

النوم والوتيرة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

Sleep and school rhythm of primary school students

رواق عبلة

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 (الجزائر)

مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية

abla.rouag@ univ-constantine2.dz

خبازة أميرة*

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 (الجزائر)

مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية

amira.khebbaza@univ-constantine2.dz

ملومات المقال	الملخص:
تاريخ الارسال: 2020/05/18 تاريخ القبول: 2020/05/25	هدفت هذه الدراسة الأولية إلى الإجابة على التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين النوم والانتباه لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية؟ ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام شبكة مقابلة وشبكة ملاحظة كأدوات للدراسة، تم تطبيقها على عينة عشوائية مكونة من 35 تلميذ في المرحلة الابتدائية. وقد تم تحليل البيانات باستخدام التكرارات والنسب المئوية.
الكلمات المفتاحية: ✓ النوم. ✓ الوتيرة المدرسية. ✓ الانتباه.	وقد توصلنا في هذه الدراسة إلى وجود علاقة بين نوم التلاميذ وانتباههم داخل القسم وذلك في المرحلة الابتدائية حيث نجد أن التلاميذ الذين ينامون جيدا كانت لهم نسبة انتباه عالية داخل القسم.
Article info	Abstract :
Received : 18/05/2021 Accepted : 25/05/2021	This primary study aimed to answer the following question: is there a relationship between sleep and attention among a sample of elementary school students? To achieve the goals objectives of the study, we relied on a descriptive and analytical approach using an interview grid and an observation grid as study tools using a random sample of 35 primary school students. Data were analyzed using frequencies and percentage .The findings of the study showed a relationship between sleeping and attention in elementary classrooms which means that students who slept well had a high level of attention in classroom.
Keywords: ✓ Sleep ✓ School rhythm ✓ Attention	

- **مقدمة:** منذ عشرين سنة شكل موضوع الوتيرة المدرسية أحد أهم مواضيع المهمة بالنسبة للبداغوجيين، المقررين و الأولياء والباحثين في علم النفس. فيرى (2008) Testu أنّ للوتيرة المدرسية معاني مختلفة، فالبعض يفهمها مثل جداول التوقيت أو الرزنامة المدرسية أو يمكن أن تعتبر كتغيرات لتهيئة التوقيت على سلوك الطفل بما فيها التعب ويعتبرها آخرون كوتائر بيولوجية أو نفسية خاصة بالأطفال أو بالأفراد المتمدرسين. وهنا نستخلص على الأقل تعريفين: الوتائر المدرسية تنطبق مع التناوب المنتظم لأوقات الراحة والنشاطات المفروضة على التلاميذ من قبل المدرسة، المتوسطة، الثانوية والجامعة، هذا يخص جداول التوقيت اليومية، الأسبوعية، العطل والتقييمات المدرسية. إذن الوتيرة لها بعد اجتماعي مسير من قبل الراشدين والمجتمع، تنظم في مجملها حياتنا العقلية، النفسية والاجتماعية. فالوتائر المدرسية تفهم كمتغيرات مرحلية، فيزيولوجية، فيزيائية ونفسية خاصة بالطفل والمراهق في الوضعية المدرسية، إذن الإشكال يتعلق بالوتائر البيولوجية والنفسية. هذان التعريفان حسب Testu لا يتعارضان بل على العكس يتكاملان، فبالفعل نحن حاملين للوتائر ونعيش في محيط وتيري طبيعي (التتابع المنتظم للفصول، الليل والنهار)، واصطناعي (عمل، راحة) .

تشمل الوتيرة المدرسية متغير الانتباه الذي يعتبره حامد (2016، ص 23) "القدرة على التركيز على المظاهر الدقيقة الموجودة في البيئة واختيار الكائن الحي لمثيرات معينة ومقاومة التحول الناتج عن المثيرات الأخرى في الحياة العامة".

و في نفس السياق، أشار الباحثان معروف و خلفان (2011)، المهتمين بتهيئة جداول التوقيت اليومية والأسبوعية من منظور كرونونفسي وكرونوبيولوجي، أن الوظائف الفيزيولوجية للطفل والراشد تخضع لتغيرات تواترية مصدرها ساعة داخلية تعدل يوميا حسب العوامل الدورية للمحيط كالتناوب ليل/نهار. فالضوء يعتبر متزامنا أساسيا للوتيرة اليومية، بينما يعتبر جدول التوقيت متزامنا محيطيا يمكن أن ينسجم مع وتيرة الأطفال .

وفي هذا الصدد، أضاف محمد (2015) أنه بينت دراسات سابقة، أن التواترات البيولوجية و النفسية للفرد ترتبط بمحطات زمنية محددة من اليوم، فتركيز وانتباه المتعلمين يكون

ضعيفا في اليوم الأول من الأسبوع و في آخر يوم من الأسبوع خاصة الساعة الأولى من الصباح، ثم يتصاعد إلى أن يصل المنحنى ذروته على الساعة الحادية عشر صباحا، فيتراجع بعدها ليصل إلى أدنى مستوى على الساعة الواحدة والنصف، و على الساعة الرابعة مساء يستعيد الفرد نشاطه نسبيا خاصة بالنسبة لكبار السن، دون أن يصل إلى المستوى المسجل في الفترة الصباحية. وهذا يعني إجمالا أن الفترة الصباحية أنسب للتعلم من الفترة المسائية.

كما أشار الباحثان معروف و خلفان (2011، ص33) إلى دراسات (Testu 1999) (1994) Beau & al التي تمحورت حول معرفة الأيام غير الملائمة للتعلم، و كذا الباحث الإيراني Charifi (1994) الذي بين أنه عندما يكون يوم الجمعة يوم عطلة، يكون يوم الخميس مساء و يوم السبت يومين غير ملائمين للتعلم، مما يبين أن التغيرات الأسبوعية للنشاط الفكري للتلميذ في المحيط المدرسي ترتبط أساسا بالتعديل الزمني المفروض أي بجدول التوقيت الأسبوعية لا بوتيرة داخلية خاصة بالطفل.

وفي نفس الإطار، تمكن ميدان الكرونوبولوجية من تبيان وجود فترتين زمنيتين هامتين خلال اليوم عند الطفل، تتمثل في بداية اليوم المدرسي وبداية الفترة المسائية، حيث لاحظ Koch & al (1987) أن سرعة دقات القلب وضغط الدم وتعداد التثاؤب تكون مرتفعة ما بين الساعة التاسعة والتاسعة والنصف خلال الفترة الصباحية عند الأطفال المتدربين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 7 سنوات، كما تلعب فترة الفراغ في بداية الفترة المسائية دورا في ارتفاع سلوكيات عدم اليقظة (أورد في: معروف و خلفان، 2011، ص. 33).

أكد كل من الباحثان معروف و خلفان (2011) أنّ من حاجات الطفل البيولوجية النوم والأكل، ففي هذا السياق أشار باحثوا ميداني الكرونوبولوجية والكرونونفسية إلى أهمية النوم الليلي، وقد لاحظا ذلك خاصة في الفترة الصباحية عندما ينهض الطفل استجابة لوتيرة الأولياء أو المجتمع، مما يحرمه من تلبية حاجاته البيولوجية المتمثلة في النوم. وهنا تلعب الأساليب التربوية والنمط المعيشي داخل الأسرة دورا كبيرا في تنظيم حياة الطفل خاصة بالنسبة لنومه، لأن التلميذ يحتاج أن يستثمر كل لحظة من نومه من أجل الاستيقاظ صباحا، وهو نشاط لمزاولة نشاطه الدراسي، فالتلميذ الذي يحدد له والديه وقت للنوم والاستيقاظ ولديه

غرفة خاصة به، ليس كتلميذ يبقى لساعات متأخرة من الليل وهو يشاهد التلفاز ثم يجد صعوبة في النهوض صباحا للذهاب إلى المدرسة. هذه الفروق في النمط المعيشي هل تؤثر على انتباه التلميذ داخل القسم بمعنى هل يتغير انتباه التلميذ بتغير نوعية النوم؟، أو مهما كان توقيت النوم يبقى النموذج الكلاسيكي للانتباه هو نفسه؟

وفي هذا الصدد نجد أن معظم دراسات ميدان الكرونوبولوجية ركزت على تواتر نوم - يقظة فقد أثبتت تلك الأبحاث أن الطفل يمر في بداية العمر من وتيرة تحت يومية أو بطيئة إلى وتيرة سيركيومية، ويتجسد ذلك من خلال النوم النهاري المسمى بالقيولة.

وفي نفس الاتجاه ، يظهر من خلال دراسات الباحث Montagner أن هناك فروق فردية فيما يخص مدة القيولة، حيث تتراوح هذه المدة عند الأطفال البالغين من العمر أربع سنوات بين (5) إلى (15) دقيقة وبين (90) إلى (120) دقيقة، أما عند الأطفال الأكبر سنا فتزداد نسبة الذين يتثاءبون والذين ترتفع عندهم وتيرة نبضات القلب والضغط الشرياني ما بين الساعة التاسعة والتاسعة وثلاثين دقيقة وعلى الساعة الثانية بعد الزوال مقارنة بالساعات الأخرى من اليوم. وهنا نتساءل عن ما إذا كان التلاميذ الذين اعتادوا على القيولة أيام العطل يجدون صعوبة في التركيز داخل القسم طيلة الفترة المسائية مقارنة بالتلاميذ غير المعتادين على القيولة، أو أن كل التلاميذ ينقص تركيزهم في هذه الفترة.

و من طرحنا هذا يأتي السؤال التالي: هل تختلف الوتيرة المدرسية لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية باختلاف نوعية نومهم ؟ أي هل توجد علاقة بين النوم والانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟ ويفترض أن الوتيرة المدرسية تختلف لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية باختلاف نوعية نومهم. كما انه يختلف انتباه التلاميذ داخل القسم في المرحلة الابتدائية باختلاف نوعية نومهم. وذلك للتعرف على انتباه لدى التلاميذ داخل القسم في عينة من المدرسة الجزائرية. وكذا للتعرف على نوعية نوم التلاميذ في المرحلة الابتدائية وعلى ما إذا كانت نوعية نوم التلاميذ تؤثر على انتباههم داخل القسم؟

-منهجية البحث: تم إتباع في هذه الدراسة الأولية المنهج الوصفي بعيدا عن البروتوكول الوصفي والتجريبي المعتمد في الدراسات الكرونونفسية وذلك بالربط بين التوقيت المدرسي

أي الوتيرة المدرسية وعاملي النوم والانتباه لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية. وتم استخدام أداتين للإحاطة بمختلف جوانب البحث، فتمثلت الأداة الأولى في المقابلة النصف الموجهة، حيث تم بناء شبكة مقابلة حول متغير النوم، أما الأداة الثانية فتمثلت في شبكة الملاحظة بالنسبة لمتغير الانتباه. وتتوزع العينة المقدرة بـ 35 تلميذا حسب الجدول التالي:

جدول رقم 1 : توزيع عينة الدراسة حسب المؤسسة و المستوى التعليمي

المؤسسة التعليمية	المستوى الدراسي	عدد التلاميذ		المجموع
		ذكور	إناث	
مدرسة مروش رايح (و، ج 2 رقم 29 علي منجلي)	السنة الأولى ابتدائي	00	00	00
	السنة الثانية ابتدائي	00	00	00
	السنة الثالثة ابتدائي	03	00	03
	السنة الرابعة ابتدائي	01	02	03
	السنة الخامسة ابتدائي	02	01	03
مدرسة قيقاية عاشور (مزرعة قيقاية عشور)	السنة الأولى ابتدائي	03	02	05
	السنة الثانية ابتدائي	04	01	05
	السنة الثالثة ابتدائي	0	00	00
	السنة الرابعة ابتدائي	00	00	00
	السنة الخامسة ابتدائي	02	03	05
مدرسة حسين عصماني (و، ج 01 علي منجلي)	السنة الأولى ابتدائي	00	00	00
	السنة الثانية ابتدائي	00	00	00
	السنة الثالثة ابتدائي	01	03	04
	السنة الرابعة ابتدائي	01	03	04
	السنة الخامسة ابتدائي	01	02	03
المجموع		18	17	35

-النتائج:

.النتائج الأولية المتعلقة بالنوم الليلي :

جدول رقم 02: امتلاك التلميذ لغرفة نوم خاصة به.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
% 02,86	01	لدي غرفة خاصة بي وتحتوي على تلفاز
% 17,14	06	لدي غرفة خاصة بي ولا تحتوي على تلفاز
% 71,43	25	ليس لدي غرفة خاصة بي ولا تحتوي على تلفاز
% 08,57	03	ليس لدي غرفة خاصة بي وتحتوي على تلفاز
% 100	35	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (02) يتبين لنا أنّ نسبة كبيرة من تلاميذ عينة الدراسة الاستطلاعية ليس لديهم غرفة نوم خاصة بهم ولا تحتوي على تلفاز والتي قدرت بـ (71,43 %)، نسبة ضعيفة جدا تقدر بـ (02,86 %) من التلاميذ الذين يملكون غرفة نوم خاصة بهم وتحتوي على تلفاز، ثم ترتفع هذه النسبة نوعا ما لتصل إلى (17,14 %) بالنسبة للتلاميذ الذين لديهم غرفة نوم خاصة بهم ولكن لا تحتوي على تلفاز. من جهة أخرى نجد نسبة قليلة تقدر بـ (08,57 %) من التلاميذ ليس لديهم غرفة نوم خاصة بهم ولكن تحتوي على تلفاز.

جدول رقم 03: استقرار مكان نوم التلميذ.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
% 71,43	25	أنام في نفس المكان
% 20	07	أغيره وأنام جيدا
% 08,57	03	أغيره ولا أنام جيدا
% 100	35	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (03) الذي يبين استقرار مكان نوم التلميذ، يتبين لنا أنه النسبة الكبيرة من التلاميذ ينامون دائما في نفس المكان ولا يغيروه، حيث قدرت هذه النسبة بـ

(71,43 %) حيث نجد هؤلاء التلاميذ ينامون في غرفة مشتركة. والنسبة المتبقية توزعت بين تلاميذ يغيرون مكان نومهم وينامون جيدا قدرت نسبتهم بـ(20 %)، أما الفئة القليلة منهم هي التيلة تنام جيدا عندما تغير مكان نومها والتي كانت نسبتها (08,57 %).

جدول رقم 04: يبين مشاهدة التلميذ للتلفاز.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
17,14 %	06	أشاهد التلفاز حتى أوقات متأخرة في أيام الدراسة والعطل
22,86 %	08	لا أشاهد التلفاز حتى أوقات متأخرة في أيام الدراسة والعطل
60 %	21	أشاهد التلفاز حتى أوقات متأخرة في أيام العطل فقط
100 %	35	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (04) يتبين لنا أن معظم التلاميذ لا يشاهدون التلفاز في أوقات متأخرة من الليل أيام الدراسة ولكن يشاهدونه أيام العطل، حيث قدرت نسبتهم بـ(60 %)، تليها نسبة (22,86 %) من التلاميذ الذين لا يشاهدون التلفاز في أوقات متأخرة سواء أيام الدراسة أو أيام العطل، أما التلاميذ الذين يشاهدون التلفاز حتى أوقات متأخرة من الليل في أيام الدراسة والعطل كانت نسبتهم (17,14 %).

جدول رقم 05: تحديد الأولياء وقت نوم ونهوض التلميذ.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
05,71 %	02	يحدد لي وقت للنوم والنهوض في أيام الدراسة والعطل
51,43 %	18	يحدد لي وقت للنوم والنهوض في أيام الدراسة فقط
42,86 %	15	يحدد لي وقت للنهوض فقط في أيام الدراسة
100 %	35	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (05) الذي يبين تحديد الأولياء لأولادهم وقت للنوم والنهوض، نجد نسبة (51,43 %) من التلاميذ الذين يحددون لهم أوليائهم وقت للنوم والنهوض في أيام الدراسة ولا يحددونهم في أيام العطل، حيث نجد في هذه الأخيرة يسمحون لهم بمشاهدة التلفاز حتى أوقات متأخرة من الليل، ثم نجد نسبة (42,86 %) من التلاميذ

الذين يحددون لهم أوليائهم وقت للنهوض فقط في أيام الدراسة دون تحديد وقت للنوم، أما النسبة القليلة من التلاميذ هم الذين يحددون لهم أوليائهم وقت للنوم والنهوض في أيام الدراسة والعطل، حيث قدرت هذه النسبة بـ (05,71 %).

جدول رقم 06: تعود التلميذ على القيلولة أيام العطل.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
34,28 %	12	معتاد على القيلولة
60 %	21	غير معتاد على القيلولة
05,71 %	02	أحيانا
100 %	35	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (06) الذي يبين تعود التلميذ على القيلولة، تبين لنا أنه نسبة (60%) من التلاميذ غير معتادين على القيلولة في أيام العطل، تليها نسبة (34,28%) من التلاميذ المعتادين على القيلولة في أيام العطل، ونجد فئة قليلة جدا من التلاميذ ينامون أحيانا في وقت القيلولة، حيث قدرت نسبتهم بـ (05,71%).

جدول رقم 07: المواد التي يستطيع التلميذ أن يفهمها في الفترة الصباحية.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
85,71 %	30	رياضيات
85,71 %	30	لغة عربية
25,71 %	09	تربية علمية
28,57 %	10	تربية إسلامية
08,57 %	03	تربية مدنية
08,57 %	03	جغرافيا
05,71 %	02	تاريخ
28,57 %	10	فرنسية
02,86 %	01	رسم

من خلال معطيات الجدول رقم (07) الذي يبين المواد التي يستطيع التلميذ أن يفهمها في الفترة الصباحية، نجد أن مادة الرياضيات يفهمها نسبة كبيرة من التلاميذ والتي قدرت بـ (85,71%) وهذه النسبة هي نفسها بالنسبة لمادة اللغة العربية، تليها مادة الفرنسية والتربية الإسلامية بنسبة (28,57%)، كما نجد نسبة (25,71%) من التلاميذ يفهمون مادة التربية العلمية إذا برمجت في الفترة الصباحية، أما النسب القليلة فهي للتلاميذ الذين يفهمون المواد الأدبية في الفترة الصباحية وهي كالتالي: (08,57%) بالنسبة لمادة التربية المدنية و الجغرافيا، ونسبة (05,71%) لمادة التاريخ، ونجد تلميذ فقط يفضل مادة الرسم في الفترة الصباحية قدرت نسبته بـ (02,86%).

جدول رقم 08: يبين المواد التي يستطيع التلميذ أن يفهمها في الفترة المسائية.

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
رياضيات	08	% 22,86
لغة عربية	07	% 20
تربية علمية	21	% 60
تربية إسلامية	11	% 31,43
تربية مدنية	07	% 20
جغرافيا	10	% 28,57
تاريخ	14	% 40
فرنسية	04	% 11,43

من خلال معطيات الجدول (08) الذي يبين المواد التي يفهمها التلاميذ في الفترة المسائية، نجد أن مادة التربية العلمية يفهمها معظم التلاميذ في الفترة المسائية حيث قدرت نسبته بـ (60%)، تليها مادة التاريخ بنسبة (40%) ومادة التربية الإسلامية بنسبة (31,43%)، ثم مادة الجغرافيا التي يفهمها التلاميذ بنسبة (28,57%) أما مادة الرياضيات فكانت نسبة التلاميذ الذين يفهمونها في الفترة المسائية قليلة حيث قدرت بـ (22,86%)، أما نسبة التلاميذ الذين يفهمون مادتي اللغة العربية والتربية المدنية في الفترة المسائية هي نفسها قدرت بـ (20%)، أما النسبة القليلة كانت للتلاميذ الذين يفهمون اللغة الفرنسية في الفترة المسائية حيث قدرت هذه النسبة بـ (11,43%).

النوم والوتيرة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

جدول رقم 09: انتباه التلاميذ يوم الأحد صباحا والخميس مساءا.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
28,57 %	10	مرتفع صباح الأحد ومساء الخميس
40 %	14	منخفض صباح الأحد ومساء الخميس
20 %	07	مرتفع صباح الأحد ومنخفض مساء الخميس
11,43 %	04	منخفض صباح الأحد ومرتفع مساء الخميس
100 %	35	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (09) الذي يبين مدى انتباه التلاميذ في بداية الأسبوع ونهايته، يتضح لنا أن معظم التلاميذ يكون انتباههم منخفض يوم الأحد صباحا والخميس مساء وذلك بنسبة (40 %)، أما التلاميذ الذين يكون انتباههم مرتفع صباح الأحد ومساء الخميس تقدر نسبتهم بـ (28,57 %)، وباقي النسبة توزعت بين تلاميذ يكون انتباههم مرتفع صباح الأحد ومنخفض مساء الخميس بنسبة (20 %) وتلاميذ انتباههم يكون منخفض صباح الأحد ومرتفع مساء الخميس وذلك بنسبة (11,43 %).

جدول رقم 10: شعور التلميذ بالنعاس داخل القسم.

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
25,71 %	09	أشعر بالنعاس بداية الفترة الصباحية
05,71 %	02	أشعر بالنعاس نهاية الفترة الصباحية
25,71 %	09	أشعر بالنعاس بداية الفترة المسائية
08,57 %	03	أشعر بالنعاس نهاية الفترة المسائية
45,71 %	16	لا أشعر بالنعاس

من خلال معطيات هذا الجدول الذي يبين الوقت الذي يشعر فيه التلميذ بالنعاس داخل القسم، يتبين لنا تواجد نسبة من التلاميذ لا يشعرون بالنعاس داخل القسم والتي تقدر بـ (45,71 %)، تليها نسبة التلاميذ الذين يشعرون بالنعاس في بداية الفترة الصباحية هي

نفس نسبة التلاميذ الذين يشعرون بالنعاس في بداية الفترة المسائية والتي قدرت بـ (25,71%)، أما التلاميذ الذين يشعرون بالنعاس في نهاية الفترة الصباحية كانت نسبتهم ضعيفة جدا قدرت بـ (05,71%)، كما نجد أيضا نسبة ضعيفة من التلاميذ الذين يشعرون بالنعاس في نهاية الفترة المسائية والتي قدرت بـ (08,57%).

- النتائج الأولية المتعلقة بالانتباه:

جدول رقم 11: انتباه التلاميذ في الفترة الصباحية.

المؤشرات	موجود		غير موجود	
	التكرار	النسبة (بالنسبة لـ 24 تلميذ)	التكرار	النسبة (بالنسبة لـ 24 تلميذ)
توجيه نظره نحو الدرس لفترة طويلة.	15	% 62,5	09	% 37,5
عندما يوجه له الأستاذ سؤال يجيب عليه.	18	% 75	06	% 25
ينصت جيدا عندما يتحدث إليه الأستاذ مباشرة	18	% 75	06	% 25
يتبع تعليمات الأستاذ الموجهة إليه لإنهاء نشاط	18	% 75	06	% 25
مناقشة الأستاذ في الدرس المطروح.	14	% 58,33	10	% 41,67
طرح أسئلة حول معلومات لم يفهمها.	14	% 58,33	10	% 41,67
عندما يطلب منه الأستاذ متابعة قراءة النص يكمل بسهولة.	13	% 76,47	04	% 23,53
يرفع يده للإجابة على أسئلة يطرحها الأستاذ.	17	% 70,83	07	% 29,17

من خلال معطيات الجدول رقم (11) الذي يبين انتباه التلاميذ في الفترة الصباحية، يظهر أن النسبة الكبيرة من التلاميذ الملاحظين في الفترة الصباحية والتي قدرت بـ (75%) هم الذين يجيبون على أسئلة الأستاذ الموجهة إليهم وينصتون جيدا عندما يتحدث إليهم مباشرة، كما يتبعون تعليماته الموجهة إليهم لإنهاء نشاط معين، والنسبة المتبقية المقدرة بـ (25%) هي للتلاميذ الذين لا يجيبون على الأسئلة الموجهة إليهم ولا ينصتون عندما يتحدث إليهم الأستاذ مباشرة ولا يتبعون تعليماته لإنهاء نشاط. أما التلاميذ الذين يشاركون في القسم للإجابة على الأسئلة التي يطرحها الأستاذ، كانت نسبتهم مرتفعة قدرت بـ (70,83%)

والبقية لا يشاركون في القسم وذلك بنسبة (29,17 %)، كذلك التلاميذ الذين يوجهون نظرهم نحو الدرس لفترة طويلة تقدر نسبتهم بـ (62,5 %) و (37,5 %) من التلاميذ الملاحظين في الفترة الصباحية يوجهون نظرهم نحو أشياء أخرى.

وتمثلت نسبة التلاميذ الذين يناقشون الأستاذ في الدرس وي طرحون عليه أسئلة حول معلومات لم يفهمونها والتي قدرت بـ (58,33 %)، أما التلاميذ الذين لا يقومون بذلك نسبتهم (41,67 %). أما بالنسبة لمادة اللغة العربية لاحظنا (17 تلميذ) فكانت نسبة التلاميذ الذين يتابعون قراءة النص بسهولة إذا طلب منهم الأستاذ ذلك مرتفعة تقدر بـ (76,47 %)، أما التلاميذ الذين يشردون أثناء قراءة زملائهم للنص نسبتهم قليلة تقدر بـ (23,53 %).

جدول رقم 12: تشتت انتباه التلاميذ في الفترة الصباحية.

المؤشرات	موجود		غير موجود	
	التكرار	النسبة (بالنسبة لـ 24 تلميذ)	التكرار	النسبة (بالنسبة لـ 24 تلميذ)
عندما يطلب منه الأستاذ إعادة ما كان يشرحه يبقى التلميذ صامت.	05	20,83 %	19	79,17 %
ينظر كثيرا إلى النافذة.	02	08,33 %	22	91,67 %
عندما يسأله الأستاذ عن الدرس يعطي إجابة خارجة عن الموضوع.	03	12,5 %	21	87,5 %
يلعب بأدواته أثناء شرح الأستاذ للدرس.	07	29,17 %	17	70,83 %
يتأهب كثيرا في القسم.	06	25 %	18	75 %
توجيه نظره على ما يفعله زملائه	06	25 %	18	75 %
صعوبة المرور من نشاط إلى نشاط آخر.	03	12,5 %	21	87,5 %
يحكي كثيرا مع زملائه.	04	16,17 %	20	83,33 %
يضع رأسه على الطاولة لمدة	05	20,83 %	19	79,17 %
صعوبة إنهاء نشاط.	04	16,17 %	20	83,33 %

من خلال معطيات الجدول رقم (12) الذي يبين مؤشرات تشتت انتباه التلاميذ داخل القسم الملاحظين في الفترة الصباحية والذي كان عددهم (24 تلميذا)، يتبين لنا أن النسب الكبيرة

كانت خاصة بالتلاميذ غير مشتتي الانتباه في الفترة الصباحية، حيث نجد (91,67 %) من التلاميذ لا ينظرون إلى النافذة، (75 %) منهم لا يوجهون نظرهم على ما يفعله زملاؤهم، ولا يتتأبون كثيرا في القسم، في مقابل ذلك نجد نسبة قليلة من التلاميذ ينظرون إلى النافذة قدرت بـ (08,33 %)، و(25 %) يتتأبون كثيرا في القسم في الفترة الصباحية وينظرون فقط على ما يفعله زملاؤهم. ومن جهة أخرى، نجد نسبة مرتفعة من التلاميذ ليس لديهم صعوبة في المرور من نشاط إلى نشاط آخر تقدر بـ (87,5 %) وهي نفس نسبة التلاميذ الذين لا يعطون إجابات خارجة عن الموضوع إذا سألهم الأستاذ عن الدرس. وفي نفس السياق، نجد (83,33 %) من التلاميذ الملاحظين في الفترة الصباحية يلهون نشاطهم بدون صعوبة وهم نفس التلاميذ الذين لا يتكلمون مع زملاؤهم خلال الدرس. كما نجد (79,17 %) من التلاميذ يجيبون الأستاذ عندما يطلب منهم إعادة ما كان يشرحه ولا يضعون رؤوسهم على الطاولة ولكن توجد (20,83 %) من التلاميذ يصمتون عندما يطلب منهم الأستاذ ذلك بسبب شرودهم عن الدرس. كما نجد (29,17 %) من التلاميذ يلهون بأدواتهم أثناء شرح الأستاذ للدرس، ولكن النسبة الكبيرة منهم ينتبهون عند شرح الأستاذ للدرس ولا يلهون بأدواتهم المدرسية حيث قدرت هذه النسبة بـ (70,83 %).

جدول رقم 13: انتباه التلاميذ في الفترة المسائية.

المؤشرات	موجود		غير موجود	
	التركر	النسبة (بالنسبة لـ 11 تلميذ)	التركر	النسبة (بالنسبة لـ 11 تلميذ)
توجيه نظره نحو الدرس لفترة طويلة.	07	% 63,64	04	% 36,36
عندما يوجه له الأستاذ سؤال يجيب عليه.	08	% 72,73	03	% 27,27
ينصت جيدا عندما يتحدث إليه الأستاذ مباشرة	08	% 72,73	03	% 27,27
يتبع تعليمات الأستاذ الموجهة إليه لإنهاء نشاط	07	% 63,64	04	% 36,36
مناقشة الأستاذ في الدرس المطروح.	07	% 63,64	04	% 36,36
طرح أسئلة حول معلومات لم يفهمها.	07	% 63,64	04	% 36,36
عندما يطلب منه الأستاذ متابعة قراءة النص يكمل بسهولة.	06	% 66,67	03	% 33,33
يرفع يده للإجابة على أسئلة يطرحها الأستاذ.	07	% 63,64	04	% 36,36

من خلال معطيات الجدول رقم (13) الذي يبين مدى انتباه التلاميذ داخل القسم في الفترة المسائية حيث كان عدد التلاميذ الملاحظين (11 تلميذ)، يظهر لنا وجود نسب متفاوتة بين تلاميذ منتبهين وغير منتبهين في الفترة المسائية، حيث قدرت النسبة الكبيرة بـ (72,73 %) والتي كانت للتلاميذ الذين يجيبون على أسئلة الأستاذ الموجهة إليهم وينصتون إليه عندما يتحدث إليهم مباشرة، أما (27,27 %) من التلاميذ لا يجدون إجابة لأسئلة الأستاذ الموجهة إليهم ولا يستمعون لحديثه. كما نلاحظ وجود نفس النسبة (63,64 %) بالنسبة للتلاميذ الذين يوجهون نظرهم نحو الدرس لفترة طويلة ويتبعون تعليمات الأستاذ الموجهة إليهم، يناقشون الأستاذ في الدرس وي طرحون عليه أسئلة حول معلومات لم يفهمونها ويرفعون أيديهم للإجابة على الأسئلة التي يطرحها الأستاذ خلال الدرس، في المقابل نجد نسبة (36,36 %) من التلاميذ الملاحظين في الفترة المسائية لا يشاركون في القسم أثناء شرح الأستاذ للدرس، حيث يظهر ذلك من خلال عدم مناقشتهم للأستاذ في الدرس وطرحهم لأسئلة عليه بل يوجهون انتباههم نحو أشياء خارجية. أما فيما يخص التلاميذ الملاحظين في الفترة المسائية وفي مادة اللغة العربية والذي عددهم (09 تلاميذ) كانت نسبة التلاميذ الذين يتابعون قراءة النص الذي يقرأه تلميذ آخر بسهولة عدما يطلب منهم الأستاذ تكملته (66,67 %)، أما التلاميذ الذين لا يستطيعون تكملة قراءة النص أثناء قراءة زملائهم له بسبب عدم تتبعهم لذلك قدرت نسبتهم بـ (33,33 %).

جدول رقم 14 : تشتت انتباه التلاميذ في الفترة المسائية.

غير موجود		موجود		المؤشرات
النسبة (بالنسبة لـ 11 تلميذ)	التكرار	النسبة (بالنسبة لـ 11 تلميذ)	التكرار	
% 72,73	08	% 27,27	03	عندما يطلب منه الأستاذ إعادة ما كان يشرحه يبقى التلميذ صامت.
% 90,91	10	% 9,09	01	ينظر كثيرا إلى النافذة.
% 72,73	08	% 27,27	03	عندما يسأله الأستاذ عن الدرس يعطي إجابة خارجة عن الموضوع.
% 81,82	09	% 18,18	02	يلعب بأدواته أثناء شرح الأستاذ للدرس.
% 63,64	07	% 36,36	04	يتنأب كثيرا في القسم.
% 72,73	08	% 27,27	03	توجيه نظره على ما يفعله زملائه
% 63,64	07	% 36,36	04	صعوبة المرور من نشاط إلى نشاط آخر.
% 72,73	08	% 27,27	03	يحكي كثيرا مع زملائه.
% 90,91	10	% 9,09	01	يضع رأسه على الطاولة لمدة
% 63,64	07	% 36,36	04	صعوبة إنهاء نشاط.

من خلال معطيات الجدول رقم (14) الذي يبين مدى تشتت انتباه التلاميذ في الفترة المسائية نجد نسبة كبيرة من التلاميذ تقدر بـ (90,91 %) غير مشتتي الانتباه في الفترة المسائية وذلك فيما يخص المؤشرات التي تتمثل في عدم توجيه نظرهم بكثرة إلى النافذة، لا يضعون رؤوسهم على الطاولة لمدة بل ينتبهون إلى ما يفعله الأستاذ، كذلك نجد (81,82 %) من التلاميذ لا يلعبون بأدواتهم خلال شرح الأستاذ للدرس وفي مقابل ذلك نجد نسبة قليلة من التلاميذ ينظرون بكثرة إلى النافذة ويضعون رؤوسهم على الطاولة لمدة قدرت بـ (9,09 %)، وكذلك (18,18 %) منهم يلعبون بأدواتهم المدرسين دون الانتباه إلى الدرس.

من جهة، نجد نفس نسبة التلاميذ (36,36 %) يتنأبون كثيرا في القسم في الفترة المسائية ويعانون من صعوبة إنهاء نشاط والمرور من نشاط إلى نشاط آخر، وهي تقارب نسب التلاميذ الذين يصمتون عندما يطلب منهم الأستاذ إعادة ما كان يشرحه، أو يعطون إجابات

خارجة عن الموضوع إذا سألهم الأستاذ عن الدرس فهم يوجهون انتباههم على ما يفعله زملاؤهم ويتكلمون كثيرا معهم حيث قدرت نسبهم بـ (27,27 %). من جهة أخرى هناك تلاميذ ليس لديهم صعوبة في إنهاء نشاط والمرور إلى نشاط آخر ولا يتشاءون كثيرا في القسم فهم لديهم نفس النسبة والتي قدرت بـ (63,64 %)، كذلك نجد نفس نسبة التلاميذ (72,73 %) الذين يستمعون جيدا لشرح الأستاذ ولهذا يستطيعون إعادة ما كان يشرحه إذا طلب منهم ذلك ولا يعطون إجابات خارجة عن الموضوع إذا سألهم عن الدرس فهم غير مهتمين لما يفعله زملاؤهم ولا يتكلمون حتى معهم.

- تحليل ومناقشة النتائج: انطلاقا من تطبيق أداتي البحث المتمثلة في المقابلة النصف الموجهة والملاحظة، حيث تم بناء شبكة مقابلة وشبكة ملاحظة، قمنا من خلالها بطرح عدة أسئلة من المحاور الخاصة بشبكة المقابلة والملاحظة في نفس الوقت سلوكياتهم الخاصة بالانتباه داخل القسم، والتي حاولنا من خلالها الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات المرتبطة بموضوع البحث المتمثل في "النوم والوتيرة المدرسية لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية". استطعنا الحصول على معلومات خاصة بنوم التلميذ من خلال طرح أسئلة حول كيفية نومه والتي سنحاول ربطها بانتباهه داخل القسم، حيث يتبين من خلال معطيات السؤال الأول أن جل تلاميذ عينة الدراسة لا يملكون غرفة خاصة بهم للنوم بل ينامون مع أفراد عائلتهم المتمثلين في إخوتهم إضافة إلى عدم احتوائها على تلفاز، وهؤلاء التلاميذ صرحوا بأنهم ينامون دائما في نفس المكان كما نجد تلاميذ آخرين من نفس العينة آخرين يغيرون مكان نومهم لأسباب مختلفة حيث ينامون أحيانا في غرفة الأبوين فمنهم من يغير المكان وينام جيدا كما لو أنه في مكانه الأصلي ومنهم من لا يستطيع النوم جيدا في مكان آخر. وفي هذا الاتجاه، توصل Soussignan & Montagner (1984) إلى وجود فروق فردية بين الأطفال، فهناك أربع فئات مختلفة في النوم: فئة الأطفال الذين ينامون كثيرا في الليل وفئة أخرى من الذين ينامون قليلا في الليل، وفئة ينامون كثيرا في الصباح وفئة الذين ينامون قليلا في الصباح. (أورد في: معروف و خلفان، 2011، ص. 34).

إن الأساليب التربوية التي يتبعها الأولياء في تنظيم حياة الطفل ووقته تلعب دورا هاما في كيفية نوم الطفل، حيث نجد فئة كبيرة من أولياء تلاميذ عينة هذه الدراسة يحددون لأبنائهم وقت للنوم في الليل والاستيقاظ صباحا، وكذلك يمنعونهم من مشاهدة التلفاز في أوقات متأخرة من الليل في أيام الدراسة وهذا يؤثر بالإيجاب على انتباه التلميذ داخل القسم خلال الأسبوع، حيث صرح هؤلاء التلاميذ بأنهم لا يشعرون بالنعاس خلال الدراسة وهذا ما لاحظناه على التلاميذ من خلال شبكة الملاحظة، لكن في مقابل ذلك هؤلاء الأولياء يتركونهم في العطلة الأسبوعية لمشاهدة التلفاز حتى أوقات متأخرة من الليل دون تحديد وقت النوم والنهوض، ولهذا يجد التلميذ صعوبة في النهوض باكرا يوم الأحد وهذا ما أكد من قبل التلاميذ أن انتباههم يكون منخفضا بداية الأسبوع. كما توجد فئة معتبرة من أولياء التلاميذ يحددون لهم وقت النهوض فقط وذلك للذهاب إلى المدرسة تاركين تحديد الوقت المهم وهو وقت النوم، ولهذا نجد هؤلاء التلاميذ يشعرون بالنعاس في بداية الفترة الصباحية. كذلك يشعر التلاميذ بالنعاس في بداية الفترة المسائية لأنهم اعتادوا على القيلولة أيام العطل. وهنا أوضحت التجار حسب حريقة وبولا (2001) بأن قلة النوم تؤدي إلى ضعف القدرة على حلال مسائل الرياضية وضعف المهارات اللغوية، بالإضافة إلى قلة التركيز والانتباه ومجرد نقص ساعتين من النوم كفيلة بأن يحدث هذا التأثير خاصة إذا ما تكرر لعدة ليالي. وفي مقابل ذلك هناك فئة قليلة من الأولياء الذين يحددون لأبنائهم الوقت في أيام الدراسة وأيام العطل. فهم لا يدركون أهمية النوم في حياة الأطفال خاصة في هذا السن (المرحلة الابتدائية) حيث يحتاج فيه التلميذ من تسعة إلى عشرة ساعات نوم يوميا حسب بلسم سعيد (2015).

في هذا الصدد، بين الباحث (2015)Testu أنه خلال هذه المرحلة عدد التلاميذ الذين يرغبون النوم يرتفع، بالفعل التلاميذ يظهرون علامات انخفاض اليقظة والانتباه وسلوكيات عدوانية أو سلوكيات تعبر عن رفض المعلومات. ومن هنا نستخلص أنه توجد علاقة بين النوم والانتباه لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية. إذن للنوم أهمية كبيرة حسب (الشربيني) 2015 في استعادة النشاط وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله.

-خاتمة: من خلال النتائج الأولية المتحصل عليها في هذه الدراسة تبين لنا أن الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة بين النوم والوتيرة المدرسية لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية قد تحققت، وكما تحققت الفرضية الإجرائية التي تفترض وجود علاقة بين نوم وانتباه التلاميذ في المرحلة الابتدائية، حيث أن للنوم أهمية كبيرة في مساعدة الجسم من التخلص من التعب خلال النهار والحفاظ على الذاكرة وبالتالي تثبيت المعلومات التي تم تلقيها في النهار، كما بينت النتائج من جهة أخرى أن التلاميذ الذين ينامون جيدا في الليل تكون لديهم القدرة على الانتباه داخل القسم أكثر من التلاميذ الذين يعانون من نقص في النوم، حيث يجدون صعوبة في الانتباه في فترات معينة من اليوم والأسبوع، ولهذا يجب أن يحرص الأولياء على كمية ونوعية نوم التلاميذ لضمان انتباه جيد داخل القسم في هذه المرحلة.

-قائمة المراجع:

1. محمد، أ. (2015). الإيقاعات المدرسية. الميثاق الوطني للتربية والتكوين. المغرب
2. بلسم سعيد، ح. (2015). العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى الطالبات. رسالة لنيل درجة الماجستير. قسم علم النفس. جامعة أم القرى
3. حريقة، س.، وبولا. (2001). موسوعة الأسرة الحديثة . بيروت: سنتر نوبلس.
4. الشربيني، ل. (2015). " لا أنام " دليل علاج الأرق ومشكلات النوم. مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
5. معروف، ل.، وخلفان، ر. (2011). التنظيم الجديد للزمن الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي للسنة الدراسية 2011 - 2012. مجلة جزائرية للبحث التربوي، العدد 1.
6. عيوني، ع.، وآخرون. (2011). العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة لدى عمال الورديات الليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.
7. عبد العظيم، ص.، وحامد، أ. (2016). اضطرابات ضعف الانتباه والإدراك التشخيص والعلاج. الأردن: المنال للنشر.
8. Testu, F. (2015). Rythmes scolaires : de l'enfant a l'élève. Paris :Canopé éditions.
9. Testu, F. (2008). Rythmes de vie et rythmes scolaires : Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques. Paris : Masson.