



جامعة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ابن خلدون - تيارت -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مسار: علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس المدرسي

العنوان:

اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا  
(دراسة ميدانية)

إشراف:

- بوشريط نورية

إعداد:

- سلامي فاطمة

- شراد فضيلة

السنة الجامعية: 2015-2016

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وبعد...

فما نحن إلا مبتدئين...

وما من مبتدئ أو عالم بلغ الكمال...

و هذه محاولتنا فإن أصبنا فهذا من فضل الله...

و إن أخطأنا فلنا محاولتنا...

و فوق كل ذي علم عليم

# تقدير وكلمة شكر

إلى مبدع الكون الذي أحسن كل شيء خلقه، نرفع إليه سبحانه وتعالى حمدا وشكرا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، فله الفضل والثناء الحسن من قبل ومن بعد بكل معاني الاعتراف بالفضل والجميل لكل من ساهم بالرأي والمشورة أو قام بجهد مهما كان حجمه، وإلى كل من تعلمنا على يديه علما أو استلهمنا منه فكرا أو أسدى إلينا نصحا وإلى كل من ترك بصمة لازلنا نرى آثارها في طيات هذه الدراسة إن هذا خير مكان يعترف فيه بالفضل لذويه ...

لذا يسعدنا أن نتقدم بباقة من الورود المعطرة بكلمات الشكر والامتنان والعرفان بالجميل للأستاذة "بوشريط نورية" التي تفضلت بالإشراف على هذه الدراسة، ووضعت لمستها العلمية عليها، لها الفضل بعد الله تعالى في إتمامها وظهورها بالمستوى الذي يليق بها، والشكر موصول إلى لجنة المناقشة الدكتور "سعد الحاج" والأستاذ "بالعالية محمد" لتفضلهما بمناقشة هذه الدراسة فلهم منا خالص التقدير والاحترام، كما أخص بالشكر الأساتذة المحكمين على ما قدموه لنا من نصح في مجال تحكيم أدوات الدراسة. ولا يفوتني ان اشكر الهيئة التدريسية بالثانويات وكل التلاميذ ادعو الله أن يبارك مسعاهم ويحقق مبتغاهم.

كما أقدم شكري لكل من سأل عن مصير هذا العمل.

فضيلة... فاطمة

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن أهم اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا وتمحورت الدراسة حول التساؤلات التالية:

- ما أهم اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا؟ وما ترتيب شيوعها؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى للنوع الاجتماعي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى للإعادة؟

وقد تم اتباع المنهج الوصفي الذي يعبر عن الظاهرة الاجتماعية ويحاول تقييم وضعها على أرض الواقع، ولقد اعتمدت الدراسة في جمع البيانات على استبيان أنور البنا الذي تم تعديله من قبل الطلبة والذي طبق على عينة الدراسة، وبعد ذلك تم التحقق من بعض خصائصه السيكومترية (الصدق - الثبات)، ثم طبق على العينة الأساسية وهي قصدية تكونت من (200) تلميذاً، منها (103) ذكورا و(97) إناثا وتمت معالجة البيانات الاحصائية باستخدام الأساليب الاحصائية وهي المتوسط الحسابي، ارتباط بيرسون، ألفا كرونباخ، المتوسط المرجح، تحليل التباين Anova، T.test وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا من اضطرابات النوم وهي تتمثل في اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم تعزى للنوع الاجتماعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم تعزى للمعدين وغير المعدين.

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	بسملة
ب	تقدير و كلمة شكر
ج	ملخص الدراسة
د	قائمة المحتويات
هـ	قائمة الجداول
1	مقدمة
<b>الفصل الأول: تقديم الدراسة</b>	
5	1- تحديد مشكلة الدراسة
7	2- أهداف الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
8	4- المفاهيم الإجرائية للدراسة
9	5- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>	
14	أولاً - اضطرابات النوم
14	تمهيد
14	1- تعريف النوم
16	2- أهمية النوم
18	3- مراحل النوم
19	4- تعريف اضطرابات النوم
20	5- نظريات اضطرابات النوم
23	6- أسباب اضطرابات النوم
24	7- أنواع اضطرابات النوم
29	8- العلاج الدوائي لاضطرابات النوم
30	خلاصة
32	ثانياً - البكالوريا

32	تمهيد
32	01- تعريف التعليم العام الثانوي
33	02- تطور التعليم الثانوي
35	03- مفهوم البكالوريا
36	04- أهمية امتحان البكالوريا
37	05- تنظيم امتحان البكالوريا
39	06- عيوب امتحان شهادة البكالوريا
41	07- المبادئ الأساسية للامتحان
42	08- الشروط التي يجب على التلميذ الالتزام بها طيلة الامتحان
43	09- الإجراءات و التدابير التنظيمية لامتحان البكالوريا
45	10- إجابيات الامتحان
45	11- خصائص امتحان البكالوريا
46	خلاصة
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
اولا: الدراسة الاستطلاعية	
48	تمهيد
48	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
48	2- مجال الدراسة
49	2- عينة الدراسة الاستطلاعية
50	3- أدوات الدراسة
52	4- الخصائص السيكمترية
59	خلاصة
ثانيا: الدراسة الأساسية	
60	تمهيد
60	1- المنهج المستخدم في الدراسة
61	2- عينة الدراسة الأساسية

61	3- أدوات الدراسة
62	4- أساليب المعالجة الإحصائية
	الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
64	تمهيد
64	1- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الاول
72	2- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني
73	3- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثالث
76	خلاصة عامة
77	اقتراحات
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.	49
02	وصف ابعاد الاستبيان وفقراته في صورته الاولى.	51
03	اوزان بدائل الاجوبة للفقرات.	51
04	قائمة الاساتذة المحكمين.	52
05	الفقرات التي تم تعديلها.	53
06	صدق الاتساق الداخلي لبعء الارق.	54
07	صدق الاتساق الداخلي لبعء فرط النوم.	55
08	صدق الاتساق الداخلي لبعء احلام النوم المزعجة	56
09	صدق الاتساق الداخلي لبعء اضطراب الكلام والتجوال اثناء النوم	56
10	ثبات معاملات اداة اضطراب النوم وفق طريقة كرونباخ	58
11	ثبات معاملات اداة اضطرابات النوم وفق طريقة التجزئة النصفية	58
12	توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس	61
13	توزيع افراد العينة حسب متغير المعيدين وغير المعيدين	61
14	أبعاد وفقرات الاستبيان في صورته النهائية	62
15	نتائج بعد الارق	66
16	نتائج بعد فرط النوم	67
17	نتائج بعد احلام النوم المزعجة	69
18	متوسطات ابعاد استبيان اضطرابات النوم	71
19	نتائج الفروق بين الذكور والاناث في اضطرابات النوم	73
20	نتائج الفروق بين المجموعات الثلاث في اضطرابات النوم	74
21	نتائج الفروق بين المجموعات في بعد اضطرابات الأرق	75

## قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	الاستبيان في صورته الأولى قبل التعديل
02	استمارة خاصة بالمحكمين
03	النسبة المئوية لفقرات الاستبيان
04	الاستبيان في صورته النهائية

## مقدمة:

لقد أنعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان بكثير من النعم ومن بينها نعمة النوم لأنها من الحاجات الفسيولوجية الأساسية لبقاء الإنسان على قيد الحياة، لقوله تعالى: "ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغواؤكم من فضله إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون" الروم/23. فالنوم يعطي للجسم الراحة التي يحتاجها بعد جهد كبير كي يستعيد نشاطه وهدوءه فهو حاجة عضوية فطرية المنشأ تشبع بسلوكيات متعلمة، فكل إنسان يتعلم منذ صغره كيف ومتى وأين ينام ويكتسب عادات نومه التي قد تلازمه مدى حياته.

فالنوم يمثل السلام والراحة ويوفر للإنسان عزلة جميلة بعيدة عن هموم الدنيا ومتاعبها الشاقة، فأى خلل في هذه العادات يسبب له اضطرابات في النوم ويعوقه عن اشباع حاجته منه، وتعتبر اضطرابات النوم واحدة من بين أكثر الاضطرابات النفسية التي بدأت تنتشر في العصر الحالي خاصة في مجتمعنا فهي تمس جميع الشرائح والفئات العمرية، حيث ارتبط انتشارها بتعدد الحضارة وكثرة الأعمال وأعباء الحياة وما ترتب عليها من اجهاد وضغوط نفسية متعددة، وتتباين هذه الاضطرابات في مدى تأثيرها السلبي على الأفراد ويمكن أن يكون ذلك أكثر سلبية على التلاميذ بشكل خاص، لأن التلميذ في فترة الدراسة بحاجة ماسة إلى النوم خاصة المقبلين على امتحان البكالوريا لأن كثرة الاجهاد والتفكير والمزيد من العمل يتعب نفسياً ويدخل التلميذ في حالة اضطراب في النوم، كما أشارت الدراسات أن الحرمان من النوم يؤدي إلى نقص في القدرة على تذكر بعض المعلومات في الصباح وضعف القدرة على تذكر الخبرات السابقة.

وقد أشار باحثون في جامعة "لوبيك" وجامعة "هاينريش هلين" في "زيورخ" أن عدم النوم يضعف قدرة الدماغ على استرجاع الذكريات بكفاءة، حيث أن نقصان النوم للفرد يجعله في اليوم التالي سيء المزاج ومن الصعب عليه تذكر الأحداث وصعوبة التعلم، فالنوم يجعل الفرد مقيد لإعادة بناء النظام النفسي والعقلي لجعله مهياً لاستقبال أعباء روتين الحياة

اليومية، كما بدأت تجارب الحرمان من النوم عام 1986 في جامعة Lawa، ويعد كل من Patrick و Gilbert من الأوائل الذين درسوا الحرمان من النوم، وتوصلت الدراسات في هذا المجال إلى أن الآثار الناجمة عن الحرمان من النوم تتفاوت بصورة عامة تابعا لفعل العديد من العوامل ومنها: عمر الفرد، نمط شخصيته، نمط نومه، ومدى حاجته الطبيعية للنوم فضلا عن طبيعة وأهمية العمل الذي يقوم به، والذي قد يكون السبب في حرمانه من النوم.

استنادا مما سبق يمكن القول أن ما تسببه اضطرابات النوم يترتب عليه الكثير من السلبيات في أداء الفرد خاصة بالنسبة للتلاميذ، لأنها بمثابة عائق على التعلم والانتباه ومقدار ما تستطيع الذاكرة تخزينه أو ما يستطيع استرجاعه، وبالتالي يعيق مزاج الفرد وأدائه بشكل عام، فضلا عن تأثيره على الصحة الجسمية والنوم بصفة عامة.

وللقيام بمتطلبات هذه الدراسة تم الاعتماد على خطة قسم من خلالها البحث الى مقدمة واربعة فصول وخلاصة عامة حيث تضمن كل فصل ما يلي:

- الفصل الأول: تقديم الدراسة ويضم مشكلة الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، المفاهيم الإجرائية للدراسة، الدراسات السابقة.

- الفصل الثاني: يتناول الإطار النظري للدراسة والذي يتضمن متغيرين: أولا اضطرابات النوم، ثانيا البكالوريا.

- الفصل الثالث: يتناول الإجراءات المنهجية للدراسة حيث يحتوي على إجراءات تطبيق الدراسة بما فيها الاستطلاعية والأساسية متضمنة الأدوات والمنهج وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة.

-الفصل الرابع: تم التطرق فيه الى عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة وصولا الى الخلاصة العامة مع مجموعة من الاقتراحات، يليها المراجع التي تم الاطلاع عليها والاستفادة منها إضافة إلى ملاحق الدراسة.

## الفصل الأول: تقديم الدراسة

- 1 تحديد المشكلة
- 2 أهداف الدراسة
- 3 أهمية الدراسة
- 4 المفاهيم الإجرائية للدراسة
- 5 الدراسات السابقة

## 1-تحديد مشكلة الدراسة:

يمثل التعليم المنارة التي يهتدي بها الناس الى الطريق القويم والأساس الذي تنمو في إطاره العديد من السمات الشخصية للمتعلم، حيث تتحدد قيمة التعليم في قدرته على تحقيق أهدافه، ذلك لأنه يعتبر من أهم المقومات الكبرى في حياة الشعوب، إذ به يتشكل فكر الإنسان ووعيه الثقافي ودوره الاجتماعي، فمعيار النجاح أو الفشل في أي مرحلة يكمن في قدرة التعليم على تحقيق أهدافه أو إخفاقه في ذلك.

يعد التعليم الثانوي من أهم المراحل باعتباره حلقة وصل بين التعليم العالي من جهة وبين عالم الشغل من جهة أخرى، وبحكم طبيعته وموقعه في السلم التعليمي يقوم بدور تربوي واجتماعي متوازن، فهو يعمل على تنمية قدرات التلاميذ بما يساعدهم على اختيار المهنة أو الدراسة التي تتناسب وخصائصهم، وذلك من خلال اجتياز الامتحان النهائي الذي يتوقف عليه مصير التلميذ وهو امتحان البكالوريا والذي يعد خطوة أساسية يجب بلوغها لتحقيق الأهداف المستقبلية مما يجعل التلاميذ يحرصون على النجاح في البكالوريا ويبدلون قصارى جهودهم لتجنب الرسوب بغية تحقيق آمالهم. (عدلي صليحة، 2010: 35)

ومن هنا فإن شهادة البكالوريا تمثل الشغل الشاغل ومركز اهتمام وتفكير دائم للممتحنين كونهم في مرحلة مصيرية، حيث تشكل هذه الأخيرة مصدر للعديد من المشاكل تتجلى أهمها في القلق وكثرة الشكوى الجسمية واضطرابات النوم، ومن المعلوم عند اختصاصي اضطرابات النوم أن اختلال مواعيت النوم يكون صعباً جداً مما يصعب سرعة التأقلم. فقدتظهر بعض الأعراض مثل قلة النشاط خلال النهار، آلام في الجسم، الصداع، تعكر المزاج، نقص في الشهية، واضطراب الجهاز الهضمي. (احمد سالم باهمام، ب س: 14)

أذ تعد اضطرابات النوم مؤشرا لكثير من الاضطرابات العضوية والنفسية والسلوكية، لذا فإن الحالة الصحية للجسم وما فيها من جلاء العقل واتزان الانفعالات يمكن ان

تضطرب جميعها إذا اضطرب نوم الفرد بحيث أنها تؤثر على كمية وكيفية ما يحتاجه الفرد من ساعات النوم، فكما هو معروف ان الفرد يحتاج الى مقدار معين من ساعات النوم، والزيادة او النقصان لهذا المقدار يترتب عليه اثار سلبية كبيرة على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

لقد شغل موضوع اضطرابات النوم اهتمام الكثير من الباحثين ومن بين الدراسات التي تطرقت الى هذا الموضوع نجد دراسة يسري عبد المحسن (1987): حول اضطراب المشي اثناء النوم ودراسة أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1992): حول اضطرابات النوم وعلاقتها بكل من الاكتئاب والقلق والوسواس، لذلك فان هذه الاضطرابات تنعكس سلبا على الصحة العامة للفرد، فالممتحنين بحكم كونهم في مرحلة تتطلب الكثير من الجهد والتعب فإنهم في حاجة كبيرة إلى النوم من أجل إعادة بناء النظام النفسي والعقلي للفرد واستقبال أعباء روتين الحياة اليومية، وذلك لحاجتهم الماسة الى الانتباه والذاكرة والتركيز.

وبناء على ما سبق ذكره يطرح التساؤل التالي:

- ما أهم اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا؟ وما ترتيب شيوعتها؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى للنوع الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى للإعادة؟

## 2- أهداف الدراسة:

معرفة أهم اضطرابات النوم التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

1- تحديد مدى انتشار اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا.

3- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية في انتشار اضطرابات النوم وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

4- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية في انتشار اضطرابات النوم وفقا لمعيدي السنة وغير المعيدين.

## 3- أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من ندرة الدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع الدراسة وذلك من خلال تركيزها على عدد من النقاط وهي:

1- دراسة اضطرابات النوم في مرحلة عمرية مهمة جدا، وهي مرحلة المراهقة المتوسطة، التي يحتاج فيها الفرد مقدار كاف من النوم.

2- إثراء المعرفة العلمية والعملية في مجال اضطرابات النوم التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

3- تتجلى أهمية الدراسة في كون النتائج تفيد المترشحين والمستشارين في التعامل مع هذه الفئة.

4- تتجلى أهمية الموضوع في كون النتائج تفيد أولياء الأمور في التعامل مع هذه الفئة.

## 4-المفاهيم الإجرائية للدراسة:

4-1- اضطرابات النوم: هو الدرجة التي يتحصل عليها المقبل على شهادة البكالوريا على استبيان اضطرابات النوم الذي يتكون من 38 فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي كالاتي: اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة، اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم من خلال تكرار استجابته على فقرات الاستبيان وفق ثلاث بدائل وهي: دائما، احيانا، ابدا.

4-2- ممتحني البكالوريا: هم التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا في نهاية السنة الثالثة ثانوي في الشعب المبرمجة في المقرر الوزاري للتربية والتعليم باستثناء الأحرار.

4-3- اضطراب الأرق: هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا من البعد الذي يمثل تكرار مؤشرات عدم القدرة على الدخول في النوم أو المواصلة فيه.

4-4- اضطراب فرط النوم: هو الدرجة التي يتحصل عليها المقبل على شهادة من البعد الذي يمثل تكرار مؤشرات زيادة ساعات النوم والتي يشعر بها الفرد بالنعاس المستمر.

4-5- اضطراب أحلام النوم المزعجة: هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا من البعد الذي يمثل تكرار مؤشرات نوبات ليلية من الفزع الشديد والهلع تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة.

## 5- الدراسات سابقة:

5-1- دراسة كاظم علي محمد سنة (2010): عنوان الدراسة قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية:

هدفت الدراسة إلى قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، حيث طبق في هذه الدراسة المنهج الوصفي حيث تكونت عينة الدراسة من (568) طالب مقسمة الى (283) طالبا و(285) طالبة، تم تطبيق مقياس اضطرابات النوم مكون من (32) فقرة. وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور والاناث ولصالح الاناث.

5-2- دراسة أنور حموده البنا سنة (2007): عنوان الدراسة المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى دراسة المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة الجامعة، وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث كل من: مقياس المواقف الحياتية الضاغطة ومقياس اضطرابات النوم من اعداد الباحث. وتوصل الباحث إلى أن أكثر اضطرابات النوم شيوعا في مجال (صعوبات النوم) كانت اضطرابات فرط النوم ثم اضطرابات جدول النوم واليقظة ثم اضطرابات الأرق، وفي مجال (مصاحبات النوم) فقد كانت: اضطرابات أحلام النوم المفزعة، الكوابيس، واضطرابات الكلام أثناء النوم، ثم اضطرابات التجوال أثناء النوم مع عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنسين، عدا بعدي اضطراب التجول واضطراب الكلام أثناء النوم ولقد كانت الفروق لصالح الذكور. مع وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة، وبين أبعاد اضطرابات النوم.

5-3- دراسة محمد غانم (2002): عنوان الدراسة العلاقة بين اضطرابات النوم وكل من القلق الصريح والاكتئاب:

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين اضطرابات النوم وكل من القلق الصريح والاكتئاب، حيث تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة (100) من الذكور و(100) من الإناث، وقد استخدم الباحث كل من: مقياس اضطرابات النوم من اعداد الباحث ومقياس القلق ومقياس الاكتئاب. وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية وهي وجود علاقة بين اضطرابات النوم وكل من القلق والاكتئاب، وأن عينة الإناث يعانون من القلق والاكتئاب واضطرابات النوم أكثر من الذكور.

5-4- دراسة أحمد محمد عبد الخالق (2001): عنوان الدراسة التعرف على عادات النوم وسلوكه لدى مجموعة من المراهقين الكويتيين:

هدفت الدراسة إلى التعرف على عادات النوم وسلوكه لدى مجموعة من المراهقين، واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة (2584) من الطلاب والطالبات الكويتيين، وقد استخدم الباحث قائمة عادات النوم ومقياس القلق والاكتئاب. وأظهرت النتائج وجود ارتباطات موجبة بين القلق والاكتئاب والجوانب غير السوية في النوم.

5-5- دراسة عبدوني عبد الحميد، سايجي سليمة، صباح ساعد (2006): عنوان الدراسة العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم لدى عمال الورديات الليلية:

هدفت الدراسة إلى دراسة العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم لدى الدوريات الليلية، وقد استخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة (80) عاملا من مصنع الآجر الأحمر للمنطقة الصناعية رقم (36) سيدي غزال بسكرة، تم استخدام استبيان مغلق يتكون من (34) سؤال مغلق. وتوصلت الدراسة إلى أن

اضطرابات النوم تؤثر على عمال الورديات الليلية وقد تخلف هذه الاضطرابات مشكلات تنعكس على الفرد.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة أنها ألفت الضوء على متغير هام في مجال علم النفس والصحة النفسية وهو اضطرابات النوم حيث اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغير اضطرابات النوم وركزت هذه الدراسات على الطلبة الجامعيين ومن بين هذه الدراسات دراسة "أنور محمود البنا" في حين اهتمت دراسة "علي محمود كاظم" على مرحلة الثانوية، بينما ركزت الدراسة الحالية على فئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

أما فيما يتعلق بأدوات قياس اضطرابات النوم ومن خلال استقراء للدراسات السابقة يتبين أنها اعتمدت كلها على استبيانات مبنية من قبل الباحثين أنفسهم ومن تلك الدراسات ما يلي: دراسة "علي محمود كاظم" "أنور حموده البنا" "محمد غانم" "عبدوني عبد الحميد" بينما الدراسة الحالية تم استخدام مقياس "أنور محمود البنا" لأنه يتناسب مع هذه الدراسة فيه اختلاف في العينة فقط.

أما فيما يخص المنهج المستخدم في الدراسات السابقة فقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة " أحمد محمد عبد الخالق" "محمد غانم" "أنور حموده البنا" "كاظم علي محمد" "عبدوني عبد الحميد" في استخدام المنهج الوصفي.

أما فيما يتعلق بالنتائج فقد أظهرت نتائج دراسة "كاظم علي محمد" ودراسة "محمد غانم" أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة اضطرابات النوم بين الذكور والإناث ولصالح الإناث بينما أظهرت نتائج دراسة "أنور حموده البنا" في بعدي اضطراب التجول واضطراب الكلام أثناء النوم بأنه كانت الفروق لصالح الذكور بينما في بقية الأبعاد فقد

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنسين، أظهرت نتائج دراسة "محمد غانم" و"أحمد محمد عبد الخالق" أنه توجد ارتباطات موجبة بين القلق والاكتئاب واضطرابات النوم، بينما أظهرت نتائج دراسة "عبدوني عبد الحميد" أن اضطرابات النوم تؤثر على عمال الورديات الليلية.

وبتحليل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها تبين أن اضطرابات النوم درست مع متغيرات عديدة مثل: القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية... وقد أغفلت عددا من المتغيرات الجديرة بالدراسة، نعل من أهمها اضطرابات النوم لدى ممتحنى البكالوريا، حيث ركزت هذه الدراسات على عينة طلبة الجامعة والعمال في حين لم تهتم أيا منها بدراسة اضطرابات النوم لدى ممتحنى البكالوريا للكشف عن أكثر اضطرابات النوم شيوعا لديهم وهذا ما ستركز عليه الدراسة الحالية.

## الفصل الثاني: الاطار النظري للدراسة

أولاً: اضطرابات النوم

تمهيد

- 6- تعريف النوم
- 7- أهمية النوم
- 8- مراحل النوم
- 9- تعريف اضطرابات النوم
- 10- نظريات اضطرابات النوم
- 11- أسباب اضطرابات النوم
- 12- أنواع اضطرابات النوم
- 13- العلاج الدوائي لاضطرابات النوم

خلاصة

ثانياً: البكالوريا

تمهيد

- 1- تعريف التعليم العام الثانوي
- 2- تطور التعليم الثانوي
- 3- مفهوم البكالوريا
- 4- أهمية امتحان البكالوريا
- 5- تنظيم امتحان البكالوريا
- 6- مشكلات امتحان البكالوريا
- 7- المبادئ الأساسية لامتحان
- 8- الشروط التي يجب على التلميذ الالتزام بها طيلة الامتحان
- 9- الاجراءات والتدابير التنظيمية لامتحان البكالوريا
- 10- ايجابيات امتحان البكالوريا
- 11- خصائص امتحان البكالوريا

خلاصة

أولاً - اضطرابات النوم:

تمهيد:

يعتبر النوم من الوظائف البيولوجية التي مازالت غامضة الى حد كبير، حيث يمثل أحد الحاجات الإنسانية التي لا يمكن الاستغناء عنها، فلا تستقيم حياة الفرد دون تلبية هذه الحاجة بالشكل السليم، فأي خلل يؤثر على سير عملية النوم بشكلها الطبيعي سيؤثر سلباً على حياته واستقراره النفسي ويسبب له اضطرابات تحول دون اشباعه لهذه الحاجة، ونظراً لأهمية النوم وما تحدثه اضطراباته من آثار سلبية على الصحة العامة للفرد، وجب التعرف عليها في هذا الفصل والوقوف على اعراضها، أسبابها وأنواعها.

### 1- تعريف النوم:

النوم فترة من الراحة يفقد النائم خلالها إدراكه بما يحيط به، ويختلف النوم عن الغيبوبة في إمكانية إنهائه بسهولة وعلى سبيل المثال، يمكن إيقاظ شخص نائم بفعل ضوء عالية او ومضة ضوء ساطعة، ولا يتحقق ذلك مع الشخص المصاب بغيبوبة. وعليه فلا بد ان يحصل كل البشر وانواع كثيرة من الحيوانات على قدر معين من النوم على فترات منتظمة.

يعتبر النوم استجابة فطرية لإشباع الحاجة الى الراحة، لا يستطيع الإنسان ولا الحيوان الاستغناء عنها، حيث تتدهور قدرات الإنسان الذهنية - خاصة التذكر والانتباه والتفكير

ويختل تآزره الحركي والعضلي إذا منع من النوم لمدة 50 ساعة، فمن دراسات

ويستWaist وزملائه على اثر الحرمان من النوم Chronic sleep deprivation

عند الجنود الامريكيين في الحرب الكورية ظهر على الجنود الذين حرموا من النوم لمدة

طويلة اضطرابات عقلية، كان من الصعب علاجها حتى بعد عودتهم الى النوم الطبيعي،

كما وجد في دراسات اخرى ان الحرمان من النوم يؤدي الى اضطرابات انفعالية حادة،

ونقص في الادراك الحسي واضطراب في موجات ألفا الصادرة من رسم المخ

الكهربائي EEG، وضعف الإثارة والتيقظ.

وتختلف الحاجة الى النوم من شخص الى اخر بحسب السن والحالة الصحية والمزاجية،

فالأطفال الصغار يحتاجون الى النوم مدة اطول من الراشدين، والمرضى يحتاجون الى

النوم مدة اطول من الأصحاء وتبين ان الإنسان ينام يوميا من 18\_20 ساعة في

مرحلة الرضاعة، ومن 10\_14 ساعة في مرحلة ما قبل المدرسة، ومن 10\_12

ساعة في الابتدائي، ومن 9\_11 ساعة في المتوسط، ومن 7\_10 ساعات في الثانوي،

ومن 6\_9 ساعات في مراحل الحياة التالية. (الموصلي،

(2009 : 82)

يعرف النوم بأنه: " حالة يقل فيها الانتباه إلى المثيرات الخارجية، أو يتوقف خلالها هذا الانتباه".

ويعرف أيضا بأنه: " حالة فسيولوجية مرتبطة بشروط خاصة لكي يتم تحقيقها مثل الشعور بالنعاس والتمدد والاسترخاء، وتوافر شروط فيزيقية وعضوية".

ويعرف كذلك بأنه: " عبارة عن وسيلة دفاعية لحماية الجهاز العصبي من الانهك وكعلاج فسيولوجي ذاتي يهدف الى تحقيق التوازن العضوي لدى الفرد.

ويعرف كذلك بأنه: " الحالة الطبيعية الهادئة الخالية من اي اضطراب للدماغ ينتج عن

الاحساسات". (عبدوني وآخرون، د س: 114)

ويعرفه كليتمان kleitmen (1963) بأنه: "حالة غير متغيرة من الاستثارة المنخفضة، يتسم بأنشطة متنوعة ومستمرة في حركة الجسم، والاحلام، والنظم الفسيولوجية والبيو كيميائية، ويستخدم عادة رسام المخ الكهربائي للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النوم". (الخالدي، 2006:438)

## 2- أهمية النوم:

رغم الأهمية الذاتية للنوم في حياتنا كبشر، فإن العلماء حتى اليوم لم يفهموا تماما لماذا ننام. هناك عدة نظريات تناولت وظيفة النوم، ومن ضمنها الفكرة القائلة ان النوم يسمح للجسم عموما ولقشر الدماغ خاصة بترميم قدرتهما، ومنها ان النوم يحمي الجسم من

تخرب الاسجة الناجم عن الاعياء، وان النوم هو الية فيزيولوجية لصيانة الطاقة البدنية، وان النوم هو سلوك نوعي فطري خاصب الأنواع والكائنات الحية الحيوانية يماثل الظواهر الغريزية الفطرية، كبناء الاعشاش عند الطيور وهجرتها. فالحيوانات التي لها قلة من الاعداء مثل القطط الكبيرة والمتوحشة، او تلكالتي تتوفر الحماية الجيدة تنام كثيرا، في حين ان الحيوانات المعرضة لأخطار الفتك بها وهي نائمة، مثل حيوانات اكلة العشب الكبيرة، تنام لفترة قليلة جدا.

ولاحظ وب web (1974) أن مدة النوم ترتبط بالوقت الذي يكون الحيوان في حالة من الافضل ألا يستجيب فيها. وبهذا يرى ان لانعدام النشاط في النوم فوائد تخدم البقاء واستمرار الحياة. ويضرب مثالا على ذلك الانسان البدائي الذي كان ينام قليلا، ويظل نشطا خلال الليل والذي غالبا ما كان ضحية الحيوانات المفترسة تتكيف تكيفا جيدا على الصيد في الليل بينما كان نومه غير ملاحظ. كذلك لما كان جمع القوت الضروري يستهلك معظم اوقات النهار، فان الافراد الذين ينامون في الليل يجدون انفسهم جياعا حتى الموت. وهكذا نجد فائدة النوم ترتبط بالبقاء بالنسبة للكائنات الانسانية البدائية التي تبقى في حالة انعدام الاستجابة خلال الليل، في حين تنشط خلال ساعات النهار.

(الحجار، 1989: 104)

ومن ناحية اخرى، تبدو جميع نظريات النوم متماثلة من حيث اهمية النوم والذي يخدم الكثير من الوظائف (وب1979)، مثلا ان مقدارا قليلا من النوم يبدو ضروريا لترميم

بعض الوظائف الجسدية، كما ان نوما اضافيا تختلف الحاجة اليه من شخص الى اخر، وذلك طبقا للحاجات البيئية او لتلبية الحاجات النوعية الرامية الى صيانة قدرة الفرد.

(الحجار، 1989:105)

### 3-مراحل النوم:

لقد تم تقسيم مراحل النوم حسب تذبذب النشاط الكهربائي إلى المراحل التالية:

المرحلة التمهيدية: تسمى بمرحلة النعاس أو الارهاق أو الاسترخاء، وتتميز بظهور موجات ألفا على مستوى القشرة المخية.

المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة الدخول في النوم أو بدئ النوم، ويلاحظ فيه اختفاء تدريجي لموجات ألفا مع زيادة طول الموجات أو بطئ سرعتها بحيث تظهر موجات ثيتا، ويتراوح عدد الذبذبات من 4-8 ذ/ثا.

المرحلة الثانية: يسمى بالنوم الخفيف، حيث يلاحظ اختفاء موجات ثيتا وظهور موجات ألفا من جديد، كما تظهر أحيانا تموجات تتراوح ذبذباتها بين 12-15 ذ/ثا.

المرحلة الثالثة: وتسمى النوم العميق الهادئ، حيث تزداد الموجات وتصبح عالية الارتفاع وتخف سرعتها تدريجيا ويغلب عليها موجات ثيتا.

المرحلة الرابعة: وتسمى النوم العميق، وهنا يلاحظ ارتفاع الموجات مع ضعف في سرعتها لدرجة يصبح فيها التواتر حوالي 1 ذ/ثا، أي موجات من نوع دلتا التي هي أقل من 4 ذ/ثا. (عبدوني وآخرون، ب س: 115)

ومن خلال عرض هذه المراحل يمكن تمييز بين نوعين من النوم هما:

النوم العميق: ويتصف هذا الشكل من النوم بانتقال الفرد من حالة اليقظة تدريجياً إلى أن يلوذ إلى الهدوء والسكون، ويكون في أول الليل ويعتبر مرحلة ترميم عام للتخلص من التعب خلال مرحلة اليقظة.

النوم الخفيف: ويتصف بحركة العين السريعة وكثرة الأحلام وإمكانية وصف هذه الأحلام بطريقة واضحة وغنية. وفي هذا النوع تكون وظائف الجسم مشابهة لحالة اليقظة، حيث يزداد سريان الدم إلى الدماغ ويرتفع ضغط الدم ويزيد معدل ضربات القلب والتنفس وله عدة وظائف مثل معالجة المعلومات المكتسبة خلال اليقظة ونضج الجهاز العصبي (الحفاظ على طاقته). (عبدوني وآخرون، دس: 115)

#### 4- تعريف اضطرابات النوم:

يقصد باضطرابات النوم المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم أو إلى سوء نظامه أو كلاهما معاً، وهي إما تظهر في بداية النوم أو تظهر أثناءه حيث تسبب الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية والجسمية والتربوية.

عرفها اندرسون بأنها اضطراب في نمط النوم الطبيعي للفرد ويتضمن عدة أنواع من الاضطرابات في والتي تكون بشكل واسع منها مشاكل البدء في النوم، والكابوس، والمشى أثناء النوم، وانقطاع النوم والمشاكل التي لها صلة بالتنفس والمسببة للشخير. (سالم نوري، 2013:236)

اضطرابات النوم هي مجموعة من التناذرات syndromes التي تتميز خلل أو اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها الفرد أو نوعية النوم أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم، أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية. (كاظم، 2010: 276)

يعرف محمد عودة وكمال مرسي اضطرابات النوم بأنها "الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه وما إليها معا. وهي إما تظهر في بداية النوم أو في أثناءه".

وتعرف اضطرابات النوم بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية DSM بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، وقد تكون اختلالا في كمية وكيفية النوم وتسمى اضطرابات إيقاع النوم، أو تكون اختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة وتسمى اضطرابات اختلالات النوم". (البيلاوي، 2006: 5)

عرفها كورتس بأنها مجموعة من الاعراض التي تتميز باضطراب او اختلاف في كمية النوم او نوعيته او في السلوك او الظروف الفسيولوجية المرتبطة به، ويمكن ان تؤثر اضطرابات النوم على حياة الفرد وتسبب له مشكلات في حياته الاجتماعية والمهنية.

(سالم نوري، 2013: 236)

#### 5- نظريات اضطرابات النوم:

تختلف مسببات اضطرابات النوم حسب اختلاف الاطر النظرية في تفسير مفهومها، حيث اكد اصحاب النظرية الكيماوية (Biron) ان النوم يحدث بفعل تسمم المخ بسبب المواد المختلفة المشتقة من الوجود فتؤثر على نشاط الجسم واعصابه وتكون حالة النوم عند الانسان.

(طلب، 1993: 32)

اما النظرية الفسيولوجية، ترى هذه النظرية أن التغذية الدموية للدماغ فسرت ومنذ زمن بعيد كأحد العوامل المؤدية إلى النوم. ان الضغط على الشريان السباتي وفقر الدم الدماغى الناتج عنه يؤدي إلى النوم حسبما اعتقد العديد من الباحثين. فقد اشار (موسو) صاحب نظرية الاوعية الدموية ان اضطراب النوم يحدث متى كان الدم الواصل الى مخ الانسان قليل فانه سينام، اعتمد موسو على هذا التشخيص ليضع نظريته التي تعزى

النوم إلى تناقص كمية الدم الواصلة إلى الدماغ والتي سماها بفقر الدم الدماغية. ان هذا الايضاح البسيط لظاهرة النوم واجه معارضة شديدة من قبل الدراسات اللاحقة. فقد لاحظ شيبارد Sheppard وجود انقباض أو ضيق للأوعية الدموية Vasoconstriction الدماغية تسبق النوم وان حالة الاستيقاظ Wakefulness تأتي بسبب توسع الأوعية الدموية Vasoconstriction. إلا أن كليتمان Kleitman من خلال تجاربه على صغار الكلاب لم يجد أي فروقا في حجم الدم الواصل إلى الدماغ ليعتمد عليه في تفسير عملية النوم. من هذه الآراء يمكننا القول بأن فكرة تسبب نقص حجم الدم الواصل إلى الدماغ (فقر الدم الدماغية) لا يمكن اعتمادها بوصفها نظرية لتفسير حصول النوم. (كاظم، 2010: 277)

اما نظرية غاز الكربون، يرى اصحاب النظرية ان احتراق المواد السكرية في البدن ينشا عنه غاز الكربون، وهذا الغاز يخرج مع التنفس من الانف فاذا ما تجاوزت نسبته عن الحد في الدم يتولد النوم نتيجة ذلك. (طلب، 1994:35)

اما نظرية الاتصال، فإنها تفترض ان وعي اليقظة يتم عن طريق الضخ للأحاسيس من داخل الجسم وخارجه والتي تنتقل للدماغ عبر مجموعة من الاعصاب المحيطة والنخاع الشوكي وطبقا لهذه النظرية فان مجموعات من الخلايا في ساق الدماغ (التجمعان الشبكية)تقوم بالسيطرة على ضخ الأحاسيس للدماغ، وهي اما تسمح بعبورها لمراكز الدماغ المختلفة أو تمنع ذلك فاذا ما عبرت اثار الدماغ بنشاط اليقظة، واذا ما توقفت هدا الدماغ بحالة النوم. (سالم نوري، 2013: 230 - 231)

نظرية بافلوف توصل بافلوف من خلال تجربته إلى أن حالة النوم المرضي طويل الأمد التي تعترى المصابين بالتهاب الدماغ لا تعود إلى وجود مراكز للنوم وإنما يعود سببها إلى تلك التخريبات أو الأضرار الحادثة في منطقة الدماغ القريبة من قاعدته مما

يؤدي إلى اعاقاة أو صد أو حجب اىصال أو نقل الرسائل العصبية الآتية من جميع ارجاء الجسم إلى الدماغ. ان هذه الرسائل العصبية أو الاشارات أو التنبيهات البيئية لها أهمية كبيرة في استمرار حالة اليقظة وفي ابتدائها. وعندما ينقطع اىصالها لا يمكن استمرار حالة اليقظة فيحدث النوم نتيجة لعدم تنبيه اللحاء، وليس نتيجة لوجود مركز النوم وتنبيهه أو تخريبه. ففي احدى التجارب قطع احد طلبة بافلوف الأعصاب التي تصل المخ بأعضاء الشم والسمع والبصر عند احد الكلاب فوجد ان الكلب استغرق في النوم، وفسر بافلوف هذا النوم انه حدث نتيجة لقلّة وصول الرسائل العصبية والتنبيهات من العالم الخارجي للكلب إلى مخه. (كاظم، 2010: 279-280)

اما النظرية السلوكية المعرفية، فان أصحاب هذا الاتجاه يرون أن الكائن البشري ليس مجرد كائن سلبي يتلقى المعلومات ويستجيب لها بطريقة آلية، ولكنه يعالجها معالجة فعالة، حيث يقوم بفهمها وتنظيمها ودمجها في بنائه المعرفي.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد حتى يواجه مشكلة ما، أو موقفاً جديداً يستوجب أن يستجيب له وفق ما تجمع لديه من معلومات سابقة أو رموز. لذا صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي وحدوث اضطرابات نفسية وجسمية كاضطراب النوم تنتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها. والمعالجة في هذه الحالة يجب أن تكون مصحوبة بتحسين في طريقة تفكيره وادراكه لنفسه ولعالم، فضلا عن تعديل نظام معتقداته والتي تؤدي بالتالي الى تغيير سلوكه وتحقيق توافقه وبالتالي يتخلص الفرد من الاضطرابات النفسية وبما فيها اضطراب النوم، وهذا الافتراض الفلسفي والاساسي في الاتجاه السلوكي المعرفي. (سالم نوري، 2013:

(231)

## 6- أسباب اضطرابات النوم:

تحدث معظم اضطرابات النوم عن التفاعل القائم بين العوامل النفسية والفيزيولوجية. فعندما يتعرض المرء إلى توتر شديد وطويل المدة، فإن جهاز الإثارة يستجيب للنشاط المتزايد، وبالتالي يصبح النوم عند هذا الفرد أكثر صعوبة. وإذا استمر التوتر النفسي لعدة أسابيع تتدخل عوامل أخرى للتفاعل مع التوتر فتسبب الأرق المؤقت، وتنشأ عند الفرد عادة غير تكيفية أي إكراه نفسه على النوم، إلا أن الحرمان الذي يصيبه من النوم يدفعه إلى بذل مزيد من الجهد لتنويم نفسه بالإكراه وإجبار، الأمر الذي يزيد من توتره وإثارته وهذا بدوره يعزز الأرق ويقويه. (الحجار، 1988: 110)

إن أسباب النوم المضطرب متنوعة وكان أكثر الأسباب التي يذكرها الناس هي أنهم لا يستطيعون أن يتردوا بعض الأفكار المعينة من رؤوسهم مثل الانفعالات القوية كالغضب، الخوف، القلق، الصراعات، النزاعات، الفرع، الهم. وفي بعض الأحيان لا يتأخر النوم بسبب الهموم ولكن بسبب التوقعات السارة مثل السفر أو فرح. وفي بعض الدراسات المسحية تقول أن النوم يضطرب بسبب أحوال أو ظروف في البيئة كضجيج السيارات والطائرات التي شاع ذكرها بين الناس.

والنوم لا يتأثر فقط بالظروف أو الأحوال التي تحيط بالنائم أثناء الليل، وإنما يتأثر النوم كذلك بالطريقة التي يقضي بها المرء في الساعات التي تسبق موعد نومه، ومن الأسباب كذلك أن يتعب الفرد نفسه في المساء بالأنشطة المجهدة جسدياً أو ذهنياً مثل: الحب، الدراسة.

وأما اضطرابات النوم الشديدة المفاجئة ومشكلات النوم الطفيفة التي تدوم فترة طويلة فقد ترجع إلى أسباب نفسية أو جسمية متعددة. (الكسندر، 1992: 110-111)

## 7- أنواع اضطرابات النوم:

يمكن تقسيم اضطرابات النوم الى قسمين:

اولا- صعوبات النوم: وتشمل ثلاث مجموعات هي

1- اضطرابات الارق **Insomnie**: وهي حالة عدم اكتفاء كمي او كفي من النوم، تستمر لفترة لا بأس بها من الوقت. ولكن لا يجب أن يعتبر معدل الاختلاف في النوم عند تشخيص الارق، الكمية الطبيعية من النوم. (البناء، 2007: 592)

هو اضطراب الدخول في النوم أو مواصلة النوم والذي لا يرتبط باضطرابات جسمية ويعزى عادة إلى القلق والتوتر، والاكتئاب أو عوامل بيئية معاكسة. 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 في النوم ويستيقظ عدة مرات متكررة خلال الليل.

أرق نهاية النوم: ويحدث عندما يستيقظ الفرد مبكرا في الصباح، ويعجز عن الدخول ثانية في النوم. (عبدوني وآخرون، د س: 117)

وهو امتناع النوم الكافي على الراغب في النوم وفي مواعيده المألوفة أو الحفاظ على النوم. وهو يأتي بدرجات مختلفة، وهو أكثر اضطرابات النوم شيوعا، كذلك الأرق يمكن أن يحدث بسبب صداع الرأس ونتيجة فقدان الوزن واضطرابات التنفس.

لذلك أشارت الدراسات المهمة بعلاج الأرق إلى ضرورة تقصي الأسباب النفسية أكثر من تقصي الأسباب الأخرى. (كاظم، 2010: 289)

3- اضطرابات فرط النوم **Hypersomnie**: يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر، ونوبات من النوم الطويل وتكون حالة النوم إما نوم نهارى لفترات طويلة، أو نوم ليلي يستمر حتى ساعات متأخرة من النهار. وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم إلى إحداث خلل نفسي أو إعاقة للنشاط الاجتماعي والوظيفي، وقد يصاب الفرد بحالة من النوم الانتيابي تكون 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، وتكون لدى الفرد زيادة في النعوسة والشكوى المستمرة والبارزة في زيادة ساعات النوم.

(عبدوني وآخرون، د س: 118)

4- اضطرابات جدول النوم و اليقظة: وهو حالة من فقدان للتزامن بين برنامج الفرد في النوم واليقظة وبين برنامج النوم واليقظة المرغوب فيه من قبل محيط الفرد مما يترتب عليه شكوى اما من الارق واما من فرط النوم، وبالتالي فان الفرد المصاب بهذا الاضطراب لا ينام عندما يريد، ينام في اوقات اخرى لا يريد، وتحدث الحالات المعتادة من هذا النوم في حالات الانتقال بالطائرة الى مسافات بعيدة، وتبديل دورة العمل من نظام زمني مألوف الى نظام اخر. (الحجار، 1988: 108)

ثانيا - مصاحبات النوم: وتتضمن ثلاث مجموعات هي:

1- اضطرابات أحلام النوم المزعجة: وهي تشبه حالة الرعب اثناء النوم فكلامها تشير الى حالة الفزع، إلا ان الفرق بينهما هو ان احلام الكوابيس تحدث اثناء فترات النوم الحالم بينما رعب الليل يحدث اثناء فترات النوم غير الحالم. وتحدث حالة احلام الكوابيس بين الرابعة و السادسة صباحا وفيها يستيقظ الطفل بشكل كامل ويصرخ و يشعر بالخوف و الهلع وعدم الشعور بالأمان مما يجعله يترك فراشه هربا الى فراش

والديه بحثا عن الشعور بالأمان. وتنصح رابطة الاضطرابات الأمريكية للنوم ان لا يحرص الوالدين على معرفة ما الذي رآه في حلمه. فهنا سيجد الطفل في الغالب صعوبة في العودة الى النوم مجددا، ومن السهل على الطفل أن يتذكر محتوى الكابوس كون هذه الحادثة تحدث أثناء فترة النوم الحالم. (كاظم، 2010: 290-291)

وما هي الا نوبات ليلية من الفرع الشديد والهلع تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة ومستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي، ويقوم الفرد من نومه جالسا أو واقفا عادة أثناء الثلث الاول من النوم الليلي ثم يصرخ صرخة رعب، وفي احيان كثيرة يسرع الى الباب كما لو كانت هناك محاولة هروب، وان كان نادرا جدا ما يترك الفرد الغرفة. أما الكابوس ما هو الا خبرة حلم محمل بالقلق والخوف ثم يليه استرجاع تفصيلي شديد لمحتوى الحلم. (البناء، 2007: 593)

2-السرمنة او السير اثناء النوم **Somnambulisme**: وهي أشكال من السلوك الآلي أو الأوتوماتيكي تحدث خلال ظروف معقدة وعادة يكون الفرد غير واعي لتلك الظروف أو الفعاليات يكثر هذا النوع من الاضطرابات لدى الأطفال والأحداث. وتبدأ الحالة بنهوض الفرد من نومه وقيامه بأعمال تلقائية كنزع ثيابه أو لبسها والمشي والكلام وحتى الخروج من البيت والمشي لمسافات طويلة وتكون عيناه مفتوحتين ويستطيع تفادي العوارض والأخطاء في تجواله وتنتهي الحالة اما بالاستفاقة التلقائية مع ظهور حالة من الارباك الفكري أو يعود الفرد الى حالة النوم الطبيعي، عند انتهاء النوم واستيقاظه لا يتذكر شيء مما حدث له أثناء النوم. ومن أسبابه المشاكل الانفعالية. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب الى نتائج خطيرة اذا ما حدث وأخطأ المنومشين في تفادي ما قد يعترضه من عقبات ومخاطر أثناء نومته. (كاظم، 2010: 290)

5-التكلم أثناء النوم: تحدث هذه الحالة بنسبة أقل من حالات المشي أثناء النوم وتحدث أيضا خلال درجات النوم العميق أثناء فترة النوم غير الحاملة في الثلث

الأول من النوم. وعادة ما يكون الكلام الذي يتكلم به النائم يفتقد الى الوضوح والترابط. وهو أشبه ما يكون بالتمتمة غير المفهومة. (البناء، 2007: 594)

6- رعب الليل أو رعب النوم: يبدأ الرعب الليلي تقريبا بحلم مزعج مخيف ويتصاحب مع أعراض الخوف الشديد والاضطراب البدني مثل تسرع القلب، والتعرق، وتزايد التنفس. ويصعب إيقاظ الفرد خلال تعرضه لمخاوف النوم كما يتعذر إعادته إلى حالة اليقظة التامة إلا بعد عدة دقائق وبهزات شديدة، ويمكن القول أن الاحلام الليلية المرعبة عند الأطفال هي ظاهرة بيولوجية نموذجية لا تحتاج إلى علاج نفسي، أما نوبات الحلم القلق فلها أساس سيكولوجي، ويحدث الرعب الليلي في بداية النوم الليلي ويصاحبه اضطراب فيزيولوجي شديد، مع قليل من الاحلام، بينما يحدث الحلم القلق في أواخر الليل باضطراب فيزيولوجي خفيف، ويتصف بنشاط خفيف. ويشتد الرعب الليلي ويتزايد في أوقات الشدة والتوترات. (الحجار، 1989: 124)

7- صك الاسنان: يعاني بعض الأفراد أثناء نومهم من نوبات متكررة من حالة صك الأسنان والتي تنجم عن الحركة الانقباضية المتوالية لعضلات الفك، والنائم عادة لا يحس بها. ويتابع نومه بدون استيقاظ وتحدث للذين يعانون من حالة القلق المقترن بالغضب، والأفراد الذين يتناولون المواد الكحولية. وهذه الحالة أكثر حدوثا في نوم الدرجة الثانية من مراحل النوم ويقدر نسبة انتشارها بما يقارب (5-10).

(كاظم، 2010: 291)

ويحدث هذا الاحتكاك أثناء المرحلتين الأولى والثانية لنوم الحركة غير السريعة للعينين، وأيضا في أثناء نوم الحركة السريعة للعينين، ويتسبب هذا الاحتكاك في معاناة الفرد من الصداع، أو ألم في الفكين، أو تآكل في الأسنان، وعلى الرغم من عدم التأكد من الأسباب الحقيقية وراء هذا الاضطراب، إلا أنه قد تبين أن هناك علاقة واضحة بين هذا الاضطراب وما قد يتعرض له الفرد من ضغوط وقلق. (البيلاوي، 2006: 12)

8- شلل النوم: وهي حالة من الشعور بعدم القدرة على تحريك الأطراف اراديا أو النهوض وتحدث قبيل الوقوع بالنوم مباشرة، لكن أكثر ما تحدث أثناء النوم الحالم إذ يستيقظ الفرد من نومه خلال الليل أو عند الاستيقاظ مباشرة وتحدث في بعض العائلات دون غيرها. (كاظم، 2010: 291)

هي حالة عابرة يستيقظ فيها الفرد 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 الفرد مدركا للبيئة ويشعر بالخوف والقلق والفرع بسبب الشلل الطرفي الذي أصابه، ويستمر هذا النوع من الشلل لدقائق معدودة، ويختفي بشكل تلقائي، أو عندما يلمس النائم شخص آخر، يعود بعدها الطفل إلى حركته العادية. (البيلاوي، 2006: 12)

9- اضطرابات نوم سلوكية خطيرة: اكتشفت هذه الاضطرابات حديثا وجرى تشخيص أول حالة من هذه الاضطرابات عام 1986. الآلية الحركية في هذه الاضطرابات تعمل على العكس تماما من اضطراب شلل النوم. فارتخاء العضلات يضمن بقاء الفرد في سريره وعند الحلم حتى النائم معه لا يعلم أنه كان يحلم، أي وكان آلية ارتخاء العضلات تمنع الفرد في حالة الحلم من القيام بأي حركة سلوكية تصدر عن جسمه. ولكن في بعض الحالات لا تعمل الية ارتخاء العضلات بالصورة المطلوبة ولهذا السبب يقوم الفرد بالحركات الجسدية (الفعل) التي يتطلبها الحلم، فيقوم النائم مثلا بالركل والضرب أو القفز المفاجئ من السرير والحديث والصراخ، مما يسبب بحدوث اصابة خطيرة للنائم أو لمن يشاركه السرير من اصابات الكدمات البسيطة (وفي العادة تكون الزوجة). وهذه الاضطرابات تصيب الرجال أكثر مما تصيب النساء، تتفاوت الاصابات الناجمة عن هذا الاضطراب سواء للفرد نفسه أو لمن يشاركه السرير من اصابات الكدمات البسيطة والنزيف البسيط الى الجروح العميقة

والكسور المضاعفة أو اصابات النزيف والنزيف الدماغي. وأشارت الدراسات ان انتشار هذه الاضطرابات يقدر بـ (0.5) وتقع بعمر (15-55) سنة ومعدل عمر المصابين به (60) سنة ويمكن ان تحدث هذه الاضطرابات بعد الإصابة بجلطات الدماغ أو اصابات الرأس الشديدة، او ينتج بصفته عرض جانبي لبعض الأدوية النفسية مثل بعض مضادات الاكتئاب، ويظهر لدى المدمنين على الكحول عند توقفهم المفاجئ عن تناول الكحول. (كاظم، 2010: 291)

#### 8- العلاج الدوائي لاضطرابات النوم:

تختلف طبيعة العلاج تبعا لنوع الاضطراب وأسبابه. ويبقى هذا دور الطبيب المختص في تحديد سبب الاضطراب والعلاج الذي يناسبه.

يعطى نموذجان من الدواء لتسهيل نوم المريض المؤرق، يعطى الأول بدون وصفة طبية، ويسمى بـ "المساعد للنوم" وهو بآليته لا يؤثر على مركز النوم في الدماغ بل يحرض على النوم بصورة غير مباشرة. وتتميز هذه الفصيلة الدوائية بإحداث النعاس، والاسترخاء وبالتحريض على النوم عند المرضى الذين يفشلون في الوصول إلى النوم العادي بدون جهد (الفاليوم). أما النموذج الآخر فيعطي بوصفة طبية ولا يباع إلى المريض إلا بموجبها، ويطلق على هذا النموذج الدوائي اسم "المنوم hypnotic".

إن مركبات البنزوديازيبينات Benzodiazepines التي كانت توصف عادة للإرخاء العضلي وتخفيف القلق، نزلت بديلا عن الباربيتوريات في علاج الأرق نظرا لكون الأولى أكثر أمانا وسلامة من الثانية. ورغم نجاعة البنزوديازيبينات في علاج الأرق والقلق، إلا أن استخدامها استخداما طويلا ومزنا كمنومات يجب تجنبه. أما الاستخدام المتقطع لفترات قصيرة ففيه كل النفع العلاجي والأمان التام.

وأما الأدوية المنومة ذات التأثير المباشر على مركز النوم في الدماغ فيدور حولها جدال علمي يميل إلى سلبيتها ومضارها في الاستخدام على المدى الطويل. ذاك أن تأثيرها المنوم يضعف مع استمرار تعاطيها، كما أنها تفسد النوم الطبيعي الفيزيولوجي، وتؤدي إلى الأرق من جديد عندما يوقف استعمالها (الأرق الممتد). ثم إن كثيرا من المنومات تعطل الأداء الواعي اليقظ مثل قيادة الآليات. وهناك رأي علمي يقول إن المنومات غالبا ما تخفي المشكلات النفسية فتؤخر الكشف عنها وبالتالي تعيق معالجتها على نحو صحيح. (الحجار، 1988: 113-114)

معظم الدراسات الأخيرة تشير إلى أن المعالجة السلوكية ذات أثر أكبر بكثير من الحبوب في حصد مزايا طويلة الأمد لصالح النوم، والذين يجمعون الحبوب المنومة إلى المعالجة السلوكية أقل نجاحا عادة في التخلص من الأرق من أولئك الذين يلجؤون إلى الطرق السلوكية دون أدوية. ومن بين طرق العلاج السلوكي.

الاسترخاء المتنامي: عندما تتوتر العضلة بضعة ثوان فإنها تميل بشكل طبيعي إلى الاسترخاء، والاسترخاء المتنامي يعتمد على هذه الحقيقة، عليك بشد مجموعات مختلفة من العضلات في الجسم ثم إطلاقها لتشعر بإحساس استرخاء العضلة، فيما بعد ستصبح قادرا على استعادة الشعور بالاسترخاء دون أن تشد عضلاتك قبله.

التأمل: التأمل المتسامي ويكون بالتركيز على كلمة أو عبارة، أو التركيز على تنفسك كما في تأمل اليوغا. (الخالدي، 2006: 18)

## خلاصة الفصل:

الكثير يميل إلى أن اضطرابات النوم لها منشأ نفسي بيد أن العلم الحديث يرى بأنها ذات أساس عضوي خصوصا فيما يخص بعض أنواع الاضطرابات منها الشخير وانقطاع التنفس مثلا. وتبقى الاضطرابات النفسية مسببات مهمة لاضطرابات النوم ولكنها ليست السبب الوحيد لاضطرابات النوم. فالتوتر واضطرابات المزاج وكذلك أمراض الاكتئاب كلها تؤثر على النوم.

ثانيا - البكالوريا:

تمهيد:

يعد امتحان البكالوريا امتحان التلميذ، يختبر من خلاله بعد سنوات من التعليم حيث تمنح له الشهادة التي تثبت بأنه بلغ المستوى المعرفي المطلوب لتخطي مرحلة التعليم العالي، فشهادة البكالوريا هي التي تؤهل التلميذ إلى دخول الجامعة.

1- تعريف التعليم العام الثانوي:

ويعمل هذا النوع من التعليم على تحضير التلاميذ لمواصلة التعليم العالي ويتكون من مجموعات من الشعب ذات الاتجاه الأدبي والعلمي، والتكنولوجي المناسبة لطبيعة التكوين الممنوح في التعليم العالي، والذي يتوج بشهادة البكالوريا بعد سنة من ذلك. كما تطورت برامج التعليم الثانوي ومواقفته وفق الأهداف المسطرة لكل نمط منه، وحدد هذا الاختيار لتكون أكثر ملائمة مع احتياجات البلاد إلى مناصب الشغل في المجالات المختلفة، ومستلزمات الكفاءات العالية التي يفرضها التطور السريع للعلوم والتكنولوجيا.

غير أن البرامج كانت في البداية على شكل مضامين بسيطة في السابق و يبدو أنه من الضروري وضع استراتيجية تحدد مسبقا غايات التعليم الثانوي قصد الوصول إلى بناء برامج وفق أسس علمية تحدد بكل وضوح الوسائل الضرورية، وطرق التقويم الناجحة التي تمكن من تحقيق النتائج المرجوة، ولكن نتيجة إعادة الهيكلة تمت صياغة البرامج المعدلة على شكل أهداف وأنشطة والاشارة في بعض الأحيان إلى الوسائل.

(الزهراني، 2006: 18)

## 2- تطور التعليم الثانوي:

ورغم المجهودات التي بذلت مازال النظام التربوي يشهد تعديلات سنوية مما يؤدي إلى إعادة النظر في مضامين وطرائق ووسائل هذه البرامج ومنهجية بنائها، واتخاذ مناهج وقوانين تضمن نجاح التلاميذ.

## 1- مرحلة ما قبل 1970:

لم يكن التعليم الثانوي منتشرا في الجزائر خلال السنوات الأولى من الاستقلال،

ففي السنة الدراسية 1963-1964 عدد التلاميذ على سبيل المثال كان 2470 موزعين على 39 ثانوية ويؤطرهم 1614 أستاذ وكانت هذه المؤسسات مقتصرة على المدن الكبرى فقط، ولم تكن برامجها وأهدافها ووسائله وتسييره منسجمة مع الواقع الجزائري.

غير أنه وقع تغيير وتنظيم السنوات الثلاث (آداب، علوم، رياضيات) ابتداء من السنة الأولى ثانوي وليس في القسم النهائي فقط.

- التعليم التقني ويشمل ما يلي:

1- التعليم التقني القصير المدى: لقد كان هذا التعليم يستغرق ثلاث سنوات ويمنح هذا النوع من التعليم في اكماليات التعليم التقني.

2- التعليم التقني الفلاحي: بدأ تنظيمه في سنة 1964 ومدته ثلاث سنوات.

3- التعليم التقني طويل المدى: وكان يمنح الثانويات التقنية وفي بعض الفروع الملحقة بثانويات التعليم العالي ويمتد على ثلاث سنوات.

4- الطور التقني المهني: ولقد تم تنظيمه في سنة 1966 ومدته ثلاث سنوات.

(عدلي، 2010: 43)

## 2- مرحلة 1971-1990:

عرف التعليم الثانوي في هذه الفترة تطورا كبيرا من حيث الكم سواء فيما يخص الهياكل أو تعداد التلاميذ والأساتذة. بعد ظهور الاكماليات ابتداء من سنة 1971 قرر الفصل بين طوري التعليم الثانوي الموروث عن النظام التربوي الفرنسي، فأصبح الطور الأول يمنح في المتوسطات (التعليم المتوسط) والطور الثاني يمنح في الثانويات، كما تم توحيد طريقة القبول في السنة الأولى ثانوي وهذا ابتداء من الموسم الدراسي 1974/1975.

وظهرت ثلاث شعب ابتداء من السنة الأولى، حيث أصبح توجيه التلاميذ إلى هذه الشعب حسب النسب التالية:-  
 - شعبة الرياضيات 28%  
 - شعبة العلوم 43%  
 - شعبة الآداب 27% (عدلي، 2010: 44)

## 3- مرحلة ما بعد التسعينات:

ابتداء من السنة الدراسية 1990/1991 شرعت وزارة التربية الوطنية في التفكير في تطبيق جملة من الإجراءات الرامية إلى تقديم التصحيحات الضرورية، وهذا لتحسين نوعية التعليم ورفع مستوى الأداء التربوية فيه، وجعله مساهرا للتطورات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية، وقد تمثلت هذه الاجراءات في إعادة هيكلة التعليم الثانوي. ولهذا الغرض تم تنصيب لجنة تقنية استثمارية للشعب والبرامج مشكلة ممثلين عن عدة قطاعات له علاقة بهذا الجانب، ولقد مست هذه اللجنة نتائج أعمالها التي تركزت على توضيح مهام التعليم الثانوي، وتناولت من جهة الجوانب التنظيمية باقتراح مخطط لإعادة هيكلة التعليم الثانوي من جهة ومن جهة أخرى الجوانب التربوية اقترحت المبادئ التي يجب اعتمادها لمراجعة برامج التعليم. (عدلي، 2010: 45)

## 3-تعريف البكالوريا:

تعتبر البكالوريا شهادة ذات طابع اجتماعي وتربوي في آن واحد، إذ تعد الرتبة الأولى في سلم المراتب الجامعية ولقد أصبحت هذه الشهادة تكتسي طابعا عالميا إذ أن جميع النظم التربوية والتعليمية في العلم أصبحت تتبع هذا المنهاج لتختتم التكوين لديها بامتحان نهائي يهيئ التلميذ لمرحلة أخرى من التعليم ولذا تسخر له جميع الدول إمكانيات ضخمة لإنجاح عملية سير هذا الامتحان.

فالجرائر شأنها شأن الدول الأخرى كانت ولا زالت تولي لهذه العملية أهمية خاصة فجعلت من امتحان البكالوريا حدثا وطنيا من الناحية السياسية ومن الناحية التنظيمية، وأنشأت ما يعرف بـ "الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات ONEC" ومهمته تسيير امتحان شهادة البكالوريا ومتابعته من كل النواحي. (عدلي، 2010: 35)

حسب المنجد Larousse البكالوريا هي أول درجة جامعية يحصل عليها في نهاية الطور الثانوي وهي شهادة إجبارية حتى يلتحق التلميذ بالمدارس العليا والجامعات أو المعاهد.

البكالوريا كلمة مركبة من كلمتين: باك ولوريتوس وهي كلمة مختصرة لاسم لاتيني يدل على درجة جامعية تنال بعد الدراسة الثانوية، ويعطى حامل شهادة البكالوريا اسم باشولي Bachelier. (ساعد، 2003: 58)

تعتبر شهادة البكالوريا كمفتاح للدراسة حتى إذا عدلت أو أصبحت ذات يوم دون أهمية فهي تبقى دائما شهادة إثبات وفي نفس الوقت تمثل نوعا من الثقافة والنضج تسمح أيضا للالتحاق بالتعليم العالي الذي وحده قادر على أن يضمن للفرد مكانة في المجتمع.

تشارك الجزائر مع فرنسا في تسمية امتحان السنة النهائية بكالوريا **Baccalauréat**، وفي مصر تعرف بالثانوية العامة وتسمى شهادة النضج في بعض بلدان العالم لأنها تدل على نضج صاحبها واستعداده لاستيعاب العمليات الذهنية المحددة أثناء بحثه عن الحلول الملائمة للمشاكل المطروحة. وتسمى البكالوريا في ألمانيا **Arbitur**، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فيطلق عليها **Unité de valeur**، وفي بريطانيا تسمى **General certificate of education**. (ساعد، 2003: 58)

البكالوريا هو امتحان وطني يسمح بالمرور إلى التعليم العالي لأن اجتياز البكالوريا شرط أساسي للالتحاق بمختلف التكوينات المنظمة من طرف التعليم العالي، الالتحاق بالجامعة متعلق بالنتائج المتحصل عليها في البكالوريا من حيث الشعبة، درجة التقدير، العلامات المتحصل عليها في المواد الأساسية، وكل التلاميذ في نفس الشعبة يجيبون على نفس الأسئلة ويخضعون لنفس الصرامة في التصحيح.

#### 4- أهمية امتحان البكالوريا:

أ- عند التلميذ:

يعتبر امتحان البكالوريا مهما في حياة تلميذ المستوى النهائي، فهو ينمي شخصيته من جهة ويسمح له بالالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا ليضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقاربه، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا للانتقال إلى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العملي وبالتالي يحقق طموحاته.

ب- أهمية البكالوريا عند الأسرة:

إن أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط بل تتعداه إلى الأسرة، إذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا ويقدرّون هذا الامتحان ويضخّمونه ويعطونه مكانة عليا. ونجد جميع الأولياء يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء والجيران. فكلما كانت الشهادة الدراسية عالية كلما زاد اهتمام وتقدير الغير واحترامهم لصاحب الشهادة. فالأسرة الفقيرة شهادة البكالوريا بالنسبة لهم رمز للتفوق بها يستطيع التلميذ الفقير أن يحصل على عمل ويخرج من دائرة الفقر وبها يفرض وجوده في المجتمع ويضمن مكانة محترمة وسط الأهل والأصدقاء.

(ساعد، 2003: 59)

#### ج- أهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع والدولة:

تخصص الدولة سنويا مبلغا هائلا لتنظيم وتهيئة وتحضير امتحان البكالوريا، حتى يوفر الجو الملائم والظروف المناسبة لاجتياز هذا الامتحان بسلام. وقد خصصت الدولة عددا هائلا من المراكز والمدارس والاكاديميات والثانويات لإجراء امتحان البكالوريا وكذلك خصص عدد هائل من الأساتذة المصححين. إذن للبكالوريا قيمة وأهمية كبرى في نظر الدولة كونها تسمح في حالة النجاح بالدخول إلى الجامعة التي يتخرج منها الأطارات المختلفة التي تقوم على خدمة الوطن وتطويره وتساهم في ازدهاره وترقيته. و من هنا نجد أنكل من التلميذ والأسرة والمجتمع يولون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا.

(ساعد، 2003: 60)

#### 5-تنظيم امتحان البكالوريا:

نظرا لأهمية امتحان البكالوريا بالنسبة للفرد والمجتمع ككل يجب على المسؤولين الاهتمام بجميع جوانب موضوع البكالوريا من أجل التحسين والتقليص من النقائص والحد من ظاهرة التسرب التي أصبحت تشكل خطرا حقيقيا على المجتمع وتؤثر على

التلاميذ، ففي بعض الحالات البكالوريا قد تحطم التلاميذ عوض أن تساهم في بناء شخصياتهم.

- يشتمل امتحان بكالوريا التعليم الثانوي على اختبارات كتابية تطابق البرامج الرسمية للمواد التي تدرس في أقسام السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام.
- يكون لامتحان بكالوريا التعليم الثانوي دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية الوطنية، كما يحدد تاريخ بداية التسجيلات وانتهائها.
- يسجل المترشحون المتمدرسون إجباريا في الشعبة المطابقة لقسم السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام الذي يزاوون دراستهم فيه.
- يمكن المترشحين الأحرار ان يتقدموا لامتحان البكالوريا وعليهم أن يقدموا شهادة مدرسية تثبت السنة الثالثة من التعليم الثانوي. (الجريدة الرسمية، 2001: 53-54)
- يحتوي ملف الترشيح ما يلي: استمارة طلب تسجيل، مستخرج من عقد الميلاد، وصل يثبت دفع حقوق الامتحان، بطاقة خاصة بالتربية البدنية والرياضية تشهد بكفاءة المترشح أو عدم كفاءته يوقعها طبيب القطاع المدرسي أو طبيب محلف.
- يجب على المترشح أن يحمل معه طيلة دورة الامتحان استدعاءه وبطاقته للتعريف الوطنية، أو أية بطاقة أخرى للهوية يعترف بها التشريع والتنظيم المعمول بهما.
- يمنع على المترشحون طيلة الامتحان الاتصال ببعضهم البعض أو بالخارج.
- إذا ثبت أثناء الامتحان ارتكاب غش، أو محاولة غش، أو المشاركة فيه، يوقف المترشح أو المترشحون مرتكبون الغش، عن الامتحان بقرار من رئيس مركز الامتحان الذي يحرر تقريرا بذلك.

- يتخذ مدير الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات باسم وزير التربية الوطنية عقوبة إزاء مرتكبي الغش التي تتراوح بين إقصاء لمدة 03 إلى 05 سنوات أو إقصاء نهائي من الامتحان.
- يطبق التصحيح المزدوج الكامل والسري بصفة آلية على جميع الاختبارات، ويمنح كل اختبار علامة من 0 إلى 20 نقطة.
- يقصى كل مترشح حصل على علامة صفر (0) في إحدى المواد الأساسية لكل شعبة، ويقصى كل مترشح حصل على معدل متوازن يقل عن 5 من 20 في تلك المواد الأساسية.
- يعد ناجحا كل مترشح حصل على معدل عام يساوي 10 من 20 أو يفوقه.

(الجريدة الرسمية، 2004: 23-24)

#### 6- مشكلات امتحان شهادة البكالوريا:

- إن أسئلة الامتحان التقليدية مثل امتحان البكالوريا تهتم بمعرفة مقدار تحصيل التلميذ في المواد الدراسية وتهمل بقية جوانب الشخصية، أي أنها تعنى بالجانب المعرفي مهملة الجوانب الأخرى كالميول والاتجاهات...
- ويتم امتحان البكالوريا في نهاية السنة الدراسية، فهو عملية تقويم نهائية لا تساعد على معرفة الضعف في حينه لتداركه، حيث أصبح التلاميذ ينظرون إلى امتحان آخر العام الدراسي على أنه آخر فرصة يحتاجون فيها إلى المعلومات التي يدرسونها فينسون هذه المعلومات بعد الامتحان مباشرة لأنها أدت وظيفتها وهي تأدية الامتحان وكان آخر جرس في الامتحان له وظيفتها إحداهما لنهاية الامتحان والأخرى هي بداية النسيان.

«حيث أصبح يعتقد أن الوظيفة الأساسية من الدراسة هو مجرد النجاح في الامتحان وأصبحت العلامات التي يحصل عليها التلميذ في الامتحان هي غاية في حد ذاتها وليست وسيلة للدلالة على نمو معين عند التلميذ. ومن شدة تضخيم وتعظيم امتحان البكالوريا أصبح التلاميذ قبل الامتحانات وأثناءها يشعرون بنوع من توتر الأعصاب والقلق واضطرابات النوم مما يؤثر على تحصيلهم بالسلب وبالتالي يفشلون في الامتحان، ولتفادي هذا الفشل أخذ التلاميذ يفكرون في الوسائل التي تؤدي إلى نجاحهم في امتحان البكالوريا كانتشار الدروس الخصوصية، والغش في الامتحان.

« إن امتحان البكالوريا يحدد مصير التلميذ ويتحدد سير عمله، حيث أصبحت المدرسة لا تعنى بإعداد التلاميذ للتربية والسلوك وإنما تركز على إعدادهم لاجتياز الامتحان بنجاح فقط.

« كما أصبح المدرس يوصي تلاميذه بمراجعة درس معين وحذف آخر، وقد ساعدت مثل هذه الأمور التلاميذ على الكسل وعدم الاهتمام بالعلم ، بالرغم من أن الامتحان لا يقيس ويقوم قدرة التلميذ على حفظ المعلومات فقط وإنما لامتحان البكالوريا أهداف أبعد من ذلك بكثير، إذ يجب أن يختبر التهذيب والتدريب الذهني على مواجهة المصاعب.

(ساعد، 2003: 61-62)

« وصف التلميذ بالغباء أو الذكاء نتيجة الدرجة التي يتحصل عليها في الامتحان علما بأن الامتحان ليس مقياسا للقدرة العقلية، فكثير من العلماء والمخترعين والقادة كانوا فاشلين في حياتهم الدراسية لكنهم أبدعوا في مجالات أخرى.

« إن فشل التلاميذ في الامتحانات المدرسية تترتب عنه نتائج اجتماعية سلبية، إذ أنه يساء إلى التلميذ الفاشل في الامتحانات وهذا ما يؤثر في علاقاته الاجتماعية مع

الآخرين، إذ يكون التلميذ الفاشل في الامتحان صورة سلبية عن ذاته مما يؤدي به إلى فقدان الثقة بنفسه. (ساعد، 2003: 68)

▪ أصبح المهم للمدرس هو حشو أكبر قدر من المعلومات في اذهان التلاميذ من أجل الامتحان بحيث تجده يسرع في إنهاء البرنامج بأي وسيلة مهما كانت الظروف.

▪ الامتحان ليس دليل دقيق لقياس المادة كما انها ليست ثابتة النتائج وليست شاملة وليست موضوعية. (الزواوي، 1980: 76)

وعليه يجب إعادة النظر في الامتحانات بمدارسنا خاصة امتحان البكالوريا من حيث طبيعة الأسئلة التي يحتويها ونوع الأهداف التعليمية التي يسعى إلى قياس أثرها على التلاميذ، وليس مجرد الاسترجاع والاستظهار.

#### 7- المبادئ الأساسية للامتحان:

من المبادئ الأساسية التي يجدر بالمعلم تطبيقها في الامتحانات المدرسية هي:

(1) تحديد الهدف من الامتحان: إن تحديد الهدف من الامتحان يسهل عملية اختيار الأسئلة المناسبة، فالأسئلة التي يقصد منها التعرف على مواطن الضعف لدى التلميذ تختلف عن تلك الأسئلة التي يراد منها تقييم معلوماته السابقة.

(2) مسايرة الامتحان للمنهج الدراسي المقرر: إن مسايرة الامتحان للمنهج المقرر يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق الهدف الإجرائي المرغوب، لذلك يسعى المعلم جاهدا لجعل الامتحان يتماشى والمنهج المقرر.

(3) ترتيب أسئلة الامتحان: لعملية ترتيب أسئلة الامتحان عدة أشكال منها الترتيب التصاعدي أي البدء من الأسهل إلى الأصعب أو الترتيب التسلسلي...

إعداد الأجوبة قبل إعطاء الأسئلة: إن إعداد الأجوبة التي سيعتمد عليها المعلم أثناء التصحيح تبين إذا كان السؤال صالحا وملائما أو لا، وكثيرا ما يقوم المعلم بتعديل سؤال الامتحان بعد الاطلاع على. وإن إعداد الجواب وتوزيع العلامة على أجزائه من قبل المعلم ثم التزام المعلم بهما أثناء عملية التصحيح، كل ذلك يحقق العدالة المنشودة والهدف المرغوب فيه. (ساعد، 2003: 63)

#### 8- الشروط التي يجب على التلميذ الالتزام بها طيلة الامتحان:

◊ أن ينتبه التلميذ جيدا لترقيم الصفحات في مختلف مواد الامتحان وأن يتبع هذا الترقيم في قراءته للموضوع، علما أن الصفحات مرقمة 1، 2، 3، 4...إلخ، بالتسلسل في كل المواضيع.

◊ أن يقرأ الموضوعين الاثنین المطروحين على الخيار في كل مادة بتمعن، وأن يحدد الموضوع الذي سيجيب عليه قبل الانطلاق في الاجابة، علما أنه تم تخصيص 30 دقيقة كاملة زيادة على الوقت الرسمي لقراءة الموضوعين.

◊ أن يكون كل مترشح على علم أن مدة الاختبار تشمل المدة المخصصة للقراءة والتفكير واستخدام المسودة والكتابة على ورقة الاجابة وتقويم الموضوع، فعليه أن يستغل ذلك حتى تكون إجابته كاملة ودقيقة.

◊ عند الكتابة على ورقة الاجابة يجب أن يكون خطه واضحا مقروءا حتى يتمكن المصحح من قراءة ما كتبه بدون عناء، ولا ينبغي إضافة المسودات لأنها لا تؤخذ بعين الاعتبار أثناء التصحيح.

◊ أن يستغل كامل الوقت المخصص لكل اختبار في جميع المواد وبعد انتهائه من الاجابة قبل الوقت المحدد، عليه أن يراجع جيدا ما كتبه. (الجريدة الرسمية، 2009: 1-2)

- ◊ يجب على المترشح أن يحمل معه طيلة دورة الامتحان استدعاءه وبطاقته للتعريف الوطنية، أو أية بطاقة أخرى للهوية يعترف بها التشريع والتنظيم المعمول بهما.
- ◊ يمنع على المترشحات طيلة الامتحان الاتصال ببعضهم البعض أو بالخارج، أو الاحتفاظ لديهم بأي وثيقة حتى ولو كانت ليس لها علاقة بالامتحان.

(الجريدة الرسمية، 2004: 23)

#### 9- الاجراءات والتدابير التنظيمية لامتحان البكالوريا:

- اعتماد موضوعين اثنين للاختبار الواحد في كل مادة من مواد الشعبة، حيث يختار الطالب موضوعا واحدا، قصد مساعدته وإعطائه فرصة تمكنه من انتقاء الموضوع المناسب.

- إضافة 30 دقيقة للتوقيت المخصص لكل اختبار في الامتحان لتمكين المترشح من قراءة متأنية للموضوع وفهم العناصر الأساسية الواردة فيه قبل الشروع في الإجابة.

(الجريدة الرسمية، 2004: 22)

- وبخصوص مواضيع الامتحان فلن تخرج عن الدروس التي تم تقديمها فعلا للتلاميذ في أقسامهم.

- يجدر التذكير بأن اللجنة الوطنية المكلفة بمتابعة تنفيذ البرامج التعليمية والتي يترأسها المفتش العام لوزارة التربية الوطنية تقوم بمهامها منذ بداية السنة الدراسية، بالتنسيق مع اللجان البيداغوجية الولائية واللجان البيداغوجية للمؤسسات لمتابعة تنفيذ البرامج التعليمية.
- (المديرية الفرعية للاتصال، 1992: 95)

- تنظيم عمليات إعلامية وتحسيسية لفائدة التلاميذ المعنيين، وتشجيع أكبر عدد من التلاميذ للمشاركة في حصص الدعم، والمذاكرة المحروسة والمراجعة ضمن الأفواج.

- متابعة وتقييم نتائج العملية على المستوى الوطني، ووضع استراتيجية لضمان تنفيذ التعليمات المتعلقة بتنظيم العملية.
- اجراء تشخيص دقيق للنتائج المدرسية للولاية للوقوف على نقاط الضعف وتحسين النتائج.
- اتخاذ الاجراءات الكفيلة لضمان السير الحسن لحصص الدعم والمذاكرة المحروسة والمراجعة ضمن أفواج
- السهر على أن تجري كل مؤسسة تربوية معنية تشخيصا خاصا بها وتحدد أهدافا خاصة بها لنهاية السنة الدراسية.
- انجاز توزيع سنوي لبرامج أقسام الامتحانات بشكل خاص قصد السماح للأساتذة بتحقيق التقدم البيداغوجي بصفة عقلانية.
- المشاركة في تحسين ممارسات تقويم التلاميذ (إعداد المواضيع، تصحيح الاختبارات، وتحضير التلاميذ للامتحان)
- السهر على الاستعمال العقلائي للوتيرة المدرسية.
- إن تحقيق الأهداف المسطرة الخاصة بهذا التنظيم تستدعي التزام كل المسؤولين وتجنيد هيئة التدريس. (الجريدة الرسمية، 2002: 3 - 4)
- إن هذه العملية تسعى لتحقيق أحسن النتائج وضمان السير الحسن لعمل الطالب نفسه، مما يتطلب إنجازها بجدية وفعالية، وقصد انجاح هذا اليوم الوطني يقوم كل من مديري التربية والأساتذة ومستشاري التوجيه المدرسي والمهني بالإشراف شخصيا على هذه العملية ومتابعتها ميدانيا.
- 10- ايجابيات الامتحان:
- انها تكشف الاستعدادات الفطرية والميول والموهب والقدرات والكفايات للتلاميذ وبذلك تمكن من توجيه كل طالب حسب قدراته وميوله واستعداداته.

- هي تمهيد السبيل امام المتعلم لتكوين شخصيته حتى تكون شخصية نافعة.  
(الزواوي، 1980: 75)
- قياس مدى التقدم الحاصل عند التلميذ مدرسيا خاصة إذا اجري الامتحان اكثر من مرة.
- يمكن من خلال الامتحان الاستدلال على مواطن الضعف والقوة عند التلميذ، وبالتالي يمكن للمعلم من تعزيز مواطن القوة وعلاج مواطن الضعف حتى يكون التحصيل الدراسي جيدا.
- دفع التلاميذ وتحفيزهم على الدراسة خاصة في مراحل التعليم الأولى، لأن الأطفال لا يدركون قيمة العلم، فالعلامة أو الجائزة والثواب بأشكاله المختلفة هي التي تحثهم على تحصيل مدرسي أفضل.
- تعويد التلميذ على المنافسة وحب التفوق، بحيث تساعد الامتحانات على الدخول إلى خضم الحياة المليء بالتجارب والخبرات.  
(ساعد، 2003: 68)

#### 11- خصائص امتحان البكالوريا:

- كل التلاميذ في نفس الشعبة يجيبون على نفس الأسئلة.
- لا يتمتع أي تلميذ ببعض الخصائص مقارنة بالآخرين.
- كل التلاميذ يخضعون لنفس الصرامة في التصحيح.
- تلعب البكالوريا بالنسبة للتلميذ دور محدد في اختيار الفرع الذي سيدرسه في الجامعة وبالتالي إلى المستقبل المهني فيما بعد.
- تفتح الأبواب إلى الدراسات العليا ومن ثم إلى مناصب عمل هامة.

(عدلي، 2010: 36)

## خلاصة الفصل:

لا زالت الامتحانات تلعب دورا هاما في العملية التربوية فهي وسيلة من وسائل التقويم الأكثر استخداما وانتشارا في معظم الدول، ولا أحد ينكر أن امتحان البكالوريا له أهمية كبرى في العملية التعليمية وفي مصير التلاميذ ومستقبلهم، ونظرا لما تكتسبه هذه العملية من أهمية يجب على الجميع أن يعمل كل ما في وسعه لتحقيق أحسن النتائج وإنجاح هذا اليوم الوطني.

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

### أولاً: الدراسة الاستطلاعية

#### تمهيد

- 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 2- مجال الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- أدوات الدراسة
- 5- الخصائص السيكومترية

#### خلاصة

### ثانياً: الدراسة الأساسية

#### تمهيد

- 1- المنهج المستخدم في الدراسة
- 2- عينة الدراسة
- 3- أدوات الدراسة
- 4- أساليب المعالجة الإحصائية

## تمهيد:

بعدما تم التطرق في الفصل الأول إلى تقديم الإجراءات المنهجية والجانب النظري بمختلف متغيراته سيتم تناول في هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية للدراسة من حيث استخدام منهج الدراسة، وأدواتها، وعينتها، وأسلوب المعالجة الإحصائية المتبعة في الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

## أولاً- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أمر جد مهم في بناء البحث، حيث تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة في البحث العلمي، إذ تعتبر دراسة أولية لموضوع البحث وتهدف إلى:

- التأكد من دراسة أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها في الدراسة الأساسية.

- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.

- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

## 5- مجال الدراسة:

- المجال المكاني: ركز البحث على تلاميذ ثانوية أفلاح بن عبد الوهاب، ثانوية الرائد سي الزبير، ثانوية حي شعيب محمد، ثانوية غافول صحراوي.

- المجال البشري: شمل البحث على مجموعة من ممتحنين البكالوريا من مختلف الشعب.

- المجال الزمني: تم تطبيق البحث ميدانيا خلال السنة الدراسية 2015/2016 في 17 أبريل إلى غاية 08 ماي 2016.

- المجال الموضوعي: انحصر البحث في تناول موضوع اضطرابات النوم لدى متحني البكالوريا.

### 1- حجم العينة ومواصفاتها:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في 2016/04/04 إلى غاية 2016/04/26 على عينة قوامها (34) تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي من مختلف الشعب، في ثانوية أفلاح بن عند الوهاب بولاية تيارت طبق عليهم استبيان اضطرابات النوم وذلك من أجل معرفة مدى صدق وثبات هذا الاستبيان.

### 2- خصائص العينة:

الجدول رقم (01): يمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

النسبة المئوية	التكرار	الشخصية	خصائص
%58.8	20	ذكر	الجنس
%41.2	14	أنثى	
%38.2	13	مرة	معيد
%5.9	2	مرتين	
%0.0	0	أكثر	
%55.9	19	لا	

- يتضح من خلال متغير الجنس أن نسبة الذكور فاقت نسبة الإناث حيث قدر عدد الذكور 20 تلميذ أي ما يعادل %58.8 في حين قدرت نسبة الإناث 14 تلميذة أي ما يعادل %41.2.

- كما يتضح من خلال متغير المعيد أن عدد التلاميذ المعيدين للمرة الأولى قدر بـ 13 تلميذ أي ما يعادل %38.2، في حين بلغ عدد التلاميذ المعيدين للمرة الثانية 2 تلميذ أي ما يعادل %5.9، أما عدد التلاميذ المعيدين لأكثر من مرة فكانت منعدمة

أي ما يعادل 0.0%، في حين بلغ عدد التلاميذ غير المعيدين 19 تلميذ أي ما يعادل 55.9%.

### 3- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

إن كل باحث في دراسته يسعى لتطبيق أدوات ومقاييس تساعده في الحصول على بيانات ومعلومات عن موضوع الدراسة، والأداة المستخدمة في هذه الدراسة تمثلت في استبيان يهدف إلى: معرفة أهم اضطرابات النوم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وقد تم الاعتماد على استبيان أنور البنا (الملحق رقم 01) الذي تم تعديله من قبل الطالبتين، بناء على الاطلاع على الاطار النظري، والاحتكاك بهذه الفئة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، وما لوحظ واكتشف هو أن هذه الفئة تعيش في صراع بين الخوف والقلق واضطرابات النوم وتنظيم وقت المراجعة، واحيانا يتولد لديهم الشعور بالملل والكراهية وعدم القدرة على المراجعة والتركيز.

كما تم إجراء مقابلات مع ما يقارب ستة تلاميذ وكان منهم ذكور واثنا ومنهم المعيدون وغير المعيدون، وطرح أسئلة من فقرات الاستبيان وهي كالتالي:

- هل تتمكن من النوم بسهولة؟
- هل تستيقظ عدة مرات من نومك؟
- هل تنتابك نوبات النوم المفاجئة أثناء مراجعتك للدروس؟
- هل تنام لأكثر من 10 ساعات؟
- هل ترى أحلاما مزعجة أثناء النوم؟
- هل تنهض من نومك شاكيا من محتوى حلمك المرعب؟
- ها تعاني من المشي أثناء النوم؟

- هل تقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم تسير متجولا لعدة دقائق دون أن تتذكر أي شيء؟

حيث كان الهدف من اجراء هذه المقابلات هو التقرب أكثر من ممتحنى البكالوريا والحصول على المعلومات بطريقة مباشرة ومن المصدر نفسه، وفيما يلي وصف الفقرات التي تم حذفها:

4- وصف الفقرات التي تم حذفها:

- أجلس منتصبا في سريري فجأة. تم حذف هذه الفقرة لأنها لا تناسب الإناث حيث شملت عينة هذه الدراسة ذكور وإناث.

- غالبا ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء. تم حذف هذه الفقرة لأنها مركبة نوعا ما وغير واضحة وعند طرحها على التلاميذ لم تكن مفهومة بالنسبة لهم.

5- وصف أبعاد الاستبيان وفقراته في صورته الأولية في الملحق رقم (01):

الجدول رقم (02): يمثل وصف أبعاد الاستبيان وفقراته في صورته الأولية

عدد الفقرات	البعد
13	اضطراب الأرق
10	اضطراب فرط النوم
9	اضطراب أحلام النوم المزعجة
6	اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم
38	المجموع

## 6- بدائل الاجابة وأوزانها:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات الاستجابات أفراد العينة على الاستبيان حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات

البدائل	دائما	أحيانا	أبدا
الدرجات	03	02	01

## 7- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

## 1-7- الصدق:

يعتبر الاختبار صادقا، إذا كان يقيس ما وضع لقياسه. (معمرية، 2007: 130)

## 2-7- صدق المحكمين:

بعد تعديل الأداة ووصفها في صورتها الأولية، ثم عرضها على الأستاذة المشرفة أولا ثم توزيعها على (05) محكمين (03) أساتذة من علم النفس العيادي بجامعة ابن خلدون تيارت، ومستشارة التوجيه من ثانوية حي شعيب محمد من تيارت، وطبيبة نفسانية من دار الشباب لولاية تيسمسيلت، وهم كالاتي كما يوضحهم الجدول الآتي:

## الجدول رقم (04): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين

المحكمين	التخصص
بن قويدر أمينة	علم النفس العيادي أستاذة بجامعة ابن خلدون تيارت
بن طيفتيحة	علم النفس العيادي أستاذة بجامعة ابن خلدون تيارت
بلعربي خيرة	علم الاجتماع الثقافي مستشارة التوجيه والإرشاد المدرسي بثانوية حي شعيب محمد ب تيارت
بوقصاصة نوال	علم النفس العيادي أستاذة بجامعة ابن خلدون تيارت
قصار حميدة	علم النفس العيادي طبيبة نفسانية بدار الشباب ب تيسمسيلت

وقبل تطبيق هذا الاستبيان تم الأخذ بأحكام واقتراحات المحكمين والتي كانت إما باستبعاد لبعض الفقرات أو تعديل البعض منها وقبول الفقرات المتبقية وهذا مشار إليه في الملحق رقم (03) الذي يبين نسب تقديرات المحكمين على فقرات الابعاد وانتمائها، والفقرات التي تم تعديلها هي كالآتي:

## الجدول رقم (05): يوضح الفقرات التي تم تعديلها

البيد	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
اضطراب الأرق	أعاني من عدم القدرة على النوم في المدة التي ينبغي نومها	أعاني من عدم القدرة على النوم في الوقت المخصص للنوم
	أشكو من عدم الاستمرار في النوم	أعاني من عدم متابعة النوم
	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة للنوم	أصحو مبكرا ولا أستطيع العودة إلى النوم مجددا
	أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم	أشعر بالتعب الجسمي عند الاستيقاظ من النوم

أستيقظ عدة مرات في الليل ولأبسط المنبهات	أستيقظ عدة مرات في النوم	
تنتابني رغبة في النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار	اضطراب فرط النوم
أشعر بالنعاس في الأوقات الطبيعية للنوم	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها	
أنهض من نومي أرتجف ويتصبب العرق مني	أنهض من نومي متصببا عرقا ومرتجفا	اضطراب أحلام النوم المزعجة
أنهض من نومي شاكيا من أحلامي المرعبة	أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب	
أتلغظ ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم	اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم

• وتم استبعاد فقرتين لأن صياغتهما اللغوية غير واضحة وهي كالتالي:

- الفقرة رقم (04) من بعد اضطراب فرط النوم في الملحق رقم (02).

- الفقرة رقم (06) من بعد اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم في الملحق رقم (02).

• وتم إضافة فقرة في بعد اضطراب الأرق من طرف المحكمين وهي:

- أعاني من صداع في الرأس لقلة النوم.

بعد وصف الأداة في صورتها الأولية وصورتها النهائية وعرضها على المحكمين، تم تعديل الاستبيان حسب رأي المحكمين، ثم طبق على العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (34) تلميذ مقبل على امتحان البكالوريا. تم حساب صدق وثبات الاستبيان وكانت النتائج كالتالي:

## 7-3- صدق الاتساق الداخلي:

قصد التعرف على صلاحية الأداة والتأكد من مدى تحقيق الأداة للغرض الذي وضعت لأجله، تم الاعتماد في هذه الأداة على صدق الاتساق الداخلي، حيث قدر الاتساق الداخلي للأداة من خلال تقدير ارتباط الدرجة للفقرة والبعد والدرجة الكلية، وتقدير الارتباط بين البعد والدرجة الكلية وتبعاً لذلك تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (06): يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الأرق

الارتباط بين البعد والدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الفقرات
0.89**	0.62**	0.75**	ف1
	0.57**	0.65**	ف5
	0.76**	0.59**	ف9
	0.54**	0.64**	ف13
	0.59**	0.84**	ف16
	0.33*	0.49**	ف20
	0.38*	0.54**	ف23
	0.38*	0.57**	ف26
	0.25	0.35*	ف29
	0.68**	0.71**	ف32
	0.69**	0.77**	ف34
	0.53**	0.54**	ف35
	0.52**	0.55**	ف36
0.74**	0.77**	ف37	

دال عند 0.05\* / 0.01\*\*

من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة على البعد والدرجة الكلية وتقدير الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للأداة كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند

مستوى 0.01، ما عدا الفقرة رقم 29 لم تكن دالة لكن لم تحذف وذلك للحاجة الماسة اليها في الاستبيان.

الجدول رقم (07): يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعء فرط النوم

الارتباط بين البعد والدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الفقرة
0.71**	0.29	0.56**	ف2
	0.43**	0.77**	ف6
	0.28*	0.59**	ف10
	0.50**	0.33*	ف17
	0.58*	0.72**	ف21
	0.32*	0.53**	ف24
	0.51**	0.59**	ف27
	0.51**	0.54**	ف30
	0.17	0.34*	ف33

دال عند 0.01\*\*/0.05\*

يتضح من خلال الجدول أن معامل الارتباط لبعء اضطراب فرط النوم من 0.43 إلى 0.77 وهذا يعني أن أغلبية فقرات البعد دالة عند 0.01 ويتسم بدرجة جيدة من الصدق، ما عدا الفقرة رقم 02 و33 لم تكن دالة لكن لم تحذف وذلك للحاجة الماسة اليها في الاستبيان.

الجدول رقم (08): يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعء اضطراب أحلام النوم المزعجة

الارتباط بين البعد والدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الفقرة
0.65**	0.38*	0.39**	ف3
	0.39*	0.76**	ف7
	0.81**	0.53**	ف11
	0.62**	0.50**	ف14
	0.31*	0.28*	ف18
	0.35*	0.67**	ف22

	0.52**	0.46**	ف25
	0.34*	0.64**	ف28
	0.63**	0.56**	ف31

دال عند \*0.05/0.01\*\*

يتضح من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة على البعد والدرجة الكلية وتقدير الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للأداة أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01.

الجدول رقم (09): يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم

الفقرة	ف4	ف8	ف12	ف15	ف19
الارتباط مع البعد	0.20	0.68**	0.50**	0.86**	0.87
الارتباط مع الدرجة الكلية	0.42*	0.17	0.06	0.005	0.18
الارتباط بين البعد والدرجة الكلية	0.21				

دال عند \*0.05/0.01\*\*

يتضح من خلال الجدول أن بعد اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم ومعامل ارتباط فقراته مع البعد كانت دالة عند 0.01 ما عدا فقرتين كانت غير دالة، أما بالنسبة لمعامل ارتباط فقرات هذا البعد مع الدرجة الكلية فكانت فقرة واحدة فقط دالة عند 0.05، حيث اتضح من خلال قراءة الجدول أن معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية غير دال وبنسبة قليلة جداً، وهذا ما يؤكد أن البعد الأخير غير صادق ولا يمكن إعادة تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية، وبالتالي يحذف البعد الأخير.

تم حذف البعد الأخير وذلك لعدم دلالاته الاحصائية والتي كانت كمؤشر ليس قوي الصدق المحكمين إذ تم تقديم ملاحظة من محكمين اثنين وقبوله من ثلاث محكمين لذلك تم إبقاؤه لتحديد دلالاته بالارتباط في الصدق الاتساق الداخلي الذي أكد أنه بعد غير دال

احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما تم حذفه وكتفسير لذلك يمكن القول انهاضطراب عصبي ويصيب الأطفال والمراهقين بكثرة وهذا يكون إما بسبب ضغوط نفسية أو تحت تأثير أدوية (حاتم، 2010: 122-123). بحيث يجب النظر ما إذا كان هذا الاضطراب سببه عضوي أو نفسي أو أن السبب متعلق بالصرع، ومن أجل التأكد من سبب حدوث هذا الاضطراب يجب التحقق عن طريق التشخيص الكهربائي الدماغى EEG وبعد التشخيص تتم المعرفة إذا كان السبب عضوي أو نفسي. ( Khari, 71-72 :Badreddine,2007)

وبالتالى لا يمكن الحكم بأنه اضطراب نفسي فقط وسببه الضغوطات النفسية أو القلق أو الخوف من الامتحان، بل يمكن أن يكون اضطراب عصبي وسببه عضوي وهو يوجد عند الأطفال أكثر من الكبار، أي أن هذا الاضطراب يحدث منذ الصغر ويمكن أن يتعالج بالأدوية إذا كان الاضطراب حاد.

#### 4-7 - الثبات:

من بين الخصائص السيكو مترية التي تثبت مدى صدق وثبات الاستبيان هي الثبات والذي أشار إليه (فيصل، 1996: 22) على أنه يشير إلى الاستقرار في درجات الفرد على نفس الاختبار، وهذا يعني إلى أي مدى يعطي نفس النتائج في اجراءات متكررة لنفس الفرد. وقد تم اتخاذ كأساليب لتقدير الثبات التالي:

7-4-1- الثبات بواسطة الاتساق الداخلى:(ألفا كرونباخ) وفيما يلي عرض النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (10): يمثل ثبات معاملات أداة اضطرابات النوم وفق طريقة كرونباخ

ثبات الاستبيان ككل	ثبات البعد	عدد الفقرات	الأبعاد
0.87	0.83	14	اضطراب الأرق
	0.72	09	اضطراب فرط النوم
	0.67	09	اضطراب أحلام النوم المزعجة

يلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معاملات الثبات عن طريق الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبيان مرتفعة إذ بلغ كل بعد على ما يلي (0.83 - 0.72 - 0.67) في حين بلغ ثبات الاستبيان ككل 0.87 مما يدل على أن الأداة على قدر من الثبات.

7-4-2- التجزئة النصفية: من خلال تقسيم المقياس الى قسمين على اساس فردي وزوجي وتحديد المعامل الارتباط والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يمثل ثبات معاملات أداة اضطرابات النوم وفق طريقة التجزئة النصفية

معامل التصحيح براون	معامل التجزئة النصفية
0.84	0.72

يلاحظ من خلال الجدول أن معامل التجزئة النصفية مرتفع وتؤكد ذلك في معامل

التصحيح براون.

خلاصة:

بالنظر إلى معاملات الصدق ومعاملات الثبات تبين أن جميع المعاملات تميل إلى الارتفاع بما يحقق تمتعها واستيفائها للشروط السيكو مترية، وبالتالي يمكن الاطمئنان لاستخدامها في جمع المعلومات.

## ثانيا - الدراسة الأساسية:

## تمهيد

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة بات من المؤكد إجراء الدراسة الأساسية وتطبيق هذه الأدوات على عينة الدراسة والحصول على النتائج وبالتالي عرضها ومناقشتها.

## 1- المنهج المستخدم في الدراسة:

تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعبر عن الظاهرة الاجتماعية ويحاول تقييم وضعها على أرض الواقع كما وكيفا، والذي لا يقف عند جمع المعلومات فحسب بل يتعدى ذلك إلى تحليل ومناقشة العلاقة بين الأبعاد المختلفة من أجل تفسيرها والوصول إلى نتائج، فالتغيير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطي وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها. (مزياتي، 2012: 145)

## 2- عينة الدراسة الأساسية:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (200) تلميذ وتلميذة مقبل على امتحان البكالوريا موزعة على 04 ثانويات بولاية تيارت ومن مختلف الشعب، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة والتي تعرف على أنها: العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد.

(عبيدات وآخرون، 1999: 96)

## 2-1- خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (12): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
51.5%	103	ذكر
48.5%	97	أنثى
100%	200	المجموع

يتضح من خلال متغير الجنس أن نسبة الذكور فاقت نسبة الإناث حيث قدر عدد الذكور 103 تلميذ أي ما يعادل 51.5% في حين قدرت نسبة الإناث 97 تلميذة أي ما يعادل 48.5%.

الجدول رقم (13): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير المعيدين وغير المعيدين

المجموع	لا	أكثر	مرتين	مرة	معيد
200	120	1	10	69	التكرار
100%	60%	0.5%	5%	34.5%	النسبة المئوية

من خلال الجدول الموضح اعلاه يتبين بأن نسبة 60% من التلاميذ غير المعيدين، تليها نسبة 34.5% من التلاميذ المعيدين لمرة واحدة فقط، في حين تمثل نسبة 5% من التلاميذ المعيدين مرتين، أما نسبة التلاميذ المعيدين لأكثر من مرة كانت 0.5% وهي نسبة قليلة جدا أي ما يعادل تلميذ واحد فقط.

## 3- أدوات الدراسة:

بعد أن تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على المحكمين وحساب صدق وثبات الاستبيان تم تعديله في صورته النهائية وكانت أبعاده وفقراته كالتالي كما هي موضحة في الجدول:

الجدول رقم (14): يمثل أبعاد وفقرات الاستبيان في صورته النهائية (الملحق رقم 04)

الأبعاد	رقم الفقرة في الاستبيان
اضطراب الأرق	1-4-7-10-12-15-18-21-24-32-31-30-29-27
اضطراب فرط النوم	2-5-8-13-16-19-22-25-28
اضطراب أحلام النوم المزعجة	3-6-9-11-14-17-20-23-26
المجموع	32

4- أساليب المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج (spss) في التحليل الإحصائي، وهذه الأساليب هي كالتالي:

4-1- مقاييس الإحصاء الوصفي: (Descriptive Statistic Measures) وذلك

لوصف خصائص عينة الدراسة باستخدام النسب المئوية والتكرارات.

4-2- معامل الارتباط "بيرسون" لحساب صدق الاتساق الداخلي لتقدير الارتباط بين

الأبعاد وفقراتها وبين البعد والدرجة الكلية كما تم استخدام كذلك معامل الثبات "ألفا

كرونباخ" لاختبار ثبات أداة الدراسة.

4-3- المتوسط الحسابي.

4-4- اختبار ت (T.test).

4-5- اختبار تحليل التباين Anova و Scheffé.

4-5- المتوسط المرجح.

## الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول
- 2- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني
- 3- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث

### خلاصة عامة

### اقتراحات

## تمهيد:

بعدما تم تطبيق الأداة على عينة الدراسة الأساسية والحصول على النتائج ومعالجتها عن طريق الأساليب الاحصائية سيتم في هذا الفصل عرض للنتائج التي أسفرت عليها الدراسة متبعين في ذلك عرض النتائج المتوصل إليها من التحليلات الاحصائية في جداول ثم قراءتها والتعليق عليها وفق تسلسل تساؤلات البحث وتفسيرها في ضوء الرصيد النظري لهذه الدراسة.

## 1- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما أهم اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا؟ وما ترتيب شيوعها؟

## 1-1- عرض نتائج التساؤل الأول:

## 1-1-1- عرض نتائج بعد الأرق:

تم قياس هذا البعد من خلال (07) فقرات يبينها الجدول رقم (15) الذي يظهر المتوسط المرجح والنسبة المئوية للمتوسط.

## الجدول رقم (15): يبين عرض نتائج بعد الأرق

رقم	الفقرات	المتوسط المرجح	النسبة المئوية
1	أعاني من صعوبة الدخول في النوم	1.89	63%
2	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم	1.90	63%
3	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم	2.13	71%
4	أشكو من الاستيقاظ المبكر	2.00	66%
5	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم	1.54	51%
6	أعاني من عدم القدرة على النوم في الوقت المخصص للنوم	1.86	62%
7	أعاني من عدم متابعة النوم	1.72	57%
8	أرغب في النوم ولكنني أتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم	2.13	71%
9	أصحو مبكرا ولا أستطيع العودة إلى النوم مجددا	1.93	64%
10	أشعر بالتعب الجسمي عند الاستيقاظ من النوم	2.24	74%
11	أستيقظ عدة مرات في الليل ولأبسط المنبهات	1.97	65%
12	أجد صعوبة في الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم	1.89	63%
13	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف	2.21	73%
14	أعاني من صداع في الرأس لقلة النوم	1.99	66%
	متوسط بعد الأرق	1.95	65%

يتضح من خلال الجدول أن متوسطات فقرات بعد الأرق لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تراوحت بين (1.54-2.24) حيث بلغ المتوسط العام لفقرات هذا البعد (1.95) مما يشير إلى وجود اضطراب الأرق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وبدرجة مرتفعة.

وعند النظر في الفقرات يلاحظ أن أكثر فقرات ينطبق مضمونها حسب آراء أفراد عينة الدراسة كانت تلك المتعلقة بـ "أشعر بالتعب الجسمي عند الاستيقاظ من النوم" حيث بلغ المتوسط المرجح لها (2.24) وبنسبة مئوية (74%) وفي المقابل كانت أقل فقرات تلك المتعلقة بـ "أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم" حيث بلغ المتوسط المرجح لها (1.54) وبنسبة مئوية (51%). تشير نتائج

متوسطات فقرات بعد اضطراب الأرق أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من اضطراب الأرق.

### 1-1-2- عرض نتائج بعد اضطراب فرط النوم:

تم قياس هذا البعد من خلال (09) فقرات يبينها الجدول رقم (16) الذي يظهر المتوسط المرجح والنسبة المئوية للمتوسط لتلك الفقرات.

الجدول رقم (16): يمثل عرض نتائج بعد اضطراب فرط النوم

رقم	الفقرات	المتوسط المرجح	النسبة المئوية
1	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد	1.87	62%
2	تنتابني رغبة في النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار	2.09	69%
3	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار	2.04	68%
4	أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النوم في النهار أو الليل	1.9	63%
5	أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة	2.38	79%
6	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة	1.91	63%
7	أنام لساعات كافية لكني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ	2.13	71%
8	أشعر بالنعاس بعد الاستيقاظ من النوم	2.12	70%
9	أشعر بالنعاس في الأوقات الطبيعية للنوم	1.17	39%
	متوسط بعد اضطراب فرط النوم	1.95	65%

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسطات عبارات بعد اضطراب فرط النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تراوحت بين (1.17) كأدنى قيمة و(2.38) كأعلى

قيمة، حيث بلغ المتوسط العام لعبارات هذا البعد (1.95) مما يشير إلى وجود اضطراب فرط النوم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بدرجة متوسطة.

وبتفحص فقرات هذا البعد، يلاحظ أن أكثر فقرات تنطبق حسب آراء أفراد عينة الدراسة كانت تلك المتعلقة بـ "أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة"، حيث بلغ المتوسط المرجح لها (2.38) وبلغت النسبة المئوية لها (79%) أي بدرجة مرتفعة، في المقابل كانت أقل فقرات منطبقة للمضمون تلك المتعلقة بـ "أشعر بالنعاس في الأوقات الطبيعية للنوم"، حيث بلغ المتوسط المرجح لها (1.17) وبلغت النسبة المئوية لها (39%)، تشير نتائج متوسطات بعد اضطراب فرط النوم أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من اضطراب فرط النوم لكن بدرجة متوسطة.

كذلك مجموع متوسطات عبارات بعد اضطراب فرط النوم كانت متوسطة إذ بلغت 1.95، وربما يعود السبب في أن التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا يسهرون من أجل مراجعة الدروس أو ينشغلون بالتفكير في امتحان البكالوريا، أو بما أنهم في سن المراهقة ربما ينشغلون بالتفكير في أمور الحب والعاطفة.

### 1-1-3- عرض نتائج بعد اضطراب أحلام النوم المزعجة:

تم قياس هذا البعد من خلال (09) فقرات يبينها الجدول رقم (17) الذي يظهر المتوسط المرجح والنسبة المئوية للمتوسط لتلك الفقرات.

الجدول رقم (17): يبين نتائج بعد اضطراب أحلام النوم المزعجة

رقم	الفقرات	المتوسط المرجح	النسبة المئوية
1	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا	1.39	46%
2	أنهض من نومي أرتجف ويتصبب العرق مني	1.74	58%
3	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم	1.31	43%
4	أعاني من خفقان القلب أثناء النوم	1.43	47%
5	أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم	1.27	42%
6	أستيقظ مرتبكا خائفا أثناء النوم	1.43	47%
7	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم	1.87	62%
8	أنهض من نومي شاكيا من أحلامي المرعبة	1.63	54%
9	أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار نومي وأطلب النجدة	1.48	49%
	متوسط بعد اضطراب أحلام النوم المزعجة	1.50	50%

يتضح من خلال الجدول (17) أن متوسطات عبارات بعد اضطراب احلام النوم المزعجة لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تراوحت بين (1.27- 1.87)، حيث بلغ المتوسط العام لعبارات هذا البعد بـ (1.50)، مما يشير إلى أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من اضطراب أحلام النوم المزعجة لكن بنسبة ضعيفة.

وعند النظر في فقرات هذا البعد يتضح أن أكثر فقرة تنطبق حسب آراء أفراد عينة الدراسة كانت تلك المتعلقة بـ "أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم"، حيث بلغ المتوسط المرجح لها (1.87) وبلغت النسبة المئوية لها بـ (62%) أي بدرجة مرتفعة، في المقابل كانت أقل فقرة منطبقة تلك المتعلقة بـ "أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم"، إذ بلغ المتوسط المرجح لها بـ (1.27) وبلغت النسبة المئوية لها بـ (42%) أي بنسبة منخفضة.

## 1-2- مناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما أهم اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا؟ وما ترتيب شيوعتها؟ من خلال النتائج التي تم التوصل إليها عن طريق تطبيق استبيان اضطرابات النوم لوحظ ان التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من اضطرابات النوم بالمتوسط المرجح الذي قدر بـ (3.90) وهذا راجع إلى امتحان البكالوريا حيث فسر هيل Hill أن التخوف من الامتحان يؤدي إلى نتائج ضعيفة، وهذا الضعف في النتائج يولد القلق، أما النظرية الانفعالية ترى أن قلق الامتحان سببه نشاط كبير للجهاز العصبي المستقل، أي أن السلوكات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي. (ساعد، 2003: 28)

وذلك لكثرة الضغوط حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أنور حموده البنا (2007) الذي ذكر بأنه توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة وبين أبعاد اضطرابات النوم، لكن ليس الضغوط فقط هي التي تسبب اضطرابات النوم فالقلق كذلك يسبب اضطرابات النوم وهذا ما اتفقت عليه دراسة محمد غانم (2002) حيث توصل إلى وجود علاقة بين اضطرابات النوم والقلق وكذلك دراسة أحمد محمد عبد الخالق (2001) توصل إلى نفس النتيجة إذ أظهرت النتائج إلى وجود ارتباطات موجبة بين القلق والجوانب غير السوية في النوم.

أما فيما يخص ترتيب شيوعتها ف جاء كالتالي كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (18): يوضح متوسطات أبعاد استبيان اضطرابات النوم

رقم	الأبعاد	المتوسط المرجح	النسبة المئوية
01	اضطراب الأرق	1.95	65%
02	اضطراب فرط النوم	1.95	65%
03	اضطراب أحلام النوم المزعجة	1.50	50%

يتضح من خلال الجدول أن بعد اضطراب الأرق احتل المرتبة الأولى بالمتوسط المرجح الذي قدر بـ (1.95)، احتل في المرتبة الثانية بعد اضطراب فرط النوم بالمتوسط المرجح الذي قدر بـ (1.95)، في حين أن اضطراب أحلام النوم المزعجة قد احتل المرتبة الثالثة والأخيرة بالمتوسط المرجح الذي قدر بـ (1.50).

ما لوحظ هو أن بعد اضطراب الأرق احتل في المرتبة الأولى لدى المقبلين على شهادة البكالوريا بالمتوسط المرجح الذي قدر بـ (1.95)، والذي يتمثل في صعوبة الدخول في النوم أو في مواصلة النوم والذي يرتبط عادة بالقلق والتوتر، وربما هذا يرجع إلى السهر لمراجعة الدروس أو التحضير للامتحان أو ربما ينشغل تفكيرهم في النجاح أو الرسوب في الامتحان، حيث درس سبلبرجر ارتفاع قلق الامتحان وتوصل إلى أن التلميذ ذو الاستعداد العالي للقلق يتميز بعبء التهديد مما يجعله يدرك التهديد ويشعر بالعجز لمجرد أنه يحس بأنه في موقف التقييم وسيطر عليه التشاؤم والخوف من الفشل وترتفع عنده حالة القلق التي تعوق قدرته على التفكير الموضوعي في أسئلة الامتحان.

وبالتالي يشعر التلميذ في هذه الحالة بالخوف والقلق ويشغل تفكيره بيوم الامتحان إذ يجد نفسه لا يستطيع أن يدخل في النوم أو يحدث له تقطع مستمر في النوم. وقد أظهرت بعض الدراسات أن 40 في المئة من المصابين بالأرق لديهم اضطرابات نفسية، والأسباب النفسية متعددة فمنها القلق والضغط العائلي

والدراسية وغيرها، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أنور حموده البنا (2007) الذي أظهرت نتائجه بوجود علاقة ارتباطية بين المواقف الحياتية الضاغطة وبين اضطرابات النوم.

وما لوحظ كذلك في الجدول رقم (15) في الفقرة رقم (10) "أشعر بالتعب الجسمي عند الاستيقاظ من النوم" حيث كان المتوسط المرجح لها مرتفع بالنسبة للفقرات الأخرى وهذا يبين أن ممكن الأرق يحدث بسبب اضطرابات عضوية، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة هانز سيلبي عالم الغدد الصماء الذي ذكر بأن الضغوط لها دور هام في إحداث معدل عال من الانهك والانفعال الذي يصيب الجسم، وهذا يعني أن الضغوطات تسبب الانهك والانفعال وبالتالي تسبب الأرق.

أما اضطراب فرط النوم فقد احتل في المرتبة الثانية حيث قدر المتوسط المرجح لها بـ (1.95)، والذي يتمثل في زيادة ساعات النوم حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر الذي يزيد عن الحد الأعلى الطبيعي، وقد يرجع هذا إلى أسباب عضوية كالإرهاق الجسدي، فقد ينام الفرد كثيرا نتيجة الإرهاق أو الإنهك الجسدي الذي ينتج عادة عن النشاط الزائد خلال النهار.

وما لوحظ من خلال الجدول رقم (15) في الفقرة رقم (5) "أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة" أنه كان المتوسط المرجح لها مرتفع بالنسبة لبقية الفقرات وهذا راجع إما إلى الهروب من الواقع أي الهروب من الدراسة ومراجعة الدروس والتحضير لامتحان إما راجع إلى التعب الجسمي والذهني والسهر لمراجعة الدروس والتحضير لامتحان والتفكير في موعد الامتحان وضيق الوقت، كل هذا يؤدي إلى إعياء جسمي وذهني وبالتالي يشعر التلميذ بالنعاس في أوقات الدراسة ولا يستطيع أن يقاوم النعاس وبالتالي ينام لفترة أطول.

وقد يعاني الفرد من النوم الزائد نتيجة لسوء التغذية أو تناول بعض الأدوية، حيث التفت العالم كليتمان Kleitman لهذا الجانب وقام بتحويل نظرية الاعياء مقترحا أن تعب الميكانيكية العضلية العصبية هو المسؤول عن حصول حالة النوم لأنه المحافظ أو القائم بصيانة النشاط العضلي لقد دعم كليتمان هذا الرأي لكونه النمط العام للتخلص من التعب الذي يصيب العضلات بعد الجهد. يستنتج من هذه النظرية أن تعب العضلات أي التعب الجسمي يؤدي إلى فرط النوم أو الشعور المستمر بالنعاس.

إذ احتل اضطراب أحلام النوم المزعجة المرتبة الأخيرة حيث قدر المتوسط المرجح لها بـ (1.50)، والذي يتمثل في نوبات ليلية من الفزع الشديد والهلع تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة وهي تشبه حالة الرعب أثناء النوم، إلى أن الحياة الواقعية للفرد أثناء النهار قد تنعكس فتظهر في أحلامه بشكل مفرع، فيقوم من النوم وكل ذلك ناتج عن الواقع المعاش، قد تكون بسبب كثرة التفكير في الامتحان أو الخوف من الفشل في الامتحان تحدث له أحلام مزعجة، فكل ما يحدث للتميذ في النهار تنعكس عليه في الليل بشكل أحلام مزعجة.

## 2- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الفرعي:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى للنوع الاجتماعي؟

-عرض نتائج الفروق تعزى للنوع الاجتماعي في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا:

الجدول رقم (19): يمثل نتائج الفروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم

البعد	الجنس	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة t	الدلالة
اضطراب الأرق	ذكر	103	27.93	4.91	0.18	غير دالة احصائيا
	أنثى	97	27.06	4.26		
اضطراب فرط النوم	ذكر	103	18.66	2.98	0.85	غير دالة احصائيا
	أنثى	97	18.74	3.27		
اضطراب أحلام النوم المزعجة	ذكر	103	13.37	3.79	0.31	غير دالة احصائيا
	أنثى	97	12.88	3.00		
المجموع		200			0.28	غير دالة احصائيا

يتضح من خلال الجدول أن جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس غير دالة احصائيا أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الجنس، حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أنور حموده البنا في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنسين في اضطرابات النوم. بينما تعارضت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كاظم علي محمد إذ أظهرت نتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور والإناث ولصالح الإناث.

### 3- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لإعادة؟

- عرض نتائج التساؤل الثالث:

تم الاعتماد على الاسلوب الاحصائي تحليل التباين لتحديد الفروق بين ثلاث مجموعات ( معيد لمرّة، مرتين، غير معيد) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (20): يوضح نتائج الفروق بين المجموعات الثلاث في اضطرابات النوم

الدلالة المعنوية	النسبة الفئوية	متوسط التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	الأبعاد	
					بين المجموعات	اضطراب الأرق
0.03	2.981	61.729	3	185.187	بين المجموعات	اضطراب الأرق
		20.708	196	4058.793	داخل المجموعات	
			199	4243.980	الكلي	
0.449	0.804	7.851	2	15.402	بين المجموعات	اضطراب فرط النوم
		9.768	197	1924.298	داخل المجموعات	
			199	1940.000	الكلي	
0.431	0.845	9.977	2	19.954	بين المجموعات	اضطراب أحلام النوم المزعجة
		11.810	197	2326.666	داخل المجموعات	
			199	2346.620	الكلي	

يتضح من خلال الجدول أنه لا توجد فروق بين المجموعات الثلاث في

اضطرابات النوم تعزى للمعيدين وغير المعيين، عدا في بعد اضطراب الأرق

اتضح أنه توجد فروق بين المجموعات الثلاث كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (21): يبين نتائج الفروق بين المجموعات في بعد اضطراب الأرق

معيد	فرق المتوسط	دلالة الفرق
مرتين	1.24	0.72
لا	0.71	0.58
مرة	-1.24	0.72
لا	-0.52	0.94
مرة	-0.71	0.58
مرتين	0.52	0.94

يتضح من خلال الجدول أنه لا توجد فروق بين المجموعات في بعد اضطراب الأرق عدا في المتوسط الحسابي ولصالح المعيدين لمرة واحدة لكنه غير دل احصائيا وبالتالي لا توجد فروق بين المجموعات في بعد اضطراب الأرق وهذا قد يكون نتيجة للصدفة في الاستجابات.

## خلاصة عامة:

لقد شغل موضوع اضطرابات النوم اهتمام العديد من الباحثين والأطباء في البحث عن أسبابه، فهو يمثل عبئا كبيرا من الناحية الصحية والدراسية لدى التلاميذ وذلك نتيجة للسهر في مراجعة الدروس والتفكير في موعد الامتحان، فاضطرابات النوم تشير إلى استجابة الفرد للأحداث في حياته اليومية وقد تكون هذه الأحداث مؤلمة فتحدث بعض الأعراض التي تختلف من شخص لآخر تبعا لشخصيته، خاصة بعد أن أصبحت آثار هذه الاضطرابات ونتائجها السلبية ظاهرة على التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وقاد هذا الموضوع الباحثين في عدة مجتمعات إلى القيام بالعديد من الأبحاث والدراسات التي تحاول الكشف عن جوانب النوم واضطراباته وأثره على الأفراد، لهذا قامت هذه الدراسة على عينة من التلاميذ المقبلين شهادة البكالوريا، والتي أسفرت نتائجها على أن التلاميذ يعانون من اضطرابات النوم نتيجة لانشغالهم في التفكير في الامتحان والتحضير له والقلق والخوف من الفشل في الامتحان، حيث كان أكثر اضطراب يعانون منه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا هو اضطراب الأرق، ثم اضطراب فرط النوم، ويليه بعد ذلك اضطراب أحلام النوم المزعجة، فالتلميذ في هذه الفترة يعيش في صراع بين مراجعة الدروس وموعد الامتحان والتفكير في النجاح أو الفشل في الامتحان، وذلك لما له من أهمية لدى التلاميذ لأنه بمثابة مفتاح المستقبل وجواز السفر للجامعة.

## الاقتراحات

- نظرا لما تكتسبه الامتحانات من أهمية بالغة وما تسببه من مشكلات في حياة الفرد ارتئينا وضع مجموعة من الاقتراحات والمتمثلة في:
- تظافر جهود مستشاري التوجيه في تنظيم حصص اعلامية لفائدة الممتحنين حول المشكلات التي يعانون منها.
  - ضرورة لفت الانتباه الى مثل هذا النوع من الاضطرابات نظرا لما تخلفه من مشكلات نفسية واجتماعية وتربوية.
  - العمل على البحث بجدية في المشكلات الصحية التي تسببها اضطرابات النوم.
  - أهمية توفر التجهيزات المناسبة لعمل التشخيص الصحيح ووصف العلاج الناجع في مرحلة مبكرة.

# قائمة المصادر

## قائمة المصادر:

1. القرآن الكريم.الروم، الآية 23.
2. المديرية الفرعية للاتصال (1992)، مجموعة النصوص والتوجيه المدرسي والمهني. مديرية التوجيه والاتصال.

## قائمة المراجع:

- 1- ادم، حاتم. (2010). الصحة النفسية للطفل من الميلاد الى 12 سنة. (ط 10) مصر: مؤسسة اقرأ.
- 2- ألكسندر، بروبلي. (1992). أسرار النوم. ترجمة سلامة أحمد عبد العزيز الكويت: دار الثقافة.
- 3- البدري، طارق. نجم، سهيلة. (2008). الاحصاء في المناهج البحثية التربوية والنفسية. عمان، الأردن: دار الثقافة
- 4- الحجار، محمد. (1989). الطب السلوكي المعاصر. (ط 1) بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.
- 5- الخالدي، اديب محمد. (2006). مرجع في علم النفس الإكلينيكي. (ط 1) عمان، الاردن: دار وائل.
- 6- طلب، محمد رضا رضوان. (1994). الأحلام بين الدين وعلم النفس. (ط 1) بيروت: دار الثقليين للطباعة.
- 7- عباس، فيصل. (1996). الاختبارات النفسية. بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.
- 8- عبيدات ، أبو نصار، مبيضين. (1999). منهجية البحث العلمي (القواعد والمراحل والتطبيقات. عمان، الأردن: دار وائل.

9- معمرية، بشير. (2007). القياس النفسي وتصميم ادواته. (ط 2) الجزائر: منشورات الحبر.

10- هوفمان، إس.جي. (2012). العلاج المعرفي المعاصر الحول النفسية لمشكلات الصحة العقلية. ترجمة مراد علي عيسى. القاهرة. مصر: دارالفجر.

11- وداد الموصلي، حسن عبد الغني محمود. (2009). الصحة النفسية. عمان، الاردن: دار زهران .

المجلات:

1-البلاوي، إيهاب عبد العزيز عبد الباقي. (2006). انماط اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد: مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، 2-52.

2-البناء، انور حموده.(2008). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة الاقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين: مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 16، العدد 2، 585-630.

3-ساعد،وردية. (2003). علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ: جامعة الجزائر، الجزائر.

4-سالم نوري، صادق. سالم نوري، مروة. (2013). اثر الإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض اضطرابات النوم لدى طالبات جامعة ديالي: مجلة آداب الفراهدي، العدد 18، 228 - 259.

5-عبد الله الزواوي، طارق أحمد. (1980). دراسة لعدد من مشكلات التعليم الثانوي العام للبنين بالمنطقة الغربية: رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية.

6- عبدوني، وآخرون. العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة) لدى عمال الورديات الليلية: مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

7- عدلي، صليحة. (2010). فعالية المنظومة التربوية من خلال امتحانات شهادة البكالوريا وشهادة التعليم المتوسط: رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.

8- العدوانى الزهراني، أحمد بخيت سالم. (2006). كلفة الهدر التربوي الكمي في النفقات التعليمية للمرحلة الثانوية للبنين بمكة المكرمة: رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

9- كاظم، علي محمود. (2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية: مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 15، 272 - 305. الموسوعات:

1- احمد سالم باهمام، ب س، موسوعة النوم في الصحة والمرض، المملكة العربية السعودية. جامعة الملك سعود. كلية الطب.

المقالات:

1- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. (2001)، 21.

2- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. (2002)، 28.

3- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. (2004)، 37.

4- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. (2009)، 32.

المراجع الأجنبية:

**Kiari Badreddine (2007): Guide scientifique et conseils pratiques de psychologie, dar el hadith lilkitab, dépôt légal 2523, l'université d'Alger.**

الملاحق

الملحق رقم (01): الاستبيان في صورته الأولية قبل التعديل

م	الفقرة
1	أعاني بصعوبة أثناء الدخول في النوم
2	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم
3	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم
4	أشكو من الاستيقاظ المبكر
5	أشعر بتوتر عندما يحين وقت النوم
6	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها
7	أشكو من عدم الاستمرار في النوم
8	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم
9	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة للنوم
10	أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم
11	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد
12	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار
13	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار
14	أستغرق فترة طويلة للانتقال إلى اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم
15	أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل
16	أعاني من النعاس الشديد خلال النهار
17	أستيقظ عدة مرات أثناء النوم
18	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة
19	أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى حالة النوم
20	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها
21	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف
22	أنام لساعات كافية لكنني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ من النوم
23	أعاني من فرط النوم أثناء الاستيقاظ

24	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا
25	أنهض من نومي متصببا عرقا مرتجفا
26	أجاس منتصبا في سريري فجأة
27	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم
28	أعاني من خفقان القلب أثناء النوم
29	أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع أثناء النوم
30	أستيقظ مرتبكا خائفا وجلا أثناء النوم
31	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم
32	أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب
33	أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم ومستجدا طالبا النجدة
34	أعاني من المشي أثناء النوم
35	أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقا وبدون تعبير
36	غالبا ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث
37	أعاني من التكلم أثناء النوم
38	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
39	أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل

## الملحق رقم (02):استمارة خاصة بصدق المحكمين

أستاذي الكريم، أستاذتي الكريمة

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر نضع بين أيديكم هذا استبيان الذي نهدف من خلاله إلى الكشف عن "اضطرابات النوم لدى ممتحني البكالوريا"، نرجو منكم تحكيم هذا الاستبيان من حيث وضوح ومناسبة فقراته حسب الأبعاد التي تنتمي إليها من جهة، ومن حيث وضوح ودقة وبساطة الصياغة اللغوية من جهة أخرى، وملائمة البدائل للفقرات، ومن حيث وضوح التعليمات.

وعليه سيدي، سيدتي تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

أسئلة الدراسة:

- ما أهم اضطرابات النوم لدى ممتحني البكالوريا؟ وما ترتيب شيوعتها؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم لدى ممتحني البكالوريا تعزى للنوع الاجتماعي؟

## التعريف الاجرائية:

اضطرابات النوم: هو الدرجة التي يتحصل عليها ممتحن البكالوريا على استبيان اضطرابات النوم الذي يتكون من 38 فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي كالاتي:  
اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم ، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس، اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم من خلال تكرار استجابته على فقرات الاستبيان وفق ثلاث بدائل وهي: دائما، احيانا، ابدأ.

ممتحني البكالوريا: هم التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا في نهاية السنة الثالثة ثانوي في الشعب المبرمجة في المقرر الوزاري للتربية والتعليم.

اضطراب الأرق: هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا من البعد الذي يمثل تكرار مؤشرات عدم القدرة على الدخول في النوم أو المواصله فيه.

اضطراب فرط النوم: هو الدرجة التي يتحصل عليها الممتحن من البعد الذي يمثل تكرار مؤشرات زيادة ساعات النوم والتي يشعر بها الفرد بالنعاس المستمر.

اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس: هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا من البعد الذي يمثل تكرار مؤشرات نوبات ليلية من الفزع الشديد والهلع تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة.

اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم: هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا من البعد الذي يمثل تكرار مؤشرات السير أو الكلام أثناء النوم.

## الاستبيان في صورته الأولية:

التعديل	غير واضحة	واضحة	لا تقيس	تقيس	الفقرات	البيانات
					<p>1- أعاني بصعوبة أثناء الدخول في النوم</p> <p>2- أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم</p> <p>3- أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم</p> <p>4- أشكو من الاستيقاظ المبكر</p> <p>5- أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم</p> <p>6- أعاني من عدم القدرة على النوم في المدة التي ينبغي نومها</p> <p>7- أشكو من عدم الاستمرار في النوم</p> <p>8- أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم</p> <p>9- أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة للنوم</p> <p>10- أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم</p> <p>11- أستيقظ عدة مرات في النوم</p> <p>12- أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى حالة النوم</p> <p>13- أشعر أنني لا أنام بقدر كاف</p>	اضطراب الأرق

					<p>اضطراب فرط النوم</p> <p>1- أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد  2- أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار  3- أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار  4- أستغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم  5- أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل  6- أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة  7- أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة  8- أنام لساعات كافية لكنني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ  9- أشعر بالنعاس أثناء الاستيقاظ  10- أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها</p>
					<p>اضطراب أحلام المزعجة والكوابيس</p> <p>1- أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا  2- أنهض من نومي متصببا عرقا ومرتجفا  3- أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم  4- أعاني من خفقان القلب أثناء النوم  5- أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفرع أثناء النوم  6- أستيقظ مرتبكا خائفا أثناء النوم  7- أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم  8- أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب  9- أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم ومستجدا طالبا النجدة</p>

					<p>1- أعاني من المشي أثناء النوم</p> <p>2- أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محذقا وبدون تعبير</p> <p>3- أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث</p> <p>4- أعاني من التكلم أثناء النوم</p> <p>5- أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم</p> <p>6- أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل</p>
--	--	--	--	--	--

عناصر التحكيم:

عدد الأبعاد:

كافية	غير كافية	تعديل

عدد الفقرات الممثلة للأبعاد:

كافية	غير كافية	تعديل

وضوح الفقرات:

واضحة	غير واضحة	تعديل

بدائل الإجابة:

- أبدا

- أحيانا

- دائما

ملائمة بدائل الاجابة:

ملائمة	غير ملائمة	تعديل

عدد البدائل:

كافية	غير كافية	تعديل

عدد البدائل

التعليمة:

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

تحية طيبة

امامك مجموعة من الفقرات التي قد تدرج ضمن المواقف العادية في الحياة والمتعلقة بعادات نومك. اقرأ كل عبارة جيدا وضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك وتتفق مع سلوكياتك, مع العلم أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة أو خاطئة المهم ان تعبر عن ما تشعر به أو ما يحدث في الواقع.

وضوح التعليلة:

واضحة	غير واضحة	تعديل

البيانات الشخصية:

أنثى ( ) ذكر ( ) — الجنس:

— الشعبة:

— السن:

— معيد ( ) — مرة ( ) — مرتين ( ) — أكثر ( )

— لا ( )

شمولية البيانات الشخصية:

كافية	غير كافية	تعديل

الملحق رقم (03): يبين النسبة المئوية لفقرات الاستبيان

بعد اضطراب الأرق	
النسبة المئوية	الفقرات
%100	أعاني بصعوبة أثناء الدخول في النوم
%100	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم
%100	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم
%100	أشكو من الاستيقاظ المبكر
%100	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم
%80	أعاني من عدم القدرة على النوم في المدة التي ينبغي نومها
%60	أشكو من عدم الاستمرار في النوم
%100	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم
%80	أشكو من الاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على العودة للنوم
%80	أشعر بالتعب الجسدي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم
%80	أستيقظ عدة مرات في النوم
%100	أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى حالة النوم
%100	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف
بعد اضطراب فرط النوم	
%100	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم
%80	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار
%100	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار
%20	أستغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم
%100	أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل
%100	أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة
%100	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة

%100	أنام لساعات كافية لكني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ
%100	أشعر بالنعاس أثناء الاستيقاظ
%60	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها
بعد اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس	
100%	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا
80%	أنهض من نومي متصببا عرقا ومرتجفا
100%	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم
100%	أعاني من خفقان القلب أثناء النوم
100%	أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم
20%	أستيقظ مرتبكا خائفا أثناء النوم
%100	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم
80%	أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب
%100	أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار النوم طالبا النجدة
اضطراب التجوال والكلام أثناء النوم	
100%	أعاني من المشي أثناء النوم
100%	أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقا وبدون تعبير
100%	أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث
100%	أعاني من التكلم أثناء النوم
80%	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
%20	أستيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل

الملحق رقم (04): الاستبيان في صورته النهائية

التعليمة:

أخي التلميذ، أختي التلميذة

تحية طيبة

امامك مجموعة من الفقرات التي قد تدرج ضمن المواقف العادية في الحياة والمتعلقة بعادات نومك. اقرأ كل عبارة جيدا وضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك وتتفق مع سلوكياتك، مع العلم أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة أو خاطئة المهم ان تعبر عن ما تشعر به أو ما يحدث في الواقع، حيث ستحاط إجابتك بالسرية التامة وذلك لغرض البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

\_\_\_\_\_ الجنس:

أنثى ( )

ذكر ( )

\_\_\_\_\_ الشعبة:

\_\_\_\_\_ السن:

أكثر ( ) \_\_\_\_\_

مرتين ( ) \_\_\_\_\_

مرة ( ) \_\_\_\_\_

معيد ( ) \_\_\_\_\_

لا ( ) \_\_\_\_\_

م	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
2	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
3	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا			
4	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
5	تنتابني رغبة في النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار			
6	أنهض من نومي أرتجف ويتصبب العرق مني			
7	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
8	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار			
9	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم			
10	أشكو من الاستيقاظ المبكر			
11	أعاني من خفقان القلب أثناء النوم			
12	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
13	أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النوم في النهار أو الليل			
14	أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم			
15	أعاني من عدم القدرة على النوم في الوقت المخصص للنوم			
16	أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة			
17	أستيقظ مرتبكا خائفا أثناء النوم			
18	أعاني من عدم متابعة النوم			
19	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة			
20	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم			
21	أرغب في النوم ولكنني أتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			

			22	انام لساعات كافية لكني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ
			23	أنهض من نومي شاكيا من أحلامي المرعبة
			24	أصحو مبكرا ولا أستطيع العودة إلى النوم مجددا
			25	أشعر بالنعاس بعد الاستيقاظ من النوم
			26	أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار نومي وأطلب النجدة
			27	أشعر بالتعب الجسمي عند الاستيقاظ من النوم
			28	أشعر بالنعاس في الأوقات الطبيعية للنوم
			29	أستيقظ عدة مرات في الليل ولأبسط المنبهات
			30	أجد صعوبة في الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم
			31	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف
			32	أعاني من صداع في الرأس لقلة النوم