

## التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لتلاميذ البالغين من العمر 9-10 سنوات

-دراسة مقارنة بين الشمال و الجنوب الجزائري-

### Weekly nocturnal sleeping variations among pupils aged from 9 to 10 years. A comparative study between the north and the south of Algeria

لعسلي وردية

جامعة الجزائر 2

-ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ الشمال و الجنوب الجزائري بولاية الجزائر و غرداية نموذجاً. تمت على عينة تكونت من (408) تلميذ (122) من الشمال (الجزائر) و (286) من الجنوب (غرداية) و ذلك باستعمال استبيان النوم للباحث الفرنسي (TESTU) الذي كلفته الباحثة معروف (2008) في الجزائر. تبين من خلال نتائج هذه الدراسة وجود تغيرات و فروق في التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين تلاميذ الشمال و الجنوب.

-الكلمات المفتاحية: التغيرات الأسبوعية، مدة النوم الليلي، الوتيرة المدرسية.

**-Abstract:** The purpose of this study is to identify the weekly nocturnal sleeping variations among students from the north and the south of Algeria and specifically from Algiers and Ghardaia. The study was conducted using a sample composed of (408) students: 122 from the north and (286) from the south to whom a sleep questionnaire - developed by the French researcher Testu and adapted to Algerian society by Marouf (2008) - was distributed. The findings showed the existence of weekly sleeping variations as well as different weekly variations between northern and southern students.

**-Keywords:** weekly variations, nocturnal sleep duration, school rhythms.

**-مقدمة:** تعد الوتيرة المدرسية من أهم المواضيع التي شغلت حيزاً كبيراً لدى العديد من الباحثين في مختلف الدول و لاسيما الجزائر. و لقد أشارت الباحثة معروف (2008) أنّ الوتيرة المدرسية تمثل وتيرة الطفل في الوضعية المدرسية أو الرزنامة أو جداول التوقيت التي تفرض عليه، فالأولى داخلية، أما الثانية يضعها و يفرضها الراشدين. و لدراسة هاتين الوتيرتين، ظهر ميداناً الكرونونفسية و الكرونوبولوجية، إذ تهتم الكرونونفسية بالتواترات النفسية، بينما تهتم الكرونوبولوجية بالتواترات البيولوجية من بينها وتيرة نوم/يقظة.

هذا و يعتبر النوم ذات أهمية بالغة للفرد، و في هذا الإطار أشار كل من (2004) Clarisse, Testu, Maintier, Alaphilippe, LeFloc'h, Janvier إلى أنّ الدراسات التي أُقيمت حول النوم بينت أنّه يلعب دورا هاما في نمو الطفل، فاحترام مدّته و نوعيته يسمح بنمو متناسق و سهولة التعلم، ونقص في مدّته و نوعيته يمكن أن يؤثر على الوظائف المعرفية و التحصيل الدراسي و سلوكيات الطفل، علما أنّ الأطفال البالغين (9-10) يحتاجون ما بين (9-10) ساعات من النوم الليلي، حسب تقرير (2001) inserm.

بيّن (1998) Billard أنّ مدّة النوم الليلي تتأثر بعدّة عوامل، يمكن أن تكون داخلية أو خارجية، كنمط حياة الأسرة، أوقات عمل الوالدين، العادات و التقاليد الوطنية، وعادات المنطقة التي يعيش فيها الطفل، كما أكد (2000) Testu أنّ تنظيم الوقت المدرسي يعد من العوامل التي تؤثر على مدّة النوم الليلي، بحيث أنّها تتغير خلال الأسبوع، و هذا ما أكّده دراسة (Montagner) عند الأطفال البالغين من العمر ما بين (9 و 10) سنوات و ما بين (17 إلى 19) سنوات في فرنسا، و دراسات (معروف) في الجزائر منها دراسة (2001-2004) في إطار البحوث التي قام بانجازها المعهد الوطني للبحث في التربية، حيث بينت وجود تغيرات أسبوعية في مدة النوم الليلي، كما توصلت نفس الباحثة من خلال دراسة (2008) إلى أنّ مدة النوم الليلي تتغير عند التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد و نظام الدوامين.

كما ظهر من مختلف الدراسات أنّ الإلتناء الجغرافي يؤثر على مدّة النوم، فأطفال الريف ينامون أكثر من أطفال المدينة، بحيث يقارب معدل مدة النوم لديهم (615) دقيقة أي (20) د أكثر من أطفال المدينة، و هذا ما توصلت إليه دراسة الباحث (1994) Testu على التلاميذ البالغين من العمر ما بين (6 و 7) سنوات.

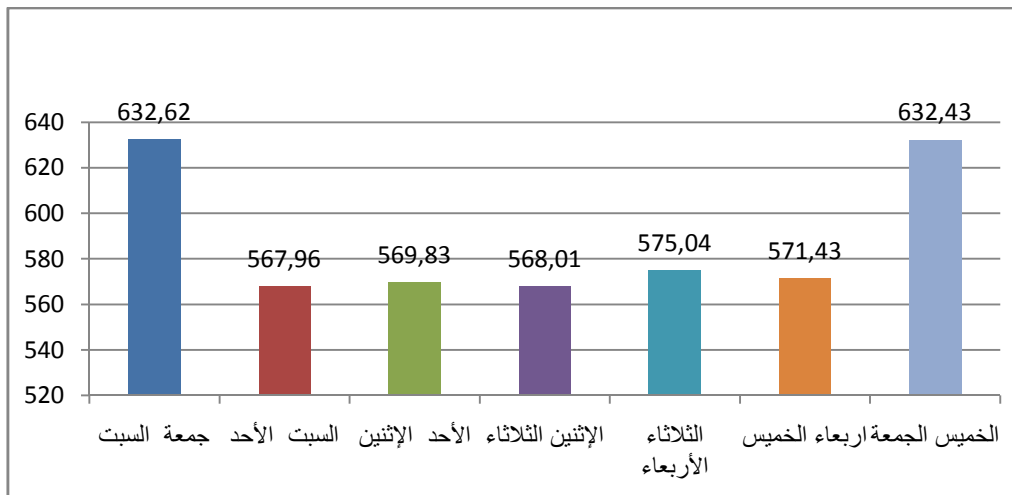
يتبين ممّا سبق بأنّ مدّة النوم تتأثر بعوامل داخلية و التي لا يستطيع الفرد التدخل فيها و إنما العضوية هي التي تتحكم فيها، و عوامل خارجية كالإلتناء الجغرافي، الخصائص

الإقليمية للمنطقة، نمط حياة الأسرة، والإرغامات الاجتماعية. و في هذه الدراسة تمّ التطرق إلى كيفية تأثير تنظيم الوقت المدرسي على التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى الأطفال المتدرسين في الطور الابتدائي، البالغين من العمر ما بين (9 إلى 10) سنوات، و ذلك في ولاية الجزائر فيالشمال الجزائري و ولاية غرداية في الجنوب الجزائري.

**-الإجراءات المنهجية:** لدراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين تلاميذ الشمال والجنوب الجزائري البالغين من العمر (9 و 10) سنوات، تمّ تطبيق المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظواهر و تحليلها بهدف فهمها. تمت الدراسة على عينة تكونت (408) تلميذ: (122) تلاميذ في ولاية الجزائر بالشمال، و (286) في ولاية غرداية بالجنوب الجزائريتم اختيارهم عشوائيا. و للتعرف على مدة النوم الليليم استعمال استبيان النوم للباحث الفرنسي Testu الذي كيفته الباحثة معروف (2008) إلى البيئة الجزائرية. و لتحليل البيانات تم استعمال المتوسطات الحسابية، تحليل التباين اختبار F و اختبار T للفروق.

### -عرض و تحليل النتائج:

**-التغيرات الاسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ ولاية الجزائر في الشمال الجزائري**

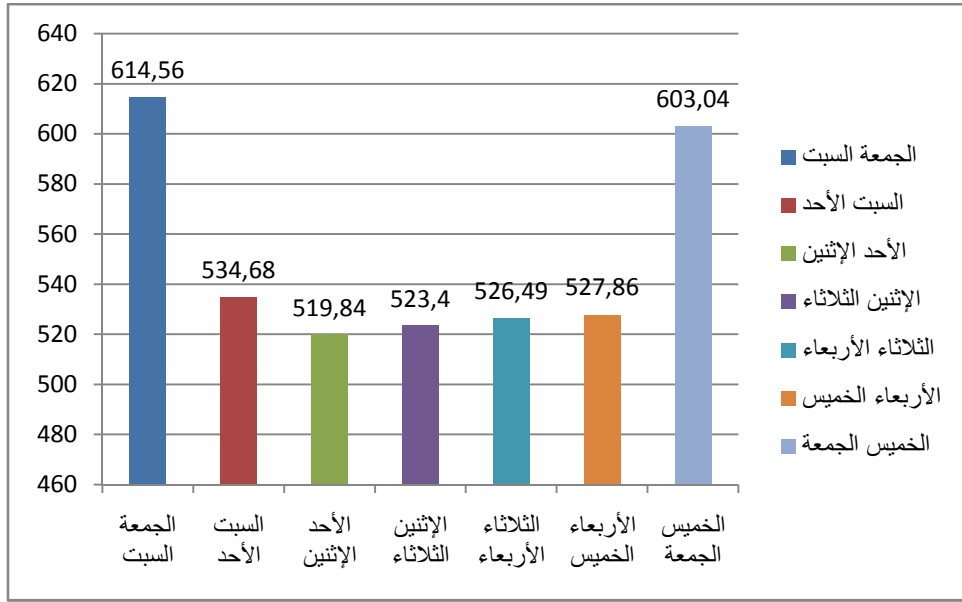


رسم بياني رقم (01): التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ ولاية الجزائر في الشمال الجزائري. (متوسط مدة النوم الليلي 588,18د)

يبين الرسم البياني رقم (01) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لـتلاميذ ولاية الجزائر بالشمال الجزائري، و بعد العملية الإحصائية، ظهر أنّ متوسط مدة النوم الليلي لدى هذه العينة يقدر ب(588,18) د و هذا متوسط منخفض مقارنة بالمعدلات التي قدمها Testu(1994) لدى التلاميذ البالغين (10-11) سنوات التي تقدر ب (595)د و ما ينصح به المختصين.

يظهر من خلال الرسم البياني أعلاه بأنّ مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال الأسبوع لدى تلاميذ الشمال، حيث ينام التلاميذ لمدة طويلة خلال أيام استراحة آخر الأسبوع الخميس إلى الجمعة (632,34)د كما تكون مدة النوم مرتفعة من ليلة الجمعة إلى السبت (632,62).و يدل طول هذه الليالي على الإرهاق الذي تمّ تسجيله خلال أيام الأسبوع الدراسي و استعمال هاتين الليلتين للاسترجاع و استعادة القوى و تعويض نقص مدة النوم الليلي أثناء أيام الدراسة. و تتناقص هذه المدة خلال أيام الدراسة و هذا راجع إلى التوقيت المدرسي الذي يفرض على التلاميذ التواجد في المدرسة على الساعة (8)، و هذا ما جعل مدة النوم الليلي تنخفض، بحيث تكون مدة النوم الليلي خلال أيام الدراسة كما يلي: من ليلة السبت إلى الأحد (567,96)د، و تكون من ليلة الأحد إلى الإثنين (569,83)د، و من الإثنين إلى الثلاثاء (522)د، من الثلاثاء إلى الأربعاء (575,04)د، و من الأربعاء إلى الخميس (571,43)د . و بعد المعالجة الإحصائية ( $F(6)=45.80; P<.000 S$ )، تبين بأنّ لهذه التغيرات دلالة إحصائية.

-التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ ولاية غرداية في الجنوبالجزائري:



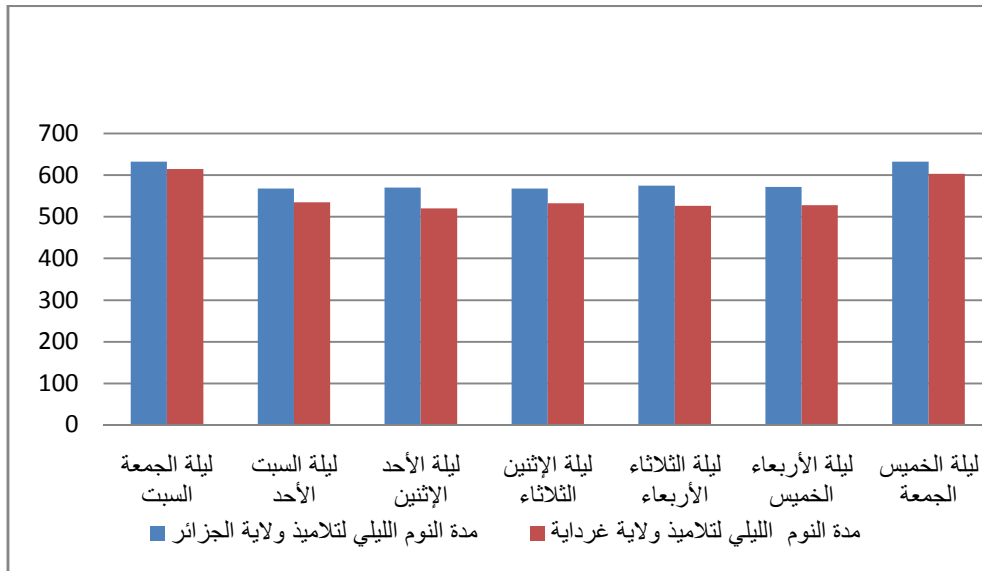
رسم بياني رقم (02): التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ ولاية غرداية في الجنوب الجزائري. (متوسط مدة النوم الليلي=549,98د)

يبين الرسم البياني رقم (02) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ ولاية غرداية في الجنوب الجزائري، وبعد المعالجة الإحصائية اتضح أن متوسط مدة النوم الليلي لدى هذه العينة يقدر ب (549,98)د، وهذه مدة قصيرة مقارنة ب المتوسط الذي توصل إليه (Testu,1994) في بحوثه على التلاميذ البالغين من العمر (10-11) سنوات و التي تقدر ب(595)د و ما ينصح به المختصين.

كما تبين من خلال الرسم البياني أنّ التلاميذ ينامون لمدة أطول خلال أيام استراحة آخر الأسبوع، بحيث ينام التلاميذ بمتوسط (602,64)د من ليلة الخميس إلى الجمعة، كما تكون مدة النوم مرتفعة من ليلة الجمعة إلى السبت (614,09)د. و يدل طول هذه الليالي على الإرهاق و التعب الذي تمّ تسجيله خلال الأسبوع و استعمال هاتين الليلتين قصد الإسترجاع و الإستراحة و استعادة القوى، و تعويض نقص مدة النوم الليلي التي تمّ تسجيلها خلال أيام الدراسة. و تشهد مدة النوم الليلي انخفاضا ملحوظا و ذلك انطلاقا من ليلة السبت إلى الأحد بمتوسط يقدر ب (534,684)د، وتزيد في الإنخفاض من ليلة الأحد إلى الإثنين (519,84)د، و تكون بذلك أقصر ليلة في الأسبوع، لترتفع قليلا من ليلة الاثنين

إلى الثلاثاء لتصبح بمعدل (523,40)د و تزيد في الإرتفاع من جديد من ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء لتكون بمعدل (526,49)د و ما يلاحظ هنا هو أنّ استراحة نصف يوم الثلاثاء لا تؤثر بشكل كبير على مدّة النوم الليلي، ثم تعرف ارتفاعا طفيفا من ليلة الأربعاء إلى الخميس (527,86)د. بعد المعالجة الإحصائية ظهر بأنّ هذه التغيرات دالة إحصائيا (F)  $(F) = 124.90; P < .000 S$ .

### - مقارنة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين تلاميذ ولاية الجزائر بالشمال الجزائري و تلاميذ ولاية غرداية بالجنوب الجزائري:



رسم بياني رقم (03):مقارنة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين تلاميذ ولاية الجزائر بالشمال الجزائري و تلاميذ ولاية غرداية في الجنوب الجزائري.

يتضح من خلال هذا الرسم البياني أنّ مدّة النوم الليلي لدى تلاميذ الجنوب (ولاية غرداية) أقل من تلاميذ ولاية الشمال (الجزائر) و ذلك في كل أيام الأسبوع. و عند مقارنة هذه النتائج بمعدلات الباحث (Testu, 1994) يظهر بأنّ كلا العينتين لم تصل إلى هذا المتوسط الذي ينصح به المختصين. كما أنّ نتائج هذه الدراسة لا تتماشى مع دراسة معروف (2008)

التي توصلت إلى أنّ التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد ينامون بمتوسط (608,04) د.

وعند المعالجة الإحصائية ( $T=0,021 \leq 0,5$ ) تبين بأنّ هذه الفروق دالة إحصائياً. كما يظهر من خلال الرسم البياني أنّ مدّة النوم الليلي مستقرة خلال الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ المنطقتين، و هذا ما يبين بأنّ أوقات النوم و الإيقاظ منظمة حسب التوقيت المدرسي، كما نجد فضلا عن ذلك دورالعوامل الثقافية و الإجتماعية و ذلكبالنسبة لتلاميذ ولاية غرداية خاصة الذكور.

**-تفسير و مناقشة النتائج:**بينت نتائج الدراسة بأنّ مدّة النوم الليلي تتغير خلال الأسبوع لدى تلاميذ الشمال و الجنوب. و ظهر من خلال الدراسة بأنّ مدّة النوم الليلي لدى تلاميذ الشمال تكون مرتفعة خلال عطلة آخر الأسبوع، و منخفضة و مستقرة خلال أيام الدراسة.وقدر متوسط مدّة النوم الليلي لتلاميذ ولاية الجزائر ب (588,18)د و التي تعتبر مدّة منخفضة مقارنة بالمتوسط الذي قدّمه الباحث (1994)Testu.

اتضح من خلال هذه الدراسة بأنّ التلاميذ المنتمين إلى المنطقة الشمالية ينظمون أوقات نومهم حسب الرزنامة المدرسية، بحيث ينامون مدّة أطول خلال عطلة آخر الأسبوع التي يستعملونها للإستراحة و استرجاع قواهم نظرا للتعّب المتراكم خلال الأسبوع الدراسي. و هذه النتائج تتوافق مع نتائج الدراسات التي توصلت إليها الباحثة معروف (2008) التي بينت أنّ مدّة النوم الليلي تشهد تغيرات لدى التلاميذ البالغين من العمر (10-11) سنوات المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد، و أنّ مدّة النوم تكون أطول خلال عطلة آخر الأسبوع.

و ظهر من خلال هذه الدراسة بأنّ مدّة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ الجنوب، بحيث تكون منخفضة خلال أيام الدراسة، و مرتفعة في عطلة آخر الأسبوعو ذلك للاسترجاع من التعب المسجل خلال الأسبوع و تعويض نقص مدّة النوم

الملاحظة خلال أيام الدراسة. و قدر متوسط مدّة النوم الليلي لدى تلاميذ ولاية غرداية ب (549,98)د و هذا متوسط منخفض مقارنة بالمتوسط الذي قدّمه الباحث (1994) testu.

بينت نتائج الدراسة أنّ تلاميذ الجنوب لا يلبون و لا يستجيبون لاحتياجاتهم في النوم، و أنّ تنظيم الوقت المدرسي المفروض عليهم لا يحترم و تيرهم النفسية و البيولوجية، إذ لا يأخذ بعين الإعتبار الخصوصية الثقافية و المناخية للمنطقة. فتلاميذ الجنوب و بالأخص ولاية غرداية يعانون من عدّة إرغامات، فمن جهة هناك الإرغامة الثقافية و الدينية التي تفرض على الأطفال الإستيقاظ باكرا بغية الإلتحاق بالمدرسة القرآنية، حيث يحفظون بها القرآن، و من جهة أخرى نجد إرغامة تنظيم الوقت المدرسي التي تجبرهم بضرورة الإلتحاق بمقاعد الدراسة على الساعة الثامنة.

هذا و تجدر الإشارة إلى أنّ الذكور في ولاية غرداية، يستيقظون على الساعة الخامسة صباحا للذهاب إلى المدرسة القرآنية، ثم يعودون إلى منازلهم على الساعة السابعة ليهيؤوا أنفسهم للإلتحاق بالمدرسة. و في المساء عند خروجهم من المدرسة، يتوجهون مباشرة إلى المدرسة القرآنية، و في الفترة الليلية يقومون بواجباتهم المدرسية، و هذا ما قد يؤخر أوقات نومهم.

و هكذا فإنّ تلاميذ ولاية غرداية يعتبرون ضحية قرارات الراشدين التي تخدم مصالحهم بالدرجة الأولى، فمن جهة نجد المسؤولين في قطاع التربية يفرضون نفس التوقيت المدرسي بين الشمال و الجنوب، و هذا على الرغم من اختلاف الإقليم و الثقافة، و من جهة أخرى نجد هؤلاء التلاميذ المتمدرسين ضحية العادات و التقاليد التي تحثهم بصفة إجبارية و إلزامية على ديمومتها.

كل هذه النتائج المتحصل عليها تبين صعوبة و تيرة حياة تلاميذ ولاية غرداية، و عدم احترام تواترات الطفل علما أنه يحتاج إلى الراحة و النوم من أجل نمو و صحة نفسية و جسمية سليمة.



و عند مقارنة متوسط مدة النوم الليلي بين تلاميذ ولاية الجزائر و تلاميذ ولاية غرداية ظهر بأن تلاميذ ولاية غرداية ينامون أقل من تلاميذ ولاية الجزائر و أنّ لهذه الفروق دلالة إحصائية.

**-خاتمة:**هدفت هذه الدراسة إلى معرفة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين تلاميذ ولاية الجزائر في الشمال الجزائري و ولاية غرداية في الجنوب الجزائري البالغين من العمر (9-10) سنوات، و الفروق بينهما. اتضح من خلال النتائج بأن تنظيم الوقت المدرسي يؤثر على مدة النوم الليلي، بحيث تكون مدة النوم منخفضة و مستقرة خلال أيام الدراسة، و مرتفعة في عطلة آخر الأسبوع، هذا ما يبين بأن التلاميذ يستعملون هذه الأيام لإسترجاع قواهم و الإستراحة نظرا للتعب المتراكم خلال الأسبوع الدراسي.

كما أظهرت هذه الدراسة أنّ مركزية تنظيم الوقت المدرسي تنعكس سلبا على تواترات تلاميذ الجنوب الذين يعانون بسبب هذا التنظيم. وعليه فمن الضروري إعادة النظر فيه، و القيام بحملات تحسيسية حول أهمية النوم لدى الطفل خاصة في الجنوب، الأمر الذي سيساهم في العمل على احترام الوتيرة النفسية و البيولوجية للتلاميذ، و الذي سينعكس إيجابيا على جودة حياتهم.

## - قائمة المراجع:

1-لعسلي،و (2015). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية و الأسبوعية للسلوكات داخل القسم و مدة النوم الليلي لدى التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر ما بين (10-9) سنوات. دراسة مقارنة بين الشمال (ولاية الجزائر) و الجنوب (ولاية غرداية). مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة تيزي وزو.

2- معروف،ل(2008). أثر تنظيم الوقت المدرسي على كل من الإنتباه و السلوك و مدة النوم الليلي و النشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ السنة السادسة ابتدائي، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس التربوي، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الجزائر.

- 3-Alaphilippe .D ., Clarisse,R., Delorme-Blot ,L .,Janvier, B., *Le Floc'h.*, Maintier,C, (2003). *Evaluation des effets de l'aménagement du temps appliqué dans le groupe scolaire Sonia Delaunay*, Université de tours François Rabelais, Laboratoire de psychologie expérimentale, ERT « éducation ».
4. Billard, M. (1998). *Le sommeil normal et pathologique Troubles du sommeil et de l'éveil*, Paris : Masson.
5. Janvier, B.,Testu, F. (2005). *Développement des fluctuations journalières de l'attention chez des élèves de 4 à 11 ans*, *Enfance*, n°2/2005, p155à170.
6. Marouf,L., Khelfane, R., Douga, A .(2012). *L'étude des rythmes scolaires une réponse à l'échec scolaire dans le système éducatif Algérien*, acte du colloque international sur le système éducatif et l'échec scolaire, approche chronopsychologique, organisé par l' université Tizi Ouzou, p441/454.
7. Montagner, H. (1996). *En finir avec l'échec a l'école l'enfant :ses compétences et ses rythmes* ,Paris :Bayard édition.
8. *Rapport INSERM (2001). Rythmes de l'enfant de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, les éditions Inserm, Paris.