

## استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من

### المراهقين المصابين باضطرابات النوم

أ.م. د. راهبة عباس العادلي

### الفصل الأول

#### مشكلة البحث :-

تعد مرحلة المراهقة مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل مكثف بذاته، وهذا يتطلب تحقيق تكيف جديد تفرضه ضرورات التمييز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد. وفي الجانب الاجتماعي يتعلم المراهقون خلال هذه الفترة تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم بوصفهم مواطنين في المجتمع. وهي فترة حرجة يكون الفرد خلالها حساساً إلى حد كبير فهو يمر بمواقف جديدة تبدو له في بعض الأحيان مخيفة، وهو يواجهها دون أن يكون له من الخبرة ما يمكنه من معالجتها معالجة فعالة (هرمز و إبراهيم، ١٩٨٨ : ٥٦٤).

فكل هذه الأمور تجعل مرحلة المراهقة مرحلة حرجة ومهمة يتطلب النظر إليها ومراعاتها بما يساعد الفرد على المرور في هذه الفترة الحرجة بسلام. وان مرحلة المراهقة مرحلة حيرة وتردد بالنسبة لمعظم الأفراد، إذ توضع الأمور التي أيقن بها الفرد موضع تساؤل وشك. ولا يمكن أن يعتمد النشء على كثير من الأمور التي سبق لهم أن اعتمدوا عليها. ويتمخض عنها بعض الاضطرابات الانفعالية وبعض المشكلات المعقدة عندما لا يحسن قيادة المراهقين وتوجيههم، وتعد مرحلة المراهقة من أدق وأهم المراحل التي يمر بها الإنسان فهي المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من طفل غير ناضج إلى كائن ناضج راشد، كما أنها مرحلة طويلة نسبياً تشمل مرحلة

التعليم المتوسط والإعدادي بل ومشارف التعليم العالي وهي بما يصاحبها من تغيرات  
جسمية وعقلية تستحث على بلوغ حاجات ومطالب معينة قد تحول التقاليد والعادات  
وظروف التنشئة دون بلوغها مما يجعل هذه المرحلة دقيقة وحرجة، إلا أنه ينبغي أن  
لا ننظر إلى المراهقة على أنها مرحلة قلق واضطراب بذاتها، وإنما ينشأ القلق  
والاضطراب أكثر ما ينشأ من التناول الخاطئ لحاجات المراهقين النامية التي تسعى  
نحو الاستقلال، ولسنا ننكر بطبيعة الحال وجود مشكلات ذات طبيعة جسمية وعقلية  
 واجتماعية وانفعالية ينبغي على المراهق مواجهتها والتكيف لها (جابر و الشعيني،  
١٩٦٢: ٦٩-٢١٨).

وتظهر أهمية المراهقة في مرحلة الدراسة الإعدادية والثانوية من حيث كونها  
مرحلة البناء النفسي لدى المراهق ومحصلة لتأثير متغيرات متعددة تربوية واقتصادية  
 واجتماعية وفكرية ونفسية يعيشها المراهق وتسهم في تشكيل شخصيته وعالمه،  
 وخلال المراهقة يبدأ الاهتمام الجدي من قبل المراهقين بمستقبلهم والتفكير بمدى ما  
يحرزونه من تقدم في المدرسة ومدى ما يفيدونه منها. كما يفكرون في المهن المناسبة  
 لهم أكثر من غيرها. وتظهر الفروق الفردية في الذكاء بشكل واضح إذ يتطلب  
الاهتمام بها اهتماماً بالغاً (جابر و الشعيني، ١٩٦٢: ٧٥).

وأن القدرات والوظائف العقلية لا تنمو بدرجة واحدة في هذه المرحلة وتؤخذ  
 هذه النتائج دليلاً على بدء تمايز قدرات الطلبة وظهورها. لذا يتجه الأخصائيون  
والنفسيون في المدارس لقياس هذه القدرات منفصلة في مرحلة التعليم الثانوي للكشف  
 عن الوظائف العقلية وتوجيههم في النواحي التي يتفوقون فيها (جلال، ١٩٦٣: ٣٨١).  
 كما ان تلك الوظائف العقلية والنفسية تتأثر الى حد كبير بالمشكلات السلوكية  
والانفعالية لدى المراهقين، ويواجه المراهق في مسيرته الحياتية الكثير من المشكلات  
المختلفة في طبيعتها وعناصرها والأطراف المشاركة فيها. وهو يسعى دائماً إلى

اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات المناسبة التي تمكنه من مواجهة التحديات وحل المشكلات المرتبطة بها. سواء أكانت معرفية إدراكية، أم اجتماعية، أم وجدانية قيمة، أم عملية تتصل بالمهارات الحركية التي يطلب إليه أدائها (Barbara,1995) (231:ومن ابرز المشكلات و الاضطرابات التي يعاني منها المراهقين هي اضطرابات النوم ومشكلاته وما ينجم عنه من تأثيرات سلبية على الصحة الجسمية والنفسية فضلا عن تأثيره على الوظائف العقلية والنفسية .

اذ يعد النوم أحد المكونات الأساسية لاستمرار عمل مختلف وظائف الجسم البشري بصورة طبيعية، ونقص النوم يؤدي إلى اختلال في فسيولوجية الجسم وكثير من وظائفه الحيوية. ويعتقد الكثير من الباحثين والتربويين أن اضطراب ونقص النوم يؤديان إلى نقص القدرة على التحصيل العلمي والأداء والتعلم بصورة جيدة. وقد أظهرت بعض الدراسات أن التحصيل العلمي للطلاب الذين يشخرون أو يعانون من مشكلات التنفس أثناء النوم أقل من أقرانهم، وتحسن الأداء الدراسي للطلاب المصابين بالشخير بعد علاجهم.

وللحرمان من النوم عواقب خطيرة، فالنوم أثناء النهار يجعل التركيز والتعلم صعبا، او حتى الاستمرار في الاستيقاظ في الصف، ويمكن أن يؤدي الحرمان من النوم الكافي إلى تذبذب المزاج وسرعة الانفعال ، ومشاكل سلوكية، ويمكن أن يتسبب بتعريض المراهق للحوادث (مناصرة، ٢٠١١ : ٢).

وتشير دراسة (باهمام، ٢٠١٠) أن أداء الطلاب الذين يعانون من تقطع النوم، الكوابيس، التبول اللاإرادي أثناء النوم، الشخير، صعوبة إيقاظهم أثناء الصباح والخمول بالنهار، أقل بكثير من الذين لم يعانون تلك المشكلات. كما أن الطلاب الذين يذهبون للنوم عند حلول وقت النوم حصلوا على نتائج أقل من أقرانهم الذين لم يعانون

المشكلة نفسها. وعندما يتم تقييم عادات النوم لدى الطلاب حصلنا على نتائج مهمة قد يؤدي تعديلها إلى تحسن الأداء الدراسي للطلبة. فقد وجدنا أن الأداء الدراسي كان أقل عند الطلاب والطالبات الذين عندهم العادات الآتية: عدم الانتظام في مواعيد النوم، النوم مع الوالدين في نفس الغرفة.

كما أن الأداء الدراسي كان أقل عند الطلاب والطالبات الذين يمتلكون العادات الآتية: عدم الانتظام في مواعيد النوم، النوم مع الوالدين في نفس الغرفة، مشاهدة التلفزيون بعد الساعة الثامنة مساءً أو حتى حلول موعد النوم، اللعب بألعاب الكمبيوتر بعد الثامنة مساءً أو حتى وقت النوم، وكذلك الطلاب الذين ينامون في الفصل. (باهمام، ٢٠١٠: ٢-٣)

وتشير الدراسات إلى أن المشكلات الصحية والجسمية تحث مركزاً هاماً من بين المشكلات العديدة التي يتعرض لها المراهق، والتي تتمثل في كل من: اضطرابات النوم والتعب الشديد، والصداع الشديد، وحبّ الشباب، والاهتمام الشديد بالجسم، ترتبط ارتباطاً شديداً بصعوبات التعلم (Vondracek, et al., 1999 : 288) وبناءً على ما تقدم، فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد بنوعين من المشكلات، ألا وهما: المشكلة الأكاديمية، وهي تتعلق بطبيعة العلاقة بين المتغيرات المدروسة. والمشكلة الأخرى تتعلق بالصعوبات التعليمية والصعوبات في الوظائف العقلية والنفسية الناجمة عن اضطرابات النوم.

#### أهمية البحث: -

يعد التعليم منظومة إجتماعية إقتصادية علمية تستمد أهدافها وقدراتها وإمكاناتها من أهداف المجتمع، وتفرز إنتاجها البشري والعلمي داخل المجتمع، أي أن العملية التعليمية تستمد خاماتها الأساسية وهي الطلبة من المجتمع وتقدم إنتاجها

المتميز إلى المجتمع في صورة أفراد قادرين على المساهمة في كافة النواحي  
الانتاجية في المجتمع (الغانم ، ١٩٩٤ : ٣٥).

ويعد الهدر التعليمي أحد جوانب القصور في النظام التعليمي حيث يرسب عدد  
من الطلبة وبذلك تقل المخرجات وتزيد التكلفة التعليمية للعائد . ولعل من أهم أسباب  
الهدر التعليمي سواء كان تعليمياً أساسياً أو ثانوياً أو جامعياً أو فنياً هو وجود مشاكل  
نفسية واجتماعية تحيط بالطلبة ، تمنعهم من استيعاب ما يقدم لهم والاستفادة من  
إمكانات المؤسسة التعليمية .

وبما ان طلبة المرحلة الثانوية يقعون ضمن مرحلة المراهقة وهي مرحلة  
حرجة لذلك فان الكثير منهم يعاني من مشكلات نفسية تؤثر في طبيعة الوظائف العقلية  
والنفسية لديهم وبالتالي تؤثر سلباً في التعلم والاداء والتحصيل الدراسي لديهم

(يوسف، ١٩٨٦ : ٧٦).

ولكي تقوم المدرسة الثانوية بوظائفها توجب عليها التركيز على الطالب  
بوصفه محور أساس في عملية التعلم لتدريبه على تمثيل المعرفة وهضمها واستيعابها  
ثم استعادتها واستخدامها لاحقاً في أنماط وصيغ سلوكية جديدة

(الكناني، ١٩٧٩ : ١٠).

ولكوننا نعيش في عالم متغير بصورة مستمرة فعلى التربية أن تعتمد الوسائل  
التي تعمل على احتواء هذه التغيرات العقلية والنفسية التي تحدث لدى المراهق ، ومن  
جملة الوسائل التي تعتمد عليها هي إستراتيجيات التعلم الذي من خلالها تتطور قدرة الفرد  
المتعلم في عدة جوانب من شخصيته (توق و عدس، ١٩٨٤ : ٣).

ولقد اتجهت النظرة التربوية الحديثة الى دور وفاعلية المتعلم في العملية التعليمية  
التعلمية ، فالتعلم يتم بصورة افضل عن طريق المشاركة ، اذ اثبتت الدراسات ان

احسن النتائج يمكن الحصول عليها باستخدام اساليب التدريس التي تعتمد على ايجابية المتعلم ومشاركته (دنيا ، ١٩٨٢ : ٨٣)

وتشير الحالات النفسية Psychological States إلى استجابات انفعالية تظهر على الفرد لظروف بيئية مختلفة أو لتغيرات في الظروف البيئية ، وتحدث هذه الاستجابات ردا على كل تغير مهم يحدث في البيئة ، حيث تؤثر الانفعالات بقوة في السلوك وفي الصحة ويعتقد أنها جانب مؤثر في عديد من الاضطرابات النفسية(الدماطي وعبد الخالق، ١٩٨٩ : ١٧٦).

وبما ان المتعلم يمر بفترة المراهقة وان الاضطرابات النفسية التي تظهر لديه تؤثر في مستوى تعلمه ،وان اكثر الاضطرابات تأثيرا في التعلم هي اضطرابات النوم لذلك توجب اتباع استراتيجيات خاصة في التعلم لهؤلاء الذين يعانون من صعوبات واضطرابات النوم .

اذ ان حصول الفرد على قسط كافي من النوم يجعله معتدل المزاج مرتاح النفس نشيط الجسم ،ويساعده على زيادة إنتاجيته اذا كان عاملا ،وعلى الاستذكار والتحصيل اذا كان طالبا ،اما اضطرابات النوم وعدم حصول الفرد على حاجته من النوم يؤدي الى ضعف همته ،وقلة طاقاته الجسمية وشرود ذهنه ،وحدوث اضطرابات في المزاج ،فضلا عن سوء علاقته بالآخرين (عودة ومرسي ،١٩٨٦ : ٣٠٨).

كما ان الحرمان من النوم يسبب الكثير من الاضطرابات الجسدية مثل الخمول ،وتثبيت البصر وتجسيم المنبهات السمعية مع الإحساس بالشد على الرأس والضغط على الإذنين والتتميل بالجد وفقدان التوازن الحركي ،كذلك اضطرابات عقلية مثل ضعف التركيز والانتباه ،الخلط الذهني ،وفقدان القدرة على الاستدلال على الزمان والمكان والأشخاص وكثرة الأخطاء وكثرة الأفكار الاضطهادية

(خليفة وسعد ،٢٠٠٧ : ٩٣).

ومن ابرز ما يعانيه المصابين باضطرابات النوم تشتت الانتباه ويشير إلى  
الوضع الذي يتجه فيه الانتباه إلى موضوع لا يتلائم مع الأنشطة الصفية، ويظهر ذلك  
عندما يتشتت الانتباه بين موضوعات متعددة أو عندما ينحرف الانتباه نحو موضوع  
آخر غير مناسب أو عندما يتشتت الانتباه بسبب وجود أفكار متقاربة وتشير التقديرات  
إلى إن من (٥-١٠%) من الأطفال و المراهقون يعانون تشتت الانتباه .

(حمدي ١٩٨٨ : ١٩٤).

وان اثار اضطرابات النوم لا تتوقف على الانسان الذي يعاني منها بل في معظم  
الاحيان تتعداه الى المحيطين به فتنعكس على أقربائه وزملائه حيث يعانون صعوبة  
في التعامل معه بسبب سرعة الاستثارة لدية وعصبية الزائدة  
وقد وجد ان هناك انواع مختلفة من المشاكل السلوكية والنشاط الزائد (كثرة  
الحركة) العدوانية، وحدة الطبع، والضعف التعليمي والتنموي التي تبدو بصفة عامة  
في الاطفال والمراهقين،متصلة بمشاكل معدل النوم وايضا السلوك الغير اجتماعي  
مرتبط بنقص معدل النوم عند المراهقين والخوف من الظلام وضعف الثقة بالنفس  
والقلق عند استهلال النوم كلها سمات شخصية تلاحظ عند المراهقين الذين يعانون من  
مشكلة نقص النوم وايضا وجد ان العزلة الاجتماعية متصلة باضطرابات النوم  
(خليفة وسعد، ٢٠٠٧: ١٧٢).

كما ان حرمان الافراد من النوم، قد يؤدي الى ان يصبحوا غير منتبهين  
وعدوانيين وعرضة للاحباط، كما ان هناك دليل على ان الحرمان من النوم يؤدي الى  
صعوبات تعلم دائمة(خليفة وسعد، ٢٠٠٧: ١٩٧).

ويحتاج المراهقون الى تسع ساعات من النوم لكي يحصلوا على القسط الكافي  
من النوم، غير ان الكثير من المراهقين يستيقظون من النوم قبل الحصول على ذلك  
الوقت الكافي، وفي تلك الحالة يقع المراهقين الذين لا يحصلون على القسط الكافي من

النوم تحت طيات النعاس مع اول فرصة تهيأ لذلك ،كما ان هذا التنافر بين التحول في مرحلة النوم لدى المراهقين والوقت الذي نطلبهم فيه ببدء المدرسة قد ادى الى حالة مزمنة تعرف باسم اضطراب النوم المرجأ (خليفة وسعد ،٢٠٠٧ :١٩٨).

إن الطلبة عبر مراحلهم الدراسية يطورون استراتيجيات مختلفة ومتنوعة، تبدأ هذه الاستراتيجيات كالآتي :- في البداية يظهر الطالب استراتيجيات تعلم يتعلمها أما من المعلم والمدرس والأب والأم والأخ والأقران، وكلما تقدم في مراحل المدرسة، يكون بحاجة كبيرة إلى استراتيجيات دراسة فعالة ( لوهر وبطرس، ١٩٩٩ : ٣٢٦ )

غير ان تلك الاستراتيجيات لا تناسب في كثير من الأحيان المصابين باضطرابات النوم من المراهقين ، ولقد نالت استراتيجيات التعلم، اهتماماً خاصاً، من التربويين والعاملين في الميدان التربوي، ظهر ذلك في دراساتهم، وأبحاثهم، ومؤلفاتهم. وهذه الأهمية اكتسبتها هذه الاستراتيجيات، من أنها عامل إثارة لدافعية المتعلمين ، وتهيئهم إلى الدرس الجديد، يزداد على ذلك تحفيزهم على المشاركة، وتسهيل عملية التعلم. وبخاصة، أن معظم الدراسات أثبتت فاعليتها في زيادة التحصيل، والاحتفاظ بالمعلومة لدى المتعلم. "وبخاصة أن ضعف الدافعية للتحصيل، ليس أمراً طبيعياً، بل يرجع إلى عوامل التحكم فيها أو التخفيف من تأثيرها على الأقل. فلدى المتعلم دافع طبيعي للتعلم، وهذا يعطي المدرس فرصة ذهبية لتعزيز هذا الدافع الطبيعي، وتوظيفه في توفير دافعية عامة للتعلم المدرسي، لدى الطلبة عامة ". (خطاب، ١٩٨٨ : ٣٦٤).

وتعد استراتيجيات التعلم والدراسة ، إحدى المستويات المتقدمة في مهارات التعلم والدراسة اللازمة لإتقان عملية التعلم ، ولكي تتحقق هذه الاستراتيجيات وتؤدي وظيفتها ، فأنها تتأثر بالنضج العقلي – المعرفي للمتعلم والنضج النفسي ، والمرحلة



العمرية التي يمر بها ، ونضجه اللغوي ، وخبرات النجاح والفشل الدراسي التي يتعرض لها في حياته الدراسية . وطبيعة المادة الدراسية ، ومستوى التعزيز الذي يحصل عليه من خلال تعلمه بها . ( قطامي ، ٢٠٠٠ : ٣٥٤ - ٣٥٥ )

كما إن امتلاك المتعلم لمجموعة من الاستراتيجيات الثابتة في الدراسة من حيث وقت ومكان الدراسة وبصورة علمية وعملية من الأمور المهمة في تيسير عملية التعلم والدراسة، وزيادة التحصيل ونمو الشخصية المتوافقة . ( برتهون ، ١٩٦٧ : ٢١ ) .

غير انه ليس كل الاستراتيجيات التي تستعمل في التعلم هي إستراتيجيات ملائمة للمصابين بالاضطرابات و لاسيما اضطرابات النوم ، كما إن الطرائق والاستراتيجيات غير الملائمة مع نوع المادة الدراسية قد تؤدي إلى تضييع جهد ووقت المتعلم من غير أن تصل به إلى إتقان المادة الدراسية بفاعلية . ( شهلا ، ١٩٧٢ : ١٠٠ )

وبينت "دراسة العمر" ١٩٧١ أن هناك عوامل متعددة تعيق وضع استراتيجيات تعلم ودراسة صحيحة، منها (غياب الجو الهادئ ، والجدول اليومي للتحضير ، ومشكلة أكتضاض القاعات الدراسية وعدم اتباع الاستراتيجيات الملائمة في التحضير والدراسة والتعلم . ( العمر ، ١٩٧١ : ٩-١٧ ) لاسيما ان كانت تلك الاستراتيجيات في التعلم متبعة مع المصابين باضطرابات النوم .

ويواجه الطلبة المصابين باضطرابات النوم العديد من المشكلات التعليمية وذلك لأسباب قد تعود إلى طبيعة الخصائص العقلية والمعرفية لديهم .وبما إن اضطرابات النوم مستويات متباينة ومختلفة، فإن قدرات الطلبة المصابين باضطرابات النوم متفاوتة، وبالتالي فإنه ليس هناك أسلوب تدريسي يناسبهم جميعاً . وكما هو ملاحظ فإن هناك أساليب تدريسية محدودة تستخدم مع الطلبة بشكل عام والمصابين باضطرابات النوم بشكل خاص ولعل من أهمها التدريس الجماعي والتدريس الفردي غير المنهجي .

وتأسيساً على ما تقدم فإن الدراسة الحالية تسعى للبحث عن إستراتيجية تدريسية  
تستثير الدافعية للتعلم الطلبة المصابين باضطرابات النوم .  
مما تقدم تتضح أهمية البحث الحالي بما يأتي :-

- ١ . ان هذا البحث شمل طلبة المرحلة الاعدادية وهم في مرحلة المراهقة  
ويعتبرون فئة اجتماعية مهمة جديرة بالدراسة .
- ٢ . ندرة الدراسات التي تناولت موضوع القصور في الوظائف العقلية والنفسية  
وعلاقتها باضطرابات النوم على الرغم من أهمية هذا الموضوع .
- ٣ . حاجة المجتمع العراقي لمثل هذه البحوث لما نمربه من ظروف ادت الى  
تزايد الاصابة بالاضطرابات النفسية لا سيما اضطرابات النوم .
- ٤ . نتائج البحث تفيد في تقديم نموذج تدريسي للمدرسين يعمل على رفع كفاءة  
العملية التعليمية في تعليم ذوي اضطرابات النوم .
- ٥ . ان دراسة استراتيجيات التعلم وكيفية حدوث التعلم على وفق تلك  
الاستراتيجيات شيء مهم بحد ذاته بغض النظر عن الجوانب التطبيقية إذ  
يمكن ان تسهم مثل هذه الدراسات في صياغة نظريات تفسر عمليات حدوث  
التعلم لدى المصابين بالاضطرابات .

#### أهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي :-

- ١ . تعرف الوظائف العقلية والنفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
- ٢ . الكشف عن المصابين باضطرابات النوم
- ٣ . الكشف عن الوظائف العقلية والنفسية من الطلبة المصابين باضطرابات  
النوم .
- ٤ . تعرف العلاقة بين الوظائف العقلية والنفسية واضطرابات النوم لدي المصابين  
باضطرابات النوم .

## حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بطلبة الصف الرابع العام المسجلين في المدارس الإعدادية والثانوية في مدينة بغداد/مديرية تربية الكرخ الثالثة ومن كلا الجنسين(ذكور-إناث) للعام الدراسي ٢٠١١ - ٢٠١٢.

## تحديد المصطلحات :-

ستقوم الباحثة بتعريف المصطلحات التي وردت في البحث الحالي وهي:

١- استراتيجيات التعلم : ( LEARNING STRATGIES ) عرفها كل من :

( Wittrock ، 1988 )-

"هي أنماط السلوك والأفكار التي يندمج فيها المدرس مع المتعلم في أثناء عملية التعلم ، ويقصد منها التأثير في فهم المتعلم في أثناء عملية التعليم ، ويمكن أن يكون الهدف من أي استراتيجيات تعلم ، هو التأثير في دافعية المتعلم ، والطريقة التي ينتقي فيها المعرفة الجيدة ، أو يكتسبها وينظمها ودمجها " ( 1988: 315

( Wittrock ،

- بينما عرفها وينستون وآخرون ( Weinstain and other, 1988 )

"هي أنماط سلوك أو أفكار تسهل اكتساب المعلومات وتساعد في تكامل المعرفة واسترجاعها" ( Weinstain and Other, 1988 : 50 )

- عرفها "الازيرجاوي" ١٩٩١

"هي القواعد الأساسية التي تعنى بمواقف التعلم في كل تفاصيله ومعطياته، ووفق قواعد أو مبادئ مطلوب الوعي بها واستيعابها" (الازيرجاوي، ١٩٩١: ١١٠)

- العلواني "١٩٩٩

"مجموعة الخطوات والتحركات والانشطة التي يستخدمها المدرس في تدريسه" (العلواني، ١٩٩٩: ١٢).

- عرفها " زيتون " ٢٠٠١

"مجموعة الأنشطة التي تمارس من المدرس والطلاب في بداية الدرس بغرض  
تهيئة عقولهم لتعلم المحتوى الجديد لموضوع الدرس". (زيتون، ٢٠٠١ : ٢٨٦).

وتعرف الباحثة استراتيجيات التعلم بأنها " الأساليب التي يستعملها المدرس مع  
الطالبة في المرحلة الاعدادية في الصف الرابع لمساعدتهم في معالجة المعلومات  
وتنظيمها واستدعائها ، في أثناء تلقيهم تلك المعلومات "

## ٢- القصور في الوظائف العقلية والنفسية :-

وقد عرفت بعدة تعريفات منها :-

تعريف " عبدالله " ١٩٩٩

"قصور في قدرة الفرد على القيام بالعمليات النفسية والعقلية والتي تؤدي الى  
انخفاض قدرة الفرد على اداء المهام المختلفة " (عبد الله، ١٩٩٩، : ٣٤)

تعريف " محي " ٢٠٠٠

"ضعف في مستوى اداء الفرد للعمليات العقلية مثل التذكر والتفكير والانتباه  
وضعف الاتزان الانفعالي لديه يؤدي الى تدني قدرة الفرد على القيام بالمهام  
المختلفة" (محي، ٢٠٠٠، : ٧٦)

تعريف (البشير، ٢٠٠٥)

"ضعف في قدرة الفرد على اداء المهام المختلفة بسبب تدني في العمليات العقلية  
والنفسية لديه" (البشير، ٢٠٠٥، : ٣٥).

تعريف " علي " ٢٠٠٦

" تدني في العمليات الاساسية التي تدخل في التحصيل المعرفي التي لها دور كبير  
في حياة الفرد وخصوصا في عملية التعلم" (علي، ٢٠٠٦، : ٥)

وتعرف الباحثة القصور في الوظائف النفسية والعقلية بأنه "تدني مستوى اداء الفرد في الجانب النفسي او في الجانب العقلي او في كلاهما يؤدي الى ضعف قدرة الفرد على اداء المهام الحياتية المختلفة لاسيما ما يتصل منه في جانب التعلم مثل تشتت الانتباه وضعف القدرة على الاستيعاب وضعف في التنازر الحسي والحركي وسرعة الانفعال وضعف القدرة على التذكر وضعف الادراك السمعي" اما التعريف الاجرائي فانه "الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس القصور في الوظائف العقلية والنفسية المعد في هذا البحث "

### ٣ - المراهقة :-

وعرفت بعدة تعريفات منها :-

- عرفها " الزعبي " ٢٠٠١

" الفترة الزمنية من حياة الإنسان التي تمتد ما بين نهاية الطفولة المتأخر وبداية سن الرشد , تتميز بوجود مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية " (الزعبي , ٢٠٠١ : ٣٢٠)

- عرفها "كابلان " Kaplan et al,2004

"هي فترة انتقالية وهي البداية الطبيعية لسن البلوغ تبدأ بحدود عمر تسع سنوات بالنسبة للإناث , وعمر ثلاثة عشر سنة بالنسبة للذكور تحدث فيها تغيرات من مختلف الجوانب النفسية الاجتماعية والجسدية" ( Kaplan et al,2004 : 7-8 )

- عرفها " المدني " ٢٠٠٨

" بأنها المرحلة التي يتم فيها النمو الجنسي و تصل فيها الغرائز الجنسية إلى ذروتها للمرة الأولى. أو أنها مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند الذكور والإناث ويتوافق مع هذه

التغيرات ويصاحبها تضمينات اجتماعية معينة . وهي من الوجة النفسية تضم  
الأفراد الذين أنهموا أو اجتازوا مراحل الطفولة ، ومن الناحية الزمنية تضم الأفراد  
من ١٢ - ١٨ سنة ."(المدني, ٢٠٠٨: ١٠)

- عرفها " النجار " ٢٠٠٩

هي فترة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى النضج تبدأ مع فترة البلوغ ، وتستمر  
حتى يصبح الفرد ناضج جنسياً ، وتمتد الفترة الزمنية للمراهقة من سن الحادية  
عشر إلى أوائل العشرينات (النجار, ٢٠٠٩: ٢) .

٤ :- اضطرابات النوم :-

وعرفت بعدة تعريفات منها :-

- عرفها " القطان ، ١٩٨٠ "

"تغلب الحاجات الاخرى على الحاجة الى الراحة بمعنى ان النوم الذي لا يحقق  
الراحة وكذلك الارق يرجعان الى تغلب الحاجات الاخرى وضغطها من حيث هي  
مؤثرات مزعجة فبعض حالات النوم ترجع الى انفعالات حالية من قبيل الهموم  
الشعورية الشديدة (مثل الغضب الشديد ، التهيج الجنسي ، الحزن المبالغ ، والفرح  
المسرف وحتى توقع احداث سارة او محزنة بينما قد تكون وسيلة يتخذها الشخص  
للدفاع ضد الاحباطات " (خليفة وسعد ، ٢٠٠٧: ٩٠) .

- عرفها (دبابنة ومحفوظ ، ١٩٨٤) .

"هي حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم ، وبذلك يحدث خلل  
بالنسبة للإنسان فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين " (دبابنة ومحفوظ ، ١٩٨٤ :  
١٥٣) .

- عرفها " حمودة " ١٩٩٠
- "اضطرابات تنتاب النائم وهي غالبا ما تكون اعراضا لامراض نفسية او عقلية كالقلق والاكتئاب او نتيجة لكبت شديد" (حمودة، ١٩٩٠، ٢٧٠) .
- وعرفها الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع للأمراض النفسية والعقلية(DSM-IV, 1994)
- " وهي تلك الاضطرابات التي ترتبط بكم وجودة النوم ووقته مثل الأرق وفرط النوم واضطراب إيقاع النوم ، واضطراب الفزع الليلي واضطراب التجوال أثناء النوم" (DSM-IV, 1994).
- ويعرفها "مصطفى" ٢٠٠١
- "عدم حصول الفرد على حاجته من النوم مما يؤدي إلى ضعف همته وقلة طاقته الجسمية وشروذ ذهنه واضطراب مزاجه وانخفاض إنتاجه وسوء علاقاته بالآخرين" (مصطفى، ٢٠٠١، ١١٩)
- يعرفها (Mahajan ,et al, 2010)
- "مشكلة أو خلل يحدث بالنسبة للإنسان أثناء النوم والتي تضم السير أثناء النوم والكلام أثناء النوم والرعب الليلي" ( Mahajan ,et al, 2010 :132)
- وقد تبنت الباحثة تعريف الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع للأمراض النفسية والعقلية(DSM-IV, 1994)
- اما التعريف الاجرائي فانه الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس اضطرابات النوم المعد في هذا البحث .

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### اولا :- الاطار النظري

إن تنمية استراتيجيات التعلم وتطويرها، أصبحت ضرورة تربوية، ويجب أن تتسق استراتيجيات تعلم الطلبة مع استراتيجيات التدريس التي يقدم من خلالها مدرسي المواد التعليمية خبرات ومعارف المنهاج الدراسي، إذ أشارت دراسة (Dunne,1984) في هذا المجال إلى أن طلبة الصف الواحد يتعلمون بأساليب تعلم متنوعة، وأن أداء الطلبة في المواد الدراسية المختلفة يتأثر بأساليب تعلمهم، ويتأثر التحصيل الدراسي للطلبة ايجابيا، حيث إذ تتفق استراتيجيات الطلبة مع استراتيجيات التدريس، هذا الأمر يجعل البحث عن استراتيجيات تدريسية تتلاءم مع استراتيجيات تعلم الطلبة ضرورة تربوية ملحة. ( Dunne , 1984 : 14 )

إن استعمال استراتيجيات تعلم خاصة بالطالب، تخلق حافزا في تفكيره وتعمل على رفع مستوى هذا التفكير، وتزويده بالوسائل اللازمة للتمييز بين المعلومات الملئمة دون غيرها، والإشارة إلى ما بين المعلومات من علاقات، وفي الوقت نفسه تعمل على تمكين المتعلم من ابتكار أفكار جديدة وذلك لأنّ الهدف الرئيسي من التعلم، هو تيسير عملية التعلم والتحضير لها وتوجيهها والتأكد من حدوثها. ( مقدادي ١٩٩٠، : ٣١٥-٣٢٣ )

وحيثما تغدو أساليب واستراتيجيات التعلم والدراسة مهارات دراسية عقلية وسلوكية متقدمة لدى الطالب فإنه يصبح لها دور واضح في رفع وتحسين مستوى التحصيل الدراسي

إنّ الحافز الذاتي للتعلم من المتعلم يرتبط بصورة واضحة مع مبادئ وأهداف التعلم والتدريس الجيد في العملية التربوية مع عمليات التعلم والتعليم الفعال الذي تكمن



أساسياته في تعلم الطلاب وكيفية إتمام هذا التعلم والحفظ والتذكر والاسترجاع وكيفية التفكير والفهم والاستدلال ، وكيفية تحفيز وإثارة دافعيتهم الأمر الذي يجعل من عملية تعليم الطلاب لأنفسهم وباندفاع ذاتي ، وخبرات مخططة ومهارات منظمة يكاد أن يكون الهدف النهائي لعملية التعلم والتعليم ، ولكي يؤدي المتعلمين متطلبات التعلم، ينبغي عليهم أن يكتسبوا استراتيجيات التعلم والدراسة الفعالة مثل إعداد ورقة عمل لمادة محددة أو كتابة بحث في مواد أخرى وعمليات التلخيص واختيار الأفكار الرئيسية، اخذين بنظر الاعتبار المستوى العمري للمتعلم ونوعية تفكيره.

( جابر ، ١٩٩٩ : ٣٠٥-٣٠٦ )

### الاتجاهات النظرية التي فسرت استراتيجيات التعلم والتعليم

نظرا للاهتمام المتزايد بعمليات التعلم والتعليم ، فقد تباينت آراء علماء النفس حول تفسير العوامل المؤثرة في عملية التعلم فالبعض رأى ان ذلك يعزى الى عوامل تتصل بالمتعلم كالقدرة على فهم الدرس والمثابرة وعوامل تتصل بنوعية التعليم والوقت المخصص للتعلم ، والبعض الآخر يرى ان ما يقوم به المدرس من مؤثرات وانماط التعزيز هي التي تؤثر في ذلك ، ويرى البعض الآخر ان التعلم المعرفي هو تهيئة مواقف يتفاعل فيها المتعلم وتؤدي الى تطوير البنى المعرفية وطرق التفكير ، فيما يرى البعض الآخر ان تهيئة مواقف وخبرات تساعد المتعلم في استثمار قدراته تسهل عملية التعلم ، والبعض الآخر يرى ان توفير نماذج سلوكية وملاحظتها وتقليدها يوفر خبرات ينبغي الاخذ بها في التدريس الصفي .

وسيتم عرض بعض النماذج والاتجاهات النظرية المفسرة لاستراتيجيات التعلم والتعليم .

## ١- أنموذج كارول :-

وضع كارول عام ١٩٦٣ أنموذجاً للتعلّم المدرسي يستند على فكرة التعلّم للتمكّن وهذا الأنموذج هو صياغة نظرية تشير إلى أن درجة التعلّم تتحدد بمقدار الوقت الذي يخصّصه الطالب في تعلّم مهمة تعليمية ما قياساً بالوقت الضروري لإتقان تلك المهمة (إبراهيم، ٢٠٠٢، ص٩٦)، وقد ربط كارول في هذا الأنموذج بين تأثير عامل الوقت ونوع التعليم من جهة وتحصيل المتعلمين من جهة أخرى موضحاً فيه أن الطلبة يتوزعون توزيعاً إعتدالياً من حيث الاستعداد لتعلّم بعض المواد الدراسية وإذا ما قدّمت لجميعهم هذه المواد بالظروف نفسها فستكون نتيجة تحصيلهم موزعة توزيعاً إعتدالياً وعكس ذلك يحدث عندما يكون الطلبة موزعين توزيعاً إعتدالياً من حيث الاستعداد وقدّم لكل منهم تعليماً يتناسب مع قدراته واحتياجاته مراعين عامل الوقت المتاح للتعلّم وكم التدريس ونوعه فإننا نتوقع عندئذٍ الوصول إلى التعلّم، ويرتبط التعلّم في أنموذج كارول بنوعين من العوامل هما:

### ١. عوامل متصلة بالتعلّم.

وقد حصر كارول النوع الأول من العوامل في ثلاثة عوامل هي :-

#### أ- القدرة على فهم التدريس:-

يقصد بها قدرة الدارس على فهم طبيعة المهمة التي هو بصددّها والإجراءات التي ينبغي إتباعها في تعلّم هذه المهمة وترتبط هذه القدرة بالقدرات اللفظية للمتعلمين لأن التدريس المؤلف غالباً ما يعتمد على الألفاظ ومن ثم فإن قدرة الطالب على فهمه تستوجب توافر قدرة لفظية في استيعاب المعلومات مسموعة أو مقروءة.

ب- المثابرة:-

هي المدة الزمنية التي يقضيها المتعلم نشطاً في التعلّم ويميز كارول بين الوقت الكلي المستهلك في التعلّم والوقت الذي يكون فيه المتعلم نشطاً في التعلّم إذ أن الوقت الذي يقضيه المتعلم مثابراً على التعلّم لا يساوي بالضرورة مجمل الوقت المستغرق في ذلك وتختلف المثابرة من شخص إلى آخر على وفق الموضوع الدراسي.

ج- القدرة:-

تشير إلى مقدار الوقت اللازم لتعلّم مهمة تعليمية على وفق طرائق تعليمية محدّدة وتختلف القدرة من متعلم إلى آخر على وفق الخبرات السابقة.

٢. عوامل متصلة بظروف التعلّم.

أما العوامل المتصلة بظروف التعلّم فقد حدّدها كارول بنوعين من العوامل هما:

أ- نوعية التعليم:-

يعرّفها كارول بأنها درجة اقتراب عرض وتفسير وترتيب عناصر المهمة التعليمية من الوضع الأمثل لدارس معين ويتطلب ذلك من المعلم ربط طريقة تدريسه بالفروق الفردية بين المتعلمين بغية تمكّن كل منهم من المادة الدراسية فقد يحتاج قسم من المتعلمين إلى إعطاء أمثلة ملموسة في حين يحتاج القسم الآخر إلى تكرار عرض المادة أكثر من مرة.

ب- فرصة التعلّم:-

يقصد بها الوقت المسموح به للتعلّم ويعده كارول مفتاحاً للتمكّن لأن معظم الطلبة يختلفون في درجة استعدادهم مما يؤثر في مقدار الوقت الذي يستغرقه كل منهم في التعلّم وعليه فان فرض وقت محدد للجميع يعدّ إجحافاً بحق بطيء التعلّم

وإحباطاً لسريعي التعلّم ولذا تصبح مشكلة تحديد الوقت المناسب للتمكّن من مهمة التحصيل من غير هدر مزيد منه سدى أو نقصانه ليؤدي إلى نقص التعلّم وكما تنتفي العلاقة بين الإستعداد والتحصيل إذ يصبح الإستعداد هنا هو مقدار الوقت المتاح للتعلّم على وفق سرعة كل متعلّم، (العجيلي و خليل، ١٩٩٦: ١١٧-١٢٠) ويحتمل أن تتأثر كمية الوقت التي يحتاجها الطالب بدرجة استعداده وبقدراته اللفظية وبنوعية التدريس الذي يتلقاه في المدرسة وبنوعية المساعدة التي يتلقاها خارج الصف ومهمة التعلّم للتمكّن هي إيجاد طرائق لإعطاء كل طالب الوقت الذي يحتاجه في التعلّم (إبراهيم، ٢٠٠٢: ٩٦)، وفي ضوء أنموذج كارول نشطت المؤسسات التربوية وقامت بوضع الأهداف التعليمية الخاصة لكل مادة دراسية تقدم للطلبة وعملت على بناء الأدوات للتحقق من مدى الوصول إلى الهدف والتي تقوم على إجراء اختبارات وبناء نتائج على هذه الإختبارات فيتقرر من خلالها فيما إذا تمكّن الطلبة من الوصول إلى المستوى المحدّد للتمكّن أم لم يصلوا، فعند عدم الوصول إلى مستوى التمكن يعرض على الطلبة أنشطة متنوعة تتمثل في إعادة شرح المادة الدراسية لهم وتستخدم إستراتيجيات تعليمية لإيصالهم إلى مستوى التمكن (الطائي، ٢٠٠١: ١٧).

## ٢- المنحى السلوكي : Behavioral Approach

تبنت هذا الاتجاه إحدى الدراسات العلمية ، واستند افتراضه إلى أن التعلّم تغير في السلوك ويشير (كرونباخ ) إلى أن هذا التغير في السلوك ، هو تغير دائم نسبياً نتيجة للخبرة، وضمن ما يتصف به المتعلم – الصفات الإيجابية ، إذ ينبغي عليه إجراء سلوك حتى يحقق التعزيز المرغوب فيه وقد اعتمد هذا الاتجاه في أسسه النظرية والتطبيقية على نظريات علماء النفس ، من أمثال ( بافلوف ، واطسون ، ثورندايك ، سكرنر ) وما قد تم التوصل إليه من دراسات وأبحاث ونتائج أجراها هؤلاء العلماء أو طلابهم في

الكثير من المجالات واستراتيجية التعلم هو تدبير يقوم به المدرس ، عن طريق تحديد مؤثرات المواقف ، ونمط استجابتها وكذلك أنماط التعزيز التي ستلحق بهذه الاستجابات ؛ بقصد زيادة احتمالية ظهور هذه الاستجابات وضمن رغبة المتعلم ، وما يرغب في تحقيقه من الأهداف . ( قطامي ، ١٩٩٣ : ٣٣ )

### ٣ - المنحى المعرفي : Cognitive Approach

أوضح العالم ( جارندر ، ١٩٨٥ ) أن الاتجاه المعرفي عني بشكل خاص بالبحوث التجريبية المعاصرة، والتي كان هدفها الإجابة عن الأسئلة المعرفية المترابطة باستراتيجيات حصول الإنسان على المعرفة ، وقد تم تحديد ملامح علم النفس المعرفي بالنقاط الآتية :-

- ١- التركيز على التمثيلات الذهنية (Mental Representation) .
  - ٢- الإشادة بالمنهج القائم على دراسات العلوم الأخرى والذي يترتب عليه الاستعانة بنتائج الدراسات في المجالات الأخرى .
  - ٣- يهتم بالجوانب الوجدانية والمعرفية والفروق الفردية .
  - ٤-الإفادة من خواص الكمبيوتر ، بعد تحليله لمكونات العقل البشري .
  - ٥- تعد عمليات معالجة المعلومات ( Information Processing ) عمليات معرفية ، تساعد في فهم وتفسير أسلوب تفكير المتعلم ومعالجته الذهنية .
- ويعطي العلماء المعرفيين الافتراض الآتي :-

إن الاتجاه المعرفي يمكن استيعابه بجلاء ووضوح ، عن طريق فهم نموذج المعلومات ( Information processing model ) والاتجاه المعرفي بشكل عام يستند في فرضياته إلى ما توصل إليه كل من ( برونر وبياجيه وأوزبل ) ذلك لأنه قد ترتب على هذه الفرضيات - ممارسات وأساليب تدريسية محددة واضحة .

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

---

أذن التعلم المعرفي :- هو تهيئة مواقف ، يتفاعل فيها المتعلم ، والقصد منها تطوير  
خبرات تسهم في تطوير وبناء البنى المعرفية وتطوير استراتيجيات التفكير والعمليات  
الذهنية الموظفة في المواقف الجديدة . ( قطامي ، ١٩٩٣ : ٣٤ - ٣٥ )

#### ٤ - المنحى الإنساني : Humanistic Approach

اعتنى هذا الاتجاه بتأثير الجوانب العاطفية الوجدانية ( Affective and Emotion ) الشخصية ( Interpersonal ) في التعلم ونظرا لظهور مفهوم أنسنة  
التعلم ( Humanizing the learning ) فقد تم التوجه نحو عدّ المبادئ الإنسانية:-  
لجعل التعلم أكثر إنسانية واحتراما لقيمة المتعلم واستعداداته وإمكاناته .  
إن ابرز ممثلي هذا الاتجاه هم ( ماسلو ، جوردن ، وكارل روجرز ، كومبس ،  
بربارا كلارك ) وكانت افتراضات هذا الاتجاه قائمة على أعمالهم، وقد ضمن ماسلو في  
كتابه ( Toward Psychology of Being ) ثلاثة وأربعين افتراضا أعتد عليها  
بشكل كبير في تفسير الاتجاه الإنساني . ومن هنا فالتعلم الإنساني - يعنى بالمتعلم  
وقدراته واستعداداته نحو النمو والتطور وفق ظروف وبيئات يقوم بإعدادها واختيارها  
، ويكون تعلمه محددًا بعدد من المتغيرات الشخصية والبيئية . والتعلم الإنساني هو  
أيضا :- التعلم الذي يتم فيه تهيئة مواقف وخبرات ونشاطات تساعد المتعلم في  
استثمار طاقاته وقدراته الإبداعية ؛ من أجل إتاحة الفرصة لإظهار مشاعره وانفعاله  
وتساعده في تطور شخصيته ( قطامي ، ١٩٩٣ : ٣٦ - ٣٧ ) .

#### ٥ - المنحى الاجتماعي : Social Learning Approach

هذا المنحى مرتبط بأساليب التنشئة الاجتماعية وأساليب نمذجة  
السلوك ( Modeling Behavior ) ونتائج الدراسات المتعلقة بالتعلم الاجتماعي

والتعلم بالملاحظة ويمكن القول في التعلم الاجتماعي في أنه يشكل أحد مصادر التعلم ، التي ينبغي الآخذ بها في التدريس الصفي ويتجسد هذا التعلم عن طريق الملاحظة والتمثل والتعلم الاجتماعي وتعلم النمذجة .

ويتم التعلم على وفق هذا الأنموذج ، عن طريق توفير خصائص مميزة - تعرض في صورة نماذج سلوك ، يحتاج اليها الملاحظ ، ويكون لديه القدرة على تقليدها فيحصل على ثواب جراء ذلك وهذا التعلم يوفر خبرات قد لا تحصل إلا في هذا النوع من التعلم . (قطامي، ١٩٩٣: ٣٧- ٣٩)

#### ثانياً :- القصور في الوظائف العقلية والنفسية :-

يعد وليم جيمس (*William James*) واحداً من العلماء الذي اعتمد في عمله على التجربة وفي أوائل عام (١٩٠٠) أثرت آراء جيمس في عدد من علماء النفس بجامعة شيكاغو بما فيهم الفيلسوف الشهير جون دوي (*John Dewey*) ، فاهتم هؤلاء العلماء مثلما اهتم جيمس بالعملات العقلية وبصفة خاصة بكيفية عملها ومساعدة الناس على الحياة في العالم الممتلئ بالمخاطر (دافيدوف، ١٩٨٣: ٣٦).

١ :- تشتت الانتباه .

يعد تشتت الانتباه من المعوقات الرئيسية لتفاعل الطفل مع البيئة المحيطة، وبخاصة البيئة الصفية إذ يقلل من فرصته على التعلم بفعالية وقد تصدر منه أنماطاً سلوكية غير مناسبة مما يؤدي إلى تشتت انتباه زملائه أيضاً، وتزداد آثار التشتت السلبي مما يخلق صعوبات لدى المعلم في إدارة الصف .

ويشير تشتت الانتباه إلى الوضع الذي يتجه فيه الانتباه إلى موضوع لا يتلائم مع الأنشطة الصفية، ويظهر ذلك عندما يتشتت الانتباه بين موضوعات متعددة أو عندما ينحرف الانتباه نحو موضوع آخر غير مناسب أو عندما يتشتت الانتباه بسبب وجود أفكار متقاربة وتشير التقديرات إلى إن من (٥-١٠%) من الأطفال يعانون

تشنت الانتباه (حمدي ١٩٩٨ : ١٩٤)، و يعد تشنت الانتباه من معوقات التعلم الفعال  
لما يتركه من آثار سلبية على التعلم وعلى نمو الطفل ( بلقيس ومرعي ، ١٩٩٨ :  
( ٢٥١

ويعد الانتباه أحد أركان الملاحظة المهمة التي شغلت بال الفلاسفة والمفكرين  
منذ أمد بعيد وتبلور هذا بشكل خاص خلال المناقشات التي دارت بين الفلاسفة في  
عصر الفلسفة اليونانية إذ أكدوا على أن الإنسان كائناً عقلياً ينطوي نشاطه على عدة  
أنواع من المعرفة التي تتضمن القدرة على الإحساس والانتباه والتذكر والتصور  
والإرادة التي تعني إن الإنسان مسؤول عن خياراته وسلوكه واخيرا الانفعال (عقل  
١٩٨١:٢٦).

أن الطفل او المراهق المشنت يعاني من ضعف قدرته على تمييز العلاقات بين  
الشكل والخلفية، فعندما يتحدث المعلم بوجود أصوات أخرى يصعب على هذا الطفل  
تركيز انتباهه إلى صوت المعلم على انه المنبه الأساسي، ويعد باقي الأصوات على  
أنها خلفية ليست بذات علاقة مع الصوت الأساس، كذلك في التركيز البصري فقد  
يعجز في التركيز على الأجزاء الهامة من بينته كما انه لا يستطيع متابعة الإصغاء، إذ  
يبقى معتمداً على التعليمات الخارجية وهذا لا يتمكن من إتمام عمل ما بمفرده ولا  
ينهي ما بدا به، فهو بحاجة الى دعم وتشجيع مستمرين (جابر، ١٩٩٦ : ٦٨).

و اهتمت الدراسات السببية بالناقلات الكيميائية العصبية ( Neurotransmitters )  
وأهميتها فيما يتعلق بدور نقص مادة الدوبامين في المنطقة الحوفية ( Limbic area )  
، ومنطقة النواة المذنبة . حيث أن الأدوية المنشطة التي تفيد في حالات اضطراب  
نقص الانتباه / فرط النشاط لها تأثير واضح على زيادة الدوبامين . وأيضاً تدل النتائج  
على أن كمية مادة حمض هوموفانيليك الناتج عن استقلاب الدوبامين ، تكون قليلة في  
السائل الدماغي الشوكي لدى الأطفال المصابين بهذا الاضطراب . ولايوافق هذه



النظرية أن بعض الأدوية التي تزيد من نشاط الدوبامين غير مفيدة في علاج الاضطراب ، وأيضاً أن الأدوية المضادة لمستقبلات الدوبامين لها تأثير علاجي مفيد، وهكذا فالنتائج غير حاسمة .

ورأى ( أندرسون وآخرون، ١٩٩٤ ) أن درجة سلبية وعبادة الأم الموجهة نحو طفلها الذي يعاني من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد أظهرت مستويات عالية من السلوك الظاهري المعادي للمجتمع من جانب هؤلاء الأطفال.

( المالح، ٢٠٠٧، ٤ : ) .

## ٢ :- ضعف القدرة على التذكر :

الذاكرة وظيفة عقلية يصعب دراستها والبحث فيها، إذ انها تهتم بشكل اساس بالعمليات الداخلية التي تتصل بخزن المعلومات واستعادتها فيما بعد. انها دراسة العمليات التي تتوسط بين ادراك المعلومات او تعلمها واستعادتها او استرجاعها او التعرف عليها فيما بعد، انها العملية العقلية التي يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية من مدركات وافكار وميول وسلوك، (Ellis,1978,p.35) .

وللذاكرة ثلاث عمليات هي التشفير (Ecoding) والخزن (Storage)

والاسترجاع (Retrieral) .

وتشير اكثر نظريات الذاكرة الى ان النسيان يحدث بسبب الفشل او القصور في واحدة او اكثر من هذه العمليات وتتأثر كل عملية من هذه العمليات بمتغيرات وظروف بيئية و نفسية وبيولوجية لا حصر لها.

ومن بين النظريات التي فسرت الذاكرة هي النظرية النفسية

(The Psychological theory) :والتي ترى ان الذاكرة تفسر في ضوء ما

يحدث في عملية التعلم وتكوين العادات. وفي كلتا الحالتين يحاول الانسان ان يكون

ارتباطات جديدة لم تكن موجودة اصلا، وهذه الارتباطات ما هي الا اتصالات عصبية جديدة يحتفظ بها المجموع العصبي ويمكنه استعادتها في ظروف مشابهة لظروف تعلمها (احمد، ١٩٨٠: ٢٦)

اما النظرية التشريحية (The Anatomical Theory) فتشير الى ان هناك مناطق معينة في قشرة المخ تؤدي زيادة تنبيهها الى زيادة سمكها ، والعكس اذا ما قل تنبيهها يقل تبعا لذلك سمكها (الازيرجاوي، ١٩٩١: ٨٣) ، وقد اثبتت التجارب الحديثة ان الفصوص الامامية من المخ تحديدا القشرة الامامية للدماغ هي اكثر من اية منطقة اخرى اثرا واستخداما في الوظائف الادراكية والذاكرة.

وقد تم التوصل حديثا الى ان القشرة الامامية للمخ تستخدم تحديدا في عمليات التخطيط والانتباه وتتابع او تنظيم السلوك والقدرة على التفكير المجرد.

وتعد منطقة القشرة الامامية من المخ منطقة حاسمة في اداء الذاكرة القصيرة الامد فيما يتعلق بعمليات الخزن والاسترجاع ومعالجة المعلومات من اجل عمل استجابة ما (احمد، ١٩٨٠: ٢٩).

ولذلك فان تلف هذه القشرة وبتأثير عوامل متعددة يؤدي الى ضعف وقصور واضح في عمليات الذاكرة ولا سيما الذاكرة القصيرة او العاملة، وتقسم القشرة الامامية للدماغ الى مناطق مركزية ومناطق وسطية ومناطق محيطية. وعلى الرغم من هذه التقسيمات لقشرة الدماغ فان معظم التجارب والدراسات التي اعتمدت في اجراءاتها على احداث تعطيل لعمل هذه المنطقة باستخدام التيار الكهربائي او التردد الاشعاعي، قد تعاملت مع قشرة الدماغ على انها منطقة واحدة وان تلفها يؤثر كثيرا في العمليات الادراكية المنتظمة في الذاكرة. وذهب البعض الاخر من

العلماء والباحثين الى ان تلف قشرة الدماغ الامامية تستخدم في كثير من عمليات  
المعالجة في الذاكرة، (احمد، ١٩٨٠ :٣٠).

### ٣ :- ضعف القدرة على التوازن الحسي والحركي :

يزخر العالم المحيط بنا بالكثير من المنبهات والمثيرات التي تجذب إنتباهنا في  
كل لحظة من لحظات الوعي ، كما أن جسم الإنسان نفسه يعد مصدرا للكثير من  
المنبهات الصادرة من الأعضاء الحسية والأجهزة الداخلية كالعضلات والمفاصل  
والأحشاء هذا فضلا عن الأفكار والخواطر التي ترد إلى الذهن . لكن الفرد لا ينتبه  
إلى هذه المنبهات كلها التي يستلمها في كل لحظة بل يختار وينتقي المثيرات  
والمنبهات التي تهمة فقط وتحقق حاجاته ومتطلبات وجوده ، وتسمى عملية الإنتقاء  
هذه الإنتباه ( Attention ) . ( Atkinson,1996:170 ) .

ان سلامة أعصاب واعضاء الطفل الحسية تمكنه من فهم معاني الكلمات وان اي  
عجز في اجهزة الكلام والسمع يؤثر على النمو اللغوي للطفل مثل حالات الصم  
والزوائد الانفية وامراض اللوزتين وعيوب الفم واللسان الى جانب عجز المراكز  
العصبية، ان الطفل المحظوظ هو ذلك الطفل الذي تنمو قابليته الحسية مع قابليته  
الحركية بخطوات ثابتة ودرجات من التقدم (Anderson, 1953, 16-30)

وتشير خلاصة نتائج إحدى الدراسات المرجعية، التي قامت بمراجعة دقيقة لتأثير  
النشاط البدني على النوم، لدى الأشخاص الذين لا يعانون من مشكلات ملحوظة في  
النوم، إلى أن النشاط البدني المعتدل الشدة) بشقية الأحادي والمتكرر(يؤدي إلى تحسين  
النوم من خلال زيادة فترات النوم ذات الموجات الدماغية وكذلك زيادة مدة النوم  
الإجمالية، وانخفاض فترة حالات ، (Slow waves)البطيئة (REM).حركة العين  
السريعة وعلى عكس النشاط البدني المعتدل الشدة، فإن النشاط البدني العنيف، خاصة  
إذا تمت ممارسته قبل فترة النوم بقليل، يمكن أن يقود إلى تأخير حالة الشعور بالنوم  
لدى الإنسان .ويعتقد أن لارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية، الناجم عن النشاط

البدني، دور في ذلك. لذا، ينبغي أن يكون توقيت ممارسة النشاط البدني، خاصة إذا كان عنيفاً، بعيداً عن فترة النوم بوقت كافٍ (بعد ساعات على الأقل).  
(الهزاع، ٢٠٠٧: ٥).

#### ٤ :- سرعة الانفعال :

ويظهر ذلك في الاستجابات الحادة التي يستجيب بها المراهق إزاء بعض المواقف، فهو يصرخ بعنف ويشتم الآخرين، ويندفع بتهور، ويأتي بحركات لا تدل على الاتزان. ويمكن ملاحظة ذلك في سلوك المراهق، فإذا قاد سيارته فإنه يقودها بسرعة شديدة، ويتحدى من يحاول أن يسبقه، وإذا تشاجر مع أحد اندفع إلى مصدر الشجار. فالمراهق يتأثر سريعاً بالمشيرات المختلفة مهما كانت تافهة، إذ يثور لأتفه الأسباب، فإذا أراد الأكل ولم يجده جاهزاً ثار دون أن يكون هناك سبب كافٍ لهذه الثورة، وإذا تعرض للإحباط شعر بالحزن الشديد.

وينتقل المراهق من انفعال إلى آخر، من الفرح إلى الحزن، ومن التفاؤل إلى التشاؤم، ومن البكاء إلى الضحك، فتنتابه مشاعر الفرح تارة، والحزن تارة أخرى، ومرة يندمج مع الآخرين، وتارة يعتزلهم.

وقد يعبر المراهق عن غضبه بالهجوم الكلامي بطريقة خفية أو علنية. فيظهر عندما يُؤنب المراهق أو يُنتقد أو يُقدم له النصح بكثرة، أو عندما ننكر حقه في التعبير عن آرائه ومشاركته في القضايا الأسرية، ومن صور التعبير عن الغضب التبرم، أو الهجوم الكلامي، أو اليدوي (زيدان، ١٩٨٦: ١٧١).

أن المتبع لمفهوم الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس يجد أن جميع النظريات قديمها وحديثها اهتمت اهتماماً كبيراً بهذا المفهوم سواء كان على مستوى السمة أو على مستوى البعد .

وتنظر النظريات الانسانية للفرد على انه كل متكامل وكائن متفرد . كما ان لديه القدرة المبدعة والقابلة للتطور . وللفرد طبيعة خيرة أو محايدة على الاقل . وأن ما يصدر عنها من سلوك شريـر فإنه ينشأ من فعل المواقف البيئية المحيطة به .  
( Buhler , 1972 : 1 ) .

يميز الوجوديون بين الانفعالات السلبية والانفعالات الايجابية كما انهم اشاروا إلى الاسلوب الذي يجب أن يتبعه الفرد في التعامل أو التعبير عن كل منهما . والانفعالات السلبية التي يدخل ضمنها الخوف ، الغضب ، الكراهية والاشمزاز وما شابه فإنها تكشف من مواقف لا يكون الفرد راضياً أو منتمياً لها . اما الانفعالات الايجابية مثل الحب ، الفرح وماشابه ذلك تكشف عن انتماء الفرد لها وقبوله لها (ماكوري ، ١٩٨٢ : ٢٣٧) .

والتعبير الاصيل عن الانفعال هو ذلك التعبير الذي يختلف الراشد به عن الطفل أو الفرد البدائي حيث ان الراشد قادر على السيطرة وضبط الانفعال وعدم الاستسلام وذلك عن طريق الشعور بالمسؤولية الكاملة في عملية الرد أو التعبير الذي ينسجم مع ما اثاره الموقف من حالة انفعالية . والشخصية المتزنة هي القادرة على التعبير عن الانفعال بشكل صحيح مبتعدة عن حالة القمع ، فهي تعبر عنه بشكل فوري واصيل ولا تكبته كبتاً مزمناً . كما ان الشخصية المتزنة تستطيع الاختيار بين حالتي القمع والتعبير عنها بشكل اصيل . وكل هذا يرجع إلى مدى شعور الفرد بالحرية . فحينما لاتتعرض قيمهم العليا للخطر فإن الفرد يعبر عن مشاعره بحرية وصدق ، فهو يضحك بأستمتاع شديد كما يبكي دون حدود في خلوته . كذلك هو قادر على كبت مشاعره حينما تتعرض قيمه الاخرى للخطر ويستمر في السلوك الذي كان يمارسه اثناء اثاره الانفعال ( سيدني ، ١٩٨٨ : ١٦٦ - ١٧٠ ) .

٥ :- ضعف الإدراك السمعي :

إن الإنتباه والإدراك وإن كانتا عملتيا متلازمتان بحيث يشكلان معا لبنة أساسية في عملية تفاعل الفرد مع بيئته منها القاعدة الأساسية التي تستند إليها سائر العمليات العقلية وشتى الأنشطة الجسدية والحركية وأنماط السلوكيات المختلفة في المواقف الإجتماعية والتعليمية والعملية إذ لولا الإنتباه لما إستطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يؤدي عملا دقيقا ولكي يدرك الفرد امرا ما ( أو يفكر في مسألة معقدة ) لا بد له من أن ينبته إليه ، فالفرد يدرك عادة ما ينتبه إليه وأنه بفعل الإنتباه يصبح الإدراك أكثر وضوحا ودقة ، كما يتم الإحتفاظ بالصور والأفكار في الوعي والى أن يتم الإنتهاء من العمل ويتحقق الهدف المنشود . ( منصور ، ١٩٩٦ : ١٣٤ ) وإذا كان علماء النفس قد اهتموا بتعريف عملية الإدراك التي ينشط فيها الإنتباه عندما افترضت بعض الدراسات العلمية أن الإنتباه فعّال في عدة حالات وبخاصة عند استقبال المعلومات من عضو الحس ومن ثم عند تخزين وتفسير المعطيات الحسية حيث يقرر الفرد ما إذا كان سوف يستجيب لها أو يتأهب لها بالفعل . ( دافيدوف ، ١٩٨٣ : ٢٥٠ ) .

إن العلاقة الوثيقة بين الإنتباه والإدراك تتضح في أشكاله الراقية مثل الإنتباه الإرادي فالعجز عن الإنتباه هو عجز عن الإدراك في الوقت نفسه ومن ثم عجز أو اضطراب في السلوك وفي التوافق الإجتماعي والتكيف بصورة عامة وقد أشارت البحوث والدراسات السريرية في هذا المجال إلى أن إضطرابات الإنتباه تترافق دائما مع إضطرابات الإدراك الحسي فالتلازم بين الإنتباه والإدراك من أجل تحقيق عملية الإدراك وضمن نجاحها ، فالإنتباه هو تركيز الشعور في شيء ما بينما الإدراك هو تحديد خصائص هذا الشيء وتعيين هويته . ( منصور ، ١٩٩٦ : ١٣٤ ) . فإذا كان الإحساس هو عملية إكتشاف وتسلم المثيرات المختلفة عبر الأجهزة الحسية ونقلها إلى

الدماغ ، فإن الإنتباه يتضمن وضع هذه المثيرات ( المعلومات ) في مركز الشعور (مركز الوعي ) أما الإدراك فهو عملية تفسير المعنى وتأويله وإضافته على المعلومات المنتبـه لها ،إن العمليات الثلاث الإحساس والإنتباه والإدراك هي عمليات مترابطة ومتتابعة فلا يمكن الإنتباه إلى شيء ما لم يكن هناك منبه أو مثير يقوم باستشارة الخلايا العصبية المتخصصة الموجودة في الأجهزة الحسية المختلفة مثل حاسة البصر ( vision ) والسمع ( hearing ) والشم ( smelling ) والتذوق ( oifaction ) والحواس المتعلقة بالجلد ( كالإحساس باللمس touch والضغط pressure والحرارة warmth والبرودة cold والألم pain والحاسة الدهليزية (restibular) (إسماعيل ، ١٩٨٢ : ٢٦٧ ) .

كما ان نظام اللغة الصوتي هو الذي يحدد عملية الادراك السمعي ، اذ يتضمن ترميز عناصرها المستقلة في اشكال معقدة، فاللغة الانسانية تستخدم نظاما كاملا من الرموز الصوتية، وعلى اساس هذه الرموز تبني عناصرها الدلالية للكلمات. فان تمييز الاصوات للكلمات يحتاج الى تمييز العلامات الجوهرية للصوت المنطوق، واستبعاد العلامات الثانوية وغير الجوهرية من اجل تمييزها، فامتلاك نظام اللغة الصوتية (الذي يختلف من لغة الى اخرى) يعد شرطا ضروريا منظما لسماع الاشياء وانه يتضمن ايضا ادراك الكلام الصوتي، اذ من دون امتلاك هذا النظام الصوتي فان السمع سيظل غير منظم ولهذا السبب فان الشخص الذي لا يمتلك نظام لغة اجنبية معينة، فانه لا يستطيع تمييز العلامات الصوتية الخاصة بها كما انه لا يسمع الاصوات التي تتكون منها، ومن ثم لا يتمكن من فهمها (Harber,1980,p.322) .

ان الفرد قد يعاني من مشكلات في فهم ما يسمعه، ومن ثم فان استجاباته للمثيرات قد تتأخر، وقد تحدث بطريقة لا تتناسب مع موضوع المثير او قد يخلط التلميذ بين بعض الكلمات التي لها نفس الصوت (عبد الهادي واخرون، ٢٠٠٠: ٢١٦).

ان حاسة السمع هي احدى الوسائط التي تربط الدماغ مع العالم الخارجي وفي حالة حدوث خلل في الإدراك السمعي فان ذلك يؤدي الى سماع الاطفال ذوي الاعاقات في الادراك لاصوات وانغام تختلف تماما عما يسمعه الطفل العادي وبطبيعة الحال فان ذلك يؤدي الى فهم خاطيء لهذه الأصوات. (عبد الهادي ، واخرون، ٢٠٠٠ : ٢١٥).

### اضطرابات النوم :-

#### لمحة عن اضطرابات النوم

اهتم الإنسان بظاهرة اضطرابات النوم منذ زمن بعيد، فقد جعل له قدامى اليونان لها توأم الموت . كما اشار ارسطو الى النوم بانه (هبنوسHypnos ) أي الميته الصغرى ، كما لوحظت مشكلات النوم منذ أقدم العصور ، فمشكلة الأرق مثلا قديمة قدم الإنسان ، وقد استخدم التعذيب بالأرق في العصور الوسطى لإجبار السجناء على الاعتراف ، أو لطرد الشياطين من أجساد البشر .ولكن الدراسة العلمية للنوم لم تبدأ بشكل منظم إلا منذ الخمسينيات من القرن الماضي، حيث درس النوم في معامل معدة إعدادا خاصاً، ومجهزة بجهاز يسجل مختلف الموجات أو الإيقاعات الصادرة عن المخ ، (EEG)الرسم الكهربائي للمخ(عكاشة، ١٩٧٣ : ٨٧).

لقد أتضح للعلماء في وقتنا الحاضر أن عنصراً مهماً من عناصر التحكم في النوم هو التعرض للظلام او العتمة .(وعلى عكس ذلك فالتعرض للضوء) النهار (يؤدي إلى تنبيه ممرات عصبية تمتد من شبكية العين إلى منطقة محددة في الدماغ تدعى ما تحت



المهاد ويوجد في منطقة ما تحت المهاد مركز متخصص يدعى النواة  
(Hypothalamus).

حيث يقوم هذا المركز بإرسال (Supra-chiasmatic nucleus) ما فوق التصالبية  
إشارات إلى مناطق أخرى في الدماغ تتحكم في مستوى إفراز الهرمونات، وفي معدل  
درجة حرارة الجسم، وفي وظائف أخرى، تسهم في شعور الفرد إما بالنعاس أو  
باليقظة التامة.

عند تعرض هذا المركز المتخصص، المشار إليه أعلاه، إلى التنبيه الناجم عن  
الضوء، فإنه يبدأ بتنفيذ العديد من الوظائف، مثل: رفع درجة حرارة الجسم، وإفراز  
هرمون الكورتيزول، وتأخير إفراز هرمونات أخرى ترتبط بالنوم، على أن هذا التنبيه  
يضمحل مع حلول الظلام (Melatonin). كهرمون الميلاتونين ومع حلول الظلام،  
فإن الغدة الصنوبرية) الموجودة فوق منطقة وسط الدماغ تقوم بإفراز هرمون  
الميلاتونين، الذي يسري بعدئذ في الدم، ويقود في النهاية إلى تهيئة الفرد للشعور  
بالنوم.

وقد كشفت لنا بحوث النوم، خاصة قياسات النشاط الكهربائي في الدماغ ومراقبة  
حركات العينين أثناء النوم، معلومات قيمة ومفيدة. لقد أتضح أن النوم في الليل متعاقب  
في دورات، كل دورة لها عدة مراحل. وتتكون كل (Cycles) من 4-5 دورات  
وتتكون كل دورة من نوعين رئيسيين متعاقبين من الأوضاع، أحدهما تسمى حالة  
حركة العين وتتكون (REM). والأخرى حالة حركة العين السريعة، (NREM)  
غير السريعة حالة حركة العين غير السريعة من أربع مراحل، المرحلة الأولى يتم  
فيها الانتقال من اليقظة إلى النوم، وفي المرحلة الثانية يبدأ النوم العميق بالظهور، أما  
في المرحلتين الثالثة والرابعة فيكون النوم أكثر عمقاً (الهزاع، 2006: 3-4).

## النظريات التي فسرت اضطرابات النوم

### اولا :- نظرية فرويد

كانت المدرسة الفرويدية من أولى المدارس الحديثة التي أكدت وحدة الانسان وقامت الثنائية القديمة للجسم والنفس ، كما انفردت بتأكيدها العوامل الشعورية ، وأهمية مرحلة الطفولة المبكرة في تشكيل شخصية الانسان ، و مفهوم الغريزة الجنسية وأثرها في السلوك ( راجح ، ١٩٧٢ : ٦٤ ) ، إذ أكد فرويد ان الانسان يولد مزود بغرائزه وان الغريزة تدفعه إلى السلوك الذي يحقق إشباعها ، كما عدّ الليبيدو Libido مصدر الطاقة لدى الانسان ، وان الهدف الذي تدفع نحوه هذه الطاقة هو خفض التوتر Reduction of tention الذي عرف بمبدأ اللذة The Pleasure Principle ، كما افترض فرويد ثلاثة مستويات من الوظائف العقلية لدى الانسان هي : الشعور Conscious ويشير إلى المدركات من أفكار ومشاعر تقع ضمن وعي الفرد المباشر ، وما قبل الشعور Preconscious ويشير إلى الأفكار والذكريات التي يبذل الفرد جهدا من اجل استدعائها إلى الشعور ، واللاشعور Unconscious ويشير إلى الأفكار والذكريات المزعجة التي تم حفظها أو كبتها بحيث لايمكن استدعائها الا بصعوبة كبيرة ، ان لم يكن ذلك مستحيلاً فعلاً ( Freud,1940 :14) .

ويرى فرويد ان النوم هو نكوص الى مرحلة اولية وبخاصة المرحلة التي يصفها فرويد بالنرجسية ، والنرجسية من مراحل التطور المبكر لشخصية الطفل فالانسان الراشد ينكص في نومه الى النرجسية الطفولية قدر المستطاع ، وتسمى هذه نرجسية النوم .

وقد يستعمل البعض الارق لتبرير عيوبهم فبعض الاشخاص يحصلون على مكسبا  
اضافيا من ارقهم ،فهم يختبؤون وراء الارق لتبرير عيوبهم فهو عذر ممتاز للفشل او  
للمزاج المعكر .

كما انه عند تدريب الطفل على تنظيم حياته قد يعامله والداه بقسوة فيشعر بالعداوة  
نحوهما لكنه يكتبها ويخاف من النوم ،لانه يصعب سيطرته على هذه المشاعر  
وغيرها من الرغبات المكبوتة في اللاشعور ويخشى ظهورها في الشعور فالحاح هذه  
الرغبات وخوف الانا من ظهورها قد يسبب الارق والنوم المتقطع .

ومن الظروف الملائمة لظهور النشاط اللاشعوري والظروف التي تتخذ فيه الحالة  
الشعورية باستعمال المخدرات او المسكرات او الحالة التي ينام فيها الانسان .

ويرى فرويد ان الرقيب أثناء النوم يكون اقل تحكما منه في حالة اليقظة ضعف الانا  
،وبذلك تتاح الفرصة للرغبات المكبوتة في اللاشعور فتعبر عن نفسها تعبيراً صادقا  
الى حد كبير (خليفة وسعد ، ٢٠٠٧ : ١١٠-١١١).

### ثانيا :- نظرية ادلر

يعد المنظور الذي أطلق عليه أدلر Adler علم النفس الفردي Individual Psychology ، أول خروج عن مدرسة التحليل النفسي التي تزعمها فرويد Freud ، وقد ركز فيه على فردية كل شخص ، منكرًا عالمية الدوافع البيولوجية والأهداف التي أكدها فرويد ، إذ صاغ أدلر فهما جديدا للطبيعة البشرية لم يصور الناس فيه على انهم ضحايا للغرائز والصراعات ، محكوم عليهم بالقوى البيولوجية وتجارب الطفولة ، فكل فرد في رأي أدلر هو اساساً مخلوق اجتماعي ليس بيولوجياً ، وشخصيته تصوغها البيئة الاجتماعية وتفاعلاته معه ولم تصغها حاجاته البيولوجية

ولامحاولاته المستمرة لإرضاء هذه الحاجات ( شلتز، ١٩٨٣: ٦٧). وكان أدلر قد انشق عن فرويد بسبب تأكيده عامل الجنس كمتغير وحيد فسر على أساسه وجود وسلوك الانسان كله ، وان الأمراض النفسية ترجع اساساً إلى التجارب الجنسية الفاشلة والمكبوتة في مرحلة الطفولة ، في حين رأى أدلر ان دافع السلوك هو الرغبة في التخلص من الشعور بالنقص Inferiority Feeling والتغلب عليه بالسعي إلى التفوق والكمال ، فضلاً عن تأكيده ان هناك أهمية كبيرة للعوامل غير الجنسية في إحداث الاضطرابات النفسية مثل العوامل الاجتماعية والثقافية ، وعلى الرغم من ان أدلر لم ينكر الاستعدادات الغريزية كما هو الحال مع فرويد الا ان أدلر أعطى اهتماماً للإطار الاجتماعي الذي ينشأ فيه الطفل ، وان فهم العلاقات الجنسية يكون في ضوء التنافس القائم على الشعور بالنقص ( صالح، ١٩٨٧: ٧٤).

ويرى ادلر ان القلق لا يدل على السيطرة بل على الهزيمة ،انه صراع بين حب الذات ،والتطلع الى التفوق ،وبين الفشل والشعور بالنقص ومن هذا الصراع ينشأ الارق ليلاً ،لان الشخص يفكر في مشكلاته ويريد ان يحلها فلا يستطيع لها حلا أي يعجز عن التماس المخرج ،ولو انه استسلم للهزيمة ،ورضى بالامر الواقع ،لاستراح وراح في نوم عميق ولكنه لا يستسلم .

ويأتي القلق ايضا من الشعور بالجريمة فتسبب الارق ،وينشأ الشعور بالجريمة (الشعور بالذنب) من الصراع بين الانا وبين الانا العليا ،التي تتكون بعد سن الرابعة تقريبا من العرف والتقاليد والدين والواجب الخلقي ،او بصفة عامة الصراع بين حب الذات وبين الواجبات والمجتمع والفاصل بين هذين هو الضمير الذي يعذب المرء ويستيقظ فيكون علة العذاب فاذا خرق القواعد الاخلاقية ،استجابة لغريزته الجنسية القوية ،فانه يشعر فيما بعد بانه ارتكب ذنب او جريمة في حق الدين او الواجب او

التقاليد لذلك نشأ الشعور بالجريمة جنسيا ،حتى ولو لم يكن في الظاهر ما ينبئ على ذلك وعندما يستيقظ الضمير فانه يؤنب صاحبه ويؤرق ليله ويدل ذلك على وجود الصراع النفسي (خليفة وسعد ،٢٠٠٧ : ١٠٨).

كما ان اهم اسباب الارق يقظة الضمير الناتج عن الصراع بين الرغبات والشهوات والنزعات وبين الذات العليا والضمير اللاشعوري كذلك الخيالات المرتبطة بالرغبات المكبوتة والصراعات النفسية الضيقة والمعقدة .

الى ان الارق في كثير من الاحيان يؤدي الى يقظة الضمير (خوفا من طغيان النزعات او الخوف من الوقوع في الخطا فضلا عن الشعور بالنقص

(خليفة وسعد ،٢٠٠٧ : ١٠٩).

كما ان التدليل الزائد الذي يجعل الطفل متعلقا بامه ،لا يقوى على البعد عنها وهذا ما يجعل النوم بالنسبة له خبرة مؤلمة ،لانه يحرمه من امه ويفصله عنها وهذا ما يجعل النوم بالنسبة له خبرة مؤلمة لانه يحرمه من امه ويفصله عنها فيخاف من النوم ويقاومه ويعاني من الارق والسهر او يعاني الكوابيس .

كما ان القسوة الزائدة من الوالدين ،تشعر الطفل بالذنب وتحرمه من اشباع حاجاته النفسية والاجتماعية ،فلا يشعر بالامن والاستقرار ولا يشعر بانه محبوب من والديه ولا يجد منهما الاستحسان والتقدير وهذا ما يجعله قلقا مهموما متوترا فيضطرب نومه ويصاب بالارق والكوابيس .(خليفة وسعد ،٢٠٠٧ : ١١٣).

### ٣- النظرية السلوكية

تعد النظرية السلوكية من النظريات التي تستخدم المنهج التجريبي وكانت لها تطبيقات عملية في الميدان القيادي والتربوي وقد استخدمت منهجا لحل المشكلات

التجربي في جانب المهارات النمائية والمشكلات السلوكية والقوانين في هذا التوجه مشتقة من التعلم وتركز التجارب على تعلم سلوكيات جديدة مقبولة والعمل على تقليل السلوكيات غير المناسبة يشمل الاتجاه السلوكي في المعالجة ما يأتي:

١. تحديد السلوك المرغوب وغير المرغوب فيها بطريقة موضوعية قابلة

للملاحظة

٢. قياس السلوك عن طريق اجراءات الملاحظة

٣. استخدام طرق تدخل تعتمد الاساس على قوانين التعلم

٤. تقييم فاعلية البرنامج عن طريق الملاحظة

ويتلخص محتوى النظرية السلوكية بعبارة (السلوك محكوم بنتائج)، وتهتم النظرية السلوكية بالسلوك الظاهر غير الملائم وتصميم برنامج التدخل المناسب للعمل على تغيير السلوك الملاحظ وتعديله (يحيى ٢٠٠٠: ٣٩-٤٠).

ولقد انتهى العلماء الى تفسير مفاده ان الامراض النفسية والانحرافات السلوكية ما هي الا عادات تعلمها الانسان لتقلل من درجة توتره وقلقة ومن شدة الدافعية لدية ومن ثم كوّن ارتباطات عن طريق المنعكسات الشرطية لكن تلك الارتباطات الشرطية حدثت بشكل خاطئ وبشكل مرضي وبالطريقة نفسها فان المعالج ما عليه الا ان يظفي هذا المنعكس الشرطي المرضي وان يقوم بتعليم الفرد منعكسات وارتباطات شرطية جديدة وسوية مكان تلك الارتباطات المرضية.

ويرى علماء المدرسة السلوكية ان النوم العادي او الطبيعي و النوم المضطرب سلوكيات متعلمة، فكل اسرة تعلم طفلها السلوك المقبول في النوم فينام نوما مستمرا وعميقا لفترة تكفي حاجته، او تعلمه السلوك غير المقبول فيضطرب نومه ويقلق، كما يرجعون صعوبات النوم عند الاطفال الى اخطاء الوالدين في تنشئة طفلها فيعلمانه الخوف من النوم خلال الارتباط الشرطي للنوم باشياء مخيفة تتعلق بمكان النوم او

ظروفه او مواعيده او تجعله يتعلم صعوبات النوم بالتطبيق الخاطئ للثواب والعقاب في مواقف النوم ،حيث يحدث تدعيم لسلوكيات صعوبات النوم ،واضعاف لسلوكيات النوم العادي او الطبيعي ،كما يمكن ان يتعلم الفرد صعوبات النوم بالتقليد الاجتماعي لصعوبات النوم لدى الراشدين في حياته (خليفة و سعد ،٢٠٠٧: ١١١)

من هنا فان الاضطرابات وفقا للنظرية السلوكية سلوكا متعلما وفقا لنظريات وقوانين التعلم ،فقد تكون الاضطرابات ناتجة من ارتباط النوم عند الفرد (ارتباط شرطي) باشياء مخيفة او احداث غير مرغوبة او ظروف ومواقف سيئة مما يجعل النوم مضطرابا ،وقد يتم تعلم اضطرابات النوم عن طريق المحاكاة والتوحد مع اشخاص محبوبين لديهم صعوبات نوم ،وقديتعلم اضطرابات النوم بالتطبيق الخاطئ للثواب والعقاب في مواقف النوم ،فحرمان الطفل من اشياء يحبها ويستمتع بالنوم كاسلوب عقاب يكون سببا في اضطرابات النوم ،وقد تحدث اضطرابات النوم عند الفرد عن طريق تدعيم سلوكيات النوم المضطرب واضعاف لسلوكيات النوم العادي (خليفة وسعد ،٢٠٠٧: ١١٢- ١١٣).

#### ثانيا :- الدراسات السابقة

##### اولا :- الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعلم

١ :- دراسة " هيت " Hett ,1989

أثر إستراتيجيات تعليم الرياضيات والدراسات الاجتماعية على التحصيل لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

استهدفت الدراسة تقصي اثر خمس إستراتيجيات لتعليم الرياضيات والدراسات الاجتماعية على التحصيل لدى التلاميذ الذين يواجهون صعوبات التعلم من الصفوف(الرابع والخامس والسادس ) والاستراتيجيات المستخدمة هي:مشاركة

التلاميذ في الأهداف التعليمية، التغذية الراجعة، مراجعة يومية لربط المفاهيم والمبادئ التي تم تعليمها في الدرس، التقويم البنائي، إتباع إجراءات علاجية، و توصلت الدراسة إلى إن استخدام الأهداف التعليمية ومراجعة الدروس والاختبارات البنائية هي إجراءات تعليمية هامة ترتبط بتحصيل التلاميذ (Hett,1989).

٢ :- دراسة خزام وصالحة (١٩٩٤)

"استراتيجيات التعلم والاستذكار لدى الطلبة الجامعيين"

استهدفت الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التعليمية التي يوظفها الطلاب الجامعيون في دراستهم في ضوء متغيرات (الجنس والاندماج الاكاديمي). تألفت عينة الدراسة من (٢٣٤) طالبا وطالبة من جامعة السلطان قابوس في عمان. استخدم الباحثان استبيان استراتيجيات التعلم والاستذكار للطلاب الجامعيين في ضوء تصنيف weinstein لعام ١٩٨٨، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان معامل الارتباط والنسبة المئوية والمتوسطات كوسائل إحصائية وظهر التحليل الاحصائي للبيانات عدم وجود فروق في استراتيجيات التعلم والاستذكار بين الذكور والاناث والتخصص علمي، انساني، الاندماج الاكاديمي.(خزام وصالحة، ١٩٩٤، ٣٣٨-٣٥٣)

٣ :- دراسة عبد القادر (١٩٩٥)

"الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة في تعلم المهارات وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب كلية التربية بجامعة الزقازيق"

استهدفت الدراسة التعرف على بعض الاستراتيجيات المعرفية لدى طلاب كلية التربية في التخصصات العلمية والادبية وبحث التفاعل بين تلك الاستراتيجيات والجنس على درجة عادات الاستذكار، تألفت عينة الدراسة من (١٤٨) طالبا وطالبة، بتطبيق مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة ومقياس أنشطة استراتيجيات التعلم المباشر وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الطلبة



والطالبات في درجة عادات الاستذكار لصالح الطلبة، ولم تكن الفروق دالة على وفق التخصص العلمي والأدبي وكشفت الدراسة عن وجود فروق بين الطلاب مستخدمي استراتيجية المراجعة أو الإعادة والطلاب مستخدمي استراتيجية التنظيم في درجة عادات الاستذكار لصالح المجموعة الأولى. كما وجدت فروق بين مستخدمي استراتيجية التنظيم ومستخدمي استراتيجية التفضيل لصالح استراتيجيات التنظيم في درجة عادات الاستذكار ولا يوجد تأثير للتفاعل الثلاثي بين تلك الاستراتيجيات والجنس والتخصص على درجة عادات الاستذكار. (عبد القادر، ١٩٩٥، ١٢٦)

٥ :- دراسة باعباد وتوفيق (١٩٩٦)

"تقييم طلبة جامعة صنعاء لاستراتيجيات تعلمهم لمقررات الجامعة"

استهدفت الدراسة الكشف عن عادات طلبة كلية التربية في جامعة صنعاء من خلال تقييمهم لاستراتيجيات تعلمهم (الاستراتيجيات الدافعة للتعلم والاستراتيجيات المعرفية (العقلية) واستراتيجية ادارة مصادر التعلم تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، التخصص)) تألفت عينة الدراسة من (٢٠٦) طلاب من كلية التربية في جامعة صنعاء وقد استخدم الباحثان اداة معدة مسبقاً من احد مراكز البحوث الوطنية لتحسين التعليم والتعلم في المرحلة الجامعية في الولايات المتحدة الامريكية واستخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والانحدار كوسائل لتحليل البيانات، واهم نتائج الدراسة هي بلغت نسبة المتوسط الحسابي للاستبانة كلها (٦٧.٥١%) وحازت (١٤) استراتيجية على نسبة زادت عن (٨٠%) كذلك حازت الاستراتيجيات الدافعة للتعلم على نسبة (٧٥%) و (٧٤%) للاستراتيجيات المعرفية العقلية و (٧٤%) لاستراتيجيات ادارة مصادر التعلم ولم تظهر فروق إحصائية حسب متغيرات البحث الا بين الجنسين ولصالح الاناث. (باعباد وتوفيق، ١٩٩٦، ١٩٩)

ثانياً :- الدراسات التي تناولت اضطرابات النوم .

٥ :- دراسة البنا (٢٠٠٧)

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة شيوعاً ، وأهم الفروق في المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للنوع الاجتماعي (الجنسين ) ، والحالة الاجتماعية (متزوج وغير متزوج ) ، والتعرف أيضاً على أهم اضطرابات النوم شيوعاً ، وأهم الفروق في اضطرابات النوم تعزى للنوع الاجتماعي (الجنسين ) ، والحالة الاجتماعية (متزوج وغير متزوج ) ، وكذلك الكشف عن العلاقة بين كل من المواقف الحياتية الضاغطة واضطرابات النوم لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة وقد تكونت عينة الدراسة من ( 200 ) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث كل من: مقياس المواقف الحياتية الضاغطة ومقياس اضطرابات النوم إعداد الباحث، وباستخدام بعض أساليب الإحصاء الوصفي ؛ توصل الباحث إلى أن أكثر المواقف الحياتية الضاغطة شيوعاً كانت المواقف الانفعالية ثم المواقف الدراسية والشخصية، ثم تلتها المواقف الصحية والاقتصادية، ثم أخيراً المواقف الأسرية والاجتماعية، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث) عدا بعد المواقف الصحية الضاغطة، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج). (وأن أكثر اضطرابات النوم شيوعاً في مجال) صعوبات النوم (كانت اضطرابات فرط النوم أو كثرة النوم ثم اضطرابات جدول النوم واليقظة ثم اضطرابات الأرق ، وفي مجال ) مصاحبات النوم (فقد كانت: اضطرابات أحلام النوم المفزعة ، الكوابيس ، واضطرابات الكلام أثناء النوم، ثم اضطرابات التجوال أثناء النوم مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس ، عدا بعدي اضطراب التجول واضطراب الكلام أثناء النوم ولقد كانت الفروق لصالح

الذكور. مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اضطرابات النوم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية) متزوج ، غير متزوج (، عدا ما في أبعاد: اضطراب الأرق وفرط النوم وجدول النوم واليقظة ، ولقد كانت الفروق لصالح المتزوجين. مع وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة ، وبين أبعاد اضطرابات النوم.(البنبا، ٢٠٠٧: ٤٦ )

#### ٦ :- دراسة (Mahajan et al ,2010)

ارتباط أعراض فرط النشاط والاندفاعية بنوعية النوم لدى البالغين غير المعالجين من اضطراب فرط الحركة والنشاط وتشتت الانتباه  
استهدفت الدراسة تعرف فيما اذا كان البالغون الذين لديهم اضطراب فرط الحركة والنشاط وتشتت الانتباه لديهم مشاكل في النوم ،وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من (٢٢) شخص من الذين لديهم اعراضا فرط الحركة وتشتت الانتباه ،وقد استعمل في الدراسة المقابلة كما استعمل دليل نوم بيتسبيرغ لتشخيص مشكلات النوم ،وباستعمال معامل ارتباط بيرسون اظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي بين اعراض فرط الحركة والنشاط وتشتت الانتباه وبين مشاكل النوم لاسيما مدة النوم.  
(Mahajan et al ,2010 :132-137 )

#### ٧ :- دراسة انيياز و آخرون ( Annaz et al ,2011 )

وصف مشاكل النوم في الأطفال المصابين بمتلازمة وليامز  
استهدفت الدراسة تعرف انتشار مشاكل النوم في متلازمة وليامز،اجريت الدراسة على اباء (٦٤) طفل بعمر ٦-١٢ سنة،تم تطبيق مسح حول عادات نوم الاطفال مستعملين استبيان عادات نوم الطفل والصحة عامةً ومعلومات مساعدة جُمعا من الأباء ،اظهرت الدراسة ان سبعة وتسعون بالمائة من الأباء ذكروا بأن أطفالهم كان عندهم مشاكل نوم ،كما اظهرت النتائج انتشار عالي لاضطرابات النوم مثل فرط

النوم اثناء النهار والارق والقلق المصاحب للنوم وصعوبة الاستيقاظ في الصباح، كما ارتباطت مشاكل النوم بصعوبات التعلم لدى الاطفال وتشير الدراسة الى ان صعوبات التعلم تلك قابلة للتعديل فيما لو شخصت اضطرابات النوم في وقت مبكر ( Annaz et al ,2011: 164-169 )

٨ :- دراسة غولدمان وآخرون (Goldman et al,2011)  
ارتباط النوم بالمشكلات السلوكية لدى الأطفال والمراهقين المصابين باضطرابات طيف التوحد

استهدفت الدراسة تعرف مشاكل النوم المتعددة في الأطفال والمراهقين المصابين باضطرابات طيف التوحد، أجريت الدراسة على عينة بلغت ( ١٧٨٤ ) طفل ومراهق بعمر ٢-١٨ سنة، كما تم استعمال استبيان عادت النوم للأطفال والمراهقين (CSHQ) واستبيان المخاوف الابوية (PCQ) والذي يستعمل لتقييم المخاوف السلوكية وللتعرف على الأطفال والمراهقين الذين ينامون بشكل كافي والذين لديهم قلة في النوم، وباستعمال النسبة المئوية اظهرت النتائج بان الاطفال والمراهقين الذين يعانون من قلة النوم لديهم مشكلات سلوكية اعلى موازنة بالآخرين كما اظهرت النتائج ان ثلاثة ارباع الذين لديهم مشاكل في النوم لديهم مشاكل في مدى الانتباه ومشاكل في التفاعل الاجتماعي ( Goldman et al,2011: 1223-1229 )

٩ :- دراسة كوزووسكي وآخرون (Kozowski et al,2011)  
. صعوبات النوم والإطعام في الأطفال ذوي اضطرابات طيف التوحد  
استهدفت الدراسة تعرف صعوبات النوم والاكل لدى (١٢٢٥) طفل تم تشخيص (٥٠٦) منهم مصابين باضطرابات طيف التوحد وشخص منهم ( ٧١٩ ) لديهم اضطرابات نمائية، واستعملت اداة لتمييز الصعوبات التي يعاني منها هؤلاء الاطفال، وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان الاطفال الذين يعانون من اضطرابات طيف

التوحد لديهم صعوبات في النوم واضطرابات في الاكل بشكل اكبر من المجموعة  
الثانية ( Kozowski et al,2011: 385-390)

١٠ :- دراسة جريجوري وآخرون ( Gregory et al,2011)

فقرات النوم في قائمة تدقيق سلوك الطفل.

استهدفت الدراسة تعرف الارتباطات بين بنود النوم في قائمة تدقيق السلوك لدى  
الاطفال ومقاييس نوم اخرى، اجريت الدراسة على ١٢٢ طفل ومراهق منهم (٦١ %  
أنثى، بعمر ٧ سنوات الى ١٧ سنة ) (١٩ %) مصابات باضطرابات القلق ، (٩ %  
باضطرابات اكتئابية (٢٦ %) مصابين بكلا من القلق والكآبة و(٤٦ % )لديهم  
تاريخ سلبي من الاصابة بالاضطرابات والامراض النفسية، اشارت النتائج الى ان  
تقييم اضطرابات النوم باستعمال قائمة تدقيق سلوك الاطفال ليس مثاليا على الرغم من  
وجود ارتباطات بين بنود النوم في قائمة تدقيق السلوك لدى الأطفال وفقرات النوم في  
مقاييس اخرى ،كما ان هذه البنود تقيس اضطرابات متنوعة من النوم مثل الارق  
وفرط النوم واضطراب جداول النوم ( Gregory et al,2011: 499-507)

١١ :- دراسة واكر وآخرون ( Walker et al ,2011).

فقدان النوم وعنف الزوج

استهدفت الدراسة تعرف فيما اذا كان هناك علاقة بين عنف الزوج واضطرابات  
النوم لدى عينة من النساء بلغت (٧٥٦) امرأة تعرضن للعنف من قبل الزوج ،  
استعلمت المقابلات للتعرف على الأعراض الجسمية والنفسية الناجمة عن العنف  
، اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين اضطرابات النوم وبين عنف الشريك او  
الزوج ،اذا تعاني النساء اللاتي تعرضن للعنف من فقدان القدرة على النوم ،كما  
وجدت علاقة بين عنف الزوج او الشريك واعراض الاكتئاب وكما وجدت ارتباطات  
بين اضطرابات النوم والجنس ووجد ارتباط بين اضطرابات النوم وعدد الاطفال

( Walker et al ,2011 : 2004-2024 )

## مؤشرات الدراسات السابقة

أطلعت الباحثة على ما توافر لديها من دراسات سابقة تتعلق بموضوع بحثها الحالي وقد استفادت منها فيما يتعلق بالاستراتيجيات الخاصة بالتعلم وكما يلي:  
**الأهداف-** إن أهداف الدراسات السابقة تدور في محورين هو دور استراتيجيات التعلم في التعلم والثاني في تأثير واسباب اضطرابات النوم وعلاقتها بمتغيرات اخرى .  
**العينة -** إن معظم الدراسات السابقة أجريت على مراهقين واطفال سواء في المدارس الابتدائية والثانوية تتراوح اعمارهم بين ٢-١٨ سنة فيما عدا دراسة واحدة اجريت على النساء هذا فيما يخص دراسات اضطرابات النوم اما الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعلم فقد اجريت اغلبها على الطلبة ومن مختلف الاعمار .

**الأدوات-** إن بعض الدراسات السابقة اعتمدت مقاييس معدة مسبقا وبعضها أعدت مقاييسها وذلك مما أفاد الباحثة في اختيار أدواتها و إعدادها .

**المنهجية -** إن معظم الدراسات السابقة تجريبية و تم استخدام منهج المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبُعدي هذا ما يخص دراسات استراتيجيات التعلم اما دراسات اضطرابات النوم فان معظمها اتبع المنهج الوصفي .

**النتائج-** لقد أكدت أغلب الدراسات السابقة في نتائجها التي توصلت إليها إلى اثر استراتيجيات التعلم في التعلم والاستذكار والعادات الدراسية والتحصيل الدراسي اما دراسات اضطرابات النوم فان اغلبها تؤكد على وجود اثار سلبية لاضطرابات النوم على الاطفال والمراهقين وانها تؤدي الى تدني التفاعل الاجتماعي .

- بلورة متغيرات البحث الحالي.
- عدم اتفاق الدراسات السابقة في نتائجها، فتح نافذة البحث أمام الباحثة ودعم حجتها لاختيار موضوع البحث، وبذلك سيشكل البحث الحالي إضافة علمية جديدة تضاف إلى البحوث السابقة.

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اعتمدها البحث الحالي لتحقيق أهدافه من حيث تحديد المجتمع واختيار عينة ممثلة له وأعداد مقاييس لها تتصف بالصدق والثبات وإجراءات تطبيقها على عينة البحث وتحديد الوسائل الإحصائية الملائمة لتحليل البيانات ، وكما يأتي :-

أولاً: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الصفوف الرابعة من المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) ، اذ بلغ عددهم (٣٨٨٤٥) طالباً وطالبة بواقع (١٥٣٢٧) من الذكور ، و(٢٣٥١٨) من الإناث<sup>(١)</sup> موزعين على مدارس الكرخ الثالثة في محافظة بغداد .

ثانياً: عينة البحث :

استخدمت الباحثة العينة العشوائية العنقودية في اختيار عينة البحث ، فبعد أن تم تحديد مديرية الكرخ الثالثة في بغداد. بعدها قامت الباحثة باختيار المدارس الإعدادية والثانوية بصورة عشوائية ومن كل مدرسة تم اختيار شعبة او شعبتين من الصف الرابع العام بصورة عشوائية ، اذ تم اختيار(٣٦٦) طالب وطالبة من (٦)مدارس وبواقع (١٨٣)طالب و(١٨٣)طالبة والجدول (١)يوضح ذلك

الجدول (١)

توزيع أفراد عينة التطبيق الأساسي حسب المدارس الإعدادية والثانوية ومتغير النوع

المجموع	عدد طلبة الصف الرابع		المدارس	التربية
	إناث	ذكور		
٦١	-	٦١	ثانوية السبطين	الكرخ /٣
٦١	-	٦١	إعدادية التأميم	
٦١	-	٦١	ثانوية ابو ذر الغفاري	
٦١	٦١	-	ثانوية قطر للبنات	
٦١	٦١	-	اعدادية الحرية	
٦١	٦١	-	ثانوية التضحية	
٣٦٦	١٨٣	١٨٣	المجموع	

١ حصلت الباحثة على أعداد الطلبة من قسم التخطيط التربوي /شعبة البحوث والدراسات في وزارة التربية

ثالثاً: اداتا البحث :

قبل الشروع بأعداد المقاييس اطلعت الباحثة على ما هو موجود من دراسات ومقاييس تناولت هذه المتغيرات ألا أنها وجدتها لا تلبى كل ما يتعلق بالمتغيرات من مجالات ،فضلا عن أنها لا تلائم البيئة العراقية وقلة عدد فقراتها فضلا عن إمكانية المقارنة مع الدراسات الأجنبية عند أعداد مقاييس عراقية ، لذلك فضلت الباحثة أعداد وبناء مقاييس خاصة بالبحث الحالي والاعتماد على المقاييس السابقة في صياغة بعض الفقرات ، وقد مرت عملية أعداد وبناء المقاييس بسلسلة من المراحل الآتية :-

#### ١ :- تحديد المعايير و المجالات

في ضوء ما سبق ولتحديد معايير مقاييس الوظائف العقلية والنفسية واضطرابات النوم فقد وضعت الباحثة تعريفاً نظرياً لكل منهما وفي ضوء المراجعة الرابعة للجمعية الأمريكية للطب النفسي لعام ١٩٩٤ (DSM –IV) حيث تم تحديد ست معايير تشخيصية لمقياس اضطرابات النوم هي :-

أ- اضطراب الارق

ب- اضطراب فرط النوم

ت- اضطرابات جدول النوم واليقظة

ث- اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس

ج- اضطرابات التجوال أثناء النوم

ح- الكلام أثناء النوم

\*في حين تم تحديد ستة مجالات تمثل الوظائف العقلية والنفسية في ضوء التعريف النظري المدرج وهي :-

أ- تشتت الانتباه

ب- ضعف الاستيعاب

ت- ضعف القدرة على التذكر



ث- ضعف القدرة على التوازن الحسي والحركي

ج- سرعة الانفعال

ح- ضعف الإدراك السمعي

٢ :- صياغة الفقرات

بعد الاطلاع على الدراسات والمقاييس السابقة ومراعاة القواعد المتبعة في صياغة الفقرات ، تم صياغة الفقرات لكل مقياس من المقاييس حيث استخلصت الباحثة مجموعة من الفقرات اعتمادا على الدراسات والمقاييس السابقة وقد وزعت الفقرات حسب مجالات ومعايير المقاييس . وقد تم صياغة فقرات الاستبيانات الخاصة بالمراهقين بطريقتين اما ان تكون على شكل سؤال او تكون على شكل جملة ويفضل ان تكون بدائل الإجابة من النوع الثنائي خاصة اذا كانت المقاييس من النوع التشخيصي ، لذلك عمدت الباحثة الى صياغة فقرات مقياس اضطرابات النوم ومقياس القصور في الوظائف العقلية والنفسية على شكل جملة وكانت بدائلها من النوع الثنائي أيضا ويعود ذلك لان المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة صيغت بهذه الطريقة وبناء عليه فقد تم صياغة الفقرات بحيث تغطي مجالات ومعايير المقاييس والجدول ( ٢ ) يوضح ذلك .

### جدول ( ٢ )

عدد الفقرات للمقاييس موزعة حسب المعايير والمجالات

عدد الفقرات	المعايير والمجالات	المقاييس
١٠	اضطراب الارق	مقياس اضطرابات النوم
١٠	اضطراب فرط النوم	
٨	اضطرابات جدول النوم واليقظة	
١٠	اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس	
٩	اضطرابات التجوال أثناء النوم	
٧	الكلام أثناء النوم	
٥٤	المجموع	
١٢	تشنتت الانتباه	مقياس الوظائف العقلية والنفسية
٦	ضعف الاستيعاب	

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

عدد الفقرات	المعايير والمجالات	المقاييس
٨	ضعف القدرة على التذكر	
٦	ضعف القدرة على التوازن الحسي والحركي	
٨	سرعة الانفعال	
٧	ضعف الإدراك السمعي	
٤٧	المجموع	

### ٣ :- أعداد تعليمات المقاييس

حرصت الباحثة على ان تكون تعليمات المقاييس سهلة وواضحة ودقيقة ، اذ طلب من المستجيبين الإجابة عنها بكل صدق وصراحة لإغراض البحث العلمي ، وذكر انه لا داعي لذكر الاسم وان الإجابات لن يطع عليها احد سوى الباحثة ، وقد أخفت الباحثة الهدف من المقاييس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة ، كما طلب من المستجيب الإجابة وان لا يترك أي فقرة دون إجابة.

### ٤ :- عرض الأدوات على الحكام

بعد ان تمت صياغة فقرات المقاييس بصورتها الأولية ، وبعد وضع تعليمات وبدائل لهما ، ولغرض التعرف على الصدق الظاهري \* للمقاييس قامت الباحثة بعرضها (ملحق / ١) (ملحق / ٢) ، على مجموعة من الخبراء المتخصصين (ملحق / ٣) في علم النفس والإرشاد النفسي، بعد ان بينت لهم الهدف من الدراسة وقدمت التعريفات النظرية لمتغيري الدراسة والفقرات الخاصة بكل مقياس ، راجيةً منهم أبداء ملاحظاتهم وأرائهم بخصوص هذه الأدوات .

وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستعمال النسبة المئوية تم ما يأتي :-

أ- قبول الفقرات التي اتفق جميع أعضاء لجنة الخبراء المتخصصين على صلاحيتها في قياس ما وضعت لأجل قياسه .

ب- استبعاد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق اقل من ٨٠ % .

ج- اعتماد التعليمات والبدائل بصورة نهائية ، والجدول (٣) يوضح ذلك

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... د. راهبة عباس العادلي

### جدول ( ٣ )

آراء المحكمين في صلاحية فقرات المقاييس

المعارضون		الموافقون		أرقام الفقرات	المقاييس
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
-	-	% ١٠٠	٨	١٩.١٨.١٤.١٢.١٠. ٢٣.٢٠ ، ٦.٣.٢.١ ٢٤،٢٥،٢٩،٢٨،٣٠ ٤٧،٤٦،٣٣،٢٦،٤١،٣ ٩.٣٨.٣٧،٤٤،٤٥	مقياس اضطرابات النوم
% ١٣	١	% ٨٧	٧	٢٢.١٦.١٥.١٣.٨.٧. ٥.٤٠.٣٦.٣٥.٣٤.٣ ٢.٣١.٢٧،٤٨.٤٣.٤ ٢	
% ١٥	٢	% ٧٥	٦	٢١.١٧.١١.٩	
-	-	% ١٠٠	٨	١،٢،٣،٤،٥،٧،١٠،١ ٣،١٤،١٦،١٧،١٨،٢ ٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢ ٧،٣١،٣٢،٣٤ ٦،٨،١١،١٢،١٥،٢٩ ٢٨،٣٠،	مقياس الوظائف العقلية والنفسية
% ١٣	١	% ٨٧	٧	١٩،٢٥،٢٨،٣٣،٩،٣ ٥،٣٦،٣٧،٣٨،٣٩،٤ ٠،٤٢،٤١،٤٣،٤٤،٤ ٥،٤٦،٤٧	

\* أشير الى الصدق الظاهري هنا تساوفا مع تسلسل خطوات البحث

وبناءً على ذلك فقد تم حذف (٤) فقرات واستبقاء ( ٥٠ ) فقرة من فقرات مقياس اضطرابات النوم ، أما فيما يخص مقياس القصور في الوظائف العقلية والنفسية فقد أسفرت ملاحظات الخبراء عن تعديل بعض الفقرات كما انه لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس وبذلك تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس البالغة ( ٤٧ ) فقرة .

وبذلك وضع المقياسين بصيغتهما شبه النهائية حيث تكون مقياس اضطرابات النوم من ( ٥٠ ) فقرة وتكون مقياس الوظائف العقلية والنفسية من (٤٧) فقرة كما وضعت أيضا تعليمات الإجابة عن المقاييس والتي تضم أيضا متغير النوع (ذكور – اناث).

#### ٥ :- الخصائص السايكومترية للمقاييس

إن الكشف عن كفاءة وقدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله يتم من خلال تحليل فقراته الذي هو تحليل إحصائي لوحدة المقياس بغرض معرفة خصائصها حتى يتسنى الوصول إلى مقياس ثابت وصادق مناسب للقياس.

#### تمييز الفقرات

تعد القوة التمييزية للفقرات إحدى الخصائص السايكومترية المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرة في قياس السمة المراد قياسها، لأنها تميز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في السمة المقاسة عن الذين يحصلون على درجات منخفضة إذ ان الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية في الصفة السلوكية التي يقيسها المقياس يعكسون خصائص السلوك المراد قياسه بدرجة اكبر من الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصفة السلوكية ( Groland,1971,P.253)

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس اضطرابات النوم بفقراته البالغة (٥٠) فقرة ومقياس الوظائف العقلية بفقراته البالغة (٤٧) فقرة على عينة تكونت من (٢٤٠) طالب وطالبة من الصف الرابع تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (٤) مدارس موزعين حسب متغير النوع (ذكور – اناث)، كما موضح في الجدول (٤)

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... د. م. أ. د. رابعة عباس العادلي

#### جدول ( ٤ )

توزيع أفراد عينة تمييز الفقرات حسب المدارس و متغير النوع

المجموع	عدد طلبة الصف الرابع		المدارس	التربية
	إناث	ذكور		
٦٠	-	٦٠	اعدادية الكاظمية	الكرخ الثالثة
٦٠	-	٦٠	ثانوية دجلة	
٦٠	٦٠	-	اعدادية الزهور	
٦٠	٦٠	-	ثانوية ام المؤمنين	
٢٤٠	١٢٠	١٢٠	المجموع	

ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية من أكثر الإجراءات مناسبة في عملية تمييز الفقرات، وقد اتبعت الباحثة أسلوبين في عملية تمييز الفقرات وهي :-

#### الاسلوب الاول :- المجموعتين المتطرفتين

يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد، بناءً على الدرجات التي حصلوا عليها على المقياس، ولتحقيق ذلك في البحث الحالي قامت الباحثة بما يأتي :-

- تصحيح الاستمارات
- ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة .
- اختيار (٢٧%) من الاستمارات التي حصلت علي أعلى الدرجات وبلغ عددها (٦٥) استمارة ، و ( ٢٧ % ) من الاستمارات التي حصلت على أوطأ الدرجات وبلغ عددها (٦٥) استمارة وذلك لكل مقياس من المقاييس ، ولقد تم حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس اضطرابات النوم ومقياس الوظائف العقلية والنفسية على وفق هذا الأسلوب من خلال طرح عدد الذين أجابوا بصورة صحيحة على كل فقرة في المجموعة الدنيا من عدد الأشخاص الذين أجابوا بصورة صحيحة على كل فقرة

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. رابعة عباس العادلي

في المجموعة العليا مقسوما على أفراد المجموعة العليا أو الدنيا، والجدول (٥) (٦)  
توضح ذلك

جدول (٥)  
القوة التمييزية لفقرات مقياس اضطرابات النوم بأسلوب العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز
١	٠.٣٩	١١	٠.٤٠	٢١	٠.٣٣	٣١	٠.٥١	٤١	٠.٣٦
٢	٠.٣٢	١٢	٠.٤١	٢٢	٠.٣٦	٣٢	٠.٤٧	٤٢	٠.٣٤
٣	٠.٣٣	١٣	٠.٣٥	٢٣	٠.٣٤	٣٣	٠.٣٠	٤٣	٠.٣٣
٤	٠.٣١	١٤	٠.٥٠	٢٤	٠.٣٥	٣٤	٠.٣٣	٤٤	٠.٣٦
٥	٠.٣٦	١٥	٠.٣٧	٢٥	٠.٣٩	٣٥	٠.٥٢	٤٥	٠.٣٨
٦	٠.٣٦	١٦	٠.٥٥	٢٦	٠.٤٠	٣٦	٠.٥١	٤٦	٠.٣٦
٧	٠.٣١	١٧	٠.٤٠	٢٧	٠.٣٨	٣٧	٠.٤٠	٤٧	٠.٣٩
٨	٠.٣٢	١٨	٠.٣٣	٢٨	٠.٤٢	٣٨	٠.٣٨	٤٨	٠.٣٢
٩	٠.٣٦	١٩	٠.٥٤	٢٩	٠.٣٨	٣٩	٠.٤٠	٤٩	٠.٣٦
١٠	٠.٣٦	٢٠	٠.٣٣	٣٠	٠.٣٥	٤٠	٠.٥٢	٥٠	٠.٣١

جدول (٦)  
القوة التمييزية لفقرات مقياس الوظائف العقلية والنفسية بأسلوب العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز
١	٠.٣٣	*١٣	٠.١١	٢٥	٠.٤٠	٣٧	٠.٤٨
٢	٠.٤٢	١٤	٠.٣٦	٢٦	٠.٣٤	٣٨	٠.٢١
٣	٠.٣٣	١٥	٠.٣٣	٢٧	٠.٣٣	٣٩	٠.٣٩
٤	٠.٣٩	١٦	٠.٣٦	٢٨	٠.٣٦	٤٠	٠.٣٨
٥	٠.٥٥	١٧	٠.٤١	٢٩	٠.٣٢	٤١	٠.٦٢
*٦	٠.٠٧	١٨	٠.٦٦	٣٠	٠.٣٩	٤٢	٠.٤٠

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
 باضطرابات النوم ..... د. أ. م. د. راهبة عباس العادلي

رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز	رقم الفقرة	قيم التمييز
٧	٠.٣٠	١٩	٠.٥٦	٣١	٠.٣١	٤٣	٠.٤٨
٨	٠.٤١	٢٠	٠.٤٠	٣٢	٠.٣٠	٤٤	٠.٢٢
٩	٠.٣٠	٢١	٠.٤٩	٣٣	٠.٦٠	٤٥	٠.٣٩
١٠	٠.٣٥	٢٢	٠.٤٧	٣٤	٠.٣٣	٤٦	٠.٣٦
*١١	٠.١٣	٢٣	٠.٤٠	٣٥	٠.٣٤	٤٧	٠.٤١
١٢	٠.٤٠	٢٤	٠.٤١	٣٦	٠.٣٩		

وقد كانت فقرات المقياسين جميعها مميزة موازنة بالمعايير التي وضعها ايبيل Eble بهذا الخصوص باستثناء ثلاث فقرات من فقرات مقياس الوظائف العقلية والنفسية والجدول (٧) يوضح ذلك، لذلك حذف تلك الفقرات لضعف قوتها التمييزية .

#### جدول (٧)

##### معايير ايبيل لتقييم الفقرات

دليل التمييز	تقييم الفقرات
٠.٤٠ فأعلى	فقرات جيدة جدا
٠.٣٠ إلى ٠.٣٩	فقرات جيدة إلى حد مقبول ولكنها تخضع للتحسين
٠.٢٠ إلى ٠.٢٩	فقرات جيدة تخضع عادة إلى التحسين
أقل من ٠.١٩	فقرات ضعيفة تحذف أو يتم تحسينها

الاسلوب الثاني :- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لقد تم استخراج معامل تمييز فقرات مقياس اضطرابات النوم ومقياس الوظائف العقلية والنفسية باستعمال معادلة الارتباط **Point Biserial** بين درجات الأفراد على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على مقياس اضطرابات النوم ومقياس الوظائف العقلية والنفسية ولـ (٢٤٠) استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل بأسلوب العينتين المتطرفتين . وقد كانت جميع الفقرات دالة معنويا عند موازنتها بالقيمة

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

الجدولية<sup>(١)</sup> عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية ٢٣٨ والجدول (٨، ٩) توضح ذلك .

#### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس اضطرابات النوم والدرجة الكلية عليه

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها
١	٠.٦٥٨	١١	٠.٣٤١	٢١	٠.٤٠٤	٣١	٠.٥٨٠	٤١	٠.٦١٠
٢	٠.٤٨١	١٢	٠.٤٠٤	٢٢	٠.٣٨١	٣٢	٠.٣٧٩	٤٢	٠.٤٨٣
٣	٠.٦٢٠	١٣	٠.٥٣٣	٢٣	٠.٥٨١	٣٣	٠.٤٥٠	٤٣	٠.٥٥٨
٤	٠.٦٠٤	١٤	٠.٤٦٣	٢٤	٠.٢٥٠	٣٤	٠.٥٣٢	٤٤	٠.٥٢٤
٥	٠.٤٦٤	١٥	٠.٣٤٦	٢٥	٠.٤٥٠	٣٥	٠.٦٥٢	٤٥	٠.٥٦٧
٦	٠.٦٣٠	١٦	٠.٤٢٥	٢٦	٠.٦٠٤	٣٦	٠.٣٥٧	٤٦	٠.٤١٧
٧	٠.٦١٨	١٧	٠.٥٤٤	٢٧	٠.٢٩٨	٣٧	٠.٥٠٦	٤٧	٠.٦٦٧
٨	٠.٦٧٦	١٨	٠.٦٢٤	٢٨	٠.٣٩١	٣٨	٠.٤٨٥	٤٨	٠.٤٧٧
٩	٠.٤٥٣	١٩	٠.٤٥٠	٢٩	٠.٤٨٢	٣٩	٠.٥٧٣	٤٩	٠.٤٩٨
١٠	٠.٦٥٨	٢٠	٠.٣٤١	٣٠	٠.٤٥٤	٤٠	٠.٥٠٧	٥٠	٠.٢٨٣

#### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الوظائف العقلية والنفسية والدرجة الكلية عليه

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها
١	٠.٧٤٢	*١٣	٠.١٠٤	٢٥	٠.٦٢٥	٣٧	٠.٨١٥
٢	٠.٨٣٨	١٤	٠.٧٢٣	٢٦	٠.٥٨١	٣٨	٠.٥٨٢
٣	٠.٦٥٥	١٥	٠.٦١١	٢٧	٠.٧٨٧	٣٩	٠.٦٨٦
٤	٠.٧٧٣	١٦	٠.٥٨٤	٢٨	٠.٥١٨	٤٠	٠.٥٨٨

<sup>(١)</sup> القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٣٨) = ١.٩٦٠



استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م.د. راهبة عباس العادلي

معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	رقم الفقرة
٠.٧٢٢	٤١	٠.٥٨٩	٢٩	٠.٧٤٣	١٧	٠.٨٢٣	٥
٠.٧٨٦	٤٢	٠.٧٦٩	٣٠	٠.٦٧٨	١٨	٠.١٩٧	*٦
٠.٦٥٩	٤٣	٠.٥٦٣	٣١	٠.٦٨٢	١٩	٠.٩٠٢	٧
٠.٨٠٤	٤٤	٠.٦١٥	٣٢	٠.٦٨٩	٢٠	٠.٧٦٤	٨
٠.٧٤٩	٤٥	٠.٧٢٦	٣٣	٠.٦٢٧	٢١	٠.٩٠١	٩
٠.٨١٥	٤٦	٠.٥٩٧	٣٤	٠.٦١٣	٢٢	٠.٨٥٢	١٠
٠.٥٨٢	٤٧	٠.٧٩٤	٣٥	٠.٧٧٧	٢٣	٠.١٢٢	*١١
		٠.٨٠٩	٣٦	٠.٥٨١	٢٤	٠.٦٨١	١٢

وقد كانت جميع الفقرات مميزة باستثناء ثلاث فقرات اذ كانت القيمة التائية المحسوبة لكل منها غير دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

#### ٦ :- تصحيح المقاييس

صيغت فقرات مقياس اضطرابات النوم باتجاه تشخيص الاضطرابات ، اما بدائل الاستجابة نحو مضمون الفقرات فهي ( نعم ، لا ) أعطيت درجة (١) إلى الاستجابة ( نعم ) ودرجة ( صفر ) إلى الاستجابة ( لا ) وحسبت الدرجة الكلية على المقياس لكل مستجيب وذلك من خلال جمع درجات استجابته على الفقرات جميعها .

اما فقرات مقياس الوظائف العقلية والنفسية فقد أعطيت بدائل الاستجابة نحو مضمون الفقرات فهي ( موافق ، غير موافق ) أعطيت درجة (١) إلى الاستجابة(موافق) ودرجة ( صفر ) إلى الاستجابة ( غير موافق ) وحسبت الدرجة الكلية على المقياس لكل مستجيب وذلك من خلال جمع درجات استجابته على فقرات المقياس جميعها .

## ٨ :- مؤشرات صدق وثبات المقاييس

### صدق المقاييس

وقد تحقق في المقاييس نوعان من الصدق هي :

١- الصدق الظاهري : ولقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض التعريف النظري لكل مقياس من المقاييس مع فقراته على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس(ملحق / ٣ ) ، للأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقاييس وملاءمتها لمجتمع الدراسة وكما ذكر سابقا

ثانيا :- صدق البناء:

هو من أكثر أنواع الصدق تعقيدا لأنه يعتمد على افتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريبيا ومن أنواعه المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي والصدق العاملي، والأخير أدق أنواع صدق البناء والذي يمكن التوصل إليه باستخدام التحليل العاملي، الذي يهدف إلى دراسة الظواهر المعقدة لاستخلاص العوامل التي أثرت فيها من خلال تحليل معاملات الارتباط بين متغيرات الظاهرة. ويتم استعمال طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج يعدها أكثر الطرق شيوعا بسبب دقة نتائجها.

وباستعمال استمارات تحليل الفقرات والبالغ عددها (٢٤٠) استمارة وبعد استعمال طريقة المكونات الأساسية اتضح وجود ثمانية عوامل لمقياس اضطرابات النوم ومن ثم دورت العوامل المستخلصة لـ (٥)مرات ويوضح الجدول (١٠) نتائج التحليل العاملي لمقياس اضطرابات النوم .

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

جدول ( ١٠ )

نتائج التحليل العاملي لمقياس اضطرابات النوم بعد التدوير

تسلسل الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن
١	٠.١٩٠	٠.٠٨٥	٠.٢٠٠	٠.٠٥٣	٠.٠٣٧	٠.٠١٠	٠.٨٢٦	٠.٠٢٩
٢	٠.٢٣٣	٠.١٦١	٠.١٣٧	٠.٧٢٦	٠.٠٥٩	-٠.٠٤٤	٠.٠٨٣	٠.١٦٩
٣	٠.١٩٦	٠.٢٣٩	٠.٥٨٨	٠.٠٧٩	٠.٠٤٤	٠.٤١٤	٠.٠٥٢	-٠.٠٢١
٤	٠.٣٣٧	٠.١٥١	٠.٢٩٦	٠.٣٢٢	٠.٤٠٨	٠.٢٥٤	-٠.٠٨٧	٠.٣٠٦
٥	٠.١٠٠	٠.٠٨٦	٠.٧٤٤	-٠.٠١٢	٠.٠٦٢	-٠.٠٣٢	٠.٢٣٧	٠.٢٤٧
٦	٠.١٩١	٠.١١١	٠.١٣٨	-٠.٠٣٦	-٠.٠٦٢	٠.٧٥٧	٠.٠٤٥	٠.٠٩٧
٧	٠.١٢٢	٠.٧٢٤	٠.٠٧٨	-٠.٠٠١	٠.٠٢٨	٠.٢٣٦	-٠.١٧٥	٠.١٥١
٨	٠.٢٩٤	٠.٢٣٤	٠.٦٣٤	٠.٢١٠	٠.٠٥٤	٠.٠٨٤	-٠.٠٥٢	-٠.٠٧٣
٩	٠.٣٤٣	٠.٣٤٢	٠.٢٦٥	٠.٣٧١	٠.٢٧٥	٠.٣١١	٠.١٣٢	٠.٠٨١
١٠	٠.٠٤٤	٠.٢٢٠	٠.٠٥٦	٠.٠٦٠	٠.٧٦٦	-٠.٠٧٩	٠.٠١٤	-٠.٠٩٤
١١	٠.٣٢٢	٠.٤٧٤	٠.١٤٧	٠.٥٢٤	٠.١٤٧	٠.٠٤٠	٠.١٥٥	-٠.٠٧٩
١٢	٠.١٠٨	٠.٣٤٤	٠.٣٨٨	٠.٢٠٥	٠.٢٢٥	٠.٢٤٣	٠.١٦٩	-٠.١٩٢
١٣	٠.٤٢٤	٠.٦٢٨	٠.٢٢١	٠.١١٥	٠.١١٨	٠.٠٤٩	٠.٢٢٣	٠.٠٩٦
١٤	٠.٤٤٨	٠.٢٣٣	٠.٣٦٦	٠.١٥١	٠.٢٧٥	٠.٢٧١	٠.١٢٠	٠.٠٥٧
١٥	٠.١٧٥	٠.٤٣٣	٠.٢٤٢	٠.٢٢٤	٠.١٦٤	٠.٠٣٠	٠.١٧٩	٠.١٧٢
١٦	٠.٣١٢	٠.٢١٨	٠.١٠١	٠.١٠١	-٠.٠٤٦	٠.٠٦٨	-٠.٠٢٣	٠.٠٧١
١٧	٠.٣٤٦	٠.٦٩٠	٠.١١٣	٠.١١١	٠.٠٥٦	-٠.٠١٨	٠.١٤٩	-٠.٠١٢
١٨	٠.٤٧٢	٠.٤٨١	٠.٢٥٨	٠.٣٠٧	٠.٢٥٠	-٠.٠٣٩	٠.٠١٥	-٠.١١٧
١٩	٠.٥١٢	٠.٢٤٩	٠.٥٠٥	٠.١٩٣	٠.٠٨٣	٠.١٢٧	٠.١٢٨	-٠.٠٢٧
٢٠	٠.٦٩١	٠.٠٤٣	٠.١٥١	٠.١٤٢	٠.٠٣٠	٠.١٣٦	٠.٣٣٨	٠.٤٥٥
٢١	٠.٥٠٠	٠.٣٢٢	٠.١٥٤	٠.٠٠٣	٠.١٩٧	٠.١٤٧	٠.١٦٨	٠.٠٣١
٢٢	٠.٥١٢	٠.١٧٨	٠.٠١٠	٠.١٤١	٠.٠٠٣	٠.١٥٠	٠.٥٧٩	٠.١٣٦

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

تسلسل الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن
٢٣	٠.٦٦٥	٠.٠٦٢	٠.٠٩٣	٠.٣٧١	-٠.٠١٠	٠.٢٠٥	٠.١٩٦	٠.١١٦
٢٤	٠.٧٢٣	٠.١٦٧	٠.١٦٥	٠.١٤٤	٠.٠١٤	٠.٠٧٥	٠.١٤٠	٠.٠٣٩
٢٥	٥٩٠.	٠.١٣٨	٠.٠٩٠	٠.٢٥٠	٠.٢١٢	٠.١٤٥	٠.٠٦٨	٠.٠٩٧
٢٦	٤٣٨.	٠.٠٧٢	٠.٠٧٠	٠.٠٧٧	٠.١٣٧	٠.٢٨٢	٠.٢٧٥	٠.١٤١
٢٧	٦٥٦.	-٠.٠٤٥	٠.١٧٩	٠.١١٨	٠.٥٣٢	٠.١٣١	٠.١٠٠	٠.١٠٠
٢٨	٦١٢.	٠.١٠٨	٠.٢٨٨	-٠.١١٥	٠.٢٧٦	٠.٠٤٠	٠.٠٦٢	٠.١١٥
٢٩	٣٨٨.	٠.٠٩٩	٠.٢٢٣	٠.٠٦٥	٠.٢٦٢	٠.٠١٩	٠.٠٩٨	٠.٣٢٠
٣٠	٧٠٣.	٠.٠٧٠	٠.٠٢٠	٠.١٤٨	-٠.١١٧	٠.٠٧٨	٠.٠٤٩	٠.٦٩٢
٣١	٠.٧٦٤	٠.٢٦١	٠.٢٨١	٠.٠٤٧	٠.٠٧١	-٠.١٣-	-٠.٠١٠	٠.١٠٩
٣٢	٠.٦١٨	٠.١٧٣	٠.١٧٧	٠.٢٢٧	-٠.٠٦٠	٠.٠٨٤	٠.٠٤٧	٠.٠٤٧
٣٣	٠.٦٨٧	٠.١٧٥	٠.٠٥٤	٠.٢٥٢	٠.٠٦٨	٠.٠٣٣	٠.١١٦	٠.٣٣٠
٣٤	٠.٦٦٩	٠.٢٣٣	٠.١٦٣	٠.١٤٩	٠.٠٥٨	-٠.٠٥٦	٠.٠٥٥	٠.٢٤٠
٣٥	٠.٧٥٦	٠.١٣٧	٠.١١٠	٠.١٠٧	-٠.١٢١	-٠.٠٢٤	٠.٢٣٨	٠.٢١٥
٣٦	٠.٦٨١	٠.١٧٧	٠.١٢٣	٠.٠٦٤	٠.١٢٩	٠.١٠٩	٠.٠٩٧	٠.٢٢٨
٣٧	٠.٦٣٢	٠.١٦٥	٠.٢٥٢	٠.١٢٤	-٠.٠١٠	-٠.٠٤٧	٠.٠٨٥	٠.٢٦٩
٣٨	٠.٦٥٠	٠.١٦٢	-٠.٠٣٥	٠.٢١١	٠.٠٥١	٠.١٧٤	٠.١٧٤	٠.٠٩٠
٣٩	٠.٥١٥	٠.٠٩٦	٠.١٢٩	٠.٣٥٥	٠.١٦٦	٠.٢٢٢	-٠.٠٧٤	٠.١٠٢
٤٠	٠.٧٢٦	٠.٢٧٦	٠.٠٨٣	-٠.٢٤٨	٠.١٧٦	٠.١٥١	٠.١٠٤	٠.٣٨١
٤١	٠.٦٦٨	٠.١٨٠	٠.١٦١	٠.٠٥٢	٠.١٧١	٠.٢٨٤	٠.٠٥٣	٠.٠٣٣
٤٢	٠.٧٠٨	٠.٠٢٧	-٠.٠١٤	٠.٠٥٨	٠.٢٧٧	٠.٢٠٦	٠.٠٢٨	٠.٠٤٩
٤٣	٠.٦٥١	-٠.٠١٩	٠.٢٤٢	٠.٠٤١	-٠.١٤٢	-٠.١١١	٠.٠١١	-٠.١٢٨
٤٤	٠.٧٠٨	٠.٠٨١	٠.٢٣١	٠.١٤٩	-٠.١٢٤	٠.٠٩٣	٠.١٨١	٠.٠٢١
٤٥	٠.٦٨٧	٠.١٦٦	٠.٠٣٨	٠.٠٥٥	٠.١٢١	٠.٠٣٧	٠.٢١٣	٠.٠٢١
٤٦	٠.٦٩٥	٠.١٦٤	٠.١٦٥	٠.١٨٦	٠.١٦٢	٠.١٦٢	٠.١٥٥	٠.٠٩٨

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

تسلسل الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن
٤٧	٠.٦٥٨	٠.٠٣٨	٠.١٢٥	٠.٢٠٢	٠.٠٩٧	٠.٢٢١	-٠.٠١٩	-٠.٠٨٢
٤٨	٠.٧٦٨	٠.١٠٢	٠.٨٧٦	٠.٦٥٤	٠.٥٤٣	٠.٤٣٥	٠.٠٠٩	٠.٣٢١
٤٩	٠.١٩٠	٠.٠٨٥	٠.٢٠٠	٠.٠٥٣	٠.٠٣٧	٠.٠١٠	٠.٨٢٦	٠.٠٢٩
٥٠	٠.٢٣٣	٠.١٦١	٠.١٣٧	٠.٧٢٦	٠.٠٥٩	-٠.٠٤٤	٠.٠٨٣	٠.١٦٩
الجذر الكامن	٢,٨٧٦	١,٢٩٨	١,٣٩٢	٢,٠٠٨	١,٩٨٥	١,٧٢٦	٢,٨٧٤	١,٨٧٦

ويوضح الجدول (١٠) نتائج التحليلات العاملية ويعد تشعب الفقرة دالا إذا كان لا يقل عن (٣٠%) وفقا لمعيار جليفرورد اذ اشار الى ان الفقرة تعد مشبعة على عاملها اذا كان معامل التشعب (٣٠%) او يزيد كما وتعد العوامل المستخلصة ذات دلالة احصائية طالما إن الجذور الكامنة لها ذات قيمة أكبر من (١) تشير هذا التحليلات إلى عدم إمكانية الحصول على عامل واحد لاضطرابات النوم ، إذ جاءت فقراته المشبعة موزعة على (٨) عوامل فرعية، كما لم يؤكد التدوير إلى أي نتائج داعمة لفرضية العامل .

اما فيما يخص مقياس الوظائف العقلية والنفسية فان نتائج التحليل العاملية تشير إلى وجود سبعة عوامل تتشعب عليها الفقرات بعد أن دورت العوامل المستخلصة لـ (٨) مرة ويوضح الجدول (١١) نتائج التحليل العاملية لمقياس القصور في الوظائف العقلية والنفسية .

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... د. راهبة عباس العادلي

جدول (١١)  
نتائج التحليل العامل لمقياس القصور في الوظائف العقلية والنفسية بعد التدوير

تسلسل الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع
١	٠.٠٥٨	٠.٦٨٩	٠.٦٦٧	٠.٩٦٢	٠.٤٩١	٠.٤٠٨	٠.٣٤٩
٢	٠.١٦٨	٠.٩١٣	٠.٥٨٤	٠.٩٠٩	٠.٨٢٠	٠.٥٢٧	٠.٤٣٨
٣	٠.٤٨٥	٠.٠١٧	٠.٥٦٣	٠.٨٨٢	٠.٦٩٢	٠.٤٧٢	٠.١٢٥
٤	٠.٤٢٣	٠.١٩٣	٠.٧٢٧	٠.٩١١	٠.٥١٣	٠.٣٠٠	٠.٢٦٦
٥	٠.٢٤٣	٠.١٠٨	٠.٥٧٤	٠.٩١٢	٠.٨١٩	٠.٣٢١	٠.٤١٠
٦	٠.٨٠٥	٠.١٧٨	٠.٥٨٢	٠.٩٢١	٠.٨٠٦	٠.٢٦٠	٠.١٩٠
٧	٠.٣٣٤	٠.١٦٦	٠.٦٨٨	٠.٨٣٩	٠.٧١١	٠.٢٩٠	٠.٢٢٠
٨	٠.٦٧٠	٠.٨٦٦	٠.٥٨٠	٠.٩٠٩	٠.٤١٧	٠.٣٩١	٠.٤١٢
٩	٠.٢٩٩	٠.٦٣٢	٠.٦١٩	٠.٩٢١	٠.٦٤١	٠.١٨٠	٠.٢٩٨
١٠	٠.٢٣٠	٠.٠٨٩	٠.٦٦٦	٠.٩٠٣	٠.٢٣٢	٠.٢٣٩	٠.١٣٧
١١	٠.٠٦٧	٠.١٥٩	٠.٨٤٤	٠.٨٤٠	٠.٩١٥	٠.٢٧٦	٠.١١٨
١٢	٠.٣٦٤	٠.٦٨٨	٠.٦٣٣	٠.٨٤٥	٠.٧٦٠	٠.٢١٢	٠.١٦١
١٣	٠.٤٥١	٠.٧٩٣	٠.٧٩٠	٠.٨٠٥	٠.٦٢٥	٠.٤٣٥	٠.١٤٩
١٤	٠.٢٢٣	٠.١٥٦	٠.٨٠٣	٠.٢٨٨	٠.٦٠٣	٠.٤٠٥	٠.١٥١
١٥	٠.٤٥٣	٠.٧٩٠	٠.٦٤٣	٠.٣٣٠	٠.٠٥١	٠.٣٥٧	٠.٢٦٦
١٦	٠.٥٠٩	٠.٩٢٧	٠.٧٤٥	٠.٤٧٨	٠.١٠٦	٠.٤٠٠	٠.٣٩٢
١٧	٠.٦٩٣	٠.٩٢٩	٠.٦٥١	٠.٣١٥	٠.٨١١	٠.٤٣٤	٠.٢٤٢
١٨	٠.٤٦٧	٠.٩٠٩	٠.٦١٢	٠.٣٥٧	٠.٦١٥	٠.٢٣٧	٠.٣٥٣
١٩	٠.١٢٢	٠.١٣٦	٠.٥٧٢	٠.٣٣٣	٠.٣١٩	٠.٤٨٤	٠.١٢٠
٢٠	٠.٠٨٩	٠.١٥٣	٠.٦٥٦	٠.٢٨٥	٠.٤٤٣	٠.٤٥٤	٠.١٤٣
٢١	٠.٣٣٤	٠.٠٤٥	٠.٦٧٨	٠.٤٧٣	٠.٤١٢	٠.١٦٣	٠.٢٩٩
٢٢	٠.٥٨٩	٠.٩١١	٠.٦٧٨	٠.٢٨١	٠.٧٣١	٠.١٣٢	٠.١٣٨

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م.د. راهبة عباس العادلي

تسلسل الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع
.٢٣	٠.٢٩٩	٠.٨٩١	٠.٦٥٦	٠.٤٥٠	٠.٦١٧	٠.٤٣٦	٠.١٩٤
.٢٤	٠.١٧١	٠.٠٣٤	٠.٨٠٢	٠.٣٥٣	٠.٥١٦	٠.١٦٩	٠.٢١٠
.٢٥	٠.٨١٥	٠.١٧٦	٠.٧٧٨	٠.٤٨١	٠.٦٠٨	٠.٤٧٥	٠.٢٤٧
.٢٦	٠.١٢٠	٠.١٨٢	٠.٧٥٥	٠.٤٥٢	٠.٥٠٨	٠.٤٢٢	٠.٣٧٥
.٢٧	٠.٢١٩	٠.١٦١	٠.٤٠٣	٠.٣٨٢	٠.٠٧٨	٠.٤٢٢	٠.٣٩٤
.٢٨	٠.١٤١	٠.١٠٧	٠.٥٥٨	٠.٤٤٧	٠.٨٠٢	٠.٣٠٧	٠.٤٧١
.٢٩	٠.٥٨٩	٠.١٠٤	٠.٥٠١	٠.٢٩٣	٠.٦٠٢	٠.١١٦	٠.٥٦١
.٣٠	٠.٠٩٨	٠.٧٦٣	٠.٤٦٢	٠.٤٢١	٠.٧٩٠	٠.٤٣١	٠.٥٠٠
.٣١	٠.١٦٣	٠.٦٤٩	٠.٣٨٦	٠.٣٩٤	٠.١٨١	٠.١٣٨	٠.٥٤٠
.٣٢	٠.٢٩١	١.٠٤٨	٠.٤٧٤	٠.٤٢٢	٠.٨٠٢	٠.٤٦٠	٠.٤٥٣
.٣٣	٠.٢٨٩	٠.٧١١	٠.٤٩٢	٠.٤٤٨	٠.١٣٣	٠.٤٦٤	٠.٤٨٧
.٣٤	٠.١٩٣	٠.٥٥٠	٠.٤٨٣	٠.٣٢٠	٠.٧٣١	٠.٤٢٨	٠.٤٣٩
.٣٥	٠.٦٠٣	٠.٨٩٤	٠.٥٣٩	٠.٣٣٦	٠.٣١٣	٠.٥٦٧	٠.٤٤٩
.٣٦	٠.٥٨٣	٠.٨٨٧	٠.٥٢٢	٠.٤٦٧	٠.٤١٦	٠.٤٦٥	٠.٥٤٣
.٣٧	٠.٢١٩	٠.١٢٣	٠.١٧١	٠.٢٨٣	٠.٥٥٦	٠.٤٢٧	٠.٥٧٤
.٣٨	٠.٥٨٩	٠.٨٧٤	٠.٣٤٠	٠.٣٩١	٠.٣٨١	٠.٥٦٥	٠.٣٤٥
.٣٩	٠.٤٩٦	٠.٩٢٩	٠.٢٢٩	٠.٢٥٧	٠.٤٣٢	٠.٣٨٦	٠.٥٠٦
.٤٠	٠.١٧٤	٠.٩٧٧	٠.٢٣٠	٠.٥٠٠	٠.٣٩٦	٠.١٠٨	٠.٤٩٩
.٤١	٠.١٧٤	٠.٩٣٦	٠.١٧١	٠.٣٦٨	٠.٣٢٧	٠.٢٤٥	٠.٥٦٦
.٤٢	٠.٤٥٣	٠.٨٩٣	٠.١٩١	٠.٤٥١	٠.٣٤٦	٠.١٨٥	٠.٥١٨
.٤٣	٠.٣٠٦	٠.٣٨٧	٠.٢٩٥	٠.١٩١	٠.٣٨١	٠.٢٠٤	٠.٥٠٢
.٤٤	٠.٣٣٤	٠.٤٧٨	٠.٣٣٣	٠.٣٩١	٠.٤٤٣	٠.٣٦٤	٠.٤٢٥
الجذر الكامن	٤.٢٥٩	١.٤٤٥	٣.٢٨٦	١.٤٧٥	٤.٣٠٨	٢.٣٥٧	١.٣٧٩

يتضح من الجدول أعلاه ان جميع العوامل المستخلصة ذات جذر كامن اعلى من (١)  
وتعد العوامل المستخلصة ذات دلالة احصائية طالما إن الجذور الكامنة لها ذات قيمة  
أكبر من ( ١ )

## الثبات Reliability

يشير ثبات الاختبار إلى اتفاق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في  
مرات الإجراء المختلفة، أي إن درجات الاختبار لا تتأثر بتغير العوامل أو الظروف  
الخارجية.

وقد تحققت في المقياسين نوعان من أنواع الثبات هما :-

### ١. طريقة إعادة الاختبار:

حيث يطبق الاختبار مرتين متتاليتين تفصل بينهما فترة زمنية ، ثم يحسب  
معامل الارتباط بين التطبيقين وقد تم استخراج هذا النوع من الثبات لمقياس  
اضطرابات النوم ومقياس الوظائف العقلية والنفسية ، اذ تم تطبيق المقياس  
على عينه قوامها (٤٠) طالب وطالبة ، وبعد مرور أسبوعين أعيد التطبيق  
وعلى العينة نفسها، ثم حسب معامل ارتباط (بيرسن) بين درجات الأفراد في  
التطبيقين وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٧٧) لمقياس اضطرابات  
النوم و(٠.٨٢) لمقياس الوظائف العقلية والنفسية وتعد معاملات الارتباط  
هذه جيدة .

### ٢ - طريقة التجزئة النصفية :

اذ تم سحب ( ١٠٠ ) استمارة من عينة تحليل فقرات مقياس  
اضطرابات النوم ومقياس الوظائف العقلية والنفسية وبعد حساب درجات الأفراد  
على قسمي المقياسين (الزوجية والفردية ) تم حساب معامل ارتباط بيرسن بين



درجات الأفراد على قسمة المقياسين (الفقرات الفردية والفقرات الزوجية) وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٨١) لمقياس اضطرابات النوم وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون بلغ معامل الثبات (٠.٨٨) في حين بلغ معامل الارتباط لمقياس الوظائف العقلية والنفسية (٠.٧٧) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون بلغ معامل الثبات (٠.٨٤)

#### رابعا : التطبيق النهائي

ولغرض الإجابة عن تساؤلات البحث الحالي ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس اضطرابات النوم (ملحق/٤) ومقياس الوظائف النفسية والعقلية (ملحق/٥) معا على أفراد عينة البحث التطبيقية الرئيسة ألكونه من (٣٦٦) طالب وطالبة كما هو موضح في جدول (١) في بداية الفصل ، وقامت الباحثة بإجراء التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة في صفوفهم الدراسية ، واستغرق التطبيق المدة بين (١٤/١٢/٢٠١١م) ولغاية (٢٠/١٢/٢٠١١م) ، وكان الوقت المستغرق في الإجابة عن المقاييس مجتمعة يتراوح بين (٣٥-٣٨) دقيقة بمتوسط قدره (٣٢) دقيقة .

#### خامسا : الوسائل الإحصائية

لمعالجة بيانات هذا البحث استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية

١ . معادلة الارتباط الثنائي بوينت بايسيرال PointBiserial لاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية واستخراج علاقة الفقرة بالمجال لكل من المقاييس الثلاثة .

٢ . معادلة اختبار دلالة معامل ارتباط بوينت بايسيرال PointBiserial

٣ . الاختبار الثاني T -test لعينة واحدة لقياس متغيرات البحث للعينة التطبيقية الرئيسة في البحث .

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم .....أ.م. د. راهبة عباس العادلي

---

٤. الاختبار التائي **T- test** لعينتين مستقلتين لاختبار مدى دلالة الفروق بين الذكور والاناث في متغيرات البحث الحالي .
٥. معامل ارتباط بيرسون ( **Person Correlation Coefficient** ) لإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث الحالي .
٦. معادلة سبيرمان براون **Spearman Brown Formula** لتصحيح معامل ثبات المقاييس الثلاثة المستخرج بطريقة التجزئة النصفية
٧. معادلة اختبار دلالة معامل الارتباط **Correlation Coefficient**
٨. التحليل العاملي **Factor Analysis** بطريقة المكونات الرئيسة **Principal Components**
٩. معادلة الانحدار المتعدد لمعرفة مدى اسهام اضطرابات النوم في القصور في الوظائف العقلية والنفسية .

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها من خلال الدراسة الحالية، ومناقشتها.

#### ١. الهدف الاول:

تحقيقا للهدف الاول من اهداف البحث الحالي الذي يهدف الى تعرف الوظائف العقلية والنفسية لدى الطلبة المراهقين ، تم تطبيق مقياس الوظائف العقلية والنفسية على افراد العينة البالغ عددهم (٣٦٦) ذكور واناث، وقد تم ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لطلبة الصف الرابع ، وتم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة. فقد حصل الطلبة على متوسط حسابي قدره (٣٤.٦٥٧) درجة وبانحراف معياري قدره (١٢.٦٣٦) درجة وكان المتوسط الفرضي (٢٢) وبحساب القيمة التائية لعينة

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين باضطرابات النوم .....أ.م. د. راهبة عباس العادلي

واحدة بلغت قيمتها (١٩.١٧٧) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٦٥) بما يدل على ان الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي حقيقي وغير ناجم عن عوامل الصدفة والجدول (١٢) يوضح ذلك.

الجدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لنتائج طلبة الصف الرابع

نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الطلبة	٣٦٦	٣٤.٦٥٧	١٢.٦٣٦	٢٢	١٩.١٧٧	٣٦٥	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة الى ان المراهقين يتمتعون بالوظائف العقلية والنفسية

٢. الهدف الثاني:

تحقيقا لهدف البحث الثاني في الكشف عن المصابين باضطرابات النوم فقد تم الكشف عن (٦٨) طالب وطالبة من الذين يعانون من اضطرابات النوم في الصف الرابع الإعدادي منهم (٤٦) من الذكور و (٢٢) من الإناث والجدول (١٣) يوضح ذلك .

جدول (١٣)

عدد الطلبة الذين يعانون من اضطرابات النوم

نوع الاضطراب	العدد	النسبة من عدد العينة
اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس	١٥	٤,١٠%
اضطراب الأرق	١٣	٣,٥٥%
اضطراب فرط النوم	١٣	٣,٥٥%
الكلام أثناء النوم	١٠	٢,٧٣%
اضطرابات جدول النوم واليقظة	٩	٢,٤٦%
اضطرابات التجوال أثناء النوم	٨	٢,١٩%
المجموع	٦٨	١٨,٥٧%

### ٣. الهدف الثالث :

تحقيقا للهدف الثالث من أهداف البحث الحالي الذي يهدف إلى الكشف عن الوظائف العقلية والنفسية لدى المراهقين المصابين باضطرابات النوم، فقد وجد ان المراهقين المصابين اضطرابات أحلام النوم المفزعة والكوابيس والبالغ عددهم (١٥) طالب وطالبة يعانون من ضعف القدرة على التذكر وتشنت في الانتباه اما الذين يعانون من الارق والبالغ عددهم (١٣) طالب وطالبة يعانون من سرعة الانفعال وضعف القدرة على التذكر وتشنت الانتباه وضعف القدرة على التوازن الحسي والحركي اما الذين يعانون من الكلام اثناء النوم والبالغ عددهم (١٠) طالبا وطالبة يعانون من ضعف في التذكر اما الطلبة الذين يعانون من فرط النوم والبالغ عددهم (١٣) فأنهم يعانون من تشنت الانتباه وضعف في الاستيعاب ويعانون من ضعف في التوازن الحسي والحركي أما المصابين الذين يعانون من اضطراب في جدولة النوم واليقظة والبالغ عددهم (٩) فأنهم يعانون من ضعف القدرة على التذكر وضعف القدرة على الاستيعاب وسرعة الانفعال وضعف الادراك السمعي، اما الذين يعانون من اضطراب المشي اثناء النوم فيعانون من صعوبة في التذكر .

### الهدف الرابع

٤. تعرف العلاقة بين الوظائف العقلية والنفسية واضطرابات النوم لدي المصابين باضطرابات النوم .

تم استخدام اسلوب الانحدار الخطي المتعدد لتحديد المعادلة التنبؤية التي تساهم مساهمة معنوية في التنبؤ (بالمغيرات التابعة) ،والمتغير المستقل هو  $X =$  الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على مقياس اضطرابات النوم ومن المتغيرات التابعة الآتية:

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم .....أ.م.د. راهبة عباس العادلي

Y 1 = تشتت الانتباه

Y 2 = ضعف الاستيعاب

Y 3 = ضعف القدرة على التذكر

Y 4 = ضعف القدرة على التوازن الحسي والحركي

Y 5 = سرعة الانفعال

Y 6 = ضعف الإدراك السمعي

وسيتم اختبار الدلالة المعنوية للعلاقة بين (المتغير المستقل) و (المتغيرات  
التابعة) من جهة، والمتغيرات التابعة مع بعضها البعض. واثر المتغير مستقل في  
المعادلة التنبؤية عند مستوى ٠.٠٥ ومن جهة اخرى (جدول ١٥) يوضح ذلك.

### جدول (١٥)

يوضح العلاقات بين (اضطرابات النوم) و(القصور في الوظائف العقلية)

	X	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
X	1						
Y1	٠,٦٧	١					
Y2	٠,٥٦	٠,٧٩	١				
Y3	٠,٤٠	٠,٥٦	٠,٤٥	١			
Y4	٠,٤٨	٠,٣٩	٠,٢٣	٠,٦٠	١		
Y5	٠,٥٤	٠,٤٣	٠,٧٨	٠,٣١	٠,٦٦	١	
Y6	٠,٣٤	٠,٦٥	٠,٤٥	٠,٨٧	٠,٧٦	٠,٥٢	١

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
 باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

يتضح من الجدول اعلاه بان هناك علاقة بين اضطرابات النوم والقصور في  
 الوظائف العقلية والنفسية وكانت اقوى العلاقات بين اضطرابات النوم والمتغير  
 الاول تشتت الانتباه اذ بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٦٧) تليه علاقة اضطرابات  
 النوم بالمتغير الثاني ضعف الاستيعاب اذ بلغ معامل الارتباط (٠,٥٦). ثم تليه علاقة  
 اضطرابات النوم بسرعة الانفعال اذ بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٥٤) ثم تليه  
 علاقته بالمتغير الرابع ضعف القدرة على التوازن الحسي والحركي .

اما عن مدى اسهام اضطرابات النوم في القصور في الوظائف العقلية  
 والنفسية فقد استعملت الباحثة اسلوب الانحدار الخطي المتعدد فهي For Worde  
 step-wise procedure لتحديد المعادلة التنبؤية التي تساهم مساهمة معنوية في  
 التنبؤ (بالمتغير التابع) والجدول (١٦) يوضح ذلك .

### جدول (١٦)

تحليل التباين الخاص بمربع معامل الارتباط المتعدد (٢) (المدال على العلاقة بين  
 درجات اضطرابات النوم والقصور

تحليل التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربع	قيمة ف	قيمة ر	قيمة ٢
الانحدار	١	٢٤٦.٧٥٨	٢٤٦.٧٥٨	٣.٥٧٨	٠,٤٥	٠,٢٠٢٥
المتبقي	٦٧	٧٤٢٥٧.٣٦	٤٩.٣٥٢			
المجموع	٦٨					

يتضح من الجدول اعلاه ان القيمة الفائية دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وان  
 اضطرابات النوم تساهم بنسبة ٢٠,٢٥% في القصور في الوظائف العقلية والنفسية  
 بقدر هذه النسبة .

مناقشة النتائج :-

أظهرت نتائج البحث ان (٦٨) طالبا وطالبة من افراد عينة البحث يعانون من اضطرابات النوم وهم يشكلون نسبة (١٨,٥٧) منها ويوضح الجدول (١٣) انواع اضطرابات النوم التي يعاني منها الطلبة، فيأتي اضطراب احلام النوم المفزعة بنسبة (٤,١٠ %) يليه كل من اضطرابي الارق وفرط النوم بنسبة (٣,٥٥ %) لكل منهما، ثم الكلام اثناء النوم بنسبة (٢,٧٣ %)، ثم اضطراب جدولة النوم واليقظة بنسبة (٢,٤٦ %) واخيرا اضطراب التجوال اثناء النوم بنسبة (٢,١٩) % .

ويبدو من النتائج ان كل اضطراب من اضطرابات النوم يؤثر على بعض الوظائف العقلية والنفسية اكثر من غيرها، فالطلبة ذوي اضطرابات احلام النوم المفزعة والكوابيس يعانون من ضعف التذكر وتشنت الانتباه، اما المصابين بالارق فيعانون من سرعة الانفعال وضعف التذكر وتشنت الانتباه، فيما يعاني ذوي اضطرابات فرط النوم من تشنت الانتباه وضعف الاستيعاب وضعف التوازن الحسي الحركي، اما المصابين باضطراب الكلام اثناء النوم فيعانون من ضعف في التذكر، اما ذوي اضطرابات جدولة النوم والتجوال اثناء النوم، فيعانون من بالنسبة للاضطراب الاول من ضعف في التذكر والاستيعاب وسرعة الانفعال وضعف الادراك السمعي، اما الاضطراب الثاني التجوال اثناء النوم فيعانون من صعوبات في التذكر، من ملاحظة النتائج يتوضح ان اكثر الوظائف العقلية والنفسية تاثرا باضطراب النوم هي ضعف الذاكرة والانتباه، ثم سرعة الانفعال وضعف الاستيعاب .

وفيما يتعلق باضطرابات النوم مجتمعة بقصور الوظائف العقلية والنفسية فكانت اقوى العلاقات مع تشنت الانتباه (٠,٦٧) ثم ضعف الاستيعاب (٠,٥٦) ثم سرعة الانفعال (٠,٥٤) وهذا يشير الى اهمية تركيز الانتباه على العمليات اللاحقة للتعلم

كالادراك وربط المعلومات الجديدة مع البنية المعرفية السابقة ثم نقلها الى الذاكرة لحفظها وتخزينها واستعادتها .

وعن مدى اسهام اضطرابات النوم في القصور في الوظائف العقلية والنفسية تشير نتائج الجدول (١٦) ان قيمة (ر) (٢) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) فقد بلغت (٠,٢٠٢٥) ويبلغ الاسهام (٢٠,٢٥ %) وهذا يشير الى ان هناك نسبة لها اعتبارها من هذا التباين ومقدراها (٧٩,٧٥%) لا تعزى الى اضطرابات النوم ،وان هناك متغيرات اخرى لا يتضمنها البحث الحالي ،يحتمل ان تسهم في رفع نسبة هذا التباين ،وان هذه النتيجة لا تقلل من اهمية اضطرابات النوم في قصور الوظائف العقلية والنفسية

### التوصيات

توصي الباحثة بما ياتي :-

- ١- استعمال الاستراتيجية المقترحة في تعليم الطلبة ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المصابين باضطرابات النوم .
- ٢- استعمال مقياس تشخيص القصور في الوظائف العقلية والنفسية كاداة تشخيصية في المدارس الثانوية والاعدادية .

### المقترحات:

- اكتمالا للبحث الحالي وتطويراً له تقترح الباحثة اجراء دراسات لاحقة له مثل:
١. اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على مراحل دراسية اخرى مثل (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة).



٢. اجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة اضطرابات النوم وعلاقته بمتغيرات  
اخرى مثل (مفهوم الذات، سمات الشخصية، التكيف الاجتماعي، الصحة النفسية)  
لتستكمل صورة ما بدأت به الدراسة الحالية.

٣. اجراء دراسة عن العلاقة بين الضغوط المدرسية والقصور في الوظائف العقلية  
والنفسية.

٤. اجراء دراسات تتصدى لاثار اضطرابات النوم .

بعد عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي ،سيتم وضع إستراتيجية  
مقترحة لتعليم الطلبة مضطربي النوم ،وفي ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث .  
ويتطلب وضع الاستراتيجيات فهم الطالب فهما دقيقا وشاملا لكل جوانب قدراته  
بالكشف عن مواطن قوته للاستفادة منها ومواطن احتياجاته للتغلب عليها والتعرف على  
الطريقة التي يتعلم بها ،وتعرف الاستراتيجيات بالتقنيات والوسائل والقواعد التي من  
شأنها ان تساعد الطالب وتسهل امامه امكانية اكتساب المعرفة و تخزينها واسترجاعها  
والتي تقدم له في المواقف التربوية التعليمية المختلفة ،ولا بد من الاشارة الى ان هذه  
الاستراتيجية تعتمد على مبدا ،ان التعلم والذاكرة يتضمنان المعرفة (القدرة على  
التفكير) وما وراء المعرفة (القدرة على ان نفكر حول التفكير )،والانتباه (القدرة على  
التركيز )،والدافعية (الرغبة في الانغماس في جميع المتغيرات الثلاثة )،ان هذه  
المتغيرات الاربعة ترتبط ببعضها البعض وتتفاعل معا ،مما يؤدي الى حدوث التعلم  
،لذا فان ما ستطرحه استراتيجية التعلم مبنية على ما يسمى (بتكامل الاستراتيجيات )  
اهداف الاستراتيجية

تهدف هذه الاستراتيجية الى اكساب الطلبة مجموعة من المهارات الشخصية  
الاساسية ،بدءا من المهارات المعرفية والتذكر والدافعية ،كمهارة مداومة الانتباه  
،والاستيعاب والاتزان الحسي والحركي ،و ادارة الانفعالات .

مبرراتها :-

ان الاهتمام بالمهارات المعرفية والدافعية لها مبررات متعددة منها ان الطلبة ذوي اضطرابات النوم اظهروا معاناتهم من المعوقات المعرفية والدافعية التي تعيق تقدمهم الدراسي ومنها تشتت وضعف التركيز والنسيان وضعف الاستيعاب وفقدان الرغبة في الدراسة ،والاحباط وقلة المثابرة وسرعة الانفعال وضعف القدرة على التوازن الحسي الحركي ،وهو ما يدعو الى ايلاء المزيد من الاهتمام بهذه المهارات التي تتطلبها عملية التعلم .

مبادئ عامة :-

- ان الطلبة ذوي صعوبات النوم يعانون من صعوبات في التعلم لذلك فانهم يتقدمون ببطء ،لذلك فان تعلمهم يحتاج الى وقت اطول والى التبصروالاناة من قبل الطلبة والمدرسين .
- يحتاج هؤلاء الطلبة الى التدعيم الايجابي ،لذلك يجب تدعيم السلوك الاجتماعي المناسب متى تكرر لمساعدتهم على السلوك الاجتماعي السوي .
- استخدام التقنيات (الحاسوب) للتدريب ومساعدة الطلبة في التعلم .
- ان لهؤلاء الطلبة مدى قصير للانتباه ،لذلك يفضل استعمال انشطة تقدم تغذية راجعة يستطيع الطالب تقييم تقدمه بسرعة .
- يحتاج هؤلاء الطلبة الى تقديم فرص للنجاح مع دعم للمساعدة في بناء التقدير الذاتي ،لانهم غالبا ما يعانون من تقدير منخفض للذات ،فتقديم فرص لتحسين تقدير الذات من شأنها زيادة الانتباه والمثابرة .
- يحتاج هؤلاء الطلبة الى التعلم التعاوني ،لذا فانهم يحققون نجاحا اكبر عندما يتعلمون ضمن فريق مما يتيح لهم فرص مناقشة ما يتعلمونه وفرص اكثر للمشاركة .

- النجاح هو العامل الرئيسي في ابقاء هؤلاء الطلبة على المشاركة في عملية التعلم، لذا فان وضع اهداف واقعية لتعلمهم يحقق فائدة اكبر .

#### مكونات الاستراتيجية التعليمية .

في ضوء المبررات التي ذكرت سابقا تتكون الاستراتيجية من المكونات الاتية :-

١ . مهارات التفكير .

٢ . مهارات الانتباه .

أ- استراتيجيات التذكر .

ب- استثارة الدافعية .

الانتباه :-

- مهارات مداومة الانتباه ومواصلة الاتجاه الذهني :القدرة على التركيز المصحوب بالانتباه طويل المدة على هدف معين ،بحيث يستطيع الطالب متابعة الهدف متخطيا ايه مشتتات للانتباه ،والالتفاف حولها بطريقة تتسم بالمرونة .

- خفض او تقليل المثيرات غير الضرورية وتدعيم المثيرات الضرورية او اللازمة لحدوث التعلم .

- خفض عدد المهمات في الصفحة الواحدة .

- استعمال الالوان الواضحة والزاهية .

- استعمال اللغة السهلة الواضحة .

- الوقفات بين الجمل والعبارات ليتسنى للمعلومة ان تستقر في الذهن .

- السرعة المعتدلة في الصوت .

- التكرار والتدريب .

- استعمال المثبرات والوسائل المرغوب فيها والتي تساعد على تسهيل عملية الفهم والمشاركة الايجابية .
- استعمال التعزيز الايجابي واختيار المعززات المرغوبة لدى المتعلم .
- استعمال فنيات الحث والتلميح او الحركة لابعاد المتعلم عن حالة الفشل .
- التركيز على الممارسات الناجحة للطالب .
- ترتيب او تنظيم بيئة التعلم يعد عنصرا مهما للطلبة الذين يعانون من تشتت الانتباه .
- تشجيع الطلبة على استعمال اسلوب الرصد او التصوير الذاتي للانتباه ويتضمن التقييم الذاتي والتسجيل الذاتي لمدى التقدم في الانتباه الذي يمكنهم تحقيقه .
- تشجيع الطلبة على استعمال (ادارة الذات ) Self –Mangment وتعتمد على قيام الطلبة بتقييم سلوكهم اثناء المهمة التعليمية على مقياس متدرج في نهاية كل حصة .

#### التفكير :-

- مساعدة الطلبة على الفحص الدقيق للوقائع والافكار والحلول والاشياء .
- تحليل هذه الوقائع والافكار الى اجزائها او تقسيمها الى مكوناتها الفرعية .
- مساعدة الطلبة على اجراء عمليات التصنيف والترتيب والتنظيم .
- اتاحة فرص للطلبة على استنتاج الامثلة والشواهد من القاعدة العامة .
- تدريب الطلبة على التفكير الناقد وهو تقييم فعالية الفكرة بحيث يتم إخضاعها لعملية التحليل والفرز والتمحيص .
- القدرة على زيادة التمييز بين الافكار الصحيحة والخاطئة .
- القدرة على ادراك العلاقات المنطقية بين الاشياء .

- القدرة على فهم اللغة واستخدامها لتحقيق عملية التواصل الصحيحة .
- حل المشكلات :-
- زيادة الوعي لدى الطلبة بوجود مشكلة وتدريبهم على التنظيم ومساعدتهم في التعرف على المشكلات
- اشعار الطالب انه بحاجة الى حل المشكلة فعندما يشعر بالحاجة الى حلها تزداد دافعيته فيحقق النجاح .
- تدريس الطلبة من خلال جوانب القوة الموجودة لديهم ،يساعد على التغلب على ضعفهم فيواجهون المشكلة ويعملون على حلها .
- تدريب الطلبة على وصف المشكلة بدقة وموضوعية .
- تدريب الطلبة على التعرف على الاسباب التي تسهم في احداث المشكلة .
- تدريب الطلبة على اعطاء تقدير دقيق لدرجة صعوبة المشكلة .
- تدريب الطلبة على ايجاد بدائل لحل المشكلة .
- فحص البدائل التي تم طرحها والتأكد من سلامة الحل .
- تعزيز محاولات حل المشكلة ،وتوفير فرص تطوير الميل الى محاولة والفضل بدلا من عدم المحاولة مطلقا .

#### اثارة الدافعية :-

تشير الدافعية الى حالة التوتر والاستثارة الداخلية التي توجه سلوك الفرد وتنظمه في اتجاه تحقيق اهدافه ،والسعي الى التغلب على المعوقات التي تحول بينه وبين تحقيق هذه الاهداف ،مع خلق الحوافز المختلفة حتى يمكن انجاز ما يأمل في انجازه ،وعندما يواجه هذه السلوك في اتجاه تحقيق اهداف محدودة تتصل بالنجاح في اي من جوانب السلوك يطلق عليها الدافعية للانجاز ،ويمكن استعمال الاستراتيجية الآتية

والتي تساعد على اثارة دافعية الطلبة وعلى البقاء مشاركين بفعالية في الانشطة المختلفة .

١ . التركيز على تعزيز اداء الطلبة ،اذ تلعب الحوافز والمكافئات دورا مهما على استثارة الطالب للمتعلم .

٢ . توظيف مكونات البيئة المادية والنفسية لجعل الطالب يركز انتباهه على الموضوعات المراد تعلمها .

٣ . توفير فرص للطلبة للمشاركة في تحديد اهدافهم واختيار الوان النشاط التي يرغبون في القيام بها .

٤ . توفير بيئة تعليمية تتيح للطلبة حرية المشاركة والتعبير وتبادل الافكار ،دون نقد او سخرية ،لان الطلبة الذين يشعرون بالخوف والقلق والاحباط لن يكونوا قادرين على مواصلة التعلم .

٥ . تعزيز فرص الاستقلال لدى الطلبة والاعتماد على الذات في اختيار الانشطة وممارستها .

٦ . مناقشة المهام الاكاديمية والانشطة الاجتماعية التي يخبر الطلبة النجاح فيها .

٧ . تشجيع الطلبة على تحمل المسؤولية عن النجاح ،ووصف ما فعلوه .

٨ . تشجيع الطلبة على تحمل مسؤولية ما يحققونه من فشل او اخطاء وذكر اسباب ذلك .

٩ . تنظيم التعلم والانشطة الاجتماعية لتقليل فرص حدوث الفشل .

استراتيجيات التذكر :-

مجموعة الأساليب والوسائل التي تساعد على التعرف الكفاء على المادة المتعلمة

وحسن تخزينها وكفاءة استدعائها ،والتغلب على معوقات النسيان المتعلقة بالفشل في

الترميز او التخزين او الاستدعاء .

- تنظيم المادة المراد تعلمها بصورة متماسكة وجعل ذلك التنظيم واضحا للطلبة، مما يساعد على تطوير الطلبة او تعديل الصور العقلية التي تتمحور حول موضوع معين في ذاكرتهم طويلة المدى مما يساعدهم في تخزين المعلومات واسترجاعها .
- تفعيل او توفير المعارف التي تمثل الخلفية المطلوبة يساعد الطلبة على تعلم البحث في ذاكرتهم طويلة المدى حتى يمكن دمج معارفهم الجديدة مع القديمة .
- تقديم التغذية الراجعة المستمرة والممارسة المتقطعة او المتوزعة على فترات مما يساعد الطلبة على تطوير تعلمهم .
- اشتراك الطلبة في المناقشات التي تمكنهم من فهم الكيفية التي يتعلمون بها، وتوفير وسائل يتعلمون بموجبها طرق جديدة تندمج مع ذاكرتهم العاملة .
- اشتراك الطلبة في التعلم النشط وانغماسهم فيه يساعدهم على استعمال ذاكرتهم العاملة في تناول المعارف الجديدة لغرض تخزينها واسترجعها .
- استعمال الفنيات التعليمية كالتشكيل والحث والتلاشي لابعاد الطالب عن اية حالة من حالات الفشل والاحباط .
- استعمال اشكال مختلفة من التدريبات والممارسات (كبرامج الكمبيوتر، الاشكال، الافلام وغيرها) من المثيرات التي تجعل الممارسة شيقة .
- استعمال استراتيجيات الربط، وذلك بربط المعلومة بحدث معين او اسم او تاريخ معين .
- التكرار المستمر يساعد على طبع المعلومة في الذاكرة وبقائها حية في الذهن يسترجعها الطالب متى اراد .

- التجميع عن طريق حروف او ارقام او وحدات صغيرة تسهل عملية التذكر .
- الكلمة المفتاح، اختيار كلمة او كلمات تكون بمثابة مفاتيح لتذكر المعلومة .

- الحرف الاول، وهي بناء كلمات ذات معنى من الحروف الاولى لكل كلمة او جملة او بيت شعر لتذكرها .
  - استراتيجيات القصة، التي تمثل مجموعة من الاحداث المترابطة زمنيا ومكانيا تساعد الفرد على التذكر .
  - التأمل، وترتبط بقدرة الفرد على تكوين صورة ذهنية تخيلية للمثيرات التي يواجهها .
  - كتابة الملاحظات، تساعد على تنظيم الأفكار والتركيز على ما هو مهم، وإعطاء تلخيص للموضوعات مفيد .
- معالجة سرعة الانفعال
- برنامج ارشادي معرفي انفعالي سلوكي .
  - التدريب على الحديث الذاتي الايجابي .
  - وقف الافكار السلبية، واستبدالها بافكار ايجابية .
  - التدريب على حل المشكلة من التقنيات المعرفية التي تستخدم في خفض الانفعال .
  - تعليمه مهارات الاسترخاء عن طريق شد مجموعة من العضلات في الجسم ثم ارخائها .
  - التدريب على المهارات التوكيدية في المواقف التي تستدعي الانفعال يدرّب الفرد على التعبير اللفظي وغير اللفظي عن الانفعال بطريقة ايجابية مقبولة اجتماعيا .



### المصادر :-

- ١- اسماعيل، سيدعزت (١٩٨٢): علم النفس الفسيولوجي، الكويت، وكالة المطبوعات
- ٢- الأزييرجاوي ، فاضل محسن ( ١٩٩١ ) "أسس علم النفس التربوي " ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق
- ٣- باعباد، علي هود وتوفيق أحمد مرعي (١٩٩٦) تقييم طلبة جامعة صنعاء لاستراتيجيات تعلمهم لمقررات الجامعة، مجلة اتحاد الجامعات العربي، ع ٣١.
- ٤- برتهون(١٩٦٧) "علم النفس في حياتنا العملية " ، ترجمة إبراهيم عبد الله محي، مطبعة العاني، ط٢
- ٥- باهمام ، أحمد سالم(٢٠١٠) اضطرابات النوم والتحصيل العلمي عند طلاب المدارس كلية الطب-جامعة الملك سعود، المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم .
- ٦- البنا ،انور حموده (٢٠٠٧) المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين، مجلة الجامعة الإسلامية) سلسلة الدراسات الإنسانية(المجلد السادس عشر، العدد الثاني
- ٧- البشير، محمد بن ياس (٢٠٠٥) (الوظائف النفسية والعقلية ، بحث منشور على شبكة الانترنت.
- ٨- حمودة ،محمود عبد الرحمن (١٩٩٠) (الطب النفسي "النفس أسرارها وأمراضها ، مركز كلية الطب ، القاهرة ، جامعة الازهر .
- ٩- حمدان ، محمد زياد ( ١٩٨٥ ) " تطوير المنهج مع استراتيجيات تدريس المواد التربوية المساعدة " ، دار التربية الحديثة عمان ، الأردن .

- ١٠-حمدي ، نزيه ، ( ١٩٨٨ ) : برامج في تعديل السلوك ، ط١ ، عمان .
- ١١-خزام، نجيب الفونس وصالحة عيسان (١٩٩٤) استراتيجيات التعلم والاستذكار  
لدى الطلاب الجامعيين، مجلة دراسات، الاردن، مج ٢١، ع ٥،
- ١٢-خليفة ،وليد السيد احمد؛مراد على عيسى سعد (٢٠٠٧) كيف يتعلم المخ ذو  
اضطرابات النوم الاسكندرية ،دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، ط١ .
- ١٣-دافيدوف، لندال(١٩٨٣): مدخل علم النفس، السعودية، دار المريخ للنشر  
بالرياض.
- ١٤-دبابنة ،ميشيل ، نبيل محفوظ (١٩٨٤) اضطرابات النوم ، دار المستقبل للنشر  
والتوزيع ، القاهرة ، ١٥٣
- ١٥-الدماطي ، عبد الغفار عبد الحكيم، أحمد محمد عبد الخالق (١٩٨٩) ( إعداد)  
استخبار الحالات الثمانية ، وضع كوران ، كاتل . الاسكندرية : دار المعرفة  
الجامعية .
- ١٦-راجح ، احمد عزت (١٩٧٢) : أصول علم النفس ، الطبعة السادسة ، الدار  
القومية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر .
- ١٧-زيدان ،مصطفى محمد ( ١٩٨٦ ) النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات  
الشخصية، الطبعة الثانية، جدة: دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة.
- ١٨-الزعيبي، أحمد محمد (٢٠٠١) علم نفس النمو . عمان :دار زهران للنشر  
والتوزيع
- ١٩-زيتون ، حسن حسين ( ٢٠٠١ ) " تصميم التدريس " ، المجلد ( ١ ) و ( ٢ ) ،  
القاهرة عالم الكتب .

- ٢٠- سيدني م. جواردر ، لنرزن ، (١٩٨٨) : الشخصية السليمة ، ترجمة حمد الكربولي ، موفق الحمداني ، ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- ٢١- شلتز ، داون (١٩٨٣) : نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي و عبد الرحمن القيسي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- ٢٢- شهلا ، جورج ( ١٩٧٢ ) " الوعي التربوي ومستقبل البلاد العربية " ، دار غندور ، بيروت ، ج ( ١ ) .
- ٢٣- صالح ، قاسم حسين (١٩٨٧) : الانسان من هو ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد.
- ٢٤- عبد العزيز الغانم (١٩٩٤) دراسة حول مشاكل الشباب الجامعي فى الكويت .  
المجلة العربية للعلوم الإنسانية، ٧٤، ٢٢١-٢٦٢.
- ٢٥- عبد القادر، فتحي عبد الحميد (١٩٩٥) الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة في تعلم المهارات وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلبة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية، ع ٤٨،
- ٢٦- عبد الهادي ، واخرون، (٢٠٠٠): ببطء التعلم وصعوباته، عمان، دار وائل للطباعة والنشر.
- ٢٧- عبدالله ،محسن عمر(١٩٩٩) علم نفس التعلم ،القاهرة ،مكتبة الانجلوا المصرية، ط٢
- ٢٨- العجيلي، سرگز و خليل ناجي (١٩٩٦). نظريات التعليم. بنغازي، منشورات جامعة قان يونس.
- ٢٩- عدس عبد الرحمن وعزالدين، توك(١٩٨٤): المدخل الى علم النفس، القاهرة.
- ٣٠- عكاشة ،احمد ( ١٩٧٣ ) علم النفس الفسيولوجي ، مكتبة سعيد رأفت ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة.

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم ..... أ.م. د. راهبة عباس العادلي

---

- ٣١- العمر، نسرین عبد الرحمن محمد ( ١٩٧١ ) " بحث العادات الدراسية عند طلبة  
جامعة بغداد "، مركز البحوث التربوية والنفسية، مطبعة العاني، بغداد .
- ٣٢- علي، حسين تركي ( ٢٠٠٦ ) (القصور في الوظائف العقلية والنفسية لدى المكتئبين  
، بحث منشور على شبكة الانترنت .
- ٣٣- قطامي، يوسف و نايفة قطامي ( ١٩٩٣ ) " نماذج التدريس الصفي " ، ط١،  
عمان .الأردن .
- ٣٤- قطامي، يوسف واخرون ( ٢٠٠٠ ) " تصميم التدريس " ، ط١، دار الفكر  
للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- ٣٥- القطان، سامية (١٩٨٠) كيف تقوم بالدراسة الإكلينيكية، ج١، القاهرة، مكتبة  
الانجلوا المصرية
- ٣٦- الكناني، إبراهيم عبد الحسن، (١٩٧٩) : بناء مقياس دافع الإنجاز الدراسي  
لطلبة المدارس الإعدادية، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، ( رسالة  
ماجستير غير منشورة ) .
- ٣٧- ماكوري جون (١٩٨٢) : الوجودية، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام لسلسلة عالم  
المعرفة، الكويت .
- ٣٨- المدني، عادل ( ٢٠٠٨ ) يوميات مراهق، الهيئة الانجيلية للخدمات  
الاجتماعية .
- ٣٩- مقدادي، محمد فخري ( ١٩٩٠ ) " تأثير الأسئلة التدريسية التي تتطلب قدرات  
عقلية عليا في تحصيل التلاميذ " ، مجلة التربية والعلم، العدد ( ٩ ) ، جامعة  
الموصل، العراق .

استراتيجيات تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين  
باضطرابات النوم .....أ.م. د. راهبة عباس العادلي

---

٤٠-المالح،حسان ( ٢٠٠٧ ) اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط، دمشق، بحث

منشور على شبكة الانترنت

٤١-مناصرة ،خولة ( ٢٠١١ )مشاكل النوم عند المراهقين ،بحث منشور على شبكة

الانترنت .

٤٢-منصور، علي والاحمد، امل (١٩٩٦): سيكولوجية الادراك. دمشق، منشورات

جامعة دمشق.

٤٣-النجار ،يحيى محمود(٢٠٠٩ ) العوامل المؤدية للشعور بالإحباط لدى المراهق

الفلسطيني بعد الحرب على غزة" جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين

٤٤-هرمز،صباح حنا و يوسف حنا إبراهيم،(١٩٨٨)،علم النفس التكويني – الطفولة

و المراهقة – ، جامعة الموصل،دار الكتب للطباعة و النشر ، الموصل .

٤٥-الهزاع ،هزاع بن محمد ( ٢٠٠٦ )النشاط البدني والنوم ،جامعة الملك سعود كلية

التربية

٤٦-يحيى ، خوله احمد (٢٠٠٠) : الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، عمان ، دار

الفكر.

٤٧-يوسف، زينب عبد الحميد (١٩٨٦)، العلاقة بين الأنماط المعرفية التفضيلية

والمستوى التحصيلي في العلوم البيولوجية لدى طلبة الصف الرابع الجامعي،

مجلة كلية التربية بطنطا، العدد (٤)، القاهرة.

48- Annaz, Dagmara; Hill, Catherine M.; Ashworth,

Anna; Holley, Simone; Karmiloff-Smith, Annette(2011) .

Characterization of Sleep Problems in Children with Williams

Syndrome , Research in Developmental Disabilities: A Multidisciplinary Journal, v32 n1 p164-169

49-A.P.A. (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4<sup>th</sup> ed. Washington DC: American Psychiatric Association

50-Barbara, M. N., & Phillip, R. N.;(1995). Development through life. (6<sup>th</sup> ed). Washington: Brooks co. publishing company, Pacific grave.

51-Buhler C & Allen M (1972) : Introduction to Human city psychology . Monteray calif books cale . New York.

52- Dune , R . ( 1984) “ Learning styles state of the science theory into practice “ journal of educational psychology , Vol. ( 1 ), No( 23 )

53-Freud ,S. (1940): An outlint of psycho-analycis .Standard edition ,Vol 23 , New York.: Norton .

54-Goldman, Suzanne E.; McGrew, Susan; Johnson, Kyle P.; Richdale, Amanda L.; Clemons, Traci; Malow, Beth A.(2011) Sleep Is Associated with Problem Behaviors in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders, Research in Autism Spectrum Disorders, v5 n3 p1223-1229

55-Gregory, Alice M.; Cousins, Jennifer C.; Forbes, Erika E.; Trubnick, Laura; Ryan, Neal D.; Axelson, David

- A.; Birmaher, Boris; Sadeh, Avi; Dahl, Ronald E.(2011)  
Sleep Items in the Child Behavior Checklist: A Comparison  
with Sleep Diaries, Journal of the American Academy of  
Child & Adolescent Psychiatry, v50 n5 p499-507
- 56-Hett, Geoffrey (1989). Teaching Effectiveness :Short Term  
Achievement Results ,E R I C
- 57-Harber, J.R.(1980) Auditory perception and reading: Another  
look learning Disability Quarterly,
- 58- Mahajan, Neha; Hong, Nuong; Wigal, Timothy L.; Gehricke,  
Jean-G.(2010) Hyperactive-Impulsive Symptoms Associated  
with Self-Reported Sleep Quality in Nonmedicated Adults  
with ADHD, Journal of Attention Disorders, v14 n2 p132-  
137
- 59-Kaplan, S.; Heiligenstein, J.; West, S.; Busner, J.; Harder,  
D.; Dittmann, R.; Casat, C.; Wernicke, J. F. (2004 ) Efficacy  
and Safety of Atomoxetine in Childhood Attention-  
Deficit/Hyperactivity Disorder with Comorbid Oppositional  
Defiant Disorder ,Journal of Attention Disorders, v8 n2 .
- 60-Kozlowski, Alison M.; Matson, Johnny L.; Belva,  
Brian; Rieske, Robert (2011) . Feeding and Sleep Difficulties

in Toddlers with Autism Spectrum Disorders , Research in  
Autism Spectrum Disorders, v6 n1 p385-390

61-Vondracek, F. W. Et al.; (1999. Vocational Preferences of  
Early Adolescents: Their Development in Social Context. .  
1999

62-Walker, Robert; Shannon, Lisa; Logan, T. K.(2011) Sleep  
Loss and Partner Violence, Journal of Interpersonal Violence,  
v26 n10 p2004-2024

63-Weinstein , C . and Others ( 1988 ) “ learning and study  
strategies “ California , PRESS , INC .

64-Wittrock, M. C. (1988 )“ (Construction review of research  
learning strategies “ Issue sin assessment instruction and  
evaluation, San Diego, California, Academic, press, INC.