

كرونبولوجية النوم الليلي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي (دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة الجلفة)

Chronology of Nocturnal Sleep among primary school students (A Field study in Selected Primary Schools in Djelfa)

رحمة براهيمي^{1*}، مباركي محند أورابح²

¹ جامعة تيزي وزو - مولود معمري (الجزائر)،

rahma.brahimi@ummto.dz

<https://orcid.org/0009-0009-1688-9020>

² جامعة تيزي وزو - مولود معمري (الجزائر)،

mohand_ourabah.mebarki@ummto.dz

<https://orcid.org/0009-0003-3450-6595>

تاريخ الاستلام: 18-04-2026 تاريخ القبول: 21-04-2026 تاريخ النشر: 2026-05-19

ملخص:

جاء هذا المقال بهدف تسليط الضوء على موضوع النوم الليلي المدرج تحت غطاء ميدان الكرونبولوجيا، من خلال التعرف على متوسط مدة النوم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي بولاية الجلفة، ومعرفة مدى وجود فروق في مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع حسب الجنس (إناث / ذكور) وهذا حسب التوقيت المدرسي المعتمد من طرف هذه المدارس، ومن أجل تحقيق هذه الدراسة أهدافها تم اختيار عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بمدينة الجلفة، حيث بلغ عددهم (152) تلميذا من كلا الجنسين، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولغرض جمع البيانات تم الاعتماد على استبيان النوم للباحث الفرنسي (Testu) والمكيّف في البيئة الجزائرية من قبل الباحثة معروف لويزة (2008).

أظهرت النتائج أن متوسط مدة النوم الليلي لدى أفراد عينة الدراسة يشهد تغيرات دالة إحصائية خلال أيام الأسبوع، إذ ينامون أيام الدراسة بين 8 و9 ساعات، في حين ينامون فترة نهاية الأسبوع (Weekend) أكثر من 10 ساعات، كما توصلت إلى وجود فروق في متوسط مدة النوم حسب الجنس وهذا لصالح الإناث، فقد أظهرت النتائج أن معدل النوم لديهم يفوق معدل نوم الذكور بمدة تزيد عن 15 دقيقة، أي أكثر من ربع ساعة مقارنة بأقرانهم التلاميذ.

كلمات مفتاحية: النوم الليلي ؛ التوتر المدرسية؛ الكرونبولوجيا؛ تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

Abstract:

This article aims to shed light on the topic of nighttime sleep, a subject within the field of chronobiology, by identifying the average sleep duration among primary school students in the Wilaya of Djelfa. It also seeks to determine whether there are differences in nighttime sleep duration throughout the week based on gender (male/female), according to the school schedules adopted by these schools. To achieve the objectives of this study, a sample of 152 fifth-grade primary school students from the city of Djelfa was randomly selected. Data was collected using the sleep questionnaire developed by the French researcher Testu and adapted to the Algerian context by the researcher Maarouf Louiza (2008).

* المؤلف المرسل.

The results showed that the average nighttime sleep duration among the study participants varied statistically throughout the week. They slept between 8 and 9 hours on school days, while on weekends they slept more than 10 hours. The study also found differences in average sleep duration based on gender, favoring females. The results showed that females slept more than 15 minutes longer than males, meaning they slept more than a quarter of an hour longer than their peers.

Keywords: Nighttime sleep; School rhythm; Chronobiology; Fifth grade students.

مقدمة:

تسعى المنظومة التربوية بأغلب دول العالم إلى تطوير هذا القطاع بما يناسب احتياجات مجتمعيها في مختلف المجالات والجوانب، وفي مختلف المؤسسات التابعة لها، وعلى رأسها المدرسة ولهذا وجب عليها الاهتمام بكل كبيرة وصغيرة قد يكون لها تأثيرا مهما عليها، فمن بين الجوانب التي تحاول الاهتمام بها وخصوصا في الآونة الأخيرة هو التوقيت المدرسي أو (الرزنامة المدرسية)، التي تعمل على تنظيم أوقات المدرسة من ساعات وأيام التدريس، وكذا أيام العطل وغيرها؛ وهذا ما دفع الكثير من الباحثين والمختصين بدراسة مدى مناسبة هذه المواقيت مع احتياجات وتغيرات وتائر النمو والسلوك لدى الطفل في المدرسة ألا وهو (التلميذ)، خصوصا في السنوات الأولى من الدراسة، والتي تسعى في الكثير من دول العالم بالمدرسة الابتدائية أو الطور الابتدائي، حيث أصبح هذا النوع من التواتر يطلق عليها بالوتيرة المدرسية؛ فالتلميذ في هذه المرحلة كبقية الأطفال، يحتاج إلى اهتمام خاص، وهذا ما أشارت إليه كل من (قوعيش، حمة، 2022، ص.191) إذ أن الباحثين في علم النفس والتربية أكدوا على ضرورة الاهتمام بمرحلة الطفولة من خلال توفير متطلباتها الضرورية المختلفة (النفسية، الجسدية، الاجتماعية... إلخ)، حتى يمكن له النمو والتكيف جيدا مع محيطه فيكون فردا سليما قادرا على مواجهة مختلف مشكلاته النفسية. فالطفل (التلميذ) يتمتع بتغيرات مستمرة سواء جسدية أو نفسية، ما يستوجب تهيئة التوقيت المناسب للعملية التعليمية التعلمية له وهذه التغيرات عبارة عن وتائر بيولوجية ونفسية حسب المنظور الكرونونفسي والكرونوبولوجي. فنجد من بين هذه التواتر التي تحدث عند التلميذ هي تلك التغيرات في أداءات الانتباه أو مدة النوم الليلي سواء خلال الساعات أو الأيام، أو حتى خلال السنة؛ أيضا وتيرة سلوك الطفل داخل المدرسة أو النشاطات خارج المدرسة.. وغيرها، جميعها لها علاقة بالتوقيت المدرسي الذي تفرضه هاته المنظومة التربوية.

وبالرجوع إلى عملية النوم الليلي، باعتباره من بين المتغيرات المهمة في دراسة الوتيرة المدرسية حسب الناحية البيولوجية في المرحلة الابتدائية، فقد أثبتت العديد من الدراسات العلاقة المهمة بين مدة النوم ليلا والتوقيت المدرسي، ومدى أهمية مراعاة وضع رزنامة مدرسية مناسبة لساعات النوم التي يقضيها التلميذ خلال أيام الأسبوع؛ كدراسة كل من الباحثين (TESTU، 1994) ودراسة (معروف، 2008).

وجاءت الدراسة الحالية لتبحث عن متوسط التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ببعض ابتدائيات مدينة الجلفة، ومدى مناسبة التوقيت الأسبوعي الدراسي المبرمج

من طرف هذه المدارس لكفاية مدة النوم لدى هذه العينة، وأيضا معرفة مدى وجود فروق في مدة النوم الليلي حسب الجنس (ذكورا وإناثا). ومنه يمكن طرح التساؤلات الآتية:

- هل تشهد مدة النوم الليلي تغيرات خلال أيام الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بولاية الجلفة؟
- هل توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي حسب الجنس بولاية الجلفة؟

فرضيات الدراسة:

- تشهد مدة النوم الليلي تغيرات خلال أيام الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بولاية الجلفة.
- توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بولاية الجلفة حسب الجنس.

أهداف الدراسة:

يمكن أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

- معرفة ما إذا كانت مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، وكذلك معرفة مدى وجود فروق في مدة النوم الليلي لدى هؤلاء التلاميذ وهذا حسب الجنس بولاية الجلفة.

أهمية الدراسة:

يمكن القول أن أهمية هذه الدراسة تتمثل في أنها قد تساهم في إعطاء مفهوم واضح وبسيط حول طبيعة مدة النوم التي يقضيها الأطفال ليلا، وبالتحديد تلاميذ مرحلة الابتدائي داخل البيئة الجزائرية والتي هي محل الدراسة، كما قد تكون نتائج هذه الدراسة مساهمة في إثراء الدراسات والبحوث المتعلقة بهذا الموضوع، وتزود الباحثين بمعارف ومعلومات جديدة تساهم في دعم نتائج أبحاثهم في ذات الموضوع، وكذلك تسليط الضوء إن كان التوقيت الأسبوعي المدرسي المعمول به في المؤسسات التربوية الجزائرية تراعي و مناسب لاحتياجات التلميذ المختلفة مثل (النفسية والبيولوجية).

1.. مفاهيم للدراسة:

1.1.. مدة النوم الليلي:

1.1.1.. التعريف الاصطلاحي:

أشار (الحجازي، 2012) أن النوم بشكل عام هو عبارة عن حالة بيولوجية مقررة، ذات دورية مرتبة، ثابتة نسبيا مع حالة اليقظة، والتي يصعب الخروج عن مقرراتها إلا في ظروف طارئة خاصة ولفترات زمنية قصيرة.

أما بالنسبة لمصطلح مدة النوم الليلي فتعرفه (معروف، 2008، ص 27) بأنه: "متوسط مدة النوم الليلي من يوم لآخر".

أي أن مدة النوم الليلي هي الفترة التي يقضيها الفرد في النوم ليلا، والتي تتراوح بين غروب الشمس حتى طلوع الفجر وبشكل دوري يوميا.

2.1.1.. التعريف الإجرائي:

مدة النوم الليلي حسب الدراسة الحالية هي متوسط الدرجات المتحصل عليها من خلال استجابات عينة البحث لاستبيان النوم ل (Testu) والمكيف من قبل الباحثة (معروف، 2008) داخل البيئة الجزائرية، ذلك بتسجيل ساعات النوم والاستيقاظ خلال أيام الأسبوع لدى هاته العينة المتمثلة في تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بمدينة الجلفة.

2.1.. تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي:

1.2.1.. التعريف الإصلاحي:

حسب بعض قوانين (النشرة الرسمية للتربية الوطنية، 2008) يمكن القول أن تلميذ السنة الخامسة ابتدائي هو التلميذ الذي يدرس في المستوى التعليمي الأساسي، وينتمي لمرحلة الطور الثالث من الابتدائي، والبالغ عمره قانونيا بين 10 و 11 سنة، إذ يهدف النظام التربوي الجزائري إلى مساعدة هذا التلميذ على اكتساب المعارف والكفاءات الأساسية الضرورية لمواصلة الدراسة، والمشاركة في الحياة المجتمعية؛ وتعتبر هذه السنة هي نهاية التمدرس في التعليم الابتدائي لينتقل بعدها التلميذ إلى مرحلة التعليم المتوسط.

2.2.1.. التعريف الإجرائي:

حسب هذه الدراسة فتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، هم أفراد عينة البحث البالغ أعمارهم بين 9 و 15 سنة، والذين تم تطبيق استبيان النوم الليلي عليهم، ذلك من خلال ملء هذا الاستبيان من طرف أولياء هؤلاء التلاميذ المنتمين إلى المدارس الابتدائية لمدينة الجلفة ذات الدوام واحد.

3.1.. الكرونوبولوجيا:

يرى (TESTU، 1994) أنّ الكرونوبولوجيا علم يدرس مختلف التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الكائن الحي بشكل دوري من فترة لأخرى، والتي يمكن قياسها زمنيا وملاحظتها والتنبؤ بها أي ذات وتائر زمنية تُحدث تغيرات في جسم وسلوك الكائن الحي وعلى رأسها الإنسان، ومن أهمها وتيرة اليقظة، النوم، درجة حرارة الجسم، المقاومة الكهربائية الجسدية، ضربات القلب، ضغط الدم نسبة السكر في الدم....إلخ.

تعرف أيضا الكرونوبولوجيا أو الساعة البيولوجية أنها مجموعة من العمليات الحيوية المتواجدة في مختلف الكائنات الحية، فهو علم يدرس نشاط هذه الكائنات غالبا على المدار اليومي ويبحث عن كيف تعمل الوتائر البيولوجية لديها والمتأثرة بالعوامل الخارجية كعامل وتيرة الضوء والظلام، تعاقب الليل والنهار،

العوامل البيئية والاجتماعية، إلخ، وبجانب الإيقاعات اليومية تهتم أيضا بوتائر هذه الكائنات على المدار الموسمي والسنوي وفي كل وقت. (Carolín. H et al, 2022, P. 362)

4.1.. الوتيرة المدرسية:

يمكن القول أن الوتيرة المدرسية هي وتيرة الطفل في الموقف الدراسي، أو بمعنى آخر هي جداول التوقيت الخاصة بضرورة الدراسة للتلاميذ، التي تراعي مدى توافق التوقيت المدرسي مع وتيرة الطفل سواء النفسية أو البيولوجية. (نوفل، 2015، ص.4).
أيضا تعرف على أنها التغيرات الوقتية للفعل البيولوجي والنفسي الصادر من الطفل والمراهق في الوضع المدرسي، (إمسعودان، 2018، ص. 45-47).

كما يعرفها كل من (Edith. F. M, Vandelin. M, Annie. C. O, 2022, P.184) أن الوتيرة المدرسية هي كل ما له علاقة بتنظيم الزمن المدرسي من أيام الدراسة و الإجازات والعطل (اليومية، الأسبوعية، السنوية)، وكذا ساعات التدريس وغيرها، بما يناسب أو يوافق الإيقاعات الزمنية المختلفة للمتعلمين سواء كانت إيقاعات بيولوجية أو نفسية، كإيقاعات الخاصة بـ (الانتباه، التركيز، وقت حاجة الجسم لتناول الوجبات الغذائية،... إلخ).

أي أن الوتيرة المدرسية هي الجانب الذي يهتم بمدى مناسبة التنظيم الزمني للدراسة بالتغيرات الحادثة للمتعلم داخل المدرسة، سواء التغيرات (الجسدية، النفسية،... إلخ)، والعمل على كيفية تحسين عملية السيرورة التعليمية التعلمية وفق حاجات المتعلم المختلفة، والذي يعتبر المحور الأساسي لهذه العملية.

2.. الإجراءات الميدانية للدراسة:

مرت هذه الدراسة بمجموعة من الإجراءات والخطوات للوصول إلى نتائج المراد البحث فيها ومن بين هذه الإجراءات كالآتي:

1.2.. منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يهتم بملاحظة الظاهرة وتشخيصها وكذا تحليلها ومحاولة دراسة الحقائق للوضع الراهن؛ كما أن السبب في استخدام هذا المنهج للدراسة هو مناسبتها لطبيعة الموضوع الذي يسعى إلى جمع البيانات والحقائق حول متوسط درجات تغيرات مدة النوم الليلي لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة الجلفة، وكذا البحث في الفروق في مدة النوم بين الجنسين (ذكور / إناث)، وأيهما ينام مدة أكثر من الآخر، والهدف من كل هذا هو محاولة تفسير وتحليل هذه البيانات من أجل الوصول إلى النتائج المستهدفة.

2.2.. عينة الدراسة:

لقد تم اختيار هذه العينة دون غيرها أي (تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي) وذلك لاعتبارات كرونوبولوجية، إذ تشير دراسات Chronobiology إلى أن الأطفال في هذه المرحلة العمرية يتميزون بنمط نوم أكثر استقرارًا نسبيًا مقارنة بالمراحل العمرية الأخرى، حيث تكون التواترات الحيوية المرتبطة بدورة النوم

واليقظة قد بلغت درجة من الانتظام الطبيعي، إضافة إلى ذلك، فإن اختيار هذه الفئة يندرج ضمن محاولة استكمال ما توصلت إليه بعض الدراسات الجزائرية السابقة التي تناولت خصائص النوم والوتيرة البيولوجية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، ذلك بهدف تعميق فهم هذه الظاهرة داخل البيئة المدرسية الجزائرية.

وقدّرت عينة الدراسة الحالية بـ (152) تلميذا من مجتمع أصلي قدر بـ (180) تلميذا، والذين يدرسون في السنة الخامسة ابتدائي بمدينة الجلفة، وهم موزعين على ثلاثة مدارس ابتدائية كالتالي:

1- ابتدائية الشيخ أحمد بن علي

2- ابتدائية العايب الطاهر

3- ابتدائية برمان رايح

كما أجريت الدراسة الحالية في الفترة الممتدة بين 25 أبريل إلى غاية 12 ماي 2024، حيث تمثلت هذه الفترة بزيارات لمختلف الابتدائيات موضع الدراسة، تم من خلالها توزيع استبيان النوم على التلاميذ الذين بدورهم قدموه لأولياءهم بهدف الإجابة عليه، أيضا تم جمع بعض المعلومات التي تخدم موضوع البحث؛ كما أن هذه المدارس الثلاثة المذكورة تعتمد جميعها على نظام الدوام الواحد، وتتواجد جميعها في مدينة الجلفة بالمناطق الحضرية.

والجدول (1) الآتي يوضح التوزيع العددي لتلاميذ هذه الابتدائيات الثلاث:

جدول 1

توزيع عينة الدراسة وفق عدد المدارس :

المجموع	عدد التلاميذ	اسم الابتدائية
152	46	1- ابتدائية الشيخ أحمد بن علي
	52	2- ابتدائية العايب الطاهر
	54	3- ابتدائية برمان رايح

المصدر: بتصرف الباحثين

أما الجدول (2) فيمثل التوزيع الزمني العام للمدارس الثلاثة المذكورة سابقا:

جدول 2

التوزيع الزمني للمدارس الثلاثة ذات نظام الدوام الواحد:

أيام الأسبوع	الفترة الصباحية	الفترة المسائية
1- الأحد	من 08:00 إلى 15:00	من 13:00 إلى 30:
2- الإثنين	من 08:00 إلى 15:00	من 13:00 إلى 30:
3- الثلاثاء	من 08:00 إلى 15:00	من 13:00 إلى 30:
4- الأربعاء	من 08:00 إلى 15:00	من 13:00 إلى 30:

5-الخميس	من 08:00 إلى 15:	من 13:00 إلى 30:
6-الجمعة		
7-السبت		

المصدر: بتصرف الباحثين

يلاحظ من خلال الجدول (2) أن التلاميذ يزاولون دراستهم مدة خمسة أيام في الأسبوع، أي من الأحد حتى الخميس، حيث تبدأ الفترة الصباحية من الساعة 08:00 إلى غاية 11:15 سا، في حين تكون الفترة المسائية بين 13:00 إلى 15:30 سا، وتتوسط هاتين الفترتين فترة راحة من أجل تناول الغداء وأخذ قسطا من الراحة، والتي تتراوح حوالي ساعتين إلا ربع دقيقة، بينما يومي الجمعة والسبت فهما يعتبران عطلة نهاية الأسبوع (Weekend)، وهذا التوقيت هو المتعارف عليه في أغلب المدارس الجزائرية التي تعتمد بدورها أيضا نظام الدوام الواحد.

3.2.. دراسة إحصائية لخصائص العينة (الجنس - السن):

جدول 3

توزيع أفراد العينة وفق متغير الجنس والسن

الجنس + السن	التكرارات	النسبة %
الجنس: (مج=152)	إناث	44.7%
	ذكور	55.3%
السن: (مج=152)	9 سنوات	0.7%
	10 سنوات	35.5%
	11 سنة	52.6%
	بين 12 و 15 سنة	11.1%

المصدر: بتصرف الباحثين

يلاحظ من الجدول (3) أن حجم عدد الذكور الذي يبلغ عددهم (84) تلميذا أكبر من الإناث البالغ (68) تلميذة أي بنسبة (44.7%) مقارنة مع الذكور البالغ نسبتهم (55.3%) وبفارق (16) تلميذا، وبخصوص السن يلاحظ أن أغلب التلاميذ تتراوح أعمارهم بين (10) سنوات و (11) سنة، حيث مجموع عدد كل منهم هو (54) و (80) على التوالي، وهذا هو السن الطبيعي أو القانوني لهذه المرحلة أي (تلاميذ السنة الخامسة الابتدائي)، بينما يوجد تلميذ واحد يبلغ من العمر (9) سنوات، ربما يكون قد التحق بالابتدائي في سن مبكرة أي بعمر خمسة سنوات، أما التلاميذ البالغ عمرهم بين (12) و (15) فقد بلغ عددهم (17) تلميذا، وقد يعود سبب هذا أي تجاوز السن الطبيعي للدراسة الخاصة بهذه الفئة هو مشكلة الإعادة، أو ابتدائهم في المدرسة بمرحلة متأخرة قليلا من السن القانوني للدراسة في الجزائر.

3.2.. أداة جمع معلومات الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على استبيان مدة النوم الليلي للباحث الفرنسي (TESTU، 1994) المترجم والمكيف داخل البيئة الجزائرية من طرف الباحثة (معروف، 2008)، وذلك بتسجيل ساعات النوم والاستيقاظ خلال أيام أسبوع، وهذا الاستبيان هو موجه لأولياء تلاميذ عينة الدراسة، باعتبار أن الأولياء أكثر دراية بوقت نوم واستيقاظ أبنائهم في هذه المرحلة العمرية لعينة البحث، وبالتالي يمكن ضمان إجابة أدق وأصدق على هذه الأداة القياسية الخاصة بمدة النوم لدى التلاميذ.

وبما أن الاستبيان تم التحقق من خصائصه السيكومترية بعد تطبيقه في مختلف البيئات الأجنبية وكذا البيئة الجزائرية، وفي مختلف الأوقات الزمنية، من طرف العديد من الباحثين على مختلف الفئات العمرية وعلى رأسهم الباحثة معروف (2008)، فيمكن القول أن هذه الأداة تتمتع بصدق وثبات قابل للتطبيق على عينة البحث، خصوصا أن هذا النوع من الأداة لا يستدع إلى وجود صعوبة في التكيف البيئي للأداة مع العينة المدروسة، فهي تعتمد بشكل كلي على الأرقام المتمثلة في عدد ساعات النوم والاستيقاظ وهذا ما أكدته العديد من الدراسات الجزائرية التي استغنت عن جانب التحليل الإحصائي السيكومتري لهذا النوع من الأداة، كدراسة (بوزوران، 2019، ص152)، (صعاد، 2021، ص155)، دراسة (رقان، 2023، ص275)،... وغيرها من الدراسات التي تبنت بدورها هذا التبرير العلمي السيكومتري.

3.. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أ- التذكير بفرضية الأولى:

- تشهد مدة النوم الليلي تغيرات خلال أيام الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

جدول 4:

متوسط مدة النوم الليلي لدى أفراد عينة الدراسة خلال أيام أسبوع الدراسة

من الأربعاء إلى الخميس	من الثلاثاء إلى الأربعاء	من الاثنين إلى الثلاثاء	من الأحد إلى الاثنين	من السبت إلى الأحد	من الجمعة إلى السبت	من الخميس إلى الجمعة	ليالي أيام الأسبوع
521.10	544.38	542.40	547.21	545.25	613.51	603.24	مدة النوم الليالي (بالدقائق)
559.58 د							المجموع الكلي متوسط مدة النوم الليالي خلال أيام الأسبوع

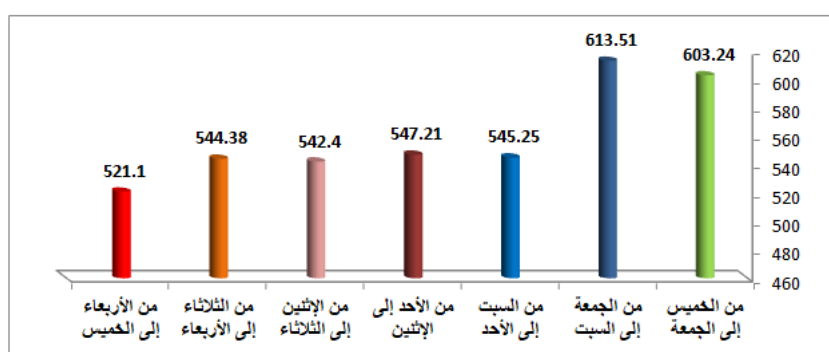
صيغة الدلالة الإحصائية	$(F(6)=66,93 ; P<.00 S \alpha 0,05)$
------------------------------	--------------------------------------

المصدر: بتصريف الباحثين بناء على نتائج برنامج *Excel/SPSS*

والأعمدة البيانية الآتية توضح النتائج بشكل أبسط:

شكل 1:

رسم توضيحي لمتوسط درجات مدة النوم الليلي (بالدقائق) لدى أفراد عينة الدراسة خلال أيام الأسبوع



المصدر: بتصريف الباحثين بناء على نتائج برنامج *Excel*

يلاحظ من خلال الجدول (4) والرسم البياني (الشكل 1) الموضح بالأعلى أن مدة النوم الليلي لدى تلاميذ عينة الدراسة تشهد تغيرات وتذبذبات من ليلة لأخرى، حيث أن الأيام التي لا يذهبون فيها التلاميذ إلى المدرسة أي عطلة نهاية الأسبوع (Weekend) ينامون مدة أكثر من الأيام الأخرى، أي ينامون ليالي الخميس إلى الجمعة ومن الجمعة إلى السبت أكثر من (600) دقيقة، بمعنى آخر فهم ينامون أكثر من (10) ساعات، في حين يتناقص معدل مدة نومهم في الأيام المتبقية التي يزاولون فيها دراستهم، فيصبح متوسط نومهم ليلا يتراوح بين (521.10) و (547.21) دقيقة أي بين (8) ساعات و (9) ساعات، بمعنى أنه يتناقص مدة النوم لديهم في هذه الأيام بأكثر من ساعة.

وبما أن قيمة مستوى المعنوية sig تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) يمكن القول أن هذه الفرضية قد تحققت، حيث مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع الدراسية لدى تلاميذ السنة الخامسة الابتدائي وذلك وفق الدلالة الإحصائية الموضحة داخل الجدول (4).

ب- التذكير بالفرضية الثانية:

- توجد فروق مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي حسب الجنس.
الجدول 5:

مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي حسب الجنس (ذكور وإناث)

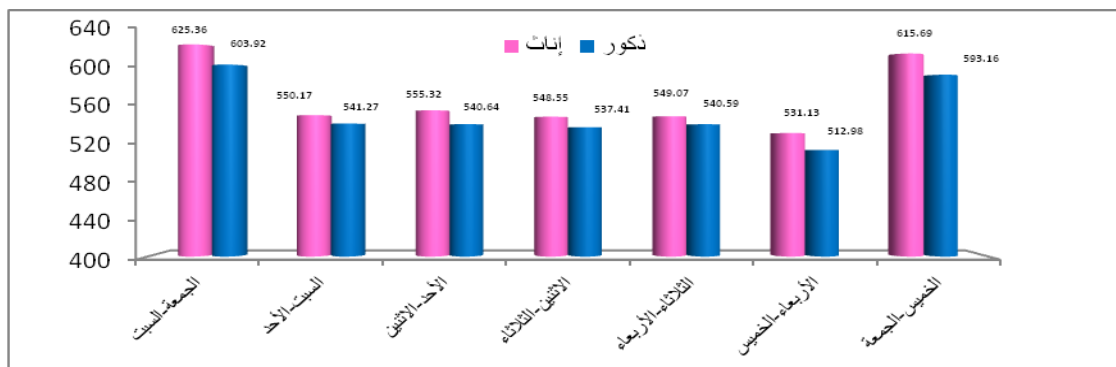
ليالي أيام الأسبوع	من الجمعة إلى السبت	من السبت إلى الأحد	من الأحد إلى الاثنين	من الاثنين إلى الثلاثاء	من الثلاثاء إلى الأربعاء	من الأربعاء إلى الخميس	مجموع متوسط مدة النوم الليالي	مدة النوم الليلي حسب الجنس متغير
1- إناث (مج=68)	615,69	625,36	550,17	555,32	548,55	549,07	531,13	567,90
2- ذكور (مج=84)	593,16	603,92	541,27	540,64	537,41	540,59	512,98	552,85
صيغة الدلالة الإحصائية	(T(1)=74,46 ; P<. 00 S α 0,05)							

المصدر: بتصرف الباحثين بناء على نتائج برنامج SPSS و Excel

والأعمدة البيانية الآتية توضح النتائج بشكل أبسط:

شكل 2

رسم توضيحي لمقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي حسب متغير الجنس (ذكور وإناث)



المصدر: بتصرف الباحثين بناء على نتائج برنامج Excel

يلاحظ من خلال الجدول (5) والرسم البياني (الشكل 2) الموضح بالأعلى أن مدة النوم الليلي تتغير لدى تلاميذ عينة الدراسة وفق عامل الجنس، حيث تختلف من ليلة لأخرى بين الذكور والإناث، أي وجود فروق بين الجنسين في مدة نومهم ليلا، إذ بلغ متوسط النوم لدى الإناث (567,90) دقيقة، في حين بلغ لدى الذكور (552,85) دقيقة وكانت قيمة مستوى المعنوية sig (.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05)، ومنه يمكن القول أن هذه الفرضية قد تحققت من وجود فروق دالة احصائية في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، وذلك لصالح الإناث، فقد أظهرت النتائج أنهن يأخذن قسطا من النوم ليلا أكثر من الذكور بمعدل يزيد عن (15) دقيقة، أي أكثر من ربع ساعة خلال أيام الأسبوع.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

من خلال ما سبق من عرض وتحليل لنتائج الفرضيات، وبالنسبة للفرضية الأولى فقد أظهرت أن قيمها أقل من النتائج المتحصل عليها في الكثير من الدراسات السابقة، خصوصا تلك التي طبقت داخل البيئة الجزائرية، وعلى رأسها دراسة الباحثة (معروف، 2008)، إذ وجدت أن متوسط نوم التلاميذ في الليل هو 608 دقيقة، والذين أعمارهم نفس أعمار أفراد عينة البحث الحالية، أيضا دراسة كل من الباحثين (مباركي، و علي، 2017) أين كان متوسط مدة النوم الليلي عند التلاميذ هو (570.19) دقيقة، وكذا دراسة الباحثة (لعسلي، 2014) حيث توصلت نتائج بحثها أن متوسط مدة النوم الليلي لدى التلاميذ يساوي (588.18) دقيقة داخل ابتدائيات ولاية الجزائر، بينما في ذات الدراسة وجدت الباحثة أن مدة النوم لدى التلاميذ في ولاية غرداية يساوي (549.98) دقيقة، وهذا الأخير أي معدل النوم في ابتدائيات غرداية يُلاحظ أنه قريب من قيمة متوسط مدة النوم لدى أفراد عينة الدراسة الحالية، والذي قد يرجع سبب هذا، إلى تشابه البيئتين في الكثير من النواحي خصوصا منها البيئة المناخية والثقافية.

وبشكل عام يمكن من أسباب وجود هذه التغيرات في البحث الحالي، هو استخدام الأطفال لوسائل التكنولوجيا والانترنت في الآونة الأخيرة حتى وقت متأخر من الليل، رغم أنهم ينهضون باكرا لمزاولة دراستهم وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات الحديثة، والتي بحثت في العلاقة بين الإدمان على استخدام التكنولوجيا واضطرابات النوم لدى الأطفال؛ أيضا قد يعود سبب هذا التناقص في مدة النوم مقارنة مع الدراسات السابقة إلى تزايد نسبة الدروس الخصوصية، أين أصبح التلاميذ يعتمدون عليها كثيرا في استدراك المواد التي لديهم نقص في معدلاتها، وهذا بطبيعة الحال يستنفذ من طاقتهم ووقتهم في الراحة والنوم، أيضا التغيير المفاجئ في نظام الامتحانات النهائية لشهادة التعليم الابتدائي بعد جائحة كوفيد 19 وتعويضها بما يسمى بتقييم المكتسبات، قد أحدث نوعا من الفوضى في مختلف عناصر العملية التعليمية التعلمية ومنها التوقيت المدرسي، الذي أثر بدوره في مدة النوم لدى التلاميذ؛ أيضا من الأسباب الشخصية لهذه النتيجة هو أنه أثناء إجراء الدراسة الحالية كان أفراد هذه العينة يمرون بضغط وتعب نتيجة اقتراب الامتحانات النهائية، عكس الدراسات السابقة التي أجريت أغلبها باكرا، أي بعيدة عن هذه الفترة الحساسة.

أما بخصوص فرضية الفروق في مدة النوم الليلي حسب الجنس (ذكور وإناث)، فمن بين النتائج المطابقة لنتائج هذه الدراسة، النتيجة التي توصلت لها دراسة (زعموم، 2020، ص284) المطبقة على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ببعض ابتدائيات ولاية قسنطينة، إذ بينت أن متوسط مدة النوم ليلا منخفض لدى الذكور مقارنة مع الإناث. وقد يعود سبب هذه النتيجة المتمثلة في أن معدل النوم لدى الإناث أكثر من أقرانهم الذكور، هو أن الإناث حسب بعض الدراسات، كدراسة كل من (Agata Korcz et al, 2023)، ودراسة (Josune Rodriguez-N- et al, 2024)، والتي أجريت في بعض المدارس الابتدائية ببولندا وإسبانيا فقد أكدت هاتين الدراستين أن الإناث يمتلكن قدرا من النضج المبكر يساعدهن على وعيهم إلى أهمية الراحة والنوم في الحفاظ على مستوى جيد في المجال الدراسي والمعرفي، ما يدفعهن إلى زيادة في المعدل المناسب والكافي لأخذ قسط من الراحة والنوم لتحقيق هذا المستوى المطلوب، بعكس الذكور الذين يمكن ملاحظة ميلهم إلى اللعب وممارسة أنشطة بدنية أكثر، وبالأخص الاستهلاك بشكل أكثر من الإناث للأجهزة الإلكترونية خصوصا أثناء وقت النوم.

وهذا ما أكدته بعض أفراد عينة البحث الحالي من التلاميذ الذكور، وذلك عند إجراء حوار صغير معهم عن سبب تأخرهم في الذهاب إلى النوم، حيث أكدوا أنهم يحبون اللعب بالألعاب الإلكترونية قليلا قبل النوم، بعكس الفتيات اللواتي يفضلن النوم مباشرة أثناء الذهاب إلى السرير، كما تم ملاحظة بعض السلوكيات لهذه العينة، أهمها أن الإناث تميل في هذه المرحلة العمرية إلى تنظيم روتين يومهم بما في ذلك تنظيم ساعات نومهم واستيقاظهم، وربما هذا من أسباب وجود مثل هاته الفروق بين الجنسين.

4.. خاتمة:

بما أن الوتيرة المدرسية ذات مفهوم حديث، فإنه يتطلب البحث والتحليل أكثر حتى يتم فهمه بشكل أفضل، وبما أنه أيضا مفهوم يهتم بتنظيم جداول التوقيت وتحليلها بالشكل الذي يوافق الجانب النفسي والبيولوجي للمتعلم، وبما أن هذه الدراسة ركزت على التأثير البيولوجية وبالتحديد وتيرة النوم الليلي، فقد تم استنتاج بأنه (النوم الليلي) ذات عملية حيوية يهتم في تكوين شخصية المتعلم المتمدرس ودمجه مع المحيط المدرسي التعليمي خصوصا داخل المدرسة الابتدائية، التي تعتبر الزبدة الأولى في تكوين الطفل فكريا وعقليا.

وفي هذه الدراسة التي أجريت على عينة من تلاميذ السنة الخامسة الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة الجلفة، تم استنتاج أن حرمان التلاميذ من المدة الكافية والمناسبة للنوم قد يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات السلوكية كالعنف والعدوان وهذا حسب ما أشار إليه كل من الباحثان (مباركي، وعلي، 2017) أو يؤدي إلى خلل في درجات الانتباه لدى التلاميذ وهذا وفق ما أشار إليه (صعاد، 2021)، خصوصا وأنهم في بعض الأيام ينامون حتى أقل من تسعة ساعات، كليلة الأربعاء إلى الخميس، والتي ينام فيها التلاميذ فقط (521.10) دقيقة، أيضا يجب مراعاة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالجانب الفيزيولوجي الخاص بعملية الراحة والنوم لدى التلاميذ، والبحث أكثر في جعل كل من الذكور والإناث أخذ قسطا كافيا من النوم بما يناسب حاجاته الجسدية والنفسية والفكرية كل على سواء. ومنه يمكن وضع بعض الاقتراحات والتوصيات على النحو الآتي:

1- يجب احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ.

- 2- ضرورة الأخذ بعين الاعتبار الحاجات النفسية والبيولوجية للمتعلم أثناء تنظيم التوقيت المدرسي بغرض تجنّب مختلف المشكلات الدراسية كالرسوب والتسرب المدرسي.
- 3- وضع رزنامة مدرسية مناسبة من قبل الجهة المعنية بهذا الجانب التنظيمي، حتى يتناسب مع أهداف العملية التعليمية التعليمية، وعلى رأسها التلميذ الذي هو محور هذه العملية.
- 4- من الضروري مراعاة مواقيت دراسية تناسب أوقات اليقظة الخصبة لدى التلاميذ، والتي أثبتت الكثير من الدراسات الأجنبية أن الوقت المثالي الفعال لنشاط الفكري للتلميذ يبدأ على الساعة التاسعة صباحا واعتبرت الوقت الذي يسبقه أوقاتا عقيمة يصعب على المتعلم التركيز فيها للدرس، خصوصا أن أطفال جيل اليوم أصبحوا ينامون في وقت متأخر قليلا مقارنة بأطفال الجيل السابق، وهذا ينقص من معدل نومهم الطبيعي، وبالتالي هذا يؤثر على نشاطهم سلبا في الصباح.
- 5- توفير بيئة مدرسية تعليمية جيدة منها ما يتعلق بالجانب الفيزيقي من تهوية وإضاءة وتدفئة... إلخ جميعها لها دور في تحسين الجانب النفسي والفكري وحتى الجسدي للتلميذ.
- 6- مراعاة الفروق بين الجنسين، ومحاولة البحث عن حلول لكل مشكلة تعليمية حسب ما يناسب كلا الجنسين.
- 7- تنظيم حصص توعوية موجهة لأولياء التلاميذ بهدف تعزيز وعيهم بأهمية الجوانب الكرونوبولوجية لدى أطفالهم، ولاسيما ما يتعلق بالانتظام الطبيعي للنوم، لما لذلك من أثر محتمل في تحسين أو تدهور مستوى التحصيل التعليمي لديهم.

4.. قائمة المراجع:

- الحجازي، مدحت عبد الرزاق. (2012). معجم مصطلحات علم النفس (عربي- انجليزي- فرنسي)، دار الكتب العلمية، لبنان.
- إمسعودان، مسيسيلية. (2018). دراسة الوتيرة المدرسية (الانتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم) لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. رسالة دكتوراه، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
- بوزوران، فريدة. (2019). تحليل ظروف العمل الارغونومية في المحيط المدرسي – دراسة ميدانية في المدارس الابتدائية، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر 2- أبو قاسم سعد الله، الجزائر.
- رقان، كلثوم. (2023). دراسة الوتيرة المدرسية في المنظومة التربوية الجزائرية، رسالة دكتوراه، قسم علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري- تيزي وزو، الجزائر.
- زعموم، شهيرة. (2020). دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي-دراسة ميدانية في المدارس الابتدائية الحضرية لولاية قسنطينة، رسالة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري- تيزي وزو، الجزائر.
- صعاد، حسان. (2021). الوتيرة السنوية عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من 11 سنة - العمر 10، رسالة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري- تيزي وزو، الجزائر.
- قوعيش مغنية، حمة فاطمة. (2022). تقدير الذات والسلوك العدواني لدى التلاميذ ذوي اضطراب التأثأة (دراسة ميدانية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي لولاية مستغانم، مجلة آفاق فكرية، جامعة جيلالي اليابس – سيدي بلعباس، المجلد 10، العدد 2، ص. 190-210. <https://asjp.cerist.dz/en/article/202929> تاريخ التصفح (16-7-2025)، 20:00.
- لعسلي، وردية. (2018). التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى التلاميذ البالغين من العمر 9-10 سنوات (دراسة مقارنة بين الشمال والجنوب الجزائري)، مجلة مجتمع تربية عمل، عدد خاص، جامعة مولود معمري- تيزي وزو، المجلد 3، العدد 2، ص. 17-26.
- ، محند أوراج، وعلي، لامية. (2017). النوم الليلي والعنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية، مجلة مجتمع تربية عمل، جامعة مولود معمري- تيزي وزو، الجزائر، المجلد 3، العدد 3، ص. 86-100.

معروف، لويزة.(2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة)، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.

نوفل، جميلة.(2015). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 إلى 8) سنوات، دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب لولاية تمناست. أطروحة ماجستير، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

وزارة التربية الوطنية.(2008). النشرة الرسمية للتربية الوطنية – القانون التوجيهي للتربية الوطنية (رقم 04-08 المؤرخ في 23 جانفي 2008)، عدد خاص، الجزائر.

وعلي، لامية.(2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية (دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام)، رسالة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

Agata Korcz, Jana Krzysztozek , Michał Bronikowski, Marlena Łopatka and Łukasz Bojkowski, 2023, Associations between physical activity, screen time, sleep time and selected academic skills in 8/9-year-old children, Journal BMC Public Health, 23,1335.

<file:///C:/Users/rahma/Downloads/s12889-023-16230-5.pdf>

Carolyn Hoyer, Kyoko Higashida, Fabio Fabbian, Alfredo De Giorgi, Vesile Sandikci , Anne Ebert, Michael Platten, Shuhei Okazaki, Roberto Manfredini, Kristina Szabo. (2022). Chronobiology of transient global amnesia, Journal of Neurology, 269, P 361–367.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00415-021-10639-x.pdf>

Retrieved 14- 7- 2025 (13:29).

Edith Faure MEFEUTO, Vandelin MGBWA, Annie Chancelle ONANA. (2022). INTERRUPTION DES COURS, PERTURBATIONS DES RYTHMES SCOLAIRES ET EFFICACITÉ DU SYSTÈME ÉDUCATIF CAMEROUNAIS, ANNALS OF THE UNIVERSITY OF CRAIOVA, Psychology Pedagogy, 44(2), Cameroun, P 182- 192. https://aucpp.ro/wp-content/uploads/2022/12/15.-MEFEUTO_EFMGBWA_VONANA_AC_AUC_PP_2022_no_44_issue_2_pp_182-192.pdf.

[MEFEUTO_EFMGBWA_VONANA_AC_AUC_PP_2022_no_44_issue_2_pp_182-192.pdf](https://aucpp.ro/wp-content/uploads/2022/12/15.-MEFEUTO_EFMGBWA_VONANA_AC_AUC_PP_2022_no_44_issue_2_pp_182-192.pdf).

Retrieved 14- 7-2025 (13:15).

Josune Rodríguez-Negro, Iñaki Llodio, Javier Yanci,(2024), Physical Activity Habits and Sleep Duration According to Gender: A Cross-Sectional Study of Elementary School Children, Journal Healthcare, Basel, Switzerland,12(14).

<file:///C:/Users/rahma/Downloads/healthcare-12-01400-with-cover.pdf>

Testu, F. (1994). Rythmes scolaires, Approches Chronobiologiques et Chrono psychologiques. Perspectives documentaires en éducation, 32,77-89.