



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريرج .

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .

قسم علم النفس .



. شعبة علم النفس رقم التسجيل : 112121231232 .

. تخصص علم النفس (المدرسي)

اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا

(دراسة ميدانية ببعض ثانويات برج بوعريرج)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي.

. إشراف الدكتور :

. جمال زهار .

. اعداد الطالبتان :

. قطاطرة حيزية .

. علو مليكة .

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ : 2025/06/12.

أمام اللجنة المتكونة من السادة :

رئيسا	أستاذ ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريرج	د / بن خروف امينة
مشرفا ومقررا	أستاذ ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريرج	د / زهار جمال
مناقشا	أستاذ ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريرج	د / حواس هاجر

السنة الجامعية : 2024 - 2025 .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريريج .

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .

قسم علم النفس .



. شعبة علم النفس رقم التسجيل : 112121231232 .

. تخصص علم النفس (المدرسي)

اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا

(دراسة ميدانية ببعض ثانويات برج بوعريريج)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي.

. إشراف الدكتور :

. جمال زهار .

. اعداد الطالبتان :

. قطاطرة حيزية .

. علو مليكة .

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ : 20025/06/12 .

أمام اللجنة المتكونة من السادة :

رئيسا	أستاذ ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	د / بن خروف امينة
مشرفا ومقررا	أستاذ ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	د / زهار جمال
مناقشا	أستاذ ؛ جامعة محمد البشير الابراهيمي؛ برج بوعريريج	د / حواس هاجر

السنة الجامعية : 2024 - 2025 .

شكر و تقدير

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى ،

اللهم صل وسلم على سيدنا محمد بن عبد الله الهاشمي القرشي ،

وبعد:

نتقدم بشكرنا الخالص للأستاذ المشرف جمال زهار

على ارشاداته وتوجيهاته التي لم يبخل بها علينا يوما

كما نتقدم بجزيل الشكر الى تلاميذ البكالوريا و كل يد رافقتنا في هذا العمل سواء

من قريب أو من بعيد والشكر موصول كذلك لعائلاتنا الذين حرصوا على توفير

الظروف الملائمة لنا لإنجاز هذا العمل .

كما لا ننسى ان نشكر جميع الاساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة أثناء انجازنا لهذا العمل

وأساتذتنا اللذين تتلمذنا على أيديهم وأخذنا العلم عنهم .

جزاكم الله عنا خيرا .

الاهداء

الحمد لله وحده ، و الصلاة والسلام على من لا نبي بعده، أما بعد:

أهدي هذا العمل إلى عائلتي ، و إلى أساتذتي الذين أخذت العلم منهم ، وإلى كل

من ساعدني على إنجازه ، جزاكم الله خيرا جميعا.

تم الكلام و ربك المحمود

ما غنى قمري وأورق عود .

الطالبة : علو مليكة

الاهداء

إلى من كانا أول النور في حياتي ،
إلى أُمي الحبيبة من علمتني معنى العطاء.
إلى أبي العزيز من زرع في نفسي حب التعلم و الطموح .
لكما كل الحب و الإمتنان ، وكل حرف في هذه المذكرة هو ثمرة تعبكم .
إلى زوجي الغالي ، سندي ، ورفيق دربي ، وتتبع د عمي في كل خطوة ،
شكرا لوقوفك بجانبني ، لصبرك ، ولحبك الذي كان دافعا لي طوال هذه المرحلة
أهديك هذا العمل من أعماق القلب .
إلى أولادي الأحباء ،
مصدر سعادتي و دافعي الأكبر للإستمرار والعطاء .
أهديكم هذا الجهد عربون حب وأمل في مستقبل مشرق لكم بإذن الله.
إلى إخوتي و أخواتي ، وكل أفراد عائلتي الكريمة ، لكم مني كل التقدير، والمحبة
والإمتنان على دعمكم و تشجيعكم الدائم .
إلى كل من علمني و آمن بي ، وساندني . هذا العمل ثمرة جهودكم جميعا .

الطالبة : قططرة حيزية

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مستوى اضطرابات النوم (الأرق, فرط النوم ،الأحلام المزعجة والكوابيس) لدى تلاميذ البكالوريا, وتحديد مدى إرتباطها ببعض المتغيرات ،كالجنس والتخصص الدراسي, وعلى ضوء ذلك تم تطبيق إستبيان اضطرابات النوم على عينة قوامها (180) من تلاميذ البكالوريا ، ذكورا وإناث من التخصصات العلمية والأدبية ببعض ثانويات برج بوعريريج , مستخدما المنهج الوصفي التحليلي وعليه تم التوصل الى النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات ببرج بوعريريج تعزى لمتغير التخصص .
- مستوى اضطراب الأرق لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج منخفض .
- مستوى اضطراب فرط النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج متوسط .
- مستوى اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج منخفض .

الكلمات المفتاحية :

اضطرابات النوم ، الأرق ، فرط النوم ، الأحلام المزعجة والكوابيس ، تلميذ البكالوريا .

Study Summary :

This study aimed to identify sleep disorders among baccalaureate students using the descriptive-analytical method. A sleep disorder questionnaire, prepared by Salami Fatima and Cherad Fedila (2016), was administered to a sample of 180 male and female baccalaureate students from both scientific and literary streams in several high schools in the province of Bordj Bou Arréridj. The exploratory phase was conducted at the end of January, while the main study took place between March and April.

Results Obtained:

There are statistically significant differences in the level of sleep disorders among baccalaureate students attributed to gender, in favor of females.

There are no statistically significant differences in the level of sleep disorders attributed to the field of study.

The level of insomnia among baccalaureate students was low.

The level of hypersomnia among baccalaureate students was moderate.

The level of disturbing dreams and nightmares among baccalaureate students was low.

Keywords:

Sleep disorders, insomnia, hypersomnia, disturbing dreams and nightmares, baccalaureate student.



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
الصفحة	المحتوى
أ	- شكر وتقدير
ب	- الاهداء
ت	- الاهداء
ث	- ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ح	- فهرس المحتويات
خ	- قائمة الجداول
د	- قائمة الأشكال
ذ	- فهرس الملاحق
ر	- مقدمة
	الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة
	القسم التمهيدي
1	1 - اشكالية الدراسة
4	2 - فرضيات الدراسة
5 - 4	3 - أهمية الدراسة
5	4 - أهداف الدراسة
6	5 - المفاهيم الأساسية للدراسة
8	6 - الدراسات السابقة
12	6 - 1 - عرض الدراسات السابقة
13 - 12	6 - 2 - التعليق و التعقيب على الدراسات السابقة
13	6 - 3 - جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة
14	6 - 4 - الفجوة البحثية التي تعالجها الدراسة الحالية
	القسم النظري
	7 - الخلفية النظرية للدراسة
14	7 - 1 - ماهية النوم
14	7 - 1 - 1 - تعريف النوم
15	7 - 1 - 2 - تاريخ النوم
15	7 - 1 - 3 - وظيفة النوم
16	7 - 1 - 4 - أهمية النوم
16	7 - 1 - 5 - آلية النوم واليقظة
18	7 - 1 - 6 - مراحل النوم واليقظة
19	7 - 2 - اضطرابات النوم
19	7 - 2 - 1 - تعريف اضطرابات النوم
19	7 - 2 - 2 - تصنيف اضطرابات النوم حسب الدليل التشخيصي الخامس
21	7 - 2 - 3 - تقسيمات اضطرابات النوم
23	7 - 2 - 4 - النظريات المفسرة لاضطرابات النوم
24	7 - 3 - مرحلة التعليم الثانوي
24	7 - 3 - 1 - مفهوم التعليم الثانوي

25	7 - 3 - 2 . تاريخ التعليم الثانوي
25	7 - 3 - 3 . مفهوم البكالوريا
25	7 - 3 - 4 . أهمية شهادة البكالوريا
	الفصل الثاني : الطريقة والأدوات (إجراءات الدراسة الميدانية)
	القسم الأول : الدراسة الاستطلاعية
27	تمهيد
28	1 - الدراسة الاستطلاعية
28	1 - 1 . أهداف الدراسة الاستطلاعية
28	1 - 2 . عينة الدراسة الاستطلاعية
28	1 - 3 . أدوات الدراسة الاستطلاعية
29	1 - 4 . الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية
31	1 - 5 . نتائج الدراسة الاستطلاعية
32	القسم الثاني : الدراسة الأساسية
32	2 - الدراسة الأساسية
32	2 - 1 . مجالات الدراسة الأساسية
32	2 - 2 . منهجية الدراسة الاستطلاعية
32	2 - 3 . مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
32	2 - 4 . أدوات جمع البيانات
32	2 - 5 . الأساليب الإحصائية المستخدمة
33	خلاصة
	الفصل الثالث : عرض و تحليل ومناقشة تساؤلات ونتائج الدراسة
34	تمهيد
35	1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة
35 - 43	2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والتراث النظري
44	3 - استنتاج عام
44 - 45	4 - مقترحات الدراسة
46	- خاتمة
47 - 50	- قائمة المراجع
	- الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	جدول يبين مراكز الدماغ المسؤولة عن آلية اليقظة ووظائفها	17
02	جدول يبين مراكز الدماغ المسؤولة عن آلية النوم ووظائفه	17
03	جدول يبين أوزان بدائل الأجوبة للفقرات	29
04	جدول يبين معامل صدق استبيان اضطرابات النوم بطريقة الصدق التمييزي	29
05	جدول يوضح معامل الارتباط لأبعاد استبيان اضطرابات النوم مع الدرجة الكلية	30
06	جدول يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لاستبيان اضطرابات النوم	30
07	جدول يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية لاستبيان اضطرابات النوم	31
08	جدول يوضح اختبار t لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لعدد مستوى اضطراب الأرق	35
09	جدول يوضح اختبار t لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لعدد فرط النوم	36
10	جدول يوضح اختبار t لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لعدد الأحلام المزعجة والكوابيس	38
11	جدول يبين اختبار t للفروق بين تلاميذ البكالوريا في مستوى اضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس	42
12	جدول يبين اختبار t للفروق بين تلاميذ البكالوريا في مستوى اضطرابات النوم تبعاً لمتغير التخصص	43

قائمة الملاحق

الرقم	الملحق
01	ملاحق حساب الخصائص السيكو مترية
02	ملاحق نتائج التساؤلات والفرضيات
03	ملحق استبيان اضطرابات النوم
04	ملحق نموذج مقابلة

مقدمة :

تعد مرحلة البكالوريا من أبرز المحطات المفصلية في المسار الدراسي للتلميذ ، حيث تشكل نقطة عبور نحو التعليم العالي ، مما يجعلها فترة مليئة بالضغط النفسية و التحديات الذهنية ، ومن بين الانعكاسات السلبية التي قد تصاحب هذه المرحلة اضطرابات النوم والتي تؤثر بشكل مباشر على الاداء الاكاديمي والصحة النفسية والجسدية للتلميذ .

تكمن أهمية هذا الموضوع في كونه يسلط الضوء على جانب حيوي من صحة التلاميذ في مرحلة حساسة ، قلما يحظى بالاهتمام الكافي من قبل الاسرة والمؤسسة التربوية ، رغم إرتباطه الوثيق بمدى قدرتهم على الاستيعاب ، التركيز ، والتحصيل الدراسي ، وتهدف هذه الدراسة الى معرفة طبيعة اضطرابات النوم التي يعاني منها تلاميذ البكالوريا ، وتحديد مدى ارتباطها ببعض المتغيرات ، كالجنس والتخصص الدراسي ، ما يمكن من تقديم توصيات واقعية تساعد في الوقاية والتكفل المبكر بهذه الاضطرابات .

لقد جاء اختيار هذا الموضوع بدافع شخصي وأكاديمي ، حيث لاحظت الباحثتين من خلال الاحتكاك المباشر بعدد من تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وجود شكاوى متكررة من الأرق ، الكوابيس ، اضطراب مواعيد النوم ، وهي عوامل تؤثر بوضوح على استعدادهم الذهني والنفسي ، كما ان قلة الدراسات الميدانية التي تتناول هذا الاشكال في السياق المحلي ، خاصة في ولاية برج بوعرييج ، شكلت حافزا اضافيا للبحث في هذا الموضوع .

انطلاقا من هذه الاعتبارات تمثلت تساؤلات دراستنا في ما يلي :

مستوى اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا .

مستوى اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا حسب متغير الجنس والتخصص .

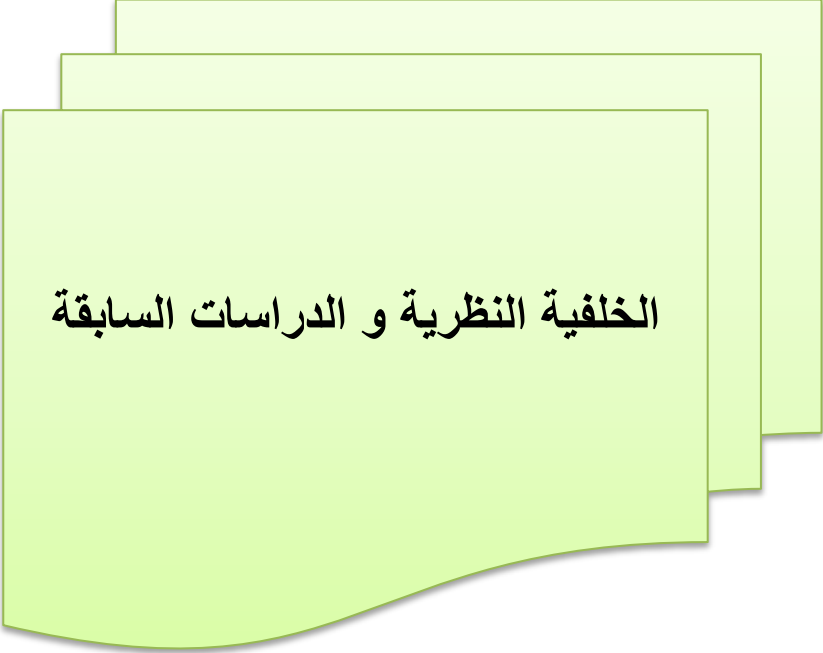
وللإجابة على هذه التساؤلات ، اعتمدنا على خطة بحث تضمنت العناصر التالية :

. الفصل الأول : الاطار النظري تناولنا فيه المفاهيم الأساسية المرتبطة بالنوم واضطراباته بالإضافة الى أبرز النظريات المفسرة لها .

. الفصل الثاني : الاطار الميداني ، حيث تم عرض المنهجية المتبعة ، أدوات الدراسة ، خصائص العينة ، الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة .

. الفصل الثالث : مناقشة النتائج والتوصيات ، وفيه تم ربط النتائج بالدراسات السابقة والتراث النظري ، وتقديم اقتراحات عملية للوقاية والتكفل .

وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الانسب لطبيعة الموضوع ، وذلك بجمع البيانات عن طريق استبيان موجه لعينة من تلاميذ البكالوريا وتحليلها احصائيا وفق متغيري الجنس والتخصص .



الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

الفصل الاول : فصل تمهيدي للدراسة

- 1 . الاشكالية .
- 2 . الفرضيات .
- 3 . أهمية الدراسة.
- 4 . أهداف الدراسة .
- 5 . المفاهيم الاساسية للدراسية .
- 6 . الدراسات السابقة .
- 7 . الخلفية النظرية .

1 . الإشكالية :

يمر التعليم في مختلف دول العالم لاسيما الجزائر بثلاثة مراحل أساسية بدءا بالتعليم الابتدائي ثم التعليم المتوسط وتختتم بمرحلة التعليم الثانوي حيث في نهاية كل مرحلة يتم اجراء امتحان آخر السنة لتقرير مصير التلميذ حول امكانية انتقاله للمرحلة الموالية ، الا انه في مجتمعنا يولي التلاميذ وأوليائهم ومدرسيهم أهمية بالغة لامتحان شهادة البكالوريا (عاشور ، وفضلون ، 2021 ، ص 524) .

وحسب رأي (مجادي ، 2014) : " فان شهادة البكالوريا تتميز بكونها امتحان وطني خاص بأقسام المرحلة الثانوية وبعيومتها العالية حيث تخضع مواضيع الامتحان للرقابة الصارمة وتتم عملية التصحيح بسرية تامة ، ولا يسمح بالطعن في النتائج ، كما تعتبر فترة الامتحانات حدثا اجتماعيا مهما يحظى باهتمام الطلبة وعائلاتهم والمؤسسات التعليمية ووسائل الاعلام بسبب الدور الحاسم الذي تلعبه الشهادة في تحديد مستقبل تلميذ البكالوريا فهي بالنسبة له امتحان مصيري ينهي مرحلة التعليم الثانوي ويفتح له باب الجامعة ومواصلة الدراسة العليا مما يرفع مكانته الاجتماعية ويكسبه احترام المحيطين به " .

وبما أن المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تتزامن مع مرحلة المراهقة المتأخرة (18 الى 21 سنة) فانه من المحتمل ان يمر تلميذ البكالوريا ببعض التحديات وفي هذا الشأن يرى " غراب " (2015) أن : " المراهق في هذه المرحلة يظهر تناقضات وجدانية بين الانجذاب والنفور والحب والكراهية والقلق والخوف ، يعود هذا الى التغيرات النفسية التي تحدث في هذه الفترة وفي نهاية المرحلة يتحقق النضج الانفعالي حيث تصبح المشاعر أكثر ثباتا ورصانة فيتسم المراهق بقدرة أكبر على المشاركة العاطفية مع الآخرين وتزداد ميوله الى الرأفة والرحمة كما يبدأ في اعادة تقييم طموحاته وآماله .

أما فيما يخص الجانب الجنسي للمراهق فان كلا الجنسين يمر بتغيرات جسدية فالإناث يصلن الى قمة الطاقة الجنسية في بداية المراهقة بينما يصل الذكور الى هذه القمة في نهايتها ، يتطور الجهاز التناسلي ويبدأ في أداء وظيفته الطبيعية من انتاج الخلايا التناسلية ، هذه الصفات تترافق مع ظهور الصفات الجنسية الثانوية مثل نمو الشعر وتغير الصوت .

وعلى الصعيد الاجتماعي يصبح المراهق أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة ، حيث ينمو الذكاء الاجتماعي بشكل أفضل ويعزز شعوره بالاستقلالية في اتخاذ

قراراته الخاصة وتتنوع ميوله الادبية والفنية والعلمية مما يساعده على التوافق النفسي والاجتماعي ، كما تزداد قدرته على احترام القيم المجتمعية والتواصل مع الآخرين .

أما بالنسبة للجانب العقلي للمراهق فانه في هذه المرحلة يصل ذكاؤه الى اعلى درجات نضوجه فيستطيع اكتساب مهارات عقلية متقدمة مثل التفكير المنطقي، المجرد، والابتكاري ، كما تتطور مفاهيمه الأخلاقية وتزداد قدرته على فهم الأمور النظرية وحل المشكلات المعقدة ويصبح قادرا على اتخاذ القرار والتفكير بشكل مستقل وتصبح ميوله وأهدافه أكثر واقعية كما يزداد وعيه بالمستقبل التعليمي والمهني ويبدأ في تحديد مسار حياته بشكل واضح " .

في ظل هذه التحديات يحظى بعض تلاميذ البكالوريا بشيء من الاهتمام والتشجيع من قبل اوليائهم فيكون هذا التشجيع حافزا ودافعا للاجتهاد والمثابرة ، في حين أن البعض الآخر يتلقى تهديدا ووعدا من أبويه فيسيطر عليه القلق والتوتر والخوف من الفشل وعدم تحقيق الهدف والنتيجة المرجوة فيترتب عن هذا الضغط آثار سيئة كدخول تلميذ البكالوريا في اضطرابات نفسية مختلفة ومن بين هذه الاضطرابات النفسية " اضطرابات النوم " حيث

يعد النوم ميكانيزما جسميا ونفسيا يتم بشكل كبير في ضبط الايقاع الحيوي والفيزيولوجي لدى الانسان فهو " التوقف الجزئي والدوري للعلاقات الحسية الحركية للفرد مع البيئة ،وهو قابل للانعكاس تماما تحت تأثير التحفيز الكافي ، وهو حالة فيزيولوجية دورية تتميز بتقليل الاستجابة وقد كان ينظر اليه لفترة طويلة على انه ظاهرة سلبية حيث تطفأ اليقظة ومع تطور الأبحاث المتعلقة بالنوم تمكنا في السنوات الاخيرة من اثبات أن النوم يتميز في الواقع بنشاط دماغي مكثف يتضمن وظائف قشرية عليا " (راوش وآخرون ، 2021، ص 13) .

ويرى أكاش وآخرون (2024) أن "الاشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة ومرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية فاختلال ساعات النوم من شأنه أن يؤثر على وظائف الدماغ العليا كالذاكرة والقدرة على التفكير"، لاسيما وان تعلق الأمر بالمراهقين المتمدرسين حيث تشير بعض الدراسات مثل دراسة " فيك وآخرون " (2022) أن : " تدهور النجاح الأكاديمي بسبب شعور الطلاب بالنعاس قد تكون له عواقب وخيمة فيما يتعلق بالمنافسة على الدراسات العليا والوظائف المستقبلية علاوة على

ذلك قد يؤدي نقص النوم الى حدوث تفاوت بين الطلاب ، حيث قد يختلف الطلاب الذين يشعرون بالتعب عن أقرانهم في التحصيل الأكاديمي "وقد كانت نتائجها كما يلي :

حدثت زيادة في نقص النوم بين طلاب الصف التاسع في النرويج بين عامي 2015 و 2019 وقد وجدت علاقة سلبية دالة احصائيا بين نقص النوم والتحصيل الدراسي في مادتي الرياضيات والعلوم ، في كل من عامي 2015 و 2019 حتى بعد ضبط العوامل مثل الجنس والحالة الاجتماعية الاقتصادية ، والوضع كأقليات . وأظهرت تحليلات الوساطة أن نقص النوم يفسر جزءا من الانخفاض في التحصيل الدراسي وقد يكون لنقص النوم بين المراهقين آثار سلبية على الصحة العامة".

دراسة " مولاي الشريف و حرمة " (2021) التي ترى أن : " انتشار اضطرابات النوم مرتبط بمجموعة من العوامل ككثرة الاعمال ، الاجهاد والضغوط النفسية المتعددة حيث تؤثر على كمية وكيفية ونوعية ما يحتاجه الفرد من ساعات النوم بالزيادة او بالنقصان مما قد ينجم عنه آثار سلبية كثيرة على الصحة النفسية والجسمية فمثلا في مرحلة المراهقة والشباب فان الفرد يحتاج الى (7 الى 8) ساعات نوم ، وقد اسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين الادمان على الفيس بوك واضطراب النوم لدى الطالب الجامعي ، ووجود فروق بين الذكور والاناث في الادمان على الفيس بوك وكذلك وجود فروق بين الشعب العلمية والأدبية في اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي " .

انطلاقا مما سبق وتبعاً لما تم عرضه أصبح من الضروري دراسة " اضطرابات النوم " وهي " حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم بالشكل المطلوب " (كاظم ، 2014 ، ص 276) ونظرا للتطورات المتسارعة (وسائل التواصل الاجتماعي ، الهواتف الذكية ، وغيرها من العوامل المساهمة) التي أدت الى انتشارها بين جميع شرائح المجتمع ونخص بالذكر المراهقين المتمدرسين وبالرغم من الأبحاث والدراسات في هذا المجال لم يتم التطرق الى مستويات اضطرابات النوم بشكل كاف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتحديدًا تلاميذ البكالوريا وفي هذا السياق تطرح التساؤلات التالية :

. ما مستوى اضطراب الأرق لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج ؟

. ما مستوى اضطراب فرط النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج ؟

. ما مستوى اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج ؟ .

. هل توجد فروق بين متوسطات درجات اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج تعزى لمتغير الجنس ؟

. هل توجد فروق بين متوسطات درجات اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج تعزى لمتغير التخصص ؟

2 . فرضيات الدراسة :

. مستوى اضطراب الأرق لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج منخفض .

. مستوى اضطراب فرط النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج منخفض .

. مستوى اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج منخفض .

. توجد فروق بين متوسطات درجات اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس .

. توجد فروق بين متوسطات درجات اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج تعزى لمتغير التخصص .

3 . أهمية الدراسة :

. من حيث موضوع الدراسة :

نظرا لجهل الكثيرين باضطرابات النوم خاصة في بيئة المدرسة فقد لاحظت الباحثتان أن الأسرة المدرسية لا تمتلك خلفية حول هذا الموضوع لاسيما المدرسين والتلاميذ وأوليائهم فكانت هذه الدراسة فرصة للتعريف بالاضطراب دون التعمق فيه وهذا اثناء اجراء الدراسة الميدانية .

. من حيث مجتمع الدراسة :

كانت العينة من تلاميذ المرحلة الثانوية أي فترة المراهقة ، شملت أشخاص تتراوح أعمارهم بين (سن 18 و 21) وهي فترة حساسة يعاني فيها المراهق المتمدرس من الصراعات النفسية

والتغيرات الجسمية والفيسيولوجية والعقلية والانفعالية ، والآباء في هذه المرحلة قد لا يتقبلون هذه التغيرات أو لا يملكون المعرفة الكافية لكيفية التعامل معها فيلجؤون الى أسلوب الانتقاد ، اللوم ، التوبيخ ،الخ ، مما يدخل التلميذ في جو مشحون بالضغط النفسي لاسيما وان تعلق الأمر بالدراسة.

من حيث مرحلة التمدرس وأهميتها في نظر تلميذ البكالوريا:

تناولت الباحثتان تلاميذ البكالوريا كعينة للدراسة، أي تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي نظرا لأهميتها فالبعض يصفها بالمرحلة المصيرية اما نجاح أو رسوب مما يجعل تلميذ البكالوريا في حالة من التفكير المستمر حول مدى تحقق هذا الأمر ن وكيفية تحقيقه فالموضوع بالنسبة اليه ليس النجاح فحسب بل هو اثبات لذاته وكفاءته ، وبوابة طموحاته العليا ، وفي نفس الوقت هي ارضاء للوالدين وادخال السرور عليهما والعكس صحيح مما يساهم في ابراز اضطرابات النوم لديه فعلى سبيل المثال قلق الامتحان او القلق عموما اما أن يكون عرضا يدل على وجود اضطرابات النوم أو سببا في ظهورها .

من حيث النتائج المرتبطة بالدراسة المتحصل عليها :

ترى الباحثتان ان النتائج المتحصل عليها تتيح اختيار المقترحات والتوصيات الملائمة لمساعدة تلاميذ البكالوريا على تخطي وتجاوز هذه المشكلة .

4 . أهداف الدراسة :

. التعرف على مستوى اضطراب الأرق لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج .
 . الكشف عن مستوى اضطراب فرط النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج .

. التعرف على مستوى اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريرج .

. التعرف على مدى وجود فروق بين متوسطات درجات اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانوية برج بوعريرج تعزى لمتغير الجنس .

. التعرف على مدى وجود فروق بين متوسطات درجات اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانوية برج بوعريرج تعزى لمتغير التخصص .

5 . المفاهيم الأساسية للدراسة :

. تعريف اضطرابات النوم :

لغة :

اضطراب : من الفعل اضطرب (يضطرب ، اضطرابا) ، فهو مضطرب ، اضطرب الجو : تقلب ، تغير في غير انتظام (منجي الطلاب ، 2001 ، ص 92) .
النوم : من الفعل نام (ينام ، نوما) فهو : نائم ، رقد ، ، اضطجع . نامت التجارة : كسدت ، نام عن حاجته : غفل عنها ولم يهتم بها (مرجع سابق ، ص 919) .

اصطلاحا :

مجموعة من المتلازمات التي تتميز بخلل او اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها الانسان او خلل في جودة النوم ، أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية ، اي انها حالة من عدم انتظام النوم اتي تدل على عدم تحقق النوم بالشكل المناسب (عبد الحميد وعرابي ، 2024 ، ص 656) .

اجرائيا :

هي الدرجة الكلية التي ينالها المفحوص بعد تطبيق استبيان اضطرابات النوم عليه .

. تعريف اضطراب الأرق :

لغة :

من الفعل أرق (يأرق ، أرقا) فهو : ارق : ذهب عنه النوم ، والأرق : ذهب النوم ، السهد (منجي الطلاب ، 2001 ، ص 42) .

اصطلاحا :

هو صعوبة مستمرة في الدخول في النوم أو البقاء نائما لفترة كافية ، أو صعوبة الحصول على نوم متماسك بالرغم من توفر الفرصة المناسبة للنوم ولا يعتبر الأرق أرقا دون أن تكون لديه تأثيرات وضغوط نهائية بل هي تعود لنمط النوم في ذاته (ليشزينر ، 2022 ، ص 33) .

اجرائيا :

، هو درجة الارق التي ينالها المفحوص بعد تطبيق استبيان اضطرابات النوم عليه

. تعريف اضطراب فرط النوم :

لغة :

فرط : من الفعل أفرط (يفرط افراطا) فهو مفرط. أفرط في الكلام ، في الضحك ،في اللهو : بالغ وجاوز الحد(منجي الطلاب ، 2001 ، ص 111) .

اصطلاحا :

حالة من النعاس الشديد أثناء النهار مع نوبات من النوم ، أو الاستغراق مدة طويلة للانتقال الى حالة اليقظة الكاملة، والنوم المفرط نقيض الأرق " محمد ، 2016 ، ص 86) .

اجرائيا :

هو درجة فرط النوم التي ينالها المفحوص بعد تطبيق استبيان اضطرابات النوم عليه
تعريف اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس :

لغة :

الأحلام :مفردها حلم : ما يراه النائم.

كوابيس : مفردها كابوس :ضغط يقع على الانسان في الليل فيزعجه ولا يقدر معه أن يتحرك (منجي الطلاب ، 2001 ، ص 757) .

اصطلاحا :

عرفه صفوان 1958 بأنه " ظاهرة نفسية صادقة مرتبطة بنشاطنا الذهني والنفسي في اليقظة وبين ما نخفيه من رغبات أو مخاوف (كوابيس) أو ذكريات .

اجرائيا :

هو درجة الأحلام المزعجة والكوابيس التي ينالها المفحوص بعد تطبيق استبيان اضطرابات النوم عليه

5. 5 . تعريف تلاميذ / تلميذات البكالوريا :

هم أشخاص تتراوح أعمارهم بين (18 . 21 سنة) يتدرسون بالثانويات ذوي المستوى الدراسي " السنة الثالثة ثانوي " مقبلون على اجتياز امتحان المرحلة النهائية من التعليم الثانوي " امتحان لنيل شهادة البكالوريا " .

6 . الدراسات السابقة :

6 . 1 . عرض الدراسات السابقة:

. الدراسة الأولى :

سلامي وشراد (2016) بعنوان : اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية) بالجزائر وتحديدًا ولاية تيارت ، حيث هدفت الى الكشف عن أهم اضطرابات النوم لدى المقبلين على البكالوريا وترتيب شيوعتها ، معرفة ان كان هناك فروق في اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ، معرفة ان كان هناك فروق لدى المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى للإعادة ، استعملت الباحثتان المنهج الوصفي ، وقد اعتمدتا في جمع البيانات على استبيان أنور البنا ، وتكونت العينة التي طبق عليها الاستبيان من (200) تلميذا و تلميذة ، (103 ذكور) و (97 اناث) ، كما استعملتا المتوسط الحسابي ، ارتباط بيرسون ، ألفا كرومباخ ، المتوسط المرجح ، تحليل التباين أنوفا ، واختبار " ت " لمعالجة البيانات ، وتبين من خلال النتائج :

. أن التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا يعانون من اضطرابات النوم المتمثلة في " اضطراب الأرق ، اضطراب فرط النوم ، اضطراب الأحلام والكوابيس .
 . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم تعزى للنوع الاجتماعي .
 . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم تعزى للمعنيين وغير المعنيين .
 . الدراسة الثانية :

كانت للباحثة " عزروق البتول " (2020) بعنوان : ادمان الانترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين بالجزائر . ولاية مستغانم ، هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين ادمان الانترنت واضطرابات النوم ، معرفة ان كان هناك فروق في ادمان الانترنت واضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس وقد تم اختيار حالتين من كلا الجنسين تتراوح اعمارهم بين 20 الى 25 سنة ، تم استخدام المنهج العيادي ودراسة الحالة ، واستخدام مقياس ادمان الانترنت " لبشرى اسماعيل أحمد 2012 " ومقياس اضطرابات النوم " لأنور حمودة البنا 2007 " ، من خلال النتائج تبين أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين ادمان الانترنت واضطرابات النوم ، وأنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس في ادمان الانترنت واضطرابات النوم .
 . الدراسة الثالثة :

كانت للباحث شياونينغ شانغ وآخرون (2021) بعنوان : النوم ، القلق ، والأداء الأكاديمي (دراسة على المراهقين في المدارس الثانوية العامة في الصين) حيث هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين مواعيد بدء وانتهاء اليوم الدراسي ، وعادات استخدام الشاشات ،

واضطرابات النوم والضعف المرتبط بالنوم لدى المراهقين ، فحص كيف تؤثر اضطرابات النوم والضعف المرتبط بالنوم على الاداء الاكاديمي ومستويات القلق لدى هؤلاء المراهقين، تكونت العينة من 99 مراهقا (15 الى 17 سنة) من مدرستين حكوميتين في مدينة ايشيان بالصين ، وكان منهج الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وتمثلت ادوات الدراسة في استبيان الكتروني لقياس النوم ،القلق ، الاداء الأكاديمي ، استخدام الشاشات .

تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS الاصدار 26) لإجراء التحليلات وقد استخدمت اختبارات تحليل التباين "ANOVA" والانحدار الخطي لفحص العلاقات بين مواعيد المدرسة، استخدام الشاشات ، اضطرابات النوم ، الضعف المرتبط بالنوم ، ، الأكاديمي ، ومستويات القلق ، وقد أسفرت النتائج عن ما يلي :

. أن بدء اليوم الدراسي مبكرا وانتهائه متأخرا مرتبط بزيادة اضطرابات النوم والتعب النهاري .
 . استخدام الشاشات قبل النوم مرتبط بزيادة التعب وصعوبة التركيز .
 . اضطرابات النوم مرتبطة بزيادة القلق ،ولكن أيضا بأداء أكاديمي أعلى ، ما يشير الى ضغط أكاديمي يؤدي الى تضحيات بالنوم من طرف هؤلاء المراهقين .
 . مدة النوم 79.7% أي أن الطلاب ينامون أقل من 8 ساعات يوميا وهو أقل من الحد الموصى به دوليا .

. الدراسة الرابعة :

كانت للباحثتين عائشة مولاي الشريف وجميلة حرمة (2021) بعنوان : ادمان الفيس بوك وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي بجامعة دراية بولاية أدرار، هدفت هذه الدراسة الى الكشف على اذا ما كانت هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الادمان على الفيس بوك واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة، الكشف على ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الادمان على الفيس بوك واضطرابات النوم تعزى لمتغيرات الشخصية (الجنس ، السن ، التخصص) لدى طلاب الجامعة ،تم توظيف المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة ، تكونت العينة من 140 طالب وطالبة ممن يستخدمون الفيس بوك من مختلف التخصصات حيث تم تطبيق اداتين هما مقياس الادمان على الفيس بوك ومقياس اضطرابات النوم ، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الادمان على الفيس بوك لدى الطالب الجامعي ، ووجود فروق

بين الذكور والاناث في الادمان على الفيس بوك واضطرابات النوم ، وجود فروق بين الشعب العلمية والأدبية (التخصص) في اضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي .
. الدراسة الخامسة:

كانت للباحثة عمورة و عمر (2022) بعنوان : الادمان على الفيس بوك وعلاقته باضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالجزائر (تيزي وزو) هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الادمان على الفيس بوك لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، الكشف عن العلاقة الموجودة بين ادمان الفيس بوك واضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، والكشف عن الفروق الموجودة في متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الجنس ، استخدمت المنهج الوصفي التحليلي ، طبقت مقياس بيرغن للإدمان على الفيس بوك ، ومقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا على عينة قدره 70 تلميذ وتلميذة ممتدرسين في السنة الثالثة ثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة ، من خلال النتائج تبين أن :

. نسبة التلاميذ المدمنين على الفيس بوك قدرت ب 58.57 % بعدد 41 تلميذ في حين بلغت نسبة التلاميذ غير المدمنين على الفيس بوك 41.42 % بعدد 27 تلميذ ، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية موجبة بين متوسطات درجة الادمان على الفيس بوك واضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الادمان على الفيس بوك حسب أبعادها الستة (البروز ، التحمل ، تغيير المزاج ، الانتكاس ، الانسحاب ، الصراع) بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممتدرسين بثانوية ورز الدين عاشور حسب متغير الجنس ، وجود فروق ذات دلالة احصائية في اضطرابات النوم بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممتدرسين بثانوية ورز الدين عاشور بتيزي غنيف تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث .
. الدراسة السادسة:

كانت للباحث عبد الحميد و عرابي بمصر (2024) بعنوان : اضطرابات النوم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة مقارنة بين الجنسين من طلبة الجامعة ، استخدمت المنهج الارتباطي المقارن ، تكونت العينة من 499 طالبا وطالبة ، استعملت احد مقاييس اضطرابات النوم المنشورة بعد التحقق من خصائصه السيكو مترية ، هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق في اضطرابات النوم بين الطلاب والطالبات بمرحلة التعليم الجامعي ، التحقق من طبيعة العلاقة الارتباطية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي ، اختبار مدى وجود فروق في اضطرابات

النوم بين طلبة الكليات العملية وطلبة الكليات النظرية (التخصص العلمي) من الذكور والإناث، تطوير مقياس اضطرابات النوم في ضوء المنطق السيكولوجي ونتائج الدراسة الراهنة ، وتبين من خلال النتائج أنه :

لا يوجد فروق دالة احصائية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية (التخصص)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث نوقشت النتائج في ضوء الدراسات السابقة والنماذج النظرية والمنطق السيكولوجي .

. الدراسة السابعة :

دراسة فيك وآخرون (2022) بعنوان : العلاقة بين نقص النوم والتحصيل الأكاديمي (تحليل متعدد الزوايا عبر الزمن والمجالات الدراسية بين الطلاب) بالنرويج ، كانت العينة من طلاب الصف التاسع في المدارس النرويجية الإلزامية (4499 طالب في 2015) (4685 طالب في 2019) ، واتبعت الدراسة المنهج الكمي الارتباطي ، واعتمدت في جمع البيانات على الأدوات التالية : استبيان موجه للطلاب والمعلمين لقياس أنماط النوم والشعور بالنعاس أثناء الدراسة ، بيانات التحصيل المدرسي من اختبار " الاتجاهات في الدراسة الدولية للرياضيات والعلوم " اختبار (TIMSS) المقدم من طرف المعلمين ، وقد هدفت الدراسة الى دراسة العلاقة بين نقص النوم والتحصيل الدراسي في الرياضيات والعلوم ، والتحقق مما اذا كان نقص النوم يساهم في تراجع الأداء الأكاديمي خلال الفترة الزمنية المدروسة ، استكشاف التأثيرات المحتملة للعوامل الأخرى كالجنس والوضع الاجتماعي والاقتصادي والانتماء للأقليات على العلاقة بين النوم والتحصيل الدراسي ، تقديم نتائج داعمة لأهمية النوم الكافي لصحة المراهقين وادائهم المدرسي مما قد يكون له تأثير على الصحة العامة والسياسات التعليمية وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

ازداد نقص النوم بين الطلاب من 2015 الى 2019 وفقا لتقدير المعلمين مما أدى الى تأثير أكبر على التدريس ، ارتباط النعاس بانخفاض الأداء الأكاديمي حيث أن الطلاب الذين يشعرون بالنعاس في المدرسة يحققون درجات اقل في الرياضيات والعلوم ، التحصيل الأكاديمي غير مرتبط بالمتغيرات الديمغرافية (الجنس ، الوضع الاجتماعي والاقتصادي ، الانتماء

للأقليات) مع بقاء تأثير نقص النوم على التحصيل الأكاديمي حتى بعد التحكم في المتغيرات الديمغرافية .

6 . 2 . التعليق والتعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث الهدف :

اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة باستثناء دراسة سلامي وشراد (2016) التي هدفت الى الكشف عن أهم اضطرابات النوم التي يعاني منها التلاميذ المقبلون على البكالوريا وترتيب شيوعها ، ومعرفة ان كان هناك فروق تعزى لمتغير النوع الاجتماعي والاعادة لدى العينة المدروسة .

من حيث العينة :

اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من تلاميذ البكالوريا المراهقين باستثناء دراسة " عزوق البتول " (2020) و دراسة " عائشة مولاي الشريف و جميلة حرمة " (2021) و دراسة " عبد الحميد وعربي " (2024) التي طبقت على طلبة الجامعة .

من حيث أدوات الدراسة :

استخدمت الدراسات السابقة مقياس اضطرابات النوم لكون اضطرابات النوم أحد المتغيرات لجمع البيانات باستثناء دراسة " شياونينغ شانغ (2021) استخدمت استبيان الكتروني لقياس النوم ، القلق ، الأداء الأكاديمي ن استخدام الشاشات .

من حيث المنهج :

وظفت الدراسات السابقة المنهج الوصفي باستثناء دراسة " عزوق البتول " (2020) التي استخدمت المنهج العيادي .

6 . 3 . جوانب استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

بما أن العلم يتميز بخاصية " التراكمية " فان الدراسة الحالية لم تنطلق من فراغ حيث حاولت توظيف كثيرا من الجهود السابقة للوصول الى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمولي ، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسة الحالية من الدراسات السابقة ما يلي :

. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول الى صياغة دقيقة للعنوان البحثي الموسوم ب " اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج (دراسة ميدانية) " .

. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لها .
 . وظفت الدراسة الحالية دراسة (فيك وآخرون 2022) كدليل على أهمية المشكلة و دراسة شياونينغ شانغ (2021) للاستزادة والدعم والتقوية لهذه الدراسة .
 . استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في اختيار الأداة المناسبة لها .
 . استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اثراء الاطار النظري .
 . استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في صياغة التصور المقترح .

6 . 4 . الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية :

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة نشير أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيس وهدفها العام الا أنها تختلف عنها في عدة جوانب تمثل الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة وفيما يلي عرض لأبرز الفجوات التي عالجتها الدراسة الحالية :

. فجوة مكانية :

حيث تم اجراء الدراسة في ولاية مختلفة (برج بوعريريج) بالنسبة للدراسات المحلية ، وبلد مختلف (الجزائر) بالنسبة للدراسات الأجنبية .

. فجوة زمانية :

تم اجراء الدراسة الحالية في 2024 . 2025 .

. فجوة منهجية :

تم الدراسة الحالية وفق طريقة امراء ، بينما جميع الدراسات السابقة التي وظفتها الدراسة الحالية كانت وفق الطريقة الكلاسيكية.

7 . الخلفية النظرية :

في هذا الجزء النظري نسعى الى تقديم لمحة شاملة عن اضطرابات النوم من خلال توضيح المفاهيم الاساسية ، وتصنيفاتها مدعوما بما ورد في الادبيات والدراسات السابقة اضافة الى عرض ابرز النظريات المفسرة لاضطرابات النوم.

7. 1. 1. ماهية النوم :

7. 1. 1. 1. تعريف النوم :

" هو حالة فيسيولوجية تتسم بالسكون النسبي وعدم الاستجابة الواعية للمنبهات بشكل كاف " (الحو ، 2013 ، ص 21) .

" حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات كما يدل على ذلك تسجيل النشاط الكهربائي للمخ وانخفاض التوتر العضلي في حالة النوم العميق ، وهو حالة وظيفية حيوية هامة لها اهميتها في استعادة النشاط و حفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله " (الدسوقي ، 2006 ، ص 16) .

7. 1. 2. تاريخ النوم : (تشوكروفيرتي و آخرون ، 2017) :

منذ العصور القديمة كان النوم موضوعا يثير الفضول في الفلسفة اليونانية القديمة فقد اعتبره الفلاسفة حالة طبيعية تتضمن غياب الوعي ، وكان النوم مرتبطا بالآلهة أو قوى خارقة . وفي القرن 19 بدأ العلماء في الدراسة النشاط الكهربائي للدماغ أثناء النوم حيث طور هانزبرغر جهاز التخطيط الدماغى الكهربائى عام 1924 الذى مهد الطريق لفهم أفضل لأنماط النوم وفي منتصف القرن 20 بدأ العلماء في تقسيم النوم الى مراحل مختلفة استنادا الى أنماط التخطيط الدماغى الكهربائى حيث تم التعرف على النوم الريمى و النوم اللاريمى ، وتم اكتشاف اضطرابات النوم مثل الأرق ، توقف التنفس أثناء النوم مما أدى الى بداية علاج هذه الحالات باستخدام تقنيات مثل تقنية " الضغط الايجابى المستمر على مجرى الهواء " عام 1981 من طرف سوليفان وزملائه ، أما في العصر الحديث فقد تم اكتشاف دور الهرمونات (الميلاتونين ، الكورتيزول ...) في تنظيم النوم والاستيقاظ ، اضافة الى اكتشاف وظائف النوم (اصلاح الأنسجة ، التوازن الهرموني ، تحسين الذاكرة و التعلم) ، وتأثيرات البيئة على نمط النوم (الضوء الأزرق من الشاشات الالكترونية ، الأنماط الحياتية الحديثة) (عمل ليلي ، الضغط النفسى الخ) .

7. 1. 3. وظيفة النوم :

يرى " لوكلي و فوستر " (2017) أن : " للنوم دور مهم جدا في تنظيم عمل الجسم والهرمونات فبعضها يتأثر بإيقاع الساعة البيولوجية أكثر من تأثرها بالنوم نفسه مثل الميلاتونين والكورتيزول ، بينما هناك هرمونات أخرى مثل هرمون النمو تعتمد على النوم الجيد وغيابه

يؤدي لانخفاضها ، أما هرمون الغدة الدرقية فيرتفع بشكل غير طبيعي عند الحرمان من النوم ما يسبب خللا في التوازن الهرموني ، حتى مع محاولات تعويض النوم لاحقا ، فان الجسم لا يستطيع فعليا تخزين النوم مما يجعل الانتظام اليومي ضروريا ، اذ ان النوم اقل من 6 ساعات لفترة طويلة يؤدي الى تدهور كبير في يقظة الشخص و أدائه حيث يصبح شبها بمن بقي مستيقظا ليومين أو أكثر أو القيادة تحت تأثير الكحول ، اضافة أنه قد يتسبب في الهلوسة ، ضعف الذاكرة ، قلة الاستيعاب وحتى أعراض ذهانية .

4.1.7 . أهمية النوم :

يعتبر النوم نوعا من التكيف للظروف الداخلية والخارجية ، فالنوم راحة للكائن الحي يبتعد به عن أخطار البيئة المحيطة به ، كما يعد وقاية من الاجهاد نتيجة للنشاط الزائد لفترات طويلة ، فالنوم المنتظم يشبه تناول وجبات الطعام لتفادي الجوع ، ويمكن اعتبار النوم عملية تكيف للظروف الداخلية للنائم حيث يقل استهلاك الطاقة بانخفاض معدلات التمثيل الغذائي أو الأيض ، ومعدلات الحرارة التي تقل فلا تتبدد من الجسم ، ويتحقق بذلك الاقتصاد في موارد الطاقة التي يمكن أن تنفذ اذا استمر النشاط دون انقطاع (الشربيني ، 2000، ص 23) .

5.1.7 . آلية اليقظة و النوم :

آلية اليقظة :

عندما لا تكون مراكز النوم منشطة فان تحرير النوى الشبكية في الدماغ المتوسط وفي الجسر الأعلى من التثبيط يسمح لهذه المنطقة بأن تصبح فعالة تلقائيا ، وتستثير هذه بدورها قشرة المخ والجهاز العصبي المحيطي فيرسل كل منهما عند ذلك اشارات لتقييم راجع موجب عديدة عائدة الى نفس النوى الشبكية لتنشطها لدرجة أكبر ، ولهذا فمتى ما بدأت اليقظة تتولد لها نزعة طبيعية لإدامة نفسها بسبب كل هذه الفعالية بالتلقيح الراجع الموجب (هال وغايتون ، 1997 ، ص 903) .

جدول (1) يبين مراكز الدماغ المسؤولة عن آلية اليقظة ووظائفها .

المنطقة الدماغية	الوظيفة في آلية اليقظة
------------------	------------------------

الهيپوتالاموس	يفرز الأوركسين الذي يحفز مراكز اليقظة ويمنع النوم .
جذع الدماغ	يحتوي على مراكز تفرز النورابينفرين، السيروتونين ، الأسيتيل كولين للحفاظ على التنبيه .
التكوين الشبكي	ينشط القشرة المخية ويعد مركزا رئيسيا في نظام اليقظة .
النواة الزرقاء	تفرز النورابينفرين وتساعد في تعزيز الانتباه و الاستيقاظ .
المهاد	ينشط أثناء اليقظة لنقل الاشارات الحسية الى القشرة المخية .
القشرة المخية	تكون نشطة جدا في معالجة المعلومات الحسية ، واتخاذ القرارات والانتباه أثناء اليقظة .

آلية النوم :

بعد أن يبقى الدماغ منشطا لعدة ساعات يفترض أنه حتى عصبونات الجهاز المنشط تتعب لحد ما ونتيجة لذلك تتلاشى دورة التلقيم الراجع الموجب بين النوى الشبكية في الدماغ المتوسط والقشرة فتغلب عند ذلك التأثيرات التثبيطية للنوم ، مما يؤدي الى التحول السريع من حالة اليقظة الى حالة النوم (مرجع سابق ، ص 903 . 904) .

أي أنه خلال النوم المطول تصبح العصبونات الاستثارية للجهاز المنشط الشبكي تدريجيا أكثر استثارية بسبب الراحة الطويلة ، بينما تصبح العصبونات المثبطة لمراكز النوم أقل استثارية بسبب فرط فعاليتها ، مما يؤدي الى دورة جديدة من اليقظة كل هذا يوضح الانتقالات السريعة من النوم الى اليقظة ومن اليقظة الى النوم (مرجع سابق ، ص 904) .

جدول (2) يبين مراكز الدماغ المسؤولة عن آلية النوم .

المنطقة الدماغية	الوظيفة في آلية النوم
------------------	-----------------------

تنظم الايقاع اليومي وتستجيب للضوء ، تتحكم بافراز الميلاتونين عبر الغدة الصنوبرية .	النواة فوق التصالبية
يثبط مراكز اليقظة ، يفرز غابا ، ويساعد على بدء النوم	الهيپوتالاموس
تفرز الميلاتونين استجابة للظلام ، مما يحفز الشعور بالنعاس .	الغدة الصنوبرية
ينظم الانتقال بين مراحل النوم ، يتحكم في حركة العين السريعة ن ويمنع حركة العضلات أثناء الحلم .	جذع الدماغ
يقلل من تمرير الاشارات الحسية للقشرة المخية اثناء النوم ، يساعد في الدخول للنوم العميق .	المهاد
تصبح اقل نشاطا خلال النوم خاصة في مراحل النوم الغير حالم .	القشرة المخية

7 . 1 . 6 . مراحل النوم :

يقسم النوم الى مرحلتين رئيسيتين هما :

مرحلة نوم حركة العين الغير سريعة :

المرحلة الأولى النوم الخفيف :

انتقال تدريجي من اليقظة الى النوم ، موجات دماغية بطيئة ، حركات عين بطيئة وارتجافات عضلية مفاجئة ، يستمر 5 . 10 دقائق ويمكن الاستيقاظ بسهولة بسبب الضوضاء .

المرحلة الثانية النوم المتوسط العمق :

ظهور مغازل النوم (نبضات كهربائية سريعة) ومركبات " ك " (موجات كبيرة مفاجئة) ، تقل الحركة العضلية ، لكن بعض الحركات لاتزال موجودة ، تشكل هذه المرحلة حوالي 50% من اجمالي النوم .

المرحلتان الثالثة والرابعة النوم العميق :

تعرفان معا باسم نوم الموجة البطيئة ، موجات دالتا بطيئة وعالية السعة (0.5 - 2 هرتز) ، تقل الحركة العضلية الى الحد الأدنى ، وتكاد تتعدم حركات العين ، الاستيقاظ صعب وقد يشعر الشخص بالتشوش عند ايقاظه ، مسؤولة عن استعادة الطاقة وتجديد الجسم (شوب و هانينغ ، 2003 ، ص 71) .

مرحلة حركة العين السريعة :

مرحلة الأحلام :

موجات دماغية سريعة وغير منتظمة مشابهة لحالة اليقظة ، حركات عين سريعة وشلل شبه كامل للعضلات (ماعدا الحجاب الحاجز وعضلات التنفس) ، تحدث الاحلام الواضحة ، والاستيقاظ يكون أسهل مقارنة بالنوم العميق ، تزداد مدة هذه المرحلة مع تقدم الليل (مرجع سابق ، ص 71) .

2 . 7 . اضطرابات النوم :

1 . 2 . 7 . تعريف اضطرابات النوم :

" صعوبات مرتبطة بتحقيق نوم جيد من حيث مدته ووقته ونوعه وهي تشمل مجموع السلوكيات غير السوية المقترنة بالنوم والتي تدل على عدم تحقق النوم بالصورة المناسبة " (حمري ، 2025 ، ص 766) .

. " حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم واليقظة بسبب عوامل عصبية ، فيسيولوجية أو عوامل نفسية المنشأ " (صالي ، 2022 ، ص 31) .

2 . 2 . 7 . تصنيف اضطرابات النوم حسب الدليل التشخيصي الخامس :

يصنف الدليل التشخيصي الخامس اضطرابات النوم الى 11 فئة رئيسية تشمل مشكلات النوم الأولية والاضطرابات المرتبطة بحالات طبية أو نفسية أخرى :

اضطراب الأرق :

صعوبة في النوم أو البقاء نائماً أو الاستيقاظ مبكراً وعدم القدرة على العودة للنوم .

يجب أن يستمر لمدة 3 ليال أسبوعياً على الأقل لمدة 3 أشهر .

اضطراب فرط النوم :

النعاس المفرط خلال النهار رغم النوم لعدة ساعات كافية يتميز بصعوبة الاستيقاظ والنعاس أثناء الأنشطة اليومية (الحمادي ، 2022 ، ص 137) .

. اضطراب الخدار :

نوبات مفاجئة لا يمكن السيطرة عليها أثناء النهار عادة ما يكون مصحوبا بانخفاض مستويات الأوركسين (الهيبوكريتين) في السائل الدماغي الشوكي ، قد يشمل الجمدة ، اي فقدان مفاجئ لتوتر العضلات بسبب مشاعر قوية .

. اضطرابات التنفس المرتبطة بالنوم :

تشمل انقطاع التنفس الانسدادي اليومي ، وانقطاع النفس المركزي ، ونقص التهوية المرتبط بالنوم (الحمادي ، 2022 ، ص 138) .

تتسم بانقطاع النفس أو ضعف تدفق الهواء أثناء النوم مما يؤدي الى الاستيقاظ المتكرر .

. اضطرابات ايقاع النوم والاستيقاظ :

عدم تطابق بين الايقاع البيولوجي للفرد ومتطلبات بيئته أو جدولته الزمني تشمل اضطراب تأخر مرحلة النوم ، اضطراب الرحلات الجوية الطويلة ، واضطراب الورديات الليلية .

. اضطراب نوم حركة العين السريعة السلوكي :

قيام الشخص بتنفيذ الأحلام جسديا ، مثل التحدث ، الصراخ ، أو حتى الحركات العنيفة أثناء النوم الريمي ، غالبا ما يرتبط بأمراض عصبية مثل باركنسون (مرجع سابق ، 2022 ، ص 139) .

. اضطراب تملل الساقين :

احساس غير مريح في الساقين مع رغبة ملحة في تحريكهما ، خاصة أثناء الراحة أو قبل النوم يتحسن بالحركة ولكنه قد يؤدي الى صعوبة في النوم .

. اضطرابات النوم المرتبطة بحالات طبية أو نفسية أخرى :

اضطرابات النوم الناجمة عن القلق ، الاكتئاب ، الاضطراب ثنائي القطب ، أو حالات عصبية مثل الزهايمر .

. اضطرابات الاستثارة من النوم الغير ريمي :

تشمل المشي أثناء النوم ، نوبات الذعر الليلي ، تحدث خلال نوم الموجات البطيئة ويكون المصاب غير مدرك لما يحدث .

. اضطراب الكوابيس :

تكرار الكوابيس المزعجة التي تؤثر على جودة النوم وتسبب القلق أو الضيق ، تحدث خلال نوم حركة العين السريعة .

اضطرابات النوم الناجمة عن استخدام المواد أو الادوية :

اضطرابات النوم الناتجة عن تأثير الأدوية أو المواد المخدرة ، مثل الكافيين ، الكحول ، أو بعض العقاقير (الحمادي ، 2022 ، 147) .

7 . 2 . 3 . تقسيمات اضطرابات النوم :

صعوبات النوم :

. اضطراب الأرق :

هو صعوبة مستمرة في النوم أو الاستمرار فيه ، رغم وجود وقت كاف وفرصة مناسبة للنوم ، هذا يؤدي الى الشعور بالتعب خلال النهار ، ولا يكون ناتجا عن مشكلة نوم أخرى .

أنواع الأرق :

. أرق مزمن : يستمر على الأقل 3 مرات أسبوعيا لمدة 3 أشهر أو أكثر .

. أرق قصير الأمد : يستمر لأقل من 3 أشهر .

. أرق غير مصنف لا يطابق النوعين السابقين تماما (ليشزينر ، 2022 ، ص 33) .

. اضطراب فرط النوم :

يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر ونوبات من النوم الطويل وتكون حالة النوم اما نوم نهاري لفترات طويلة ، او نوم ليلي يستمر حتى ساعات متأخرة من آخر النهار اليوم التالي ، وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم الى احداث خلل نفسي أو اعاقه النشاط الاجتماعي ، وفرط النوم الناتج عن اضطراب نفسي غير عضوي يوجد في اضطراب الوجدان خاصة الاكتئاب، أما فرط النوم الناتج عن اضطراب عضوي يوجد في انقطاع التنفس، أو تقلص العضلات أثناء النوم أو تعاطي العقاقير المهدئة (الخالدي ، 2022 ، ص 447) .

. اضطراب جدول النوم واليقظة :

هو حالة من فقدان التزامن بين نظام الفرد في النوم واليقظة المرغوب فيه من قبل محيط الفرد مما يترتب عليه شكوك اما من الأرق واما من فرط النوم وبالتالي فان الفرد المصاب بهذا الاضطراب لا ينام عندما يريد بل ينام في أوقات أخرى لا يرغب فيها وقد يكون هذا الاضطراب نفسي المنشأ اذ ان الأفراد الذين تتصف أوقات نومهم واستيقاظهم بعدم التنظيم كثيرا ما يعانون من اضطرابات شخصية ووجدانية (عمورة وعمر ، 2022 ، ص 47) .

مصاحبات النوم :

اضطراب الاحلام المزعجة والكوابيس :

وهي تشبه حالة الرعب أثناء النوم فكلاهما يشير الى حالة الفزع الا ان الفرق بينهما هو أن أحلام الكوابيس تحدث أثناء فترات النوم الحالم بينما رعب الليل يحدث أثناء فترات النوم الغير حالم وتحدث حالة أحلام الكوابيس بين الساعة الرابعة والسادسة صباحا وفيها يستيقظ الطفل بشكل كامل ويصرخ و يشعر بالخوف والهلع وعدم الشعور بالأمان مما يجعله يترك فراشه هربا الى فراش والديه بحثا عن الشعور بالأمان (سلامي وشراد ، 2016 ، ص ص 25 . 26) .

اضطراب الفزع الليلي :

ان الفزع الليلي اضطراب تتكرر فيه نوبات الاستيقاظ المفاجئ مصحوبا بحالة من الهلع ، وقد يجلس الفرد المفزوع على فراشه ن أو يكون واقعا ويصرخ صرخة رعب أو هلع شديد ويظهر عليه الخوف و الدهشة ، وشحوب الوجه ن وتعرق زائد ووقوف الشعر وسرعة التنفس وزيادة في ضربات القلب وزيادة ملحوظة في النشاط العصبي ، وقد يذكر المفزوع بقايا الحلم قبل اليقظة ولكن من المعتاد أن يتم نسيان النوبة كاملة في الصباح وتكثر هذه النوبات اذا كان الشخص مجهدا أو يعاني ضغوطا آنية (الخالدي ، 2022 ، ص 453) .

اضطراب المشي أثناء النوم :

ويسمى ايضا اضطراب التجوال الليلي حيث يؤكد الاخصائيون الاكلينيكيين و الاطباء النفسيون ان هذا الاضطراب يعد بمثابة عرض عصابي يكثر ظهوره في فترة البلوغ ويتباين الاضطراب بين الافراد المصابين به فهناك من يمشي بضع خطوات من فراشه ثم يستيقظ وهناك من يستمر بالمشي والتجوال داخل المنزل ويقوم بأفعال حركية شبه هادفة وتشير اغلب الفحوصات الاكلينيكية انه يكثر عند الذكور وله نمط وراثي حيث ينتشر بين الاقارب وقد لا

تلزم معالجته عند الاطفال اما بالنسبة للبالغين فيتم معالجتهم نفسيا (الخالدي ، 2022 ، ص 453 . 454) .

7 . 2 . 4 . النظريات المفسرة لاضطرابات النوم :

. الاتجاه النفسي :

. النظرية السيكو دينامية : (فرويد ، 1900) :

تعتبر نظرية فرويد أن النوم ليس فقط حالة فيسيولوجية ، بل ايضا حالة نفسية يتفاعل فيها اللاشعور مع محتوى الاحلام ، يرى فرويد أن الكوابيس أو الأرق يمكن أن تنشأ عن الكوابيس أو الأرق يمكن أن تنشأ عن صراعات لا واعية غير محلولة ، مثل القلق ، الذنب أو الرغبات المكبوتة فالأرق قد يكون طريقة دفاعية لرفض الدخول في عالم الأحلام الذي قد يكشف مالا يود الفرد مواجهته فمثلا مراهق يعاني من كوابيس متكررة مرتبطة بالامتحانات ، قد يكون ذلك انعكاسا لصراع داخلي بين رغبة النجاح وخوف الفشل ، حالات الأرق المرتبطة بفقدان أو حزن دفين .

. النظرية السلوكية :

تفترض ان اضطرابات النوم مكتسبة من خلال نمط تعليمي خاطئ ، كأن يربط السرير بالأنشطة التي تحفز الدماغ بدلا من النوم ، مثل استخدام الهاتف أو التفكير المفرط ، الأرق هنا لا ينظر اليه كاضطراب داخلي ، بل كنتيجة لسلوكيات غير مناسبة أو ارتباطات شرطية سلبية مثل شخص يذهب للنوم وهو يشاهد التلفاز ، فيبدأ عقله بربط السرير باليقظة ، طالب ثانوي يدرس على السرير يوميا ، فيفقد عقله الربط بين السرير والنوم (بوتزين و ايبستين ، 2011 ، ص 435 . 458) .

. النظرية المعرفية :

تركز على تأثير الأفكار و المعتقدات على النوم ، فالأفكار الغير واقعية مثل " اذا لم أنم 8 ساعات لن أستطيع التركيز غدا " ، تؤدي الى القلق والذي يسبب أرقا ، فيدخل الفرد في حلقة مفرغة ، هذه النظرية أساس العلاج المعرفي السلوكي للأرق ،مثال : تفكير متكرر " لن أتمكن من النجاح اذا لم انم الليلة " يؤدي الى قلق يعيق النوم وبالتالي اجترار ذهني حول المستقبل في السرير (هارفي ، 2002 ، ص 869 . 893) .

. الاتجاه البيولوجي :

. النظرية العصبية :

تشير الى أن النوم منظم عبر مراكز في الدماغ مثل الهيبوتالاموس ، و جذع الدماغ ، وأنه يتأثر بالناقلات العصبية (مثل السيروتونين ، النورأدرينالين ، والميلاتونين) أي اضطراب في هذه المواد يمكن أن يسبب الأرق أو النوم القهري .

اضطرابات في افراز الميلاتونين عند المراهقين تؤخر وقت النوم ، حالات الأرق الناتجة عن فرط النشاط في الجهاز العصبي المركزي (سكامل و سابر ، 2005 ، ص ص 1257 . 1263) .

. النظرية الأيضية :

تقوم هذه النظرية على أن المخ في فترة اليقظة يقوم بتخليق مادة تسمى العامل الحاث على النوم وهذا العامل يتجمع في السائل المخي النخاعي ، وعند وصوله لمستوى معين من التركيز يحدث النوم . وعندما نزعته هذه المادة من السائل المخي لحيوانات حرمت من النوم لفترة طويلة ، وحقنت تلك المادة في حيوانات أخرى تسبب ذلك في نومها ، أما دورية التجمع والتخلص من هذا العامل فتؤدي الى دورية النوم واليقظة (عبد الغني ، 2016 ، ص 19) .

. النظرية البيولوجية :

تشير هذه النظرية بأن اضطرابات النوم تعزى في المقام الأول الى اضطرابات الايقاع اليومي ، الذي ينظمه النظام البيولوجي عبر الساعة البيولوجية ، تؤثر هذه الساعة على انتاج الميلاتونين والتحكم في دورة النوم والاستيقاظ عند الاستيقاظ لعوامل خارجية مثل الاضاءة الصناعية ليلا يحدث اضطراب في هذا الايقاع ما يؤدي الى خلل في جودة النوم ومدته (لوكلي وفوستر ، 2015 ، ص 34) .

7 . 3 . مرحلة التعليم الثانوي :

7 . 3 . 1 . مفهوم التعليم الثانوي :

التعليم الثانوي جزء لا يتجزأ من مجموع المنظومة التربوية ، وهو بمثابة الحلقة الرئيسية في تمفصل منظومة التربية والتكوين والشغل ، حيث يختل موقعه بين التعليم المتوسط الذي يستقبل

عددا هائلا من التلاميذ الى جانب التكوين المهني من جهة ، ومن جهة أخرى بين التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعة وعالم الشغل من بعد ، ويدوم التعليم الثانوي ثلاث سنوات وهو يتزامن مع فترة حرجية وهي فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والجسمي (بن بسعي ، 2015 ، ص 31) .

7 . 3 . 2 . تاريخ التعليم الثانوي في الجزائر :

انشئ التعليم الثانوي في الجزائر بمقتضى الأمر 35/76 المؤرخ في 16 أفريل 1976 و المتضمن تنظيم وتسيير مؤسسات التعليم الثانوي والمنشور الوزاري رقم 533 الصادر في 11 أوت 1992 والمتعلق بهيكلية التعليم الثانوي وحسب هذا الأمر فالتعليم الثانوي معد لاستقبال التلاميذ بعد نهاية التعليم الأساسي ، حسب شروط مجددة قانونيا ويمثل التعليم الثانوي العام والتقني ، اذا فالتعليم الثانوي هو تعليم يتم داخل مؤسسة عمومية للتعليم ، تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي وتدعى المدارس الثانوية والمتاقن ، ويدوم حاليا 3 سنوات حيث نجد في السنة الأولى 3 فروع هامة تسمى " الجذوع المشتركة " (صياد ، 2010 ، ص 36 ، 37) .

7 . 3 . 3 . مفهوم البكالوريا :

يعتبر امتحان البكالوريا حدث اجتماعي يمس شريحة الطلبة المسجلين في أقسام السنة الثالثة الثانوي ، وهو امتحان مصيري لأنه على أساس النجاح فيه يتم الالتحاق بالتعليم العالي (مجادي ، 2014 ، ص 173) .

7 . 3 . 4 . أهمية شهادة البكالوريا :

الأهمية الاجتماعية :

تطمح جميع الأسر والعائلات الى اىصال ابنائها الى المستوى النهائي من مرحلة التعليم الثانوي بغض النظر عن التكاليف المادية أو المعنوية ما قد يفسر التطور المتزايد لعدد التلاميذ المتمدرسين بالتعليم الثانوي ، قد يعود الى ما توفره البكالوريا من قيمة تعاقدية منحدره من الاعتراف الاجتماعي للشهادة اذ تعد مفتاح التعليم العالي وباب نحو العديد من منافذ العمل ، وهي تعكس نجاح الأسرة ذاتها وليس تلميذ البكالوريا فقط (زعرور ، 2013 ، ص 95) .

الأهمية التربوية :

تعد البكالوريا تتويجا للمرحلة ما قبل الجامعية ومفتاحا للتعليم العالي فالمستوى التعليمي المتحصل عليه من قبل الفرد يكسبه مجموعة من المكتسبات المعرفية بالإضافة لقدرات ، مهارات ، قيم ومواقف تترجم الى كفاءات تضمن للمتكون مكانة اجتماعية ، وتدفع تلميذ البكالوريا الى الجث أكثر فأكثر عن رفع مستواه المعرفي والانساني (مرجع سابق ، ص ص 99 ، 100).

الفصل الثاني :
الدراسة الميدانية (الطريقة والأدوات)

- تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1 - اهداف الدراسة الاستطلاعية

1-2 - اجراءات الدراسة الاستطلاعية

1-3 - عينة الدراسة الاستطلاعية

1-4 - ادوات الدراسة الاستطلاعية

1-5 - ادوات الدراسة الاستطلاعية و خصائصها السيكو مترية

1-6 - نتائج الدراسة الاستطلاعية

2 - الدراسة الاساسية

2-1 - مجالات الدراسة

2-2 - منهجية الدراسة

2-3 - مجتمع وعينة الدراسة

2-4 - ادوات جمع البيانات

2-5 - الأساليب الاحصائية المستخدمة .

- خلاصة

- تمهيد :

بعدما تطرقنا في الفصل السابق الى الجانب النظري لمتغيرات الدراسة ، في هذا الفصل نتعرف على اجراءات الدراسة الاستطلاعية ، الدراسة الأساسية ، لنصل الى عرض وتفسير النتائج وقمنا بعدة اجراءات منهجية تضمنت المنهج المستخدم ، عينة الدراسة وأدواتها ، اجراءات تصميمه وخصائصها السيكمترية وظروف التطبيق الميداني وجمع البيانات بغرض فحص الفرضيات والتحقق من صحتها ، كما استخدمنا أساليب التحليل الاحصائي لمعالجة البيانات.

1. الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة في البحث العلمي فهي بدورها تقرب الباحث من ميدان البحث من خلال تزويده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة وترتبط بين الجانب النظري والجانب الميداني ، كما أنها تمكن الباحث من تفحص أدوات القياس التي يستعملها في الدراسة الأساسية .

1.1 . أهداف الدراسة الاستطلاعية :

. التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة والذي سنأخذ منه الدراسة الاستطلاعية والأساسية .
 . وضع تصور مسبق للمشكلات والعوائق التي ستواجه الباحث مما يتيح له الوقت الكافي لتفاديها .

. التحقق من صلاحية أداة جمع البيانات وصدقها وثباتها ووضوح عباراتها وتناسبها مع العينة .

. وضع تقديرات زمنية لإنهاء الدراسة وتقديرات لحجم العينة بهدف حصر مجتمع الدراسة.

1.2 . عينة الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ البكالوريا ، حيث قدر عدد افرادها 30 تلميذ وتلميذة ، وقد تم اختيار هذه العينة في جانفي 2025 .

1.3 . المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي .

1.4 . وصف أدوات القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكومترية :

اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة :

. استبيان اضطرابات النوم تم استخراجها من مذكرة تخرج الباحثين سلامي فاطمة و شراد فضيلة حيث قامتا بتحكيم مقياس اضطرابات النوم لأنور حمودة البنا (2007) وعدلتاه ، واستفادت منه الدراسة الحالية على هيئته النهائية .

تم تطبيق استبيان اضطرابات النوم المتكون من 32 بند واشتمل على البدائل و الأوزان التالية :

الجدول رقم (03) يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات

البدائل	دائما	أحيانا	أبدا
الدرجات	03	02	01

1. 4. حساب الخصائص السيكومترية لاستبيان اضطرابات النوم للدراسة الحالية :

1-4-1- الصدق: هو أن تقيس أداة جمع البيانات المطبقة فعلا السمة والخاصية المقاسة.

✓ حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثة مجموعة من الاجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد تصاعديا من الأدنى إلى الأعلى.

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا

على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27 % (الثلث الأعلى) و 27 % (الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64 %

المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

جدول 04: معامل صدق استبيان اضطراب النوم باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

المصدر: اعداد الباحث

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	8	46.37	4.20	1.14	-8.74	14	0.05
المجموعة العليا	8	79.87	9.99				

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ (46.37)، والانحراف المعياري بلغ (4.20)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (79.87) والانحراف المعياري بلغ (9.99)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين قدرت ب (-8.74) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على أن الاستبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

✓ حساب صدق الاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان كما يلي

جدول (05): يوضح معامل الارتباط أبعاد الاستبيان اضطراب النوم مع الدرجة الكلية

الأبعاد	اضطراب الأرق	اضطراب فرط النوم	اضطراب أحلام النوم المزعجة
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	0.89**	0.73**	0.79**

المصدر: اعداد الباحث

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية كلها دالة عند 0.01 هذا يدل على أن بنود الاستبيان متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الدالة على صدق الاستبيان.

1-4-2- الثبات: يقصد به مدى والاتساق عبر الزمن في نتائج الأداء لدى نفس الأفراد إن أعيد تطبيق الاختبار.

✓ حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق استبيان اضطراب النوم على عينة الدراسة وكانت النتائج كالتالي:

- جدول رقم (06): يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لاستبيان اضطراب النوم

عينة الدراسة	عدد بنود الاستبيان	معامل ألفا كرونباخ
30	32	0.90

المصدر: من اعداد الباحث

تم حساب ثبات الاستبيان باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لاستبيان اضطراب النوم، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود الاستبيان (0.90) وهي تشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي للاستبيان ، وعليه الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات عالي.

✓ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (معامل سبيرمان براون):

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة، بعد تطبيق استبيان اضطراب النوم على عينة الاستطلاعية للدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم(07): يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية لاستبيان اضطراب النوم

العينة	عدد بنود الاستبيان	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل بمعادلة سبيرمان براون
30	32	0.76	0.86

المصدر: اعداد الباحث

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهي تقسيم الاختبار إلى بنود فردية وبنود زوجية وحساب الثبات عن طريق حزمة الإحصائية spss بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان لنتحصل حسب هذا الجدول على معامل الارتباط قبل التصحيح الذي قدر ب (0.76) وبعد تصحيحه عن طريق معادلة سبيرمان براون تحصلنا على معامل ثبات قدر ب (0.86) وهي قيمة تشير إلى درجة عالية لثبات هذا الاستبيان .

2. الدراسة الأساسية :

1. 2. مجالات الدراسة الأساسية :

2. الحدود الزمانية :

- أجريت الدراسة الأساسية مابين شهر مارس وشهر افريل 2025 .
- الحدود المكانية : أجريت الدراسة ببعض ثانويات برج بوعريرج .
- الحدود البشرية : طبقت الدراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية وتحديدا تلاميذ البكالوريا .

2.2 . منهجية الدراسة :

- من حيث المنهج : وصفي تحليلي .
- من حيث الدراسة :دراسة ارتباطية فارقية.
- ارتباطية :كونها تبحث العلاقة بين متغيرات الدراسة (الجنس ، التخصص ، مستويات اضطرابات النوم) قوية ضعيفة ، مرتفعة ، منخفضة ألخ ، استعمال معاملات الارتباط سبيرمان و ألفا كرومباخ .
- فارقية : كونها تبحث عن فروق بين متغيرات الدراسة (الجنس ، التخصص ، مستويات اضطرابات النوم) .

2.3 . مجتمع وعينة الدراسة :

- تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية ببعض ثانويات برج بوعريرج .
- تمثلت عينة الدراسة في 150 تلميذ وتلميذة من تلاميذ البكالوريا ، حيث واجهة الباحثان بعض العراقيل والصعوبات من بينها التسرب المدرسي للتلاميذ حيث وصلنا للعدد المطلوب من التلاميذ بصعوبة ، اضافة الى الاضرابات التي قام بها الاساتذة آنذاك مما جعل التلاميذ في حالة عدم استقرار .

2.4 . أدوات جمع البيانات :

- هو الاستبيان المستخدم في الدراسة الاستطلاعية والذي قمنا بالتحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات) .

2.5 . الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- تمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية (SPSS) في تطبيق الأساليب الإحصائية :
- معامل الارتباط سبيرمان .
- معامل الارتباط ألفا كرومباخ .
- اختبار الدلالة الإحصائية (ت) لفحص الفروق .

. الاحصاء الوصفي (متوسطات حسابية ، انحرافات معيارية) .

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه نكون قد تطرقنا لجميع الاجراءات المنهجية للدراسة (عينة الدراسة ، منهجية الدراسة ، أدوات جمع البيانات ، حساب الخصائص السيكومترية لأداة جمع البيانات ، تحديد مجالات الدراسة ، أساليب احصائية) ولم يتبقى سوى النتائج المتحصل عليها وهذا ما سنتطرق اليه في الفصل الموالي .

الفصل الثالث :
عرض ومناقشة وتحليل
نتائج الدراسة

. تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة .

2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والتراث النظري .

3 . استنتاج عام .

4. مقترحات الدراسة .

. خاتمة .

. قائمة المراجع .

. الملاحق .

تمهيد :

نتطرق في هذا الفصل الى عرض ومناقشة وتحليل النتائج الميدانية التي حصلنا عليها بعد تطبيق استبيان اضطرابات النوم على افراد العينة والمتمثلة في تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج والتحقق من الفروض التي اعتمدناها في بداية الدراسة وهذا بعد اجراء اهم التحليلات الاحصائية .

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تنص على أن مستوى اضطراب الأرق لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج منخفض

لمعرفة مستوى اضطراب الأرق لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدرجات الكلية في مقياس لبعد مستوى اضطراب الأرق لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة لدرجات بعد مستوى اضطراب الأرق لهذه الدراسة .

جدول(08) يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لبعد مستوى اضطراب الأرق.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى اضطراب الأرق	150	28	26.06	5.83	0.00	-4.07	149	دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (28) والمتوسط الحسابي يقدر ب (26.06) والانحراف المعياري قدر ب (5.83)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-4.07) عند درجة حرية (149)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنو توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى اضطراب الأرق.

وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب (26.06) مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (28) نرى أنه أصغر منه وأن اختبار T " دال إحصائيا فهذا يدل على أن مستوى اضطراب الأرق لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج منخفض .

التفسير والتحليل في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة:

كان مستوى اضطراب الأرق متدن مما جعله أمرا مثيرا للاهتمام ، فمن المتعارف عليه انتشاره بين المراهقين خلال مدة سير الامتحانات ، ونستطيع تحليل ذلك بتعود التلاميذ على الضغوطات المدرسية وتكيفهم معها ، أو اتباعهم أساليب أخرى تساعدهم على تجاوز هذه الضغوطات كاعتمادهم على الدروس الخصوصية ، ودورات المراجعة الشاملة لامتحان شهادة البكالوريا التي تنظم نهاية السنة من قبل دور الشباب والرياضة وبعض مؤسسات الدولة والمؤسسات الخاصة ، أو استعمال الأنترنت ، أو وسائل الترفيه بالرغم ما تحمله من أضرار .

وهذا ما يتماشى مع مبادئ الاتجاه البيولوجي حيث يشير الى ان النوم منظم عبر مراكز الدماغ مثل الهيبوتالاموس ، وجذع الدماغ وانه يتأثر بالناقلات العصبية (مثل السيروتونين ، النورأدرينالين ، والميلاتونين) واي خلل في هذه المواد قد يسبب الأرق ن وقد تم اجراء تجربة على بعض الحيوانات ، حيث حقنت هذه الاخيرة بمادة تسمى العامل الحاث الي يفرزها المخ في فترة اليقظة اذ يتجمع في السائل المخي النخاعي وعند وصوله الى مستوى معين من التركيز يحدث النوم وعندما نزعته هذه المادة من السائل المخي من حيوانات اخرى حرمت من النوم لفترة طويلة مما يعني ان العامل الحاث يتحكم في النوم واليقظة حسب درجة تركيزه مما يدفعنا الى القول بأن مستوى الأرق المنخفض لدى تلاميذ البكالوريا قد يعود الى ارتفاع درجة تركيز السائل المخي النخاعي المسمى بالعامل الحاث في مراكز الدماغ الخاصة بالنوم واليقظة لدى تلاميذ البكالوريا .

وتتفق الدراسة الحالية مع ما أكد عليه " الخالدي " (2022) في كون الأرق يخضع لعدة متغيرات تجعله منخفضا نوعا ما أو تخفف من حدته مثل التوقف عن الاكل الثقيل قبل دخول الفراش بوقت قصير ، زيادة ساعات النوم خلال النهار ، التوقف عن أنشطة النوم غير الملائمة .

الا ان هناك عدة دراسات اختلفت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية بالنسبة لاضطراب الأرق كدراسة "شياو نينغ تشانغ" (2021) حيث وجدت ان 79.7 % من الطلاب المشاركين كانت مدة نومهم اقل من 8 ساعات وهي اقل من التوصيات الدولية ومن بين هؤلاء 34% افادوا بانهم ينامون اقل من 6.5 ساعة في الليل الا انهم اظهروا مستوى اداء

اكاديمي عال ومستويات قلق اعلى وهذا يعود حسب الدراسة الى الضغوط الثقافية و الاكاديمية التي تدفع الطالب الصيني الى التضحية بالنوم لصالح التحصيل الدراسي وهو نمط شائع في بعض السياقات التعليمية ذات المنافسة العالية مثل الصين .

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تنص على أن مستوى اضطراب فرط النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج منخفض.

- لمعرفة مستوى اضطراب فرط النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدراجات الكلية في مقياس لبعده مستوى اضطراب فرط النوم لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة لدرجات بعد مستوى اضطراب فرط النوم لهذه الدراسة .

جدول(09) يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي

والمتوسط الحسابي لبعده مستوى اضطراب فرط النوم.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى اضطراب فرط النوم	150	18	17.46	4.27	0.12	-1.53	149	غير دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (18) والمتوسط الحسابي يقدر ب (17.46) والانحراف المعياري قدر ب (4.27)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-1.53) عند درجة حرية (149)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أن لا توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى اضطراب فرط النوم.

وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب (17.46) مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (18) نرى أنه تقريبا متساويان وأن اختبار T " غير دال إحصائياً فهذا يدل على أن مستوى اضطراب فرط النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج متوسط .

التفسير والتحليل في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة :

كان مستوى اضطراب فرط النوم متوسطا لدى تلاميذ البكالوريا مما يشير الى ان البعض منهم يعاني من نوم قهري خلال ساعات النهار او خلال الدرس وقد يفسر لنا ايضا سبب انخفاض مستوى الارق لدى التلاميذ ، فقد يكون النوم هو الآلية الدفاعية للجهاز النفسي لتلميذ البكالوريا ، او هو مؤشر لبداية ظهور الاكتئاب نتيجة للتفكير في الفشل فقد يفكر تلميذ البكالوريا في الموقف أكثر من النتائج مما يسبب له احباطا كبيرا وهذا ما يتفق مع الاتجاه النفسي في تفسير هذا الاضطراب ، فحسب النظرية المعرفية الامر يعود الى الطريقة التي يدرك بها الفرد الحدث وتفسيره من خلال خبراته وافكاره فالاضطراب السلوكي هو نمط من الافكار الخاطئة او غير المنطقية التي تسبب الاستجابات السلوكية غير التكيفية ، فجميع الافراد لديهم صيغ معرفية تساعد في استبعاد معلومات معينة غير مرتبطة بمحيطهم والاحتفاظ بمعلومات ايجابية في حين ان الافراد المضطربون سلوكيا لديهم صيغ معرفية سلبية مثل : المبالغة في التعميم ، التضخيم والتقليل اللذان يتضمنان أخطاء في الحكم على الأداء ، لوم الذات ومن اهم الأخطاء التي تحدث عنها بيك :

. التعميم السلبي الشديد على سبيل المثال : تحصل تلميذ البكالوريا في الفصل الاول على علامات متدنية في مادة من المواد فيخاطب نفسه " أنا غبي ولن أنجح في امتحان البكالوريا أبدا فكل المواد صعبة ولن أستطيع فهمها " .

. التوقعات الكارثية : قبل امتحان مادة الاجتماعيات يشعر تلميذ البكالوريا بالتوتر فيخاطب نفسه " سأنسى كل شيء ، سأرسب ، وأضيع مستقبلي وأصبح بطالا مدى الحياة " .

. المقارنة: يرى تلميذ البكالوريا من سبقوه بالنجاح في السنوات الماضية فيخاطب نفسه " انهم أذكاء جدا ومعدلاتهم عالية ، لن أصل الى مستواهم مهما حاولت ، لست ذكيا " .

. التجريد الانتقائي : بعد ان يقوم تلميذ البكالوريا بحل مجموعة من الواجبات والفروض ويفشل في حل واحد منها يخاطب نفسه " أنا فاشل ، لم أستطع حل التمرين الأخير ، جهدي ذهب سدى " .

ان كل هذه الاخطاء في التفكير او الافكار اللاعقلانية والغير منطقية تؤدي الاحباط ومن ثم الى الاكتئاب وبالتالي فرط النوم هروبا منها .

وتتفق الدراسة الحالية فيم يخص اضطراب فرط النوم مع دراسة" دوفلييه وآخرون " (

2013) حيث تشير الدراسة الى ان فرط النوم في اغلب الاحيان يكون مترامنا مع

الاضطرابات النفسية " الاكتئاب والقلق " وهي حالات تنتشر بين المراهقين وتلاميذ البكالوريا

نتيجة للضغط الدراسي العالي ، الخوف من الفشل والرسوب ، تفكير تلميذ البكالوريا في

تطلعات عائلته اتجاهه ، كما تربط الدراسة فرط النوم بمتلازمة نقص النوم السلوكي حيث

تتميز هذه المتلازمة بالتسبب في النعاس النهاري المفرط كما ترتبط بسوء الحالة المزاجية

وزيادة الرغبة في الانتحار لدى المراهقين وهي نتيجة عادات نوم غير صحية، كما أشارت

الدراسة الى ان فرط النوم مرتبط باختلال الايقاع اليوماوي (الوتيرة البيولوجية) ، واذا اردنا

اسقاط هذا الاستنتاج على تلاميذ البكالوريا فإننا نجدهم غالبا من فئة المراهقين حيث يعانون

من تأخر في وقت النوم الطبيعي بسبب التغيرات الهرمونية والسلوكية مما يجعلهم يجدون

صعوبة في الاستيقاظ صباحا .

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثالث: تنص على أن مستوى اضطراب الأحلام

النوم المزعجة لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج منخفض .

لمعرفة مستوى اضطراب الأحلام النوم المزعجة لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج

بوعريريج، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدرجات الكلية في مقياس لبعد مستوى

اضطراب الأحلام النوم المزعجة لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة

لدرجات بعد مستوى اضطراب الأحلام النوم المزعجة لهذه الدراسة .

جدول(10) يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي

والمتوسط الحسابي لبعد مستوى اضطراب الأحلام النوم المزعجة.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى اضطراب الأحلام المزعجة	150	18	14.68	3.53	0.00	-11.50	149	دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (18) والمتوسط الحسابي يقدر ب (14.68) والانحراف المعياري قدر ب (3.53)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-11.50) عند درجة حرية (149)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنو توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى اضطراب الأحلام النوم المزعجة. وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب (14.68) مقارنة مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (18) نرى أنه أصغر منه وأن اختبار T " دال إحصائيا فهذا يدل على أن مستوى اضطراب الأحلام النوم المزعجة لدى تلاميذ ببعض ثانويات برج بو عرييج منخفض .

التفسير والتحليل في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة :

كان اضطراب الاحلام المزعجة والكوابيس متدني المستوى مما يشير الى ان القلق والتوتر لا ينعكسان بشكل كبير وقد يدل على نوع من التكيف النفسي مع ضغط الدراسة او ربما القدرة على تحرير مشاعر القلق والتوتر والضغوط النفسية بطرق مختلفة . واستنادا الى النظرية التحليلية " فرويد " (1958) : فان الحلم عبارة عن سلسلة من الصور والافكار او الانفعالات تتمثل لعقل المرء اثناء النوم تصور بعض الجوانب اللاشعورية من حياة النائم ومثيرات الاحلام بعضها سيكولوجي كالرغبات العدوانية اذ تكبت في الوعي او قد تكون فيسيولوجية كامتلاء المعدة بطعام ثقيل قبل النوم مما يؤدي الى حدوث احلام وكوابيس وقد ذهب فرويد الى ان الاحلام ناتجة عن الصراع النفسي بين الرغبات اللاشعورية المكبوتة والمقاومة النفسية التي تسعى لكبت هذه الرغبات اللاشعورية وبالتالي الحلم يوفق بين الرغبات المتصارعة ، اما الكوابيس فتغلب فيها الاحاسيس المزعجة ترافقها مشاعر قلق تضطر صاحبها الى الاستيقاظ مرتعبا فالكوابيس تحدث وفق ثلاث اسباب :

أولا : تحقيق الرغبة المكبوتة لا يكون كاملا ابدا وقد يؤدي ذلك الى شيء من الانزعاج او شيء من القلق فمثلا تحقيق الرغبة في النجاح لدى تلميذ البكالوريا غير ممكن لان مستواه الدراسي وامكانياته ضعيفة ، الرغبة الملحة في النجاح تتصادم بواقع العجز والضعف للإمكانيات فيعمل الانا او الشعور على اخفاء هذه الرغبة الشديدة والقوية وازاحتها لكنها لا تختفي بل تذهب الى اللاشعور تبقى تصارع وتحاول الخروج وهذا ما يخلق لدى التلميذ

الشعور بالقلق والتوتر لكن لا يشعر به لان الانا كبتة فيخرج كحيلة دفاعية ممثلة في احلام مزعجة لكي تتنفس تلك الرغبة وتخرج باي طريقة ولو كانت مرضية.

ثانيا : الرغبة المكبوتة هي بالضبط رغبة لا يريد الشعور الاعتراف بها فيرافق تحقيقها مشاعر مؤذية وهذا ما يفسر الانزعاج عند رؤية الكوابيس فالشعور بالضيق والانزعاج عند رؤية الكابوس لدى تلميذ البكالوريا ما هو الا ردة فعل من الانا الذي كان قد اخفى تلك الرغبة التي تقلقه وتوتره لعدم وجود امكانيات لتحقيقها لان التلميذ الذي لا يحضر ولا يراجع يكون اكثر عرضة للتوتر .

ثالثا : بعض الرغبات المكبوتة قد تشمل على نتائج مؤلمة بالنسبة لمن يغذيها وهذه الصبغة هي التي نجدها في الكابوس فبعض الرغبات المكبوتة تذكرنا بعجزنا وهذا ما يشعر به تلميذ البكالوريا من الم كلما تذكرناها وهذا ما يحس به في الكابوس .

وقد اختلفت دراسة " خطاب و خديم "(2017) في نتائجها بالنسبة لاضطراب الاحلام المزعجة والكوابيس مع نتائج الدراسة الحالية حيث وجدت ان تلميذ البكالوريا بعني من اضطراب الاحلام المزعجة والكوابيس بنسبة تتراوح بين 67.5 % الى 79 % وكانت نوعية الاحلام بين احلام الامتحانات والكوابيس نظرا لارتفاع نسبة قلق الامتحان لديهم . وهذا ما قد يفسر سبب انخفاض مستوى اضطراب الاحلام المزعجة والكوابيس في نتائج الدراسة الحالية فقد يهود هذا الى انخفاض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا نتيجة لاعتمادهم على الدروس الخصوصية، أو قد يدل على وجود عجز مكتسب لدى تلاميذ البكالوريا او عدم وجود توافق دراسي لديهم الذي من شأنه ان يثبط المثابرة وبذل الجهد وبالتالي عدم الاهتمام ومن ثمة تنخفض نسبة القلق او الخوف من الفشل وهذا قد يعود الى الاسلوب الذي يتبعه الاولياء في تشجيع وتحفيز ابنائهم فبعضهم يتبع اسلوب التوعد والتهديد والتعنيف .

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطراب النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعرييج تعزى لمتغير الجنس .

جدول(11): يبين اختبار(T) للفروق بين تلاميذ المرحلة الثانوية في مستوى اضطراب النوم تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
ذكور	66	54.98	11.06				
إناث	84	60.70	10.65	1.25	0.00	148	دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للجنس الذكور يقدر ب (54.98) والانحراف المعياري قدر ب (11.06)، أما المتوسط الحسابي لجنس إناث فكان (60.70) بينما الانحراف المعياري كان (10.65)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-3.20) عند درجة حرية (148)، وهي دالة إحصائية ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطراب النوم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (تلاميذ البكالوريا) ببعض ثانويات برج بوعرييج تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

التفسير في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة :

هذه النتيجة تتماشى مع ما توصلت إليه دراسة (عمورة كنزة و عمر لويزة 2022) التي بينت أن الإناث أكثر عرضة للإصابة باضطرابات النوم أكثر من الذكور، في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (عزروق البتول 2020) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس ، وقد يؤول الأمر في كون الإناث أكثر عرضة لاضطرابات النوم من الذكور إلى العوامل الهرمونية ، أو النفسية والاجتماعية وقد اتفقت هذه النتائج مع مبادئ الاتجاه البيولوجي في كونها تعزو الأمر إلى أن مستويات

الهرمونات مثل الاستروجين تؤثر على جودة النوم حيث يمكن ان تزيد من حساسية الجهاز العصبي المركزي للضغوط مما يجعل الاناث اكثر عرضة لاضطرابات النوم .

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اضطراب النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعرييج تعزى لمتغير التخصص.

جدول (12): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوي في مستوى اضطراب النوم تبعاً لمتغير التخصص.

التخصص	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
علمي	63	57.17	12.88					
ادبي	87	58.91	9.75	3.98	0.34	-0.94	148	غير دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للتخصص العلمي يقدر ب (57.17) والانحراف المعياري قدر ب (12.88)، أما المتوسط الحسابي لجنس لإناث فكان (9.75) بينما الانحراف المعياري كان (9.75)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-0.94) عند درجة حرية (148)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطراب النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعرييج تعزى لمتغير التخصص.

التفسير في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة :

يمكن أن يكون ذلك بسبب ان الضغوط الدراسية موجودة لدى كلا التخصصين حيث أن كل مجال لديه تحدياته الخاصة التي تؤثر على النوم ، وقد يكون تأثير بيئة الدراسة ونمط الحياة العام أقوى من تأثير نوع التخصص بحد ذاته وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (ابراهيم شوقي عبد الحميد و وكريمة مختار محمد عرابي 2024) التي اظهرت عدم وجود فروق دالة احصائياً في

اضطرابات النوم تعزى للكليات العملية والكليات النظرية (التخصص) لدى طلاب الجامعة في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة (عائشة مولاي الشريف و جميلة حرمة 2021) حيث توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا في اضطرابات النوم تعزى لمتغير التخصص (شعبة علمية / شعبة أدبية) لدى الطالب الجامعي ، ونتائج الدراسة الحالية تتفق مع مبادئ الاتجاه البيولوجي فالاستجابة للضغط الأكاديمي تتفاوت بين الأفراد بناء على العوامل العصبية والوراثية حيث يمكن لبعض الافراد التكيف مع الضغط دون تأثير كبير على النوم بينما يتأثر آخرون بشكل أكبر .

خلاصة :

خلصت نتائج دراستنا على أن مستوى اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا منخفض وهو ما يتعارض جزئياً مع بعض الدراسات السابقة , و اضطراب الارق والاحلام المزعجة اقل انتشارا مما هو متوقع مما قد يشير الى تكيف التلاميذ مع الضغوط الدراسية, كذلك اضطراب فرط النوم الذي كان في حدود المستوى المتوسط مما يدل على عدم تأثر التلاميذ بشكل كبير بالنعاس المفرط ,اما من حيث الفروق فكانت الفتيات اكثر عرضة لاضطرابات النوم من الذكور وهو ما يتماشى مع الدراسات السابقة والتفسيرات البيولوجية كما لم توجد فروق واضحة بين التخصصات مما يدل ان طبيعة الضغط الاكاديمي تؤثر على الجميع بشكل متشابه .

هذه النتائج تعزز فهمنا للعوامل المؤثرة على النوم لدى تلاميذ البكالوريا وتوفر اساسا لتطوير برامج تدخل تساعد على تحسين جودة النوم والتكيف مع الضغوط الدراسية . لذا وجب على الاخصائيين النفسيين العاملين في مختلف المدارس الجزائرية ضرورة قياس مدى معاناة التلاميذ من اضطرابات النوم وإستعمال عدة أساليب منها الاختبارات الميدانية المتمثلة في إجراء المقابلات والملاحظة العلمية والمقاييس النفسية

ولقد ساهمت هذه الدراسة في إبراز وتفسير الجوانب النفسية لتلاميذ المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا بمعنى أكثر شمولاً , ومناقشة تأثير مختلف اضطرابات النوم على التحصيل الدراسي للتلاميذ .

وعليه فإن طموحاتنا تتمثل في توسيع مجال الدراسة ليشمل اضطرابات نفسية أخرى , ومظاهر سلبية أخرى , مع ضرورة توسيع عينة الدراسة لتشمل فئات وتخصصات علمية أخرى

استنتاج عام :

تبعاً لنتائج الدراسة المتحصل عليها ومن خلال التحليلات نستطيع القول أن اضطرابات النوم ليست شائعة بشكل كبير لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعرييج إلا أنها تبقى موجودة بنسب مختلفة ومتفاوتة ، خاصة اضطراب فرط النوم ، إضافة الى وجود فروق تتعلق بالجنس إذ تعاني الفتيات من اضطرابات النوم أكثر من الفتيان وهو ما يوحي بوجود عوامل مؤثرة أخرى (عوامل نفسية ، عوامل اجتماعية) في جودة النوم أثناء هذه الفترة الدراسية التي تتميز بالحساسية، وعليه فإننا لا نستطيع فصل النوم عن ما يعيشه التلميذ فمن خلاله يمكننا التنبؤ بوجود ضغوط دراسية ومشكلات نفسية ، والنوم الغير مضطرب اي السليم من شأنه أن يحسن المزاج ، ويزيد التركيز لدى تلميذ البكالوريا مما يستدعي الاهتمام بالنوم وجعله أولوية تربوية وصحية كما نشير من خلال ما تم تناوله في الاطار النظري الى اهمية سلامة الجهاز العصبي ، وتوازن الهرمونات ، كدلالة على ان اضطرابات النوم قد تحدث نتيجة لخلل في احد هذه العوامل لذلك لا ينبغي اهمالها .

مقترحات الدراسة :

بإمكاننا تقديم مقترحات بناء على ما تحصلنا عليه من نتائج :

دعم التوعية بأهمية النوم من خلال برمجة دورات توعوية داخل المدارس تبين أثر اضطرابات النوم على التحصيل الدراسي و الصحة النفسية .

ارشاد الأولياء وتوجيههم ، كحثهم على تحفيز أبنائهم على تنظيم أوقات نومهم ، لتحقيق التوازن بين الراحة والدراسة .

ضرورة وجود أخصائي نفسي ومرافق مدرسي في الثانويات لتقديم الدعم النفسي .

القليل من استعمال الأجهزة الذكية قبل النوم فهي تؤخر الدخول في النوم .

اجراء دراسات مستقبلية على عينات أوسع لمعرفة العوامل المؤثرة الأخرى على النوم لدى التلاميذ مثل :. دراسة العلاقة بين اضطرابات النوم ودرجات التحصيل الدراسي لدى التلاميذ .

اجراء دراسات مقارنة بين مستويات اضطرابات النوم بين تلاميذ البكالوريا في المدن والمناطق النائية .

دراسة تأثير الاضطرابات الأخرى (باركنسون ، الزهايمر ، السلوك الذهاني ، الصرع ، الاكتئاب) على نوعية وجودة النوم .

التوسع في دراسة الفروق بين الجنسين في اضطرابات النوم من خلال اجراء مقابلات مع تلاميذ من كلا الجنسين .

خاتمة

خاتمة :

ختاماً يمكننا القول أن اضطرابات النوم لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات برج بوعريريج لم تصل مستوياتها الى درجة الخطر والقلق بصفة عامة ، الا أنها تبقى موجودة بنسب متفاوتة ، خصوصا اضطراب فرط النوم الذي ظهر عند بعضهم بمستوى متوسط كما أوضحت النتائج تأثير متغير الجنس حيث كان للإناث النصيب الأكبر من هذه الاضطرابات مقارنة بالذكور ، اما بالنسبة لمتغير التخصص لم يكن له تأثير ، وانطلاقاً من هذه المعطيات تجدر بنا الإشارة الى ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية و النوم الصحي لدى تلاميذ البكالوريا لاسيما وان المرحلة الدراسية تتزامن مع مرحلة المراهقة مما يجعلها فترة حساسة ، الأمر الذي يوجب تواجد أخصائيين نفسيين ومدرسين ومرافقين مدرسين داخل مؤسسات تدرس تلاميذ البكالوريا وذلك بهدف تقديم الدعم النفسي والتربوي .

على أمل أن تكون هذه الدراسة قد ساهمت في تسليط الضوء على جانب مهم من حياة تلميذ البكالوريا وفتحت المجال أمام دراسات أخرى أعمق مستقبلاً لفهم الظاهرة بشكل أدق واقتراح حلول عملية قابلة للتطبيق في الوسط المدرسي والأسري .

قائمة المصادر والمراجع :

مصادر باللغة العربية:

- سيغموند ، فرويد . (1958) . تفسير الأحلام (مصطفى صفوان ؛ ترجمة ؛ ط . 1 . دار المعارف . القاهرة (1900) .

مراجع باللغة العربية:

- . الخالدي ، أديب . (2022) . مرجع في علم النفس الاكلينيكي . الفحص والعلاج (ط 1 .) . الدار الافريقية للنشر . دار وائل للنشر .
- الحلو حكمت.(2013). سيكولوجية النوم والأحلام (ط.1) . دار زهران النشر والتوزيع .
- الحمادي ، أنور.(2021).معايير DSM 5
- الدسوقي ، مجدي . (2006) . اضطرابات النوم . مكتبة الأنجلو المصرية .
- الشربيني ، لطفي . (2000 أ) . اضطرابات النوم كيف تحدث وماهو العلاج . دار الشعب الصحافة والطباعة و النشر و التوزيع .
- الشربيني ، لطفي . (2003 ب) . معجم مصطلحات الطب النفسي . مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .
- عبد الغني ، خالد . (2016) . اضطرابات النوم وعلاقتها بأبعاد الشخصية دراسة تشخيصية مقارنة بين الراشدين و المسنين بين الجنسين (ط . 1) . دار العلم و الإيمان للنشر و التوزيع .
- غايتون ، آرثر ، هال ، جون . (1997) . المرجع في الفيزيولوجيا الطبية (صادق الهالالي ؛ ترجمة ؛ ط . 9) . منظمة الصحة العالمية (1996) .

- لوكلي ، ستيفن ، فوستر ، راسل (2012) . النوم مقدمة قصيرة جدا (نهى بهمن ؛ ترجمة) الهنداوي (2012) .

- منجي الطلاب (2001) . دار القبس للنشر و التوزيع.
المقالات :

- بن بسعي ، محمد . (2015 ، 12 ، 1) . مرحلة التعليم الثانوي بين الواقع و الطموح . مجلة الأسرة و المجتمع ، 3 (2) .

<https://asjp.cerist.dz>

- عاشور ، منيرة ، فضلون ، الزهراء . (2021) . مستوى العجز المكتسب لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا حسب بعض المتغيرات (الجنس ، التخصص (مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية ، 6 (1) ص ص 523 - 544 .

<https://asjp.cerist.dz>

- عبد الحميد ، ابراهيم ، عرابي ، كريمة . (2024 ، 10) . اضطرابات النوم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة مقارنة بين الجنسين من طلبة الجامعة . دراسات نفسية ، 34 (4) ، ص ص 251 - 703 .

- كاظم ، علي . (2014 ، 3 ، 31) . قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية الأساسية ، جامعة بابا ، 1 (15) . ص ص 272 - 305 .

- محمد ، حسين . (2016) . أنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال التوحديين ذوي نقص الإنتباه المصاحب بالحركة الزائدة . ADHD

- مجادي ، حسيبة . (2014 ، 8 ، 15) . ماهي البكالوريا وأهميتها . مجلة البرد ، 6 (8) ، ص ص 165 - 186 .

<https://asjp.cerist.dz>

المذكرات :

- خطاب ، مليكة ، خديم ، هوارية . (2017) . دور قلق الإمتحان في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام [مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، جامعة ابن خلدون - تيارت ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، قسم العلوم الإجتماعية] .
- سلامي ، فاطمة ، شراد ، فصيلة . (2016) . اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا [مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة ابن خلدون - تيارت ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، قسم العلوم الإجتماعية] .
- صالي ، نورة ، غانم ، حياة . (2022) . الإدمان على الأنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط [أطروحة ماستر ، جامعة مولود معمري ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، قسم علوم التربية] <https://d'espace.ummto.dz/item/4ec58dd8-9cab-458e-b4a6>
- صياد ، نعيمة . (2010) . واقع المرافقة النفسية التربوية لمعدي شهادة البكالوريا [مذكرة ماجستير ، جامعة باجي مختار - عنابة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية و الإجتماعية ، قسم علم النفس و علوم التربية] .
- عمورة ، كنزة ، عمر ، لويظة . (2022) . الإدمان على الفايسبوك و علاقته باضطرابات النوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، جامعة مولود معمري - تيزي وزو ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، قسم علوم التربية] .
- عزروقي ، البتول . (2020) . إدمان الأنترنت و علاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين [مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة بن باديس . مستغانم ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، قسم العلوم الإجتماعية] .
- مولاي الشريف ، عائشة ، حرمة ، جميلة . (2021) . إدمان الفايسبوك و علاقته باضطرابات النوم لدى الطالب الجامعي [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، جامعة أحمد دراية - أدرار ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية و العلوم الإسلامية ، قسم العلوم الإنسانية] .

مراجع باللغة الأجنبية :

Les livres :

- Chokroverty,s.(Ed.) . (2017) . *sleep disorders medicine: Basic science, technical aspects* (4th ed.) . Elsevier.
- Pandi . Perumal,S.R . (Ed.) . (2016) . *Synopsis of sleep medicine* (1st Ed.) .Apple Academic Press.
- Rauchs,G.,Azouvi,P.,& Vallat . Azouvi,c.(Eds.) .(2021) . *Sommeil ,Fatigue et troubles cognitifs.collection Neuropsychologie* .[Nom de l'éditeur] .
- Les chiner,G .(Ed .) .(n.d .) . *Oxford hand book of sleep medicine*. Oxford verity press.
- **Les articles :**
- Bootzin,R.R.,&Epstein,D.(2011) . *Understanding and treating insomnia*.Annual Review of clinical psychology,7,435 – 458 .
- Dauvillier,Y.,Lopez,R .,Ohayon, M.,& Bayard,s .(2013) . *Hypersomnia and depressive Symptoms: Methodological and clinical aspect*.BMC Medicine,11(1) ,78.
<https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-78>
- Harvey,A.G.(2002). *Cognitive model of insomnia Behavior*.Research.and Therapy,40(8),869-893.
- Patel,A.K., Reddy,V.,Achamallah,D.,&Orem,J.F.(2024,January 20) . *Physiology, sleep stages*.National Library of Medicine
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books /NBK526132/>
- Saper,c.B.,Scammell,T.E.,&LU,J.(2005) .*Hypothalamic régulation of sleep and circadian rhythms*.Nature,437(7063) ,1257-1263.
- Schupp,M.,&Hanning,C.D. (2003) .*Physiology of sleep*.British Journal of Anaesthesia : CEPD Reviews,3(3),69-74.
- Vik,F.N.,Nilsen,T., &øverbj,N.C. (2022) .*Associations between sleep deficit and academic achievement – Triangulation across time and subject domains among students and teachers in TIMSS in Norway* . BMC Public Health,22, Article 1790
<https://doi.org/10.1186/s12889-o22-14161-1>
- Zhang,x.,Dimitriou,D.,&Halstead,E.J. (2021) .*sleep, anxiety, and acadim Performance :A study of adolescents from public high*

school Is in china.Frontiers in psychology,12, Article 678838
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678839>

قائمة الملاحق

1 . ملاحق حساب الخصائص السيكومترية :

. استبيان اضطرابات النوم :

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
901,	32

جدول رقم (1) حساب الثبات بطريقة ألفا كرومباخ .

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,733
		N of Items	16 ^a
	Part 2	Value	,891
		N of Items	16 ^b
Total N of Items			32
Correlation Between Forms			,768
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,869
	Unequal Length		,869
	Guttman Split-Half Coefficient		,857

a. The items are: ع1, ع3, ع5, ع7, ع9, ع11, ع13, ع15, ع17, ع19, ع21,

ع23, ع25, ع27, ع29, ع31.

b. The items are: ع2, ع4, ع6, ع8, ع10, ع12, ع14, ع16, ع18, ع20, ع22,

ع24, ع26, ع28, ع30, ع32.

جدول رقم (2) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

Group Statistics					
	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطراب النوم	الدنيا	8	46,3750	4,20671	1,48730
	العليا	8	79,8750	9,99196	3,53269

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
اضطراب النوم	Equal variances assumed	1,144	,303	-8,740	14	,000	-33,50000	3,83301	-41,72099	-25,27901
	Equal variances not assumed			-8,740	9,406	,000	-33,50000	3,83301	-42,11417	-24,88583

جدول رقم (3) حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) .

Correlations

		اضطراب النوم	اضطراب الأرق	اضطراب فرط النوم	اضطراب أحلام النوم لمزعجة
اضطراب النوم	Pearson Correlation	1	,899**	,736**	,799**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30
اضطراب الأرق	Pearson Correlation	,899**	1	,494**	,602**
	Sig. (2-tailed)	,000		,006	,000
	N	30	30	30	30
اضطراب فرط النوم	Pearson Correlation	,736**	,494**	1	,391*
	Sig. (2-tailed)	,000	,006		,033
	N	30	30	30	30
اضطراب أحلام النوم المزعجة	Pearson Correlation	,799**	,602**	,391*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,033	
	N	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول رقم (4) حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي .

ملاحق مخرجات SPSS للفرضيات :

التساؤل الأول :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطراب الأرق	150	26,0600	5,83582	,47649

One-Sample Test

Test Value = 28

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اضطراب الأرق	-4,071	149	,000	-1,94000	-2,8816	-,9984

التساؤل الثاني :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطراب فرط النوم	149	17,4631	4,27204	,34998

One-Sample Test

Test Value = 18

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اضطراب فرط النوم	-1,534	148	,127	-,53691	-1,2285	,1547

التساؤل الثالث :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطراب أحلام النوم المزعجة	150	14,6800	3,53377	,28853

One-Sample Test

Test Value = 18

	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اضطراب أحلام النوم المزعجة	-11,507	149	,000	-3,32000	-3,8901	-2,7499

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطراب النوم	ذكور	66	54,9848	11,06136	1,36156
	أناث	84	60,7024	10,65763	1,16284

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
اضطراب النوم	Equal variances assumed	1,252	,265	-3,208	148	,002	-5,71753	1,78252		-9,24001	-2,19505
	Equal variances not assumed			-3,193	137,228	,002	-5,71753	1,79054		-9,25816	-2,17691

Group Statistics

	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اضطراب النوم	علمي	63	57,1746	12,88728	1,62364
	أدبي	87	58,9195	9,75302	1,04563

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
اضطراب النوم	Equal variances assumed	3,989	,048	-,944	148	,347	-1,74494	1,84845		-5,39769	1,90782
	Equal variances not assumed			-,904	110,402	,368	-1,74494	1,93121		-5,57199	2,08211

. استبيان المذكرة :

التعليمة:

فيما يلي مجموعة من العبارات ، الرجاء قراءة كل عبارة جيدا، ضع علامة + أمام الجواب الذي يناسبك ، لا توجد عبارة صحيحة أو خاطئة ، يرجى الاجابة على كافة الاسئلة، علما أنها ستحظى بكامل السرية وأنها تستخدم في غرض البحث العلمي فقط.

الجنس:

الشعبة :

م	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
1	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
2	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
3	استيقظ اثناء النوم صارخا مذعورا			
4	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
5	تنتابني رغبة في النوم بصورة مفاجئة دون ارادتي خلال النهار			
6	أنهض من نومي أرتجف ويتصبب العرق مني			
7	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
8	اشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار			
9	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم			
10	اشكو من الاستيقاظ المبكر			
11	اعاني من خفقان القلب أثناء النوم			
12	اشعر بالتوتر حين يحين وقت النوم			
13	أسيقظ قليلا من الوقت اثناء 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	اعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة			
17	استيقظ مرتبكا خائفا اثناء النوم			

			أعاني من عدم متابعة النوم	18
			أنتقل بصعوبة من حالة النوم الى حالة اليقظة	19
			أعاني من احلام مزعجة أثناء النوم	20
			أرغب في النوم ولكنني أتعلم عدة مرات قبل الدخول في النوم	21
			انام لساعات كافية لكنني لا اشعر بالنشاط عند الاستيقاظ	22
			انهض من نومي شاكيا من أحلامي المزعجة	23
			اصحو مبكرا ولا استطيع العودة الى النوم مجددا	24
			اشعر بالنعاس بعد الاستيقاظ من النوم	25
			أرى حلما مخيفا مرعبا اثناء نومي يؤدي الى انقطاع استمرار نومي واطلب النجدة	26
			أشعر بالتعب الجسمي عند الاستيقاظ من النوم	27
			أشعر بالنعاس في الاوقات الطبيعية للنوم	28
			أستيقظ عدة مرات في الليل ولأبسط المنبهات	29
			أجد صعوبة في الانتقال من حالة اليقظة الى حالة النوم	30
			أشعر أنني لا أنام بقدر كاف	31
			أعاني من صداع في الرأس لقلة النوم	32

ارتأت الباحنتان اجراء مقابلات تدعم الدراسة مع اخصائيين في طب الأعصاب وطب النوم ، ومقابلات مع تلاميذ مقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا وكانت كالتالي :

اولا : المقابلات مع الاخصائيين :

المقابلة الأولى كانت مع الأخصائية في طب الأعصاب د . فضيلة سهيلي .

. المحاور :

مرحبا دكتورة ، شكرا على قبول استضافتنا لديك لإجراء هذه المقابلة معك ،بداية كيف تعرفون اضطرابات النوم ؟ .

. د . فضيلة سهيلي :

مرحبا ، اضطرابات النوم هي مشكلات تؤثر على جودة النوم ومدته وتوقيته ، مما يؤدي الى تأثير سلبي على الصحة الجسدية والنفسية ، تشمل هذه الاضطرابات الأرق ، انقطاع التنفس أثناء النوم ، اضطراب حركة الأطراف الدورية ، والخدار (النوم القهري) .

. المحاور :

في دراستنا نبحث في العلاقة بين اضطراب النوم والجنس والتخصص الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا ، هل هناك فروق بين الذكور والاناث في اضطرابات النوم ؟ .

. د . فضيلة سهيلي :

نعم هناك فروق واضحة بين الجنسين تشير الدراسات الى ان الاناث أكثر عرضة للأرق واضطرابات النوم المرتبطة بالأرق و الاكتئاب ، خاصة في فترة المراهقة بسبب التغيرات الهرمونية ، أما الذكور فهم أكثر عرضة لانقطاع التنفس أثناء النوم واضطرابات ايقاع الساعة البيولوجية ، خاصة بسبب عادات النوم الغير منتظمة .

. المحاور :

ماذا عن تأثير التخصص الدراسي ؟ هل هناك فروق بين الطلبة في الشعب العلمية والأدبية مثلا ؟ .

. د . فضيلة سهيلي :

بالتأكيد طبيعة التخصص تؤثر على نمط النوم ، طلاب الشعب العلمية (كالرياضيات والعلوم التجريبية) يميلون الى السهر لفترات أطول بسبب كثافة الدراسة ، مما يزيد من اضطرابات الايقاع اليومي و الأرق ، أما طلاب الشعب الأدبية ، فقد يعانون أكثر من اضطرابات مرتبطة بالتوتر والقلق ، خاصة في التخصصات التي تتطلب التفكير النقدي والقراءة المكثفة .

. المحاور :

ما أبرز العوامل التي تؤدي الى اضطرابات النوم لدى التلاميذ ؟ .

. د . فضيلة سهيلي :

العوامل كثيرة ، لكن أبرزها :

استخدام الاجهزة الالكترونية قبل النوم ، مما يؤثر على انتاج الميلاتونين ، الضغط الدراسي والقلق من الامتحانات ، عادات النوم الغير المنتظمة مثل السهر في أيام الدراسة والنوم المفرط في العطل ، النظام الغذائي الغير صحي ، مثل تناول الكافيين والمنبهات في المساء

. المحاور :

ماهي نصائحكم لتحسين جودة النوم عند التلاميذ ؟ .

. د . فضيلة سهيلي :

لتحسين النوم أنصح ب :

- تحديد جدول نوم منتظم حتى في العطل .
- تجنب الشاشات قبل النوم بساعة على الأقل .
- تقليل استهلاك الكافيين في فترة ما بعد الظهر .
- ممارسة الرياضة بانتظام لكن ليس قبل النوم مباشرة .
- خلق بيئة نوم مريحة ن مثل استخدام اضاءة خافتة ودرجة حرارة معتدلة .

. المحاور :

شكرا لك دكتورة على هذه المعلومات القيمة .

. د .فضيلة سهيلي :

العفو ، وأتمنى أن تساهم دراستكم في توعية التلاميذ بأهمية النوم لصحتهم ونجاحهم الأكاديمي .

تحليل المقابلة الأولى :

1 . الهدف من المقابلة :

تسعى المقابلة الى فهم طبيعة اضطرابات النوم لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وعلاقتها بعاملين رئيسيين : الجنس والتخصص الدراسي ، مع استعراض العوامل المساهمة في اضطراب النوم وسبل الوقاية منه .

2 . محتوى المقابلة وتحليل النقاط الرئيسية :

. تعريف اضطرابات النوم :

الدكتورة سهيلي تقدم تعريفا دقيقا وشاملا لاضطرابات النوم ، مبررة تأثيرها السلبي على الصحة الجسدية والنفسية ، وتشير الى أبرز أنواعها (الأرق ، انقطاع التنفس ، الخدار..) .

. الفروق بين الجنسين :

التحليل يوضح وجود فروق بين الذكور والاناث :

الاناث أكثر عرضة للأرق واضطرابات القلق والاكتئاب ، نتيجة تغيرات هرمونية خلال المراهقة .

الذكور يواجهون اضطرابات مثل انقطاع التنفس واضطراب الساعة البيولوجية، ويرتبط ذلك غالبا بسلوكيات نوم غير منتظمة .

. التخصص الدراسي وتأثيره :

تشير الطبية الى أن طبيعة التخصص تفرض نمط حياة يؤثر على النوم فالشعب العلمية تعاني من السهر بسبب كثافة الدروس ، والشعب الأدبية تواجه توترا ناتجا عن التفكير المستمر والقراءة ، مما قد يؤدي لقلق يؤثر على النوم .

. العوامل المؤثرة :

تم تحديد مجموعة من العوامل السلوكية والنفسية المؤدية لاضطرابات النوم مثل الافراط في استخدام الشاشات ، القلق الدراسي ، نمط النوم الغير منتظم ، الغذاء الغير صحي .

. سبل الوقاية والتحسين :

قدمت الطبية مجموعة نصائح واقعية لتحسين جودة النوم ، تركز على الانتظام ، تجنب المنبهات ، والابتعاد عن الشاشات قبل النوم .

. التفسير :

تظهر هذه المقابلة أن اضطرابات النوم تختلف حسب الجنس والتخصص الدراسي ، وتتأثر بعدة عوامل نفسية وسلوكية لذلك من الضروري نشر الوعي حول أهمية النوم الصحي بين التلاميذ .

3 . القيمة العلمية للمقابلة :

المقابلة تعزز الجانب التطبيقي للدراسة وتدعم الفرضيات المتعلقة بالفروق حسب الجنس والتخصص الدراسي . كما توفر محتوى عمليا يمكن الاستفادة منه في برامج الوقاية والتدخل المدرسي .

4 . خلاصة:

المقابلة تسلط الضوء على أهمية العوامل النفسية ، البيولوجية ، والسلوكية في تفسير اضطرابات النوم لدى المراهقين وهي مرجع مهم يدعم الجوانب النظرية والعملية في دراسة علم النفس المدرسي .

المقابلة الثانية كانت مع الأخصائي في طب النوم د. فاتح حاج مبارك .

. المحاور :

نشكركم دكتور " حاج مبارك فاتح " على تخصيص وقتكم لهذه المقابلة ، أنا (علو مليكة ،قطاطرة حيزية) نحن طالبتان في السنة الثانية ماستر علم النفس المدرسي بجامعة محمد البشير الابراهيمي قسم علم النفس ،برج بوعريريج ، نعمل على بحث علمي حول اضطرابات

النوم لدى تلاميذ البكالوريا ، وعلاقتها بالجنس والتخصص الدراسي ، نود الاستفادة من خبرتكم في هذا المجال من خلال طرح بعض الأسئلة .

. **المحور الأول :** فهم اضطرابات النوم لدى المراهقين :

السؤال الأول : دكتور كيف يمكن تعريف اضطرابات النوم لدى المراهقين ؟ وما أكثر الأنواع شيوعا في هذه الفئة العمرية ؟ .

. د . حاج مبارك : اضطرابات النوم لدى المراهقين تشمل مشكلات مثل الأرق ، اضطراب تأخر مرحلة النوم ، انقطاع النفس أثناء النوم ، ومتلازمة تملل الساقين ، من بين هذه الاضطرابات ، الأرق واضطراب تأخر مرحلة النوم هما الأكثر شيوعا ، حيث يعاني العديد من المراهقين من صعوبة في النوم أو الاستيقاظ في الوقت المناسب بسبب تغيرات بيولوجية و سلوكية .

السؤال الثاني : ماهي الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى اضطرابات النوم عند تلاميذ البكالوريا ؟.

. د . حاج مبارك : هناك أسباب متعددة منها التغيرات الهرمونية الطبيعية في سن المراهقة التي تؤخر الساعة البيولوجية ، والاستخدام المفرط للأجهزة الالكترونية قبل النوم ، وضغط الدراسة والامتحانات ، بالإضافة الى القلق والتوتر المرتبطين بالتحصيل الأكاديمي .

. **المحور الثاني :** تأثير الجنس على اضطرابات النوم :

السؤال الأول : هل هناك فروق بين الذكور والاناث فيما يتعلق باضطرابات النوم ؟ .

. د . حاج مبارك : نعم تشير الأبحاث الى ان الفتيات أكثر عرضة للأرق واضطرابات القلق المرتبطة بالنوم ، في حين أن الذكور قد يكونون أكثر عرضة لانقطاع التنفس أثناء النوم بسبب الفروق الفسيولوجية ، كما أن الهرمونات تلعب دورا في هذه الفروق حيث تؤثر التغيرات الهرمونية عند الفتيات على نمط النوم وجودته .

السؤال الثاني : هل تلعب العوامل النفسية والاجتماعية دورا في هذه الفروق ؟ .

د . حاج مبارك : بالتأكيد فالضغط الاجتماعي والتوقعات الأكاديمية قد تكون اعلى لدى الفتيات مما يزيد من القلق ويؤثر على النوم ، كما أن نمط التعامل مع الاجهاد يختلف بين الجنسين مما قد ينعكس على نوعية النوم .

المحور الثالث : تأثير التخصص الدراسي على النوم :

السؤال الأول : هل يؤثر التخصص الدراسي (علمي / أدبي) على أنماط النوم لدى التلاميذ ؟ .

د . حاج مبارك : نعم في التخصصات العلمية والتقنية قد يكونون اكثر عرضة لاضطرابات النوم بسبب ساعات الدراسة الطويلة ، والاعتماد على الدراسة الليلية ، وضغط الامتحانات ، في المقابل قد يكون لدى طلاب التخصصات الأدبية مرونة أكبر في تنظيم وقتهم لكن هذا لا يعني أنهم بمنأى عن اضطرابات النوم .

السؤال الثاني : هل هناك علاقة بين الاجهاد الأكاديمي واضطرابات النوم لدى الطلاب ؟

د . حاج مبارك : بالطبع فكلما زاد الضغط الأكاديمي زادت احتمالية القلق والتوتر مما يؤدي الى صعوبة في الاسترخاء قبل النوم وهذا يؤثر على جودة النوم ، مما قد يسبب تراجعاً في الأداء الدراسي بسبب قلة التركيز والارهاق .

المحور الرابع : العواقب والتدخلات العلاجية :

السؤال الأول : ماهي العواقب الصحية والنفسية لاضطرابات النوم على الطلاب ؟ .

د . حاج مبارك : اضطرابات النوم يمكن أن تؤدي الى مشاكل في التركيز ، ضعف الاداء الأكاديمي ، زيادة خطر الاكتئاب و القلق ، وتقلبات المزاج ، كما أنها قد تؤثر على

الصحة الجسدية من خلال اضعاف المناعة وزيادة خطر الاصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري و السمنة .

. السؤال الثاني : ما النصائح التي تقدمونها لتحسين جودة النوم لدى تلاميذ البكالوريا ؟ .

. د . حاج مبارك :

وضع روتين ثابت للنوم والاستيقاظ حتى في أيام العطل .

تقليل التعرض للشاشات الالكترونية قبل النوم بساعة على الأقل .

تجنب الكافيين في فترة المساء .

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ، لكن ليس قبل النوم مباشرة .

توفير بيئة نوم هادئة ومريحة .

. السؤال الثالث : هل هناك تدخلات علاجية متاحة لحالات اضطرابات النوم الحادة ؟ .

. د . حاج مبارك : نعم ، يمكن التعامل مع بعض الحالات من خلال العلاج المعرفي

السلوكي للأرق وهو نهج فعال جدا في بعض الحالات ، قد يحتاج المرضى الى تدخلات

طبية مثل الاجهزة المساعدة لانقطاع التنفس أثناء النوم ، أو استشارة مختص في الصحة

النفسية اذا كان القلق والاكتئاب يساهمان في اضطرابات النوم .

. المحاور : شكرا جزيلا لك ، دكتور (حاج مبارك) على وقتك ومعلوماتك القيمة ، هل

هناك أي توصيات اضافية تود مشاركتها مع التلاميذ وأولياء أمورهم ؟ .

. د . حاج مبارك : أنصح التلاميذ بالاهتمام بنظام نوم صحي لأنه يؤثر بشكل مباشر على

أدائهم الدراسي وصحتهم العامة كما يجب على الاهل والمعلمين نشر الوعي بأهمية النوم

وتنظيم الوقت بشكل متوازن بين الدراسة والراحة .

. المحاور : شكرا مجددا ، دكتور وأتمنى لكم دوام التوفيق في عملكم .

. تحليل المقابلة الثانية :

1 . الهدف من المقابلة :

فهم طبيعة اضطرابات النوم ومعرفة العوامل المؤثرة فيه وتقديم طرق الوقاية منها وعلاجها .

2 . محتوى المقابلة وتحليل النقاط الرئيسية :

تعريف اضطرابات النوم :

قدم الأخصائي في طب النوم تعريفا شاملا تناول فيه اضطرابات النوم عامة ثم حدد الأكثر شيوعا عند المراهقين (الارق ، تأخر مرحلة النوم) .

الفروق بين الجنسين :

تعاني الاناث من اضطراب القلق و الأرق في حين الذكور يعانون من اضطراب انقطاع التنفس أثناء النوم بسبب الهرمونات و التغيرات الفسيولوجية كونهم في مرحلة المراهقة .

تأثير التخصص الدراسي :

يرجح الاخصائي في طب النوم ان الشعب العلمية أكثر عرضة لاضطرابات النوم نتيجة لساعات الدراسة الطويلة والاعتماد على الدراسة الليلية الا انه لا ينفي امكانية ظهور اضطرابات النوم لدى الشعب الادبية .

العوامل المؤثرة في اضطرابات النوم : ارجع الدكتور حاج مبارك ان اضطرابات النوم تحدث نتيجة لعدة عوامل مثل : طبيعة المرحلة العمرية (المراهقة) والتغيرات الهرمونية ، الشاشات الالكترونية .

سبل الوقاية والتحسين :

قدم الاخصائي في طب النوم بعض التوصيات كوضع روتين للنوم والاستيقاظ، تقليل التعرض للشاشات الالكترونية ، واكد على ان هناك بعض من اضطرابات النوم تحتاج تدخلا دوائيا كالعلاج المعرفي السلوكي فهو فعال في علاج الارق .

التفسير :

تشير نتائج المقابلة الى ان اضطرابات النوم تشكل مشكلا كبيرا في اوساط المراهقين المتدربين تحدث نتيجة عوامل هرمونية تطرا على الجنسين ، وتتأثر بالتخصص الدراسي ، وانه يجب توعية الاولياء والمعلمين ليتمكنوا من دعم ابنائهم وتلاميذهم .

3 . القيمة العلمية للمقابلة :

تدعم المقابلة الجانب التطبيقي للدراسة وتدعم فرضياتها وتقدم محتوى علميا يمكن الاستفادة منه في تقديم التوصيات والعلاجات المناسبة.

4 . خلاصة :

المقابلة تبرز اهمية العوامل النفسية والبيولوجية التي تفسر اضطرابات النوم لدى المراهقين .

ثانيا : المقابلات مع التلاميذ :

الاسم : محمد .

العمر : 18 سنة .

الجنس : ذكر .

التخصص :تقني رياضي .

المؤسسة : ثانوية بلميهوب عبد الرحمن . برج بوعريرج .

تاريخ المقابلة : 2025 / 04 / 15 .

الباحثة : مساء الخير محمد ، شكرا لقبولك المشاركة في هذه المقابلة ، بداية هل يمكنك ان تخبرني عن عادات نومك خلال الدراسة ؟ .

محمد :مساء الخير ، نعم أنا عادة أنام حوالي منتصف الليل أو بعده بقليل ، لأنني أدرس في المساء بعد العشاء ، وغالبا لا أنتهي قبل الساعة 11 او 12 .

الباحثة : وكم عدد ساعات النوم التي تحصل عليها في الليلة الواحدة ؟ .

محمد : بين 5 الى 6 ساعات فقط ، وأحيانا أقل لما يكون عندي مراجعة أو قلق .

الباحثة : هل تجد صعوبة في النوم أو الاستيقاظ أثناء الليل ؟

محمد : احيانا نعم ، خاصة لما اكون قلق من الامتحانات او افكر كثيرا ، اظل انتقلب في السرير ولا استطيع النوم بسهولة .

الباحثة : هل تعاني من احلام مزعجة او كوابيس متكررة ؟ .

محمد : ليست كثيرة ، لكن لما أكون مرهق جدا او خائف من الفشل ، احيانا احلم اني نسيت الامتحان او تأخرت عليه وأستيقظ فجأة .

الباحثة : كيف تشعر خلال اليوم الدراسي ؟ هل تشعر بالتعب ؟ .

محمد : نعم خاصة في الصباح ، احيانا أغفو في القسم والتركيز عندي ضعيف أول ساعتين .

الباحثة : هل تستعمل الهاتف او تشاهد شيئا قبل النوم ؟ .

محمد : للأسف نعم ، اتصفح تيك توك او اراجع بعض الدروس على اليوتيوب وهذا يجعلني اسهر اكثر .

الباحثة : هل تشعر ان الاستعداد للبيكالوريا زاد من اضطرابات نومك ؟ .

محمد : كثيرا ، الضغط النفسي كبير ، وكلما اقترب الامتحان زاد قلقي ، وهذا يؤثر على نمومي ومزاجي .

الباحثة : هل جربت أي حلول لتحسين نومك ؟ .

محمد : احيانا اشرب شاي اعشاب او احاول اترك الهاتف قبل النوم ، لكنها محاولات غير منتظمة .

الباحثة : شكرا لك محمد على صراحتك ، هل هناك شيء تود ان تضيفه عن تجربتك مع النوم والتحضير للبيكالوريا ؟ .

محمد : فقط اتمنى لو تعلمونا كيف نرتب وقتنا ونواجه القلق بدل التركيز فقط على الدروس لان التعب النفسي يؤثر اكثر من أي شيء آخر .

تحليل المقابلة :

. تحليل محاور المقابلة :

1 . عادات النوم :

ينام في وقت متأخر (منتصف الليل) ، مما يقلل من عدد ساعات النوم ؟ .

السبب الرئيسي للسهر هو المذاكرة مما يدل على ضغط دراسي كبير وشعور بالمسؤولية .

2 . عدد ساعات النوم :

ينام بين 5 الى 6 ساعات فقط وهي أقل من المعدل الطبيعي للمراهقين (8 ساعات على الأقل) .

3 . صعوبات النوم :

يعاني من ارق اولي ناتج عن التفكير المفرط والقلق (صعوبة في البدء في النوم) ، لا توجد صعوبات كبيرة في الاستمرار بالنوم ما عدا حالات القلق .

الاحلام والكوابيس :

اشار الى وجود كوابيس أحيانا متعلقة بالخوف من الفشل ، ما يعكس وجود توتر نفسي وأفكار سلبية مرتبطة بالامتحانات .

4 . تاثير النوم على الاداء اليومي :

يشعر بالنعاس والارهاق خلال الحصص الصباحية ، ويلاحظ ضعف التركيز ، هذا يؤكد وجود تاثير مباشر لاضطرابات النوم على الاداء المدرسي .

5 . استعمال الوسائط للنوم :

يعترف باستخدام الهاتف ووسائل التواصل قبل النوم مما يساهم في تاخير النوم ، يعكس ذلك ضعفا في مهارات التنظيم الذاتي وتشتتا في ادارة الوقت.

5 . الجانب النفسي والانفعالي :

يعاني من قلق امتحانات واضح يزداد مع اقتراب موعد البكالوريا ، لم يتلق تكويننا او دعما نفسيا ويشعر بالحاجة لذلك .

6 . آليات التكيف :

يحاول التخفيف بشرب اعشاب او اطفاء الهاتف لكن الحلول غير منتظمة ، يعكس ذلك افتقاره لأدوات تنظيم النوم والمواجهة السليمة للقلق .

التفسير العام :

من خلال هذه المقابلة يتضح ان التلميذ يعاني من اضطرابات نوم ناتجة عن الضغط الدراسي والقلق المرتبط بالامتحانات وهي حالة منتشرة بين تلاميذ البكالوريا . العوامل المساهمة تتضمن :

سوء تنظيم الوقت ، الاستعمال المفرط للهاتف الذكي قبل النوم ، القلق والخوف من الفشل ، غياب الدعم النفسي والتوجيه السلوكي المناسب .

التوصيات المستخلصة :

. تنظيم وقت المراجعة والنوم عبر برامج يومية واضحة .

. الابتعاد عن الاجهزة الالكترونية قبل النوم بساعة على الاقل .

. تمارين الاسترخاء والتنفس قبل النوم لتقليل القلق .

. توفير دعم نفسي في المؤسسات التربوية لمرافقة تلاميذ البكالوريا .

مناقشة نتائج مقابلة محمد :

. في ضوء فرضية الجنس :

محمد بصفته ذكرا يعاني من اضطرابات نوم متوسطة الى مرتفعة تتمثل في صعوبة بداية النوم ، استيقاظ ليلي ، وتفكير مفرط في الامتحان والنتائج .

التفسير :

محمد يظهر نمطا معرفيا من القلق حيث يسيطر عليه التفكير والضغط المرتبط بالاداء ، وهي سمة شائعة بين الذكور ، خصوصا في التخصصات التقنية والعلمية .

رغم عدم وجود تعبيرات انفعالية قوية (مثل البكاء والخوف الصريح) فان القلق يأخذ شكلا داخليا من التفكير المستمر الذي يعطل نومه .

النتيجة :

تدعم حالته الفرضية القائلة بوجود فروق حسب الجنس ، حيث يظهر الذكور نمطا مختلفا من القلق يؤدي لاضطراب النوم (قلق معرفي بدل القلق الانفعالي) .

. في ضوء فرضية التخصص :

محمد يدرس في شعبة " تقني رياضي " ، وهي من الشعب العلمية ذات الطابع التطبيقي وتعرف بكونها تتطلب جهدا ذهنيا وتفكيريا تحليليا .

التفسير :

الضغط المرتبط بتخصصه ينعكس على طريقة تفكيره ونظرته الى المستقبل ، حيث يشعر بعدم كفاية الوقت ، والخوف من الاخفاق .

التخصص يعد عاملا ضاغطا بحد ذاته ، وغياب آليات تنظيم النوم أو التخفيف من التفكير يعمق المشكلة .

النتيجة :

تدعم حالة محمد الفرضية الثانية ، حيث ان طبيعة التخصص العلمي ساهمت في زيادة التوتر و الضغط الذي أثر مباشرة على نومه .

الخلاصة العامة :

حالة محمد تعزز كلتا الفرضيتين :

من حيث الجنس : نمط اضطراب النوم لديه ناتج عن ضغط فكري وأكاديمي وليس بالضرورة عن قلق انفعالي .

من حيث التخصص : الضغط الأكاديمي العالي المرتبط بالتقني الرياضي يعد عاملا مؤثرا في اضطرابات النوم .

محمد مثال على أهمية التكامل بين التخصص والمساندة النفسية حيث يظهر ان التلاميذ في التخصصات التقنية والعلمية يحتاجون لمراقبة تساعدهم في ضبط التفكير الايجابي .

المقابلة الثانية :

الاسم : فاطمة .

العمر: 17 سنة .

الجنس :انثى .

المؤسسة : ثانوية بلميهوب عبد الرحمن . برج بوعريرج .

تاريخ المقابلة : 16 أفريل 2025 .

الباحثة : مساء الخير فاطمة ، شكرا لمشاركتك في هذه المقابلة بداية ، هل يمكنك أن تخبريني عن عادات نومك خلال أيام الدراسة ؟

فاطمة : مساء الخير ، عادة أنام حوالي الساعة 11 ليلا ، وأستيقظ حوالي 6 صباحا لكن بعض الأيام أظل مستيقظة حتى منتصف الليل لما أكون متوترة .

الباحثة : هل تواجهين صعوبة في النوم ؟ .

فاطمة : نعم ، خاصة في الفترات التي أشعر بها بالقلق أو لما تكون عندي فروض أو امتحانات ، أظل أفكر كثيرا وأتأخر في النوم .

الباحثة : هل تستيقظين متعبة رغم عدد ساعات النوم ؟ .

فاطمة : نعم أحيانا أحس أن النوم ليس عميقا وأحيانا أستيقظ في الليل بدون سبب .

الباحثة : هل تعانيين من كوابيس أو احلام مزعجة ؟ .

فاطمة : نعم ، أحلم كثيرا أنني نسيت الاجابة في الامتحان او انني تأخرت عليه ، واستيقظ خائفة .

الباحثة : هل تستخدمين الهاتف قبل النوم ؟ .

فاطمة : نعم ، أحيانا اتصفح انستغرام او استمع لمقاطع تحفيزية ، احاول الا استخدمه كثيرا لكن يصعب الابتعاد عنه .

الباحثة : هل تشعرين بالتوتر بسبب اقتراب امتحان البكالوريا ؟.

فاطمة : كثيرا ، أحيانا اشعر بقلق شديد ، ويمنعني من التركيز وحتى من الراحة ، احاول اخفاء ذلك عن اهلي .

الباحثة : هل يؤثر هذا القلق على نومك او يومك الدراسي ؟ .

فاطمة : نعم ، يسبب لي الارق وأحيانا اشعر بالتعب في القسم ولا أستطيع التركيز .

الباحثة : هل جربت أي طريقة للتخفيف من اضطرابات النوم ؟ .

فاطمة : احاول قراءة القرآن او الاستماع لموسيقى هادئة وأحيانا اشرب زهورات لكنها لا تنجح دائما .

الباحثة : في رأيك ما سبب اضطرابات النوم التي تعانيين منها ؟ .

فاطمة : التوتر والخوف من الفشل هو السبب الرئيسي بالإضافة الى استعمال الهاتف وعدم وجود اوقات مراجعة منظمة .

تحليل المقابلة في ضوء فرضيات الدراسة :

وجود فروق في اضطرابات النوم حسب الجنس :

التلميذة (انثى) عبرت بوضوح عن معاناتها من الارق الليلي ، والقلق المفرط المرتبط بالبالوريا خاصة قبل النوم ، وتكرار الافكار السلبية والكوابيس يدل على بعد نفسي وعاطفي قوي يؤثر على جودة النوم ، ومقارنة بالمقابلة الاولى مع تلميذ (ذكر) نلاحظ ان التلميذة تتأثر أكثر عاطفيا وداخليا (تفكير زائد ، خوف داخلي ، محاولات اخفاء التوتر) بينما التلميذ تأثره كان مرتبطا اكثر بالضغط الاكاديمي والمجهود المكثف .

الاستنتاج :

هذه الحالة تدعم فرضية وجود فروق حسب الجنس حيث يظهر عند الاناث قلق انفعالي اعمق وأثر نفسي اوضح على النوم ، ما قد ينعكس في نوعية اضطرابات النوم وليس في عدد ساعاته فحسب .

وجود فروق في اضطرابات النوم حسب التخصص :

التلميذة من شعبة الآداب ومع ذلك تعاني من اضطرابات نوم مشابهة لتلميذ شعبة العلوم ، لكن مصدر الضغط هنا عندها يختلف فبدل الجهد العقلي الكثيف كما في التخصص العلمي ، فان الضغط عندها ناتج عن التوتر النفسي والقلق من التقييم والخوف من الفشل وهو ما يتناسب مع طبيعة المواد الأدبية المرتبطة أكثر بالتعبير الذاتي والتقييم الذهني .

الاستنتاج :

هذه الحالة توضح ان شدة ونوع اضطرابات النوم تختلف حسب طبيعة التخصص الدراسي حيث نجد ان تلاميذ الشعب الأدبية يعانون من قلق وجودي وتفكير داخلي في حين ان تلاميذ الشعب العلمية يميلون الى السهر بسبب كثافة المواد والمراجعة .

مناقشة المقابلة في ضوء فرضية الجنس :

فاطمة تعاني من صعوبات في النوم ، تتمثل في الأرق ، القلق ، والتهبؤات السلبية قبل النوم كما تصف نفسها بانها حساسة وعاطفية وتفكر كثيرا في الامتحان وفي امكانية الفشل .

التفسير :

هذه السلوكات والنمط الوجداني المتوتر يدعم الفرضية القائلة بان الاناث اكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية المرتبطة بالنوم ، ويتضح ان تأثير الجانب الانفعالي لدى فاطمة هو السبب الرئيسي في اضطراب نومها لاسيما في ظل غياب استراتيجيات فعالة للتكيف او الدعم النفسي .

النتيجة :

تدعم حالة فاطمة الفرضية الاولى بوضوح (الاناث) وبالخصوص لضغوط النفسية والتحصيلية ، قد يظهرن استجابات وجدانية (قلق ، حساسية ، بكاء) تؤثر بشكل كبير على جودة النوم .

مناقشة المقابلة في ضوء فرضية التخصص :

فاطمة تدرس في شعبة الآداب والفلسفة وهي من الشعب ذات الطابع الادبي ، والتي لا تتطلب ضغطا معرفيا عاليا مقارنة بالشعب العلمية .

التفسير :

رغم أن التخصص لا يعد من الشعب المجهدة ذهنيا فان فاطمة تعاني من اضطرابات نوم ، مايشير الى ان التخصص وحده لا يفسر الاضطراب ، بل ان هناك عوامل نفسية اعمق ، فالتخصص الادبي قد يسمح بمساحة تفكير اكبر ، وقد يفتح المجال امام الاستغراق في الانفعالات وهو ما قد يكون عاملا مساهما في حالة فاطمة .

النتيجة :

لاتدعم حالة فاطمة الفرضية الثانية بشكل مباشر حيث ان التخصص الادبي لم يمنع ظهور اضطرابات النوم ، تؤكد الحالة ان العامل النفسي الذاتي (القلق ، الحساسية ، ضعف التكيف) اهم من طبيعة التخصص نفسه .

الخلاصة العامة :

تؤكد مقابلة فاطمة ان اضطرابات النوم لدى الاناث قد ترتبط اكثر بالجوانب الانفعالية منها بالضغوط الاكاديمية المباشرة ، وتدعم الفرضية المتعلقة بالجنس وتظهر ان العامل العاطفي يلعب دورا رئيسيا لدى التلميذات ، وتظهر ان التخصص الأدبي ليس بالضرورة وقائيا من القلق او اضطراب النوم ، بل قد يكون " مساحة تأمل مفرطة " في بعض الحالات .

المقابلة الثالثة :

الاسم : عادل

العمر : 18 سنة

الجنس : ذكر

التخصص : تقني رياضي

المؤسسة : ثانوية محمد المقراني برج بوعرييج

تاريخ المقابلة : 17 افريل 2025 .

الباحثة : مرحبا عادل ، أود أن أعرف منك كيف هي عادات نومك خلال هذه الفترة ؟

عادل : مرحبا أستاذة ، الحقيقة أنني لا أملك وقتا ثابتا للنوم ، احيانا أنام الساعة 1 أو 2 صباحا حسب كمية المراجعة وأستيقظ حوالي السادسة .

الباحثة : هل تواجه مشاكل في النوم مثل الأرق او صعوبة في الاستغراق فيه ؟ .

عادل : نعم مرات كثيرة أشعر بالنعاس لكن لا أستطيع النوم و احيانا أفكر في الامتحان والمستقبل كثيرا فيضيع علي النوم .

الباحثة : هل تستيقظ أثناء الليل أو تشعر بتعب رغم النوم ؟ .

عادل نعم ، استيقظ احيانا فجأة بدون سبب حتى لو نمت 6 ساعات اشعر انني مرهق .

الباحثة : هل تعتقد أن تخصصك له علاقة بما تعانيه من اضطرابات النوم ؟ .

عادل : أكيد ، شعبة تقني رياضي فيها رياضيات وفيزياء والدروس صعبة نوعا ما ، وتتطلب تركيز كبير ، وهذا يخليني دائما متوتر وحذر .

الباحثة : كيف تقضي وقتك قبل النوم ؟ هل تستخدم الهاتف او الكمبيوتر ؟ .

عادل : نعم اراجع في بعض الاحيان فيديوهات تمارين على اليوتيوب أو تصفح تيليغرام ، لكن اعلم ان هذا يزيد من التوتر .

الباحثة : ما هو شعورك الان مع اقتراب امتحان البكالوريا ؟ .

عادل : اشعر بالخوف لكن احاول التماسك الضغط كبير لأن التخصص صعب والمحيط العائلي ينتظر نتائج جيدة .

الباحثة : هل قمت بمحاولات لتحسين نومك او تقليل القلق ؟ .

عادل : جربت ان اوقف الهاتف قبل النوم ، وان اراجع في وقت محدد ، لكن الامر صعب بسبب كثافة الدروس .

الباحثة : في رأيك ماهو السبب الرئيسي لاضطرابات النوم عندك ؟

عادل : الضغط الدراسي والتفكير الزائد ، واحيانا حتى الشعور بان الوقت لا يكفي .

تحليل المقابلة في ضوء فرضيات الدراسة :

الفرضية 1 : وجود فروق في اضطرابات النوم حسب الجنس :

عادل (ذكر) يعاني من من ارق وصعوبة في الاستغراق في النوم اضافة الى الاستيقاظ الليلي المفاجيء ما يدل على اضطراب في دورة النوم ، السبب الاساسي المصرح به هو الضغط الدراسي والتفكير الزائد وهذا يتطابق مع نتائج المقابلة الاولى مع محمد ، حيث يعاني الذكور من نمط نوم متأخر ، قلق دراسي ، وتعب صباحي ومقارنة مع التلميذة فاطمة يظهر ان الذكور يتعاملون مع التوتر عبر زيادة الجهد العقلي والعمل المتواصل ، ما يؤدي الى اضطرابات بدنية اكثر ، في حين تميل الاناث الى مظاهر نفسية وعاطفية للقلق .

الاستنتاج :

المقابلة تدعم الفرضية الأولى وتظهر ان الذكور اكثر عرضة للأرق الناتج عن الاجهاد الذهني والبدني المرتبط بالدراسة .

الفرضية 2 : وجود فروق في اضطرابات النوم حسب التخصص :

التلميذ من شعبة تقني رياضي وهي شعبة تتطلب مستوى عال من التركيز في المواد العلمية والتقنية (الرياضيات ، الفيزياء ، التكنولوجيا) .

عادل اشار الى ان التخصص يتطلب مجهودا ذهنيا كبيرا ومراجعة مستمرة وهو ما يجعل النوم غير منتظم ومشحونا بالقلق ، بالمقارنة مع التلميذة فاطمة ن التي تعاني من الكوابيس

والخوف من الفشل ، نجد ان نوع الاضطراب يختلف حسب طبيعة الضغوط المرتبطة بالتخصص : ضغوط معرفية مقابل ضغوط نفسية .

الاستنتاج :

المقابلة تؤكد وجود تأثير للتخصص على نوعية اضطراب النوم : الشعب العلمية والتقنية يرتبط اضطراب النوم فيها بالإرهاق الذهني والضغط الأكاديمي بينما الشعب الأدبية ترتبط بالقلق والتفكير .

مناقشة المقابلة الثالثة :

في ضوء فرضية الفروق حسب الجنس :

عادل بصفته ذكرا يعاني من اضطرابات في النوم متمثلة في الاستيقاظ ليلا ، التفكير المستمر في الامتحان والشعور بعدم الراحة النفسية .

التفسير :

رغم ان بعض الدراسات تقترح ان الذكور اقل تاثرا انفعاليا من الاناث الا ان عادل يظهر نمطا معرفيا من القلق : تفكير زائد ، تقييم ذاتي سلبي وشعور بعدم الكفاءة ، هذا النوع من القلق شائع بين الذكور في التخصصات العلمية حيث يرتبط الاداء الأكاديمي بتقدير الذات والثقة بالنفس .

النتيجة :

تدعم حالة عادل الفرضية القائلة بوجود فروق حسب الجنس ولكن ن منظور نوعية الاستجابة أي ان الذكور يميلون الى القلق المعرفي اكثر من القلق الانفعالي ، النوم هنا يتأثر بتجربة التفكير الزائد والخوف من عدم الانجاز .

في ضوء فرضية الفروق حسب التخصص :

عادل يدرس في شعبة تقني رياضي وهي من التخصصات التي تتطلب مجهودا معرفيا كبيرا ، ساعات دراسة طويلة ، وكثافة في المواد العلمية .

التفسير :

عادل صرح بأنه يشعر بعدم الاستعداد الكافي للامتحان مما يولد لديه ضغطا معرفيا مستمرا ، وهذا ما يتماشى مع الأدبيات التي تشير الى ان تلاميذ الشعب العلمية اكثر عرضة للقلق الاكاديمي واضطرابات النوم .

النتيجة :

اتدعم حالة عادل الفرضية الثاني بشكل مباشر حيث ان الضغط المرتبط بطبيعة التخصص العلمي انعكس سلبا على جودة النوم لديه .

الخلاصة العامة :

تظهر مقبلة عادل نموذجا لاضطراب النوم الناتج عن ضغط معرفي وقلق دراسي .

الفرضيتان مدعومتان في حالته : من حيث الجنس يظهر الذكور ميلا للتفكير الزائد المرتبط بالكفاءة الذاتية ، اما من حيث التخصص : الضغط العالي في التخصص العلمي يعد عاملا مساهما واضحا في اضطراب النوم .

الحالة تؤكد أهمية المرافقة النفسية لتلاميذ التخصصات العلمية خاصة من يعانون من ضعف في الثقة او تقدير الذات .