

السهر وعلاقته بعمليات الذاكرة

أ.م.د. ذر منير العاني

جامعة الانبار - كلية التربية للبنات

Dher.Alani@uoanbar.edu.iq

م. د قصي عجاج سعود الذيابي

وزارة التربية - تربية الانبار

gusay.ajaj99@gmail.com

المستخلص

سعى البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين السهر وعمليات الذاكرة ، فالسهر هو التأخير في النوم لساعات متأخرة وهي عادة سيئة تؤدي إلى استجابات غير مرضية منها على العمليات العقلية كعمليات الذاكرة التي تؤثر في الاستقبال والتخزين والاسترجاع . ومن أجل ذلك تبنى الباحث مقياس (عبدون 1993) لقياس عمليات الذاكرة للوصول الى ما سعى اليه وقبل ذلك استخرج الخصائص الاحصائية للمقياس المتمثلة في صعوبة وسهولة الفقرات وتمييزها و الصدق والثبات له ، وعليه انتهى الى مجموعة من النتائج هي :

1- هناك عمليات ذاكرة ايجابية لدى طلبة الجامعة .

2- لا يوجد فروق على اساس متغير التخصص .

3- لا يؤثر السهر في عمليات الذاكرة .

Abstract

The current research sought to determine the relationship between staying up late and memory processes, Staying up late is the delay in sleeping for late hours, which is a bad habit that leads to unsatisfactory responses, including mental processes such as memory processes that affect reception, storage, and retrieval. For this reason, the researcher adopted the scale (Abdoun 1993) to measure memory processes to achieve what he sought, and before that, he extracted the statistical characteristics of the scale, represented in the difficulty and ease of the paragraphs, their distinction, and its validity and reliability. Thus, it came to a set of results:

1- There are positive memory processes among university students

2-There are no differences based on the specialization variable

3-Staying up late does not affect memory processes.

الفصل الاول : أهمية الحاجة إلى البحث

مشكلة البحث :

تعدّ ظاهرة اضطراب النوم (السهر) من الظواهر المنتشرة في عصرنا الحالي ، حيث أشارت التقارير السنوية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى أن إحصائياتها تشير إلى أن اضطراب النوم تعد أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في العالم . ويعدّ اضطراب النوم أكثر انتشاراً بين الناس إذ قد تكون جزء من الحياة اليومية في هذا العصر ، نتيجة لتعدد مطالب الحياة ، أو قد يكون متسبباً عن ضغوطات نفسية واجتماعية وان عدم إشباع حاجة الفرد للنوم يؤثر على الجهاز العصبي ، ومن ثم على الجسم كله (الخالدي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٨١) . إذ يؤثر السهر على الشخص بشكل خاص والطالب بشكل عام في جميع نواحي حياته، فهو أحد الأسباب التي تؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي، والمشاركة الصفية، والغياب عن المدرسة، والشعور بالتعب، ونقص بالطاقة والحيوية، وصعوبة التركيز، والانفعال والغضب السريع ، والطيش في التصرفات، هذا بالإضافة إلى عدم شعورة بالراحة في يومه الدراسي وهذا يعود الى تعقد في العمليات المعرفية ومنها التذكر وعمليات . وعن طريق تتبع الباحث وملاحظته يرى أن هناك نسبة عالية من الاشخاص يعانون من قلة النوم (السهر) ويتأتى ذلك في بداية الامر إلى وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة ومن ثم تصبح عادة وهي سيئة لا يمكن تركها تؤثر على العمليات المعرفية التي يمتلكها الشخص ومن هنا تظهر إلى العيان مشكلة البحث الحالي .

أهمية البحث :

لقد أنعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان بكثير من النعم، ومن بينها نعمة النوم وقد بين ذلك في قوله تعالى : (ومن آياته مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ) ، ولاشك أن كل انسان بحاجة دائمة إلى النوم؛ لأنها من الحاجات الفسيولوجية الأساسية لبقاء الإنسان على قيد الحياة، وقد وضع العالم ابراهام ماسلو (Abraham Maslow) الحاجات الفسيولوجية في قاعدة هرمة للحاجات والدوافع الانسانية؛ لما لها من أهمية في حياة الانسان، فالنوم يمثل السلام والراحة ويوفر للإنسان عزلة جميلة بعيدة عن هموم الدنيا ومتاعبها الشاقة.

والنوم بوصفه يمثل أهمية كبيرة في حياتنا الصحية فهو ضروري لعمليات نفسية كثيرة ، حيث يأتي كحاجة ضرورية نتيجة لممارسة نشاطات نفسية وفسيولوجية في النهار يفيد في إعادة بناء العمليات العقلية لتهيئتها للعمل ولذلك للنوم وظائف متعددة منها : 1- أنها وسيلة لإتخاذ خفض الطاقة عن طريق أوقات الراحة وانعدام النشاط.

٢- قسم من العمليات العضوية تقلل من نشاطاتها عندما تدخل في النوم.

٣- تعزيز التعلم الجيد.

٤- يساعد في تخليص الجسم وخاصة العضلات من الفضلات التي تؤدي إلى تسمم الجسم.

٥- يساعد النوم على تنظيم المعلومات والمشاعر وتصنيفها وترتيبها في غياب المؤثرات الخارجية .

٦- يسهل النوم تثبيت الذاكرة ، وهو بذلك يساعد على عمليات الحفظ والتعلم. (بني يونس ، ٢٠٠٢ ، ص

(١٨٤

وأشارت دراسة (Kendall et al,2006) إلى معرفة أثر الحرمان من النوم على الانتباه البصري، ومعرفة مدى تزايد الأخطاء غير المقصودة الناتجة عن الجانب الأيسر من الدماغ نتيجة الحرمان المتواصل من النوم، وتكونت العينة من (٢١) مشاركاً تم تقييمهم عدة مرات خلال (٤٠) ساعة من الاستيقاظ المستمر متبوعة بليلة من النوم، وقد تم رصد (١٥٠) درجة للمجال البصري، وعُرض عليهم وميض ضوئي خلال اوقات متقطعة وقصيرة، وأوضحت النتائج : أ- أن الأخطاء الأكثر شيوعاً تقع في أقصى يسار الحقل البصري في جميع الجلسات ب- أن الحرمان من النوم يؤدي إلى العجز في عمليات التركيز والانتباه لدى المشاركين(Kendall, 2006 , p11). فيما هدفت دراسة (عبدالخالق، ٢٠٠١) إلى معرفة بعض عادات النوم وسلوكه لدى المراهقين، ومن الأدوات المستخدمة: أ-قائمة "عادات النوم"، بمقياس القلق والاكتئاب، وتكونت العينة من (٢٥٨٤) طالباً وطالبةً من تسع مدارس ثانوية في الكويت، وأوضحت النتائج : أ- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين القلق والاكتئاب، والعادات السلبية في النوم مثل : عدد مرات الاستيقاظ ليلاً، وطول مدة المكوث ما قبل النوم. ب- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين القلق والاكتئاب، والجوانب السوية في النوم، مثل : تركيز الانتباه أثناء النوم، وكفاية مقدار النوم (عزب ، 2003 ، ص 13). وأشارت دراسة كلا من (Cheer et al 2009) (Durmer et al 2005) ((Kendall et al 2006) (Harrison 2000) (Wimmer et al 1992) الى أن الحرمان من النوم يؤدي إلى انخفاض الأداء المعرفي للفرد منها انخفاض في عملية التذكر والعمليات الإدراكية المعرفية والتذكر بشكل بطيء وعملية تذكر ضعيفة للاحداث والمواقف (الحازمي ، 2005 ، ص 50). ومن هنا نلاحظ أن ثمة علاقة بين السهر والعمليات المعرفية بمتبع الدراسات السابقة ويعد مفهوم التذكر وعملياته من المفاهيم المهمة في مجال علم النفس بشكل عام وعلم النفس المعرفي بشكل خاص ومن خلال البحث فيه تبين أن هناك عدد من الوسائل التي يمكن اللجوء اليها لحفظ المعلومات والتفصيلات في الذاكرة دعا ذلك الى الاهتمام البحثي حول فهم عملية التذكر وأهم المعوقات التي تواجه هذه العملية . وعلى ضوء ذلك تتجلى أهمية البحث الحالي من الناحية النظرية فيما يتعلق بالمفاهيم والدراسات وعلى المستوى التطبيقي في معرفة النتائج التي تتوصل اليها الدراسة.

أهداف البحث :

يراد الوصول الى :

- 1- معرفة عمليات الذاكرة لدى طلبة الجامعة .
- 2- الفروق في عمليات الذاكرة على أساس التخصص (علمي -انسي) .
- 3- العلاقة بين السهر وعمليات الذاكرة.

حدود البحث : تأطر حدود البحث الحالي بالطلبة المنتمين الى جامعة الانبار لسنة (2023 – 2024) .

تحديد المصطلحات :

السهر staying up late : هو تأخير وقت النوم إلى ساعات متأخرة من الليل، وهو من العادات السيئة التي يتبعها الكثيرون، ومن الممكن أن يكون لأسباب مرضية، وهذا يؤدي إلى خلل في إيقاع الساعة البيولوجية (ساعة داخلية تنظم بعض الوظائف البيولوجية) للجسم، فإيقاع الساعة البيولوجية ينطوي على اليقظة خلال النهار والنوم ليلاً؛ حيث يؤدي اضطرابها إلى اضطراب إنتاج الميلاتونين (هرمون في الجسم يساعد على تنظيم النوم ويتأثر إنتاجه بأشعة الشمس)، فعندما يكون الشخص عرضة للضوء، تكون مستويات الميلاتونين منخفضة، ولكن عندما يتناقص الضوء كما في المساء، فإن الميلاتونين يزيد في الجسم مما يؤدي إلى النوم (وزارة الصحة السعودية) .

الأرق Insomnia : الصعوبات في بدء النوم أو الحفاظ عليه أو الاستيقاظ في الصباح الباكر يربط بضعف الاداء اثناء النهار ، على سبيل المثال انخفاض الاداء الادراكي او التعب (Chigome ,2018, p32) .
المنتبع لتعريف السهر والارق يجد هناك فرق بينهما فالأول قد يكون حالة مستمر أم الثاني لا يكون ذلك وفارق الاخر الاول يكون من بداية الليل والثاني قد لا يكون ذلك .

عمليات الذاكرة Memory Processes: الحكم على مظاهر ذاكرته من العمليات الآتية : تذكر الوقائع والاحداث التي تعرض لها في السابق ، وكفاءة الذاكرة في الاسترجاع للمعلومات السابقة، وتوظيفها في الحياة الواقعية، والقدرة على الاحتفاظ بها (عبدون ، 1993 ، ص20) . وقد تبني الباحث التعريف والنظرية لأن ذلك يتلاءم مع المقياس المعتمد .

التعريف الاجرائي : يتوقع الفرد يتذكر الاشياء والمواقف وهذا يعبر عنه بالدرجة التي يصل اليها المبحوث عند تطبيق المقياس .

الفصل الثاني : إطار نظري

أولاً : السهر :- الله "عز وجل" خلق الانسان في أحسن تقويم وجعل له نظاماً للعمل والراحة فجعل من الليل لباساً وهذا يدل على النوم والطمأنينة والهدوء وجعل من النهار معاشاً بمعنى نشاطاً وعملاً وجهداً، والنوم نعمة من النعم التي من الله بها على الانسان وفيها منافع لا تعد ولا تحصى وهي من الحاجات الاساسية لا يمكن لأي انسان التغاضي عنها؛ ويسبب ما نعيشه اليوم من ثورة في مجال التكنولوجيا بكل تنوعاتها (التلفاز - الموبايل - الحواسيب الخ) اضحت عائقاً في تحقيق هذه الحاجة ومخالفة لسنة من سنن الله (عز وجل) وهذا ما جعل الطالب بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص يسهر على ما يلهي ويشغل باله ويؤثر على حياته . وعندما تتبع الباحث المفاهيم النظرية والدراسات السابقة التي دارت حول هذا الموضوع وجد أن هنالك الكثير من الاسباب التي تدفع الشخص الى السهر منها: متلازمة اضطراب النوم المتأخر و نوعية عمل الشخص في بعض الاحيان يتوجب عليه النوم متأخر وتتوالى المنبهات اللهو على وسائل التواصل وغيرها؛ مما يؤدي الى تفشي بعض الامراض المختلفة وهذا ما أكدته الدراسات وما أشار إليه الباحثون بأن الحرمان من النوم سبب رئيس في الكثير من المشكلات التي تعاني منها عدد المجتمعات، كما أنه سبب في تفشي الأمراض المختلفة، وفي مقدمتها : الأمراض النفسية والسكري، وضغط الدم، فضلاً عن السلبي على اليقظة والقدرة على التركيز ومستوى الأداء العقلي والعمل للفردي في مجال الدراسة والعمل. وعلى ضوء ذلك أشارت دراسة (Samintarapanya, et al) إلى التأخر في أوقات النوم (السهر) بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (13 الى 18) له أسباب منها العوامل البيولوجية والثورة التكنولوجية إضافة الى المؤثرات الاجتماعية المتعددة وتوصلت الدراسة إلى آثار هذا الحرمان منها على العمليات الادراكية والصحة البدنية والعقلية ويشمل انخفاض في عملية التذكر وتقلب في المزاج ثم النهاية توصل الى مجموعة من الحلول التي تقلل من هذا الحرمان . وفي دراسة (Dida et al Negative Impact of Staying Up Late for Health (2021) الاثر السلبي للسهر على الصحة أشارت هذه الدراسة الى أن المفحوصين يشعرون بتأثير سلبي مباشر على الجسم عند انتهائهم من السهر وخلاصة هذا الدراسة هي أن عادة السهر اصبحت شائعة لدى معظم الاشخاص وشعر معظم أو الكثير من المشاركين بالآثر السلبي بعد السهر (Dida et al, 2021, p1). ولذلك يجب على المؤسسات التربوية والاجتماعية أن تدرك خطورة قلة النوم، وتأثيراته السلبية على الكثير من التأثير الفردي، والمجتمع.

ثانياً : عمليات الذاكرة : ربما لا يختلف العلماء المتخصصين في مجال علم النفس المعرفي على أن الذاكرة تتضمن عمليات هي : عملية التحويل الشفري وعملية التخزين وعملية الاسترجاع والتي تكون كل واحدة منها مرحلة من المراحل التي تمر بها المعلومات في هذا النظام ، ويشير " كلاتسكي " أن العمليات الثلاثة قد تضطرب لاي سبب وهذا يدفع الى عدم تذكر المعلومة أو اخرى عند الانسان فبتالي لابد أن تكون هذه العمليات الثلاث في نمط حسن من حيث الترميز والحفظ والاسترجاع (الثبتي ، 2010 ، ص39). وبالتالي فأن معالجة المعلومات تضطلع بالوظائف الآتية :

- 1- استقبال المعلومات الخارجية أو ما يسمى بالمدخلات الحسية من العالم الخارجي من خلال المستقبلات الحسية وهذه تحول الى تمثيلات معينة وهذا يجعل النظام قادر على معالجتها فيما بعد وتسمى بمرحلة الاستقبال أو الترميز .
 - 2- مدى أهمية المعلومات والحاجة اليها له دور في الاحتفاظ بها وعليه يتم معالجتها وتحويلها الى تمثيلات عقلية معينة يتم حفظها في الذاكرة تسمى هذه المرحلة بالتخزين .
 - 3- استرجاع المعلومات من اجل الاستفادة منها في التعامل مع المواقف والاحداث المختلفة هي مرحلة الاسترجاع (الزغول وآخرون ، 2004 ، ص 50) . ويشير (ويتنج) 1984 إلى أن ن هذه العمليات الثلاثة لها علاقة بالنسيان وهي كما يأتي :
- اولا : الاستقبال : العلاقة بين الاستقبال والنسيان هو أن المعلومات التي تكتسب تكون عرضة للنسيان بسبب الفشل في الانتباه أو ربما الخطأ في تفسيرها أو غير ذلك .
- ثانيا : التخزين : النسيان في هذه المرحلة يرجع الى الاخفاق في عملية التخزين بسبب الاعتقاد بأنها استقرت هذه المعلومة ويحتاج فقط الى أعادتها أو يحدث تعديل على هذه المعلومة لاي سبب كان .
- ثالثا : الاسترجاع : قد لا يستطيع استرجاع المعلومات في بعض الاحيان وهناك العديد من التفسيرات منها مؤشرات لاستعادة المعلومات غير مقبولة فضلا عن تنافس في المعلومات المختزنة (الثبتي ، 2010 ، ص 63) .

الفصل الثالث : خصائص احصائية

- اولا : منهجية البحث واجراءاته : المنهجية في البحوث العلمية تشير الى الاجراءات التي يسير عليها الباحث من أجل الوصول الى هدفه المقصود أو بفكرة اخرى البرنامج الذي يحدد طريق الوصول الى الحقيقة وهذا يعني اتباع الطرق لتقصي الحقائق العلمية وتبيان الاشكالات والكشف عما هو جديد وعلى ضوء ذلك فأن منهجية البحث عنصر هام في البحث العلمي (عبيدو ، 2014 ص 34) . واعتمد الباحث المنهج الوصفي عن طريق اللجوء الى الوسائل الاحصائية التحليلية.
- ثانيا : مجتمع البحث : مجتمع البحث الحالي مؤلف من طلبة جامعة الانبار ومن كلا الجنسين (الذكر – أنثى) ومن التخصصين (الانساني – العلمي) للعام الدراسي 2023 – 2024 .
- ثالثا: عينة البحث : وهذا هو الجزء الذي يتم اختياره من المجتمع الاصلي للبحث وهي بالطريقة العشوائية العشوائية ذات التوزيع المناسب كي تمثل هذا المجتمع . وبلغت عينة البحث (220) طالبة .

رابعاً: أداة البحث : أداة البحث هي الوسيلة التي عن طريقها يتم جمع المعلومات المتعلقة بمشكلة الدراسة وهي تجيب عن الاسئلة وعليه يجب أن يقرر الباحث الاسلوب المناسبة لدارسته ويكون على اطلاع بالأدوات والاساليب المتعددة لاحتواء المعلومات بما يلئم اهداف البحث ومشكلته ويدفع ذلك الى تحقيق هذه الاهداف وتفسيرها بشكل علمي دقيق (عليان ،2001، ص 89) . وبالإطلاع على مقياس متغير (عمليات الذاكرة) تبني الباحث مقياس (عبدون 1993) والمتكون من (54) فقرة تتضمن أربع جوانب هي :

اولاً : تذكر الفرد ونسيانه في حياته، وجاءت ب 18 فقرة .

ثانياً : كفاءة ذاكرة الفرد في المواقف الحياتية الواقعية وضمت 11 فقرة .

ثالثاً: مستوى الاحتفاظ بالمعلومات واحتوت على 17 فقرة .

رابعاً: القدرة على استرجاع المعلومة في الوقت الحاضر وتكونت من 8 فقرات . وجاءت بدائل فقرات المقياس بمدرج خماسي وهو دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، لاشي اطلاقاً وتعطى البدائل (صفر الى 4) للفقرات الموجبة وعكس ذلك للفقرات السالبة. وهنا لايد الإشارة إلى أنه من الممكن استخراج دراجات منفصلة تمثل عمليات الذاكرة الاربع، اضافة الى الدرجة الكلية للمقياس مع ملاحظة أن الدرجة المنخفضة تشير الى قوة وفاعلية الذاكرة والدرجات المرتفعة تشير الى ضعف الذاكرة . وقد عمد الباحث إلى بعض الاجراءات لكي نصل الى أن يكون المقياس صالح للتطبيق هي :

أولاً: صلاحية فقرات مقياس عمليات التذكر : لجعل المقياس صالح للتطبيق ذهب الباحث إلى عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في المجال النفسي للاستشارة بأرائهم وتقييمها وتحقق من اسلوب صياغتها بعد ابضاح التعريف الخاص بالمتغير. وتبين أن جميع الفقرات موافق عليها مع بعض التعديلات الطفيفة لتلائم عينة البحث عدا الفقرة (12- الى أي مدى تستخدم بيان الوظائف لمساعدتك على اختيار المهنة) و الفقرة (15- إلى أي مدى تستغرق في التفكير في بعض الموضوعات لتتذكرها في اثناء عملك اليومي) و (22- إلى أي مدى تساعدك محاولتك المتأنية في تذكر المعلومات ؟) و (27- هل تسبب لك بعض المعلومات التي يصعب تذكرها ازعاجاً) و (36- هل تجد صعوبة في تذكر الموضوعات غير المهمة بالنسبة لك) و (37- هل ستتغير قدرتك على التذكر مع مرور السنين) و (40- هل ستصبح اقل قدرة على تذكر مع مرور السنين) و (43- هل تتذكر المعلومات المترابطة افضل من الموضوعات المفككة) و (44- هل تضعف قدرتك على التذكر مع مرور السنين) و (48- هل تعتقد أن ذاكرتك تتغير عند الكبر) و (52- هل تحاول التفكير في الموضوعات قبل تناولها في البحث والاستفادة منها) ليصبح عدد فقرات المقياس (43) فقرة .

ثانياً :تحليل فقرات المقياس احصائياً : الهدف من ذلك هو الاستعلام على مدى قدرة الفقرات على التمييز والتجانس من أجل الوصول الى دقة فقرات المقياس .

تمييز الفقرات : من أجل التوصل الى حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس عمليات الذاكرة بفقراته البالغة (43) فقره، ذهب الباحث إلى اعتماد أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لإجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات :

المجموعتان المتطرفتان :-

قام الباحث بما يأتي من أجل تحقيق ذلك :

- طبق المقياس على عينة بالغة (220) طالبة الذين اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .
- رتبت الاستثمارات من أعلى درجة حصل عليها المفحوص إلى أدنى درجة حصل عليها (تنازليا) .
- حددت المجموعة التي حاصلة على الدرجات العليا والمجموعة التي حصلت على ادنى الدرجات . واعتمد الباحث هنا نسبة (50%) للمجموعة العليا ، و (50%) للمجموعة الدنيا . و بلغت عينة المجموعة العليا (110) طالبة و المجموعة الدنيا (110) طالبة .
- اعتمد الباحث الاختبار التائي (t.Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا للفقرات في مقياس عمليات الذاكرة ،وتضح أن هناك فقرات غير دالة وهي الفقرات (4 ، 11 ، 22 ، 34 ، 35 ، 37 ، 40 ، 43) اذ بلغت قيمها على التوالي (1.30 ، 0.68 ، 0.61 ، 1.66 ، 1.90 ، 1.94 ، 1.51 ، 1.56) وباقي الفقرات دالة احصائية .

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : لجأ الباحث الى معامل ارتباط " بيرسون " لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس عمليات الذاكرة ، وباعتماد العينة نفسها ، تبين أن هناك فقرات غير دالة احصائية وهي ذاتها في اسلوب العينتين المتطرفتين . وعلى ضوء ذلك بلغ عدد فقرات المقياس (35 فقره) .

ثالثا: مؤشرات الصدق والثبات :

1. **مؤشرات صدق المقياس :** يعبّد الصدق من الخصائص المهمة في بناء المقاييس والاختبارات النفسية لأنه يتعلق بما يقيسه المقياس او الاختبار والى أي حد ينجح في القياس وهو موضوع لا يقتصر على عملية القياس وإنما يمتد الى المنهج التجريبي بصفة عامه (**ابو حطب واخرون ، 1987، ص95**) ويعرف الصدق عادة بما اذا كان الاختبار يقيس ما يهدف لقياسه وهذا يتلاءم جيدا مع التعريف القاموسي لمصطلح " الصدق " الذي يعني ما اذا كان شيء ما متأسس جيدا ، او منطقي او يمكن تسويغه (**كريم ، 2016 ، ص 400**) وقد توصل الباحث الى نوعين من الصدق وعلى النحو الآتي :-

الصدق الظاهري : يشير (ايبيل) " Ebel " إلى أن أفضل طريقة للتأكد من صدق الاختبار او المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من المختصين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية التي وضع لأجلها (**555 : 1972 , Ebel**). وكان ذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في هذا المجال والأخذ بأرائهم في صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وتبين ان للخبراء رأي في رفض بعض الفقرات وتم توضيح ذلك في فقرة " صلاحية الفقرات " الفقرة " اولا " .

صدق البناء : هناك طرائق عدة يمكن أن يلجأ إليها الباحث في الوصول الى هذا النوع من الصدق منها ايجاد العلاقة بين درجات الفقرات والاختبار، وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس بشكل عام، و يوفر هذا أحد مؤشرات صدق البناء (Lindquist,1951,p 282). وقد توصل الباحث إلى ذلك من خلال ايجاد العلاقة بين الفقرات والمقياس .

2- مؤشر الثبات للمقياس : أعتمد الباحث في استخراج الثبات الى معامل الفا كرونباخ وكان (0.77) وهذا يعدّ مقبولا .

وصف المقياس : اعتمد الباحث على الحقيبة الاحصائية spss للوصول الى المؤشر الاحصائي للمقياس وبالتالي اتضحت النتائج الاتية (وسط حسابي 80.71 - وسيط 80.00 - منوال 94.00 - انحراف المعياري 15.82 - اعلى درجة 180 - الادنى 40) وهذا التوزيع يعد مقتربا من التوزيع الاعتدالي علما أن الباحث تعامل مع المقياس بشكل كلي .

الوسائل الاحصائية المتبعة في البحث : هي

- 1- "t-test Two Independent Smples" من أجل الحصول على التمييز .
- 2- "Person's Correlation Coefficient" لحساب الارتباط الفقرة بالدرجة الكلية .
- 3- "t-test for one independent sample" للتوصل لنتائج الهدف الاول .
- 4- " Alpha Cronbach Formula " الثبات بطريقة كرونباخ .

الفصل الرابع / نتائج هذا البحث والمناقشة

يعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي توصل اليها ومن ثم مناقشتها وفقا للآراء النظرية المتعلقة بأهداف البحث، هي :

- 1- معرفة عمليات الذاكرة لدى طلبة الجامعة : الباحث طبق المقياس المعتمد على عينة بحثه المكونة من (220) طالبة وهم من المنتمين الى جامعة الانبار لغرض التوصل الى نتيجة هذا الهدف، وبعد التعامل معها احصائيا كانت النتائج الاتية (mean = 80.72) و (sta.Deviation = 15.82) و الوسط الفرضي (70) وقيمة (t المحسوبة 10.05) وبالاعتماد على الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انها ذات دلالة احصائية عند المستوى (0.05) وتفصيل ذلك في الجدول (1)

جدول (1)

الاختبار T لعينة واحدة للفرق بين درجات مقياس عمليات الذاكرة لدى طلبة الجامعة

مستوى دلالتها	T الجدولية	T المحسوبة	المتوسط الفرضي	sta.Deviation	Mean	N
0.05	1.96	10.05	70	15.82	80.72	220

ودلالة ذلك أن طلبة الجامعة يتعاملون مع عمليات الذاكرة ربما من أجل الحفاظ على المعلومات الدراسية بشكل خاص والأشياء والمواقف والأحداث بشكل عام ، وهذه مؤيدة للكثير من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وذكر ذلك في دراسة (الثبيتي 2012) .

2- الفروق في عمليات الذاكرة على اساس التخصص : من أجل الوصول الى هذا الهدف طبق المقياس على (88) طالبة من التخصص الانساني و (132) من التخصص العلمي وجاءت النتائج في أدناه بعد معالجتها احصائيا عن طريق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

الاختبار التائي لمقياس عمليات الذاكرة على اساس التخصص

لا يوجد فروق على اساس التخصص هذا ما توصلت اليه الدراسة بمعنى أن عمليات الذاكرة يتعامل معها

مستوى دلالة	T الجدولية	T المحسوبة	sta.Deviation	Mean	الامتنان	
0.05	1.96	1.83	13.90	83.50	88	الانساني
			12.98	80.94	132	العلمي

اصحاب التخصصات الانسانية والعلمية على حد سواء .

3- العلاقة بين السهر وعمليات الذاكرة : الباحث هنا لجأ الى معامل ارتباط بيرسون للوصول الى طبيعة العلاقة بيت المتغيرين في هذا البحث وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.070) وهي غير دالة احصائية . هنا النتيجة قد تدعو الى الاستغراب كون المتوقع ان السهر يؤثر على عمليات الذاكرة ويعلل الباحث هذه النتيجة الى أن سلوك السهر أصبح سلوكا عادي لدى الافراد وعليه لا يؤثر على

وظائف هؤلاء الافراد . وليس بضرر أن أشير إلى أن النسبة الاعلى من الطلبة هم من الذي يسهرون لوقت طويل .

التوصيات والمقترحات :

توصية : على الاسر والمدارس توجيه الافراد على الاهتمام بالنوم وتقليل من ساعات السهر .

المقترحات :

1- اجراء دراسة تربط متغير السهر بعمليات عقلية اخرى .

2- اجراء دراسة مشابهة على عينات اخرى مختلفة .

المصادر

القران الكريم

- 1- ابو حطب ، فؤاد واخرون ، 1987 ، التقويم والقياس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 2- بني يونس ، محمد 2002، علم النفس الفسيولوجي ، دار وائل للنشر ، عمان .
- 3- الثبيتي ، عادل بن عايض بن احمد ، 2010 ، عمليات الذاكرة لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية بمحافظة الطائف دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير جامعة ام القرى ، كلية التربية قسم علم النفس .
- 4- الحازمي ، بلسم بنت عبد الرحمن سعيد ، 2015 ، العلاقة بين كفاءة الاداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى ، رسالة ماجستير جامعة ام القرى ، كلية التربية قسم علم النفس .
- 5- حرب ، مها احمد راشد ، 2019 ، اثر استراتيجيات مساعدات التذكر في اكساب مهارة القراءة والاحتفاظ المعرفي لدى طلبة الروضة في لواء الجامعة . رسالة ماجستير جامعة الشرق الاوسط ، قسم العلوم التربوية قسم الادارة والمناهج .
- 6- زغلول ، رافع نصير ، عماد عبد الرحيم الزغلول ، 2003 ، علم النفس المعرفي ، دار الشروق للنشر ، عمان الاردن .
- 7- عبدون ، سيف الدين ، 1993 ، مقياس عمليات الذاكرة القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 8- عبيدو ، علي ابراهيم علي ، 2014 ، جودة البحث العلمي الاخلاقيات - المنهجية ، دار الوفاء ، مصر .
- 9- عليان ، ربحي مصطفى ، 2001 ، البحث العلمي اسسه ومناهجه واساليب واجراءاته ، بين الافكار ، عمان .
- 10- كريم ، دنسن ، دنسن هووت 2016، مقدمة لطرائق البحث في علم النفس ، ترجمة صلاح الدين محمود علام ، ط1 ، دار الفكر ، عمان .
- 11-وزارة الصحة السعودية ، www.moh.gov.sa .
- 12- Chigome , Audrey K , Sandra Nhira , 2018 , An overview of insomnia and its . management , in SA Pharmaceutical journal , Vol 85 NO 2
- 13- Dida, Mohammad , 2020 , Negative Impact of Staying Up Late for Health, Negative .Impact of Staying Up Late for Health. Jurnal Studi Keperawatan Volume 2 Nomor 1
- 14- Ebel ,R(1972) : Essential of educational measurement