العلاقة

بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم

لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى

بلسم بنت عبد الرحمن سعيد الحازمي

الألوكة
www.alukah.net

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم علم النفس

جامعة أم القرى
شرف العلم وشرف المكان

العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى

إعداد الطالبة

بلسم بنت عبد الرحمن سعيد الحازمي

إشراف

د.عواطف بنت أحمد زمزمي

أستاذ علم النفس التربوي المشارك بجامعة أم القرى

رسالة مقدمة إلى قسم علم النفس كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (التعلم)

١٤٣٦هـ / ٢٠١٥م

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

مستخلص الدراسة

أهداف الدراسة: تحديد العلاقة بين درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) وبين درجاتهن في استبانة عادات النوم بمحوريها (العادات الإسلامية، عادات النوم العامة)، و الكشف عن وجود فروق في متوسط درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى: اختلاف فئات عدد ساعات النوم، واختلاف فئات الوقت المفضل للنوم.

أدوات الدراسة: استبانة عادات النوم من إعداد الباحثة، بطارية الاختبارات المعرفية العاملية (اكستروم،فرنش، هارمان، ديرمين) ، تعريب وإعداد: أنور الشرقاوي، سليمان الخضري، نادية عبد السلام(١٩٩٣)، بطارية الاختبارات المعرفية العاملية (اكستروم، فرنش، هارمان، ديرمين)، تعريب وإعداد: أنور الشرقاوي، وليد القفاص(٢٠٠٣) وطبقت الأدوات على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (١٥٩) طالبة من طالبات جامعة أم القرى.

نتائج الدراسة: وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

– وجود علاقة دالة احصائياً عند مستوى (٠،٠٥) بين اختبار الصورة والرقم وكل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم، بينما لا توجد علاقة بين اختبار الصورة والرقم و محور عادات النوم العامة.

– عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين كلٍ من: اختبار الموضوع والرقم، واختبار الأسماء الأولى والأخيرة والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم ومحوريها(العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

– وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥) بين اختبار ذاكرة الشكل و كل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين اختبار ذاكرة الشكل و محور عادات النوم العامة.

– وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين اختبار الذاكرة البنائية ومحور العادات الإسلامية و الدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم. وعند مستوى (٠،٠٥) مع محور عادات النوم العامة .

– وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين اختبار ذاكرة الخارطة و كل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين اختبار ذاكرة الخارطة و محور عادات النوم العامة.

– عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اختبارات عامل السرعة الادراكية الثلاثة وعادات النوم ومحوريها.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الطالبات على الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم أو ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم، ماعدا في اختبار ذاكرة الشكل لعامل الذاكرة البصرية حيث كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين فئات الوقت المفضل للنوم لصالح وقت النوم عصراً.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الطالبات على استبانة عادات النوم في محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم وذلك لصالح فئة (٤-٦) ساعات.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الطالبات على استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم بين وقت النوم (صباحاً) وبين وقتي النوم (بعد صلاة العشاء)، (بعد منتصف الليل) لصالح بعد صلاة العشاء وبعد منتصف الليل.

وبناءً على نتائج الدراسة اقترحت الباحثة بعض التوصيات والدراسات المرتبطة بالموضوع.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

Abstract

Objectives of the Study: the objectives of this study is to determine the relationship among a sample average of female from Umm Al Qura University in Kit of Factor-Referenced Cognitive Tests, (Associative Memory, Memory Test, Perceptual speed), and between their average grades of sleep habits questionnaire which consists of two parts: (Islamic habits, and general sleep habits). one of the objectives of this study is also to find out about the differences among Students from Umm Al Qura University in Kit of Factor-Referenced Cognitive Tests, (Associative Memory, Memory Test Perceptual speed), which is due to the difference between the categories of sleeping hours, the categories of favored sleeping times.

Tools of the study: the tools used in this study are as follows: sleep habits questionnaire which has been prepared by the Researcher, Kit of Factor-Referenced Cognitive Tests (Ekstrom, French, Harman, Derman), prepared by: Anwar al-Sharkawy, Soliman Al-khodari, Nadia Abdel-Salam (1993), Kit of Factor-Referenced Cognitive Tests (Ekstrom, French, Harman, Derman),), prepared by: Anwar al-Sharkawy, and Walid Qaffas (2003), the tools have been used on a random sample of female consists of (159) from Umm Al-Qura University,

Result of the Study: The study resulted the following:

- There is a statistical relationship at the level of (0.05) between the examination of the number and image, Islamic habits, and the total degree of sleep habits questionnaire, there is no relation whatsoever between the examination of number and image and the general sleep habits.
- There is no a statistical relationship between: testing the subject and number, examination of first and last names, and the total degree of sleeping habits questionnaire which is, (Islamic habits, and general sleep habits).
- There is a statistical relationship at the level of (0.05) between the examination of shape, Islamic habits, and the total degree of sleep habits questionnaire, there is no statistical relational relationship whatsoever between the examination of shape and general sleep habits.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- There is a statistical relationship at the level of (0.01) Between structural memory test, Islamic habits, and the total degree of sleep habits questionnaire, and the general sleep habits at the level of (0.05).
- There is a statistical relationship at the level of (0.01), between memory map and test, Islamic habits, and the total degree of sleep habits questionnaire. there is no statistical relational relationship whatsoever between memory map test and general sleep habits.
- There is no a statistical relationship between the three cognitive speed factors tests and sleep habits.
- There is no a statistical differences between the female performance on cognitive tests (Memory Associative, Memory Test, Perceptual speed), due to the difference between the categories of sleeping hours, or due the difference the categories of favored sleeping times. Except to the test of memory shape for the factor of visual memory where there is statistical differences at the level of (0.05) among the categories of favored sleeping times for the favor of sleeping in the midday times.
- there are statistical differences in the female performance in terms of sleep habits questionnaire in both the Islamic habits and the total degree due to categories differences of sleep habits for the favor of (4-6) hours category.
- The lack of statistical differences in the female performance in the sleeping habit questionnaire is due to the different categories of favored sleep times.
- there are statistical differences in the total degree due to the different categories of favored sleep times between the sleeping time at (morning) and the sleeping time after (Eshaa prayer), or (Midnight) for the favor of sleeping after Eshaa prayer and after Midnight.

Based on the study results, the researcher suggested some relational recommendations and studies.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

شكر وتقدير

الحمد لله الذي رضي لنفسه الحمد، له الثناء الحسن، وله الحمد التمام لمنته علي بإنهاء هذا الجهد العلمي، اللهم إن أصبت فذلك بتوفيقك وفضلك، وإن أخطأت فأسألك أجر من اجتهد فأخطأ وصلّ اللهم على المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن اتبعه بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد شكر المولى عز وجل المتفضل بجليل النعم وعظيم الجزاء.

أقدم شكري إلى التي منحتني الكثير من وقتها، وجهدها، وتوجيهاتها، وإرشاداتها، وآرائها القيمة، ومدَّت يد العون لي دون ضجر، مشرفتي بل والدتي الدكتورة عواطف بنت أحمد زمزمي أسأل الله أن يجعل ذلك في موازين حسناتها، وحمداً لله بأن يسرها في دربي ويسر بها أمري.

كما يطيب لي أن أتقدم بالشكر لسعادة الدكتورة سميرة محارب العتيبي وسعادة الدكتورة حنان محبوب لتفضلهما بمناقشة خطة الدراسة وإبداء الملاحظات .

والشكر موصول للجنة المناقشة سعادة الأستاذ الدكتورة فوقية بنت محمد راضي وسعادة الدكتورة عبير بنت محمد الصبان، لتفضلهما بقبول مناقشة رسالتي، وعلى ماأمضتاه من وقت ثمين في فحصها وتنقيحها، وكذلك الشكر والتقدير للمحكمين الأفاضل الذي بذلوا من جهدهم ووقتهم لتحكيم استبانة عادات النوم فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وبكل إخلاص وتقدير وعرفان بالجميل أتقدم بالشكر لجامعتي العريقة ولكلية التربية ولقسم علم النفس ممثل في سعادة وكيلة رئيس القسم الدكتورة سلمى بنت صالح السبيعي وجميع منسوباته، كما أشكر الأستاذات الفاضلات سعادة الدكتورة هدى بنت صالح الشميمري وصديقتي ريم بنت محمد الشلوي إزاء ما قدموه لي من عون في تطبيق أدوات الدراسة، كما أشكر الأستاذة غادة بخش لقيامها بالتحليل الإحصائي لفروض الدراسة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ثم أتقدم بالشكر والامتنان إلى كل من أمدني بالعلم، والمعرفة، وأسدى ليَّ النصح، والتوجيه،و إلى كل من ساندني بدعواته الصادقة، و تمنياته المخلصة.

أخيراً أقدم شكري لمن دينهم حق لا أستطيع الوفاء به أسرتي الغالية أمي وأبي، أشقائي، ابنائي، رفيقات قلبي، لاحرمني الله منكم.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
مستخلص الدراسة باللغة العربية	ب
مستخلص الدراسة باللغة الانجليزية	د
شكر وتقدير	و
قائمة المحتويات	ز
قائمة الجداول	ي
قائمة الملاحق	ل
الفصل الأول **(مدخل إلى الدراسة)**	
أولاً: مقدمة	٢
ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها	٣
ثالثاً: أهداف الدراسة	٤
رابعاً: أهمية الدراسة	٥
خامساً: مصطلحات الدراسة	٦
سادساً: حدود الدراسة	٧
الفصل الثاني **(الإطار نظري ودراسات سابقة)**	
أولاً: الأداء المعرفي	١٠
١- مفهوم الأداء المعرفي	١١
٢- الإدراك	١٢
أ. مفهوم الإدراك	١٣
ب. خصائص الإدراك	١٤
ج. العوامل المؤثرة في الإدراك.	١٥

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

الموضوع	رقم الصفحة
د. علاقة الإدراك بالإحساس	١٨
هـ. الإدراك البصري	١٩
٣–الذاكرة	٢٠
أ.مفهوم الذاكرة	٢٠
ب.المكونات الأساسية لنظام الذاكرة	٢٢
ج.قدرات الذاكرة وعواملها	٢٣
د.أساليب تحسين الذاكرة	٢٤
ثانياً: عادات النوم	٢٥
أ. مفهوم النوم	٢٥
ب. أهمية النوم	٢٦
ج. الساعة البيولوجية	٢٧
د. الحرمان من النوم	٢٨
هـ. أنواع النوم ومراحله	٢٩
و. القسط الكافي للنوم	٣٠
ز. القيلولة	٣٢
ح. عادات النوم	٣٣
ط. الآداب و العادات الإسلامية للنوم	٣٤
ي. المواصفات الصحية لمكان النوم	٣٥
ثالثاً: دراسات سابقة	٣٨
المحور الأول: دراسات تناولت الأداء المعرفي مع متغيرات أخرى.	٣٨
المحور الثاني: دراسات تناولت عادات النوم مع متغيرات أخرى.	٤٢
المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الأداء المعرفي وبين عادات النوم	٤٥
رابعاً:تعليق على دراسات سابقة	٤٧
خامساً: فروض الدراسة	٥٢

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث **(منهج الدراسة وإجراءاتها)**	
أولاً: منهج الدراسة وإجراءاتها	٥٥
ثانياً: مجتمع الدراسة	٥٥
ثالثاً: عينة الدراسة	٥٦
رابعاً: أدوات الدراسة	٥٧
أولاً: استبانة عادات النوم	٥٧
ثانياً: بطارية الاختبارات المعرفية العاملية	٦٤
الفصل الرابع **(نتائج الدراسة وتفسيرها)**	
الفرض الأول: مناقشة نتائج الفرض الأول و تفسيرها	٧٧
الفرض الثاني: مناقشة نتائج الفرض الثاني و تفسيرها	٨٠
الفرض الثالث :مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها	٨٢
الفرض الرابع: مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها	٨٥
الفرض الخامس: مناقشة نتائج الفرض الخامس وتفسيرها	٨٧
تعليق عام على نتائج الدراسة	٨٨
الفصل الخامس **(ملخص الدراسة وتوصياتها)**	
توصيات الدراسة	٩٠
مقترحات الدراسة	٩٠
قائمة المصادر والمراجع	٩١
أولاً: المصادر والمراجع العربية	٩١
ثانياً المراجع الأجنبية	٩٨

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	جدول (١) متوسط عدد ساعات النوم لدى شرائح عمرية مختلفة	٣١
٢	جدول (٢)توزيع الطالبات على كليات جامعة أم القرى مقر الزاهر	٥٥
٣	جدول (٣)توزيع أفراد العينة حسب الكلية والتخصص (ن=١٥٩)	٥٦
٤	جدول (٤) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة (ن=١٥٩)	٥٦
٥	جدول (٥) محاور الاستبانة الأولية وأرقام عباراتها	٥٨
٦	جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور استبانة عادات النوم (ن=١٠٠)	٦١
٧	جدول (٧)قيم معاملات الارتباط بين درجات المحاور بعضها ببعض وبينها وبين الدرجة الكلية للاستبانة(ن=١٠٠)	٦٢
٨	جدول (٨) قيم معاملات ثبات استبانة عادات النوم ومحاوره الثلاث باستخدام طريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ (ن= ١٠٠)	٦٣
٩	جدول (٩) قيم المتوسطات و الانحرافات المعيارية ومعاملات الثبات لاختبارات عامل الذاكرة الارتباطية لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس	٦٩
١٠	جدول (١٠) قيم معاملات ثبات اختبارات عامل الذاكرة الارتباطية(ن= ١٠٠) لطالبات جامعة أم القرى	٦٩
١١	جدول (١١) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية و معاملات الثبات لاختبار الذاكرة البصرية لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس	٧٠
١٢	جدول (١٢)قيم معاملات الثبات للاختبارات الثلاثة المكونة لعامل الذاكرة البصرية (ن= ١٠٠) لطالبات جامعة أم القرى	٧١
١٣	جدول (١٣) قيم والانحرافات المعيارية ومعاملات الثبات لاختبارات السرعة الإدراكية لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس	٧١
١٤	جدول (١٤) قيم معاملات ثبات اختبارات عامل للسرعة الإدراكية (ن=	٧٢

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

م	عنوان الجدول	رقم الصفحة
	١٠٠) لطالبات جامعة أم القرى	
١٥	جدول (١٥) الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة الحالية	٧٤
١٦	جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل من الاختبارات المعرفية العاملية و بين درجات استبانة عادات النوم ومحوريها، ن= (١٥٩)	٧٥
١٧	جدول (١٧) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق بين درجات الطالبات في الاختبارات المعرفية العاملية نتيجة لاختلاف فئات عدد ساعات النوم (ن=١٥٩)	٧٩
١٨	جدول (١٨) الفروق بين درجات الطالبات في الاختبارات المعرفية العاملية نتيجة لاختلاف فئات الوقت المفضل للنوم (ن=١٥٩)	٨١
١٩	جدول (١٩) نتائج اختبار توكي البعدي لتحديد اتجاه الفروق بين الأوقات المفضل للنوم في اختبار ذاكرة الشكل لعامل الذاكرة البصرية	٨٢
٢٠	جدول (٢٠) الفروق بين درجات أفراد العينة في استبانة عادات النوم نتيجة لاختلاف فئات عدد ساعات النوم (ن= ١٥٩)	٨٣
٢١	جدول (٢١) نتائج اختبار توكي البعدي لتحديد اتجاه الفروق بين فئات عدد ساعات النوم في محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية	٨٤
٢٢	جدول رقم (٢٢)نتائج التحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق بين درجات استبانة عادات النوم نتيجة لاختلاف فئات الوقت المفضل للنوم (ن= ١٥٩)	٨٦
٢٣	جدول رقم (٢٣)نتائج اختبار توكي البعدي لتحديد اتجاه الفروق بين فئات الوقت المفضل للنوم في الدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم	٨٧

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

قائمة الملاحق

م	الموضوع	رقم الصفحة
١	ملحق (١)استبانة عادات النوم (الصورة الأولية) (صورة التحكيم)	١٠٢
٢	ملحق (٢)قائمة السادة المحكمين لاستبانة عادات النوم	١٠٩
٣	ملحق (٣)استبانة عادات النوم (الصورة الثانية)	١١١
٤	ملحق (٤)استبانة عادات النوم (الصورة النهائية)	١١٥

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولاً : **مقدمة**

ثانياً : **مشكلة الدراسة وتساؤلاتها**

ثالثاً : **أهداف الدراسة**

رابعاً : **أهمية الدراسة**

خامساً : **مصطلحات الدراسة**

سادساً :**حدود الدراسة**

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفصل الأول
مدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمة

إن العقل مناط التكليف في الشريعة الإسلامية، وهو أيضاً منطلق التفكير والإبداع لإعمار الأرض والرقي والتقدم، لذلك فإن أي مؤثرات سلبية تعترضه، وتضعف حركته، ونشاطه يجب الوقوف عندها، وبيان خطرها، ومعالجتها، وقد اعتنى علماء الدين، وعلماء التربية وعلم النفس بالمحافظة على العقل، وتحصينه، والتصدي لأي متغيرات سلبية تعترضه، وتعيق نشاطه، أو قيامه بواجباته العلمية، والمعرفية.

وقد اهتم علم النفس المعرفي بموضوعات تمثيل المعرفة الإنسانية، واستخدامها في العمل الإنساني، ودراسة المعرفة هي: دراسة العمليات العقلية التي لا تلاحظ مباشرة، وإنما ندرك وجودها بتأثيراتها في الأداء الإنساني (زين الدين،٢٠٠٧: ٢٥).

ويعتبر **الأداء المعرفي** تعبيراً عن إنجازات الفرد، وأنشطته الناتجة عن العمليات العقلية المعرفية كالانتباه، والإدراك، والذاكرة، والتفكير (صديق،٢٠٠٧: ٧).

ولذلك شهدت العقود الثلاثة الأخيرة من القرن الماضي اهتماماً جاداً بالعمليات المعرفية، وأصبح محور اهتمام علماء علم النفس المعرفي دراسة العمليات العقلية المعرفية وفهمها، مثل: الأفكار، أنماط التفكير، المعرفة، الاستدلال، حل المشكلات، تجهيز المعلومات (الزيات، ٢٠٠٦: ٢٠٩)، كما حرص الباحثون على محاولة فهم العديد من العمليات المعرفية مثل : الانتباه، والإدراك ، والتذكر ، والتي يمارسها الطلاب كثيراً في أنشطتهم الأكاديمية والعلمية (الشرقاوي،٢٠٠٣: ٥).

إن العمليات المعرفية تتأثر سلباً وإيجاباً بالعادات الممارسة في الحياة اليومية ومنها **عادات النوم**، حيث اعتادت فئة كبيرة من الناس السهر ليلاً و النوم نهاراً أو مواصلة الليل بالنهار... الخ، وقد أوضح غانم أن عادات النوم مرتبطة بالثقافة والتقاليد السائدة في المجتمع، والبعض الآخر يرتبط بطبيعة عمل الشخص، والبعض الثالث يرتبط بعوامل شخصية تخص الفرد، ذلك لأن للتربية دوراً مهماً في تعلم سلوك النوم ومواعيده (د.ت : ١٥).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

وقد أخبر الله سبحانه وتعالى في الكثير من الآيات الكريمة أنه جعل الليل للسكن والراحة، والنهار للعمل والسعي في مناكب الأرض، فمن ذلك قوله تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ﴾ (سورة غافر، آية ٦١).

قال ابن كثير – رحمه الله – في تفسيره : إن الله سبحانه وتعالى امتن على خلقه، بما جعل لهم من الليل الذي يسكنون فيه ويستريحون من حركات ترددهم في المعايش بالنهار، وجعل النهار مبصراً، أي: مضيئاً، ليتصرفوا فيه بالأسفار، وقطع الأمصار، والتمكن من الصناعات (ابن كثير،١٩٩٩ :١٥٥)

وعن عبد الله بن مسعود – رضي الله عنه – قال : " جَدَبَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السَّمَرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ يَعْنِي زَجَرَنَا " (آل الشيخ ،٢٠٠٠: ٢٥١٨)[١].

إن مخالفة هذه التوجيهات الإسلامية يترتب عليها العديد من الآثار السلبية، وقد أشار طارق الحبيب[٢]إلى أن هناك تأثيراً نفسياً وسلوكياً على من اتخذ تأخير النوم عادة له، فقال : يؤثر السهر على شخصية الفرد وسلوكياته، فيبدو متعكر المزاج، سريع الاستثارة بعض الشيء، غير قادر على تحمل المهام التي تتطلب الجهد والتركيز(الهبدان،٢٠١٢ : ١٤).

كما أكدت نتائج دراسة (BaHammam & Al-Faris, 2006) أن تأخير النوم يؤدي إلى نقص عدد ساعات النوم لأن وقت الدراسة، أو الدوام لا يتغير، لذلك يذهب الكثير من الطلاب إلى مدارسهم دون أن يحصلوا على ساعات نوم كافية، وهذا بدون شك ينعكس على أدائهم الدراسي وتحصيلهم العلمي،كما يؤثر على قدرتهم على الانتباه، وتركيزهم في الدراسة.

ثانياً :مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

تفشى في الآونة الأخيرة ظهور عادات سلبية للنوم لدى بعض أفراد المجتمع، مثل : التأخر في النوم، أو النوم في النهار، وبعض أنماط النوم غير الصحية وغيرها، وقد استسلم لها البعض بكل سهولة، إما جهلاً بخطورتها وتأثيراتها على الفرد والمجتمع، وإما انسياقاً مع الوضع الاجتماعي السائد الذي تم تقبله دون أي مقاومة، أو اعتراض.

إن عادات النوم واضطراباته، مثل : الأرق، والسهر، وعدم كفاية النوم، والنعاس خلال النهار، وأنماط النوم غير الصحية تعتبر ذات تأثير سلبي على الأداء الدراسي لمختلف الأعمار والمستويات التعليمية (James & Carol,2010).

---

[١] أخرجه ابن ماجه، كتاب الصلاة، باب النهي عن النوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها حديث رقم ٧٠١.

[٢] بروفيسور واستشاري الطب النفسي في كلية الطب والمستشفيات الجامعية بجامعة الملك سعود بالرياض

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

ويمكن اعتبار مشكلة التأخر في النوم وغيرها من عادات النوم السلبية، مخالفة صريحة للتوجيهات الشرعية في القرآن الكريم والسنة الشريفة، وبالرغم من خطورة المشكلة فإن الدراسات العلمية – حسب علم الباحثة – التي تُعنى بالأداء المعرفي وعلاقاته بعادات النوم تُعد نادرة.

لذلك جاء اهتمام الدراسة الحالية في دراسة الأداء المعرفي بالتركيز على الإدراك والذاكرة وعلاقته بعادات النوم المختلفة لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وعليه يتحدّد **السؤال الرئيس للدراسة الحالية** على النحو الآتي :

ما علاقة كفاءة الأداء المعرفي بعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس التساؤلات الآتية :

١- هل توجد علاقة بين درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) وبين درجاتهن في استبانة عادات النوم بمحوريها (العادات الإسلامية، عادات النوم العامة) ؟

٢- هل توجد فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم ؟

٣- هل توجد فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم ؟

٤- هل توجد فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم؟

٥- هل توجد فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم ؟

ثالثًا : أهداف الدراسة:

بناءً على تحديد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها أمكن تحديد **أهداف الدراسة** الحالية وذلك كما يلي:

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

١- تحديد نوع العلاقة بين درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) وبين درجاتهن في استبانة عادات النوم بمحوريها (العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

٢- الكشف عن وجود فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم.

٣- الكشف عن وجود فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم.

٤- الكشف عن وجود فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم .

٥- الكشف عن وجود فروق في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم .

رابعاً: أهمية الدراسة

تتركز **أهمية الدراسة النظرية** فيما يلي :

١- سوف تقدم الدراسة إضافة جديدة للمكتبة النفسية عن الأداء المعرفي بالتركيز على الإدراك والذاكرة وعلاقته بعادات النوم المختلفة.

٢- سوف تضيف للمكتبة النفسية استبانة عادات النوم من إعداد الباحثة.

أما الأهمية التطبيقية فهي كما يلي:

١- توجيه المؤسسات التربوية المختلفة لتوعية طلابها وطالباتها بعادات النوم الإسلامية والصحية والتدريب عليها، واجتناب عادات النوم السلبية وذلك عن طريق البرامج والندوات المختلفة والأفلام الوثائقية.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٢- تصميم بعض البرامج التدريبية التي تساعد الطلاب والطالبات على اكتساب مهارات الذاكرة بأنواعها مثل: مهارات الذاكرة الارتباطية والبصرية وكذلك مهارات الإدراك والسرعة الإدراكية.

خامساً : مصطلحات الدراسة

١- الأداء المعرفي cognitive performance

يعرِّف الزيات الأداء المعرفي بأنه : " انعكاس للتفاعل الحي المستمر للإنسان مع المحددات البيئية الدائمة التغير "، ويُنظر إلى النشاط العقلي المعرفي بوصفه سلسلة من العمليات المعرفية، ومن هذه العمليات عمليات الاستقبال والتعرف، والانتباه والإدراك والتذكر والتفكير والحكم والاستدلال والتعلم وحل المشكلات (الزيات،٢٠٠٦: ٣،٢١١).

وستقتصر الباحثة في الدراسة الحالية على العوامل التالية : الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الادراكية.

أ- عامل الذاكرة الارتباطية (A M) Associative Memory

تُعرّف الذاكرة الارتباطية أو الذاكرة الصماء بأنها: "القدرة على استدعاء عنصر سبق أن ارتبط بعنصر آخر يظهر أمام الفرد" (الشرقاوي و آخرون،١٩٩٣: ٧).

أمّا التعريف الاجرائي فهو: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في اختبار الذاكرة الارتباطية في بطارية الاختبارات المعرفية العاملية من إعداد (الشرقاوي و القفاص، ٢٠٠٣).

ب- عامل الذاكرة البصرية (MT) Memory Test

تُعرّف الذاكرة البصرية بأنها : " القدرة على تذكر ترتيب موقع واتجاه المادة المصورة " (الشرقاوي و القفاص، ٢٠٠٣: ١٧).

أمّا التعريف الاجرائي فهو: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في اختبار الذاكرة البصرية في بطارية الاختبارات المعرفية العاملية من إعداد (الشرقاوي و القفاص، ٢٠٠٣).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

د- عامل السرعة الادراكية Perceptual Speed (PS)

تُعرف السرعة الادراكية بأنها : " سرعة إيجاد الأشكال، وإجراء المقارنات وأداء الأعمال الأخرى التي تتضمن عملية الإدراك البصري " (الشرقاوي وآخرون،١٩٩٣: ١٥).

أمّا التعريف الاجرائي فهو : الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في اختبار السرعة الادراكية في بطارية الاختبارات المعرفية العاملية من إعداد (الشرقاوي وآخرون،١٩٩٣).

٢- عادات النوم Sleep habits

تعتبر العادة " استجابة مكتسبة بالمران وتصدر آلياً في مواقف معينة " (الخولي،١٩٩٤: ٢١٠).

ويمكن تعريفها أيضاً بأنها:" استجابة متعلمة آلية وعفوية لموقف معين، وتشبع حاجة الفرد "(الشريفي، ٢٠٠٠: ١١٣).

عادات النوم : "سلوك منتظم يكتسبه الفرد وتستثيره مواقف محددة، ويكسبه تكراره كاستجابة لهذه المواقف قدراً من الثبات النسبي مع سهولة في الأداء إلى حد الآلية من خلال تعود الشخص على ممارسة بعض الأنشطة قبل الدخول إلى النوم، أو بعد الاستيقاظ مباشرة "(غانم،د. ت:٣٢).

أمّا التعريف الاجرائي فهو : الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في استبانة عادات النوم(من إعداد الباحثة).

سادساً :حدود الدراسة

التزمت الباحثة بالحدود التالية:

١- **الحدود الموضوعية**: دراسة العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم.

٢- **الحدود المكانية**: أجريت الدراسة في رحاب جامعة أم القرى.

٣- **الحدود الزمانية** : أجريت الدراسة خلال العام الجامعي ١٤٣٥-١٤٣٦هـ (الفصل الأول والثاني).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: الأداء المعرفي

١- **مفهوم الأداء المعرفي** : الأداء، المعرفة، الأداء المعرفي

٢- **الإدراك** : مفهومه، خصائصه، العوامل المؤثرة في الإدراك، علاقة الإدراك بالإحساس، الإدرك البصري وقدراته

٣- **الذاكرة**: مفهومها، المكونات الأساسية لنظام الذاكرة، قدرات الذاكرة وعواملها، أساليب تحسين الذاكرة

ثانياً: عادات النوم

مفهوم النوم، أهميته، الساعة البيولوجية، الحرمان من النوم، أنواع النوم ومراحله، القسط الكافي للنوم، القيلولة، عادات النوم، الآداب والعادات الإسلامية للنوم، المواصفات الصحية لمكان النوم

ثالثاً:دراسات سابقة

المحور الأول : دراسات تناولت الأداء المعرفي مع متغيرات أخرى

المحور الثاني: دراسات تناولت عادات النوم مع متغيرات أخرى

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الأداء المعرفي وبين عادات النوم

رابعاً: تعليق على دراسات سابقة

خامساً: فروض الدراسة

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفصل الثاني

إطار نظري للدراسة

يتناول هذا الفصل المتغيرات الرئيسة للدراسة وهي الأداء المعرفي ومفاهيمه ومايرتبط به من عمليات الإدراك والذاكرة، و عادات النوم وأهميته وأنواعه ومراحله وآدابه الإسلامية.

أولاً: الأداء المعرفي

تعد كتابات بعض الفلاسفة اليونانيين أمثال أرسطو وأفلاطون بمثابة الأسس الفلسفية لعلم النفس المعرفي، إذ ناقشوا موضوعات، مثل : طبيعة المعرفة، وأصولها، وطرق الوصول إليها، كما تناولوا طرق الاستدلال، ومحتويات العقل، وموضوعات أخرى تشكل جوهر اهتمام علم النفس المعرفي المعاصر، مثل: الإدراك والذاكرة (الزغول والزغول، ٢٠٠٣ :٢٠).

وقد شهدت العقود الثلاثة الأخيرة من القرن الماضي اهتماماً كبيراً **بالعمليات المعرفية** ،وأصبح محور اهتمام علماء النفس المعرفي، هو دراسة وفهم العمليات العقلية المعرفية المعقدة، وربما كانت أهم الصعوبات التي يواجهها الباحثون والمشتغلون في علم النفس المعرفي، هي أن كافة العمليات المعرفية غير محسوسة، وهي تقف مشكلة أساسية أمام إحراز التقدم الذي ينشده العلماء في هذا المجال، وفي محاولاتهم المستمرة لفهم هذه العمليات المعقدة شرعوا في بناء نماذج لكيفية عمل هذه العمليات المعرفية، وعلاقة كل منها بالأخرى (الزيات،٢٠٠٦ :٢٠٩، ٢١٢).

وتمثل **المعرفة** محور عمل النشاط العقلي المعرفي الذي يقوم على الاكتساب، والتخزين، والاسترجاع، واستخدام المعرفة، وتوظيفها، وتطويرها، واشتقاقها، ويتم معالجتها من خلال مدى واسع من العمليات العقلية المعرفية، وهذه العمليات تشمل : الإدراك، والذاكرة، والتخيل، والتفكير، واللغة، والاستدلال، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، وعلى ذلك فنحن بحاجة مستمرة إلى المعرفة وتوظيفها في مناحي الحياة المختلفة (الزيات،١٩٩٨ :٢٥).

ويعتبر **الأداء المعرفي** من أكثر المتغيرات النفسية التي اهتم ببحثها المختصون في علم النفس المعرفي؛ لما يتضمنه من متغيرات عديدة ومتشعبة للبحث والدراسة (صديق،٢٠١٠ :٣).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ولتوضيح **مفهوم الأداء المعرفي**، يمكن تناول المفاهيم التالية:

١- مفهوم الأداء المعرفي

أ. الأداء

التعريف اللغوي:إن مصطلح **الأداء** في اللغة هو مصدر الفعل (أدّى)، وأدى الشيء قام به (مصطفى وآخرون، ١٩٧٢ :٢٢).

التعريف الاصطلاحي:ويقصد بالأداء اصطلاحاً : الأعمال الحركية التي يقوم بها الكائن الحي في لحظة ما (أبو علام،٢٠٠٤: ٢٥).

وتذكر (صديق ،٢٠١٠) بأن مفهوم الأداء يعتبر مفهوماً واسعاً لا يقتصر على معنى واحد، فهناك الأعمال الحركية التي تتطلب حركة ما لعملها، وهناك الأعمال العقلية، أو الذهنية، والتي لا نرى إلا نواتجها.

ويُستخدم مصطلح الأداء في علم النفس المعرفي للإشارة إلى قياس عدة عمليات تعكس الكفاءة الوظيفية، والتركيبية للدماغ، ويتضمن مدى واسع من مهارات، وقدرات الوظائف النفسية التي يمكن تقييمها بالاختبارات : كالإدراك، والانتباه، والاحتفاظ، والتفكير، والذكاء، والنشاط النفسي الحركي (أبو عاصي،٢٠١١ : ٣١).

ب. المعرفة

التعريف اللغوي: قال الراغب **المَعْرِفةُ**، هي : إِدْراكُ الشيءِ بتَفَكُّرٍ، وتَدَبُّرٍ لأَثَرِهِ، فهي أَخصُّ من العلم، ويُضَادُّه الإِنكارُ (الحسيني،١٩٦٥ :٦٠١٢).

التعريف الاصطلاحي:

- تعرف المعرفة بأنها : المعلومات والحقائق التي يمتلكها الشخص في عقله عن شيء معين (مجاهدي وآخرون،٢٠١١ :٣).
- وهي : الطريقة التي نفكر ونتعرف بها على الأشياء، ويستخدم مصطلح معرفي للإشارة إلى كل العمليات التي يتم من خلالها نقل العمليات الحسية، واختزالها، وإحكامها، وتخزينها، واستعادتها، واستخدامها (أبو عاصي،٢٠١١: ٤٥).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ج. **الأداء المعرفي**

ويعتبر **الأداء المعرفي** "تعبيراً عن إنجازات الفرد، وأنشطته الناتجة عن العمليات العقلية المعرفية ،كالانتباه، والإدراك، والذاكرة، والتفكير" (صديق،٢٠٠٧: ٧).

- ويعرفه الزيات بأنه : "انعكاس للتفاعل الحي المستمر للإنسان مع المحددات البيئية الدائمة التغير " (الزيات،٢٠٠٦ :٦١٩).
- كما يعرفه رانكا وشابارو Ranka & Chapparo (1997) بأنه : ناتج التفاعل بين العمليات العقلية التي أُستخدمت في إنجاز مهمة معرفية معينة، وهذا قد يشمل الإدراك، والتعرف، والتذكر، وإصدار الأحكام، والتعلم، والتفكير، وحل المشكلات، وذلك تبعاً لتعقد المهمة المعرفية.

وترى الباحثة أن تعريف الزيات (٢٠٠٦)يتميز بالشمولية، بينما ركّز تعريفا صديق(٢٠٠٧)، ورانكا وشابارو Ranka & Chapparo (1997)على تأثير تفاعل العمليات العقلية المعرفية على أداء الفرد وانجازاته.

وتعرّف الباحثة الأداء المعرفي بناءً على ماسبق،بأنه : "**حصيلة تفاعل العمليات العقلية المعرفية بمختلف مستوياتها وأنواعها وتأثيرها على أداء الفرد بأقصى درجة من الكفاءة والفعالية**".

ومما سبق يتضح أن الأداء المعرفي للطلاب يتأثر بمجموعة من العمليات العقلية، أهمها : **الذاكرة، والذكاء، والتفكير، والإدراك، والانتباه،** وستقتصر هذه الدراسة على **الإدراك، والذاكرة** فقط وذلك لأن القيام بدراسة جميع هذه المتغيرات يتطلب مجهود فريق عمل متكامل، كما يتطلب وقتاً تعجز الدراسة الحالية أن تفيه حقه.

٢- الإدراك

يعد **الإدراك** الوسيلة التي من خلالها يتصل الإنسان بالعالم الخارجي كما تعتبر الحواس هي المنفذ الذي يساعد على الوصول إليه (المعافي،٢٠١٢ :٢٢).

وليس الإدراك هو مجرد الإحساس بما في البيئة من منبهات عن طريق الحواس، بل هو عملية معقدة يؤديها المخ، وتتضمن عمليات التصنيف، والتعليل، والتفسير لطبيعة تلك المنبهات، فالإدراك هو : العملية النفسية التي تكوّن عند الفرد المفاهيم العامة عن الأشياء، والمعاني الخاصة بهذه المفاهيم بحيث تشكل نقطة مرجعية للسلوك، أو النشاط، ويتم اللجوء إليها من خلال عمليات التفاعل مع العالم

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الخارجي، وتجري عملية الإدراك بالترابط مع العمليات النفسية الأخرى للشخصية : كالتفكير، واللغة والمشاعر (آدم،٢٠٠٧ :٣).

إن الإدراك السليم هو صلة سوية بعالم المثيرات، وعلاقة محمودة تُعرف الفرد بمايحيط به من أشياء، وبقدر سلامة إدراكه يكون حسن تصرفه، وسلوكه مع هذا العالم (رسلان،٢٠١٠: ٣٣).

إن الإدراك الإنساني طريقة يستقبل ويفسر بها الإنسان المثيرات التي تحيط به؛ حيث تمر عملية الإدراك بثلاث مراحل، هي : الاستقبال، والتفسير، والاستجابة (ريان:٢٠٠٦: ٤٥)، فهو عملية معرفية تمكن الأفراد من فهم العالم الخارجي المحيط بهم، والتكيف معه من خلال اختيار الأنماط السلوكية المناسبة في ضوء المعاني، والتفسيرات التي يتم تكوينها للأشياء (الزغول والزغول ،٢٠٠٣ :١١١).

إن إدراك الأشخاص للأشياء، والحوادث يكون من خلال هيكل، أو بناء يتألف في العادة من عاملي المكان والزمان، وتقدم حاستي السمع والبصر أعقد أنواع الخبرة الإدراكية، إن البصر هو أفضل وسيلة من وسائل الإدراك للمكان، وهو يعطي أنماطاً مختلفة للشكل واللون (ريان:٢٠٠٦ :٤٥).

ويعتبر الإدراك عملية تراكمية تبدأ من لحظة الميلاد، بحيث يتكون المخزون من المركبات الإدراكية، ويُستفاد منها كخبرات سابقة تساعد الفرد على فهم وتفسير ما يستجد عليه من مواقف ومشكلات (آل غالب وآخرون، ٢٠١٠ :٤٩).

إن **عملية الإدراك** لا تعني بالتحديد استشعار وجود الأشياء، أو غيابها وإعطاء المعاني لها فحسب،وإنما تتضمن أيضاً تحديد مدى التشابه والاختلاف فيما بينها (الزغول والزغول،٢٠٠٣ :١١٧).

أ. مفهوم الإدراك

التعريف اللغوي:الإدراك لغة : هو لُحوق الشَّيء بالشّيء ووُصوله إليه، ويقال : أدْرَكْتُ الشّيءَ أُدْرِكُه إدراكاً، ويقال : فرس دَرَكُ الطريدةِ، إذا كانت لا تَفوتُه طريدة، وتدارَكَ القومُ : لَحِق آخرُهم أوّلَهم (بن زكريا،٢٠٠٢: ٢١٩).

ومن الفعل أدْرَك، أَدْرك عِلمي، أي : أحاط علمي أنها كذلك (الأزهري،١٩٦٦ : ٣٤١).

التعريف الاصطلاحي:

هناك عدة تعريفات للإدراك،منها :

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- الإدراك هو : "عملية تنظيم، وتفسير المعطيات الحسية، التي تصلنا عن طريق الأجهزة الحسية لزيادة وعينا بما يحيط بنا وبذواتنا" (آل غالب وآخرون، ٢٠١٠: ٤٩).
- كما يعرف بأنه : "نوع من الاستجابة لا للأشكال من حيث هي مجرد أشكال حسية، بل لرموز وأشياء، وترمي هذه الاستجابة إلى القيام بنوع معين من السلوك" (ريان:٢٠٠٦ :٤٧).
- ويعرّف أيضاً بأنه : "خبرة نفسية تحدث عندما تنتقل الإشارات الكهربائية التي تمثل المثير إلى المخ، بالإضافة إلى الخبرة المختزنة داخل المخ، وبالتالي تحدث عملية تفسير للمثير، ويحدث الإدراك "(رسلان،٢٠١٠: ٥٩).

و من خلال ماسبق يمكن القول أن **الإدراك** هو عبارة عن : مجموعة من العمليات العقلية المعقدة يستقبل الفرد فيها المثيرات الخارجية والداخلية، وينظمها مع ما لديه من خبرات سابقة مع تحديد جوانب التشابه والاختلاف فيما بينها، ثم تفسيرها وإعطائها المعاني المناسبة، ثم القيام بالسلوك والأداء المناسب.

وباختصار يعتبر **الإدراك** : "**عملية عقلية تتضمن تنظيم الفرد للمثيرات الداخلية، والخارجية،وتفسيرها للحصول على الأداء المناسب**".

ب. خصائص الإدراك

وهناك عدة **خصائص تميز عملية الإدراك**، يوضحها الكناني (٢٠١٣ : ١٨٧-١٨٨)كما يلي:

- **عملية تتوسط العمليات الحسية والسلوك** : وهذا يعنى أنها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة وإنما يستدل عليها بالاستجابات الصادرة عن الفرد.
- **عملية انتقائية** : فنحن لا ندرك إلا الأشياء التي تجذب انتباهنا ،وتثير اهتمامنا، وبعبارة أخرى نحن لا ندرك إلا ما نميل إلى إدراكه. ويضيف (الزغول والزغول،٢٠٠٣ :١١٥) إن النظام المعرفي يمتاز بالمرونة، والقدرة على توجيه الانتباه، والتركيز على المعلومات الأكثر أهمية، أو التركيز على جوانب وخصائص معينة من موقف ما.
- **عملية بنائية** : ينظر الفرد إلى الأشياء نظرة إجمالية، ثم نظرة تحليلية، ثم يعيد تكوين الأجزاء في صيغة جديدة ذات معنى. ويذكر (الزغول والزغول ،٢٠٠٣ :١١٥) أن المعلومات المدركة تكون أحياناً ناقصة، أو غامضة مما يدفع النظام الإدراكي إلى استخدام المتوفر من المعلومات لعمل الاستدلالات والاستنتاجات.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- **عملية ملء للفراغات، أو تكملة للأشياء، أو الأشكال** : فليس من الضروري لإدراك الموضوع ظهور كل أجزائه، إذ يكفي رؤية جزء من الكرسي مثلاً لإثبات أن ما نراه كرسياً.
- **عملية تختلف باختلاف خبرات وميول واتجاهات الأفراد** : فإعطاء معنى للإحساسات يختلف من فرد لآخر، وذلك لاختلاف خبراتهم وميولهم، كما أن إدراك الفرد نفسه قد يختلف في موقفين مختلفين بالرغم من ثبات المؤثرات في الحالتين.
- **عملية أوتوماتيكية** : تضيف (الحاج،٢٠٠٤ : ٦٩) أن الإدراك عملية أوتوماتيكية حيث تتم على نحو لاشعوري ولكن نتائجها شعورية، لا يمكن ملاحظة عملية الإدراك أثناء حدوثها ولكن يمكن ملاحظة نتائجها على نحو مباشر أو غير مباشر.

ج. العوامل المؤثرة في الإدراك.

هناك نوعان من المؤثرات التي تتحكم في صحة درجة الإدراك : عوامل داخلية، وعوامل خارجية.

العوامل الداخلية:

وتتمثل هذه العوامل بكفاية الحواس، وكفاية السيالات العصبية، ثم كفاية الإدراك المتوافق السابق في الدماغ بالنسبة للحواس، فكلما كانت عادية سليمة كلما كان كشفها لموجات الطاقة الصادرة عن الموضوع والإحساس به كافياً، وبالتالي كانت السيالة الحسية العصبية الناتجة عن ذلك صالحة في محتواها وقواها، وبذلك نستطيع أن نؤكد بأن الحواس الضعيفة غير المؤهلة جزئياً أو كليا لاستبيان الشيء والإحساس به،تؤدي لسيالات حسية عصبية مشوشة أحياناً أو خاطئة أو غير مكتملة (المعافي،٢٠١٢: ١٢) ،ومن **العوامل الداخلية**، مايلي:

- **الانتباه**

هو تركيز العقل، أو الشعور حول موضوع معين، وهو عملية عقلية تسبق الإدراك دائماً، وتعد وظيفة الانتباه توجيه شعور الفرد نحو الموقف المراد إدراكه (محمد،١٩٩٥: ٣٠٧).

إن هناك عدداً من المثيرات لا نهاية لها، ولكن أذهاننا تختار فقط المثيرات الهامة، وتترك المثيرات الأخرى (ريان،٢٠٠٦ :٤٥).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- **الحالة الانفعالية**

تؤثر الحالة الانفعالية للفرد على إدراك ما حوله من أشياء، ففي حالات الانفعال الشديد يتشوه الإدراك، ويختلف إدراك الشيء من فرد لآخر طبقاً للحالة الانفعالية لكل منهما، فالشخص القلق مثلاً يرى شيئاً مختلفاً عن الشخص الهادئ، ويختلف إدراك المسرور عن الغضبان.. وهكذا (الكناني وآخرون،٢٠١٣: ١٩٦).

وروي عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال : "حُبُّك الشَّيْءَ يُعْمِي وَيَصُمُّ" (آل الشيخ ،٢٠٠٠: ١٥٩٨) [٣]

- **الاستعداد**

تعتبر حالة الفرد، أو استعداده من العوامل التي تؤثر في اختياره للمثيرات التي يدركها ويستجيب لها، فالفرد يستطيع أن يعد نفسه لاستقبال وإدراك مثيرات معينة تماماً، كما يعد اللاعب نفسه لمنافسة رياضية، وقد يحدث مثلاً عندما يقرأ الفرد هذه الصفحة التي استخدم فيها لفظ الميثرات أكثر من مرة، أنه لا يدرك لفظة المثيرات التي قرأها آنفاً، حيث تتضمن خطأً مطبعياً، وذلك لأنه كوّن استعداداً خاصاً جعله يدرك هذه اللفظة بصورة معينة رغم الخطأ الذي يوجد فيها، أي أن الإدراك يتوقف إلى حد ما على ما أعد له الفرد، وهذا ما يقصد بحالة الفرد، أو استعداده (عبد الغفار ،د.ت:٢٤٥).

- **الخبرة**

إن الخبرات السابقة التي يتعرض لها الفرد وما حصل له من معلومات عن المواقف التي واجهها فيما سبق تجعله يتوقع إدراك أشياء معينة، وإن ما يتوقع أن يدركه الفرد يؤثر فيما يدركه (عبد الغفار،د.ت :٢٤٥).

إن الفلكي يدرك في السماء ما لا يدركه المتخصص النفسي، ويدرك عالم النبات في الغابة غير ما يدركه عالم الحيوان، فكل منا يدرك ما حوله وفق تعلمه، والخبرات السابقة التي مر بها (ريان،٢٠٠٦: ٥١).

---

[٣] أخرجه أبو داود، باب في الهوى،حديث رقم ٥١٣٠

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

العوامل الخارجية:

ويطلق عليها **قوانين الإدراك، أو مبادئ التنظيم الإدراكي**، وهي كما يلي:

- **الشكل والأرضية**

في موقف الإدراك عادة ما يوجد مثير أساس له خصائص بارزة يسمى الشكل، ومثيرات أخرى أقل بروزاً تسمى الأرضية، وهي الخلفية التي يظهر عليها هذا الشكل (ريان،٢٠٠٦: ٥٦).

وعندما يتساوى حجم الشكل والأرضية يختلف إدراك الفرد للشيء، حيث يدركه على صور متعددة، أو يدركه على شكل ما يختلف عما يدركه الآخرون، ويعتبر ذلك من مؤشرات الغموض الإدراكي (المعافي، ٢٠١٢: ١٤).

إن رؤية الكلمات التي يكتبها المعلم بطباشير بيضاء على سبورة سوداء يعطي الكلمات درجة من الإدراك تختلف عما لو كانت صفراء والسبورة حمراء (نمر،٢٠١١: ١٢٧).

- **الإكمال أو الإغلاق**

يعمل النظام الإدراكي للفرد على توفير بعض المعلومات بناءً على الخبرات السابقة لسد الثغرات، وإكمال النقص فيها بغية الوصول إلى حالة الاكتمال، أو الاستقرار (آل غالب وآخرون،٢٠١٠: ٥٦).

- **التقارب**

يتم إدراك المؤثرات الحسية المتقاربة في الزمان والمكان على أنها تنتمي لمجموعة واحدة، وكلما كانت العناصر أكثر تقارباً فهي تدرك على أنها مجموعة واحدة (الزغول والزغول، ٢٠٠٣: ١٢٧).

فمثلاً نجد أنه لا يمكن النظر إلى يد النافذة دون النظر إلى النافذة، وأيضاً عندما يتذكر الفرد موقفاً حدث في الماضي ربما يتذكر معه مواقف، وحوادث أخرى كثيرة ارتبطت به (نمر،٢٠١١: ١٢٦).

- **الاستمرار أو الاتصال**

يميل الفرد بطبيعته الإدراكية إلى إدراك التنبيهات الحسية التي تشكل نمطاً مستمراً على أنها تنتمي إلى مجموعة واحدة (آل غالب وآخرون،٢٠١٠: ٥٦).

إن الحوادث تستمر كما حدثت إلى حد كبير، فالخبرات المفرحة تبقى كذلك، وكلما تذكرها الفرد يشعر بالسرور، وفي المقابل الخبرات المحزنة كلما تذكرها يشعر بالحزن والأسى (نمر،٢٠١١: ١٢٧).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- **التشابه**

من السهل إدراك الأشياء المتشابهة التي تشترك في خصائص معينة؛ كاللون، أو الشكل، أو الحجم، أو التركيب، أو الاتجاه، أو السرعة على أنها تنتمي إلى مجموعة واحدة (آل غالب وآخرون،٢٠١٠: ٥٦).

وهذا يمثله بما تعارف عليه بالحيوانات الثدية، والحيوانات الفقارية، والأشجار اللوزية، وماشابه ذلك (نمر،٢٠١١: ١٢٧).

- **السياق أو الشمول**

يميل الفرد إلى إدراك معنى المثير وفقاً للمثيرات الأخرى التي تسبقه، أو تصاحبه، أو تلحقه، وهذه المثيرات المحيطة تسمى السياق، فالسياق يتحكم في معظم الكيفيات المدركة التي يتحدد معناها وفقاً للسياق المحيط بها، أو التنبيهات الأخرى التي سبقتها، أو تصاحبها(ريان،٢٠٠٦: ٥٦).

د. علاقة الإدراك بالإحساس

يذكر سينجر senger أن **الإحساس** يستهدف استقبال المثير، أما **الإدراك** فيستهدف تفسير المثير، ويكون الإحساس مقدمة للإدراك وتمهيداً له، ولذا يسمى **بالإدراك الحسي**، وهو : عبارة عن تنظيم للإحساسات، وإضفاء معنى عليها.

ويشير الصبوة و القرشي (١٩٩٥) إلى أن الإدراك الحسي، هو : قدرة الفرد على تنظيم التنبيهات الحسية الواردة إليه عبر الحواس المختلفة، ومعالجتها ذهنياً في إطار الخبرات السابقة، والتعرف عليها، وإعطائها معانيها، ودلالاتها المعرفية المختلفة (في صديق،٢٠١٠: ٨٨).

إن العلاقة بين الإحساس والإدراك تتضح على سبيل المثال : عند سماع الفرد لشخص ما يتحدث اليابانية وهو لايعرفها، إن سماعه هو إحساس مجرد لذبذبات صوتية، أما إذا أدرك معنى ذلك الصوت وكانت لديه خبرات سابقة عن اللغة اليابانية، فهذا هو الإدراك (الكناني وآخرون،٢٠١٣: ١٨٤).

ويُصنَّف الإدراك تبعاً لوسيط الحس المستخدم إلى عدة فروع، وهي: الإدراك البصري ، الإدراك السمعي ، الإدراك اللمسي ، الإدراك الشمي ، إدراك المذاق (آل غالب وآخرون، ٢٠١٠: ٤٩).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

وسوف تركِّز الباحثة على **الإدراك البصري** فقط لكونه أحد متغيرات الدراسة.

هـ. الإدراك البصري

يُعتبر **الإدراك** الذي يتم من خلال حاسة البصر من أهم ميادين البحث في مجال علم النفس التجريبي (أبو حطب،١٩٨٢: ٣٧٨).

إن **الإدراك البصري**، هو : عملية يتم فيها انتقاء وتحديد الأشياء البصرية في العالم الخارجي معتمدة في ذلك على طبيعة المثير البصري في البيئة، وكذلك الشخص المدرك، وتقوم عملية الإدراك بربط وتأليف المعلومات البصرية مع بعضها البعض حيث تضفي عليها المعنى والدلالة.

وتضيف أن الإدراك البصري يعتبر نوعاً من أنواع الاستجابة للأشكال والأشياء من خلال تنبيهات حسية بصرية يتم تمييزها والتعرف عليها بواسطة عمليات عقلية معرفية، والتي تعكس التناسق البصري للعقل، والقدرة على الفهم والتمييز والتعرف، والقدرة على التحليل والتركيب، وكذلك القدرة على التنظيم والتركيز البصري (صديق،٢٠١٠: ٨٩).

قدرات الإدراك البصري

إن قدرات الإدراك البصري متعددة ومن أهمها :

- **تقدير الأطوال** : ويتضمن : تقدير النسبة، وتقدير الشكل والحجم، وتقدير أقرب نقطة، وتقدير أقصى نقطة.
- **التوجه المكاني** : حيث يقوم المشارك بتحديد الشكل وتعيينه عند رؤيته من زوايا مختلفة، أو من مواضع مختلفة.
- **المعالجة الذهنية** : وهي تخيل الحركة، أو التخيل المكاني للمحصلة النهائية للشكل الناتج عن إحلال بعض أجزائه محل بعضها، أو عن تعديل معين فيه.
- **السرعة الإدراكية** : وهي السرعة في المقارنة بين صيغ الأشكال.

وتعد **السرعة الإدراكية** من القدرات التي حظيت بالاهتمام في البحوث العاملية، حيث برزت في معظم البحوث التي اشتملت على اختبارات سرعة الأداء الإدراكي، ويمكن قياسها بواسطة الاختبارات التي تتطلب من المفحوص، إما التحديد السريع للنمط البصري، أو تحديده من بين عدة أنماط (أبو حطب،١٩٨٧).

وتعرف السرعة الإدراكية بأنها : سرعة إيجاد الأشكال وإجراء المقارنات وأداء الأعمال الأخرى التي تتضمن عملية الإدراك البصري (الشرقاوي وآخرون،١٩٩٣: ١٥).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

وتعرّف أيضاً بأنها: "ما يبذل من فعل أو نشاط عقلي معرفي من جانب الفرد في حدود وقت محدد للتعرف على منبه ما أو إدراكه(الشربيني،٢٠١١: ١٣)

إن السرعة الإدراكية تعتبر أحد الوظائف المعرفية المهمة، والتي يمكن أن نتخيل حدوثها في نوعين من الاضطرابات الإدراكية هما :البطء الإدراكي في مقابل سرعة الإدراك، والخطأ الإدراكي في مقابل دقة الإدراك، وإذا كان أحد الأشخاص يعاني من بطء في الإدراك البصري، أي يحتاج إلى زمن طويل للتعرف على منبه ما – مقارنة بالمجموعة التي ينتمي إليها – فإن هذا لا يعني أنه يعاني من صعوبات في الرؤية، أو قصور في الجهاز البصري بقدر ما يكون مؤشراً لاضطراب في الوظيفة العامة للجهاز العصبي المركزي، والذي ينعكس على الاستجابات العقلية الإدراكية، أو الحركية (ريان:٢٠٠٦: ٨٦).

٣- الذاكرة

إن الفرد بحاجة إلى حفظ المعلومات المختلفة التي يتعرض لها في كل لحظة زمنية، وفي كل مكان (رشيد،٢٠١١ :٤١)، وتعتبر **الذاكرة** مركز العمليات المعرفية، ومحورها، والتي تؤثر على كل الأنشطة العقلية والمعرفية (الزيات، ١٩٩٨ :٢٦٧).

ولذلك تحتل الذاكرة مكانة مهمة لما لها من أثر عميق في الحياة النفسية، فمن خلالها تتكون الشخصية، ويتم الإدراك، وتكتسب العادات، ويمكن التخيل، والحكم، والاستدلال، وكلما كانت الذاكرة أقوى كان العقل أوسع وأغنى (حسن، ٢٠١٢ :١٥٧).

وقد بدأت الدراسات النفسية في الذاكرة بدراسة " أبنجهاوس" التي نشرها عام (١٨٨٥)، والتي اعتبرت نموذجاً للدراسات في هذا الميدان لأكثر من (٧٥ عاماً)، فقد أسهمت هذه الدراسة في تقديم طريقة مقننة يمكن استخدامها في الحصول على بيانات كمية، كما هيأت الفرصة لاستخدام مختلف المتغيرات المتعلقة بالذاكرة، مثل : طول القوائم المطلوب حفظها، ودرجة المعنى في مادة التعلم وغيرها (أبو حطب،١٩٨٢: ٢٩٣).

أ. مفهوم الذاكرة

التعريف اللغوي: الذاكرة في اللغة من الذِّكْرُ وهو الحِفْظُ للشيء تَذْكُرُه، والذِّكْرُ نقيض النسيان (ابن منظور،١٩٦٨: ٣٠٨).

التعريف الاصطلاحي:

هناك تعريفات عدة للذاكرة، ومنها :

- يعرّف قاموس إنجلش وإنجلش (English & English,1976) الذاكرة بأنها : " الوظيفة العامة للاستعادة الذهنية، أو استيحاء الأحداث الماضية مع زيادة، أو نقصان تحدد فهم وإدراك الأحداث الحاضرة " (في صديق،٢٠١٠: ١١٩).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- والذاكرة هي: "القدرة على تخزين الخبرات السابق تعلمها واستعادتها"(حسن،٢٠١٢ :١٥٩) .
- كما تعرّف بأنها :" عملية استرجاع للخبرات الماضية التي سبق أن تعلمها الفرد" (آل غالب وآخرون،٢٠١٠ :٥١).
- وتعرّف الذاكرة بأنها : "الدوام النسبي لآثار الخبرة، وهذا الدوام يعتبر دليلاً على حدوث التعلم "(بركات، ٢٠١٠: ٨).
- والذاكرة هي: " جزء من العقل البشري الموجود لدى كافة الكائنات الحية، وهي المستودع لكل الانطباعات، والتجارب التي اكتسبها الإنسان عن طريق العالم الخارجي " (الدرّاز،٢٠٠٢: ١٧).
- كما تعرّف بأنها : "الاستعادة، أو الاستحضار الشعوري الواعي للأحداث، والخبرات، أو المعلومات الماضية" (الثبيتي،٢٠١٢: ١٩).

ويمكن تقسيم التعريفات السابقة إلى قسمين :

- **القسم الأول** : يرى أن الذاكرة، هي : عملية استعادة للمعلومات ويمثله تعريف كل من : English & English الذي أوردته صديق(٢٠١٠)، والثبيتي (٢٠١٢)، و آل غالب وآخرون (٢٠١٠).
- **القسم الثاني** : يرى أن الذاكرة، هي : عملية تخزين للخبرات المكتسبة، ويمثله تعريف كل من: بركات (٢٠١٠)، و الدرّاز (٢٠٠٢).
- أما تعريف حسن (٢٠١٢) فقد جمع بين القسمين: عملية تخزين الخبرات وعملية استعادتها.

وترى الباحثة أن كلا القسمين يكمل بعضهما الآخر لأن الذاكرة تشمل : الاكتساب، والتخزين، والاسترجاع، حيث يشير الباحثون في علم النفس المعرفي إلى أن **الذاكرة تمر بثلاث مراحل** وهي :

١-**الاكتساب، أو التشفير Encoding** : ويقصد بها العرض المبدئي للمعلومات الحسية في المخ، حيث تحوّل أعضاء استقبال المعلومات إلى طاقة فيزيائية، وتقوم بتسجيلها على شكل آثار حسية، ثم تتحول إلى مستوى الذاكرة قصيرة المدى، ومن المحتمل أن تعالج على مستوى الذاكرة طويلة المدى، أما إذا لم ترمّز فإنها تتلاشى (رسلان،٢٠١٠: ١٠٥).

٢-**التخزين Storage**: هو عملية احتفاظ الإنسان بكل ما تم تحصيله، واكتسابه من خبرات، ومعلومات، ومهارات (حماد وابراهيم،د.ت:٢٣)

٣-**الاسترجاع، أو الاستعادة Retrieval**: ويقصد بها استخدام المعلومات المخزنة وقت الاختبار، وقد يكون هذا الاختبار محدثاً من الخارج، أو مستثاراً من الداخل (أبو حطب،١٩٨٢: ٢٩٢).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ب.المكونات الأساسية لنظام الذاكرة

يقسم علماء النفس جهاز الذاكرة (نظام تجهيز المعلومات) إلى ثلاثة أقسام رئيسة مرتبة حسب أسبقية الحدوث، وهي كما يلي:

١-الذاكرة الحسية:

وتعتبر المرحلة الأولى من نظام تجهيز المعلومات حيث يتم استقبال المثيرات من العالم الخارجي، ولا تدوم هذه المعلومات سوى ٢٥ ثانية (الخطيب،٢٠١٢: ٤٧).

وجميع هذه المعلومات تُستقبل وتمر عبر المسجلات الحسية، وتستمر فيها للحظة قصيرة، ثم تسجل هذه المعلومات، والجزء الذي يحظى بالانتباه فقط هو الذي يتم ترميزه، ويتحول إلى الذاكرة قصيرة المدى (الزيات، ٢٠٠٦ :٣١٨).

٢-الذاكرة قصيرة المدى :

وهي المرحلة الثانية من نظام تجهيز المعلومات حيث تستقر فيها بعض المعلومات التي يتم استقبالها من الذاكرة الحسية، فهي تشكل مستودعاً مؤقتاً للتخزين، ويتم فيه الاحتفاظ بالمعلومات لفترة تتراوح من ٥-٣٠ ثانية (الزغول والزغول، ٢٠٠٣: ٥٧).

إن أهمية الذاكرة قصيرة المدى تتضح في تأثيرها على الإدراك، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وابتكار المعلومات الجديدة، وتعتبر من أهم مكونات التفكير وإنه بمجرد وصول المعلومات إلى الذاكرة قصيرة المدى، فإن لدى الفرد الخيار في نسيانها، أو تخزينها في الذاكرة طويلة المدى (رسلان:٢٠٠٩، ١٠٨).

٣-الذاكرة طويلة المدى:

هي المرحلة الثالثة من نظام تجهيز المعلومات، وتمثل المخزون المعرفي لدى الفرد، وهي ذات سعة كبيرة جدًا، وغير محدّدة، وتحتفظ بالمعلومات لفترة طويلة من الزمن، وتعكس خبرات الفرد التي يتم استرجاعها (بركات،٢٠١٠ :٩).

وتقوم الذاكرة طويلة المدى بتجهيز المعلومات الجديدة، وتخزينها دون أن تطرأ تأثيرات كبيرة على المعلومات المخزنة سابقاً (حسن،٢٠١٢ :١٦٤).

وقد أشار كلارك وبايفيو Clark & Paivio إلى أن الذاكرة طويلة المدى تنقسم إلى ثلاثة أقسام وهي كما يلي:

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

أ.**ذاكرة المعاني** : ويخزن فيها شبكات من المعاني التي ترتبط بالأفكار، والحقائق، والمفاهيم، والعلاقات، والمعرفة العامة، وتشتمل على: الافتراضات، الصور الذهنية، المخططات العقلية (في الزغول،٢٠٠٦ :٢١٢).

ب. **ذاكرة الأحداث** : يخزن فيها جميع الخبرات الشخصية التي مر بها الفرد خلال مراحل حياته المختلفة.

ج. **الذاكرة الإجرائية** : يخزن فيها خبرات ،ومعلومات حول كيفية تنفيذ الإجراءات، وعمل الأشياء، أو أداء الأفعال، وظروف استخدامها (الزغول والزغول،٢٠٠٣ :٦٤).

ج. قدرات الذاكرة وعواملها:

أكدت نتائج الأبحاث التي أجريت في إطار الذاكرة وجود (١٨) عاملاً للذاكرة، وتقيس الاختبارات النفسية العديد منها، وسيتم التركيز على عاملي: الذاكرة البصرية، والذاكرة الارتباطية فقط لارتباطها المباشر بالدراسة الحالية:

أ– الذاكرة البصرية Memory Test

وتسمى أيضاً "**ذاكرة منظومات الأشكال البصرية**"، ويرجع مفهوم الذاكرة البصرية إلى عالم النفس المعرفي ألرك نيسر Ulric Neisser الذي اقترح هذا الاسم للذاكرة الحسية البصرية، واستخدم مفهوم الذاكرة التصويرية للدلالة على الانطباعات التي تجعل المثيرات التي تستقبلها هذه الذاكرة متاحة للتجهيز والمعالجة، حتى بعد اختفاء هذه المثيرات، ويشير مفهوم الذاكرة التصويرية إلى عملية الذاكرة memory، و مصطلح Icon يشير إلى انطباع بصري معين للمثير موضوع المعالجة (الزيات،١٩٩٨ :٣٣٤).

وتعرّف الذاكرة البصرية بأنها : "الذاكرة التي تمثل المعلومات غير اللفظية، أو البصرية عن طريق نمذجة مكوناتها، وخصائصها الخارجية"، وتسجل الذاكرة الحسية البصرية المعلومات البصرية، ومن ثم تنقل إلى الذاكرة قصيرة المدى دون أن تتعرض لأي نوع من المعالجة،كما أنها تتميز بسعتها العالية حيث تستطيع تمرير من (٩–١٠) وحدات من المعلومات إلى الذاكرة القصيرة، وكلما بقيت المعلومات في الذاكرة الحسية فترة أطول سهل تذكرها (أبو عاصي ،٢٠١١ :٣٦).

إن هذه الذاكرة يمكن قياسها بمجموعة من الاختبارات، مثل: ذاكرة الشكل، ذاكرة مواقع الأشياء على الخريطة، ذاكرة التعرف على الخريطة (الشرقاوي والقفاص،٢٠٠٣).

ب–**الذاكرة الارتباطية Associative Memory**

وتسمى أيضاً "**ذاكرة العلاقات بين الرموز**" وتعرف الذاكرة الارتباطية بأنها :" القدرة على استدعاء عنصر سبق أن ارتبط بعنصر آخر يظهر أمام الفرد"(فكري،٢٠٠٢: ١٩٦)، إن الذاكرة الارتباطية هي : القدرة على تعلم وتذكر العلاقة بين عناصر ليست بينها علاقة، مثل : اسم

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

شخص التقيت به للتو ورائحة عطر معين، حيث ترسل السيالات العصبية إشارة للفص الصدغي في الدماغ يجعلنا نتذكر موقف ما يرتبط بزمان و مكان معين بعد تخزينه في الذاكرة طويلة المدى (Suzuk,2005).

إن هذه الذاكرة يمكن قياسها بمجموعة من الاختبارات، مثل :اختبارات التغييرات في الكلمات المتشابهة، ذاكرة سلاسل الحروف، وذاكرة علاقات الأسماء ،وذاكرة العلاقات بين الأعداد والأسماء (أبو حطب،١٩٨٢: ٢٨٨).

د. أساليب تحسين الذاكرة

هناك عدد من الأساليب لتحسين الذاكرة، منها :

١-الأنشطة البدنية.

إن ممارسة الأنشطة البدنية تؤثر إيجابياً على الصحة حيث تمنح الفرد الإحساس بأنه في حالة جيدة، فالمشي يعمل على ضخ إضافي للدم إلى المخ، ويحمل معه الأكسجين والسكر، وكلٌ منهما يُعتبر ضرورياً لوظائف المخ، مما يساعد على رقي الوظائف الإدراكية خاصة عملية التذكر (فكري:٢٠٠٢، ٢١٠).

٢- التدريب الذهني.

وكما أن الجسم يحتاج إلى تمارين رياضية مستمرة، فإن الذاكرة هي كذلك تحتاج إلى تدريب مستمر، وكلما كانت تدريبات الذاكرة متميزة مثل : حل الألغاز، التمارين الحسابية، وغيرها، كلما كانت الذاكرة أقوى، وينطبق عليها المقولة : " العضو الذي لا يستعمل يضمر " (شيرناو،٢٠٠٠: ٣٧٣).

٣-تنفس بطريقة صحيحة.

يحتاج المخ إلى الأكسجين، ولذلك يجب على الفرد الاهتمام بتزويده بكميات كافية منه، حتى يؤدي دوره بنشاط أكبر، لذلك يُنصح باستخدام الطرق الصحيحة في عملية التنفس، ومنها : تجنب البدء بعملية الشهيق في بداية عملية التنفس لأن البدء بالشهيق يضيف الهواء الجديد المستنشق إلى الهواء الموجود في الرئتين، لذلك يجب على الفرد إفراغ رئتيه بالزفير، ثم استنشاق الهواء بهدوء(الجيار،٢٠٠١: ٨٩).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٤-التنظيم.

من أساليب تحسين الذاكرة تنمية قدرة الفرد على تنظيم الحقائق، وتكوين الروابط بين العناصر المتشابهة والمختلفة، وتقسيمها إلى مجموعات، وربط بعضها ببعض، ومن ثم تبويبها مما يساعد في عملية تذكرها (آلن،٢٠٠١: ٢٦).

٥-الربط الذهني.

هو عملية اقتران ما يريد الفرد أن يحفظه بشيء آخر يعرفه من قبل، وبإمكان الفرد تكوين العديد من الروابط عن طريق السجع، أو الترتيب الأبجدي، أو أخذ الأحرف الأولى، أو الثانية من مجموعة كلمات، وتكوين كلمة جديدة، فمثلاً : بالإمكان حفظ ألوان الطيف السبعة، وهي (أحمر، برتقالي، أصفر، أخضر، أزرق، نيلي، بنفسجي) بأخذ الحرف الثاني من كل كلمة لتكون كلمة "حرص خزين" (شيرناو،٢٠٠٠: ٤١، ٤٢).

٦-التصور والتخيل.

هو قدرة الفرد على استخدام صورة مثيرة تنبض بالحياة في خياله، والقدرة على إطلاق العنان لعقله ليتخيل ما يشاء بحرية، وبذلك يمكّن الفرد عقله من عمل ارتباطات ذهنية غريبة، وكلما اشتدت غرابة الربط الذهني كلما كان ذلك أفضل (روبرتس،٢٠١٤ : ١٧).

ثانياً: عادات النوم Sleep habits

أ. مفهوم النوم

إن النوم آية من آيات الله تعالى يحتاجه الإنسان بشكل يومي، ولا يمكن بحال الاستغناء عنه، أو تأخيره عن وقته، ولأهميته الكبرى في حياة الفرد، حيث ينعكس على كل مناشط حياته المختلفة الروحية والعلمية والعملية،ولذلك فإنه يحتاج إلى مزيد من الدراسات والأبحاث حوله نظراً للكثير من المتغيرات التي يشهدها العالم يوماً بعد يوم، والتي تنعكس على النوم سلباً، أو إيجاباً.

التعريف اللغوي:ويعرّف النوم في اللغة، كما ورد في القاموس المحيط، بأنه : النعاس، أو الرقاد (الفيروزأبادي، ١٩٨٦ : ٢٨٩).

التعريف الاصطلاحي:

ذكر الباحثون العديد من التعريفات حول النوم،منها مايلي:

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- يعرفه مولر(٢٠٠٨ : ١٤)،بأنه: "حالة سلوكية متميزة بانخفاض النشاط، وإغماض العينين، ونقص في التوتر السوي للعضلات".
- كما يعرّفه العيسوي(٢٠٠٨: ١٠٥)، بأنه : "عملية فسيولوجية تمتاز بالسكون النسبي، وعدم الاستجابة الواعية للمنبهات بشكل كافٍ".
- ويعرّفه المهدي (٢٠٠١ :١٢)، بأنه : "حالة مؤقتة يتوقف فيها التفاعل الحسي، والحركي مع البيئة، ويصاحبه في العادة الرقاد، وانعدام الحركة (أو ندرتها) مع إمكانية إيقاظ الشخص بمؤثر خارجي مناسب".
- ويقول أسعد وكحلة (٢٠٠٩: ١٣)أن النوم : "حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعداد النشاط، وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم، والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله .

وبالنظر في التعريفات السابقة،يلاحظ بأنها تركز على **ثلاثة أبعاد** هي :

الأول : حالة مؤقتة يمر بها الفرد.

الثاني : حالة تتميز بالسكون النسبي وعدم قدرة الفرد على الاستجابة الواعية، أو التفاعل مع المثيرات المحيطة به.

الثالث : عملية فسيولوجية حيوية مهمة تحفظ للفرد توازنه الجسمي والنفسي، وتمد جسمه بالطاقة.

ومما سبق يمكن تعريف النوم بأنه :" **عملية فسيولوجية حيوية مهمة تتميز بالسكون النسبي حيث يتوقف فيها التفاعل الحسي والحركي مع البيئة،وتمد الجسم والعقل بالطاقة وذلك بهدف استعادة التوازن الجسمي والنفسي للفرد** ".

ب. أهمية النوم

إن الكثير من الناس على مختلف مستوياتهم قد يكون لديهم اهتماماً كبيراً بالنظام الغذائي، أو الاهتمام بالرياضة ويحاولون معرفة كل جديد للاستفادة منه في نظامهم الغذائي والرياضي، إلا أن الاهتمام بتنظيم النوم بطريقة صحية قد لا يجد مثل ذلك الاهتمام لديهم على الرغم من أن الباحثين في مجال طب النوم ينبهون كثيراً إلى ضرورة الاهتمام بعادات النوم الصحية، ومن العجيب أن يجد من يهتم بنظامه الغذائي أوالرياضي تقديراً واحتراماً لدى الآخرين، بينما الاهتمام بتنظيم مواعيد نومه وعاداته، يعتبره البعض كسلاً !! (شارب، ٢٠٠٤).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

تعتبر الحاجة للنوم عملية "فسيولوجية"كالحاجة إلى الطعام، والشراب، كما هو حاجة ضرورية لاستمرار الحياة،وذلك لأن له دوراً هاماً في الحفاظ على صحة الإنسان، وتنشيط قدراته المعرفية، ومساعدته على الأداء الجسمي بأفضل طاقة ممكنة، فضلاً عن المحافظة على توازنه الانفعالي والنفسي (أبشتاين، ٢٠٠٨).

يسهم النوم في إحداث التوازن "البيولوجي" للفرد وإراحة مركز الدماغ مما ينعكس إيجاباً على توازن العقل والجسد (محسن، ٢٠٠٧).

إن الفرد يقضي غالباً ثلث حياته في النوم، فعلى سبيل المثال : الشخص العادي الذي ينام مدة (٨) ساعات يومياً، تكون عدد ساعات نومه في السنة (٢٩٢٠) ساعة (الحسيني، ٢٠٠٥)، ولا يعني أن ما يقضيه الإنسان في النوم يعد هدراً للوقت، بل إن حاجة الفرد للنوم تضاهي حاجته للهواء والغذاء (مولر،٢٠٠٨: ١٣) لأنه يتم من خلاله تنظيم الجهاز النفسي والعمليات الحيوية بحيث يكون الإنسان مستعداً في وقت يقظته لأداء أعماله بهمة ونشاط، فالنوم هو عملية صيانة كاملة للإنسان نفسياً وجسدياً (المهدي، ٢٠٠١: ٧).

ج. الساعة البيولوجية

تعد الساعة "البيولوجية" ذات أهمية كبرى في تنظيم عملية النوم عند الكائنات الحية، وعند الإنسان تتعاقب حالتا النوم واليقظة في دورة مستمرة، وكأن الجهاز العصبي المركزي "ساعة بيولوجية"، تؤثر على أعضاء الجسم جميعاً، لذلك ينام الإنسان في ساعة معينة، ويستيقظ في ساعة معينة دون أن يوقظه أحد (إبراهيم،٢٠٠٦ :٥٤).

لقد أُكتشف في السبعينات أن "الساعة البيولوجية" تقع في النواة العصبية فوق التقاطعية، وهذا التجمع من الخلايا تحت المهاد البصري[٤]، وهو أحد مراكز المخ التي تتحكم في النوم، وغيرها من الحالات العضوية كالتنفس ودورات الدم (أبشتاين،٢٠٠٨ :٤٠).

إن "الساعة البيولوجية" تقع في تجويف المخ، وفي مكان عميق فيه، وهي مُنَظِّم دقيق يعد بمثابة الساعة الداخلية تحدد لك متى تكون بحاجة للنوم، ومتى ينبغي عليك أن تستيقظ، وهذا ما يسمى بالإيقاع اليومي.

---

[٤] منطقة من قاعدة الدماغ الأعلى ويتألف من مراكز عصبية، ويؤدي دوراً أساسياً في الوظائف العضوية كالنوم والتنفس ودوران الدم والإفرازات الهرمونية، كما يحافظ على ثبات حرارة الجسم، وينظم ضربات القلب(سيلامي،٢٠٠١: ٥١٠)

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

وينصح المختصون بضرورة المشي في أول النهار والتعرض للشمس عند حدوث أي خلل في نظام "الساعة البيولوجية"، أو تعريض الجسم وخصوصاً العين لضوء صناعي قوي، لأن الضوء ينبه الغدة الصنوبرية[٥] لكي تقلل من إفراز الميلاتونين[٦]، وهو الهرمون المنظم للنوم (بوكمان، ٢٠٠٤).

د. الحرمان من النوم

يقصد بالحرمان من النوم : نقص عدد ساعات النوم الطبيعي، ومدته لدى الفرد، وقد يكون حرماناً كلياً، أو جزئياً، كما قد يكون في بداية النوم، أو أثنائه، أو نهايته، وقد يحدث أثناء النوم ليلاً، أو خلال وقت نوم القيلولة، كما قد يكون محدوداً في الزمن، أو متكرراً، أو طويل الأمد، وفي كل حالة من هذه الحالات لا يمكن فصل مفهوم الحرمان عن شعور الفرد به، كما لا يمكن فصله عن النمط المعتاد للفرد في نومه، ويقظته، والذي يتضمن مدة النوم الذي اعتاد عليه ودرجة عمقه (البيلاوي،٢٠١٠ :٣٦).

وأظهرت التجارب أن الإنسان إذا حُرم من النوم ثلاثة أيام متتالية، فإنه يصاب بالإرهاق الشديد مع فقد القدرة على التوازن البدني، وكذلك فقد القدرة على التفكير، كما أنه لا يفهم معنى كلام المتحدثين إليه، وإذا حُرم من النوم أربعة أيام متتالية، فإنه يفقد الإحساس بالمكان الذي هو فيه، وبالمجتمع، وبمن حوله، وتضطرب لديه الأحاسيس المختلفة كما تحدث له الهلاوس السمعية، والبصرية[٧]، وإذا حُرم من النوم لخمسة أيامٍ متتالية، فإنه يفقد وظيفة القدرة على الحركة، والنطق بالكلمات، كما يفقد الاحساس بهويته، وسرعان ما تحدث له حالة تشبه الفصام [٨]، وإذا حُرم من النوم لأكثر من ذلك، فإنه يدخل في غيبوبة الموت (إبراهيم،٢٠٠٦ :٥٦).

ويعتبر الحرمان من النوم وسيلة من وسائل التعذيب، وقد يحتمل الإنسان حرمان الطعام والشراب أياماً، لكن لا يحتمل الحرمان من النوم (ابراهيم،٢٠٠٦)، وجاء في الحديث الشريف عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ : "السَّفَرُ قِطْعَةٌ مِنْ الْعَذَابِ يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ نَوْمَهُ وَطَعَامَهُ وَشَرَابَهُ فَإِذَا قَضَى أَحَدُكُمْ نَهْمَتَهُ فَلْيُعَجِّلْ إِلَى أَهْلِهِ"(آل الشيخ،٢٠٠٠: ٢٤١).[٩]

---

٥ غدة صغيرة موجودة في تجويف الدماغ(مخيمر،٢٠٠٠).

[٦] مادة كيميائية تصب في الدم الجاري وتنتقل إلى الأنسجة والأعضاء وتؤثر عليها (سيلامي،٢٠٠١: ٢٦٧٧)

[٧] إحساس أو إدراك دون سند مادي، يعاش بوصفه واقعاً تمنحه الحواس (سيلامي،٢٠٠١: ٢٦٨٩)

[٨] حالة مرضية تتميز بتدمير بنية الشخصية أو تفككها، مسؤولة عن فقدان الاتصال بالواقع (سيلامي،٢٠٠١: ١٩٨٥)

[٩] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الجهاد والسير،باب السرعة في السير، حديث رقم ٣٠٠١

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

قال ابن حجر – رحمه الله – : أن المراد بالعذاب الألم الناشئ عن المشقة لما يحصل في الركوب والمشي من ترك المألوف (العسقلاني ،١٩٦٨ : ١٠)

وقد أشار إلى **خطورة الحرمان من النوم، وتأثيراته السلبية** على حياة الفرد اليومية عدد من الباحثين، والمتخصصين، وذلك كما يلي :

- إذا استمر الانسان في حالة اليقظة لفترة طويلة، فإن أنشطته، واستجاباته تصبح ضعيفة فيزداد النسيان، ويقل التركيز، وتبدأ الأشياء المرئية كما لو كانت مزدوجة؛ أي يعاني الانسان من رؤية الهلاوس (العيسوي، ٢٠٠٨ :٣١٤).
- يُعزى لقلة النوم واضطراباته عدم الراحة العقلية، والنفسية، والكثير من الأمراض المعروفة، مثل : الصداع، اضطرابات الأمعاء، التهاب المفاصل بالإضافة إلى حوادث الطرق القاتلة (شارب، ٢٠٠٤ : ٣٧)، (أبشتاين ،٢٠٠٨ :٢٢).
- يؤثر الحرمان من النوم على العديد من جوانب حياة الفرد اليومية، مثل : الحالة المزاجية، واليقظة العقلية، ومستوى الأداء في العمل، والدراسة، ومستويات الطاقة الجسمية، والعقلية (أبشتاين، ٢٠٠٨ :٢٣).
- إن نقص ساعات النوم، واضطراباته خاصة في الدول الصناعية، التي هي انعكاس للحياة اليومية المتوترة، أحد الأسباب التي زادت من نسبة الإصابة بحالات التعب، والخمول، وضعف التركيز العقلي، والاكتئاب، وأيضاً الإصابة بحالات السمنة، ومرض السكر (الحسيني،٢٠٠٥ :٦).

وخلاصة ما سبق : بناء على ما أكدته الدراسات، وما أشار إليه الباحثون بأن الحرمان من النوم سبب رئيس في الكثير من المشكلات التي تعاني منها عدد من المجتمعات، كما أنه سبب في تفشي الكثير من الأمراض المختلفة، وفي مقدمتها : الأمراض النفسية، والسكري، وضغط الدم،فضلاً عن التأثير السلبي على اليقظة والقدرة على التركيز ومستوى الأداء العقلي والعملي للفرد في مجال الدراسة والعمل، ولذلك يجب على المؤسسات التربوية والاجتماعية أن تدرك خطورة قلة النوم، وتأثيراته السلبية على الفرد، والمجتمع.

هـ. أنواع النوم ومراحله

كان الاعتقاد الشائع في السابق أن النوم هو حالة واحدة من انخفاض مستوى الوعي، والحركة والاستجابة، وإذا اختلف فإنه يختلف من حيث العمق؛ إلى نوم عميق، ونوم خفيف، أما الآن فقد

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

أثبتت الدراسات الفسيولوجية أن **النوم عملية شديدة التعقيد، وينقسم إلى نوعين رئيسين تبعاً لسرعة حركة العين تحت الجفن أثناء النوم** (المهدي، ٢٠٠١)، وهما كما يلي:

أولاً : نوم لا تحدث فيه حركات سريعة للعين

ويسمى النوم البطيء، أو النوم التقليدي، ويشكل هذا النوع (٧٥-٨٠ ٪) من فترات النوم لدى الراشدين، ويكون النوم هنا بعمق أكبر، ويحتاج الشخص لمنبه للاستيقاظ، ويتميز هذا النوع، بالآتي : هبوط حرارة الجسم، تباطؤ نبضات القلب، انخفاض ضغط الدم، تباطؤ عملية التنفس، ارتخاء العضلات، وعموماً فإن النشاط الفسيولوجي يقل بوجه عام، ولا يخلو هذا النوع من الأحلام، وتكون قليلة، ومتقطعة، ويصعُب تذكرها (المهدي،٢٠٠١).

وينقسم هذا النوع إلى أربع مراحل وذلك من خلال التركيز على معايير تخطيط المخ الكهربائي Electroencephalogram (EEG)، وهي :

١- مرحلة الإرهاق، والنعاس، وتشغل : (٣-٨ ٪) من الوقت الكلي للنوم.
٢- مرحلة النوم الخفيف، وتشغل : (٤٠-٤٥ ٪) من الوقت الكلي للنوم.
٣- مرحلة النوم متوسط العمق، وتشغل : (١٥-٢٠ ٪)من الوقت الكلي للنوم.
٤- مرحلة النوم الأكثر عمقاً، وتشغل : (١٥-٢٠ ٪) من الوقت الكلي للنوم (البيلاوي، ٢٠١٠ :١٣).

ثانياً : نوم تحدث فيه حركات سريعة للعين

ويسمى هذا النوع بالنوم السريع، أو بالنوم الحالم حيث تكثُر فيه الأحلام، أو النوم النقيضي ويشغل (٢٠-٢٥٪) من وقت النوم الكلي، ويختلف عن النوع السابق بارتفاع درجة حرارة الجسم، وتسارع نبضات القلب، والتنفس، ويزيد فيه النشاط الفسيولوجي، وإذا طالت فترة النوم، فإن الشخص يستيقظ، وهو يشعر بالإجهاد، والتعب (المهدي، ٢٠٠١).

و. القسط الكافي للنوم

إن تحديد القسط الكافي للنوم لا يخضع لقاعدة عامة، حيث إن لكل فرد دورة خاصة، وحاجات متغيرة حسب الظروف، وحسب العمل الذي بذله خلال النهار، والحالة الصحية له، وتكون مدة النوم أطول كلما كان الفرد أصغر سناً (مولر، ٢٠٠٨).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

إن عدد ساعات النوم ليست مقياساً للنوم المريح، أو للحصول على الراحة الجسدية والذهنية، وتختلف بين الأفراد، وربما تختلف لدى الفرد من وقت لآخر، كما أنها تتأثر بالعامل الوراثي تأثيراً كبيراً، إن النوم الطبيعي يتغير خلال انتقال الإنسان من الطفولة إلى الشباب، ثم الكهولة، ويكون النوم مريحاً إذا نتج عنه في اليوم التالي التوازن، والراحة الجسمية، ومن النادر أن يحصل الفرد على النوم المريح إذا نام أربع ساعات فقط،ويعتبر من الأقلية الذين لا تتعدى نسبتهم (٥٪) (محسن، ٢٠٠٧).

ذكر الباحثون أحوال بعض المكتشفين في النوم، فقد كان توماس أديسون مخترع الكهرباء ينام لفترات قصيرة تتراوح مابين (٤ –٦) ساعات كل ليلة، أما ألبرت انشتاين العالم الفيزيائي، فهو من ذوي فترات النوم الطويلة، حيث كان ينام عشر ساعات متصلة كل ليلة (إبراهيم،٢٠٠٦ :٥٨).

عموماً يمكن القول أنه من الصعب تحديد عدد ساعات النوم الفعلية التي يحتاجها الفرد سواء أكان طفلاً عمره أربعة أشهر، أو شخصاً ذا عشرين عاماً، أو ستين عاماً، والسبب في ذلك هو : الفروق الفردية بين تلك الفئات العمرية، أما عدد ساعات النوم التي ترد في االمراجع العلمية فهي تُعبِّر عادةً عن متوسط عدد الساعات التي تنامها شريحة عمرية معينة، (البلاوي،٢٠١٠ :٣١٧)، وجدول رقم (١) يوضح متوسط عدد ساعات النوم التي توصل إليها الباحثون لدى شرائح عمرية مختلفة.

جدول (١) متوسط عدد ساعات النوم لدى شرائح عمرية مختلفة

العمر	عدد ساعات النوم الكافية
المواليد الجدد (٠–٢ شهر)	١٢–١٨ ساعة
الأطفال الرضع (٣–١١ شهر)	١٤–١٥ ساعة
الأطفال (١–٣)سنوات	١٢–١٤ ساعة
الأطفال في سن الروضة (٣–٥) سنوات	١١–١٣ ساعة
الأطفال في سن المدرسة (٥–١٠) سنوات	١٠–١١ ساعة
المراهقون (١٠–١٧) سنة	٨–٩ ساعات
البالغون	٧–٩ ساعة

مؤسسة النوم الدولية الأمريكية www.sleepfoundation.orgd

وتوضح المعلومات الواردة في جدول رقم (١)أن عدد ساعات النوم الكافي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمرحلة العمرية، حيث تكون مدة النوم أطول، كلما كان الفرد أصغر سناً.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

وأكد الباحثون أهمية التوازن في النوم،لأن الإكثار من النوم، والإقلال منه يعتبر كلاهما ضار بصحة الفرد (إبراهيم،٢٠٠٦ :٥٩).

وأشار (المهدي،٢٠٠١) إلى دراسة (Hartman,1973) التي تفيد بأن كثيري النوم (الذين ينامون أكثر من ٩ ساعات) يتصفون بالقلق والانطوائية وأن كثرة النوم تدل على الهروب من مشكلات الحياة اليومية.

كما أظهرت بعض الدراسات أن الفرد إذا ظل يقظاً لعدة أيام متتالية فإنه ليس من الضروري بعد ذلك أن ينام عدة أيام حتى يستعيد توازنه وصحته، وهذا ما أوضحته تجربة راندي جاردنر[١٠] حيث بقي مستيقظاً لمدة (٢٦٤) ساعة ليسجل رقمه العالمي، فلما انقضت التجربة نام مدة لا تزيد عن سبع ساعات، وهو النوم المعتاد له كل ليلة (بوربلي،١٩٨٤ : ١٨٩)

ويُعلَّل ذلك بأن للنوم وظيفة منتظمة، وتتجدد بشكل يومي مستمر، ولا يمكن للإنسان أن يختزن كمية منه يستهلكها وقت الحاجة (عبد الخالق، ٢٠٠١).

ز. القيلولة

جاء في لسان العرب أن القَيْلولة : النَّوْم في الظهيرة، وهي : نَوْمةُ نِصْف النهار (ابن منظور،١٩٦٨: ٥٧٢).

والقيلولة هي: " فترة النوم التي تحدث مابين صلاة الظهر، وحتى صلاة العصر" (البيلاوي،٢٠١٠).

وجاء في الحديث الشريف عن أنس بن مالك – رضي الله عنه – قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :" قيلوا فإن الشيطان لا يقيل " (الطبراني،١٩٩٤: ٣١)،[١١]وجاء عن مجاهد – رحمه الله – قال : بلغ عمر بن الخطاب أن عاملاً له لا يقيل، فكتب إليه " أما بعد : فقد بلغني أنك لا تقيل فقِل، فإن الشيطان لا يقيل " (الحسيني،٢٠١٠ :١١).

وقد قيل أن القيلولة تزيد العقل، حيث رُوِيَ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ : نَوْمَةُ نِصْفِ النَّهَارِ تَزِيدُ فِي الْعَقْلِ (الحنبلي،٢٠٠٢: ٢٨٠):

---

[١٠] راندي جاردنر هو صاحب رقم قياسي لانسان ظل مستيقظاً فترة طويلة وبدون استخدام أية منشطات (Wikipedia, Randy Gardner)

[١١] رواه الطبراني في المعجم الأوسط حديث رقم : ٢٨، حسنه الألباني في السلسلة الصحيحة حديث رقم ١٦٤٧

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

إن قضاء نصف ساعة بعد تناول وجبة الغداء من الاسترخاء، أو النوم الخفيف تكفي لتحقيق الفوائد المرجوة من القيلولة، أما النوم لفترة طويلة فيعد أمراً غير مرغوب فيه، لأنه يؤثر سلباً على عملية النوم أثناء الليل، وتتوقف الحاجة للقيلولة على مقدار مايُبذل من جهد أثناء النهار، فكلما تعرض الجسم للتعب، والإجهاد زادت أهمية القيلولة لمنع تراكم التعب بأجسادنا، وتخفيف التوتر، والضغوط النفسية (الحسيني،٢٠٠٥ :٢٠).

وقد أكدت الدراسات أهمية القيلولة، ففي دراسة نُشرت في صحيفة اتحاد الأطباء الأمريكين (JAMA) سنة ٢٠٠٦م، هدفت لمعرفة تأثير مدة القيلولة على الوظائف الذهنية كالاستيعاب، والتركيز، والتذكر، فتوصلت إلى أن الغفوة، أو النوم الخفيف الذي يحظى به المرء خلال فترة منتصف النهار تعينه على الفهم، والاستيعاب، والتذكر بدرجة أفضل من النوم العميق خلال نفس الفترة الزمنية.

كما قام باحثون في مركز أبحاث النوم في الولايات المتحدة بإجراء دراسة على عشرين طالباً جامعياً قبل دخولهم الامتحان، وسُمح لهم بالنوم خلال الليلة السابقة لمدة خمس ساعات فقط، وسُمح لنصفهم بالنوم قبل الامتحان لمدة عشر دقائق فقط، وسُمح للنصف الآخر بالنوم لمدة نصف ساعة، وتم قياس درجات الوعي، والتذكر، والاستيعاب لديهم، وأظهرت النتائج أن فترة النوم الخفيف، أو القيلولة القصيرة كانت ذات تأثير أفضل على الوظائف العقلية للطلاب أكثر من فترة النوم الطويلة قبل دخول الامتحان (الحسيني،٢٠١٠ :٢٠).

ح. عادات النوم

جاء في المعجم الوسيط أن العادة، هي : "كل ما اعتيد حتى صار يفعل من غير جهد" (مصطفى وآخرون ،١٩٧٢: ١٧٩)، أو هي : "تكريرُ الشيءِ دائِماً، أَو غالباً على نَهجٍ واحدٍ بلا علاقةٍ عَقْلِيّة، وقيل : ما يستَقِرُّ في النُّفوسِ من الأُمور المتكرِّرَة المعْقُولةِ عند الطِّباع السَّلِيمة" (الحسيني ،١٩٦٥: ٢١٤٩).

كما تعرّف بأنها : "اسم لتكرار الفعل، والانفعال حتى يصير تعاطي ذلك سهلاً، كما لو أنه من داخل الطبع" (الزين،١٩٩١ :٥١٩).

أو هي : "أسلوب للتصرف، يكتسب بالتدريب، وقدر كبير من التكرار" (الجيار، ٢٠٠١ :٣٣).

يتضح مما سبق أنه لا يوجد فرق بين تعريف العادة لغةً، واصطلاحاً، وتعرّف الباحثة العادة بأنها: **أسلوب لممارسة أنشطة الحياة اليومية بطريقة متكررة وآلية.**

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ط. الآداب و العادات الإسلامية للنوم

ينتهج الأفراد في حياتهم الكثير من العادات المختلفة المتعلقة بممارساتهم اليومية، فنجد هناك عادات خاصة بالأكل، واللباس، والقراءة، ومشاهدة التلفاز، والحديث، وبعض منها عادات سلبية يجب التخلص منها، أو إيجابية ينبغي المحافظة عليها، وتعزيزها.

و النوم كغيره من الممارسات اليومية يتضمن مجموعة من العادات التي تساعد الفرد على تحقيق نوماً أفضل، والإحساس بالراحة، والاسترخاء، و هناك جملة من الآداب، والعادات الإسلامية للنوم، والتي ينبغي للمسلم مراعاتها، ومن أهمها :

١- **أن يحرص الفرد على الوضوء قبل النوم،** لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ" (آل الشيخ، ٢٠٠٠ : ٢٢)[١٢]

٢- **أن يوتر قبل أن ينام،** فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ : " أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثٍ لَا أَدَعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ صَوْمِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةِ الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ"(آل الشيخ،٢٠٠٠ : ١٥٥).[١٣]

٣- **أن ينفض الفراش ثلاث مرات قبل النوم،** لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ ثُمَّ يَقُولُ بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ" (آل الشيخ ،٢٠٠٠ : ٥٣٢)[١٤]

٤- **أن يردد أذكار النوم قبل أن ينام، ومنها** : أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ" (آل الشيخ،٢٠٠٠ : ٤٣٥).[١٥]

٥- **أن يطفئ المصابيح،** لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :" أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ " (آل الشيخ،٢٠٠٠ : ٤٨٢). [١٦]

---

١٢ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الوضوء،باب فضل من بات على الوضوء، حديث رقم٢٤٧.

١٣ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الصوم، باب صيام أيام البيض، حديث رقم١٩٨١.

١٤ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات، باب التعوذ والقراءة عند المنام، حديث رقم٦٣١٩.

١٥ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب فضائل القرآن، باب فضل المعوذات، حديث رقم٥٠١٧.

١٦ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأشربة،باب تغطية الإناء، حديث رقم٥٦٢٤.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٦- **أن يبدأ بالنوم على شقه الأيمن، ويتوسد يمينه،** فَعَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ نَامَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ (آل الشيخ،٢٠٠٠: ٥٣١).[١٧]

٧- **أن لايضطجع على بطنه،** لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :" إِنَّمَا هَذِهِ ضِجْعَةُ أَهْلِ النَّارِ " وقال :" إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ يُبْغِضُهَا اللَّهُ" (آل الشيخ،٢٠٠٠: ٢٦٩٩/ ١٥٩١).[١٨]

٨- **ماذا يقول إذا أصابه الأرق ؟** فَعَنْ زَيْدِ بن ثَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ : أَصَابَنِي أَرَقٌ اللَّيْلِ، فَشَكَوْتُ ذَلِكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ : قُلِ : اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ، وهَدَأَتِ الْعُيُونُ، وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ أَنِمْ عَيْنِي وأهْدِئْ لِيَلِي، فَقُلْتُهَا فَذَهَبَ عَنِّي" (الطبراني،١٩٧٨: ١٢٤)[١٩]

٩- **قول دعاء الاستيقاظ،** فَعَنْ حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ : الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ" (آل الشيخ ،٢٠٠٠ : ٥٣٢)[٢٠]

١٠- **الوضوء عند الاستيقاظ من النوم،** لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِذَا اسْتَيْقَظَ -أُرَاهُ أَحَدُكُمْ - مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثًا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خَيْشُومِهِ" (آل الشيخ ،٢٠٠٠: ٢٦٦).[٢١]

ي. المواصفات الصحية لمكان النوم

هناك جملة من المواصفات الصحية أشار إليها الباحثون ونتائج الدراسات الطبية المختلفة والتي ينبغي مراعاتها في مكان النوم، وهي كما يلي :

١- أن لا يستخدم الفراش لأي غرض آخر سوى النوم

---

١٧ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات، باب النوم على الشق الايمن، حديث رقم٦٣١٥.

١٨ أخرجه ابن ماجه في السنن، كتاب الأدب،باب النهي عن الاضطجاع على الوجه حديث رقم ٣٧٢٣. وأبو داود في السنن،كتاب الأدب،باب في الرجل ينبطح على بطنه،حديث رقم ٥٠٤٠

١٩ رواه الطبراني في المعجم الكبير، باب زيد بن ثابت الأنصاري، حديث رقم ٤٨١٧.

٢٠ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات، باب مايقول إذا أصبح، حديث رقم٦٣٢٤.

٢١ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، حديث رقم٣٢٩٥.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

أشار شارب إلى عدد من الوصايا للنوم الهادئ، ومنها : عدم القراءة، والأكل، ومشاهدة التلفاز، أو القيام بأي عمل آخر، في غرفة النوم، والابتعاد عن غرفة النوم في حالة عدم الحاجة للنوم، أو الشعور بالنعاس (٢٠٠٤ :١٤٠).

٢- أن يحرص على النوم في الظلام

كلما كانت حجرة النوم أكثر ظلاماً زادت سرعة إفراز الغدة الصنوبرية للكميات الطبيعية من هرمون "الميلاتونين" المسؤول عن النوم، والاستيقاظ (بوكمان،٢٠٠٤ :٩٠)، لأن الضوء يرسل إشارة للساعة "البيولوجية" في المخ مفادها أن موعد الاستيقاظ قد حان (أبشتاين،٢٠٠٨ :٨٨).

إن تخصيص النهار للمعاش والعمل، وتخصيص الليل للنوم والسكن سنة إلهية وحقيقة علمية أكدت صحتها البحوث الطبية الحديثة، وإن مخالفة الإنسان لهذه السنة،يعرضه للكثير من المشكلات، حيث تؤكد الأبحاث أن تأثير ضوء الشمس يستمر على الجهاز العصبي وإن نام صاحبه يظل في حالة من التوتر الحاد، مع عدم القدرة على الاسترخاء الوظيفي الضروري لراحته، مما يؤدي – مع استمرار نومه نهاراً – لتعرض الجسم للسقم، والضعف، والانهيار، لأن الظلام يعتبر من أهم العناصر التي تحتاجها الأعصاب أثناء النوم لترميمها، لما في الليل من سكون وهدوء، وكلها عوامل تهيئ للإنسان الظروف المناسبة للسكن، والراحة، والنوم، قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِى جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِى ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ (يونس : ٦٧) (أبو صليّح، ٢٠٠٨: ١٨٩،١٩١).

٣- أن يُخرج التلفاز والأجهزة الالكترونية من حجرة النوم

أكد عدد من المتخصصين في مجال النوم أن الأجهزة الالكترونية تؤثر بشكل مباشر على عملية النوم، حيث يذكر (الحسيني،٢٠٠٥) إن التغير السريع للإضاءة، وخاصة الصور الملونة كفيل بإثارة المخ، وهو ما يتعارض مع بدء عملية النوم، ويضيف كذلك أن نوعية ما يشاهده الفرد من مشاهد مختلفة لها أثر كبير أيضاً، فالمشاهد العنيفة، والدموية كفيلة بإثارة المخ، وجعله في حالة غير مناسبة للقيام بعملية النوم، حيث أن مشاهدة الأفلام العنيفة قبل النوم ترتبط بزيادة فرصة حدوث الكوابيس لدى الأفراد، وخاصة بين الأطفال.

ويضيف (أبشتاين،٢٠٠٨) إن الأجهزة الالكترونية تتوفر بها شاشات عرض مضيئة، من الممكن أن ينبعث منها ما يكفي من الضوء ليكون سبباً لتأخر النوم،ويحذر (مولر، ٢٠٠٨) أنه لابد أن يتجنب الفرد التلوث الكهرومغناطيسي في حجرة النوم، وتكون أسلاك الأجهزة الالكترونية على بعد متر ونصف من السرير، ويُنصح بتجنب مثل هذه التمديدات في حجرة النوم.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٤- أن لا يشغل نفسه بأي عمل إذا لم يستطع النوم

ينبغي عند اقتراب موعد النوم المحدد، عدم الانشغال بأمور لها علاقة بالعمل الصباحي، أو التي تحتاج لمجهود بدني، أو أي أنشطة تسبب الأرق، ويجب على الفرد أن يَترك ساعة، أو نصف ساعة على الأقل قبل موعد نومه لتحقيق الهدوء، والاسترخاء (شارب، ٢٠٠٤).

٥- أن يتعود على النوم والاستيقاظ في موعد محدد

إن تنظيم الوقت، وضبط الساعة "البيولوجية" أمر مهم وحيوي لتحقيق النوم الصحي، فعلى الفرد أن يجعل نومه في ساعات محدّدة، ويحرص على أن تكون ساعات نومه أكثرها في الليل المبكر (البيلاوي،٢٠١٠)، لأن ضبط ساعات النوم بشكل محدّد، ومنتظم يؤدي إلى المحافظة على توازن الدورة اليومية، وتكييف الجسم، بحيث يتوقع مواعيد محددة للنوم، والاستيقاظ (أبشتاين،٢٠٠٨).

والهدف من ذلك أن يكتسب الجسم نمطاً منتظماً للنوم، حتى ولو كان الفرد متعباً، ويشعر بعدم حصوله على فترة نوم كافية، فمن المهم أن يلتزم الفرد بالاستيقاظ في الساعة المحددة، لأن الاستغراق في النوم لما بعد الوقت المحدد يؤدي إلى زيادة مشاكل النوم، واضطراباته (شارب، ٢٠٠٤).

٦- أن يمارس التمارين الرياضية بانتظام

إن التمارين الرياضية تعتبر ضرورة لتحقيق حياة صحية سليمة بعون الله، فهي تُحسِّن اللياقة البدنية، وتقي من الأمراض، وتساعد في جودة النوم، وتحقق التمارين الرياضية ثلاث فوائد خاصة وحيوية للنوم وهي: سرعة الخلود إلى النوم، والحصول على قسط أكبر من النوم العميق، والتقليل من الاستيقاظ أثناء الليل.

وأشار (أبشتاين ،٢٠٠٤) بأنه ينبغي الحذر من ممارسة التمارين الرياضية قبل الخلود إلى النوم مباشرة؛ لأنها تعتبر نشاطاً محفزاً يجعل من الصعب على الفرد أن ينام، وليس هناك حاجة للفرد للاشتراك في الأندية الرياضية لأن الهدف هو زيادة معدل ضربات القلب لفترة تتراوح من (٢٠-٣٠) دقيقة، ويمكن أن يحصل على ذلك بأي تمارين داخل المنزل، أو خارجه، وخلال ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل.

وقد أثبتت نتائج دراسة علمية أُجريت على أشخاص تراوحت أعمارهم ما بين (٥٠ - ٧٦) سنة، ممن يعانون من صعوبة في النوم، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، إحداهما مارست نشاطاً بدنياً معتدل الشدة، مدته (٣٠-٤٠) دقيقة، بمعدل (٤) مرات في الأسبوع، ولمدة (١٦) أسبوعاً،

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

والأخرى لم تمارس أي نشاط بدني على الإطلاق (مجموعة ضابطة)، وكانت النتيجة حدوث تحسن ملحوظ في مدة النوم لدى أفراد المجموعة التي مارست النشاط البدني، بينما لم يحدث أي تحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة (King, et al, 1997).

٧- أخذ حمام دافئ قبل النوم

يحدث شيء من التعب، والإرهاق للجسم بعد أداء يوم عمل شاق، ويُنصح في هذه الحالة أن يأخذ الإنسان حمام ماء دافئ قبل النوم، فإن درجة حرارة جسم الإنسان ترتفع مؤقتاً، ويتبع ذلك حدوث انخفاض سريع في درجة الحرارة، وهذا يساعد على استرخاء العضلات، وإزالة التوتر الذي يكتسب طوال اليوم، وفي الوقت نفسه يختصر فترة التهيؤ للنوم (الحسيني، ٢٠١٠).

ثالثاً: دراسات سابقة

بناءً على تساؤلات الدراسة وأهدافها، توصلت الباحثة إلى عدد من الدراسات العربية والأجنبية، وسيتم عرضها وفقاً لثلاث محاور، كما سيتم عرض دراسات كل محور وفقاً للتسلسل الزمني الأحدث فالأقدم:

المحور الأول : دراسات تناولت الأداء المعرفي مع متغيرات أخرى.

المحور الثاني: دراسات تناولت عادات النوم مع متغيرات أخرى.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الأداء المعرفي وبين عادات النوم.

المحور الأول: دراسات تناولت الأداء المعرفي مع متغيرات أخرى.

أولاً: الأداء المعرفي.

١- دراسة (أبو عاصي، ٢٠١١) **وهدفت هذه الدراسة إلى** التحقق من طبيعة العلاقة القائمة بين مستوى الهموسستين الكلي في بلازما الدم، والأداء المعرفي خلال التقدم في العمر عند المسنات النشيطات بمدينة مكة المكرمة، **وتكونت العينة** من (٣٠) مسنة خالية من الخرف أعمارهن أصغر(٥٥) عاماً، **ومن الأدوات المستخدمة**:أ- ثلاثة اختبارات من بطارية

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

كامبريدج "النفس عصبية" الالكترونية النسخة الثالثة (زمن الرجع – التعلم الترابطي – سلال كامبريدج)، ب– مقياس نمط التقدم في العمر من إعداد الباحثة، **وأوضحت النتائج** : أ– ارتباط مستوى الهموسستين بالأداء المعرفي العام، وبالعمر الزمني، وبالتقدم في العمر، وبكل المكونات المقاسة، ماعدا درجة الذكاء. ب– وجود علاقة دالة إحصائياً بين ارتفاع مستوى الهموسستين، وضعف الأداء المعرفي لدى المسنات الخاليات من الخرف.

٢– دراسة (صديق، ٢٠٠٧)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** معرفة الفروق في الأداء المعرفي بين العاديات، وفاقدات السمع في مدينة جدة، على الفئة العمرية (١٣ – ١٥) عاماً **وتكونت العينة** من (٤٥)طالبة، **ومن الأدوات المستخدمة** :أ– بطارية اختبار الذكاء غير اللفظي، إعداد سينجر ورومن، ب–اختبار شطب الحروف، إعداد السيد السمادوني، ج–اختبار الإدراك البصري الحركي، إعداد مصطفى فهمي، وسيد غنيم، د–بطارية اختبار الذاكرة قصيرة المدى، إعداد أمين سليمان، هـ–بطارية التفكير التجريدي، إعداد محمد الصبوة، **وأوضحت النتائج** : أ– تفوق فاقدات السمع على العاديات في الذكاء غير اللفظي. ب– تفوقت العاديات على فاقدات السمع في القدرات العقلية، بالترتيب التالي: الانتباه ثم الذاكرة قصيرة المدى، ثم التفكير التجريدي.

٣– دراسة (محمود، ١٩٩٣)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** التعرف على تأثير العقاقير المهدئة، والمخدرات (هيروين وكوكايين) على الأداء المعرفي للمدمنين في الرياض بالمملكة العربية السعودية، وبيان مدى تشابه، واختلاف هذا التأثير على بعض العمليات المعرفية، **وتكونت العينة** من (٦٠) مدمناً من الذكور على الهيروين، والكوكايين، تراوحت أعمارهم مابين (٢٠–٣٥) عاماً، ينتمون إلى مستويات اقتصادية وتعليمية مختلفة، **وأوضحت النتائج** : أ– وجود فروق دالة إحصائياً في الأداء المعرفي لصالح الأسوياء على بعض الاختبارات المعرفية المستخدمة في الدراسة مثل : الذاكرة طويلة المدى، الذاكرة المباشرة، الانتباه، الادراك، التجريد. ب– عدم اختلاف الأداء المعرفي باختلاف نوع الإدمان إلا في اختبارات التجريد، والإدراك. ج – عدم تأثر الأداء المعرفي لمجموعتي الإدمان بالمستويات الاقتصادية المختلفة إلا في اختبارات البلادة العقلية، الذاكرة المباشرة.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ثانياً: الأداء المعرفي "الذاكرة البصرية".

١- دراسة (عصفور وخالد،٢٠١٣)، **وهدفت هذه الدراسة إلى:** معرفة مستوى التحصيل الدراسي في ضوء متغيري الانتباه، والذاكرة البصرية، **وتكونت العينة** من (٣٠) تلميذ بالمرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم، **ومن الأدوات المستخدمة** :أ- اختبار الانتباه،ب- اختبار الذاكرة البصرية،ج- اختبار تحصيلي في الرياضيات والقراءة،**وأوضحت النتائج** : أ- وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى الانتباه ومستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة. ب- وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى الذاكرة البصرية، ومستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة.

٢- دراسة (عبد المعطي، ٢٠٠٣)، **وهدفت هذه الدراسة إلى:** معرفة طبيعة الذاكرة البصرية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً والأطفال العاديين، ومعرفة الفروق بين المجموعتين في الذاكرة البصرية (طويلة المدى وقصيرة المدى)، **وتكونت العينة** من مجموعتين، مجموعة من الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وعددهم (٦٠) طفلاً تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٣) عاماً، ومجموعة أخرى بنفس العدد من العاديين، ومن نفس المرحلة العمرية أيضاً، **ومن الأدوات المستخدمة** :أ- مقياس ستانفورد بينيه للذكاء،ب- بطارية كوفمان لتقييم الأطفال،ج- اختبار الذاكرة البصرية من إعداد الباحث، **وأوضحت النتائج** : أ- يوجد أفضلية لدى الأطفال المعاقين لاستخدام الذاكرة قصيرة المدى عن الذاكرة طويلة المدى عكس الأطفال العاديين. ب- تفوق الأطفال العاديين على المعاقين ذهنياً في الذاكرة طويلة المدى، والذاكرة قصيرة المدى.

ثالثاً :الأداء المعرفي "الذاكرة الارتباطية".

١-دراسة (فكري،٢٠٠٢) **وهدفت هذه الدراسة إلى:** معرفة أثر المشي المنتظم على الذاكرة الارتباطية، والسرعة الإدراكية للسيدات في المرحلة العمرية من (٤٠-٥٠)، **وتكونت العينة** من (٤٥) سيدة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة، **ومن الأدوات المستخدمة:أ-** بعض الاختبارات في بطارية الاختبارات المعرفية العاملية (عامل

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

السرعة الإدراكية، والذاكرة الارتباطية)من إعداد(اكستروم، فرنش، هارمان، ديرمين)، ب- برنامج مقترح للمشي المنتظم، **وأوضحت النتائج** : أن البرنامج المقترح للمشي المنتظم له تأثير إيجابي على تحسن الذاكرة الارتباطية والسرعة الإدراكية، وكان التأثير الإيجابي أكثر وضوحاً لدى الأعمار الأصغر سناً.

رابعاً: الأداء المعرفي " السرعة الإدراكية".

١- دراسة (المعافي،٢٠١٢) **وهدفت هذه الدراسة إلى** معرفة العلاقة بين السرعة الإدراكية والأسلوب المعرفي" الاعتماد – الاستقلال" ،**وتكونت العينة** من(٣١٤) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحافظة الليث، تم اختيارهم بصورة قصدية، **ومن الأدوات المستخدمة** :أ-اختبار السرعة الإدراكية، إعداد :(اكستروم،فرنش، هارمان، ديرمين، ترجمة الشرقاوي، والشيخ، وعبدالسلام ،١٩٩٣) ،ب-واختبار الأشكال المتضمنة الصورة الجمعية، إعداد: (أولتمان وراسكن ترجمة الشرقاوي والشيخ١٩٨٩ م) ، **وأوضحت النتائج** : أ-وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في اختبار السرعة الإدراكية بأبعاده الثلاثة، والدرجة الكلية، ودرجات الأسلوب المعرفي الاعتماد – الاستقلال. ب- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات الكلية حسب التخصص وذلك في السرعة الإدراكية، لصالح ذوي التخصص الطبيعي.

٢- دراسة (آدم،٢٠٠٧)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** الكشف عن العلاقة بين التعرف البصري الفوري، والسرعة الإدراكية **وتكونت العينة** من (١٢٠) طالب وطالبة، منهم (٦٠) طالباً و(٦٠) طالبةً، من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، **ومن الأدوات المستخدمة** :أ- اختبار ذاكرة الشكل لقياس التعرف البصري الفوري، إعداد ("اكستروم"، فرنش، هارمان وديرمين (١٩٧٦)،تعريب الدكتور أنور الشرقاوي، والدكتور وليد القفاص٢٠٠٣)،ب-اختبار الصور المتماثلة لقياس السرعة الإدراكية، إعداد ("اكستروم، فرنش هارمان، وديرمين(١٩٧٦)،تعريب الدكتور أنور الشرقاوي، والدكتور وليد القفاص(١٩٩٣)، وأوضحت النتائج : أ- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعرف البصري الفوري، والسرعة الإدراكية لدى أفراد عينة البحث بشكل عام. ب- لا توجد

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في مقياس التعرف البصري الفوري، ومقياس السرعة الإدراكية.

٣- دراسة (ريان، ٢٠٠٦)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية، والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، **وتكونت العينة** من (٥٣٠) طالب وطالبة من ذوي التخصص العلمي والأدبي، **ومن الأدوات المستخدمة** : أ-مقياس الاتزان الانفعالي، (إعداد الباحث)،ب- اختبار السرعة الإدراكية، تعريب وإعداد أنور محمد الشرقاوي وآخرون ١٩٨٣، ج-اختبار القدرة على التفكير الابتكاري، إعداد "سيد خير الله، وممدوح الكناني١٩٨٧"، **وأوضحت النتائج**: أ- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي، والسرعة الإدراكية لدى أفراد العينة، ب- لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الاتزان الانفعالي، ونوع الطالب على اختبار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة. ج- توجد فروق دالة إحصائياً في السرعة الإدراكية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

المحور الثاني: **دراسات تناولت عادات النوم مع متغيرات أخرى**.

١- دراسة(Mello et al, 2013)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** التعرف على الأسباب الرئيسة لتصادم المركبات، وحوادث السير، من خلال مناقشة، وتحليل نتائج ثلاث دراسات أُجريت في المملكة المتحدة، وأستراليا، والبرازيل، **وأوضحت نتائجها** : أ- أن نسبة كبيرة من حوادث السير ترتبط بقلة ساعات النوم. ب- وأن نسبة (١٦٪-٢٠٪) من حوادث الطرق الخطيرة كانت نتيجة اضطرابات النوم، وعبء العمل المفرط، وعدم الراحة العقلية، والنفسية. ج- تزايد استخدام الاختبارات الفسيولوجية، والنفسية، والسلوكية لتقييم تأثير التعب على الحالة الجسمية والحركية والذهنية للسائقين.

٢- دراسة (أبو طالب، ٢٠١٠)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** الكشف عن مدى وجود فروق بين الأطفال الأسوياء، وبين الأطفال الذين يعانون من اضطراب قصور الانتباه "فرط النشاط"، في عادات النوم، **وتكونت العينة** من مجموعتين، أحدهما من ذوي اضطراب قصور الانتباه "فرط النشاط"، والمجموعة الأخرى من الأسوياء، تكونت كل مجموعة من (٤٠) طفلاً (٢٦ذكراً و١٤ أنثى)، تراوحت أعمارهم مابين (٧-١٢) عاماً، **ومن**

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الأدوات المستخدمة :أ- اختبار عادات النوم، ب-قائمة قصور الانتباه "فرط النشاط"، ج-اختبار المصفوفات الملونة لرافن، **وأوضحت النتائج** : أ- وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في عادات النوم بين الذكور ذوي اضطراب قصور الانتباه "فرط النشاط"، وبين الذكور الأسوياء لصالح الأطفال ذوي الاضطراب الذين تميزوا بارتفاع متوسط عادات النوم غير السوية. ب- توجد فروق دالة إحصائياً في عادات النوم بين الإناث اللاتي يعانين من اضطراب قصور الانتباه "فرط النشاط" و الإناث الأسوياء، لصالح الإناث ذوات الاضطراب حيث تميزن بارتفاع متوسط عادات النوم غير السوية. ج – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عادات النوم بين الذكور والإناث الذين يعانون من الاضطراب،د- كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عادات النوم بين الذكور والإناث الأسوياء.

٣- دراسة (BaHammam et al,2010)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** التعرف على العلاقة بين عادات النوم والاستيقاظ، والأداء الأكاديمي لدى طلاب كلية الطب بجامعة الملك سعود في المراحل : الأولى، والثانية، والثالثة، **وتكونت العينة** من (٤١٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية منظمة،**ومن الأدوات المستخدمة** : أ-استبيان لتقييم العوامل الديموغرافية، والنوم، وجدول الاستيقاظ، ومدة النوم،.ب- مقياس إبوورث للنعاس وذلك لتقييم النعاس أثناء النهار،**وأوضحت النتائج** : أ- أن (١١٥) طالباً (٢٨٪ من أفراد عينة الدراسة) كان أداؤهم ممتازاً و(٢٩٥) طالباً (٧٢٪ من أفراد عينة الدراسة) كان أداؤهم متوسطاً، حيث حصلوا على درجة عالية في مقياس إبوورث للنعاس. ب- إن قلة النوم في الليل، أو النوم في ساعة متأخرة خلال أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع، وزيادة النعاس أثناء النهار ترتبط سلباً بالأداء الأكاديمي للطلاب.

٤- دراسة(James et al,2010)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** التعرف على أثر قلة ساعات النوم على الأداء المدرسي، **وتكونت العينة** من (٩٨) طالباً من المرحلة الاعدادية، و(٦٧) طالباً من المرحلة الثانوية، و(٦٤) طالباً من المرحلة الجامعية، وبعد استخدام المنهج التجريبي، **أوضحت النتائج** أن العادات المختلفة، وغير المنظمة للنوم مثل : الأرق، وعدم كفاية النوم، والنعاس خلال النهار، وعادات النوم غير الصحية تؤثر سلباً على الأداء المدرسي لمختلف الأعمار، والمستويات التعليمية.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٥- دراسة (BaHammam et al, 2006)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** معرفة تأثير اضطرابات النوم وعاداته السيئة على أداء الطلاب في الامتحانات وتحصيلهم العلمي، **وتكونت العينة** من (١٠٠٠) تلميذ وتلميذة من المرحلة الابتدائية، **ومن الأدوات المستخدمة:** التقارير الشهرية التي تصدرها المدارس لتقييم الأداء المدرسي وبناءً على ذلك قُسّم الأداء الدراسي للعينة إلى ممتاز (٦٤ ٪)، ومتوسط (٣٦ ٪)، **وأوضحت النتائج** : أ-صعوبة إيقاظ الطلاب في الصباح الذين كانوا يعانون من تقطع النوم، الكوابيس، التبول اللاإرادي أثناء النوم، الشخير. ب- انخفاض الأداء الدراسي عند التلاميذ والتلميذات الذين لديهم عادات سلبية، مثل : عدم الانتظام في مواعيد النوم، النوم مع الوالدين في نفس الغرفة، مشاهدة التلفزيون بعد الساعة الثامنة مساء، أو حتى حلول موعد النوم، اللعب بألعاب الكمبيوتر بعد الثامنة مساء، أو حتى وقت النوم، وكذلك التلاميذ الذين ينامون في الفصل خلال اليوم الدراسي. ج- كانت فترة النوم ليلاً أطول لدى التلاميذ ذوي الأداء الدراسي الممتاز مقارنة بالطلاب المتوسطين.

٦- دراسة (عبدالخالق، ٢٠٠١)، **وهدفت هذه الدراسة إلى:** معرفة بعض عادات النوم وسلوكه لدى المراهقين، **ومن الأدوات المستخدمة:** أ-قائمة "عادات النوم"، ب-مقياس القلق والاكتئاب، **وتكونت العينة** من (٢٥٨٤) طالباً وطالبةً من تسع مدارس ثانوية في الكويت، **وأوضحت النتائج** : أ- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين القلق والاكتئاب، والعادات السلبية في النوم، مثل : عدد مرات الاستيقاظ ليلاً، وطول فترة الكمون (ماقبل النوم). ب- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين القلق والاكتئاب، والجوانب السوية في النوم، مثل : تركيز الانتباه أثناء النوم، وكفاية مقدار النوم.

٧- دراسة(Harrison et al ,2000)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** : التعرف على أثر الحرمان من النوم على فعالية صنع القرار، والعوامل ذات الصلة به كالإدارة، والتخطيط عند المديرين والقادة العسكريين الذين يخضعون لفترات عمل طويلة، **وأوضحت النتائج** : أ- أن الحرمان من النوم يؤثر على عملية صنع القرار التي تتعلق بأسلوب الابتكار، وتنقيح خطط القرارات المهمة. ب- إن الحرمان من النوم يؤدي إلى إضعاف التنافس لدى المديرين، وإحداث خلل في التواصل الفعّال بينهم وبين الآخرين. ج- أن النعاس خلال النهار

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

يحدث أثراً نفسياً سلبياً عند المديرين والعسكريين، ويقلل من فعالية مهاراتهم، وكفاءتهم أثناء حالات الطوارئ.

المحور الثالث: **دراسات تناولت العلاقة بين الأداء المعرفي وبين عادات النوم**.

١- دراسة (Chee et al,2009)، **وهدفت هذه الدراسة** إلى: التعرف على آثار الحرمان من النوم على عملية الانتباه، وأنواعه المختلفة، وأُجريت في جامعة نانيانغ للتكنولوجيا بسنغافورة، **وتكونت العينة** من (٢٦) شاباً من الأصحاء تم تعريضهم لأشعة الرنين المغناطيسي لدراسة آثار الحرمان من النوم لمدة (٢٤) ساعة على قدرتهم على تذكر الوجوه، والمشاهد وإصدار الأحكام الانتقائية على الوجوه فقط، أو المشاهد والأحداث، أو كليهما معاً، ثم خَضعت العينة لنفس التجربة مرة أخرى بعد ليلة عادية من النوم، وأخرى بعد حرمان النوم لمدة (٢٤) ساعة،**وأوضحت النتائج** : أن الحرمان من النوم يؤثر على القدرة على الانتباه الانتقائي حيث أدى إلى : أ- التذكر بشكل بطيء. ب- دقة أقل لتصنيف الصور. ج- ذاكرة ضعيفة عند تذكر المشاهد والأحداث.

٢- دراسة (Hasler,2008)، **وهدفت هذه الدراسة** إلى: معرفة تأثير النوم الطويل في الليل على عادات النوم والصحة النفسية والأداء الأكاديمي والأداء المعرفي، **وتكونت العينة** من (٥٦) مراهقاً، (٣٤) من الإناث و(٢٢) من الذكور تراوحت اعمارهم مابين (١٤ – ١٨) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٦,٤٦)، وتمَّ جمع البيانات الأولية عن نوم العينة و تقييم النعاس والصحة النفسية والأداء المعرفي والأكاديمي بشكل كامل، كما تمَّ توزيع أفراد العينة بطريقة عشوائية على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، و تمديد فترة نوم أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٦٠) دقيقة على الأقل لمدة ٣ ليال متتالية، والاستمرار في فترة النوم الطبيعي لأفراد المجموعة الضابطة، **ومن الأدوات المستخدمة** :أ- مقياس النعاس النهاري ، ب- مقياس سمة حالة القلق القصير، ج- العمليات الحسابية، د- الطلاقة اللفظية، هـ- مقياس الانتباه البصري Trail Making Test ،ومقياس الذاكرة Digit Span test ، **وأوضحت النتائج** : أ- أن النوم الطويل يؤثر سلباً على الاستيقاظ المبكر كما يسبب النعاس أثناء النهار ويزيد من فترة البقاء في السرير،ب- يؤثر بشكل سلبي على

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الطلاقة اللفظية،ج- يؤثر بشكل إيجابي على الأداء الأكاديمي،د- يؤدي إلى تحسن أداء الطلاب في الذاكرة العاملة، والانتباه البصري.

٣- دراسة (Alhola and Kantola, 2007)،**وهدفت هذه الدراسة إلى:** معرفة أثر الحرمان الجزئي من النوم على الأداء المعرفي (الانتباه) للطلاب، **وتكونت العينة** من (١٠) طلاب تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية مكونة من (٦) طلاب، وأخرى ضابطة مكونة من (٤) طلاب، **وأوضحت النتائج** : أ- أن الحرمان الجزئي من النوم يؤثر سلباً على قدرة الطلاب على الانتباه.

٤- دراسة (Kendall et al ,2006)، **وهدفت هذه الدراسة إلى:** معرفة أثر الحرمان من النوم على الانتباه البصري، ومعرفة مدى تزايد الأخطاء غير المقصودة الناتجة عن الجانب الأيسر من الدماغ نتيجة الحرمان المتواصل من النوم، **وتكونت العينة** من (٢١) مشاركاً تم تقييمهم عدة مرات خلال (٤٠) ساعة من الاستيقاظ المستمر متبوعة بليلة من النوم، وقد تم رصد (١٥٠) درجة للمجال البصري، وَعُرض عليهم وميض ضوئي خلال فترات متقطعة وقصيرة، **وأوضحت النتائج** : أ- أن الأخطاء الأكثر شيوعاً تقع في أقصى يسار الحقل البصري في جميع الجلسات. ب- أن الحرمان من النوم يؤدي إلى العجز في عمليات التركيز والانتباه لدى المشاركين.

٥- دراسة (Durmer et al,2005)، **وهدفت هذه الدراسة إلى:** معرفة الآثار السلبية للعصبية على الحرمان من النوم، وتحديد أسبابها في الولايات المتحدة الأمريكية، وبعد أن استعرضت الدراسة عدداً من الدراسات ذات الصلة بالموضوع، **أوضحت النتائج** : أ- أن العصبية تؤثر بشكل مباشر على القدرة على أخذ قسط كاف من النوم. ب- أن العصبية لها تأثير سلبي على الإحساس بالنعاس، حيث تؤدي دوراً عكسياً على الدماغ حيث يصبح أكثر يقظة خلال الليل. ج- إن عدم النوم الذي سببه العصبية المزمنة يقلل من نسبة الذاكرة، والعمليات الادراكية المعرفية لدى الإنسان.

٦- دراسة (Wimmer et al,1992)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** معرفة العلاقة بين الحرمان من النوم، وبين عمليات التفكير، والانتباه لدى طلاب جامعيين في كندا، **وتكونت العينة** من أربع مجموعات، منها مجموعة تجريبية مكونة من (١٢) طالباً تم حرمانهم من النوم لمدة يوم

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

واحد، ثم أجريت على المجموعات الأربع سلسلة من الاختبارات المعرفية، وذلك لمقارنة أداء المجموعة التجريبية بأداء المجموعات الضابطة، **ومن الأدوات المستخدمة** : أ- اختبار الذاكرة العاملة، ب- اختبار توصيل الحلقات، ج-واختبارات التمييز بين الحروف الساكنة والمتحركة، د- اختبارات تورانس للتفكير الابداعي، **وأوضحت النتائج** : أ- على الرغم من أن جميع المهام تطلبت أقل من (١٠) دقائق لإنجازها إلا أن القدرات المعرفية لأفراد المجموعة التجريبية انخفضت بعد حرمانهم من النوم. ب- إن النوم يحسن من الإدراك المعرفي للطلاب.

٧- دراسة (May et al , 1987)، **وهدفت هذه الدراسة إلى** قياس آثار الحرمان من النوم على القدرات المعرفية للجنود في المملكة المتحدة خلال العمليات التدريبية، **وتكونت العينة** من (١٣٥) جندياً حضروا دورة تدريبية لمدة (١٠) أسابيع، وتمّ تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، **ومن الأدوات المستخدمة:** بطارية الاختبارات المعرفية العاملية (اكستروم وآخرون، ١٩٧٦)، وتم تطبيق خمسة اختبارات معرفية مختلفة لكل مجموعة، وقُدمت الاختبارات على ثلاث مراحل : المرحلة القبلية حيث طُبق الاختبار بدون أي حرمان من النوم، والمرحلة الثانية، والثالثة طُبقت بعد الحرمان من النوم لمدة ليلتين، أو تمارين مجهدة بدنياً لمدة يوم واحد، **وأوضحت النتائج** : أ- أن الحرمان من النوم يؤثر سلباً على الأداء في الاختبارات المعرفية. ب- أن الأداء المعرفي لم يتأثر في الاختبارات التي اشتملت على الاستدلال المنطقي.

رابعاً:تعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي :

١- الهدف

أ. اهتمت دراسة (Chee et al,2009)؛ (Alhola and Kantola, 2007)؛ (Kendall et al ,2006)؛(Wimmer et al,1992)؛ (May and Kline , 1987)؛ **بالكشف عن العلاقة بين الحرمان من النوم و بين الأداء المعرفي.**

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ب. اهتمت دراسة (عصفور وخالد ، ٢٠١٣)؛ (المعافي،٢٠١٢)؛ (أبو عاصي، ٢٠١١)؛ (Chee et al,2009)؛ (آدم ،٢٠٠٧)؛ (Alhola and Kantola, 2007)؛ (صديق، ٢٠٠٧)؛ (Kendall et al ,2006)؛ (ريان، ٢٠٠٦)؛ (عبد المعطي، ٢٠٠٣)؛ (فكري،٢٠٠٢)؛ (محمود، ١٩٩٣)؛ (Wimmer et al,1992)؛ (May and Kline, 1987)؛ **بالكشف عن العلاقة بين الأداء المعرفي و بين متغيرات أخرى** مثل : مستوى التحصيل الدراسي، الأسلوب المعرفي (الاعتماد-الاستقلال)، مستوى الهموسستين الكلي في بلازما الدم، الحرمان من النوم، التعرف البصري، فقدان السمع، الاتزان الانفعالي، الأطفال المعاقين ذهنياً والأسوياء ، المشي المنتظم، الإدمان.

ج. تشابهت دراسة (Mello et al, 2013)؛ (أبو طالب،٢٠١٠)؛ (BaHammam et al,2010)؛ (James et al,2010)؛ (باهمام وآخرون، ٢٠٠٦)؛ (Durmer et al,2005)؛ (عبدالخالق، ٢٠٠١)؛ (Harrison ,2000)؛ في اهتمامها بمتغير عادات النوم ومعرفة تأثيراته على حوادث السير، الأطفال الذين يعانون من اضطراب قصور الانتباه و الأسوياء، الأداء والتحصيل الأكاديمي، المراهقين، فعالية صنع القرار والتخطيط.

د. اهتمت دراسة (أبو طالب،٢٠١٠)؛ (صديق،٢٠٠٧)؛ (عبد المعطي ،٢٠٠٣)؛ بالكشف عن الفروق بين العاديين وبين ذوي الاحتياجات الخاصة في الأداء المعرفي (الانتباه، الذاكرة قصيرة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى، التفكير التجريدي، الذكاء غير اللفظي، وكذلك في عادات النوم غير السوية.

٢-المنهج المستخدم

أ. استخدمت دراسة (أبو طالب،٢٠١٠)؛ (صديق،٢٠٠٧)؛ (عبد المعطي ،٢٠٠٣)؛ المنهج الوصفي الارتباطي المقارن حيث هدفت الدراسات لمعرفة الفروق بين العاديين وبين ذوي الاحتياجات الخاصة، وذوي اضطرابات قصور الانتباه (فرط النشاط).

ب. استخدمت دراسة (Chee et al,2009)؛ (Alhola and Kantola, 2007)؛ (Kendall et al ,2006)؛ (Wimmer et al,1992)؛ (May and Kline , 1987)؛ المنهج التجريبي.

ج. استخدمت دراستي (Mello et al, 2013)؛ (Durmer et al,2005)؛ المنهج الوصفي التحليلي.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٣-العينة

أ. استخدمت دراسة (عصفور وخالد،٢٠١٣)؛ (أبو طالب،٢٠١٠)؛ (باهمام وآخرون،٢٠٠٦)؛ (عبد المعطي،٢٠٠٣)؛ عينات من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ب. انفردت دراسة (James et al,2010)، باستخدام عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ج. استخدمت دراسة (المعافي ،٢٠١٢)؛ (James et al,2010)؛ (ريان ، ٢٠٠٦)؛ (عبد الخالق،٢٠٠١)؛ عينات من طلاب المرحلة الثانوية.

د. استخدمت دراسة (BaHammam et al,2010)؛ (Chee et al,2009)؛ (آدم ،٢٠٠٧)؛ (Wimmer et al,1992)؛ عينات من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية.

هـ. استخدمت دراسة (عصفور وخالد ،٢٠١٣)؛ (أبو طالب،٢٠١٠)؛ (صديق،٢٠٠٧)؛ (عبد المعطي،٢٠٠٣)؛ عينات من ذوي الاحتياجات الخاصة، وذوي اضطرابات قصور الانتباه (فرط النشاط).

و. استخدمت دراستا (أبو عاصي،٢٠١١)؛ (فكري،٢٠٠٢)؛ عينات من السيدات المسنات.

ز. استخدمت دراستا (May and Kline , 1987)؛ (Harrison ,2000) عينات من المديرين والقادة و الجنود العسكريين.

٤- الأدوات المستخدمة.

أ. استخدمت دراسة (المعافي،٢٠١٢م)؛ (آدم ،٢٠٠٧م)؛ (ريان ، ٢٠٠٦م)؛ (فكري،٢٠٠٢م)؛ مقياس السرعة الإدراكية وهو المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

ب. استخدمت دراسة (فكري،٢٠٠٢) مقياس الذاكرة الارتباطية وهو المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

ج. استخدمت دراسة (May and Kline , 1987) بطارية الاختبارات المعرفية المستخدمة في الدراسة الحالية ولكنها ركزت على عوامل أخرى مثل: الاستدلال المنطقي، والمنطق، والانتباه، والترميز المرئي أو البصري.

د. اتفقت دراسة (BaHammam et al,2010)؛ (عبدالخالق، ٢٠٠١)؛مع الدراسة الحالية في استخدام استبانة عادات النوم.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٥- النتائج.

أ. أشارت دراسة (Wimmer et al,1992) إلى أن **النوم** يحسّن من الإدراك المعرفي للطلاب .

ب. أما دراستي (باهمام وآخرون،٢٠٠٦)؛ (Hasler,2008) فقد أوضحت نتائجها تأثير **النوم الطويل في الليل** على النوم والصحة النفسية والأداء المعرفي والأداء الأكاديمي، حيث أنه:أ- يؤثر سلباً على وقت الاستيقاظ المبكر،ويسبب النعاس خلال النهار ويزيد من فترة البقاء في السرير.ب- يؤثر بشكل سلبي على الطلاقة اللفظية،ج- يؤثر بشكل إيجابي على الأداء الأكاديمي،كما يؤدي إلى تحسن أداء الطلاب في الذاكرة العاملة، والانتباه البصري.

ج. أوضحت نتائج دراسة كلاً من (Chee et al,2009)؛ (Durmer et al,2005)؛ (Kendall et al ,2006)؛ (Harrison ,2000)؛ (Wimmer et al,1992)؛ (May and Kline (1987, أ- أن الحرمان من النوم يؤدي إلى انخفاض في الأداء المعرفي للفرد مثل: التقليل من نسبة الذاكرة والعمليات الإدراكية المعرفية للفرد، التذكر بشكل بطيء، ذاكرة ضعيفة عند تذكر المشاهد والأحداث، دقة أقل في تصنيف الصور، العجز في عمليات التركيز والانتباه، العجز في القدرات العقلية، كما أن الحرمان من النوم يؤثر سلباً على الأداء في الاختبارات المعرفية ماعدا اختبارات الاستدلال المنطقي، كما يؤثر أيضاً على فعالية اتخاذ القرار، كما أشارت دراسة (Alhola and Kantola, 2007) إلى أن **الحرمان الجزئي** يؤثر على قدرة الطلاب على الانتباه.

د. أشارت نتائج دراسات (Mello et al, 2013)؛ (BaHammam et al,2010)؛ (James et al,2010)؛ (باهمام وآخرون، ٢٠٠٦)؛ (عبدالخالق، ٢٠٠١)؛ (Harrison ,2000)؛ إلى الآثار السلبية لقلة ساعات النوم وعدم أخذ قسط كافٍ منه بسبب عادات النوم السيئة وغير الصحية، ومن أهم هذه العادات غير الصحية وغير المنظمة للنوم: النوم في ساعة متأخرة خلال أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع، قلة النوم ليلاً، النعاس خلال النهار، الأرق، عدم الانتظام في مواعيد النوم، النوم مع الوالدين في نفس الغرفة (التلاميذ صغار السن)، مشاهدة التلفزيون حتى ساعة متأخرة ليلاً، اللعب بألعاب الكمبيوتر حتى ساعة متأخرة ليلاً، النوم في الفصل الدراسي خلال اليوم الدراسي، كثرة عدد مرات الاستيقاظ ليلاً طول فترة الكمون (ماقبل النوم)، أما الآثار السلبية الناتجة عن قلة ساعات النوم فهي

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

كما يلي: زيادة نسبة حوادث السير، عدم الراحة العقلية والنفسية، زيادة النعاس خلال النهار، النوم في الفصل خلال اليوم الدراسي، أداء أكاديمي منخفض في مختلف الأعمار والمستويات الدراسية (ابتدائي – متوسط – ثانوي – جامعي)، صعوبة إيقاظ التلاميذ صباحاً، القلق، الاكتئاب.

هـ. أوضحت نتائج الدراسات العلاقة بين **الأداء المعرفي ومجموعة من المتغيرات**، وذلك كما يلي:

- أشارت نتائج دراسة (أبو عاصي، ٢٠١١) وجود علاقة دالة إحصائياً بين ضعف الأداء المعرفي وارتفاع مستوى الهموسستين الكلي في بلازما الدم لدى المسنات الخاليات من الخرف.
- أشارت نتائج دراسة (صديق،٢٠٠٧) تفوق العاديات على فاقدات السمع في الانتباه، ثم الذاكرة قصيرة المدى، ثم التفكير التجريدي.
- أشارت نتائج دراسة (محمود،١٩٩٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين الأسوياء، والمدمنين على العقاقير المهدئة، والمخدرات (الهيروين والكوكايين) لصالح الأسوياء في الذاكرة طويلة المدى، والذاكرة المباشرة، الانتباه، والإدراك، والتجريد، واختلاف الأداء المعرفي باختلاف نوع الإدمان في اختبارات التجريد والإدراك، وتأثير الأداء المعرفي باختلاف المستوى الاقتصادي في اختبارات البلادة العقلية والذاكرة المباشرة.

و. أوضحت نتائج الدراسات العلاقة بين **الذاكرة البصرية ومتغيرات أخرى** وذلك كما يلي:

- أشارت نتائج دراسة (عصفور وخالد،٢٠١٣)وجود فروق دالة احصائياً بين مستوى الانتباه ومستوى الذاكرة البصرية وبين مستوى التحصيل الدراسي.
- أشارت نتائج دراسة (عبد المعطي،٢٠٠٣) تفوق الأطفال العاديين على المعاقيين ذهنياً في الذاكرة طويلة المدى والذاكرة قصيرة المدى.

ز. أوضحت نتائج دراسة (فكري،٢٠٠٢) التأثير الإيجابي لبرنامج المشي المنتظم على **الذاكرة الارتباطية والسرعة الإدراكية** خاصة في الأعمار الأصغر سناً.

ح. أوضحت نتائج دراستي (المعافي،٢٠١٢)؛ (أدم،٢٠٠٧) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين السرعة الإدراكية وبين الأسلوب المعرفي (الاعتماد – الاستقلال) والتعرف البصري

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفوري، بينما أشارت نتائج دراسة (ريان،٢٠٠٦) على عدم وجود علاقة بين السرعة الإدراكية وبين الإتزان الإنفعالي لدى طلاب الثانوية

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة وذلك كما يلي :

١- **الأهداف:** اهتمت الدراسة الحالية بالعلاقة بين متغيري الأداء المعرفي وعادات النوم.

٢- **المنهج المستخدم:** استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

٣- **العينة:** ركزت الدراسة الحالية على عينة من طالبات المرحلة الجامعية.

٤- **الأدوات:** استخدمت الدراسة الحالية بطارية الاختبارات المعرفية العاملية حيث ركزت على العوامل التالية: (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية)، كما استفادت أيضاً من قائمة عادات النوم التي استخدمت في دراسة (عبد الخالق، ٢٠٠١)في بناء استبانة عادات النوم المستخدم في الدراسة الحالية.

٥- **النتائج:** الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في توجيه فروض الدراسة الحالية ومناقشة نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها.

خامساً : فروض الدراسة

١- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) وبين درجاتهن في استبانة عادات النوم بمحوريها (العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات عينة أفراد العينة في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم.

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: **منهج الدراسة وإجراءاتها**

ثانياً: **مجتمع الدراسة**

ثالثاً:**عينة الدراسة**

رابعاً: **أدوات الدراسة**

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

يتناول الفصل الحالي المنهج المستخدم في الدراسة، وعينة الدراسة وأدواتها، والإجراءات التي مرت بها هذه الدراسة عند تطبيقها.

أولاً: منهج الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة أم القرى في مقر الزاهر بمكة المكرمة للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ، المنتظمات في الكليات المختلفة بالجامعة واللاتي يقدر عددهن بـ (٢٠٠٩٠) وفق الاحصائية الصادرة من عمادة القبول والتسجيل و جدول رقم (٢) يوضح توزيع الطالبات على كليات جامعة أم القرى مقر الزاهر.

جدول (٢) توزيع الطالبات على كليات جامعة أم القرى مقر الزاهر

الكلية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
التربية	٥٧٦٠	٪٢٨,٧
العلوم الاجتماعية	٥٥٦٠	٪٢٧,٧
الشريعة والدراسات الإسلامية	٤٩٨٣	٪٢٤,٨
الدعوة وأصول الدين	٤٠٠٠	٪١٩,٩
العلوم التطبيقية	٣٢٢٣	٪١٦
الحاسب الآلي ونظم المعلومات	٥٦٠	٪٢,٨
المجموع	٢٠٠٩٠	٪١٠٠

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

ثالثاً: عينة الدراسة

أُجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (٢٢٨) طالبة، تم استبعاد ٦٩ طالبة لعدم اكتمال الأدوات، لتصبح العينة مكونة من (١٥٩) طالبة ، ومن تخصصات مختلفة وبلغ متوسط عمرهن (٢٣) سنة بإنحراف معياري (٢،٩٠) ويوضح جدول رقم (٣)توزيع أفراد العينة حسب الكلية والتخصص، كما يوضح جدول رقم (٤) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة .

جدول (٣)توزيع أفراد العينة حسب الكلية والتخصص (ن=١٥٩)

الكلية	التخصص	عدد الطالبات	النسبة المئوية
الشريعة والدراسات الإسلامية	التاريخ والحضارة الإسلامية	٤٧	٪٢٩
اللغة العربية	البلاغة والنقد	٤١	٪٢٥
الحاسب الآلي ونظم المعلومات	الحاسب الآلي	٣٤	٪٢١
التربية	التربية الخاصة	٢٤	٪١٥
	التربية الأسرية	٨	٪٥
	رياض الأطفال	٥	٪٣

جدول (٤) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة (ن=١٥٩)

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
عدد ساعات النوم	أقل من أربع ساعات	٤٠	٪٢٥،٢
	من أربع ساعات إلى ست ساعات	٦٠	٪٣٧،٧
	من سبع ساعات إلى تسع ساعات	٤٨	٪٣٠،٢
	أكثر من تسع ساعات	١١	٪٦،٩
الوقت المفضل للنوم	بعد صلاة العشاء	٢٧	٪١٧
	بعد منتصف الليل (بعد ١٢ مساءاً)	٩٤	٪٥٩،١
	قرب الفجر	٢٥	٪١٥،٧
	صباحاً	٤	٪٢،٥
	ظهراً	٥	٪٣،١
	عصراً	٤	٪٢،٥

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

رابعاً: أدوات الدراسة

استخدمت الدراسة الأدوات التالية:

١- استبانة عادات النوم من إعداد الباحثة.

٢- اختبار (الذاكرة الارتباطية، السرعة الإدراكية) من بطارية الاختبارات المعرفية العاملية (**Kit of Factor-Referenced Cognitive Tests**) من إعداد(اكستروم،فرنش، هارمان، ديرمين)، تعريب وإعداد : أنور الشرقاوي، سليمان الخضري، نادية عبد السلام"١٩٩٣م".

٣- اختبار(الذاكرة البصرية) من بطارية الاختبارات المعرفية العاملية (**Kit of Factor-Referenced Cognitive Tests**)، من إعداد (اكستروم،فرنش، هارمان، ديرمين)، تعريب وإعداد : أنور الشرقاوي، وليد القفاص"٢٠٠٣".

ولتحديد الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة قامت الباحثة بتطبيقها على عينات عشوائية مختلفة وذلك كما يلي :

أولاً: استبانة عادات النوم

قامت الباحثة **بإعداد الاستبانة** حسب الخطوات التالية :

١- الاطلاع على موضوع الاستبانة (عادات النوم) من خلال المتاح من المراجع والدراسات العربية والأجنبية.

٢- الاطلاع على الإستبانات التي أعدها باحثون آخرون، أو التي ترتبط موضوعاتها بالدراسة الحالية مثل: "استبيان مشكلات النوم" لمحمد غانم (د.ت)، وقائمة عادات النوم التي أعدها أحمد عبد الخالق (٢٠٠١).

٣- استخلاص محاور الاستبانة بناءً على ماسبق، وإعداد الاستبانة في صورتها الأولية (صورة التحكيم)، ملحق رقم (١)

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٤- **وصف الاستبانة في مرحلتها الأولية :**

أ. صفحة العنوان اشتملت على : عنوان الاستبانة، والهدف منها، والبيانات الأولية، وتعليمات الإجابة على عباراتها وذلك كما يلي :

- فيما يلي مجموعة من العبارات الخاصة بطبيعة نومك،اقرئي العبارة جيداً واختاري الإجابة بوضع علامة (✓) من بين البدائل الثلاثة (غالباً – أحياناً – نادراً) وفقاً لانطباقها عليك.
- لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- من فضلك لا تتركي أي عبارة دون إجابة.

ب. تكونت الاستبانة من (٥١) عبارة، صنفت إلى (٧) محاور. والجدول رقم (٥) يوضح محاور الاستبانة، وأرقام عباراتها.

جدول (٥) محاور الاستبانة الأولية وأرقام عباراتها

محاور الاستبانة	أرقام عباراتها	عبارات إيجابية	عبارات سلبية
المحور الأول : العادات الإسلامية.	١-٩	١-٩	-
المحور الثاني: عدد ساعات النوم.	١٠-١٣	-	-
المحور الثالث: الوقت المفضل للنوم.	١٤-١٦	-	-
المحور الرابع: عادات النوم المفضلة.	١٧-٣٤	١٧-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٤	١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٧-٢٨-٣٣
المحور الخامس: العادات الدراسية.	٣٥-٤٠	٣٦-٣٨	٣٥-٣٧-٣٩-٤٠
المحور السادس: العادات العائلية.	٤١-٤٤	٤٤	٤١-٤٢-٤٣
المحور السابع: عادات الطعام والشراب.	٤٥-٥١	٤٨-٥٠	٤٥-٤٦-٤٧-٤٩-٥١

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ج. تصحيح الاستبانة:

يتم تصحيح الاستبانة حيث تعطى الدرجات حسب العبارة إذا كانت إيجابية أو سلبية وذلك كما يلي :

العبارة	غالباً	أحياناً	نادراً
إيجابية	٣	٢	١
سلبية	١	٢	٣

د- تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية، على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس، وطب النوم من منسوبي عدد من جامعات المملكة العربية السعودية، ملحق رقم (٢) يوضح أسماءهم وتخصصاتهم.

هـ- وبعد استرجاع جميع الاستبانات وعددها (٢١ استبانة)، والاطلاع على آراء وملاحظات المحكمين وحساب النسب المئوية لمدى الموافقة على كل عبارة من عبارات الاستبانة اتخذت الباحثة الخطوات التالية:

- قبول العبارات التي حصلت على نسبة موافقة (٨١٪) فأكثر.
- الإبقاء على (**محور العادات الدراسية**) بالرغم من حصوله على نسبة موافقة (٧٧٪) لارتباطه بمتغير الأداء المعرفي.
- حذف (**محور العادات العائلية**) لحصوله على نسب موافقة (٧٢٪) فأقل.
- حذف محور (**عادات الطعام والشراب**) لحصوله على نسب موافقة (٧٢٪) فأقل مع الابقاء على العبارات (أشرب الكثير من السوائل قبل النوم، أتناول المنبهات ليلاً) بالرغم من حصولها على نسبة (٧٧%) لتأثيراتها السلبية وإضافتها لمحور(**عادات النوم المفضلة**) والذي تغير اسمه إلى (**عادات النوم العامة**) وبذلك أصبح عدد محاور الاستبانة ثلاثة محاور هي: العادات الإسلامية ، عادات النوم العامة، العادات الدراسية .
- نقل محوري (**عدد ساعات النوم،ووقت النوم المفضل**) إلى صفحة العنوان لأن عملية تصحيحه تختلف عن عملية تصحيح العبارات الأخرى وهذا يؤثر على حساب الدرجة الكلية.
- زيادة بدائل الإجابة إلى التقسيم الخماسي (دائماً-غالباً – أحياناً – نادراً –أبداً).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

و- بعد ذلك تم اعتماد الاستبانة بعد التحكيم في صورتها الثانية ملحق رقم (٣)وتطبيقها على العينة الاستطلاعية، ثم تصحيح الاستبانة حيث أعطيت الدرجات إذا كانت العبارة إيجابية أو سلبية وذلك كما يلي :

العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
إيجابية	٥	٤	٣	٢	١
سلبية	١	٢	٣	٤	٥

الخصائص السيكومترية لاستبانة عادات النوم

تم تطبيق "**استبانة عادات النوم**" على عينة عشوائية من طالبات جامعة أم القرى بلغت (١٥٤) في الفصل الأول من العام الجامعي (١٤٣٥هـ - ١٤٣٦هـ)، وبعد استبعاد الاستبانات الناقصة أصبح المجموع النهائي للعينة الاستطلاعية(١٠٠) طالبة، وتم التحقق من صدق الاستبانة وثباتها كالتالي:

الصدق

لحساب الصدق تم استخدام **طريقة الاتساق الداخلي** وذلك كما يلي:

أ- حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له وذلك للمحاور الثلاثة للاستبانة، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور استبانة عادات النوم (ن=١٠٠)

	المحور /العبارات	قيمة معامل الارتباط
	أولاً: العادات الإسلامية	
١	أتوضأ قبل توجهي للنوم .	٠،٤٦
٦	أقوم بنفض الفراش ثلاث مرات قبل النوم.	٠،٤٧
٩	أنام على شقي الأيمن .	٠،١٤
١٩	أقرأ بعض أذكار النوم المأثورة.	٠،٣٩
٢٥	أدعو بالدعاء المأثور عند الاستيقاظ من النوم .	٠،٤٨
٢٩	أقرأ دعاء الأرق عندما لا أتمكن من النوم.	٠،٣٣
٣١	أصلي الوتر قبل النوم.	٠،٤٩
	ثانياً: عادات النوم العامة	
٢	أتصفح مواقع الانترنت حتى وقت متأخر ليلاً .	٠،١١
٣	أحرص أن يكون عشائي خفيفاً.	٠،٢٨
٤	تتغير مواعيد استيقاظي في إجازة نهاية الأسبوع.	٠،٣٤
٧	أشاهد التلفاز قبل النوم.	٠،١٧
٨	أنام في سرير خاص بي.	٠،٠٧
١٠	أتناول المنبهات ليلاً .	٠،٣٢
١١	آخذ حماماً قبل الذهاب للنوم .	٠،٠٠٦
١٣	تتغير مواعيد نومي في إجازة نهاية الأسبوع .	٠،٥١
١٤	أذهب للنوم في وقت محدد.	٠،٣٧
١٥	أشرب الكثير من السوائل قبل النوم.	٠،٠٧
١٧	أغيّر مواعيد نومي مع تغير أحداث يومي وليلي.	٠،٣٥
١٨	أقرأ قبل النوم (كتاب – جريدة–مجلة).	٠،٠٥
٢١	تتغير مواعيد نومي خلال الإجازات الفصلية .	٠،٥٣
٢٢	أشرب كأساً من الحليب قبل النوم .	٠،٠٦
٢٣	أشغل نفسي بأي عمل إذا لم أستطع النوم.	٠،٠٤
٢٦	استيقظ دون استخدام المنبه .	٠،١١
٢٧	ألجأ إلى الأدوية المنومة لتساعدني على النوم.	٠،٠٥
٢٨	أقوم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام	٠،٢٣
٣٠	أنام في غرفة مظلمة .	٠،٠٢
٣٢	أستيقظ عدة مرات أثناء النوم	٠،٠٣
٣٤	إذا قررت النوم أنام فوراً	٠،١٦
	ثالثاً: العادات الدراسية	

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٥	أستذكر دروسي قبل النوم.	٠،١٨
١٢	أكتب واجباتي وأبحاثي ليلاً.	٠،١٦
١٦	أنتظم في استذكار المحاضرات من بداية الفصل الدراسي.	٠،٠٨
٢٠	أستذكر دروسي في الصباح الباكر.	٠،٠٣
٢٤	أذاكر محاضراتي في حجرة النوم	٠،٠٣
٣٣	أكتب واجباتي وأبحاثي بعد الفجر.	٠،٠٥
٣٥	أميل إلى المذاكرة المتواصلة بدون أخذ فترات للراحة.	٠،١٩

من جدول رقم (٦) يتضح أن معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له قيم مقبولة ودالة احصائياً، ما عدا العبارات (٢، ٥، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥) فقد كان ارتباطها بمحاورها ضعيف وغير دال احصائياً، وقد تم حذف العبارات التي تقل قيم معاملات ارتباطها عن (٠,٢٠) قبل تطبيق الاستبانة على عينة الدراسة، وبذلك فقد تم حذف عبارة واحدة من المحور الأول(العادات الإسلامية)، وثلاثة عشر عبارة من محور عادات النوم المفضلة، وحذف ثلاث عبارات من محور عادات الطعام والشراب وضم عباراته المتبقيه (٣، ١٠) إلى المحور عادات النوم المفضلة والذي تم تغيير اسمه إلى (محور عادات النوم العامة) ، وحذف جميع عبارات المحور الثالث(محور العادات الدراسية) وعددها سبع عبارات، وبذلك بلغ عدد العبارات المحذوفة (٢١) عبارة.

ب– إيجاد قيم معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور الثلاث لاستبانة عادات النوم بعضها ببعض وبينها وبين الدرجة الكلية للاستبانة والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات المحاور بعضها ببعض وبينها وبين الدرجة الكلية للاستبانة(ن=١٠٠)

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	الدرجة الكلية للمقياس
المحور الأول "العادات الإسلامية"	–	٠،١٥	٠،٠٥	٠،٥٨**
المحور الثاني "عادات النوم العامة"	–	–	٠،٢٦**	٠،٨٥**
المحور الثالث "العادات الدراسية"	–	–	–	٠،٤٤ **
*دال عند مستوى (٠,٠٥)				
**دال عند مستوى (٠,٠١)				

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

يتضح من جدول رقم (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين المحاور بعضها ببعض والمحاور والدرجة الكلية للاستبانة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ماعدا معاملات الارتباط بين المحور الأول وكلاً من المحورين الثاني والثالث، مما يدل على استقلالية المحور الأول "العادات الإسلامية" عن المحور الثاني "عادات النوم العامة"، والمحور الثالث "العادات الدراسية"، وبناءً على نتائج جدول رقم (٥)، وجدول رقم (٦) فقد تم حذف المحور الثالث وعباراته من استبانة عادات النوم، وذلك لانخفاض معامل ارتباطه مع المحور الثاني والدرجة الكلية بالرغم من الدلالة الاحصائية لدرجته الكلية وارتباطها بالدرجة الكلية للاستبانة.

الثبات

تم حساب ثبات استبانة عادات النوم باستخدام **طريقة إعادة التطبيق**، و **معامل ألفا كرونباخ**، والجدول رقم (٨) يوضح نتائج ذلك:

جدول (٨) قيم معاملات ثبات استبانة عادات النوم ومحاوره الثلاث باستخدام طريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ (ن= ١٠٠)

المحور	ن	اعادة التطبيق	معامل ألفا
المحور الأول	٧	٠،٨١	٠،٦٨
المحور الثاني	٢١	٠،٧٠	٠،٥٢
المحور الثالث	٧	٠،٥٦	٠،٢٨
الدرجة الكلية	٣٥	٠،٧٠	٠،٥٧

يتضح من جدول رقم (٨) أن قيم معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق لمحاور مقياس عادات النوم مرتفعة ما عدا المحور الثالث فقد كانت متوسطة، أما معامل ثبات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة بالنسبة للمحور الأول والدرجة الكلية،ومتوسطة بالنسبة للمحور الثاني، أما المحور الثالث فقد كانت قيمة معامل ثبات ألفا منخفضة، وبناءً على هذه النتائج فقد تم أيضاً حذف المحور الثالث.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

وبعد حذف العبارات ذات الارتباط الضعيف مع محورها من الاستبانة وعددها (٢١) عبارة، أصبحت الاستبانة في صورتها النهائية "ملحق رقم (٤) " تتكون من (١٤) عبارة مقسمة إلى محورين هما: محور "العادات الإسلامية" ومحور "عادات النوم العامة" .

ثانياً: بطارية الاختبارات المعرفية العاملية Kit of Factor-Referenced Cognitive Tests:

ظهرت بطارية الاختبارات المعرفية العاملية في صورتها الأولى عام (١٩٦٣) واشترك في إعدادها فرنش French و اكستروم Ekstrom و بريس Price عقب سلسلة طويلة من البحوث والدراسات، ثم خضعت العوامل والاختبارات التي تضمنتها البطارية لجهود متصلة من البحث في مركز الاختبارات التربوية بنيوجيرسي الولايات المتحدة الأمريكية، حتى ظهرت بالصورة الأخيرة عام (١٩٧٦)، وتحتوي البطارية على (٧٤) اختباراً فرعياً وذلك لقياس (١١)عاملاً معرفياً تم تحقيقها تجريبياًوقد اعتمد الباحثون في إعداد البطارية على ثلاثة محاور رئيسة وهي:

- البحث الشامل في التراث السيكولوجي عن العوامل التي ثبت وجودها، وإعادة النظر في العوامل التي اشتملت عليها بطارية اختبارات العوامل المعرفية السابقة على ضوء نتائج البحوث التي تلت ظهورها، والعوامل الجديدة التي خرجت بها هذه البحوث.
- تطوير اختبارات مرجعية جديدة للعوامل التي اكتشفت من قبل وتضمنها التراث السيكولوجي.
- التحقق من مدى صلاحية الاختبارات الجديدة لقياس العوامل العقلية عن طريق البحوث الميدانية.

وفيما يلي العوامل التي تحتويها البطارية:

١- **عوامل الغلق(غ)**:وقد اشتملت على:أ.مرونة الغلق (م غ)، ب.سرعة الغلق(س غ)، ج.الغلق اللفظي (غ ل).

٢- **عوامل الطلاقة (ط)**:وقد اشتملت على:أ.الطلاقة الارتباطية (ط ر)، ب.الطلاقة التعبيرية (ط ت)، ج.طلاقة الأشكال (ط ش)، د.طلاقة الأفكار (ط ف)، هـ.طلاقة الكلمات (ط ك).

٣- **عوامل الاستدلال (س)**:وقد اشتملت على:أ.الاستدلال العام (س ع)، ب.الاستدلال المنطقي (س م)، ج.الاستقراء (س ق)، د.العمليات التكاملية (ع ك).

٤- **عوامل الذاكرة (ذ)**:وقد اشتملت على:أ.الذاكرة الارتباطية (ذ ر)، ب.مدى الذاكرة (م ذ)، ج.الذاكرة البصرية (ذ ص).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

٥- **العامل العددي (د)**

٦- **السرعة الإدراكية (ر د)**

٧- **التوجيه المكاني (ت ك)**

٨- **الفحص المكاني (ف ك)**

٩- **الفهم اللفظي (ف ل)**

١٠- **التصور البصري (ت ص)**

١١- **عوامل المرونة (م)**: وقد اشتملت على:أ.مرونة الأشكال (م ش)، ب.مرونة الاستعمالات (م س)

وقد اختارت الباحثة العوامل التالية(**عامل الذاكرة الارتباطية، عامل الذاكرة البصرية، عامل السرعة الإدراكية**) لتطبيقها في الدراسة، وفي مايلي نبذة قصيرة عن إختبارات هذه العوامل:

١- اختبار الذاكرة الارتباطية (A M) Associative Memory

أعد هذا الاختبار في الأصل كل من : اكستروم، وفرنش، وهارمان، وديرمين، ضمن بطارية الاختبارات المعرفية العاملية وعرَّبه (أنور محمد الشرقاوي،وسليمان الخضري الشيخ،ونادية محمد عبد السلام(١٩٩٣).

يتكون الاختبار من ثلاثة اختبارات رئيسة، وهي:

- الاختبار الأول: الصورة والرقم.

يتكون الاختبار من صفحة الدراسة والتي تحتوي على (٢١) صورة، ومع كل صورة رقم معين، وبعد دراسة الصفحة لمدة (٤) دقائق، ينتقل المفحوص إلى صفحة الإجابة، والمطلوب أن يكتب أرقام الصور الموجودة في صفحة الدراسة، في خلال زمن قدره (٣) دقائق، ويتكون هذا الاختبار من قسمين (نصفين) متكافئين.

- الاختبار الثاني : الموضوع والرقم.

يتكون الاختبار من صفحة الدراسة والتي تحتوي على (١٥) موضوعاً، ومع كل موضوع رقم معين، وبعد دراسة الصفحة لمدة (٣) دقائق، ينتقل المفحوص إلى صفحة الإجابة، والمطلوب أن يكتب أرقام الموضوعات التي ذكرت سابقاً في صفحة الدراسة، في خلال زمن قدره دقيقتين، ويتكون هذا الاختبار من قسمين(نصفين) متكافئين.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- الاختبار الثالث: الأسماء الأولى والأخيرة.

يتكون هذا الاختبار من ١٥ اسماً كاملاً - يتضمن الاسم الأول والأخير-،ويطلب من المفحوص دراسة الصفحة جيداً لمدة (٣) دقائق ثم الانتقال إلى صفحة الإجابة وكتابة الاسم الأول للأسماء الموجودة والتي ذكرت سابقاً في صفحة الدراسة في خلال زمن قدره دقيقتين، ويتكون هذا الاختبار من قسمين(نصفين) متكافئين.

٢- اختبار الذاكرة البصرية (Memory Test (MT

أعد هذا الاختبار في الأصل كل من اكستروم، وفرنش، وهارمان، وديرمين ضمن بطارية الاختبارات المعرفية العاملية وعرَّبه: أنور محمد الشرقاوي، ووليد كمال القفاص (٢٠٠٣) .

يتكون الاختبار من ثلاثة اختبارات رئيسة، وهي:

- الاختبار الأول:اختبار ذاكرة الشكل.

وهو عبارة عن صورة تحتوي مجموعة من الأشكال العشوائية باللونين الأسود والأبيض وباتجاهات مختلفة، ويطلب من المفحوص دراسة هذه الصورة دراسة جيدة لمدة (٤) دقائق، ثم الانتقال إلى صفحة الاختبار وتشتمل على (١٦) صورة، وتكون الصور أجزاء صغيرة من الصورة التي تمت دراستها، و على المفحوص أن يجيب عليها خلال (٤) دقائق بحيث يضع علامة (✓) على حرف (ص) إذا كان الشكل موجود في صفحة الدراسة، و علامة(✓) على حرف (خ) في حالة عدم وجود الشكل، دون الرجوع إلى صفحة الدراسة، ويتكون هذا الاختبار من قسمين(نصفين) متكافئين.

- الاختبار الثاني:الذاكرة البنائية.

وهو عبارة عن خريطة تشتمل على شوارع وأبنية وأشكال أخرى، ويطلب من المفحوص دراسة هذه الصورة دراسة جيدة لمدة (٤) دقائق، ثم الانتقال إلى صفحة الاختبار وتشتمل على (١٢) بناية، و المطلوب تحديد مواقعها على الخريطة في خلال (٤) دقائق، و على المفحوص أن يضع علامة(✓)على أحد الحروف (A-B-C-D-E) وهي بدائل الإجابة بالنسبة لكل مبنى من المباني السابقة دون الرجوع إلى صفحة الدراسة، ويتكون هذا الاختبار من قسمين(نصفين) متكافئين.

- الاختبار الثالث:ذاكرة الخريطة.

يحتوي هذا الاختبار يحتوي على صفحة دراسة بها خريطة المطلوب دراستها جيداً لمدة (٣) دقائق ثم الانتقال إلى صفحة الاختبار والتي تحتوي على (١٢) خريطة أيضاً، ويطلب من المفحوص التعرف على كل خريطة في صفحة الاختبار بوضع علامة (✓)على الحرف (ص) إذا كانت الخريطة موجودة في

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الصفحة السابقة، وإذا كانت غير موجودة يضع علامة(✓) على الحرف (خ)، وذلك في خلال (٣) دقائق ويتكون هذا الاختبار من قسمين(نصفين) متكافئين.

٣- اختبار السرعة الإدراكية(PS) Perceptual Speed

أعد هذا الاختبار في الأصل كل من: اكستروم، وفرنش، وهارمان، وديرمين، ضمن بطارية الاختبارات المعرفية العاملية وعرَّبه: أنور محمد الشرقاوي، وسليمان الخضري الشيخ، ونادية محمد عبد السلام(١٩٩٣).

يتكون الاختبار من ثلاثة اختبارات رئيسة،وهي:

- الاختبار الأول : شطب الكلمات .

يتكون من خمسة أعمدة من الكلمات باللغة الإنجليزية،كل عمود يحتوي على خمس كلمات تحتوي على حرف (a)ويطلب من المفحوص شطب الكلمة التي تحتوي على (a) ، ويتكون هذا الاختبار من قسمين(نصفين) متكافئين، ويتم تطبيق كل قسم في خلال دقيقتين.

- الاختبار الثاني : مقارنة الأعداد.

يتكون هذا الاختبار من قسمين، وكل قسم يتكون من مجموعتين من الأعداد المتشابهة وأخرى مختلفة،ويقيس هذا الاختبار قدرة المفحوص على سرعة مقارنة عددين وتحديد ما إذا كانا متشابهين أم لا ،وزمن تطبيق كل قسم دقيقة ونصف.

- الاختبار الثالث : الصور المتماثلة .

يطلب من المفحوص في هذا الاختبار أن يحدد الشكل المشابه للشكل الأصلي من بين خمسة أشكال، ويتكون هذا الاختبار من قسمين(نصفين) متكافئين ويستغرق تطبيق كل قسم دقيقة ونصف فقط.

كيفية تطبيق المقياس

تم تطبيق التعليمات حسب ما ذكر في كراسة التعليمات ، والالتزام بالوقت المخصص لكل اختبار، وبعد نهاية التطبيق تم تجميع مذكرات الاختبارات الثلاثة لكل طالبة لتصحيحها.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الخصائص السيكومترية لبطارية الاختبارات المعرفية العاملية في البيئة الأصلية:

تم حساب صدق وثبات بطارية الاختبارات المعرفية العاملية، وذلك كما يلي:

١- **الصدق في الصورة الأجنبية:** اهتم الباحثون **بالصدق العاملي** حيث وضعوا ثلاثة معايير رئيسة اعتبرت بمثابة موجهات للبحوث العاملية أثناء إعدادهم هذه البطارية وهي كما يلي:

أ. ضرورة ظهور العامل في ثلاثة بحوث على الأقل وفي إطارين واتجاهين مختلفين.

ب. أن تشترك ثلاثة اختبارات على الأقل في قياس العامل.

ج. اختبار المقاييس والاختبارات المستخدمة معملياً لتحديد خواصها الاحصائية والتحقق من صدق محتواها العاملي.

٢- الثبات :

لم يذكر الثبات في الصورة الأجنبية، وأما في النسخة العربية استخدمت طريقة سبيرمان-براون، وجتمان، وذلك كما يلي:

١- الذاكرة الارتباطية

أ- ثبات اختبارات عامل الذاكرة الارتباطية في **النسخة العربية** لبطارية الاختبارات المعرفية العاملية.

كل اختبار من الاختبارات الثلاثة المستخدمة في قياس هذا العامل يتكون من قسمين (نصفين) متكافئين، لذلك اتبع في حساب ثباتها **طريقة التجزئة النصفية**، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات النصفين، وطبقت الاختبارات على عينة من طلاب جامعة عين شمس بلغ عددها (١٢٨) طالباً،و(٢٠٥) طالبة، وحسب معامل الثبات بطريقتين: **طريقة سبيرمان-براون، طريقة جتمان**، و جدول رقم (٩) يوضح نتائج ذلك:

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

جدول (٩) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الثبات لاختبارات عامل الذاكرة الارتباطية لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	سبيرمان براون	جتمان
الأول: الصورة والرقم	طلاب١٢٨	٢٥,١٣٦	٨,٧٣١	٠,٧٣٩	٠,٦٥٠
	طالبات٢٠٥	٢٥,١٣٥	٨,٦٣٩	٠,٦٧٨	٠,٧١٨
الثاني: الموضوع والرقم	طلاب١٢٨	١٦,٦٢٤	٦,٣١٥	٠,٨٠٦	٠,٧٤٢
	طالبات٢٠٥	١٦,٢٦٥	٥,٦٧٥	٠,٧٠١	٠,٧٠٦
الثالث:الأسماء الأولى والأخيرة	طلاب١٢٨	١٨,٥١٩	٦,٥٩٢	٠,٨٣١	٠,٨٢٦
	طالبات٢٠٥	٢١,٧٥٠	٦,٨٣٩	٠,٨٧٤	٠,٨٠٨

ومن جدول رقم (٩) يتضح أن معاملات الثبات مرتفعة مما يوحي بالثقة في ثبات الاختبارات الثلاثة المكونة لعامل الذاكرة الارتباطية.

ب- وللتحقق من ثبات اختبار الذاكرة الارتباطية في **الدراسة الحالية** تم حساب معامل الثبات بطريقتين: **طريقة سبيرمان–براون، طريقة جتمان،** وجدول رقم (١٠) يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٠) قيم معاملات ثبات اختبارات عامل الذاكرة الارتباطية (ن= ١٠٠) لطالبات جامعة أم القرى

الاختبار	سبيرمان–براون	جتمان
الأول:الصورة والرقم	٠،٨١	٠،٨١
الثاني:الموضوع والرقم	٠،٧٠	٠،٧٠
الثالث:الأسماء الأولى والأخيرة	٠،٨٠	٠،٨٠

يتضح من جدول رقم (١٠) أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يوحي بالثقة في ثبات الاختبارات الثلاثة المكونة لعامل الذاكرة الارتباطية.

٢- الذاكرة البصرية.

أ- ثبات اختبارات عامل الذاكرة البصرية في **النسخة العربية** لبطارية الاختبارات المعرفية العاملية.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

طبقت اختبارات الذاكرة البصرية الثلاثة على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس، وقد بلغ عددها (١٠١) طالباً، و (١٢٧) طالبةً، وحسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية وكذلك معاملات الثبات،وقد استخدم في ذلك :طريقة سبيرمان-براون، طريقة جتمان، وطريقة ألفاكرونباخ. وجدول رقم (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) يوضح قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية و معاملات الثبات لاختبار الذاكرة البصرية لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس

الاختبار	العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	سبيرمان براون	جتمان	ألفاكرونباخ
الأول: ذاكرة الشكل	طلاب طالبات العينة الكلية	١٠١ ١٢٧ ٢٢٨	١٤,٦٤ ١٢,٢١ ١٣,٢٩	٢,٢٧ ٢,٦٧ ٢,٧٧	٠,٤٩٤ ٠,٥٦٤ ٠,٥١٣٣	٠,٤٨٢٦ ٠,٥٥٢ ٠,٥٠٢٨	٠,٥٤١ ٠,٦٢٤ ٠,٤٩٨٢
الثاني: الذاكرة البنائية	طلاب طالبات العينة الكلية	١٠١ ١٢٧ ٢٢٨	١٧,١٤ ١٤,١١ ١٥,٤٦	٤,٣٩ ٥ ٥,٣٨	٠,٨٤٩٥ ٠,٦٧٣٨ ٠,٧٧٣١	٠,٨٤٧٧ ٠,٦٧٣٨ ٠,٧٧٣١	٠,٨٨٦٣ ٠,٨٣٢٧ ٠,٨٦٧٣
الثالث: ذاكرة الخريطة	طلاب طالبات العينة الكلية	١٠١ ١٢٧ ٢٢٨	١٣,٧٨ ١٣,٤١ ١٣,٥٧	١,٥٥ ١,٦٥ ١,٦٢	٠,٧٣٦٨ ٠,٦٢٢٣ ٠,٦٤٤٦	٠,٧٣٦٢ ٠,٦١٦٥ ٠,٦٤٤٦	٠,٦١٥٦ ٠,٥٨٨٧ ٠,٥٦٤٤

ومن جدول رقم (١١) يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يوحي بالثقة في ثبات اختبارات عامل الذاكرة البصرية.

ب- وللتحقق من ثبات اختبارات عامل الذاكرة البصرية في **الدراسة الحالية** تم حساب معامل الثبات باستخدام **طريقة سبيرمان-براون، وجتمان، وألفا**. وجدول رقم (١٢) يوضح نتائج ذلك:

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

جدول (١٢) قيم معاملات الثبات للاختبارات الثلاثة المكونة لعامل الذاكرة البصرية(ن= ١٠٠) لطالبات جامعة أم القرى

الاختبار	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
الأول:ذاكرة الشكل	٠،٤٨	٠،٤٨	٠،٤٨
الثاني:الذاكرة البنائية	٠،٦٥	٠،٦٥	٠،٦٥
الثالث:ذاكرة الخريطة	٠،٦٢	٠،٦٢	٠،٦٢

يتضح من جدول رقم (١٢) أن جميع قيم الثبات مقبولة مما يوحي بالثقة في ثبات الاختبارات الثلاثة المكونة لعامل الذاكرة البصرية.

٣- **السرعة الإدراكية**

أ- حساب ثبات اختبارات عامل السرعة الإدراكية في **النسخة العربية** لبطارية الاختبارات المعرفية العاملية.

طبقت اختبارات السرعة الادراكية الثلاثة على عينة من طلاب كلية التربية في جامعة عين شمس بلغ عددها (١٨٥) طالباً، و (١٨٣) طالبةً وتم حساب المتوسطات والإنحرافات المعيارية واستخدمت طريقة التجزئة النصفية في حساب معاملات الثبات، وذلك باستخدام :**طريقة سبيرمان–براون، طريقة جتمان،** وجدول رقم (١٣) يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٣) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الثبات لاختبارات السرعة الإدراكية لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس

الاختبار	ن	م	ع	سبيرمان–براون	جتمان
الأول شطب الكلمات	طلاب١٨٥	٤٧,٧٣١	١٤,٤٨١	٠,٥٦٥	٠,٥٣٤
	طالبات١٨٢	٥٦,٦٢٢	١٧,٩١٥	٠,٥٥٩	٠,٤٦٠
الثاني مقارنة الأعداد	طلاب١٨٥	٢٣,٢٤٧	٨,٣٨٧	٠,٦٥٩	٠,٦٨٠
	طالبات١٨٢	٢٨,٠٤٩	٩,٣٢٢	٠,٥١٩	٠,٤٦٤
الثالث الصور المتماثلة	طلاب١٨٥	٦٠,٤٤٨	١٦,١٠٦	٠,٦١٧	٠,٦٣٤
	طالبات١٨٢	٥٩,١٦٨	١٦,٣١٥	٠,٦٠٥	٠,٥٧٨

ومن جدول رقم (١٣) يتضح أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يوحي بالثقة في ثبات الاختبارات الثلاثة المكونة لعامل السرعة الإدراكية.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ب- للتحقق من ثبات اختبارات عامل السرعة الإدراكية في **الدراسة الحالية** تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة سبيرمان-براون، وجتمان. وجدول رقم (١٤) يوضح نتائج ذلك.

جدول (١٤) قيم معاملات ثبات اختبارات عامل للسرعة الإدراكية(ن= ١٠٠) لطالبات جامعة أم القرى

الاختبار	سبيرمان	جتمان
الأول:شطب الكلمات	٠،٤٧٥	٠،٤٧٥
الثاني:مقارنة الاعداد	٠،٦٧٩	٠،٦٧٩
الثالث:الصور المتماثلة	٠،٧٠٤	٠،٦٩٨

يتضح من جدول رقم(١٤) أن جميع قيم الثبات مقبولة مما يوحي بالثقة في ثبات الاختبارات الثلاثة المكونة لعامل السرعة الإدراكية.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

عرض النتائج

الفرض الأول: **مناقشة نتائج الفرض الأول و تفسيرها**.

الفرض الثاني: **مناقشة نتائج الفرض الثاني و تفسيرها**

الفرض الثالث :**مناقشة نتائج الفرض الثالث و تفسيرها**

الفرض الرابع: **مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها**

الفرض الخامس: **مناقشة نتائج الفرض الخامس و تفسيرها**

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

يعرض هذا الفصل نتائج هذه الدراسة التي هدفت إلى كشف العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، وسوف يتم أولاً: عرض فروض الدراسة وذلك بعرض نص الفرض، ثم تحديد الأسلوب الاحصائي المستخدم للتحقق من نتائجه، ثانياً: سيتم تفسير نتائج فروض الدراسة ومناقشتها على التوالي.

أولاً:عرض النتائج :الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة

جدول (١٥) الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة الحالية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية استبانة عادات النوم	٣٨،١٦	٦،٩٠
عامل الذاكرة الارتباطية		
الصورة والرقم	٢٢،٣٨	٨،٩٠
الموضوع والرقم	١٣،٧٩	٦،٤٤
الأسماء الأولى والأخيرة	١٦،٩٩	٦،١٠
عامل الذاكرة البصرية		
ذاكرة الشكل	١٣،٧٧	٦،٨٢
الذاكرة البنائية	٨،٤٢	٨،٢٥
ذاكرة الخريطة	١٣،٧٣	٧،٠٨
عامل السرعة الإدراكية		
شطب الكلمات	٢٩،٩٩	١٢،٩٦
مقارنة الإعداد	٣٧،١٣	١١،٤٩
الصور المتماثلة	٥٨،٦١	١٥،٤٠

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفرض الأول:

لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) وبين درجاتهن في استبانة عادات النوم بمحوريها (العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

وللتحقق من صحة هذه الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من درجات الاختبارات المعرفية العاملية و بين درجات استبانة عادات النوم ومحوريها، وجدول رقم(١٦) يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل من الاختبارات المعرفية العاملية و بين درجات استبانة عادات النوم ومحوريها، ن= (١٥٩)

الاختبارات المعرفية العاملية		العادات الإسلامية		عادات النوم العامة		الدرجة الكلية	
العامل	الاختبار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذاكرة الارتباطية	الصورة والرقم	٠،١٧٣*	٠،٠٣٠	٠،٠٨٦	٠،٢٨٦	٠،١٦١*	٠،٠٤٣
	الموضوع والرقم	٠،١٢٠	٠،١٣٤	٠،٠٥٧	٠،٤٧٧	٠،٠٩٧	٠،٢٢٢
	الأسماء الأولى والأخيرة	٠،٠٤٨	٠،٥٥٥	٠،٠٤٧	٠،٥٦٣	٠،٠١٥	٠،٨٥٥
الذاكرة البصرية	ذاكرة الشكل	٠،١٧٨*	٠،٠٢٥	٠،٠٨٢	٠،٣٠٧	٠،١٦٨*	٠،٠٣٥
	الذاكرة البنائية	٠،٢٦٣**	٠،٠٠١	٠،١٦٨*	٠،٠١٢٩	٠،٢٩١ **	٠،٠٠٠
	ذاكرة الخريطة	٠،٢١٨**	٠،٠٠٦	٠،١٥٥	٠،١٥٠	٠،٢٢٩**	٠،٠٠٤
السرعة الإدراكية	شطب الكلمات	٠،٠٩١	٠،٢٥٦	٠،١٤٩	٠،٠٦٣	٠،٠٤٩	٠،٥٣٩
	مقارنة الإعداد	٠،٠٤٣	٠،٥٩٥	٠،١٥٠	٠،٠٦٠	٠،١٣٥	٠،٠٨٩
	الصور المتماثلة	٠،١٠٧	٠،١٨١	٠،٠٤١	٠،٦٠٩	٠،١٢٠	٠،١٣٢
*دال عند مستوى (٠,٠٥)							
**دال عند مستوى (٠,٠١)							

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

يتضح من جدول رقم(١٦) ما يلي:

أ. علاقة اختبارات **عامل الذاكرة الارتباطية بعادات النوم** ومحوريها(العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

١- وجود علاقة دالة احصائياً عند مستوى (٠،٠٥) بين اختبار الصورة والرقم وكل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين اختبار الصورة والرقم و محور عادات النوم العامة.

٢- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين كلٍ من: اختبار الموضوع والرقم واختبار الأسماء الأولى والأخيرة والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم ومحوريها(العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

ب. علاقة اختبارات **عامل الذاكرة البصرية بعادات النوم** ومحوريها(العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

١- وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥) بين اختبار ذاكرة الشكل و كل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين اختبار ذاكرة الشكل و محور عادات النوم العامة.

٢- وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين اختبار الذاكرة البنائية ومحور العادات الإسلامية و الدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم. وعند مستوى (٠،٠٥) مع محور عادات النوم العامة.

٣- وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين اختبار ذاكرة الخريطة و كل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين اختبار ذاكرة الخريطة و محور عادات النوم العامة.

ج. علاقة اختبارات **عامل السرعة الإدراكية بعادات النوم** ومحوريها(العادات الإسلامية، عادات النوم العامة).

١- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اختبارات عامل السرعة الادراكية الثلاثة وعادات النوم ومحوريها، وبذلك تحقق الفرض الأول جزئياً.

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

يمكن تفسير نتائج الفرض الأول وذلك كما يلي :

١- أوضحت النتائج **تحقق الفرض الأول في قسمه الأول الذاكرة الارتباطية جزئياً** حيث وجدت علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين اختبار (الصورة والرقم) وبين العادات الإسلامية والدرجة الكلية، وعدم وجود علاقة بينه وبين عادات النوم العامة، وكذلك عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين اختباري الموضوع والرقم والأسماء الأولى والأخيرة وبين عادات النوم بمحوريها والدرجة الكلية، ولاتوجد دراسة عربية أو أجنبية (حسب علم الباحثة) تناولت العلاقة بين الذاكرة الارتباطية وبين عادات النوم، ولكن يمكن القول: أن عملية تكوين الارتباطات والعلاقات (مثل بين الصورة والرقم أو بين الموضوع والرقم، أو بين الأسماء الأولى والأخيرة) تتطلب عملية هامة هي عملية الانتباه، وقد أوضحت نتائج دراسة (Hasler,2008) أن النوم الطويل ليلاً يحسّن أداء الطلاب في الانتباه البصري، وبالعكس فإن الحرمان من النوم يؤثر على قدرة الطلاب على التركيز والانتباه البصري وهذا ما أوضحته نتائج دراسة (Alhola and Kantola, 2007)؛ (Kendall et al ,2006).

٢- كما أوضحت النتائج **عدم تحقق الفرض الأول في جزئه الثاني الذاكرة البصرية**، إلا أنه تحقق جزئياً فقط في اختباري ذاكرة الشكل وذاكرة الخريطة حيث لم توجد بينهما وبين عادات النوم العامة علاقة دالة إحصائياً، ولا توجد دراسة عربية أو أجنبية (حسب علم الباحثة) أوضحت العلاقة بين الذاكرة البصرية وبين عادات النوم، إلا أنه يمكن القول: أن الذاكرة البصرية ترتبط بعملية عقلية هامة هي عملية الانتباه الانتقائي ومهارة تصنيف الصور، وقد أشارت نتائج دراسة (Chee et al,2009) إلى أن الحرمان من النوم يؤثر على قدرة الطلاب على الانتباه الانتقائي والقدرة على تصنيف الصور.

٣- كما أوضحت النتائج **تحقق الفرض الأول في جزئه الثالث السرعة الإدراكية** حيث لاتوجد علاقة دالة إحصائياً بين السرعة الإدراكية بإختباراتها الثلاثة وبين عادات النوم الإسلامية والعامة ولم تجد الباحثة أي دراسة عربية أو أجنبية تناولت العلاقة بين السرعة الإدراكية وعادات النوم (حسب علم الباحثة)، إلا أن دراسة (Wimmer et al,1992) أشارت إلى أن النوم يحسِّن من

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الإدراك المعرفي للطلاب، كما أشارت دراسة (Durmer et al,2005) أن عدم النوم يقلل من العمليات الإدراكية المعرفية للفرد، وتتفق الباحثة مع ماذكره (المعافي،٢٠١٢) بأن الإدراك يتأثر بالعوامل الداخلية للفرد مثل: الانتباه والخبرة وغيرها، وتتمثل هذه العوامل بكفاية الحواس، وكفاية الوصلات العصبية، فكلما كانت عادية وسليمة كان كشفها لموجات الطاقة الصادرة عن الموضوع والإحساس به كافياً بينما الحواس الضعيفة وغير المؤهلة جزئياً أو كلياً لاستبيان الشيء تؤدي إلى معلومات خاطئة أو مشوشة أو غير مكتملة، وهذا ما أشارت إليه دراسة (آدم،٢٠٠٧) حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعرف البصري الفوري والسرعة الإدراكية، مما يوضح أهمية سلامة الحواس في عملية الإدراك، وتقترح الباحثة إجراء مزيد من الدراسات حول السرعة الإدراكية لدى فئات ذوي الاحتياجات الخاصة (المتعلقة بالحواس) والمقارنة بينهم وبين الأفراد العاديين.

الفرض الثاني :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ف" باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحديد الفروق بين الدرجات في الاختبارات المعرفية العاملية نتيجة لاختلاف فئات عدد ساعات النوم ، و جدول رقم(١٧) يوضح نتائج ذلك:

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

جدول (١٧) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق بين درجات الطالبات في الاختبارات المعرفية العاملية نتيجة لاختلاف فئات عدد ساعات النوم (ن= ١٥٩)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
عامل الذاكرة الارتباطية						
(١) الصورة والرقم	بين المجموعات	١٠٣،٨٣٤	٣٤،٦١١	٣	٠،٤٣	٠،٧٣ غير دال
	داخل المجموعات	١٢٤١٧،٧٦٣	٨٠،١١٥	١٥٥		
	المجموع	١٢٥٢١،٥٩٧	–	١٥٨		
(٢) الموضوع والرقم	بين المجموعات	١٢،٩٢٤	٤،٣٠٨	٣	٠،١٠	٠،٩٦ غير دال
	داخل المجموعات	٦٥٣٩،٢٢٧	٤٢،١٨٩	١٥٥		
	المجموع	٦٥٥٢،١٥١	–	١٥٨		
(٣) الأسماء الأولى والأخيرة	بين المجموعات	٤٨،٣٦٨	١٦،١٢٣	٣	٠،٤٣	٠،٧٣ غير دال
	داخل المجموعات	٥٨٣٨،٦٢٦	٣٧،٦٦٩	١٥٥		
	المجموع	٥٨٨٦،٩٩٤	–	١٥٨		
عامل الذاكرة البصرية						
(١) ذاكرة الشكل	بين المجموعات	٨٨،٧٧٧	٢٩،٥٩٢	٣	٠،٦٣	٠،٦٠ غير دال
	داخل المجموعات	٧٢٥٣،٠٧٢	٤٦،٧٩٤	١٥٥		
	المجموع	٧٣٤١،٨٤٩	–	١٥٨		
(٢) الذاكرة البنائية	بين المجموعات	٢٣٩،٥٨٧	٧٩،٨٦٢	٣	١،١٨	٠،٣٢ غير دال
	داخل المجموعات	١٠٥٢٥،١٨	٦٧،٩	١٥٥		
	المجموع	١٠٧٦٤،٧٦٧	–	١٥٨		
(٣) ذاكرة الخريطة	بين المجموعات	١٣٢،٥٣٤	٤٤،١٧٨	٣	٠،٨٨	٠،٤٥ غير دال
	داخل المجموعات	٧٧٨٢،٨٣٧	٥٠،٢١٢	١٥٥		
	المجموع	٧٩١٥،٣٧١	–	١٥٨		
عامل السرعة الإدراكية						
(١) شطب الكلمات	بين المجموعات	٣٢٤،٥١٦	١٠٨،١٧٢	٣	٠،٦٤	٠،٥٩ غير دال
	داخل المجموعات	٢٦١٩٨،٤٧٧	١٦٩،٠٢٢	١٥٥		
	المجموع	٢٦٥٢٢،٩٩٤	–	١٥٨		
(٢) مقارنة الاعداد	بين المجموعات	٨٩٨،٨٣٨	٢٩٩،٦١٣	٣	٢،٣٣	٠،٠٨ غير دال
	داخل المجموعات	١٩٩٦٤،٨٨٥	١٢٨،٨٠٦	١٥٥		
	المجموع	٢٠٨٦٣،٧٢٢	–	١٥٨		
(٣) الصور المتماثلة	بين المجموعات	٤٤٠،٣٧٧	١٤٦،٧٩٢	٣	٠،٦١	٠،٦١ غير دال
	داخل المجموعات	٣٧٠٥٠،٨١٨	٢٣٩،٠٣٨	١٥٥		
	المجموع	٣٧٤٩١،١٩٦	–	١٥٨		

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

يتضح من الجدول رقم(١٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم، مما يعني تحقق الفرض الثاني.

مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

لمناقشة نتائج الفرض الثاني وبالنظر في جدول رقم (٤) الذي يتعلق بتوزيع أفراد العينة حسب متغيري عدد ساعات النوم والوقت المفضل للنوم يتضح أن أكثر فئات عدد ساعات النوم تكراراً هي : "من أربع إلى ست ساعات" بنسبة (٣٧،٧٥٪)، ثم "من سبع ساعات إلى تسع ساعات" بنسبة (٣٠،٢٪)، ثم " أقل من أربع ساعات " بنسبة (٢٥،٢٪)، بينما الأقل تكراراً هي : "أكثر من تسع ساعات" بنسبة (٦،٩٪)، وقد أشارت الدراسات العلمية إن متوسط عدد ساعات النوم المناسب للفرد البالغ تتراوح "من سبع إلى تسع ساعات"، وهي الساعات المناسبة للبالغين، وأكدتها الأبحاث العلمية(www.sleepfoundation.orgd) مؤسسة النوم الدولية الأمريكية).

ويتضح من جدول رقم (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة في اختبارات الذاكرة الارتباطية، والذاكرة البصرية، والسرعة الإدراكية ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم وتُرجع الباحثة ذلك إلى تقارب التكرارات والنسب المئوية بين الفئات الأولى لعدد ساعات النوم، ولحصول أفراد العينة على ساعات نوم كافية، فالدراسات السابقة أوضحت نتائجها أن الحرمان من النوم هو الذي يؤثر بصورة سلبية على عمليات التركيز والانتباه والإدراك والتذكر ومنها دراسات كل من (Alhola and Kantola, 2007)؛ (Chee et al,2009)؛ (Kendall et al ,2006)؛ (May et al , 1987)؛ (Wimmer et al,1992).

الفرض الثالث :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في الاختبارات المعرفية العاملية (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ف" باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحديد الفروق بين درجات الاختبارات المعرفية العاملية نتيجة لاختلاف فئات الوقت المفضل للنوم ، وجدول رقم (١٨) يوضح نتائج ذلك:

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

جدول (١٨) الفروق بين درجات الطالبات في الاختبارات المعرفية العاملية نتيجة لاختلاف فئات الوقت المفضل للنوم (ن= ١٥٩)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	الذاكرة الارتباطية					
(١) الصورة والرقم	بين المجموعات	٥٧٠،٦٨٤	١١٤،١٣٧	٣	١،٤٦	٠،٢١ غير دال
	داخل المجموعات	١١٩٥٠،٩١٣	٧٨،١١١	١٥٥		
	المجموع	١٢٥٢١،٥٩٧	–	١٥٨		
(٢) الموضوع والرقم	بين المجموعات	١٨٠،٤١٧	٣٦،٠٨٣	٣	٠،٨٧	٠،٥١ غير دال
	داخل المجموعات	٦٣٧١،٧٣٤	٤١،٦٤٥	١٥٥		
	المجموع	٦٥٥٢،١٥١	–	١٥٨		
(٣) الأسماء الأولى والأخيرة	بين المجموعات	١٤٢،٤٠٦	٢٨،٤٨١	٣	٠،٧٦	٠،٥٨ غير دال
	داخل المجموعات	٥٧٤٤،٥٨٧	٣٧،٥٤٦	١٥٥		
	المجموع	٥٨٨٦،٩٩٤	–	١٥٨		
(١) ذاكرة الشكل	بين المجموعات	٧٤٦،٩٣٠	١٤٩،٣٨٦	٣	٣،٤٧	٠،٠٠٥ دال
	داخل المجموعات	٦٥٩٤،٩١٩	٤٣،١٠٤	١٥٥		
	المجموع	٧٣٤١،٨٤٩	–	١٥٨		
(٢) الذاكرة البنائية	بين المجموعات	٣٥٣،٢١٠	٧٠،٦٤٢	٣	١،٠٤	٠،٤٠ غير دال
	داخل المجموعات	١٠٤١١،٥٥٧	٦٨،٠٤٩	١٥٥		
	المجموع	١٠٧٦٤،٧٦٧	–	١٥٨		
(٣) ذاكرة الخريطة	بين المجموعات	٤٣٧،٦٢٢	٨٧،٥٢٤	٣	١،٧٩	٠،١٢ غير دال
	داخل المجموعات	٧٤٧٧،٧٤٩	٤٨،٨٧٤	١٥٥		
	المجموع	٧٩١٥،٣٧١	–	١٥٨		
	عامل السرعة الإدراكية					
(١) شطب الكلمات	بين المجموعات	١٢٥١،٧٠٨	٢٥٠،٣٤٢	٣	١،٥٢	٠،١٩ غير دال
	داخل المجموعات	٢٥٢٧١،٢٨٦	١٦٥،١٧٢	١٥٥		
	المجموع	٢٦٥٢٢،٩٩٤	–	١٥٨		
(٢) مقارنة الاعداد	بين المجموعات	٢٤٣،٥٢٩	٤٨،٧٠٦	٣	٠،٣٦	٠،٨٧ غير دال
	داخل المجموعات	٢٠٦٢٠،١٩٣	١٣٤،٧٧٣	١٥٥		
	المجموع	٢٠٨٦٣،٧٢٢	–	١٥٨		
(٣) الصور المتماثلة	بين المجموعات	٨٩٥،٣٠٧	١٧٩،٠٦١	٣	٠،٧٥	٠،٥٩ غير دال
	داخل المجموعات	٣٦٥٩٥،٨٨٨	٢٣٩،١٨٩	١٥٥		
	المجموع	٣٧٤٩١،١٩٦	–	١٥٨		

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

يتضح من الجدول رقم(١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في اختبارات عوامل الذاكرة الارتباطية، والذاكرة البصرية ، والسرعة الإدراكية ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم مما يعني تحقق الفرض الثالث جزئياً، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين فئات الوقت المفضل للنوم وذلك في اختبار ذاكرة الشكل لعامل الذاكرة البصرية، ولمعرفة اتجاه الفروق في فئات الوقت المفضل للنوم في اختبار ذاكرة الشكل لعامل الذاكرة البصرية تم استخدام اختبار توكي البعدي والذي تظهر نتائجه في الجدول رقم (١٩) :

جدول (١٩) نتائج اختبار توكي البعدي لتحديد اتجاه الفروق بين الأوقات المفضل للنوم في اختبار ذاكرة الشكل لعامل الذاكرة البصرية

ذاكرة الشكل	ن	المتوسط	بعد منتصف الليل	قرب الفجر	صباحاً	ظهراً	عصراً
بعد صلاة العشاء	٢٧	١٤،٤٨		–	–	–	–
بعد منتصف الليل	٩٤	١٢،٩٠		–	–	–	٠،٠٠٩
قرب الفجر	٢٥	١٤،٥٢			–	–	–
صباحاً	٤	١٩،٠٠				–	–
ظهراً	٥	٩،٨٠					٠،٠١٣
عصراً	٤	٢٤،٥٠					

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن الفروق كانت بين كل من وقت النوم (بعد منتصف الليل) ووقت النوم (ظهراً) وبين وقت النوم (عصراً) كانت لصالح وقت (عصراً)، حيث حصل وقت النوم عصراً على المتوسط الأكبر (٢٤،٥٠).

مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

لم تظهر الدراسة فروقاً في أداء الطالبات على الاختبارات المعرفية لعوامل الذاكرة الارتباطية، والذاكرة البصرية، والسرعة الإدراكية تعود لاختلاف الوقت المفضل للنوم باستثناء اختبار ذاكرة الشكل لعامل الذاكرة البصرية حيث كانت الفروق لصالح وقت النوم المفضل " عصراً ".

وبالنظر لتوزيع أفراد العينة لمتغير الوقت المفضل للنوم جدول رقم(٤) يظهر أن أكثر أوقات النوم تفضيلاً هو "بعد منتصف الليل" بنسبة (٥٩،١٪)، ونسبة الطالبات اللاتي يحرصون على النوم "بعد

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

صلاة العشاء" هي (١٧٪) أي أن (٧٦,١٪) من أفراد العينة نومهم المفضل هو في الليل، و (٢٣,٩٪) من أفراد العينة يفضلون النوم في أوقات أخرى مختلفة، وسبق التنويه بأن النوم في الليل من العادات الجيدة والصحية حيث إنه من سنن الله تعالى في الكون، قال تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ﴾ (سورة غافر، آية ٦١)، وهو حقيقة علمية أكدتها الأبحاث الطبية الحديثة، كما في دراسة (Hasler,2008)، التي هدفت إلى معرفة تأثير النوم الطويل في الليل على النوم والصحة النفسية والأداء الأكاديمي والأداء المعرفي، وأظهرت نتائجها تأثيراً إيجابياً على الأداء الأكاديمي للطلاب وتحسناً في أدائهم المعرفي في الذاكرة العاملة والانتباه البصري.

الفرض الرابع :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ف" باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحديد الفروق بين درجات أفراد العينة على استبانة عادات النوم نتيجة لاختلاف فئات عدد ساعات النوم ، والنتائج الخاصة بذلك موضحة في جدول رقم (٢٠):

جدول (٢٠): الفروق بين درجات أفراد العينة في استبانة عادات النوم نتيجة لاختلاف فئات عدد ساعات النوم (ن= ١٥٩)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
العادات الإسلامية	بين المجموعات	٢١١،٩٠٣	٧٠،٦٣٤	٣	٣،٦٠	٠،٠٢ دال
	داخل المجموعات	٣٠٤١،٧٧٠	١٩،٦٢٤	١٥٥		
	المجموع	٣٢٥٣،٦٧٣	–	١٥٨		
عادات النوم العامة	بين المجموعات	٧٢،٣٨٨	٢٤،١٢٩	٣	١،١٥	٠،٣٣ غير دال
	داخل المجموعات	٣٢٥٩،٥٨٧	٢١،٠٣٠	١٥٥		
	المجموع	٣٣٣١،٩٧٥	–	١٥٨		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٤٦٨،٥٠٤	١٥٦،١٦٨	٣	٣،٤٤	٠،٠٢ دال
	داخل المجموعات	٧٠٤٤،٥٦٥	٤٥،٤٤٩	١٥٥		
	المجموع	٧٥١٣،٠٦٩	–	١٥٨		

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

يتضح من جدول رقم (٢٠)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في محور عادات النوم العامة ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم. في حين وجدت فروق ذات دالة إحصائياً بين فئات عدد ساعات النوم وذلك في كل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية مما يعني تحقق الفرض الرابع جزئياً، ولمعرفة اتجاه الفروق في فئات عدد ساعات النوم في كل من محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية، تم استخدام اختبار توكي البعدي والذي تظهر نتائجه في الجدول رقم (٢١):

جدول (٢١) نتائج اختبار توكي البعدي لتحديد اتجاه الفروق بين فئات عدد ساعات النوم في محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية

فئات عدد ساعات النوم	ن	المتوسط	أقل من أربعة ساعات	من أربعة إلى ست ساعات	من سبع إلى تسع ساعات	أكثر من تسع ساعات
		العادات الإسلامية				
أقل من أربعة ساعات	٤٠	١٩،٦٢	–	–	–	–
من أربعة إلى ست ساعات	٦٠	٢٠،١٢		–	٠،٠١١	–
من سبع إلى تسع ساعات	٤٨	١٧،٤٢			–	–
أكثر من تسع ساعات	١١	١٩،٦٤				–
		الدرجة الكلية				
أقل من أربعة ساعات	٤٠	٣٨،٨٠	–	–	–	–
من أربعة إلى ست ساعات	٦٠	٣٩،٨٢		–	٠،٠١٢	–
من سبع إلى تسع ساعات	٤٨	٣٥،٧٥			–	–
أكثر من تسع ساعات	١١	٣٣٧،٢٧				–

يتضح من جدول رقم(٢١) أن ال١٥٣فروق كانت بين فئة (٤-٦ ساعات) وفئة (٧-٩ ساعات) لصالح فئة (٤-٦ ساعات) وذلك في محور العادات الإسلامية والدرجة الكلية معاً.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

يتضح من جدول رقم(٢١) أن الطالبات اللاتي متوسط عدد ساعات نومهن من (٤-٦) ساعات- وهي أكثر الفئات تكراراً - ملتزمات بالعادات الإسلامية أكثر من الطالبات اللاتي عدد ساعات نومهن من (٧-٩)، وقد يرجع ذلك إلى أن الفرق بين أوقات الصلوات تتراوح من ساعة ونصف إلى سبع ساعات، والطالبات المحافظات على أداء الصلوات والملتزمات بأدائهن في وقتها قد يكن محافظات بدرجة أكبر على العادات الإسلامية أكثر من غيرها من العادات الأخرى للنوم.

يذكر (المهدي،٢٠٠١ :٥١) أن دراسة أجراها (Hartman,1973) أظهرت نتائجها أن الأشخاص قليلي النوم (الذين ينامون أقل من ٦ ساعات) يتميزون بأنهم من الشخصيات التي تميل للمرح والإنطلاق، وعندهم طاقة عالية وهم لايهتمون كثيراً بقلة ساعات نومهم أو حرمانهم من النوم، ويبدو أن الالتزام بالعادات الإسلامية لدى فئة الطالبات اللاتي تتراوح ساعات نومهن مابين (٤-٦ ساعات) يعطيهن الكثير من الطاقة الروحية والنفسية والجسمية لالتزامهن بالأوامر الشرعية والنبوية مما يشعرهن بالكثير من الراحة الجسمية والنفسية والسعادة وهذا يفسِّر ميلهم للمرح والانطلاق والشعور بالطاقة العالية.

الفرض الخامس :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في استبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ف" باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحديد الفروق بين درجات أفراد العينة على استبانة عادات النوم نتيجة لاختلاف فئات الوقت المفضل للنوم، والنتائج الخاصة بذلك موضحة في جدول رقم (٢٢):

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

جدول (٢٢): نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق بين درجات استبانة عادات النوم نتيجة لاختلاف فئات الوقت المفضل للنوم (ن= ١٥٩)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
العادات الإسلامية	بين المجموعات	١٢٦،٧٨٠	٢٥،٣٥٦	٣	١،٢٤١	٠،٢٩ غير دال
	داخل المجموعات	٣١٢٦،٨٩٣	٢٠،٤٣٧	١٥٣		
	المجموع	٣٢٥٣،٦٧٣	-	١٥٨		
عادات النوم العامة	بين المجموعات	٢٢١،٨٦٣	٤٤،٣٧٣	٣	٢،١٨٣	٠،٠٦ غير دال
	داخل المجموعات	٣١١٠،١١٢	٢٠،٣٢٨	١٥٣		
	المجموع	٣٣٣١،٩٧٥		١٥٨		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٥٥٥،٥٤٢	١١١،١٠٨	٣	٢،٤٤٣	٠،٠٤ دال
	داخل المجموعات	٦٩٥٧،٥٢٧	٤٥،٤٧٤	١٥٣		
	المجموع	٧٥١٣،٠٦٩		١٥٨		

يتضح من جدول رقم(٢٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في محوري استبانة عادات النوم (العادات الإسلامية والعادات العامة للنوم) ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم مما يعني تحقق الفرض الخامس.

في حين توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين فئات الوقت المفضل للنوم وذلك في الدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم، ولمعرفة اتجاه الفروق في فئات الوقت المفضل للنوم في الدرجة الكلية استبانة عادات النوم تم استخدام اختبار توكي البعدي والذي تظهر نتائجه في الجدول رقم (٢٣) :

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

جدول (٢٣) نتائج اختبار توكي البعدي لتحديد اتجاه الفروق بين فئات الوقت المفضل للنوم في الدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم

فئات الوقت المفضل للنوم	ن	المتوسط الحسابي	بعد منتصف الليل	قرب الفجر	صباحاً	ظهراً	عصراً
بعد صلاة العشاء	٢٧	٣٩،٠٧	–	–	٠،٠٤٥	–	–
بعد منتصف الليل	٩٤	٣٨،٨٥		–	٠،٠٣٦	–	
قرب الفجر	٢٥	٣٦،٢٤			–	–	–
صباحاً	٤	٢٨،٥٠				–	–
ظهراً	٥	٣٦،٤٠					–
عصراً	٤	٣٩،٥٠					

يتضح من الجدول رقم (٢٣) أن الفروق كانت بين وقت النوم (بعد صلاة العشاء) و وقت النوم (صباحاً) لصالح وقت النوم (بعد صلاة العشاء)، وكذلك بين وقت النوم (بعد منتصف الليل) و وقت النوم (صباحاً) لصالح وقت النوم (بعد منتصف الليل).

مناقشة نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

أوضحت نتائج الفرض الخامس أن أكثر أوقات النوم تفضيلاً لدى أفراد العينة هي النوم بعد صلاة العشاء، وبعد منتصف الليل، ويبدو أن النوم في ثلث الليل الأول ولمدة تتراوح بين (٤-٦) ساعات يعتبر أفضل أوقات النوم وأكثرها كفاية خاصة مع قضاء فترة القيلولة والالتزام بالعادات الإسلامية وكذلك أيضاً النوم بعد منصف الليل، مما يجعل الطالبة أكثر حيوية ونشاطاً مع بداية اليوم الدراسي في الثامنة صباحاً وحتى السادسة مساءً، وحيث تختلف أوقات محاضراتها فيما بينهما مما يجعل نومها بعد صلاة العشاء، وبعد منتصف الليل هو الأفضل لها.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

تعليق عام على نتائج الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية ، السرعة الإدراكية) وبين عادات النوم (الإسلامية –العامة) لدى الطالبة الجامعية.

وأوضحت النتائج:

١- أ- عدم وجود علاقة بين عادات النوم العامة وبين كفاءة الأداء المعرفي (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية ، السرعة الإدراكية) - ماعدا الذاكرة البنائية أحد مكونات الذاكرة البصرية – حيث كانت العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

ب-بينما أوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين العادات الإسلامية والدرجة الكلية وبين كفاءة الأداء المعرفي (الذاكرة الارتباطية – الصورة والرقم-، الذاكرة البصرية)حيث كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، (٠,٠١) .

٢- كذلك أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المعرفي (الذاكرة الارتباطية، الذاكرة البصرية ، السرعة الإدراكية) ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم أو ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم .

٣- أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في العادات الإسلامية والدرجة الكلية لإستبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات عدد ساعات النوم ، وكانت الفروق لصالح فئة (٤-٦) ساعات.

٤- وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لاستبانة عادات النوم ترجع إلى اختلاف فئات الوقت المفضل للنوم لصالح وقت (بعد صلاة العشاء) ، و(بعد منتصف الليل).

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

الفصل الخامس

توصيات الدراسة ومقترحاتها

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

توصيات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى عدة توصيات، هي:

- تكثيف البرامج التوعوية لزيادة الوعي بأهمية النوم الصحيح من خلال وسائط التربية ابتداءً بالأسرة ومروراً بالمدرسة وانتهاءً بالإعلام.
- إعداد برنامج مكثف يشترك فيه متخصصون في الجانب التربوي والنفسي والشرعي يقدم للطالبات في المرحلة الجامعية وفق خطط مرحلية يركز على توضيح الآثار الإيجابية لعادات النوم الصحيحة .
- إعداد برنامج يشرف عليه مختصون لتوضيح أساليب تحسين الأداء المعرفي لدى الطالبات في المرحلة الجامعية
- العناية بإنشاء مراكز متخصصة للنوم ترتبط بالجامعات في المملكة والتي تتوافر فيها إمكانات مادية وبشرية تهتم بإجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بعادات النوم.

مقترحات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة تقترح الباحثة:

- إعداد دراسات مماثلة عن العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم على النحو الآتي:

١- دراسة على مراحل التعليم المختلفة للطلاب والطالبات.

٢- دراسة على ذوي الاحتياجات الخاصة.

٣- دراسة الفروق بين العاديات وذوي الاحتياجات الخاصة في متغيرات الدراسة.

- إعداد دراسة عن العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات الاستذكار.
- القيام بإجراء دراسات مماثلة، تتضمن علاقة عادات النوم بعوامل معرفية أخرى.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

١- المصادر العربية

- القرآن الكريم.
- ابن كثير، إسماعيل.(١٩٩٩). *تفسير القرآن العظيم* (ج٧) (ط٢). الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع.
- ابن منظور، محمد.(١٩٦٨). *لسان العرب* (ج١١،٤). بيروت: دار صادر.
- الازهري، أحمد.(١٩٦٦). تهذيب اللغة (تحقيق عبد السلام محمد هارون وآخرين). (ج٣). القاهرة: الدار المصرية للتأليف والترجمة.
- آل الشيخ، صالح.(٢٠٠٠). موسوعة الحديث الشريف الكتب الستة. (ط٣). الرياض: دار السلام للنشر والتوزيع.
- الألباني، محمد.(د.ت). *السلسلة الصحيحة*. الرياض: مكتبة المعارف.
- بن زكريا، أحمد.(٢٠٠٢). *مقاييس اللغة*. (تحقيق:عبد السلام محمد هارون). (ج٢). سوريا: اتحاد الكتاب العرب.
- الحسيني، محمد.(١٩٦٥). *تاج العروس من جواهر القاموس*، الكويت: وزارة الإعلام الكويتية.
- الحنبلي، محمد.(٢٠٠٢).*غذاء الألباب شرح منظومة الآداب* (ط٢) بيروت: دار الكتب العلمية. (تحقيق:محمد الخالدي).

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

- سيلامي، نوربيير.(٢٠٠١). *المعجم الموسوعي في علم النفس* (ج١،٥،٦). دمشق: منشورات وزارة الثقافة في الجمهورية العربية السورية.
- الشريفي، شوقي.(٢٠٠٠). *معجم مصطلحات العلوم التربوية*. الرياض: مكتبة العبيكان.
- الطبراني، سليمان.(١٩٧٨). المعجم الكبير (تحقيق:حمدي السلفي). العراق : دار الكتب والوثائق الوطنية.
- الطبراني، سليمان.(١٩٩٤). *المعجم الأوسط* (تحقيق:طارق محمد،عبد المحسن إبراهيم). القاهرة: دار الحرمين.
- العسقلاني، أحمد.(١٩٦٨). *فتح الباري بشرح صحيح البخاري*. (تحقيق:محب الدين الخطيب)القاهرة: دار الريان.
- الفيروزأبادي، محمد.(١٩٦٨). *القاموس المحيط* (ط٢). بيروت: مكتب تحقيق التراث مؤسسة الرسالة.

٢- المراجع العربية

- إبراهيم، أحمد.(٢٠٠٦). *أسرار النوم رحلة في عالم الموت الأصغر*. القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبشتاين، لورنس.(٢٠٠٨). *نوم جيد طوال الليل* . الرياض: مكتبة جرير.
- أبو حطب، فؤاد.(١٩٨٢). *سيكولوجية التعلم. القاهرة:دار مكجروهل للطبع والنشر*
- أبو حطب، فؤاد.(١٩٨٧). *القدرات العقلية* (ط٧). بيروت: دار الكتب الجامعية.
- أبو صليّح، محمد عبد الرزاق.(٢٠٠٨). *الإعجاز الكيميائي الحيوي في القرآن الكريم وتسخيره في الدعوة إلى الله*.الرياض: مكتبة الرشد.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- أبو طالب، منى.(٢٠١٠). *عادات النوم لدى الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه /فرط الحركة مقارنة بالأطفال الأسوياء في المرحلة العمرية من(٧-١٢)*، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية بمعهد الدراسات العليا للطفولة.مجلة دراسات الطفولة.عين شمس .ص ص ٣٧٢-٣٧٣.
- أبو عاصي، رولا.(٢٠١١). *علاقة مستوى الهموسيستين بالأداء المعرفي خلال التقدم في العمر لدى عينة من المسنات بمدينة مكة المكرمة*.رسالة ماجستير غير منشورة.قسم علم النفس،كلية التربية،جامعة أم القرى:مكة المكرمة.
- أبو علام، رجاء.(٢٠٠٤). *التعلم أسسه وتطبيقاته*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- آدم، بسماء .(٢٠٠٧). *التعرف البصري الفوري وعلاقته بالسرعة الإدراكية دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق*.مجلة جامعة دمشق.مجلد٢٣ العدد(٢). ص ص٣٨٧-٤١٣
- أسعد، طارق؛ كحلة، ألفت.(٢٠٠٩). *النوم:المشكلات-التشخيص-العلاج*. القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- آل غالب، ليلى ؛محمود، ماجدة؛ الديب، مصطفى.(٢٠١٠). *علم النفس المعرفي*. جدة: خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- الببلاوي، إيهاب.(٢٠١٠). *اضطرابات النوم:المشكلة – الأسباب – العلاج*. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- بركات، زياد.(٢٠١٠). *الشخصية الانبساطية والعصابية وتأثيرها في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم*.مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الانسانية.فلسطين.مجلد ٢٤ العدد(١).ص ص ٨١-١٠٧
- بوربلي، ألكسندر.(١٩٨٤). *أسرار النوم*. (ترجمة:عبد العزيز سلامة). الكويت: عالم المعرفة.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- بوكمان، ديان.(٢٠٠٤). *الدليل الكامل للنوم الطبيعي* . الرياض. مكتبة جرير.
- الثبيتي، عادل.(٢٠١٢). *عمليات الذاكرة لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية بمحافظة الطائف دراسة مقارنة*.رسالة ماجستير غير منشورة.قسم علم النفس.كلية التربية، جامعة أم القرى:مكة المكرمة.
- الجيار، صبحي.(٢٠٠١). *كيف تقوي ذاكرتك*. القاهرة: دار المعارف.
- الحاج، هدى.(٢٠٠٤). *أطفالنا وصعوبة الإدراك*. الرياض: السلسلة العلمية الميدانية لصعوبات التعلم وتنمية رعاية الطفل.
- حسن، حسام الدين.(٢٠١٢). *علم النفس المعرفي*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة.
- الحسيني، أيمن.(٢٠٠٥). *مفاتيح النوم المريح*. جدة: مكتبة الساعي للنشر والتوزيع.
- الحسيني، أيمن.(٢٠١٠). *نوم القيلولة*. القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع.
- حماد، أحمد ؛إبراهيم، مجدي.(د.ت). تنمية الذاكرة"كيفية التركيز – خصائص الموهوبين –قياس القدرات العقلية للذاكرة والتركيز". الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
- الخطيب، مونيكا.(٢٠١٢). *أنماط الذاكرة العاملة . (التنفيذية،البصرية،الصوتية)لدى طلبة صعوبات التعلم في القراءة،والرياضيات*.رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة عمان العربية: الأردن.
- الخولي، محمد.(١٩٩٤). *قاموس التربية. انكليزي-عربي* (ط٣). بيروت: دار العلم للملايين.
- الدراز، فيصل.(٢٠٠٢). *الذاكرة:قياسها،اضطراباتها،وعلاجها*.الرياض:دار المريخ للنشر والتوزيع.
- رسلان، شاهين.(٢٠١٠). *العمليات المعرفية للعاديين وغير العاديين*.القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- رشيد، غالب.(٢٠١١). *الإدراك والإدراك الحسي الفائق*. عمان: دروب للنشر والتوزيع.
- روبرتس و راسل.(٢٠١٤). *اكتسب ذاكرة حادة في عشرة أيام*. (ط٦). الرياض: مكتبة جرير.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- ريان، محمود.(٢٠٠٦). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة*.رسالة دكتوراة غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية،جامعة الأزهر:غزة.
- الزغول، رافع.الزغول،عماد.(٢٠٠٣).*علم النفس المعرفي*. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الزغول، عماد.(٢٠٠٦).*نظريات التعلم*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الزيات، فتحي .(٢٠٠٦). *الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات* (ط٢).مصر:دار النشر للجامعات.
- الزيات، فتحي.(١٩٩٨). *الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي المعرفة الذاكرة الابتكار*. سلسلة علم النفس المعرفي. (٣).القاهرة: دار النشر للجامعة.
- زين الدين، امتثال.(٢٠٠٧). *علم النفس المعرفي وصف ودراسة الهندسة المعرفية والوظائف العقلية*. بيروت: دار المنهل اللبناني.
- الزين، سميح .(١٩٩١). *معرفة النفس الانسانية في الكتاب والسنة* (ج١). بيروت: دار الكتاب اللبناني.
- شارب، تيموثي.(٢٠٠٤). *دليل النوم الهادئ*. الرياض: مكتبة جرير.
- الشربيني، هانم.(٢٠١١). السرعة الإدراكية ومدى الذاكرة العاملة لدى اطفال الروضة العاديين وذوي صعوبات تعلم المهارات قبل الأكاديمية.مجلة كلية التربية.جامعة المنصورة.الجزء٢ العدد(٧٧).
- الشرقاوي، أنور ؛الخضري، سليمان؛ عبدالسلام،نادية.(١٩٩٣). *بطارية الاختبارات المعرفية العاملية*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الشرقاوي، أنور .(٢٠٠٣). *علم النفس المعرفي المعاصر*. (ط٢).القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- الشرقاوي، أنور؛ القفاص، وليد.(٢٠٠٣). *بطارية الاختبارات المعرفية العاملية*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- شيرناو. فريد.(٢٠٠٠). *كيف تنمي ذكائك وتقوي ذاكرتك*. الرياض: مكتبة جرير.
- صديق، لينا. (٢٠٠٧ ،يوليو). *الأداء العقلي المعرفي لدى فاقدين السمع والعاديات بالمرحلة المتوسطة دراسة مقارنة*.(المؤتمر العلمي الأول التربية الخاصة بين الواقع والمأمول).جامعة بنها:كلية التربية.
- صديق، لينا.(٢٠١٠). *مقاييس الأداء المعرفي للعاديات والمعاقات سمعياً في البيئة السعودية*. جدة: مركز النشر العلمي.
- عبد الخالق، أحمد.(٢٠٠١). *سلوك النوم وعاداته لدى المراهقين الكويتيين*. الكويت: دراسات نفسية .
- عبد الغفار، عبد السلام. (د.ت). *مقدمة في علم النفس العام* (ط٢).بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد المعطي، سعد عبد المطلب. (٢٠٠٣). *الذاكرة البصرية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً: دراسة مقارنة*.حوليات آداب عين شمس.مجلد ٣١. ص ص١٠٩ –١٤٧
- عصفور،قيس ؛ احمد،خالد.(٢٠١٣). *الانتباه والذاكرة البصرية وعلاقتهما بالتحصيل الدراسى لدى عينة من تلاميذ الصف الثالث الابتدائى ذوى صعوبات التعلم بمدينة الطائف*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. مجلد٣٥ (١). ص ص٤٣ –٧٢
- العيسوي، عبدالرحمن.(٢٠٠٨).*التفسير العلمي للأحلام واضطرابات النوم* .بيروت:منشورات الحلبي الحقوقية.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- غانم،محمد.(د.ت). *استبيان مشكلات النوم"تأصيل نظري"*.القاهرة: دار غريب للنشر والطباعة والتوزيع.
- فكري،مها.(٢٠٠٢). تأثير برنامج المشي المنتظم على السرعة الإدراكية والذاكرة الارتباطية للسيدات في المرحلة السنية من (٤٠-٥٠). *مجلة كلية التربية*. مجلد ١٨ العدد(٢).ص ص ١٨٩-٢١٥
- الكناني،ممدوح ؛ الكندري، أحمد؛ جابر، عيسى؛ الموسوي، حسن.(٢٠١٣).*المدخل إلى علم النفس*. (ط٤).الكويت:مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- مجاهدي،فاتح و أوضايفية،لمياء .(٢٠١١،ديسمبر). *دراسة تحليلية للأداء المعرفي في البلدان العربية بين الواقع والمأمول*.ملتقى دولي حول رأس المال الفكري في منظمات الأعمال العربية في الاقتصاديات الحديثة. الجزائر: الشلف.
- محسن،خليل.(٢٠٠٧). *كيف يحلم الأطفال"الأرق – الأحلام – التبول أثناء النوم"*.بيروت: رشاد برس للنشر والتوزيع.
- محمد،محمود.(١٩٩٥). *علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام*. جدة: دار الشروق.
- محمود، أمان.(١٩٩٣). الأداء المعرفي لدى مدمني الهيروين و الكوكايين بمستشفيات الأمل بالمملكة العربية السعودية.الرياض:المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب.مجلد٨ .ص ص ٣٦-٦٩
- مخيمر،هشام.(٢٠٠٠). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. الرياض: إشبيليا للنشر والتوزيع.
- مصطفى، إبراهيم؛ الزيات، أحمد؛ عبد القادر، حامد؛ النجار، محمد.(١٩٧٢).*المعجم الوسيط* . (ط٢).مصر:دار المعارف.

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- المعافي،محمد.(٢٠١٢). *السرعة الإدراكية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (الاعتماد – الاستقلال)لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث*.رسالة ماجستير غير منشورة،قسم علم النفس.كلية التربية.جامعة أم القرى:مكة المكرمة.
- المهدي، محمد.(٢٠٠١). *النوم والأحلام في الطب والقرآن*.المنصورة: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- مولر، ماري.(٢٠٠٨). *لنتمتع بنوم حقيقي* . (ترجمة فرج عوني).الرياض: مكتبة الرشد.
- نمر، عصام.(٢٠١١). *المختصر في علم النفس التربوي*. (ط٦). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الهبدان ، محمد.(٢٠١٢). *السهر أسبابه و أقسامه*: مؤسسة نور الإسلام.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- BaHammam, Ahmed . Al-Faris, Eiad. (2006). *Sleep Problems/Habits and School Performance in Elementary SchoolChildren*, College of Medicine, King Saud University: Riyadh, PP12-18.
- BaHammam, Ahmed. S.Alzakri, Abdulrahman A.Almeneessier, Aljohara S Sharif , Munir M . (2010). *The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students*:a cross-sectional study.BMC Medical Education.King Saud University: Riyadh,P16
- Chee,W.L.Michael.Tan, Jiat Chow.Parimal, Sarayu.Zagorodnov, Vitali . (2009). *Sleep deprivation and its effects on object-selective attention*.US National Library of Medicine.National Institutes of Health, PP 1903-1910

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- Durmer,JeffreyS.Dinges,DavidF .(2005).*Neurocognitive Consequences of SleepDeprivation*. Emory University School of Medicine Program in Sleep Medicine ,Department of Neurology, Emory University School of Medicine,PP117-129.
- Harrison, Yvonne . James A.Home . (2000).*The Impact of Sleep Deprivation on Decision Making*: A Review.American Psychological Association, PP 236-249.
- Hasler, Jennifer Cousins(2008*) the effect of sleep extension on academic performance*, cognitive functioning and psychological distress in, adolescents, department of educational psychology: university of Arizona
- James F.Pagel , Carol F.Kwiatkowski. (2010).*Sleep Complaints Affecting School Performance at Different Educational Levels*. US National Library of Medicine. National Institutes of Health.
- Kendall AP, Kautz MA, Russo MB, Killgore WD . (2006).*Effects of sleep deprivation on lateral visual attention*.US National Library of Medicine.National Institutes of Health.
- Marco Túlio de Mello, Fernanda Veruska Narciso, Sergio Tufik, Teresa Paiva, David Warren Spence, Ahmed S.BaHammam, Joris C.Verster, Seithikurippu R.Pandi-Perumal . (2013).*Sleep Disorders as a Cause of Motor Vehicle Collisions*.International journal of preventive medicine, PP 246-257

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

- May J, Kline P . (1987). *Measuring the effects upon cognitive abilities of sleep loss during continuous operations*.British Journal of Psychology, PP455-443.
- P.Alhola , P.Polo-Kantola . (2007). *Sleep deprivation: Impact on cognitive performance*. US National Library of Medicine. National Institutes of Health
- Suzuki, Wendy. (2005) Associative Learning and the Hippocampus. American Psychological Association.[Available online],retrieved18-10-2014from http://www.apa.org/science/about/psa/2005/02/suzuki.aspx
- Wimmer, F., Hoffmann, R.F., Bonato, R.A.and Moffitt,A.R. (1992). *The effects of sleep deprivation on divergent thinking and attention processes*.Department of Psychology, Carleton University, Ottawa: Canada. Journal of Sleep Research, PP 223–230.
- How Much Sleep Do *You* Need?. National Sleep Foundation.Available at (http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need)(16-12-2013)

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ملاحق الدراسة

١-استبانة عادات النوم (الصورة الأولية) (صورة التحكيم)

٢-قائمة السادة المحكمين لاستبانة عادات النوم

٣-استبانة عادات النوم (الصورة الثانية)

٤-استبانة عادات النوم (الصورة النهائية)

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ملحق (١)

استبانة عادات النوم (الصورة الأولية)(صورة التحكيم)

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين .

سعادة الدكتور / الدكتورة : ..... **التخصص :**..... **الدرجة العلمية :**.....

أقدم بين أيديكم استبانة "عادات النوم" والتي تهدف إلى التعرف على عادات النوم لدى طالبات جامعة أم القرى وهي تتكون من المحاور التالية :

المحور الأول : **العادات الإسلامية .**
المحور الثاني: **عدد ساعات النوم .**
المحور الثالث: **الوقت المفضل للنوم .**
المحور الرابع: **عادات النوم المفضلة.**
المحور الخامس: **العادات الدراسية .**
المحور السادس: **العادات العائلية .**
المحور السابع: **عادات الطعام والشراب .**

وأرجو من سعادتكم الحكم على العبارة كما يلي :

١- تنتمي للمحور أو لاتنتمي.
٢- الموافقة أو عدم الموافقة على صياغة العبارة.
٣- إعادة صياغة العبارة في حال عدم الموافقة.

و ستكون بدائل الإجابة في الاستبانة التي ستقدم للطالبات كما يلي :

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً	
١- التزم بالنوم والاستيقاظ في وقت محدد.				

الباحثة / بلسم عبد الرحمن الحازمي.

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

العبارة	تنتمي	لاتنتمي	موافق	غير موافق	تعديل صياغة العبارة
المحور الأول : العادات الإسلامية .					
١- أتوضأ قبل توجهي للنوم .					
٢- أصلي الوتر قبل النوم .					
٣- أقوم بنفض الفراش ثلاث مرات قبل النوم.					
٤- أقرأ بعض أذكار النوم المأثورة مثل:"آية الكرسي وسورة الكافرون والمعوذات					
٥- أُطفئ جميع المصابيح وقت نومي .					
٦- .أنام على شقي الأيمن .					
٧- أقرأ دعاء الأرق عندما لا أتمكن من النوم.					
٨- أغسل وجهي ويدي عند الاستيقاظ من النوم.					
٩- عند الاستيقاظ من النوم أدعو" الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ".					
عبارة تود إضافتها :					
المحاور و العبارات					
المحور الثاني : عدد ساعات النوم .					
١٠- أنام مابين ساعتين إلى أربع ساعات في اليوم والليلة .					
١١- أنام مابين أربع إلى ست ساعات في اليوم والليلة .					
١٢- أنام مابين ست ساعات إلى ثماني ساعات في اليوم					

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

العبارة	تنتمي	لاتنتمي	موافق	غير موافق	تعديل صياغة العبارة
والليلة .					
١٣- أنام مابين ثماني ساعات إلى عشرة ساعات في اليوم والليلة .					
عبارة تود إضافتها :					
المحور الثالث :الوقت المفضل للنوم .					
١٤- إن وقت نومي المفضل في الليل.					
١٥- إن وقت نومي المفضل في النهار.					
١٦- إن وقت نومي المفضل جزء منه في الليل والجزء الآخر منه في النهار .					
المحاور و العبارات					
المحور الرابع :عادات النوم المفضلة.					
١٧- التزم بالنوم والاستيقاظ في وقت محدد .					
١٨- أغيّر مواعيد نومي مع تغير أحداث يومي وليلي .					
١٩- أشاهد التلفاز حتى وقت متأخر ليلاً.					
٢٠- أتصفح مواقع الانترنت حتى وقت متأخر ليلاً .					
٢١- استخدم الهاتف حتى في وقت نومي .					

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

العبارة	تنتمي	لاتنتمي	موافق	غير موافق	تعديل صياغة العبارة
٢٢- أشغل نفسي بأي عمل إذا لم أستطع النوم.					
٢٣- آخذ حماماً دافئاً قبل الذهاب للنوم .					
٢٤- اعتمد على المنبه عند الاستيقاظ.					
٢٥- أغلق النوافذ والستائر عند نومي.					
٢٦- اعتمد على ساعتي البيولوجية عند الاستيقاظ.					
٢٧- تتغير مواعيد نومي واستيقاظي خلال نهاية الأسبوع					
٢٨- تتغير مواعيد نومي واستيقاظي خلال الإجازات الفصلية .					
٢٩- أنام في سرير خاص بي.					
٣٠- أقرأ قبل النوم(كتاب-جريدة-مجلة).					
٣١- أقوم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام.					
٣٢- أنام في غرفة مظلمة.					
٣٣- استيقظ عدة مرات أثناء نومي.					
٣٤- إذا قررت النوم أنام فوراً.					
عبارة تود إضافتها :					
المحور الخامس : العادات الدراسية					
٣٥- أقرأ وأستذكر دروسي قبل النوم .					

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

العبارة	تنتمي	لاتنتمي	موافق	غير موافق	تعديل صياغة العبارة
٣٦- أكتب واجباتي وأبحاثي بعد الفجر وخلال النهار .					
٣٧- أكتب واجباتي وأبحاثي ليلاً.					
٣٨- أنتظم في استذكار المحاضرات من بداية الفصل الدراسي.					
٣٩- أذاكر محاضراتي في حجرة النوم.					
٤٠- أميل إلى المذاكرة المتواصلة بدون أخذ فترات للراحة.					
عبارة تود إضافتها :					
المحور السادس :العادات العائلية.					
٤١- تقام في بيتي سهرات عائلية خلال الأسبوع.					
٤٢- أتبادل الزيارات مع عائلتي وصديقاتي خلال الأسبوع.					
٤٣- تسهر عائلتي حتى ساعة متأخرة من الليل .					
٤٤- تلتزم عائلتي بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ صباحاً .					
عبارة تود إضافتها :					
المحور السابع : عادات الطعام والشراب .					
٤٥- أتناول عشائي قبل النوم مباشرة .					

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

العبارة	تنتمي	لاتنتمي	موافق	غير موافق	تعديل صياغة العبارة
٤٦- أشرب الكثير من السوائل قبل النوم.					
٤٧- أشرب القهوة والشاي ليلاً .					
٤٨- أشرب كأساً من الحليب الدافئ قبل النوم .					
٤٩- أتناول وجبة صغيرة إذا استيقظت ليلاً.					
٥٠- أحرص أن يكون عشائي خفيفاً.					

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ملحق (٢)

قائمة السادة المحكمين لاستبانة عادات النوم

إهداء من شبكة الألوكة www.alukah.net

م	الدكتور	التخصص	منتسب إلى	الدرجة العلمية
١	أحمد سالم باهمام	الأمراض الصدرية وطب النوم	جامعة الملك سعود	أستاذ دكتور
٢	حامد سالم الحربي	التربية الاسلامية	جامعة أم القرى	أستاذ دكتور
٣	صالح علي أبو عراد	أصول التربية الاسلامية	جامعة الملك خالد	أستاذ دكتور
٤	طارق محمد عبد الوهاب	علم النفس	جامعة الملك عبد العزيز	أستاذ دكتور
٥	فوقية محمد محمد راضي	صحة نفسية وإرشاد	جامعة أم القرى	أستاذ دكتور
٦	ملوح بن باجي الخريشا	أصول التربية	جامعة أم القرى	أستاذ دكتور
٧	السيد خالد ابراهيم	علم النفس	جامعة الملك عبد العزيز	أستاذ مشارك
٨	عبد المهيمن عبد السلام الطحان	الشريعة	معهد إعداد الأئمة والدعاة	أستاذ مشارك
٩	عبد الله محمد الزهراني	التربية الاسلامية	جامعة الباحة	أستاذ مشارك
١٠	عماد عبد الله الشريفين	التربية الاسلامية	جامعة أم القرى	أستاذ مشارك
١١	محمد عبد الرؤوف عطية	التربية الاسلامية	جامعة أم القرى	أستاذ مشارك
١٢	محمد مجاهد زين الدين	أصول التربية	جامعة أم القرى	أستاذ مشارك
١٣	برهان نمر ابراهيم	التربية الاسلامية	جامعة الطائف	أستاذ مساعد
١٤	ديانا حماد	قياس وتقويم	جامعة أم القرى	أستاذ مساعد
١٥	سلوى بنت عبدالمحسن عبدالله المجنوني	ارشاد نفسي	جامعة أم القرى	أستاذ مساعد
١٦	سميرة محارب العتيبي	علم النفس	جامعة أم القرى	أستاذ مساعد
١٧	مريم حميد اللحياني	علم النفس	جامعة أم القرى	أستاذ مساعد
١٨	مسفر سعيد دمّاس	السنة وعلومها	معهد إعداد الأئمة والدعاة	أستاذ مساعد
١٩	منى ربيع طنطاوي	قياس وتقويم	جامعة أم القرى	أستاذ مساعد
٢٠	نادية الأمين الزبير	قياس وتقويم	جامعة أم القرى	أستاذ مساعد
٢١	نوار محمد الحربي	علم نفس تعلم	جامعة أم القرى	أستاذ مساعد

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ملحق (٣)

استبانة عادات النوم (الصورة الثانية)

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

استبانة عادات النوم

أختي الطالبة :

أقدم بين يديكِ استبانة "عادات النوم" والتي تهدف إلى التعرف على عادات النوم لدى طالبات جامعة أم القرى ، إن المعلومات التي ستقدمينها في هذه الاستبانة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط ، فأرجو فضلاً التعاون معي بتسجيل المعلومات المطلوبة ولك شكري وتقديري.

التعليمات :

١- فيما يلي مجموعة من العبارات الخاصة بطبيعة نومك ، اقرأي العبارة جيداً واختاري الإجابة بوضع علامة (✓) من بين البدائل الخمسة (دائماً–غالباً – أحياناً – نادراً –أبداً)وفقاً لانطباقها عليك .

٢- لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة

٣- من فضلك لاتتركي أي عبارة دون إجابة .

الباحثة: بلسم بنت عبد الرحمن الحازمي

الاسم :..... التخصص .....

- **العمر** :

○ ١٧-١٩ ○ ١٩-٢١ ○ ٢١-٢٣
○ ٢٣ - ٢٥ ○ ٢٥ - ٢٧ ○ ٢٧ - ٢٩
○ ٢٩-٣١ .....

- **المعدل التراكمي**:

○ أكثر من أو يساوي ٣,٥٠ ○ من ٢,٧٥ إلى ٣,٤٩
○ من ١,٧٥إلى ٢,٧٤ ○ من ١,٠٠ إلى ١,٧٤

- **المستوى الدراسي** :

○ الأول – الثاني ○ الثالث – الرابع ○ الخامس – السادس
○ السابع – الثامن ○ إعداد أو دبلوم تربوي ○ دراسات عليا .

- **عدد ساعات النوم** :

○ أقل من أربع ساعات ○ أنام مابين أربع ساعات إلى ست ساعات
○ أنام مابين سبع ساعات إلى تسع ساعات ○ أنام أكثر من تسع ساعات.

- **وقت النوم** :

○ نومي المفضل بعد صلاة العشاء مباشرة. ○ نومي المفضل بعد منتصف الليل "بعد الساعة ١٢"
○ نومي المفضل قرب الفجر ○ نومي المفضل صباحاً
○ نومي المفضل ظهراً ○ نومي المفضل عصراً

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

رقم العبارة	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أتوضأ قبل توجهي للنوم .					
٢	أتصفح مواقع الانترنت حتى وقت متأخر ليلاً .					
٣	أحرص أن يكون عشائي خفيفاً.					
٤	تتغير مواعيد استيقاظي في إجازة نهاية الأسبوع.					
٥	أستذكر دروسي قبل النوم.					
٦	أقوم بنفض الفراش ثلاث مرات قبل النوم.					
٧	أشاهد التلفاز قبل النوم.					
٨	أنام في سرير خاص بي.					
٩	أنام على شقي الأيمن .					
١٠	أتناول المنبهات ليلاً .					
١١	آخذ حماماً قبل الذهاب للنوم .					
١٢	أكتب واجباتي وأبحاثي ليلاً.					
١٣	تتغير مواعيد نومي في إجازة نهاية الأسبوع .					
١٤	أذهب للنوم في وقت محدد.					
١٥	أشرب الكثير من السوائل قبل النوم.					
١٦	أنتظم في استذكار المحاضرات من بداية الفصل الدراسي.					
١٧	أغيّر مواعيد نومي مع تغير أحداث يومي وليلي.					
١٨	أقرأ قبل النوم (كتاب – جريدة–مجلة).					
١٩	أقرأ بعض أذكار النوم المأثورة.					
٢٠	أستذكر دروسي في الصباح الباكر.					
٢١	تتغير مواعيد نومي خلال الإجازات الفصلية .					
٢٢	أشرب كأساً من الحليب قبل النوم .					
٢٣	أشغل نفسي بأي عمل إذا لم أستطع النوم.					
٢٤	أذاكر محاضراتي في حجرة النوم					

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

رقم العبارة	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٢٥	أدعو بالدعاء المأثور عند الاستيقاظ من النوم .					
٢٦	استيقظ دون استخدام المنبه .					
٢٧	ألجأ إلى الأدوية المنومة لتساعدني على النوم.					
٢٨	أقوم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام					
٢٩	أقرأ دعاء الأرق عندما لا أتمكن من النوم.					
٣٠	أنام في غرفة مظلمة .					
٣١	أصلي الوتر قبل النوم.					
٣٢	أستيقظ عدة مرات أثناء النوم					
٣٣	أكتب واجباتي وأبحاثي بعد الفجر.					
٣٤	إذا قررت النوم أنام فوراً					
٣٥	أميل إلى المذاكرة المتواصلة بدون أخذ فترات للراحة.					

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

ملحق (٤)

استبانة عادات النوم (الصورة النهائية)

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

استبانة عادات النوم

أختي الطالبة :

أقدم بين يديكِ استبانة "عادات النوم" والتي تهدف إلى التعرف على عادات النوم لدى طالبات جامعة أم القرى ، إن المعلومات التي ستقدمينها في هذه الاستبانة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط ، فأرجو فضلاً التعاون معي بتسجيل المعلومات المطلوبة ولك شكري وتقديري.

التعليمات :

٤- فيما يلي مجموعة من العبارات الخاصة بطبيعة نومك ، اقرأي العبارة جيداً واختاري الإجابة بوضع علامة (✓) من بين البدائل الخمسة (دائماً-غالباً – أحياناً – نادراً –أبداً)وفقاً لانطباقها عليك .

٥- لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة

٦- من فضلك لاتتركي أي عبارة دون إجابة .

الباحثة: بلسم بنت عبد الرحمن الحازمي

الاسم :..... التخصص .....

- **العمر** :

○ ١٧-١٩ ○ ١٩-٢١ ○ ٢١-٢٣
○ ٢٣ - ٢٥ ○ ٢٥ - ٢٧ ○ ٢٧ - ٢٩
○ ٢٩-٣١ .....

- **المعدل التراكمي**:

○ أكثر من أو يساوي ٣,٥٠ ○ من ٢,٧٥ إلى ٣,٤٩
○ من ١,٧٥إلى ٢,٧٤ ○ من ١,٠٠ إلى ١,٧٤

- **المستوى الدراسي** :

○ الأول – الثاني ○ الثالث – الرابع ○ الخامس – السادس
○ السابع – الثامن ○ إعداد أو دبلوم تربوي ○ دراسات عليا .

- **عدد ساعات النوم** :

○ أقل من أربع ساعات ○ أنام مابين أربع ساعات إلى ست ساعات
○ أنام مابين سبع ساعات إلى تسع ساعات ○ أنام أكثر من تسع ساعات.

- **وقت النوم** :

○ نومي المفضل بعد صلاة العشاء مباشرة. ○ نومي المفضل بعد منتصف الليل "بعد الساعة ١٢"
○ نومي المفضل قرب الفجر ○ نومي المفضل صباحاً
○ نومي المفضل ظهراً ○ نومي المفضل عصراً

www.alukah.net إهداء من شبكة الألوكة

رقم العبارة	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أتوضأ قبل توجهي للنوم .					
٢	أحرص أن يكون عشائي خفيفاً.					
٣	تتغير مواعيد استيقاظي في إجازة نهاية الأسبوع.					
٤	أقوم بنفض الفراش ثلاث مرات قبل النوم.					
٥	أتناول المنبهات ليلاً .					
٦	تتغير مواعيد نومي في إجازة نهاية الأسبوع .					
٧	أذهب للنوم في وقت محدد.					
٨	أغيّر مواعيد نومي مع تغير أحداث يومي وليلي.					
٩	أقرأ بعض أذكار النوم المأثورة.					
١٠	تتغير مواعيد نومي خلال الإجازات الفصلية .					
١١	أدعو بالدعاء المأثور عند الاستيقاظ من النوم .					
١٢	أقوم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام.					
١٣	أقرأ دعاء الأرق عندما لا أتمكن من النوم.					
١٤	أصلي الوتر قبل النوم.					