

## مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، المتوسط والثانوي خلال الأسبوع The weekly nocturnal sleeping period among secondary, medium and primary education teachers during the week

زايد يسمينة

يسعد سعدية صوفية

لعسلي وردية\*

جامعة تيزي وزو (الجزائر)

جامعة تيزي وزو (الجزائر)

جامعة تيزي وزو (الجزائر)

البريد الإلكتروني

yasminazaid97@gmail.com

البريد الإلكتروني

safia.yessad21@gmail.com

البريد الإلكتروني

lasli.ouerdia@yahoo.fr

المعلومات المقال	الملخص:
<p>تاريخ الارسال: 2020/12/26 تاريخ القبول: 2020/12/30</p> <p><b>الكلمات المفتاحية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ النوم الليلي</li> <li>✓ الكرونوبولوجية</li> <li>✓ التغيرات الأسبوعية</li> </ul>	<p>تهدف هذه الدراسة إلى معرفة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، المتوسط والثانوي، بالإضافة إلى دراسة الفروق في هذه التغيرات الأسبوعية حسب المستوى. تمت هذه الدراسة على عينة تكونت من 50 استاذ وذلك من خلال تطبيق استبيان النوم للباحث (Testu) والمكيف من طرف الباحثة (معروف 2008). بينت أن النوم الليلي يشهد تغيرات ملحوظة خلال أيام أسبوع التدريس، كما أنّ الظروف الاستثنائية التي يعيشها العام بسبب جائحة كورونا أثرت على مدة النوم الليلي لدى الأساتذة.</p>
<p><b>Article info</b></p> <p>Received 26/12/2020 Accepted 30/12/2020</p> <p><b>Keywords:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ nocturnal sleep</li> <li>✓ weekly variations</li> </ul>	<p><b>Abstract :</b></p> <p><i>The purpose of this article is to identify the nocturnal sleep weekly variations among primary, middle and secondary teachers in the wilaya of Tizi-ouzou as well as the differences in these variations according to the different levels of education. The study was conducted using a sample of 50 teachers to whom a questionnaire on sleeping designed by (Testu) and adapted by (Marouf) was distributed. The findings show, very noticeable variations among teachers in nocturnal sleep during their working days. Nevertheless it can be also argued that some of these variations can be explained by the impact left by the corona pandemic health crisis on people.</i></p>

**-مقدمة :** يمثل العمل أهمية كبيرة في حياة الفرد حيث يقضي معظم أوقاته وهو يمارس عملا معيناً، إذ يعتبر عنصراً أساسياً وجوهرياً في حياته، ومن خلاله يكون بمقدوره تلبية متطلباته و حاجياته مهما كانت نوعيتها ومن بين هذه الأعمال نجد مهنة التعليم. تعتبر مهنة التدريس من أنبل الأعمال التي يؤديها الفرد، فهي تساهم بشكل مباشر في تكوين وتنقيف الأجيال الصاعدة ولكن قد يعاني أساتذة الابتدائي والمتوسط والثانوي من صعوبات في العمل نتيجة كثافة البرامج و تعدد المهام التي يمارسونها، فهم يقومون بالعمل في النهار و الذي يتمثل في النشاطات البيداغوجية، و في الفترة المسائية و التي قد تمتد أحيانا حتى ساعات متأخرة من الليل يحضرون فيها دروس اليوم الموالي و الذي يتضمن جملة من المهام كتصحيح تمارين وتطبيقات التلاميذ و دفاترهم وتقييمها، المشاركة في تحضير الامتحانات ومجالس الأقسام، اختيار مواضيع الفروض و الاختبارات وتصحيحها، إلى جانب الأعمال المنزلية التي لا تترك لهم مجالاً للراحة والنوم باكراً و قضاء بعض الوقت مع عائلاتهم.

هذا و يعد العمل لساعات طويلة عاملاً خارجياً ينجر عنه انعكاسات سلبية على النوم، إذ لا يتيح الفرصة للمعلمين قصد احترام مواعيد نومهم، حيث يكتفون ببعض الساعات فقط و بصفة غير منتظمة، مما يؤدي إلى التعب والخمول ونقص الانتباه والوقوع في الأخطاء. علماً أنّ النوم حسب الوافي (2001) هو أساس الصحة الجسمية والنفسية للفرد، لأنه يشكل عملية فيزيولوجية كيميائية نفسية تعيد للكائن البشري توازنه الفيزيولوجي والنفسي، فقلته لدى الصغار والكبار يؤدي إلى الشعور بالإرهاق وعدم القدرة في الإنتاج. و يؤكد Wilkinson أن نقص مدة النوم الليلي يمثل عاملاً مهماً في التأثير على كفاءة المعلم (أورد في: امسعودان & معروف، 2018).

كما تشهد مدة النوم الليلي تغيرات لدى الأساتذة و ذلك نظراً لتنظيم أوقات التدريس، وبناء على هذا الأساس قامت الباحثة بوزوران (2015) بدراسة حول مدة النوم الليلي لدى معلمي التعليم الابتدائي وتكونت العينة من (88) معلماً، من كلا الجنسين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمون ينامون بمتوسط قدر ب 455.95 دقيقة، كما تشهد مدة نومهم

تغيرات، وبينت في دراستها أن المعلمين يحاولون تدارك التعب المتراكم في العمل خلال عطلة آخر الأسبوع، إذ أظهرت النتائج أنهم ينامون أكثر في هذه الفترة بينما تكون مدة النوم الليلي منخفضة ومستقرة خلال الأسبوع (أورد في: بوزوران & معروف، 2015).

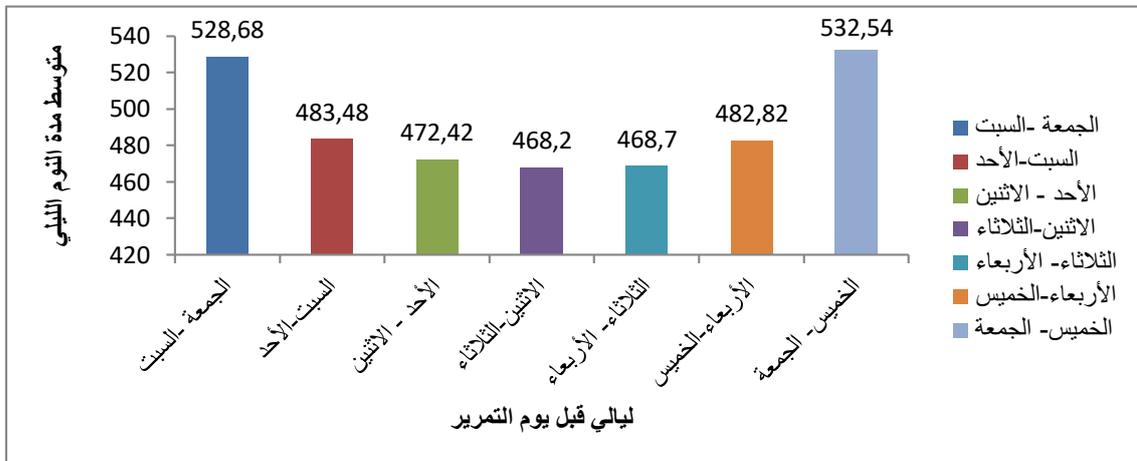
وهذا العبء الذي يعاني منه الأساتذة يؤثر سلباً على راحة جسمهم ونومهم وذلك علماً أنّ تنظيم التوقيت البيداغوجي يعتبر من بين العوامل المساهمة والمؤثرة في مدة نومهم. وعليه يمكن التساؤل عن التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى المعلمين وذلك حسب مستوى التدريس (ابتدائي ومتوسط وثانوي) وذلك في الظروف الحالية التي يعيشها العالم وهي انتشار وباء كورونا الذي أثر بدوره على وتيرة حياة كل الأفراد. ونفترض بأن مدة النوم تشهد تغيرات وأنه توجد فروق حسب مستوى التدريس.

### • الإجراءات المنهجية:

لدراسة مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي تم تطبيق المنهج الوصفي على عينة تكونت من (50) أستاذاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية. و لجمع البيانات طبق استبيان النوم للباحث (Testu) و الذي تمّ تكييفه من قبل الباحثة معروف (2008). و لتحليل البيانات تم حساب المتوسطات الحسابية و تطبيق اختبار F .

### • نتائج البحث:

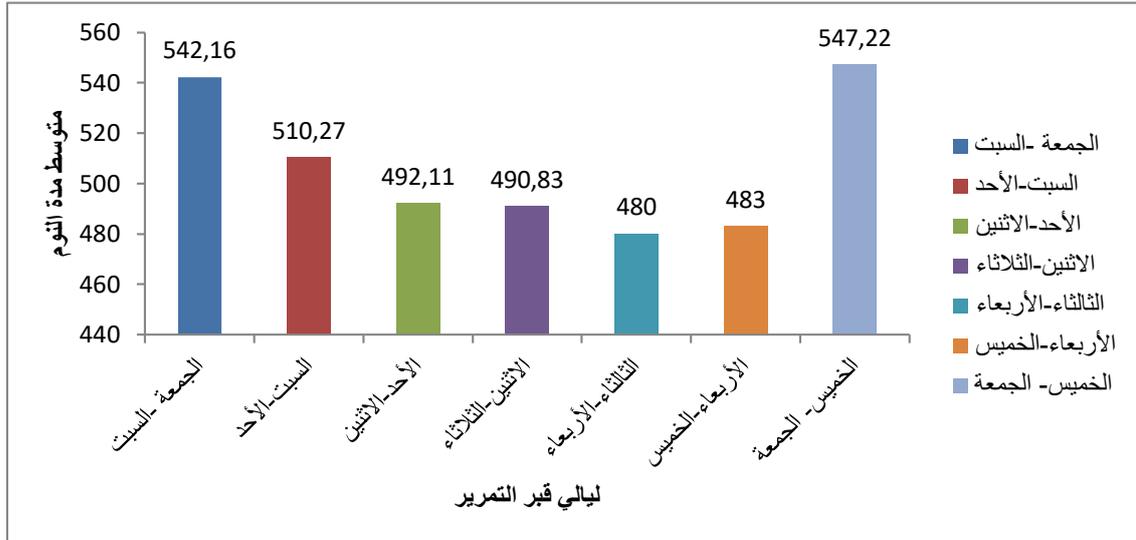
– التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي:



رسم بياني رقم (1) يبين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي (متوسط مدة النوم الليلي = 493.97 دقيقة)

يظهر من خلال الرسم البياني رقم (1) أن متوسط مدة النوم الليلي الأسبوعي لدى الأساتذة يقدر بـ (493.97د). كما يتضح بأن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال الأسبوع الدراسي، فهي متذبذبة وغير مستقرة. هذا ما يدل على عدم قدرة الأساتذة على تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ خلال أيام الأسبوع. فمن خلال الرسم البياني تبين بأن ليالي أيام عطلة آخر الأسبوع مرتفعة مقارنة بالليالي التي تسبق أيام العمل، بحيث سجلنا أكبر متوسط مدة نوم ليلي بـ (528.68 د) وبـ (532.54د). ونلاحظ انخفاض مباشر قبل اليوم الأول من أسبوع العمل السبت-الأحد التي تقدر بـ (483.48) دقيقة وتعتبر مدة منخفضة مقارنة بالليلة السابقة استعدادا ليوم العمل، لتتخفض أكثر من ليلة الأحد إلى الاثنين بـ (472.42) دقيقة، وتزداد انخفاضا ليلة الاثنين - الثلاثاء بمتوسط يقدر بـ (468.2) دقيقة، وفي ليلة الثلاثاء-الأربعاء ترتفع بـ (468.7) دقيقة، لترتفع كذلك من ليلة الأربعاء-الخميس وتقدر بـ (482.82) دقيقة. وبعد المعالجة الإحصائية ظهر أن هناك تغيرات ذات دلالة إحصائية في مدة النوم الليلي لدى الأساتذة ( $F(6)=11.231 ; P<00.S) \alpha 0.05$  .

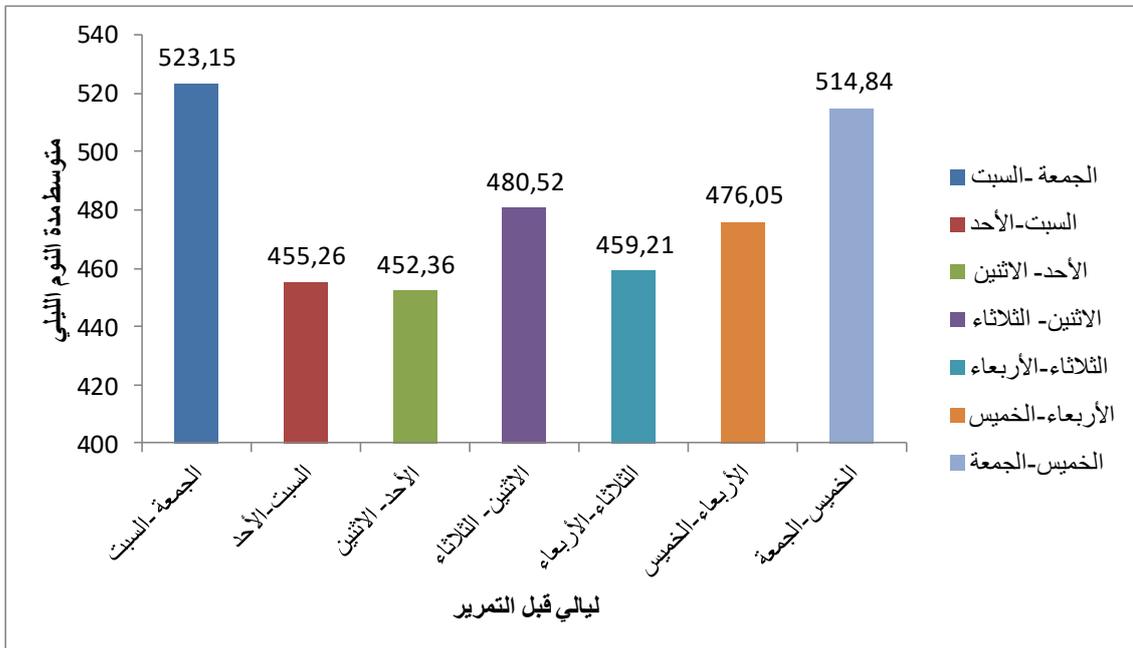
### - التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي:



رسم بياني رقم (2) يبين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي (متوسط مدة النوم الليلي = 506.51 دقيقة)

يوضح الرسم البياني رقم(2) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. وما يلفت الانتباه، هو ان التفاوت الذي يشهده متوسط مدة النوم الليلي خلال الأسبوع. فتعتبر ليالي عطلة آخر الأسبوع أطول وذلك بمتوسط (547.22) دقيقة من ليلة الخميس -الجمعة و (542.16) دقيقة من ليلة الجمعة-السبت. وتشهد مدة النوم الليلي انخفاضا وتذبذبا خلال أيام الأسبوع الدراسي، بحيث تكون بمتوسط ب(492.11) دقيقة من ليلة الأحد-الاثنين، لتتخفض من ليلة الاثنين-الثلاثاء ب(390.83) دقيقة، وتزداد انخفاضا من ليلة الثلاثاء -الأربعاء التي تقدر ب(480) دقيقة، وترتفع بشكل طفيف قليلا من ليلة الأربعاء-الخميس بمقدار(483) دقيقة. بعد المعالجة الإحصائية تظهر أن هناك تغيرات ذات دلالة إحصائية في مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي  $(F(6)= 5.852 ; P < 0,01.S) \alpha 0,05$  .

### – التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم المتوسط:



رسم بياني رقم (3) يبين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم المتوسط

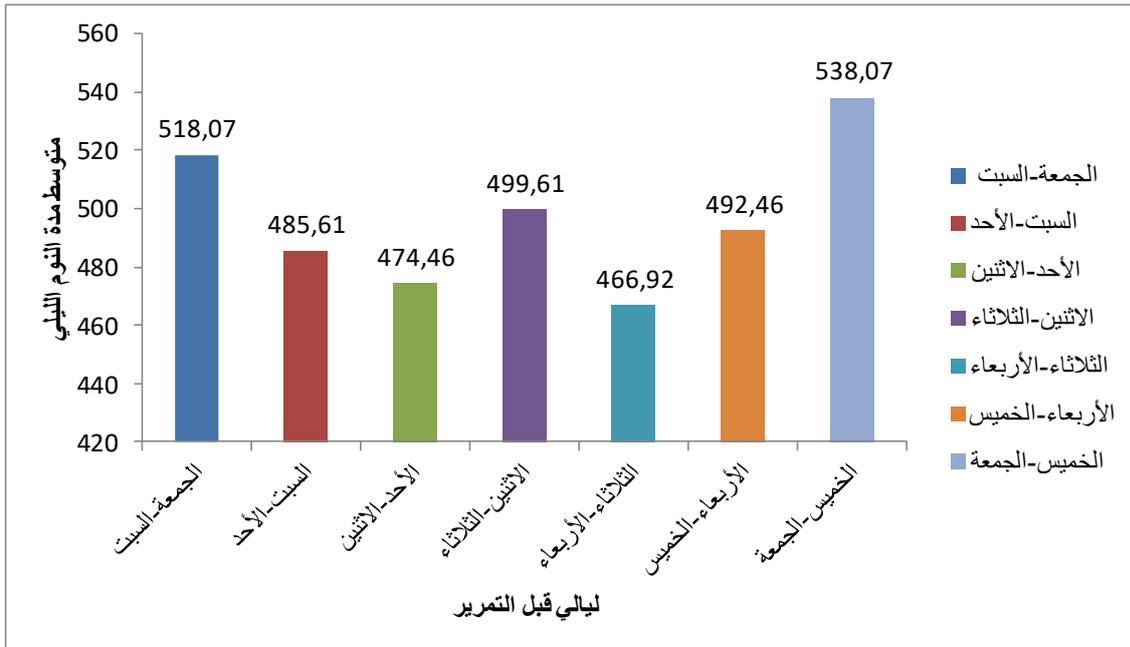
(متوسط مدة النوم = 480.20 دقيقة)

مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، المتوسط والثانوي خلال الأسبوع

يظهر من خلال الرسم البياني رقم (3) الخاص بالتغيرات الأسبوعية لمدة الليلي لدى أساتذة التعليم المتوسط أنّ متوسط مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير مستقر وغير منتظم. وما يثير الانتباه هو التفاوت الكبير بين ليالي الأسبوع، بحيث تكون مرتفعة

في أيام عطلة آخر الأسبوع، بحيث تقدر بـ (523.15) دقيقة من ليلة الجمعة-السبت و(514.84) دقيقة من ليلة الخميس-الجمعة. و تكون منخفضة و غير مستقرة في ليالي الأسبوع بحيث قدرت بـ (455.26) دقيقة من ليلة السبت إلى الأحد وتزداد انخفاضا في ليلة الأحد-الاثنين حيث تقدر بـ(452.36) دقيقة، وترتفع بشكل متوسط في ليلة الاثنين الثلاثاء التي تقدر بـ(480.52) دقيقة، و تنخفض من ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء و تقدر بـ(459.21) دقيقة لترتفع من ليلة الأربعاء إلى الخميس و تقدر(476.05) دقيقة. وبعد المعالجة الاحصائية تظهر أن هناك تغيرات غير دالة احصائيا في مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم المتوسط.  $F(6) = 4.122 ; P > 0.10.NS) \alpha 0.05 NS$ .

- التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الثانوي:

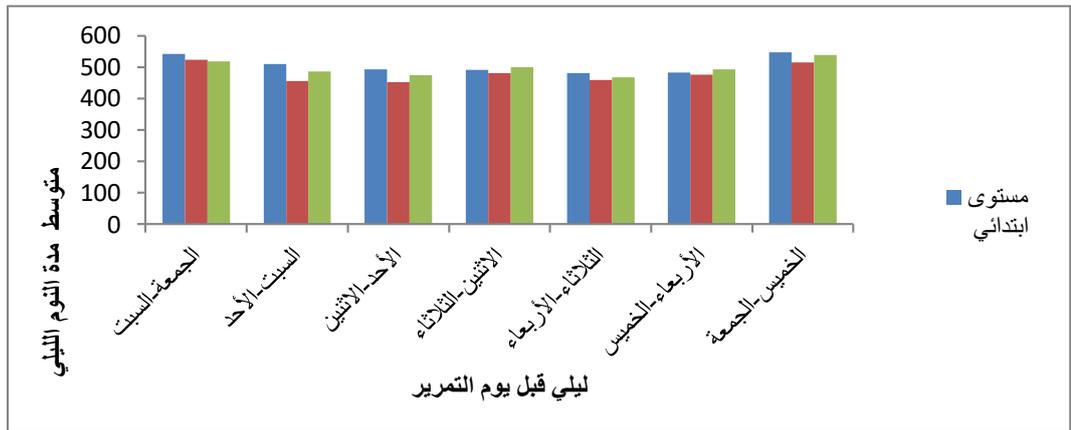


رسم بياني رقم (4) يبين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الثانوي (متوسط مدة النوم الليلي = 496.74 دقيقة)

يمثل الرسم البياني رقم (4) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الثانوي. يظهر من خلاله أن متوسط مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الثانوي غير مستقر وغير منتظم، بحيث يشهد تذبذب وتغيرات خلال الأسبوع. كما تبين بأن مدة النوم الليلي تكون مرتفعة في عطلة آخر الأسبوع، وتتخفض بشكل محسوس خلال أيام العمل.

ظهر من خلال الرسم البياني رقم (4) أن أطول مدة النوم الليلي كانت في ليلتا الخميس إلى الجمعة و الجمعة إلى السبت بحيث قدر متوسط مدة النوم الليلي على التوالي بـ (538.07) دقيقة و بـ(518.07) دقيقة. وشهدت انخفاضا بشكل تدريجي من ليلة السبت - الأحد بحيث قدرت بـ (485.61) دقيقة، وتستمر في الانخفاض من ليلة الأحد - الاثنين، لترتفع قليلا من ليلة الاثنين -الثلاثاء (499.61) دقيقة، لتتخفض من جديد في ليلة الثلاثاء - الأربعاء لتقدر بـ(466.92) دقيقة، لترتفع من جديد من ليلة الأربعاء - الخميس بـ (492.46) دقيقة. وبعد المعالجة الإحصائية تظهر أن هناك تغيرات ذات دلالة إحصائية في مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الثانوي  $(F(6) = 2.79 ; P < 0.04.S) \alpha 0.05$ .

- مقارنة التغيرات الأسبوعية في متوسط مدة النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي:



رسم بياني رقم (5) يبين الفروق في التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين أساتذة التعليم الإبتدائي والمتوسط و الثانوي

يظهر من خلال الرسم البياني رقم(5) أن مدة النوم الليلي الأسبوعي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي والمتوسط والثانوي يشهد تغيرات لدى أساتذة الأطوار الثلاثة. كما تبين من خلاله بأن مدة النوم الليلي غير مستقرة وغير منتظمة. ويظهر بأن أساتذة الأطوار الثلاثة ينامون

بشكل أطول خلال عطلة آخر الأسبوع، وتتنخفض بشكل معتبر خلال أيام الأسبوع الدراسي. و بعد المعالجة الإحصائية ( $F(20)=11.231 ; P<00.S) \alpha 0.05$ ) ظهر بأن لهذه الفروق دلالة إحصائية.

**-تفسير و مناقشة النتائج:** يشهد النوم الليلي لدى أساتذة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي تغيرات حيث ينامون بمقدار أكثر في ليلة (الخميس-الجمعة) وليلة (الجمعة -

السبت) و ينامون أقل بصفة متقاربة خلال باقي أيام الأسبوع. وبيّنت هذه الدراسة بأنّ مدة النوم الليلي لدى الأساتذة، وبمختلف مستويات تدريسهم بأنّ مدّة نومهم غير منتظمة خلال أيام التدريس، وهذا ما وضّح أنّ أوقات نومهم واستيقاظهم غير مستقرة وغير منتظمة خلال أيام العمل. وهذه النتائج تتعارض مع دراسة بوزوران & معروف (2015) التي توصلت إلى أنّ مدّة النوم الليلي مستقرة عند معلمي المستوى الابتدائي. وقد يعود ذلك إلى إجبارية تواجدهم في المؤسسات التربوية رغم عدم وجود التلاميذ، بسبب جائحة كورونا. كما أنّ الظروف التي يعيشها العالم بسبب هذا الوباء أثّرت على وتيرة حياة الأفراد حيث مسّت الجائحة كل القطاعات، بحيث أرغم الحجر الصحي الأفراد على البقاء في بيوتهم، والخروج فقط عند الضرورة، وهذا ما قد أثر سلبا على الحالة النفسية للأفراد وجعلهم يجدون انشغالات أخرى، واستهلاك مختلف الشاشات كالتلفزة، الهواتف النقالة، إتباع مختلف وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا ما قد أثر على أوقات النوم والاستيقاظ، وأدى ذلك إلى عدم انتظام مدّة النوم الليلي خلال أيام العمل.

**-خاتمة:** يتمثل موضوع بحثنا هذا في دراسة مدة النوم الليلي عند أساتذة التعليم الابتدائي، المتوسط والثانوي، وذلك لما يتضمنه هذا الأخير (مدّة النوم الليلي) من أهمية بالغة في قطاع التربية. ومن خلال هذه الدراسة، تبين أنّ مدّة النوم الليلي تشهد تغيرات أسبوعية عند أساتذة التعليم الابتدائي، المتوسط والثانوي. ومن هنا يمكننا القول أنّ أساتذة قطاع التربية يعانون من عبء العمل اليومي و الذي ظهر جليا في النتائج المتحصل عليها، بحيث ينامون بصفة كبيرة في العطلة الأسبوعية وذلك لتدارك التعب النفسي والجسمي الذي يسببه عدم انتظام أوقات النوم و الاستيقاظ خلال أسبوع العمل.

كما ظهر من خلال نتائج هذا البحث أنّ مدّة النوم الليلي قد تأثرت بالظروف الاستثنائية والمتمثلة في انتشار وباء كورونا. وانطلاقاً من هذه النتائج ينبغي على المسؤولين الأخذ بعين الاعتبار الظروف التي يعمل فيها الأساتذة ومحاولة تحسينها، وضرورة القيام ببحوث ودراسات تهتم أساساً بتنظيم أوقات العمل لدى الأساتذة، و هو الشيء الذي سيساعدهم على تحسين أدائهم و ظروف عملهم مما سينعكس إيجاباً على التحصيل الدراسي للتلاميذ.

### - قائمة المراجع:

1. امسعودان، م، معروف، ل (2018). دراسة الوتيرة المدرسية: الانتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو وتمنراست. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
2. بوزوران، ف، معروف، ل (2015). الانتباه واليوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي. دراسة كرونوفسية. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص عمل وتنظيم. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
3. مباركي، م أ.، وعلي، ل (2017). النوم الليلي والعنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية. مجلة مجتمع-تربية-عمل، العدد 03، صص 83-98.
4. معروف، ل و إمسعودن، م. (2017). دراسة الوتيرة المدرسية: التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 12، صص 255-271.
5. معروف، ل و خلفان، ر. (2011). الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم. المجلة الجزائرية للبحث التربوي، العدد 1، صص 33-40.