ودرجة الحرارة وإفراز المواد الحيوية بالجسم مثل الهرمونات. وكذلك حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات، كما يدل على ذلك تسجيل النشاط الكهربائي للمخ وانخفاض التوتر العضلي في حالة النوم العميق، وهو حالة وظيفة حيوية هامة لها أهميتها في استعادة النشاط وحفظ الإنسان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازم لمواصلة القيام بعمله (لطفى الشربيني، 2000، ص 10)

❖ **وعرفه حسان شمس باشا 1993:** النوم هو حالة طبيعية متكررة، يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبياً عما يحبك به من أحداث.

❖ **عرفته هدى قناوي: 1983** النوم هو حاجة من الحاجات البيولوجية الضرورية لنمو الطفل فهو من أهم العوامل لتعويض ما أنفقه الطفل أثناء ذلك الجهد والنشاط لأنه يريحه راحة تكاد تكون

تامة، في النوم يقول النشاط الى أدنى حد ويبطئ التنفس والدورة الدموية وينخفض معدل الايض، وبذلك يساعد الجسم على الاحتفاظ بالتوازن من حيث التكوين الكيميائي والعمليات الفيزيولوجية. ❖ وعرفه مجدي محمد الدسوقي: 2003 النوم حالة إيجابية وليست سلبية على غير الاعتقاد السائد، حيث يكون المخ في حالة نشطة أثناء النوم علاوة على أن النوم يؤثر على وظائفنا ونشاطنا اليومي، وكذلك على صحتنا الجسمية والعقلية. (الدسوقي، 2006، ص ص 15-16)

## 2- اضطراب وتيرة النوم:

اضطرابات النوم هي مجموعة من التناذرات syndromes التي تتميز بوجود خلل أو اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها المريض أو نوعية النوم أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم. أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية. (د لطفي الشربيني، 2000، ص ص 29-30)

### - وتيرة نوم-يقظة:

أشار (Montagne: 1991) إلى أن التعاقب الدوري للنوم واليقظة بـ 24 ساعة تميز كل حياة الراشد بأكملها، فهي من أبرز التواترات البيولوجية إلا أنها تعتبر مثلها مثل التواترات الأخرى. إن النوم حاجة أساسية حيث انخفاض مدتها والتوزيع غير المتكثف يمكن ومهما كان العمر أن تحدث اضطرابا في التوازن البيولوجي والنفسي كذلك عدم تزامن النشاط التواتري عند الأفراد. بعبارة أخرى إن اضطراب وتيرة نوم-يقظة قد تؤثر بشكل سلبي على الفرد، خاصة الطفل؛ يمكن الإشارة في هذا الإطار إلى ما ذكر من طرف (Beboit.O: 1983) حول أطفال الحضانة والذين يصلون إلى الحضانة في عمر الثالثة (3 سنوات) مع العلم أنهم استيقظوا مرتين من قبل الراشد: حتى يقودهم عند الحضانة أولا عند 5-6سا ثم إلى الحضانة. والعكس الأم في عمل الليل التي تعمل حتى الساعة 11سا ليلا: الطفل ينام بعد أكله ثم ينام في مكان ثم نحضره عند منزله.

إن تغيرات وتيرة نوم- يقظة تؤدي في نفس الوقت إلى تغيرات في حالات اليقظة والتنبه والرغبة في النوم تلعب دورا كبيرا عند الأطفال من أجل جمع قدراتهم في الانتباه ومعظم الكفاءات القاعدية وفي نفس الوقت من أجل استدعاء بشكل جيد قدراتهم الفكرية (الذهنية) فإدراك وتوفير التلميذ تتغير من المدرسة الابتدائية إلى الجامعة إن عدم احترام المدة الكافية من النوم عند الفرد قد يؤثر عليه من شتى النواحي سواء من الناحية الفيزيولوجية أو النفسية أو حتى من حيث السلوك، من الضروري

احترام مدة النوم وكما هو معروف وبينه الباحثين في ميدان الكرونوبولوجية في دراستهم لفيزيولوجية النوم. إن هذا الأخير، يمر من 4 إلى 6 دورات خلال الليل وتدم كل واحدة منها 90 دقيقة وكل دورة تتكون من عدة مراحل والتي يتم تمييزها حسب المخطط الكهربائي للدماغ واستنادا لهذه الدراسات فإن كل مرحلة من مراحل النوم تؤثر بشكل خاص على الفرد حيث يمكن أخذ بعين الاعتبار النوم البطيء الذي يساعد في استعادة التعب الجسمي ومن ناحية أخرى هناك النوم المتناقض التي تسمى أيضا بمرحلة الأحلام فهي تؤثر على التعب الفكري وكذلك على الذاكرة أي مدى الاحتفاظ حيث أن الحرمان من النوم المتناقض قد يسبب صعوبات في التركيز. يمكن القول إذن أن احترام والحفاظ على النوم يمثل ضرورة أساسية من أجل تطور جيد للطفل ولهذا من المهم الانتباه للحاجات الحقيقية للنوم عند الطفل قد ذكر (Delormas: 2005) أنه من بين الآثار التي تنتج عن الحرمان من النوم أو نوعية غير الجيدة من النوم: اضطرابات مزاجية، اضطرابات الذاكرة واضطرابات فكرية مثل الانتباه وتغيرات سلوكية .

وفي هذا الإطار يرجع ( Billard & Dauvilliers: 2004 ) اضطراب وتيرة نوم يقضه الى مجموعة الاضطرابات التي لها علاقة بعدم تزامن ساعات اليقظة والنوم بالساعات المنفك عليها اجتماعيا ليقظة نوم. (و علي سامية ، 2017، ص ص 59-60)

### 3- النظريات المفسرة للنوم:

لقد شغلت حاجة النوم العديد من العلماء وبشكل ملفت. فظهرت عدة نظريات متباينة الاتجاهات في تفسير كل الآليات المرتبطة بالنوم. وعليه سوف نقوم باستعراض البعض منها الأكثر موضوعية.

#### • الاتجاه البيولوجي:

##### 1- النظرية الأيضية للنوم:

وتنهض هذه النظرية أن المخ في فترة اليقظة يقوم، بتخليق مادة تسمى الحامل الحادث للنوم S- وهذه المادة تتجمع في السائل المخي النخاعي، وعند وصولها لمستوى معين من التركيز يحدث النوم، وأن دورة التجمع والتخلص من هذا الحامل. تقود إلى دورة النوم واليقظة. ووفقا لهذه المادة ودرجة



تركيزها من عدمه تكون أنماط النوم, و التي تنقسم بدورها إلى نوم أرثودوكسي يتميز بالعمق في نشاط موجات دلتا, و حدوث الأحلام.

(محمد حسن غانم، 2018، ص379)

## 2- النظرية العصبية:

إن المراكز العصبية الموجودة في الدماغ تسيطر على عمليات النوم واليقظة، كما أنها مسؤولة على حدوثها والتحكم فيها ما يؤيد هذه النظرية أن الفرد عندما يكون نائماً فإن النشاط الكهربائي الذاتي لقشرة المخ يتكون من موجات واسعة وبطيئة. أما الفرد اليقظ تكون موجات قشرة المخ سريعة ومنخفضة، يرى ماكوم Magoun أن تسجيلات EEG للفرد المخدر يمكن أن يتغير من حالة النوم إلى حالة الاستيقاظ لمجرد تحفيز التكوين الشبكي لساق الدماغ. ويوضح بريمر Bremer أن عزل الدماغ الأمامي من الجزء السفلي قد يؤدي إلى خروج النمط الخاص بإيقاع النوم وعند ربط هذه المنطقة بالمراكز السفلى تكون النتيجة تتابع حالات النوم واليقظة. وهذا يشير إلى وجود جهاز في ساق الدماغ يؤدي تحفيزه المباشر إلى حدوث تغير في النشاطات الكهربائية لقشرة الدماغ مشابهة لتلك التغيرات الحاصلة في حالة الاستيقاظ.

(د.أحمد يحي الجوارنة/د-أحمد رشيد زياد/د-محمد علي المومني، 2018، ص201)

## 3- النظرية الوعائية:

يعد العالم الفسيولوجي (موسو) من أوائل أنصار هذه النظرية، وتفترض أن السبب في حدوث النوم هو نقص في كمية الدم التي تذهب إلى المخ، حيث توجد مناطق عصبية في المخ مرتبطة عن طريق وصلات عصبية، وهذه المناطق هي المسؤولة عن الحفاظ على دورة النوم واليقظة.

(أميمة أمبارك فضل الله، 2012، ص15)

وهذه المناطق هي:

أ التكوين الشبكي: وهي شبكة من الخلايا العصبية تتحكم في حالة اليقظة، وتجعلنا متيقظين فإذا انتهت من عملها نبدأ نشعر بالنعاس.

ب وهي مجموعة نوبات تمتد من النخاع المستطيل حتى المخ ولها تأثيرها الخاص على النوم، وأي تلف في هذه المنطقة يؤدي إلى الأرق.

ج-**الخلايا العظمية للغطاء أو اللحاف:** وهي موجودة بالقنطرة، ولها دور فعال في النوم؛ إذ تتفاعل منطقة الخلايا العظمية بالغطاء مع الجسم الأزرق؛ لتغير النوم التزامني إلى غير تزامني والعكس، وهذه الخلايا العظمية لها أهمية واضحة خاصة في النوم غير المتزامن، كما أن تلفها يؤدي إلى زوال هذا النوع من النوم.

د-**الجسم الأزرق:** يحتوي على (النور أدرينالين) ولها دور في عملية النوم واليقظة؛ ففي عملية اليقظة إذا حدث قطع عرضي فإن ذلك يؤدي إلى زيادة نشاط أنوفة الحافة، وهذا يؤدي إلى زيادة السيروتونين الذي يثبط نشاط التكوين الشبكي عن طريق مساراتها هذه يعني زيادة النوم، وأما دوره في النوم فيؤدي إلى التغير من النوم المتزامن إلى النوم غير المتزامن.

هـ-**الهيپوثلامس:** اعتبر مركز الاستيقاظ حيث يؤدي إلى إضافة بعض الأنواء إلى اليقظة، بينما تؤدي إصابة بعض الأجزاء إلى النوم.

(أميمة أمبارك فضل الله، 2012، ص ص 15-16)

#### 4-نظرية بافلوف:

لقد عمل بافلوف في جمال ردود الأفعال الشرطية على الكلاب وحقق نجاحاً في جعل الإفراز اللعابي يتم ليس فقط عن طريق تقديم الطعام بل عن طريق الإشارات الضوئية أو الصوتية، ولقد وصل إلى حاله خاصة وهي عدم قدرتها على التمييز بين ردود الفعل المفيدة وغير المفيدة وهذا ما أطلق عليه بافلوف بالثبيط الداخلي، فإن الكلب إذا ما تشوش بعملية التثبيط الداخلي فإنه يلجأ إلى احتماليين هما: النوم العميق، أو حالة مشابهه لاضطراب العصبي الحاد فالنوم هو حالة دخول قشر الدماغ إلى ما يشه حالة التثبيط الداخلي بعد أن أصبحت عرضة لتأثري ثابت ومستمر من قبل العديد من الإشارات الحسية التي يجب أن تنتظم. ويرى بافلوف أن الحالة المرضية للنوم طويل الأمد الذي يصيب مرضى التهاب الدماغ، يعود إلى أسباب أهمها التخريبات أو الآفات الحادثة داخل الدماغ والقريبة من القاعدة الخاصة به، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة أو صد أو حجب إيصال أو نقل الرسائل العصبية من جميع أجزاء الجسم إلى الدماغ وخاصة القشرة. فهذه الرسائل العصبية أو الإشارات أو

التنبهات البيئية ذات أهمية بالغة على استمرار اليقظة، وعند انقطاع هذه الرسائل لا يمكن الاستمرار بحالة اليقظة مما يقود إلى النوم نتيجة عدم تنبيه اللحاء، وليس لوجود مركز تنبيه النوم أو تخريبه.

(د-أحمد يحي الجوارنة/د-أحمد رشيد زياد/د-محمد علي المومني، 2018، ص202)

#### 4-تصنيفات لاضطرابا بات النوم:

وصفت في السنوات العشرين الأخيرة جداول، وقد حدد المختصون في مجال الطب النفسي والصحة النفسية العديد من الاضطرابات المتعلقة بالنوم، والتي ترتبط باضطرابات النوم الأولية وهي تصنف إلى مجموعتين هما:

**1-اضطرابات صعوبات النوم:** وتشمل اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، واضطراب جدول النوم.

**2-اضطرابات مصاحبات النوم:** وتشمل اضطراب رب الكوابيس الليلية، اضطراب الفزع الليلي، واضطراب التجوال الليلي) المشي أثناء النوم. ( ألد . عبد الحميد عبدوني وآخرون،(2010)، ص116)

#### 4-1-اضطرابات صعوبات النوم:

تتضمن صعوبات النوم مجموعة من الاضطرابات تؤثر في كمية النوم وكيفيته وتوقيته وتتميز بحدوث خلل واضح في عدد ساعات نوم المفحوص، وفي جودته، وفي أوقاته المحددة، وتشمل:

• **اضطراب الأرق:** لا يُعد الأرق مرضًا محددًا لكنه عَرَض شامل يتمثل في عدم القدرة على النوم، وهو أكثر شكاوى النوم شيوعًا. يشمل الأرق مشاكل مختلفة للنوم حيث يجد بعض المرضى صعوبة في النوم (أرق بداية النوم)، وبعضهم قد ينام بسهولة لكنه لا يستطيع الاستمرار في النوم (أرق الحفاظ على النوم)، والبعض يستيقظ مبكرًا جدًّا. يمكن لحالات الأرق العابر أن تبدأ وتنتهي سريعًا ارتباطًا بموقف حياتيٍّ معين، في حين أن هناك بعض الأشخاص الذين يخوضون معركة دائمة مع الأرق، ولا يشعرون بالقدرة على أن ينالوا قسطًا كافيًا من النوم.

(ستيفن دبليو لوكلي وراسل جي فوستر، ترجمة نهى بهيمن، 2015، ص84).

حالة عدم اكتفاء كمي أو كفي من النوم، تستمر لفترة لا بأس بها من الوقت . ولكن لا يجب أن يعتبر معدل الاختلاف في النوم عند تشخيص الأرق، الكمية الطبيعية من النوم. ( د. أنور حموده البنا، 2008، ص 592 )

وهو أيضا اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم والذي لا يرتبط باضطرابات جسمية ويعزى عادة إلى القلق والتوتر، والاكتئاب أو عوامل بيئية معاكسة. وهو أيضا عدم القدرة على الدخول في النوم أو عدم القدرة على أن ننام الوقت الذي نعتقد أنه ينبغي أن ننام أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل. ويعرف أيضا بأنه حالة من عدم الاكتفاء الكمي أو الكفي من النوم يستمر لفترة لا بأس بها من الوقت .

وهو على ثلاث أشكال هي:

❖ أرق البدء في النوم :حيث يجد الفرد صعوبة في بداية الاستغراق في النوم.  
❖ أرق الاستمرار أو الاحتفاظ بحالة النوم :ويجد الفرد صعوبة في الاستمرار نائما ويستيقظ مرات متكررة خلال الليل.

❖ أرق نهاية النوم :ويحدث عندما يستيقظ الفرد مبكرا في الصباح، ويعجز عن الدخول (ثانية في النوم) . ( أ/د . عبد الحميد عبدوني وآخرون ،(2010)، ص117)

كما يعد اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية من أنواع الأرق ويظهر في صور نعاس قبل الدخول في النوم، وأحيانا يظهر في شكل استيقاظ من النوم في منتصف الليل، وعدم العودة بسهولة إلى حالة النوم. (أميمة أمبارك فضل الله المسماري، 2012، ص18)

● اضطراب فرط النوم: ويعرف بأنه حالة من النعاس الشديد أثناء النهار مع نوبات من النوم، والاستغراق مدة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة. والنوم المفرط نقيض الأرق، وقد يأتي في نوبة واحدة طويلة، وقد يأتي على أكثر من نوبة في اليوم الواحد. ولا بد من توافر العديد من المحكات التشخيصية لفرط النوم، مثل الشكوى البارزة من فرط النوم لمدة شهر على الأقل. ويأخذ شكل نوبات ممتدة أو نوبات النوم النهاري التي تحدث يوميا، وثمالة النوم أي الاستغراق وقتا أطول للانتقال من حالة النوم إلى حالة اليقظة. (حسين أحمد عبد الفتاح محمد، 2016، ص86)

وقد يُصاب الفرد بحالة من النوم الانتيابي على هيئة نوبات لا يمكن للفرد مقاومتها، بشكل يومي، ويكون لدى الفرد حالة من ارتخاء العضلات، وحالة من الانفعال الشديد، ثم تحدث نوبة النوم وبشكل

متكرر، كذلك تكرار حركة العين السريعة، ويكون الإنسان بين حالة من النوم واليقظة والتي تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة للنوم. ( أ.د. عبد الحميد عبدوني وآخرون، 2010، ص 118)

● -اضطراب جدول النوم واليقظة: هو حالة من فقدان التزامن بين نظام الفرد في النوم واليقظة وبين نظام النوم واليقظة المرغوب فيه من قبل محيط الفرد، مما يترتب عليه شكوى إما من الأرق وإما من فرط النوم، وبالتالي فإن الفرد المصاب بهذا الاضطراب لا ينام عندما يريد، بل ينام في أوقات أخرى لا يرغب فيها. (أميمة أمبارك فضل الله المسماري، 2012، ص 21)

ويتخذ هذا الاضطراب أنواعا مختلفة هي:

-النوم المتأخر: وفيه يكون بدء النوم متأخرا وتأخر الاستيقاظ مع صعوبة بدء النوم في الوقت الذي يرغبه الشخص، وكذلك صعوبة يقظته.

-النوم المبكر: وفيه يكون بدء النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا مع صعوبة بداية النوم والاستيقاظ

-النوم المرتبط بتغير موعد النوم: وغالبا ما يحدث هذا التغير بسبب تعدد تكرار السفر من بلد إلى آخر.

-النوم المرتبط بتوقيات العمل الرسمي: وفيه يضطرب إيقاع النوم بسبب تغير أوقات العمل الذي يمارسه الشخص.

-النوع غير المحدد: وهذا يتميز بالعشوائية، حيث لا يوجد سقف زمني للنوم خاصة لدى غير الملتزمين بنظام معين. ( أ.د. عبد الحميد عبدوني وآخرون، 2010، ص 119)

#### 4-2-اضطرابات المصاحبات النوم: وتتضمن ثلاث مجموعات هي:

● اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس: وما هي إلا نوبات ليلية من الفزع الشديد والهلع تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة ومستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي، ويقوم الفرد من نومه جالسا أو واقفا عادة أثناء الثلث الأول من النوم الليلي ثم يصرخ صرخة رعب، وفي أحيان كثيرة يسرع إلى الباب كما لو كانت هناك محاولة هروب، وإن كان نادرا جدا ما يترك الفرد الغرفة. أما الكابوس ما هو إلا خبرة حلم محمل بالقلق والخوف ثم يليه استرجاع تفصيلي شديد لمحتوى الحلم. (د. أنور حموده البنا، 2008، ص 592).

- اضطراب المشي أثناء النوم: هو اضطراب يحدث أثناء النوم ويحدث تبادل الوعي؛ إذ تجتمع فيه ظواهر النوم واليقظة أثناء نوبة التجول، ويقوم الفرد من سريره غالباً أثناء الثلث الأول من النوم ويسير متجولاً مبدئياً مستوى منخفضاً من الإدراك والتفاعل و المهارة الحركية.

(أميمة أمبارك فضل الله المسماري، 2012، ص24)

ويقصد به أيضا السير أثناء النوم، والشخص مغلق العينين أحيانا أو تكون عيناه مفتوحتين أحيانا أخرى بل وأحيانا يرد على بعض الأسئلة، كما تحدث هذه الظاهرة وتكون العضلات مسترخية، فلا يمكن الإتيان بحركة ما، وقد يأتي بأفعال معقدة ومتتالية وربما خطيرة، وقد تكون تعبيراً عن رغبات لاشعورية لم يتح لها الإفراج أثناء اليقظة. (د. أنور حموده البناء، 2008، ص593)

بالإضافة إلى ما تقدم هناك العديد من الاضطرابات غير ال مصنفة، إلا أنها لا تقل أهمية عن اضطرابات النوم المصنفة من حيث تأثيرها على حالة النوم لدى الفرد، ومن بين هذه الاضطرابات ما يلي:

- غفوات النوم المفاجئ (الخدار): وفي هذه الحالة ينام المريض بسرعة ويتملكه النوم فجأة وترتخي عضلات الجسم، مما يسبب سقوطه على الأرض وهذه الغفوات تنتاب الشخص فجأة ولا يستطيع مقاومتها، وتحدث في أي وقت، ولا سيما في الظروف التي تساعد على النوم.

• (أميمة أمبارك فضل الله المسماري، 2012، ص25)

**شلل النوم:** وهي حالة عابرة يستيقظ فيها الطفل فجأة ويستعيد كامل وعيه، ولكنه يصبح غير قادر على أداء الحركات بشكل إرادي سواء عند بداية النوم أو عند نهايته، ولكن دون التأثير على عضلة العين أو التنفس، ويكون الطفل مدرجاً للبيئة ويشعر بالخوف والقلق والفرع بسبب الشلل الطرفي الذي أصابه، وقد يستمر هذا النوع من الشلل لدقائق معدودة، ويختفي بشكل تلقائي أو عندما يلمس النائم شخص آخر، ويعود بعدها الطفل إلى حركته العادية.

(حسين أحمد عبد الفتاح محمد، 2016، ص87)

**5-مراحل النوم:**

يقسم السجل الكهربائي للمخ EEG النوم إلى المراحل التالية:

- المرحلة: **0** وهي حالة اليقظة التي تسبق عملية الدخول في النوم ويكون نشاط موجات ألفا 7-12 هيرتز/الثانية.

-المرحلة: **1** مرحلة الوسن وهي فترة بين النوم واليقظة، وتختلط فيها الموجات مع سيادة موجات ألفا.

-المرحلة: **2** النوم الحقيقي ويكون نشاط الموجات بيتا بين 12-17 هيرتز /الثانية.

-المرحلة: **3** النوم العميق ويكون نشاط الموجات دلتا بين 3-1 هيرتز /الثانية.

-المرحلة: **4** النوم الاكثر عمقا وتنشط فيها موجات دلتا البطيئة وتصل الى 1 هيرتز/ الثانية.

(عبد الغني، 2016، ص24)

ومن خلال هذه المراحل يمكن أن نميز بين نوعين من النوم هما:

-النوم الأرتودوكسي: وهو النوم الحالي من الحركات السريعة للعين ويتميز بالعمق وارتفاع نشاط موجات دلتا، ويعتبر مرحلة التخلص من التعب خلال مرحلة اليقظة.

-النوم الكلاسيكي: وهو النوم الذي تحدث فيه الحركات السريعة للعين والاحلام والقدرة على وصف هذه الاحلام بطريقة واضحة وزيادة النشاط العام، وارتفاع ضغط الدم ويتميز بالسطحية وانخفاض نشاط موجات دلتا. (د أحمد يحيى الجوارنة، 2018، ص200)

**6-اهمية النوم العضوية وظائفه:**

- تعتبر الحاجة للنوم عملية فيزيولوجية كالحاجة للطعام والشراب كما هو حاجة ضرورية لاستمرار الحياة، لما له من دور هام في الحفاظ على صحة الانسان، وتنشيط قدراته المعرفية كالذاكرة والانتباه والادراك، ومساعدته على الاعداد الجسمي بأفضل طاقة ممكنة، كما يسهم في إحداث التوازن البيولوجي الفرد وإراحة مركز الدماغ مما ينعكس إيجابا على توازن العقل والجسم. (محسن جليل ، 2007 ، ص 45 )

• النوم غير الكافي للإنسان أو المزيج نجهه يؤثر على جميع لوجه حياته، كما يمكنه ايضا ان يؤثر بشكل سلبي على نظام المناعة لديه فيقلل من مقاومته المرض.

(بيتر هاوري واخرون ترجمة هالة النابلسي، 2001، ص14)

النوم عامل حيوي للصحة السليمة، ولذا فأنت في حاجة لتكريس وقت كافي بانان بحسب الحاجة التي يملها عليك جسمك، إذا كان جسدك في حاجة الى 8 ساعات من النوم، يبدو أنك لا تتركس له سوى 6 او 7 ساعات، فلن تحصل على كل الفوائد لأي تغييرات اخرى تقوم بها.

(لورنس ج ايشتاين ستيفن ماردون، 2008، ص82)

كما يعتبر النوم نوعا من التكيف الظروف الداخلية والخارجية، فالنوم راحة للكائن الحي وبيتعد به عن أخطر البيئة المحيطة به، وللنوم وظيفة وقائية من الإجهاد نتيجة النشاط الزائد لفترات طويلة .)

(لطفى الشربيني، 2000، ص23)

• من اهم وظائف النوم نذكر ما يلي: وظائف نوم:

❖ **الوظيفة التجديدية:** فهناك آراء تشير إلى أن المرحلتين الثالثة والرابعة من النوم على الأخص، تساعدان في تركيب بعض المركبات الكيميائية وتكاملها مثل البروتينات وحمض (RNA) كما أن المرحلة الخامسة من النوم تجدد وظائف الانتباه والعاطفة، وأشار بعض الباحثين إلى أن جزءاً كبيراً من هذه المرحلة يحدث في العادة بعد أيام مليئة بالقلق والتوتر والتعلم المكثف؛ فالنوم خاصة المرحلة الخامسة يساعد في التعامل أو التعايش مع المواقف الضاغطة في الحياة والتعامل مع البيئة بكفاءة أكبر بعد أن يستيقظ الفرد. (أميمة أمبارك فضل الله المسماري، 2012، ص23)

❖ **وظيفة الراحة والاسترخاء:** إعطاء فرصة للمخ والعضلات للراحة والتعافي من عناء يوم طويل وشاق يعتبر من أهم وظائف. والنوم يساعد على افراز هرمون النمو الذي يعمل على تجديد الأنسجة وتعويض التلف منها وتقوية جهاز المناعة. (لطفى الشربيني، 2000، ص23)

❖ **وظيفة الوقاية:** ويعتبر النوم نوعا من تكيف الظروف الداخلية و الخارجية فالنوم راحة الكائن الحي بيتعد عنه أخطار البيئة المحيط به وللنوم وظيفة وقائية من الاجهاد نتيجة للنشاط الزائد لفترات طويلة فالنوم المنتظم يشبه تناول الطعام في وجبات لتجنب الجوع ويمكن اعتبار النوم كعملية تكيف للظروف الداخلية للنائم حيث يقل استهلاك الطاقة بانخفاض معدلات التمثيل الغذائي أو الايض و



معدلات الحرارة التي تقل فلا تبدد من الجسم و يتحقق بذلك الاقتصاد في موارد الطاقة التي يمكن أن تنفذ إذا استمر النشاط دون انقطاع . (لطفى الشربيني، 2000، ص23)

❖ **وظيفة الذاكرة والتعلم:** أجرى العلماء كثير من التجارب المثيرة اثبتوا خلالها أن النوم يحافظ على الذاكرة ويقويها حيث يقوم المخ خلال المرحلة الثانية من النوم بمراجعة وتصنيف المعلومات التي حصل عليها أثناء النشاط اليومي. بعض هذه المعلومات يتم استبعاده وبعضها الآخر يتم وضعها في المكان او السياق المناسب حتى يسهل استرجاعها حين الحاجة وطبقا لهذه النظرية فإن النوم يلعب دورا أساسيا في المقدرة على الاستيعاب والتذكر. فالتجارب التي أجريت على البشرية فقد أوضحت بصورة جلية الدور الذي يقوم به النوم في عملية التذكر والتعليم. في إحدى هذه التجارب تم تدريب مجموعة من الافراد للتعرف على الحروف التي تظهر لمجرد طرفة عين على شاشة الكمبيوتر. بعد ذلك تم ارسال نصف هؤلاء الأشخاص للنوم في منازلهم أما النصف الآخر فتم حرمانهم من النوم طوال الليل وبعد ذلك أرسلوا للنوم في منازلهم. بعد يومان حينما تيقن العلماء أن جميع الافراد نامو قسطا كافيا من الراحة والنوم تم اختبار مقدرتهم على التعرف على نفس الحروف التي تدربوا عليها سابقا. فلا حظوا أن الافراد الذين ذهبوا للنوم مباشرة بعد التدريب كانوا أفضل من اقرا نهم الذين قضوا الليل ساهرين ثم ناموا بعد ذلك. إستنتج العلماء أن النوم ليلا بعد التدريب مباشرة له أكبر الأثر في اكتساب الخبرات والمعارف وتثبيتها. ويعتقد أن كثرة النوم خلال مراحل التكوين والتعلم في فترتي الطفولة والمراهقة (9 ساعات على الأقل) يؤيد النظرية السابقة.

(مصعد شتيوي، 2005، ص47)

**7- علاقة النوم بالعمليات العقلية:**

أشارت مجموعة من العلماء الالمان إلي أنهم كشفوا عن قدرة الدماغ على تعقب الالغاز العقلية المعقدة أثناء نوم صاحبها مما يؤكد بأن التمتع بالنوم الجيد يسهم في اثراء الذاكرة ويقوي قدرة الدماغ على حل المسائل المطروحة عليه، في دراسة أجريت على 106 من المتطوعين اظهرت النتائج قدرة الدماغ على حل عدد من الالغاز المخبأة والتي يطلق عليها الرمز الخفي والاجابة عنها أثناء النوم، بينما لم يظهر أي من المتطوعين الذين تم إيفائهم يقضين طيلة الليل ، أي بوادر لحل الالغاز المعطاة لهم ،

وقد عزى الباحثين ذلك الى عمل الدماغ والمعطيات الواردة إليه خلال اليوم أثناء النوم الذي قد تفي ساعات فيه لحل العديد من المشكلات التي يمر بها الشخص وفي هذا الصدد يقول د، جانبورن رئيس فريق البحث : أن عمل الدماغ على إعادة جدولة المعطيات المرسله إليه وغربلتها أثناء النوم يكون هو السبب في جعل المشكلات تبدو أسهل وأقل تعقيدا ، كما يرى أن فترات النوم البطيء والعميق التي لا يرى فيها الشخص النائم أي أحلام قد تكون هي المدينة بالتجربة. ومن جانب آخر فقد أكدت العديد من الدراسات أن النوم قد يساعد بشكل آخر على تعزيز وظائف الذاكرة والقدرة على الانتباه والادراك وتمكين التلاميذ من أداء فروضهم الدراسية، والبالغين على أداء واجباتهم المهنية، وتدعم نتائج هذه الدراسة ما قام به علماء جامعة لوبيك العاملين على نظريات الكيمياء الحيوية فقد أشاروا الى أن المخ بعيد ترتيب الذاكرة قبيل التخزين وأن تطوير الانتباه والقدرات والإبداع يحدث أثناء النوم.

**(حكمت الحلو،(2017)، بس ص ص 16.15).**

ولقد ثبت منذ أكثر من عقد من الزمن أن تأخير مواعيدي بدأ اليوم الدراسي يرتبط بحصول التلاميذ على عدد ساعات أطول من النوم، وزيادة قدراتهم على التركيز والانتباه وحصولهم على درجات دراسية أعلى، إن مواعيد بدء الدراسة الحالية مصممة بحيث تناسب البالغين، ولذلك هي تجعل الاطفال يقطعون ساعات من نومهم كل يوم وهو الامر الذي يؤثر دون شك على تحصيلهم الدراسي من خلال أضعاف انتباههم وذاكرتهم.

**(ستيفن دبليو لوكلي وراسل جي فوستر ترجمة نهى بهيمن ، 2015 ، ص135).**

## خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل حول اضطراب وتيرة النوم من تعريفات مختلفة للنوم كما أشرنا إلى اضطراب وتيرة النوم مع ذكر لأهم تصنيفات اضطراب وتيرة النوم، بالإضافة أهمية عضوية النوم ووظائف النوم الأساسية ومراحل النوم ثم التطرق لمختلف النظريات المفسرة لاضطراب النوم وفي الأخير معرفة علاقة النوم بالعمليات العقلية، وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه ان اضطراب وتيرة النوم، يؤثر في الحفاظ على صحة الانسان، كما يؤثر في القدرات المعرفية كالذاكرة والانتباه والادراك، ، كما يسهم في إحداث خلل في التوازن البيولوجي للفرد وراحة مركز الدماغ مما ينعكس سلبا على توازن العقل والجسم مع.

الإطار

التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

01- الدراسة الاستطلاعية

02- عينة الدراسة

03- المنهج المستخدم

04- مجالات الدراسة

05- أدوات الدراسة

06- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

## تمهيد

نعرض في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني في هذه الدراسة من حيث منهجية البحث، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمناها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار معاملات الصدق والثبات لأداة الدراسة، ومن ثم التوصل إلى النتائج النهائية للدراسة، وذلك ضمن الخطوات الاستدلالية وحسب آليات وخطوات البحث العلمي الصحيحة المنطق عليها، للوصول إلى نتائج دقيقة يمكن لنا أن نقدمها إلى الآخرين مبسطة وذات بناء علمي.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أحد أنواع البحوث التي يقوم الباحث باستخدامها لكي يعمل على تنفيذ الدراسة الميدانية، وعادةً ما يستعين بها الباحث إذا كان لا يملك معرفة كاملة عن الموضوع، لذا تساعده في تزويد معرفته وتجعله أكثر تعمقاً في موضوع دراسته، وبالتالي يصبح ملماً بجميع جوانبها، كما يمكن اعتبار الدراسة الاستطلاعية بمثابة نقطة الانطلاق للبحث العلمي بجميع أجزائه النظرية والتطبيقية (العملية)، فهي تعتبر اللبنة الأولى للدراسة الميدانية، بحيث تسمح للباحث في ضبط متغيرات الدراسة، وتحديد حالات البحث و مدى صلاحية وسائل جمع البيانات واختيار العينة والمنهجية المناسبة للبحث و غيرها من العناصر المهمة في البحث.

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على مختلف الإجراءات الإدارية التي يجب العمل بها لإجراء الدراسة الميدانية، وتقادي الوقوع في المشكلات والغموض الذي يعترى أدوات القياس.

فكانت بداية الدراسة الاستطلاعية في شهر أبريل 2021 بعد أخذ الترخيص من الجهات المسؤولة عن المؤسسات التعليمية المعنية بالدراسة، تم بعدها مقابلة مديري الابتدائيات والذين قاموا بتعيين المعلمين، لتزويدنا بالمعلومات اللازمة عن مجتمع الدراسة.

## 2- عينة الدراسة:

واشتملت العينة على 60 تلميذ وتلميذة لسنة الرابعة والخامسة ابتدائي والتي تتراوح أعمارهم بين (10-11) سنة. من مدارس بلديتي الفيض والقنطرة ولاية بسكرة والذي بلغ عددها (08) ثمانية مدارس وفق الجدول (01) التالي. حيث تم اختيار التلاميذ من طرف الأساتذة والذين تتوفر فيهم شروط الدراسة وهي ان يعاني التلاميذ قصورا فالانتباه وفرط الحركة والاندفاعية والعدوانية. طبق عليهم مقياس اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وكان عدد الاطفال الذين وجد لديهم اضطراب فرط الحركة بعد تطبيق المقياس 45 تلميذ ثم ووزع مقياس اضطراب النوم الخاص بالأولياء أمور هؤلاء التلاميذ وقاموا بإعادة 45 استمارة.

### الجدول رقم(01) يمثل توزيع أفراد العينة.

النسبة	المجموع	إناث	ذكور	الجنس	
				المدرسة	
3.6%	08	02	06	سليم كحول (القنطرة)	
2.25%	05	01	04	محمد حفناوي (القنطرة)	
3.15%	07	04	03	عمر بنارة (القنطرة)	
2.25%	05	02	03	عبد الرحمان رحيم (القنطرة)	
4.5%	10	06	04	عيساوي الجاج بالطيب (الفيض)	
4.5%	10	02	08	الإخوة بالطيبي (الفيض)	
100%	45	17	28	المجموع	

## 3- منهج الدراسة:

إن المنهج هو الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة، غير أن لكل منهج خصائص ووظائف يستفيد منها الباحث، ويمكن تعريف المنهج على أنه: " هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها البحث. (شفيق محمد، 2001، ص26)

إن اختيار هذا المنهج في أي بحث علمي مرتبط بطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث ذلك، وبما أن الموضوع يتناول دراسة علاقة اضطراب وتيرة النوم وقصور الانتباه المصحوب بفرط

النشاط الحركي، فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج المناسب لدراسة هذا الموضوع باعتباره أحد أساليب البحث المستخدمة بشكل واسع في العلوم النفسية، و يركز على استخدام الطرق الارتباطية التي تهدف الى استكشاف حجم ونوع العلاقات بمعنى الى أي حد ترتبط المتغيرات وإلى أي حد تتطابق المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما أو جزئيا موجبا كان أو سالبا .

(عبد الفتاح محمد دويدار، 2007، ص 83)

بالإضافة إلى كون الدراسة الحالية تحاول الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغير وتيرة النوم ومتغير قصور الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي، فهو يهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بينهم والتعبير عنه بصورة رقمية.

#### 4-مجالات الدراسة:

إن تحديد المجالين المكاني والزمني في الدراسة يسهل للقارئ الاطلاع على مكان اجراء البحث والمدة الزمنية التي تم فيها .

**المجال المكاني:** تمت هذه الدراسة في 08 من الابتدائيات ببلديتي الفيض والقنطرة ولاية بسكرة واقتصرت على تلاميذ الرابعة والخامسة ابتدائي.

**المجال الزمني:** طبقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثالث 2021/2020 خلال شهر ماي وكانت الفترة ممتدة ما بين 2021/05/09 إلى 2021/05/23.

#### 5-أدوات الدراسة:

قمنا باختيار الأدوات الأكثر ملائمة وانسجاما لتحقيق أهداف الدراسة وبما أن البحث يبدئ دائما بمشكلة فإن طبيعة الفروض هي التي تتحكم في اختيار الأدوات وقد استخدمنا الأدوات التالية:

لقد تم الاعتماد في الدراسة على:

مقياس **حيث** يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الشائعة الاستعمال في البحوث الإنسانية والاجتماعية حيث يستخدم من أجل الحصول على معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه، وهذا راجع إلى أن مجتمع



البحث موجود في مجال غير محدود فهم موزعين حسب ظروف تواجههم في المؤسسات التي يعملون فيها بالإضافة إلى عدم تدخل الباحث في التقرير الذاتي للمبحوثين أثناء الاستقصاء كما يوفر كثيرا من الوقت والجهد، ويساعد على تصنيف البيانات وتبويبها ما يرفع درجة الدقة. (سالمي منيرة، 2019، ص76)

- ❖ مقياس اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: ل فقيه العيد وآخرون.
- ❖ مقياس اضطراب النوم: ل اوينز والزملاء .

### 1- مقياس تشخيص فرط النشاط الحركي مع قصور في الانتباه :

من إعداد فقيه العيد وآخرون(2013)، كلفته الدكتورة كريمة علاق استاذة التعليم العالي والبحث العلمي تخصص علم النفس العيادي جامعة مستغانم على البيئة الجزائرية

#### أولاً: وصف المقياس

لقد قام الباحث (فقيه العيد ،2013) بتصميم مقياس النشاط الحركي الزائد وتشتت الانتباه والعدوانية عند الأطفال بالرجوع إلى المراجع، والمصادر، والدراسات ذات الصلة بالاضطراب بحيث يعتبر أداة مفيدة للشخص، وتضمن هذا المقياس مجموعة من البنود تشير إلى جملة الأعراض الأساسية لأبعاد الاضطراب الثلاث: النشاط الحركي وحالة الانتباه والعدوانية عند الطفل.

ويتكون المقياس من 29 بندا موزعة على النحو التالي:

- من البند الأول إلى غاية البند رقم09: تعبر عن تشتت الانتباه.
- من البند رقم 10 إلى غاية البند رقم18: تعبر عن النشاط الحركي الزائد.
- من البند رقم 19 إلى غاية البند رقم28: تعبر عن السلوك العدواني.

#### تعليمية المقياس

يتضمن هذا المقياس مجموعة من البنود توضح بدقة النشاط الحركي وحالة الانتباه عند الطفل، يمكن الاستفادة منه للتعرف على اضطراب فرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه. والمطلوب إجابة صحيحة عن السلوك الذي يبديه الطفل في القسم خلال الستة أشهر الأولى.

لقياس شدة بروز السلوك المراد قياسه استخدم الباحث أربع بدائل للإجابة، حيث تعطى:

- 3 درجات عندما تكون الإجابة بـ "دائماً"
- درجتين على كل إجابة بـ "أحياناً"
- درجة واحدة على كل إجابة بـ "نادراً"
- وصفر على كل إجابة بـ "لا تماماً".

### ثانياً: طريقة الحصول على الدرجات الخام

الجدول رقم (02) يمثل درجات التصحيح للمقياس.

الرقم	البعد	الدرجة	التقدير
01	تشئت الانتباه العبرة من 01 إلى 08	أقل من 09	لا يعاني من اضطراب
		من 09 إلى 14	من الخفيف إلى المتوسط
		من 15 إلى 27	من المرتفع والعميق
02	النشاط الحركي الزائد العبرة من 09 إلى 18	أقل من 09	لا يعاني من اضطراب
		من 09 إلى 14	اضطراب خفيف
		أكبر من 14	لديه اضطراب
03	العوانية العبرة من 19 إلى 28	أقل من 05	لا يعاني من اضطراب حقيقي
		من 06 إلى 09	اضطراب خفيفي غير مؤثرة
		أكبر من 10	عدوانية صريحة

### ثالثاً: الخصائص السيكومترية لأداة البحث

لتحقق من ملائمة هذا المقياس قام الباحث بحساب الصدق والثبات فكانت النتائج كما يلي:

صدق المقياس:

تم استخدام الصدق المحكي وذلك بحساب مدى ارتباط هذا المقياس بمقياس " اضطراب الانتباه المصحوب بزيادة النشاط الحركي لدى الطفل " من إعداد السيد علي السيد أحمد 1999، وبعد عملية التطبيق ومعامل الارتباط بين المقياسين قدر معامل الارتباط بـ 0.83.

يتبين من خلال هذه النتيجة أن معامل الثبات المستخرجة للمقياس التي قدرت بـ 0.83 مرتفعة مقبولة سيكومتريا بحيث يمكن الاعتماد على هذا المقياس كأداة للدراسة بدرجة عالية من الثقة.

#### ثبات المقياس:

واختصر النتيجة على معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان بروان وهي: فحصل على معامل ارتباط يساوي 0.70، ومنه معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان بروان

يتبين من خلال هذه النتيجة أن معامل الثبات المستخرجة للمقياس التي قدرت بـ 0.82 مرتفعة مقبولة سيكومتريا بحيث يمكن الاعتماد على هذا المقياس كأداة للدراسة بدرجة عالية من الثقة.

(أ ت ع كريمة علاق، 2020، ص ص 20-23)

#### 2-مقياس تشخيص اضطراب النوم :

من إعداد. اوينز والزملاء 2000 ترجمة د طارق اسعد عبده شاركه في الإعداد-د ألفت حسين فهمي كحلة سنة 2001 بتصرف. ومكيف على البيئة العربية.

#### أولاً: وصف المقياس:

هو استبيان يقوم بالإجابة عنه الآباء ويشمل على 33 جزء تتعامل مع مشاكل النوم لدى الأطفال في سن المدرسة من (3\_12) سنة مثل السلوك في الفراش قبل النوم - بداية النوم - القلق المحيط بعملية النوم - السلوك أثناء النوم والظواهر المرتبطة به -اضطراب التنفس أثناء النوم \_الميل الى النعاس أثناء النهار

ويطلب من أحد الأبوين أو كليهما الإجابة على الأسئلة فيما يتعلق بنوم الطفل في الأسبوع الاخير أو الذي قبله (في حالة وجود ظروف غير طبيعية مرتبطة بالأسبوع الأخير مثل مرض أو غيره)

وتكون الإجابة على كل سؤال بإحدى الثلاث اجابات:

1غالبا \_\_\_\_ إذا كان السلوك يحدث من 5 إلى 7 مرات في الأسبوع.

2أحيانا \_\_\_\_ إذا كان السلوك يحدث من 2 إلى 4 مرات في الأسبوع.

3 نادرا \_\_\_ إذا كان السلوك يحدث مرة واحدة في الأسبوع أو لا يحدث على الإطلاق.

ومعظم هذا الاستخبار مترجم من النسخة الإنجليزية التي وضعها أوينز والزملاء وتم اختبار مدى ثباتها وصدقها في دراسة مسحية كبرى اشتملت على 1099 من الطلاب الذين تراوحت اعمارهم بين الرابعة والعاشر (طارق عبده 1001ص 3)

### إرشادات التطبيق:

- أ\_ من الأسئلة 1-6 تقيس مقاومة الطفل النوم  
 ب-من الأسئلة 7 الوقت الذي يأخذه الطفل حتى يذهب الى نومه  
 ج-الاسئلة من 8 - 10 تقيس مدة نوم الطفل  
 د-الأسئلة 4 و6 إضافة إلى 11 و12 تقيس معدل القلق المتعلق بالنوم  
 هـ-الأسئلة من 13 -15 تقيس الاستيقاظ أثناء الليل  
 و-الأسئلة من 16-22. تقيس الظواهر المرتبطة بالنوم  
 ز-الاسئلة من 23 - . 25 تقيس اضطرابات التنفس أثناء النوم  
 ح-الأسئلة من 26 الى 33 تقيس الميل الى النعاس أثناء النهار

### ثانيا: طريقة تصحيح الاختيار:

من 1 الى 33 لا يعاني من اضطراب. او اضطراب ضعيف

من 34 الى 66 يعاني من اضطراب متوسط

من 67 الى 99 يعاني من اضطراب شديد

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

الجدول رقم(03) يمثل الإحصاء الوصفي لمقياس اضطراب النوم.

المجموعات	ن	DF	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T.Test	مستوى الدلالة
م.الدنيا	8	14	55.25	3.41	-17.78	دالة إحصائية عند 0.01
م.العليا	8		82.25	2.60		

ثالثا: الخصائص السيكومترية لأداة البحث

صدق مقياس اضطرابات النوم: تم إيجاد مؤشرات صدق المقياس باستخدام:

الصدق التمييزي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا حيث بلغت قيمة  $t = -17.78$  وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01. ومنه فالمقياس يتميز بصدق تمييزي عال بين الضعفاء والأقوياء في درجة اضطراب النوم.

ثبات مقياس اضطرابات النوم: تم استخراج معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حسب معادلة سبيرمان- براون. حيث بلغ معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ 0.73 وهو معامل ثبات عال، بينما بلغت قيمته بالتجزئة النصفية حسب معادلة سبيرمان- براون 0.80 و هو أيضا معامل ثبات عال.

7. الأساليب الإحصائية:

تم استخدام مجموعة من الأساليب والمقاييس الإحصائية التي ساعدت في استخراج النتائج وذلك عن طريق الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS، ولعل أهم هذه الأساليب والمقاييس:

• \*النوع الأول": الإحصاء الوصفي "وتضمن الأساليب التالية:

- التكرارات.
- النسب المئوية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- \*النوع الثاني": الإحصاء الاستدلالي " ، وفيه تم استخدام ما يلي:
  - معامل الارتباط بيرسون : للكشف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
  - T.TEST للكشف عن الفروق بين متغيرات الدراسة.

### خلاصة الفصل:

لقد عرضنا في هذا الفصل، الخطوات المنهجية المعتمدة في سير الدراسة حيث قمنا بجمع كل المعلومات التي تخدم موضوع البحث. لنتوصل في الخير على عرض وتحليل النتائج في الفصل الثاني.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة.

01- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة للدراسة.

02- عرض وتحليل الفرضيات الفرعية.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات.

01- مناقشة الفرضية العامة.

02- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى.

03- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية.

خلاصة الفصل



## أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة:

### تمهيد:

سننظر في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث. وسيتم بداية التطرق إلى عرض النتائج حسب تساؤلات البحث ثم من بعد عرضها حسب الفرضيات. استناداً على الجانب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة. ثم التوصل إلى النتائج العامة.

### 1- عرض النتائج على أساس تساؤلات الدراسة:

#### - الإحصائيات الوصفية المتعلقة بمتغيرات البحث الأساسية:

الجدول رقم: (04) يمثل احصائيات وصفية متعلقة بمتغيرات البحث الأساسية.

الانحراف المعياري	المتوسط	المجموع	الدرجة القصوى	الدرجة الدنيا	ن	المتغيرات
14.23	126.83	3044	90	42	45	اضطراب وتيرة النوم
18.64	90.79	2179	28	8	45	قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي
					45	المجموع

### ❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

جاءت صياغة التساؤل الأول للدراسة كما يلي: هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟

وكان مضمون فرضية التساؤل التي تعتبر الفرضية العامة كما يلي: " توجد علاقة بين قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي في مدارس بلديتي الفيض والقنطرة.

وقد تم تطبيق كل من مقياس قصور الانتباه وفرط الحركي ومقياس اضطراب النوم الخاص بالأطفال على عينة الدراسة المكونة من 45 تلميذ وتلميذة، بعدها تم تفرغ ورصد درجات كل فرد

من أفراد العينة، ليتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجات الكلية لأفراد العينة على كلا المقياسين، ووجد أن معامل الارتباط بيرسون = (0.18) كما يوضحه الجدول التالي

**جدول رقم(05) يوضح نتائج الارتباط النوم والانتباه.**

المتغيرات	المعاملات احصائية	اضطراب النوم	قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي
اضطراب النوم	معامل ارتباط بيرسون	1	0.183
	مستوى الدلالة		0.230
	ن	45	45
قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي	معامل ارتباط بيرسون	0.183	1
	مستوى الدلالة	0.230	
	ن	45	45

**التعليق:** يتضح من بيانات الجدول أن قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوب قد بلغ (0.183) وهو معامل ضعيف غير دال وقيمة (0.230) وهي قيمة تتجاوز مستويات الثقة المعمول بها (0.05 و 0.01). أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين قصور الانتباه مع فرط نشاط الحركي واضطراب النوم لدى افراد العينة.

❖ **عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى:**

جاءت صياغة التساؤل الخاص بالفرضية الفرعية الأولى للدراسة كما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة لإحصائية لدى أفراد العينة في قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي لمتغير الجنس؟ وكان مضمون فرضية التساؤل التي تعتبر الفرضية الفرعية الأولى كما يلي: " توجد فروق ذات دلالة لإحصائية لدى أفراد العينة في قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي لمتغير الجنس.

جدول رقم: (06) يوضح الإحصائيات الوصفية في قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي لأفراد العينة المتعلقة بالجنس.

مستوى الدلالة	T.test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	ن	قصور الانتباه مع فرط النشاط الحركي
غير دال	1.33	13.82	48.78	43	27	ذكور
		15.54	12.89		18	اناث

**التعليق:** من خلال الجدول السابق تم التحصيل على متوسط حسابي قدره 48.78 مع انحراف معياري بقيمة 13.82 للذكور أما بالنسبة للإناث فهناك متوسط حسابي قدره 12.89 مع انحراف معياري بقيمة 15.54 بينما كانت قيمة اختبار ت 0.35 و غير دال في مستوى الدلالة للعينتين المستقلتين عند درجة حرية 43، وعليه يتم قبول الفرضية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس.

### ❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

جاءت صياغة التساؤل الخاص الفرضية الفرعية الثانية للدراسة كما يلي: هل توجد فروق

ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة في اضطراب النوم تبعا لمتغير الجنس؟

وكان مضمون الفرضية الفرعية الأولى كما يلي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية

لدى أفراد العينة في اضطراب النوم تبعا لمتغير الجنس.

جدول رقم:(07) يوضح الإحصائيات الوصفية في اضطراب وتيرة النوم لأفراد العينة المتعلقة بالجنس.

النوم	ن	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T.test	مستوى الدلالة
ذكور	27	43	65.33	15.80	0.35	غير دال
اناث	18		63.78	11.84		

**التعليق:** من خلال الجدول السابق تم التحصيل على متوسط حسابي قدره 65.33 مع انحراف معياري بقيمة 15.80 للذكور أما بالنسبة للإناث فهناك متوسط حسابي قدره 63.78 مع انحراف معياري بقيمة 11.84 بينما كانت قيمة اختبار ت 0.35 وهي غير دالة إحصائياً للعينتين المستقلتين عند درجة حرية 43 ، وعليه يتم قبول الفرضية، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس.

### ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

اهتمت الدراسة الحالية بالإجابة على عدد من الأسئلة والتحقق من مجموعة من الفرضيات، فيما يخص الفرضيات فقد كان منها ما انصب منها على فحص الفروق بين أفراد العينة في كل من متغيرات قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى أفراد العينة على أساس متغير الجنس ومنها ما انصب على التحقق من العلاقة الارتباطية بين اضطراب وتيرة النوم وقصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي لدى أفراد العينة.

#### 1-مناقشة الفرضية العامة المتعلقة بالعلاقة بين قصور الانتباه المصاحب بفرط

النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي في مدارس بلديتي الفيض والقنطرة.

فقد نصت على أنه هل توجد علاقة ارتباطية بين قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي بمدارس بلدية الفيض وبلدية

القنطرة ولاية بسكرة وبالرجوع إلى النتائج المسجلة في الجدول رقم: (07) يتضح أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، حيث سجل معامل الارتباط قيمة (0,18) وهو معامل ضعيف غير دال وبالتالي فالفرضية لم تحقق.

ويكمن تفسير ذلك بأن التغيير في قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي في اضطراب وتيرة النوم لا يصاحبه بالضرورة تغيير في ، فربما يكون ذلك راجع إلى أن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه التلاميذ قد يؤثر بشكل أو بآخر على هذا الاضطراب فتزيد أو تقلل من حدوثه أو تساهم في إبرازه وبالتالي لا يشترط مستوى لقصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي لديهم ذلك، أو بعبارة أخرى أن مستوى قصور الانتباه لدى عينة الدراسة مستقل في تغييره عن اضطراب وتيرة النوم وأن هناك عوامل أخرى مسؤولة عن التغيير في قصور الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي.

كما أن للبيئة المدرسية أثر في ظهور هذا الاضطراب حيث يرجع إلى هبوط مستوى المدارس من حيث التنظيم الإداري وطرق التدريس والاهتمام بالجانب الأروغونومي للصف الدراسي وجودة الحياة المدرسية الذي لا يقابله ملائمة المعلمين، وإذا وجدو فإن تأهيلهم محدود وغير جيد هذا بالإضافة إلى عدم توافر الأنشطة الكافية التي يجد فيها التلميذ مخرجا لطاقتهم ونشاطاتهم.

(خالد القاضي، 2011، ص160)

وقد اختلفت الدراسة مع ما ذكره حسن مصطفى عبد العكس 2001 حيث يرى أن انتشار اضطرابات النوم بين الاطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة مما يجعلهم يشعرون دائما بالإرهاق، كما أكثر بينهم الحركة والتقلب أثناء النوم والقلق وكثرة الاستيقاظ عند النوم.

كما يذكر باركلي 1990 أن كثير من الاكلينيكيين يشيرون إلى إمكانية تشخيص الأطفال ذوي اضطراب الانتباه وفرط النشاط الحركي من خلال تميزهم بفترات نوم أقصر وبفترات يقضه أطول من العاديين.

كما تبين الدراسات الكرونوبولوجية الكرونونفسية بأن اضطراب الانتباه وفرط الحركة مرتبط باضطراب وتيرة النوم-يقضه، حيث لا يمكن الحديث عن الانتباه كعملية معرفية بمعزل عن اليقظة كأولى مراحل الوعي فالمصطلحين وثيقي الصلة وإن كانت العلاقة بينهما ليست عكسية فقد يؤدي الاضطراب وتيرة نوم اليقظة إلى مستويات المرتفعة من اليقظة إلى العجز في الانتباه وإن الارتفاع

والانخفاض في مستويات اليقظة يعتمد جزء منه على النمط الايقاعي للفرد حيث يؤكد كل من كريستينا شميدت 2007 أن الاستراتيجيات الذاكرية تتغير خلال اليوم فتحدد هذه التغيرات التوقيت الامثل للأداء والذي يلعب الانتباه فيه الدور الأساسي، وأن الارتفاع والانخفاض مستويات اليقظة - النوم يعتمد جزء منه على النمط الايقاعي للفرد وبالتالي كشفت الدراسة عن العلاقة الزمنية بين الاختلافات اليومية في مقياس الاداء والتقلبات الفيزيولوجية اليومية، بحيث يرتبط المستوى المرتفع من الميلاتونين الداخلي الاضرار بالمستويات المنخفضة من الأداء السلوكي - العصبي اليقظة.

إن دورة النوم اليقظة الخليفة الأساسية للعمليات المعرفية , فتأثير الساعة البيولوجية والايقاع السر كادي تحديدا إلى عمليات الذاكرة والانتباه

كما تتأثر وظائف قشرة الفص الجبهي والحصين بالكورتيزون عند حدوث اضطراب في دورة نوم-يقضه، بحيث يتدخل في تنظيم الانتباه والسلوك والعاطفة فقد لوحظت تشوهات وظيفية وتشريحية بهذه المناطق في فرد النشاط الحركي وعجز الانتباه، لهذا ارتبط هذا الأخير مثلا بالإيقاع المتأخر الساعة البيولوجية وهو ما اتضح من خلال زيادة انتشار متلازمة النوم المتأخر، ولأن النوم حاجة بيولوجية أساسية فإن الحرمان الجزئي منه يؤدي إلى ظهور صعوبات تعلم والاضطرابات السلوكية ومن بينها فرط الحركة وقصور . (د.م حنصالي، 2018، ص6)

كما ترى معروف 2008 أن السلوكيات الملاحظة عند النوم هي سلوكيات إفراط الحركة حيث ملمح سلوكيات عدم اليقظة اظهر متوسطات منخفضة على طول اليوم الدراسي، وتبقى سلوكيات إفراط النشاط أكثر بالمقارنة مع سلوكيات عدم اليقظة خلال الأسبوع فكان ملمح سلوكيات إفراط النشاط أظهر ارتفاعا.

بالإضافة إلى دراسة رينج(1998) دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين اضطرابات النوم واضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد، وتكونت العينة من واحدو ثلاثون طفلا ممن يعانون من اضطراب ضعف الانتباه و النشاط الزائد كمجموعة تجريبية و 16 طفلا طبيعيا كمجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم جميعا بين 4-8 سنوات قام الباحثون بتطبيق مقياس اضطرابات النوم على آباء الأطفال، و استبيان ضعف الانتباه و النشاط الزائد .وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم و ضعف الانتباه و النشاط الزائد حيث وجد ان 61.5 % من

الأطفال الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه يعانون من اضطراب النوم، كالحركات الطرفية الدورية. (بختاوي يمينة - بن خليفة أسماء، 2019، ص7)

واتفقت الدراسة مع نتائج دراسة لايس و آخرون 2014 التي استنتجت أن مشاكل النوم لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط النشاط الحركة ونقص الانتباه عادة ما تكون عابرة. وبالتالي فإن متغير اضطراب قصور والانتباه مع فرط النشاط الحركي مستقل عن اضطراب وتيرة النوم.

## 2-مناقشة الفرضية الفرعية الأولى المتعلقة بالفروق في قصور الانتباه المصاحب بفرط الحركة على أساس متغير الجنس:

فيما يخص هذه الفرضية التي تنص لا توجد فروق في قصور الانتباه المصاحب بفرط الحركة تعزى لمتغير الجنس فبالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)، يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قصور الانتباه وفرط الحركة لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي تعزى لمتغير الجنس وبالتالي فإن الفرضية قد تحققت، ويمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها في أن نمط الشخصية متماثل بين الإناث والذكور، كما أن الاضطراب في هذه المرحلة العمرية لا يعتبر اضطرابا بمعنى الكلمة بل هو مشكلات سلوكية تختلف أسبابها أسرية بيئية وراثية....، بالإضافة يمكن أن يكون التلاميذ يعانون من مشاكل نفسية كالقلق والتوتر بسبب عدم الاهتمام بهم وكيفية التعامل معهم مما يؤثر على مستواهم التعليمي والدراسي.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة جانا 2010 حيث هدفت إلى معرفة ما إذا كانت أعراض النشاط الزائد لدى الذكور تختلف عن أعراضه لدى الإناث في البيت و المدرسة، وقد تكونت العينة الدراسة من 107 من الذكور و 29 من الإناث تتراوح أعمارهم بين (3-5) سنوات، واستخدمت الباحثة معايير النشاط الزائد الموجود في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع بفروعه الثلاثة (فرط الحركة، الاندفاعية، ضعف الانتباه)، وأشارت النتائج إلى عدم وجود اختلاف بين الذكور والإناث في أعراض النشاط الزائد بل يشتركون في معظم الأعراض سواء في البيت أو في المدرسة أو المجتمع

وفي دراسة قام بها دوبل وآخرون (2001) وكانت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اضطراب الانتباه المصاحب بفرط النشاط الحركي.

## 3-مناقشة الفرضية الفرعية الثانية المتعلقة بالفروق في اضطراب وتيرة النوم على

## أساس متغير الجنس:

فيما يخص الفرضية والتي تنص على عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في اضطراب وتيرة النوم بين تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي على أساس الجنس فبالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم:(07) يبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي تعزى لمتغير الجنس ويمكن تفسير هذه النتيجة في ان المتغير لم يلعب دورا في ظهور الفروق، وأنه عامل لا يحدد التباين في اضطراب وتيرة النوم. وان كلا الجنسين متقاربين في اضطراب وتيرة النوم لارتباطه بمجموعة من المشكلات، بما في ذلك الصعوبات الأكاديمية و السلوكية و النمائية المشتركة بين أفراد العينة، وتعارضت مع دراسة **كاظم 2014** ، حيث توصلت إلى نتائج مفادها انه توجد فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار اضطراب النوم بين الذكور و الإناث و لصالح الإناث. ودراسة **زينب العجيلي 2008**، والتي اسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب النوم لصالح الإناث. ومما سبق يتضح أن الفرضية قد تحققت، واتفقت هذه النتيجة (المسجلة في الدراسة الحالية) مع نتيجة دراسة **منى 2010** والتي أوضحت عدم اختلاف عادات النوم باختلاف الجنس بشكل عام. ومنه فالفرضية محققة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب وتيرة النوم بين تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي على أساس الجنس.



## خلاصة الفصل

في هذا الفصل تطرقنا إلى عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة وذلك استنادا إلى النتائج

المتحصل عليها من تطبيق مقاييس قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة

النوم. ثم تلتها عملية مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الدراسات السابقة.

## خاتمة

تمحورت هذه الدراسة حول موضوع قصور الانتباه المصاحبة فرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي في مدارس بلديتي الفيض والقنطرة. وهذا لما شهده هاذين الاضطرابين من انتشار واسع في الوسط الأسرى والمدرسي. وما ينجم عنهما من آثار سلبية على الطفل وأسرته وكذلك المجتمع الذي يعيش فيه.

حيث سعينا لعرض مختلف الجوانب المهمة للاضطرابين في الجانب النظري تحققنا في الجانب التطبيقي على أنه لا توجد علاقة بين قصور الانتباه والفرط النشاط الحركي واضطراب وتيرة النوم، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس للاضطرابين، وتم تسليط الضوء على معانات كل من التلميذ والأستاذ والأسرة من هذا الاضطراب والمنتشر بكثرة لدي هذه الفئة.

وأخيرا نرجو أن تساهم هذه الدراسة ولو قليلا في إثراء معلومات الباحث في مجال علم النفس، والذي يمكن على أساسه التطرق الى دراسات أخرى مكملية، وهذا للوصول إلى دراسات أعمق تفيدنا وتفيد المهتمين والمختصين في هذا المجال.

قائمة

المصادر والمراجع

## المراجع:

### 1-الكتب:

- 1- احمد يختي الجوازنة وآخرون، (2018)، مستوى اضطراب النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الاردن على ضوء بعض التغييرات، جامعة الملك سعود منشورة.
- 2- بيتر هاوري وآخرون، (2001)، لا أرق بعد اليوم، ترجمة هالة النابلسي الكعبيات السعودية.
- 3- حكمت الحلو، (2017)، سيكولوجيا النوم والاحلام، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان / الأردن.
- 4- خالدة نيسان، (2009)، سلوكيات الأطفال بين الاعتدال والإفراط، دار أسامة للنشر والتوزيع الأولى، عمان الأردن.
- 5- خالد سعد سيد محمد القاضي، (2011)، ب س تعديل سلوك الاطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط الحركي، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- 6- خالد محمد عبد الغني، (2016)، اضطرابات النوم وعلاقتها بأبعاد الشخصية دراسة تشخيصية مقارنة بين الراشدين والمسنين من الجنسين، ط1 دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- 7- سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم، (2010)، المرجع في صعوبات التعلم، ط 1 مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة مصر.
- 8- ستيفن دبليو لوكلي، راسل جي فوستر، (2015)، النوم مقدمة قصيرة جدا، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة، ط1، القاهرة مصر.
- 9- سلامي هدى، (2017)، محاضرات في مدخل إلى علم النفس -جامعة لمين دباغين سطيف 2.
- 9- طارق اسعد عبده الفن حسين فهمي كحلة، (2001)، اضطرابات النوم، جامعة عين شمس، مصر.
- 10- عبد الفتاح محمد دويدار، (2007)، المرجع في مناهج البحث في علم النفس وفنيات كتابة البحث العلمي، ط4 دار المعرفة الجامعية الاسكندرية مصر.
- 11- عدنان يوسف العتوم، (2004)، علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، دار النسيرة لنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 12- فانتن صلاح عبد الصادق، (2011)، التحريب في علم النفس، ط1 دار الفكر الأردن.
- 13- فتحي مصطفى الزيات، (2006)، الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات، دار النشر للجامعات مصر بتصريف.

- 14- -كريمة علاق، (2020)، محاضرات في مادة: التدريب على تطبيق الاختبارات النفسية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- 15- -لطفي الشربيني، (2000)، اضطراب النوم دار الشعب وللصحافة والطباعة والنشر، القاهرة.
- 16- -لورنس ج ابشتاين وستيفن ماردون، (2008)، دليل كلية الطب جامعة هارفرد للحصول على نوم جيد طوال الليل، مكتبة جرير السعودية.
- 17- -مجدي محمد الدسوقي، (2006)، اضطرابات النوم، مكتبة الانجلو مصر.
- 18- -محسن جليل، (2007)، كيف يحلم الاطفال الارق الأحلام. التبول أثناء النوم، بيروت لبنات.
- 19- -محمد حسن غانم، (2018)، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 20- -محمد شفيق، (2001)، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

## 2- الرسائل الجامعية:

- 01- -أميمة أمبارك فضل الله المسماوي، (2012)، اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي، مذكرة الماجستير، قسم التربية وعلم النفس جامعة بن غازي.
- 02- -حسين أحمد عبد الفتاح محمد، (2016)، أنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال التَّوَحُّدِيِّين ذوي نقص الانتباه المصاحب بالحركة الزائدة، كلية التربية والآداب، جامعة الحدود الشمالية، المملكة العربية السعودية.
- 03- -سميرة شرفي، (2007)، العلاقة بين اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي والاسلوب المعرفي التروي والاندفاع، مذكرة الماجستير، جامعة باتنة.
- 04- -عيناد ثابت إسماعيل، (2017)، دراسة استكشافية وقائية للاضطراب ما وراء المعرفي لدى الأطفال المصابين بفرط النشاط الحركي مع قصور الانتباه، شهادة دكتوراه تخصص علم النفس المرضي النمو، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- 05- -محمد حسن غانم شرفية مونية، (2010)، تأثير العبء الإدراكي على انتباه الانتقائي البصري، مذكرة الماجستير، تخصص علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة.

- 06- -مشيرة فتحي محمد سلامة، (2013)، الانتباه والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال الذاتيين، -ماجستير مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع القاهرة.
- 07- -نادين عبد الوهاب حنون، (2019)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية، مذكرة ماجستير كلية التربية ماجستير صحة نفسية مجتمعية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- 08- -وعلى لامية، (2017)، تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه و مدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية، شهادة الدكتوراه، تخصص في علوم التربية جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- 09- -يوبى، نبيلة، (2015)، فاعلية العلاج السلوكي للأطفال المتمدرسين مفرطي الحركة 12 سنة (سنة) تقنية التدعيم الإيجابي - تكلفة الاستجابة جدولة - ومشتتي الانتباه ما بين المهام، شهادة ماجستير في علم النفس العيادي غير منشورة .كلية العلوم الاجتماعية والانسانية . جامعة وهران

### 3-المجلات العلمية:

- 01- -أنور حموده البناء، (2008)، المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد السادس عشر، العدد الثاني، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة فلسطين.
- 02- -حنصالي مريامة، (2018) الوتيرة المدرسية وآثارها الصحية على الأداء النفسي والمعرفي للتلاميذ " قراءة نقدية لواقع التربية والتعليم في المجتمع الجزائري " ملتقى الصحة النفسية جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 03- -عكاشة مقران، (2019)، خصائص منحنى التعلم الحركي وعلاقته بالانتباه أثناء تعلم المحاوره بكرة السلة دراسة ميدانية على طلبة قسم علوم وتقنيات النشاط البدنى والرياضى، تخصص: نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية -جامعة بجاية.

- 04 - عبد الحميد عبدوني وآخرون، (2010)، العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة) لدى عمال الورديات الليلية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية-جامعة باتنة/بسكرة خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.
- 05 -مسعد شتيوي، (2005)، النوم وأهميته لصحة الإنسان وحياته، مجلة أسبوط للدراسات احداث البيئية، العدد الثامن والعشرين، كلية العلوم الزراعية بالعريش، جامعة قناة السويس.
- 06 -نصر الدين جابر والطاهر براهيمى، (2005)، الإسلام وميتافيزيقا العلم الإنساني. عالم التربية مج، عدد 16.
- 07 -نعيمة عبد الوهاب عكاشة وآخرون، (2017)، بعض اضطرابات النوم وعلاقتها بالسمنة لدى عينة من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، مجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 5(2).

#### 4-المعاجم

- 01 -معجم المعاني العربية 2010/2021ALMAANY.Com 2021/2010 Copyright 2010\_2021





الملاحق

## مقياس فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه.

الاسم: \_\_\_\_\_ اللقب: \_\_\_\_\_

الجنس: \_\_\_\_\_ تاريخ الازدياد: \_\_\_\_\_

القسم: \_\_\_\_\_ عنوان الأولياء: \_\_\_\_\_

المدرسة: \_\_\_\_\_

الرقم	البنود	دائما	أحيانا	نادر	لا تماما
01	انتباه الطفل لا يستمر طويلا ولا يتقيد بالتفاصيل عند قيامه بواجباته والمهام التي تطلب منه				
02	كثيرا ما ينتقل من نشاط الى اخر قبل الانتهاء من النشاط السابق				
03	في الكثير من الاحيان لا يتمكن من الانتباه جيدا لما يطلب منه اثناء الحديث معه				
04	يجد صعوبة كبيرة في التقيد بالتعليمات والاورام التي تطلب منه				
05	يجد صعوبة كبيرة في تنظيم اعماله				
06	ينفر كثيرا من الواجبات المدرسية والأنشطة التي تحتاج لحضور ذهني متواصل				
07	يضيع كثيرا الادوات اللازمة في اعداد الواجبات والمهام التي تطلب منه				
08	يتشتت انتباهه بسهولة في حضور المثيرات الخارجية				

				كثير النسيان في حياته اليومية	09
				بيدي حركات مستمرة على مستوى الأطراف خاصة عندما يكون جالسا في مقعدة	10
				غالبا ما يتجلى عن مقعده وينتقل من مكان إلى آخر	11
				تستهويه الأنشطة الخطرة أثناء اللعب بدون إدراك العواقب	12
				يجد صعوبة بالغة في ان يلعب بهدوء	13
				حركاته متعددة وسريعة	14
				غالبا ما يثرثر	15
				في الكثير من الاحيان يرد على الاسئلة بسرعة وبعيدا عن صلب الموضوع	16
				لا يتحمل انتظار دوره خاصة في اللعب	17
				غالبا ما يقاطع حديث الآخرين ويتطفل عليهم	18
				بيدي القسوة عند تعامله مع الاخرين	19
				بيدي المشاجرة لأتفه الأسباب	20
				يستمتع بإحراج الاخرين وانتقاداته اللاذعة لهم	21
				يخيف من يحيطون به بسلوكه الخشن	22

				يتلفظ بألفاظ غير أخلاقية أمام الآخرين	23
				يتحدى الكبار والمسؤولين عليه	24
				يسخر من الآخرين	25
				يحاول توريط الآخرين وإيقاعهم فب المشاكل	26
				يجادل عندما يطلب منه القيام بعمل ما	27
				يبيدي عدم احترام لزملائه أو من هم أكبر منه.	28

## مقياس اضطرابات النوم

استخبارات عادات النوم الخاص بالأطفال

البيانات الشخصية:

الإسم واللقب:	تاريخ الميلاد
السن:	الجنس:
الجنسية:	الطول:
الوزن:	القسم:
مهنة الأب:	عمره:
مهنة الأم:	عمرها:
عدد الإخوة والأخوات:	ترتيب الطفل:

التعليمات:

الأسئلة موجهة إلى أحد الأبوين أو كليهما أو ولي أمر الطفل الذي يقوم برعايته. وهذه مجموعة من الأسئلة تتعلق بطبيعة النوم لدى طفلك، رجاء الإجابة عليها بدقة قدر المستطاع فيما يتعلف بالأسبوع الأخير أو الغالب على عادة الطفل في الآونة الأخيرة.

كل سؤال يحتمل واحد من الإجابات الثلاثة:

←	" غالبا "	إذا كان يحدث من 5-7 مرات في الأسبوع.
←	" أحيانا "	إذا كان يحدث من 2-4 مرات في الأسبوع.
←	" نادرا "	إذا كان يحدث مرة واحدة أو لا يحدث على الإطلاق في الأسبوع.

م	الأسئلة	غالبا	أحيانا	نادرا
1	يذهب الطفل إلى الفراش في نفس الموعد كل ليلة.			
2	ينام الطفل في السرير.			
3	ينام الطفل في فراش (سرير) آخر.			
صف لنا				
ذلك: .....				
.....				

.....			
			4 لا ينام الطفل إلا في وجود أحد أبائه أو (مريبه).
صف لنا ذلك: .....			
.....			
			5 يتململ الطفل في فراشه و كأنه يصارع النوم.
صف لنا ذلك: .....			
.....			
			6 يخاف الطفل من النوم بمفرده في الغرفة.
			7 يذهب الطفل في النوم في خلال 20 دقيقة من ذهابه إلى الفراش
			8 نوم الطفل قليل جدا .
			9 ينام الطفل مدة معقولة.
			10 ينام الطفل نفس المدة كل يوم.
			11 يخاف الطفل من النوم في الظلام.
			12 يخاف الطفل من النوم (بعيد عن أهله).
			13 يتحرك الطفل إلى سرير (فراش) آخر أثناء الليل.
			14 يستيقظ الطفل مرة أثناء الليل.
			15 يستيقظ الطفل أكثر من مرة أثناء الليل.
			16 يتبول الطفل أثناء نومه ليلا.
			17 يتكلم الطفل أثناء نومه.
			18 يتحرك الطفل كثيرا أثناء نومه.
			19 يمشي الطفل كثيرا أثناء نومه.
			20 يجز الطفل على اسنانه أثناء نومه.
			21 يصحو الطفل ويصرخ ويتصبب منه عرق أثناء الليل (بدون حلم).
			22 يصحو الطفل على حلم مفزع.
			23 يشخر الطفل بصوت عال.
			24 ينقطع نفس الطفل للحظات أثناء نومه.
			25 يلهث الطفل ويصدر أصواتا صاخبة أثناء نومه.
			26 يستيقظ الطفل من تلقاء نفسه.
			27 يستيقظ الطفل معتل المزاج.

			ويحتاج الطفل الآخرين لإيقاظه.	28
			بأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يترك فراشه في الصباح.	29
			بأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يستعيد انتباهه بعد الاستيقاظ.	30
			يبدو الطفل متعباً بعد استيقاظه في الصباح.	31
			ينام الطفل أثناء مشاهدة التلفاز.	32
			ينام الطفل أثناء ركوبه السيارة.	33





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

بسكرة في : 25 أبريل 2021

مدير التربية

إلى

السيد: مدير / ثانوية / متوسطة / ابتدائية

عبد الرحمان رحيم  
القنطرة

مديرة التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين و التفتيش

/ الأمانة /

الرقم 08 م.ت.ت/2021

الموضوع: الموافقة على إجراء تربص / زيارة

يشرفني أن اعلّمكم بموافقتي على إجراء تربص / زيارة للطلبة الاتية أسماؤهم :

- عبد الرؤوف حبيح

-  
-  
-

من جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس / علم الاجتماع / الإرشاد والتوجيه / علوم التربية

سنة: أولى ماستر - ثالثة ماستر - ثالثة LMD - رابعة كلاسيك - الدكتوراه

وهذا ابتداء من : 09/05/2021 إلى غاية : 23/05/2021

على مستوى المؤسسة، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

بسكرة في: 25 الخويلد 2021

مدير التربية

الى

السيد: مدير / ثانوية / منطسطة / ابتدائية

عصر بنار

القنطرة

مديرية التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين و التفتيش

/ الأمانة /

الرقم 08 م.ت.ت/2021

الموضوع: الموافقة على إجراء تربص / زيارة

بشرفني أن أعلمكم بموافقتي على إجراء تربص / زيارة للطلبة الاتية أسماؤهم :

- عبد الرؤوف صياح

-  
-  
-

من جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس / علم الاجتماع / الإرشاد والتوجيه / علوم التربية

سنة: أولى ليسانر - ثانية ماستر - ثالثة LMD - رابعة/كلاسيك - التكنولوجية

وهذا ابتداء من: 2021/05/09 الى غاية: 2021/05/23

على مستوى المؤسسة، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين والتفتيش

/الأمانة/

الرقم: 08/م.ت.ب.ت/2021

بسكرة في: 06 ماي 2021

مدير التربية

إلى

السيد: مدير / ثانوية / منوطة / ابتدائية

سليم كحول القنطرة

تتضمن الصفحات الإدارية

الموضوع: الموافقة على إجراء تربص / زيارة

يشرفني أن اعلمكم بموافقتي على إجراء تربص / زيارة للطلبة الآتية أسماؤهم :

- عبد الرؤوف جراح

-  
-  
-

من جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس / علم الاجتماع / الإرشاد والتوجيه / علوم التربية

سنة: أولى ماستر - ثانية ماستر - ثالثة LMD - رابعة كلينيك - الدكتوراه

وهذا ابتداء من: 21/05/2021 إلى غاية: 31/05/2021

على مستوى المؤسسة، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

بسكرة في : 06 ماي 2021

مدير التربية

إلى

السيد: مدير / ثانوية / متوسطة / ابتدائية

محمد الحفناوي القنطرة

تحت إشراف / مفتش المقاطعة الإبرية

مديرية التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين و التفتيش

/الأمانة/

الرقم : 08 م.ت.ب/2021

الموضوع: الموافقة على إجراء تربيص / زيارة

يشرفني أن أعلمكم بموافقتي على إجراء تربيص / زيارة للطلبة الآتية أسماؤهم :

- عبد الرؤوف مباح

-  
-  
-  
-

من جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس / علم الاجتماع / الإرشاد والتوجيه / علوم التربية

سنة: أولى كالمستر - ثانية ماستر - ثالثة LMD - رابع كلاسك - الدكتوراه

وهذا ابتداء من : 06 اكتوبر الى غاية : 23 / 05 / 2021

على مستوى المؤسسة، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

بكرة في 2021

مدير التربية

إلى

السيد مدير / ثانوية / متوسطة / ابتدائية

الإسوة بالظبي الفرف

تتضمن لائحة التلاميذ

مديرية التربية لولاية بكرة

مصلحة التكوين والتفتيش

/ الأمانة /

الرقم 08 / م.ت.ب. / 2021

الموضوع: الموافقة على إجراء تربيص / زينة

بشرفي أن أعلّمكم بموافقتي على إجراء تربيص / زينة لتغطية الألية اسموهم :

- حلة روني

من جامعة محمد خيضر بكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس / علم الاجتماع / الإرشاد والتوجيه / علوم التربية

سنة: لولس / لسنو - تانية لسنو - لسنو LMO - راعم / كلاسك - الكورس

وهذا ابتداء من : 02 / 05 / 2021 إلى غاية : 13 / 05 / 2021

على مستوى المؤسسة، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم

والتفتيش  
مدير التربية  
الولاية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

بسكرة في 27 أفريل 2021

مدير التربية

إلى

السيد مدير / ثانوية / متوسطة / ابتدائية

خيساوي بالظهير العثماني

تم اشراك مستشاري اختصاصية التربية

مديرية التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين والنفثيش

/ الأمانة /

الرقم 08 م.ت.ب.ت/2021

الموضوع: الموافقة على إجراء تربية زهرة

بشرفني أن أعلمكم بموافقتي على إجراء تربية زهرة لتطبيق الأنشطة أسماؤهم :

- حلقة رومتي

-  
-  
-

من جامعة محمد طيضر بسكرة

كلية: العلوم الإنسانية والأقتصادية . قسم: العلوم الاقتصادية

تخصص: علم النفس / علم الاجتماع / الإرشاد والتوجيه / علوم التربية

سنة: لولسي كالمتر - كلية ملير - تالتر LMO - راعم بلايك - المجراد

وهذا ابتداء من: 102 / 05 / 2021 إلى غاية: 103 / 05 / 2021

على مستوى المؤسسة، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم



