

طبيعة الدراسة في شهر رمضان في مدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية (دراسة اثنوجرافية)

The nature of study during Ramadan in public education schools in Saudi Arabia

(Ethnographic study)

إعداد الباحثة/ شهد عبد الله الجريفاني

باحثة دكتوراه تخصص الفلسفة في القيادة التربوية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية

Email: Shoody-vip@hotmail.com

المخلص:

بعد 14 عاماً من آخر حضور للطلاب في المدارس برامضان، عادت الدراسة للفصل الدراسي الثالث لهذا العام 1443هـ. فقد استقبلت مدارس التعليم الطلاب وفق الأوقات والمواعيد المحددة للدراسة، ووفقاً لقواعد النظام المرين لليوم الدراسي، وتبعاً لضوابط وآليات محددة في بيئة تعليمية جاذبة، وتفعيل الأدوار التربوية على كافة الأصعدة لمواصلة رحلة التعليم للطلبة والطالبات بالشكل الأمثل. ولهذا جاءت الدراسة الحالية بهدف الكشف عن طبيعة الدراسة في رمضان من حيث آثارها على الطالب وعلى عملية تعلمه. ولأجل ذلك اعتمدت الباحثة على المنهج الاثنوجرافي، من خلال أداتين هما المقابلة لعينة من منسوبات التعليم وكذلك الملاحظة لبعض الطلاب، حيث بلغت عينة المقابلة (11) من منسوبات التعليم العام بمنطقة القصيم، في حين تمت ملاحظة (3) طالبات وزعن على المراحل الثلاث (الابتدائي، المتوسط، الثانوي). وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن أغلب المستجوبات يرين أن الدراسة في شهر رمضان لها تأثيرات سلبية كثيرة ترتبط بضعف التحصيل وقلة التركيز والانضباط، وذلك بسبب العادات المرتبطة بهذا الشهر، وأيضاً هدر الزمن المدرسي بشكل كبير، هذا بالإضافة للتأثيرات الصحية البعيدة على الطلاب بسبب قلة النوم وتغير الساعة البيولوجية من الأم العين والرأس. كما بينت الدراسة أن للدراسة في رمضان أيضاً بعض الإيجابيات التي تتعلق باستغلال الوقت في التعلم وتنظيم الوقت وترك السلوكيات السلبية. إلا أنه تتفق أغلب عينة الدراسة (85%) على أن سلبيات الدراسة في رمضان على طلبة التعليم العام تفوق سلبياتها، كما أن الدراسة خلصت لمجموعة من التوصيات تتمثل في محاولة زحزحة العطل السنوية لتكون خلال شهر رمضان أكثر ما يمكن، وأيضاً في حالة الدراسة فيه اعتماد التوقيت الصباحي للدراسة في رمضان، والتقليل من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب جهداً بدنياً من طرف الطلاب.

الكلمات المفتاحية: شهر رمضان؛ طبيعة الدراسة في رمضان؛ إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؛ تأثير الدراسة في رمضان؛ مدارس التعليم العام.

The nature of study during Ramadan in public education schools in Saudi Arabia. (Ethnographic study)

Abstract:

After 14 years since students last attended school in Ramadan, the third semester of this year 1443 AH has resumed. Education schools received students according to the specified times and dates of study, according to the rules of the flexible system of the school day, according to specific controls and mechanisms in an attractive educational environment, and activating educational roles at all levels to continue the educational journey for male and female students in an optimal manner. Therefore, the current study came with the aim of revealing the nature of studying in Ramadan in terms of its effects on the student and his learning process. For this purpose, the researcher relied on the Ethnographic method, through two methods, namely the interview of a sample of education staff and the observation of some students, where the interview sample amounted to (11) female public education staff in the Qassim region, while (3) female students were observed, distributed among the three stages (primary, middle, and secondary). The results of the study concluded that most of the respondents believe that studying during Ramadan has many negative effects related to poor achievement, lack of concentration and discipline, due to the habits associated with this month, as well as wasting school time significantly, in addition to the distant health effects on students due to lack of sleep and changing the biological clock from eye and head pains. The study also showed that studying during Ramadan also has some positives related to using the time for learning, organizing time, and leaving negative behaviors. However, the majority of the study sample (85%) agreed that the negatives of studying during Ramadan for general education students outweigh the positives. The study also concluded with a set of recommendations, which include trying to move annual vacations to be during Ramadan as much as possible, as well as in the case of studying in Ramadan, adopting the morning time to study in Ramadan, and minimizing sports activities that require physical effort on the part of students.

Keywords: Ramadan; the nature of standing in Ramadan; the pros and cons of studying in Ramadan; the impact of studying in Ramadan; general education schools.

1. المقدمة

تعد الأنظمة التعليمية والمناهج الدراسية وما يتعلق بها من مخططات وبرامج تقديم في العام الدراسي، من أهم الأمور العامة التي يتفاعل معها المجتمع ويتابعها، وذلك لكونها ترتبط بأهم المداخل العامة في الدول الحديثة وهي المدارس والمؤسسات التعليمية، هذا المدخل الذي له علاقة مباشرة بكل الأسر في المجتمع. ويشكل التعليم ومحتواه وآفاقه، بالتزامات الدولة من جهة والتزامات وحقوق المعلمين والطلاب من جهة أخرى. ولعل هذا الأمر ما يجعل كل تغيير في السياسات التعليمية للدولة، يخلق نقاشا اجتماعيا وسياسيا كبيرا لدى المجتمع، ويكون محل جدال في كثير من المرات إما بالاتفاق أو الاختلاف مع هذه التغييرات والقرارات التي تتخذها الدولة.

ومن القرارات التي خلقت جدلا ونقاشا بين كل الأوساط في المملكة العربية السعودية، قرار وزارة التعليم باعتماد مواعيد الدراسة في رمضان سنة 1443هـ، وذلك بعد 14 عاما من آخر حضور للطلاب في المدارس بـرمضان في السعودية. حيث هدف هذا القرار إلى وضع برمجة مرنة للتدريس في شهر رمضان، بعد أن كانت الوزارة تعتمد عطلة سنوية خلال هذا الشهر لمجموعة من الأسباب المناخية والدينية وبخصوصية هذا الشهر الفضيل.

كما فعلت وزارة التعليم مبدأ الشراكة الأسرية؛ للمساهمة في استكمال وإنجاح مسيرة العملية التعليمية لأبنائهم خلال رمضان وفي العام الدراسي الحالي. واعتمدت بالتنسيق مع الجهات الحكومية المعنية في مناطق السعودية توقيت بداية اليوم الدراسي لشهر رمضان المبارك، حيث حددت بدء اليوم الدراسي ما بين الساعة التاسعة إلى العاشرة صباحاً، ومنحت مديري التعليم في المناطق والمحافظات صلاحية تقديم زمن بدء اليوم الدراسي لمدة ساعة، بالتنسيق مع الجهات المعنية في المنطقة أو المحافظة، وكذلك تحديد الوقت الزمني للحصة الدراسية بـ 35 دقيقة.

غير أن هذا القرار خلف ردود فعل متباينة، بين مؤيد يرى فيه قرارا يخدم المصلحة العامة للطلاب ويجعلهم يستفيدون من الزمن الدراسي خلال هذا الشهر، باعتباره شهرا للاجتهد والعمل والعلم عبر التاريخ، وبين معارض لهذا القرار.

1.1 مشكلة الدراسة

تنطلق الدراسة الحالية من إشكالية قرار وزارة التعليم باعتماد الدراسة في رمضان سنة 1443هـ، وما خلفته من آراء متباينة حول إيجابياته وسلبياته، وهل هو قرار في مصلحة الطلاب أم أنه قرار مكلف معنويا. وبالتالي تحاول هذه الدراسة إجراء مقابلات مع عينة من منسوبات التعليم العام في منطقة القصيم للوقوف عند انطباعهم وكيف ينظرون لهذا القرار، وذلك وفق منهجية علمية في جمع البيانات وتحليلها لبيان وجهات النظر على هذا القرار وكيف ينظرون له؟ وكيف يمكن لهذا القرار أن يسهم في تجويد العملية التعليمية؟ أم أنه قرار سيؤدي لنتائج عكسية للطلاب؟

2.1 أسئلة الدراسة

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان من وجهة نظر منسوبات التعليم العام؟
- 2- ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطلاب من وجهة نظر منسوبات التعليم العام؟
- 3- ما الوقت الأنسب لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك من وجهة نظر منسوبات التعليم العام؟

3.1. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على سلبيات وإيجابيات الدراسة في شهر رمضان.
- الكشف عن أثر العلاقة بين الدراسة في شهر رمضان على التحصيل الدراسي.
- التعرف على التوقيت المناسب لبدء دوام المدارس.

4.1. أهمية الدراسة

ترجع أهميتها إلى طبيعة الموضوع الذي يتناول في هذه الدراسة، منذ سنوات ليست بالقليلة والتي تخطت نحو 14 عاماً لم يحدث أن كانت هناك دراسة حضورية في شهر رمضان الكريم، وجاءت جائحة كورونا لتفرض الانقطاع عن الحضور الدراسي قرابة عامين والتعويض بالدراسة عن بعد، حتى عادت الدراسة تدريجياً إلى طبيعتها الأصلية مع بداية العام الدراسي لهذا العام الذي شهد بداية الانتظام الحضورية إلى حد كبير مع استمرار في دراسة بعض المقررات عن بعد للمرحلة الجامعية في بعض الجامعات.

جاء الشهر الفضيل كجزء من الفصل الدراسي الثالث بناء على ما استحدث في نظام الدراسة «ثلاثة فصول» في التعليم العام. وشهدت عودة الدراسة في هذا الشهر الفضيل تبايناً في الآراء في الأوساط الأسرية والتعليمية. سوف نتناول هذا الموضوع للتعرف على واقع طبيعة الدراسة في هذا الشهر الفضيل من حيث الوقوف على الإيجابيات والسلبيات ومدى أثره على المسيرة التعليمية والكشف عن علاقة الدراسة في هذا الشهر وتأثيره على التحصيل الدراسي للتحسين ومعالجة السلبيات وتلافيها بما يعود إيجاباً على المسيرة التعليمية.

5.1. منهج الدراسة

للإجابة عن تساؤلات البحث استخدمت الدراسة الاثنوجرافية، وهي دراسة تركز على وصف وتحليل وتفسير ثقافة مجتمع، أو مجموعة من الأفراد، أو نظام ما (قندلجي والسامرائي، 2009).

6.1. حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على التعرف على طبيعة الدراسة في شهر رمضان.
- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفصل الثاني من العام الجامعي 1443هـ.
- الحدود البشرية: طبقت الدراسة على منسوبات التعليم العام.

7.1. مصطلحات الدراسة:

• شهر رمضان:

شهر رمضان هو التاسع بين شهور السنة الهجرية التي تبدأ بالمحرم وتنتهي بذي الحجة. والشهر القمري هو دورة القمر حول الأرض ومقداره 30 أو 29 يوماً، صادف اسم رمضان قدوم الشهر في فصل الصيف وجاء اسمه من الرمض أو الرمضاء أي شدة الحر.

شهر رمضان هو شهر هام في التقويم الإسلامي، حيث يصوم المسلمون عن الطعام والشراب خلال الفترة ما بين شروق الشمس وغروبها. وصوم رمضان هو الركن الرابع من أركان الإسلام الخمسة. تُحدد بداية ونهاية شهر رمضان بواسطة التقويم الإسلامي القمري، من خلال تحري الهلال ورؤيته بصرياً في السماء، ويستمر إما 29 أو 30 يوماً. يبدأ اليوم الأول من شهر رمضان في أعقاب الإعلان الرسمي من لجنة تحري الهلال في مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية. ولذلك يتبع العالم الإسلامي إعلان المملكة العربية السعودية عن دخول شهر رمضان.

• مدارس التعليم العام الحكومية:

يعرفها آل حامد (2008، ص.7) بأنها: "المراحل التعليم الأساسية في المملكة، رياض الأطفال والابتدائية والمتوسطة والثانوية". وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: المدارس التي تتم إدارتها وتمويلها من قبل وزارة التعليم بدون رسوم وتتكون من مراحل هي: رياض الأطفال والابتدائية والمتوسطة والثانوية.

2. الإطار النظري

إن شهر رمضان وعبادة الصيام هي جزء لا يتجزأ من حياة المسلم، فهو من أركان الإسلام الخمسة التي يكتمل بها إسلام المرء، ويترتب عليه الثواب والأجر فهي رحلة وأيام معدودة روحانية مباركة تتزامن مع عادات اجتماعية وصحية وتربوية مرافقة للصبر والاحتمال، وفي عديد من الدول يتزامن قدوم شهر رمضان المبارك مع استمرار العملية التعليمية للمدارس والجامعات وكذلك استمرار الموظفين في عملهم، نتطرق في هذا البحث إلى تسليط الضوء على طبيعة الدراسة في شهر رمضان في التعليم العام.

فسيتم التطرق إلى البيئة التعليمية، طبيعة الدراسة وتأثيرها في شهر رمضان، إيجابيات وسلبيات استمرار العملية التعليمية في شهر رمضان، كذلك سنختم في محور التحصيل الدراسي في شهر رمضان.

بداية تشير بعض الدراسات ومنها دراسة (Hounslow LEA، 2016) في بريطانيا أنه من المهم تقديم الدعم للتلاميذ أثناء الصيام، وأن رمضان هو فرصة للمسلمين للتركيز بشكل أكبر على حياتهم الروحانية بما يتلاءم مع الروتين اليومي المعتاد لهم، وذلك من خلال المناهج الدراسية وممارسة العبادات الجماعية، مما يساعدهم على إدراك أنه ليس شهر تجنب وظائفهم اليومية والتعليمية إنما فرصة للتأقلم مع الحياة الطبيعية في ظل ظروف مختلفة.

1.2. الدراسة في رمضان

إن الدراسة في أيام الدوام الاعتيادية تحتاج عادةً لمجموعة من التدابير التعليمية، التي تهدف إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن للأداء التعليمي للطلاب، أما في شهر رمضان فتحتاج هذه التدابير إلى بعض الإضافات أو التغييرات بما يضمن الحفاظ على سير العملية التعليمية بجميع مكوناتها ويتلاءم مع الحفاظ على استمرارية الدوام دون أي تعطل.

فمن الناحية النظرية كما قال (هيكمان، 2013) بأن هناك العديد من الآليات التي قد تنتج علاقة إيجابية بين الممارسة الدينية والأداء التربوي. فإن الممارسات الدينية مرتبطة أيضاً بمهارات شخصية متنوعة مثل قوة الدافع وضبط النفس، والقدرة على

التعامل مع التغييرات، وهذا يؤكد على أهمية أن يشعر الطلاب بأن ممارسة الشعائر في رمضان حافز لكي يستمر في الاستفادة من العملية التعليمية

يشير الأخصائيون النفسيون إلى أهمية تعامل الأجهزة التربوية بحرص مع الطلبة، مثل تأجيل الاختبارات الهامة لبعده شهر رمضان وذلك لما تحتاجه من دراسة لساعات طويلة وتركيز وتعرضهم لفقدان التحمل، وأهمية تهيئة وتوفير الأجواء المناسبة. خاصة لدى الأعمار الصغيرة في المراحل الابتدائية. (الغد، 2022).

2.2. البيئة والعملية التعليمية

تشير عدد من الأبحاث والمقالات الصحية أن مقدمي الخدمات التعليمية يؤكدون على أهمية توفير بيئة مناسبة ومحفزة وهادئة للطلاب، ويبرز كذلك دور العائلة والمنزل في ذلك. أيضاً تظهر الحاجة للتخفيف من الأنشطة خلال فترة الصيام، ففي التمارين الرياضية مثلاً يحتاج الطلاب إلى زيادة فترات الاستراحة أو التخفيف من هذه التمارين بحيث لا يتعرض الطلاب إلى الجفاف والإرهاق، سيكون لدى بعضهم القدرة على التحمل، ولكن هنا كذلك تظهر روح التعاون بين الجميع. كما يؤكد المختصون على توفير المرونة في أداء الواجبات والامتحانات بحيث يكون هناك نسخة أخف من الاختبارات، ومن المفيد والمهم أن يكون الكادر التعليمي متعاطف متفهم (Tesng, 2022).

وتؤكد (الغد، 2022) أنه لا بد أن يتعاون الأهل وكادر المدرسة لمنح الطلاب البيئة المناسبة والشعور بالاستقرار والهدوء، والتأكيد على فكرة تخفيف حصص النشاط الرياضي. وإيجاد حالة من التكيف حتى تنتهي فترة الصيام.

وتمت الإشارة من قبل مختصين في العملية التعليمية (الخليج، 2017) أن الصوم لا يمنع الإنجاز والعمل ولا يسبب تعطل الأعمال والعملية التعليمية، وإن بعض المجتمعات تعمل على تهويل الأمر مما يقلل من دافعية الطلاب للإعداد للواجبات والاختبارات، والتقاعس في الحضور، فالمدارس مطلوب منها التأكد من توفر المكان المناسب والتأكد من توفير بيئة مناسبة من حيث تهيئة القاعات المناسبة والجو المناسب.

وتظهر الحاجة إلى التأكيد على فكرة الاستعداد النفسي والجسدي ليتحضر الطالب إلى متابعة دراسته خلال شهر رمضان مما يؤدي إلى التكامل مع توفر البيئة المناسبة فإن الدراسة في شهر رمضان لها العديد من الإيجابيات والسلبيات وسيتم تفصيلها في المحور القادم.

3.2. إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان

تناولت العديد من الدراسات الآثار السلبية والإيجابية للدراسة خلال شهر رمضان، سواء على المستوى التربوي والذهني، وأيضاً على المستوى الاجتماعي النفسي، كما أن هناك عدد من الدراسات من تطرقت للتأثيرات الصحية والجسدية للدراسة في هذا الشهر الكريم. وفي هذا المحور سنتطرق الباحثة لأهم الإيجابيات والسلبيات لاعتماد الدراسة في شهر رمضان.

أولاً: إيجابيات الدراسة في رمضان

إن شهر رمضان يُعتبر من أفضل الأوقات التي تساهم في بث روح التعاون والتكافل بين جميع طبقات وفئات المجتمع وفي البيئة التعليمية تظهر العديد من الإيجابيات الخاصة في التعليم العام ومنها كما أشارت (البلاد، 2022) أن الصوم يعمل على تعزيز معنويات الطالب والجانب النفسي فيعمل على تقوية عزيمته وقدراته ويحافظ على ذهنه نشيطاً، ويقوي قدرته على الصبر والمثابرة والعزم مما يعكس إيجاباً على نتائجه وتحصيله العلمي.

وتعزز هذه الفكرة كما ورد في (الخليج، 2017) أن الصوم يعمل على تنشيط الذاكرة في فترة الصباح الباكر، ويستطيع الطالب أن يؤدي واجباته بسهولة.

أما من الناحية الاجتماعية فتظهر أهمية الحاجة لتعزيز مفهوم الخير والانتساب للأعمال الخيرية والتطوعية داخل البيئة التعليمية مما يساهم في رفع المعنويات والقدرة على العطاء ويخفف من مشاعر الخمول، فيشعر الطلاب بالفائدة والمتعة لقدرتهم على تقديم الأفضل ويعزز روح التنافس الإيجابي في تلقيهم للتعليم.

ثانياً: سلبيات الدراسة في رمضان

يرى بعض المعلمون صعوبة الدراسة في شهر رمضان المبارك لفئة الطلاب ويفضل ألا تكون حضورية، وذلك لأنها سلبية بالذات في مسألة النوم والاستيقاظ للسحور واختلاف نمط المعيشة وتغيرات الساعة البيولوجية بشكل مفاجئ. وفي الجانب النفسي في التعليم يؤكد أخصائيو في علم النفس (الخليج، 2017) على وجود سلبيات للدوام من حيث الجوانب النفسية، فيصاب الطالب بحالة من الكسل مما يعكس على استيعابه، وقدرته على فهم الدروس بالذات في الحصص الأخيرة من اليوم الدراسي، فيكون الطالب قد استنفذ القدرة الجسدية وبدأ بالنعاس، مما يؤدي إلى إجهاد الطالب والمعلم الذي يحتاج لبذل مزيداً من الجهد.

كما يشير (Waterhouse Alkib & Reilly، 2008) أن الصيام له تأثير سلبي على الطلاب وأن الأبحاث التي أجريت تؤكد على انخفاض التركيز والقدرات العقلية أثناء النهار مع الصيام، وزيادتها بعد غروب الشمس، وكذلك القدرات البدنية تتبع نفس النمط.

وقد يتعذر على البعض خلال شهر رمضان ممارسة أي نشاط بدني، فيزيد وزنهم في رمضان. وقد لا يتمكن مرضى السكري من التحكم جيداً في حالتهم الصحية إذا كانوا يتبعون عادات غذائية غير صحية. (منظمة الصحة العالمية، 2022) يخالف بعض الأطباء المختصون هذه الفكرة فيشيروا إلى أن الجوع المتقطع يعمل على تنقية العقل وتحسين وظائف الدماغ، فحصول الطالب على النوم الكافي والغذاء المتوازن يقلل من تأثير الصيام على تركيزه واستيعابه، ويؤكدوا أن العادات الاجتماعية هي من جعلت الدوام والدراسة في أثناء الصيام مرفقاً، فلقد ترسخت فكرة لدى الطلاب أن الفترة بعد الإفطار في رمضان هي للتواصل الاجتماعي ومتابعة التلفاز وهذا بسبب الوعي الجمعي للمجتمع (البلاد، 2022).

إن شعور بعض الطلبة بالإجهاد بين الدوام وأداء الواجبات والصيام يحتاج إلى قدرة من التكيف يساهم بإيجادها الأهل والكادر التعليمي، مما يخفف على الطلاب، والقيام بإشراكهم بأنشطة تفاعلية.

ثالثاً: التحصيل الدراسي في شهر رمضان

في دراسة أجراها (عفيفي، 1997) على 265 طالباً جامعياً تمت ملاحظة أنه في رمضان يكون نشاط الطلاب أقل وكذلك الرغبة في الدراسة، كما أن التركيز منخفض بين ما نسبته 50% من عينة الدراسة.

كما أشارت دراسة أخرى تهدف إلى دراسة استعداد الطلاب للدراسة للاختبارات الجامعية في مستويات البكالوريوس والدراسات العليا، أن الصيام له تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي والنتائج كانت أفضل من الذي اختبروا سابقاً، كما يتطلب من الكادر التعليمي أن يُطلع الطلاب على الآثار الإيجابية للصيام نفسياً وجسدياً مما يعكس على نتائجهم وتحصيلهم الدراسي (saifi, 2020).

وفي دراسة أجراها (Gilavand، 2018) توصل الباحثون إلى أن صيام الطلاب خلال شهر رمضان يزيد من صحتهم العقلية، في دراسات تم إجراؤها على عدة طلاب، فإن للصيام في رمضان كذلك فعالية في الحد والتقليل من التوتر والقلق والاكئاب وكذلك يساهم في رفع قدرات الصحة النفسية والبدنية، فالممارسات الدينية تقلل من الضغوط، وتعزز لدى الطلاب القدرة على التعامل مع الضغوطات مما يساهم في تحصيله للاختبارات وبالتالي التعامل معها بشكل جيد.

ونتوصل إلى نتيجة أن الأمر يعتمد على قدرات واستعداد الطالب وطبيعة البيئة الداعمة له من حوله سواء كانت أسرية أو مجتمعية أو تعليمية ليأخذ أقصى درجات الفائدة من التعليم ويمتلك القدرة على التوازن بين الجانب العبادي الممثل بالصيام وممارسة العبادات والجانب التعليمي الممثل بمتابعة دراسته واختباراته على أفضل شكل ممكن.

3. منهج الدراسة وإجراءاتها

1.3. منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على منهج الدراسة الاثنوجرافية، وهي دراسة تركز على وصف وتحليل وتفسير ثقافة مجتمع، أو مجموعة من الأفراد، أو نظام ما (قندلجي و السامرائي، 2009) وتقوم على جمع المعلومات من الأشخاص المرتبطين بالظاهرة بشكل مباشر، ثم تحليلها وتفسيرها، ولتحقيق ذلك تمت عملية جمع البيانات باستخدام المقابلة عن طريق مقابلة عينة من منسوبات التعليم العام بمنطقة القصيم للكشف عن واقع طبيعة الدراسة في شهر رمضان المبارك، وتحديد واقع الدراسة في هذا الشهر من حيث الإيجابيات والسلبيات، واقتراح بعض الحلول التي يمكن أن تقدم لتحسين الدراسة في هذا الشهر الفضيل، قابلت الباحثة (11) من منسوبات التعليم العام من مشرفات و وكيلات ومعلمات في التعليم العام بمنطقة القصيم، واستخدمت أداة المقابلات المفتوحة في جمع البيانات والمعلومات.

2.3. المشاركون في الدراسة

تم اختيار (11) من منسوبات التعليم العام من مديرات ووكيلات ومعلمات في التعليم العام بمنطقة القصيم، واستخدمت أداة المقابلات المفتوحة في جمع البيانات والمعلومات. قصدياً ممن لديهم الرغبة في المشاركة في هذه الدراسة، وأجريت مقابلاتهم في العام الدراسي (1443)، حيث تم إجراء (11) مقابلة لعينة من منسوبات التعليم العام بمنطقة القصيم.

3.3. آليات جمع البيانات ووسائلها

اعتمدت الباحثة أدوات منهجية وعلمية لجمع البيانات الخاصة بالموضوع، والتي تتناسب مع طبيعته، ومع طبيعة الدراسات النوعية، ومن هذه الوسائل ما يلي:

- 1- المقابلة: استخدمت الباحثة في معظم مراحل هذه الدراسة المقابلة المفتوحة لجمع المعلومات والبيانات، وكانت الإجراءات كما يلي: بناء أداة مقابلة مفتوحة بالرجوع لدراسات استخدمت المقابلة في جمع البيانات وتكونت من ثلاثة أسئلة مفتوحة.
 - 2- الملاحظة: استخدمت الباحثة الملاحظة كأداة أخرى لجمع البيانات الملاحظة، والتي عرفت بأنها "طريقة منظمة لملاحظة وتسجيل السلوك والاحداث، والموضوعات". (مقدم، 2015، ص، 245)
- وقد استمرت فترة الملاحظة 3 أسابيع من الفصل الدراسي الثالث.

4.3. عينة الدراسة

المشاركات في الدراسة هن من منسوبات التعليم العام بمنطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية، واللاتي لهن صلة مباشرة في موضوع الدراسة، وعددهن (11) من بيناتهن كما يلي:

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة

البيانات	أفراد العينة	الترتيب
وكيلة مدرسة للمرحلة الابتدائية.	(م. ع)	1م
مشرفة إدارية.	(م. م)	2م
معلمة في المرحلة الثانوية.	(س. ع)	3م
معلمة في المرحلة الثانوية.	(م. ه)	4م
معلمة في المرحلة الثانوية.	(ر. ف)	5م
معلمة في المرحلة الثانوية.	(أ. م)	6م
معلمة في المرحلة الثانوية.	(ب. ف)	7م
معلمة في المرحلة الثانوية.	(ن. ع)	8م
معلمة في المرحلة الثانوية.	(ن. ص)	9م
معلمة في المرحلة المتوسطة.	(ع. ب)	10م
معلمة في المرحلة المتوسطة.	(س. ع)	11م

كما أن العينة شملت (3) طالبات موزعات على المراحل: الابتدائي، المتوسط، الثانوي بالتعليم العام بمنطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية.

4. تحليل البيانات وتفسير النتائج

لقد وظفت الباحثة المقابلة كأداة لجمع البيانات من عينة البحث، عبر طرح مجموعة من الأسئلة على عينة البحث بشكل منفرد، وذلك لفهم تصوراتها حول الدراسة في رمضان من حيث إيجابياتها وسلبياتها ومواقف أفراد العينة تجاهها. كما أنه من أجل الوصول لتحليل واقعي أكثر اعتمدت الباحثة على "المعايشة"، عبر معايشة ثلاث طالبات يمثلن المستويات الثلاث: المرحلة الابتدائية والمرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية. وذلك لمعرفة تأثير شهر رمضان على حياتهن الدراسية وتغير إيقاعاتها.

أولاً: تحليل المقابلات

بعد جمع البيانات انطلاقاً من إجراء مقابلات مع عينة البحث، وطرح ثلاثة أسئلة على كل واحدة من أفراد العينة. وقد قامت الباحثة بتصنيف البيانات وتبويبها حسب الموضوع أولاً، وذلك عبر ثلاثة مواضيع رئيسية وهي:

- إيجابيات وسلبيات الدراسة في شهر رمضان.

- آثار الدراسة في شهر رمضان.

- الوقت الأنسب للدراسة في شهر رمضان.

كما قامت الباحثة بتصنيفها حسب أوجه التشابه والاختلاف في الآراء بين أفراد العينة، ونقط الالتقاء والاختلاف في وجهات النظر حول الموضوع ومحاوره. وسيتم تناول ذلك وفق الأسئلة الثلاث للدراسة.

السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

بسؤالهن عن السلبيات والإيجابيات التي لامسها في الدراسة في رمضان، اتفقت المستجوبات على أن الدراسة في رمضان لها سلبيات وإيجابيات في نفس الوقت. فأغلبهن يرى أن من إيجابيات الدراسة في رمضان تنظيم وقت الطالبات وذلك بعدم السهر والنوم نهاراً، حيث تضطر الطالبات للنوم مبكراً والاستيقاظ في النهار لمتابعة دراستهن، وهو ما يحول دون اختلال الساعة البيولوجية، كما أنه في رمضان تكون ساعات الدوام أقصر وذلك بقصر وقت الحصة (8م و9). كما أن إحدى المستجوبات رأت أن من إيجابيات الدراسة في رمضان ما يتعلق بالجانب الروحي التعبدي، حيث قالت: "بل إنها ساعدت الطالب على أداء الصلوات في وقتها ومع الجماعة" (10م).

غير أنه بتحليل آراء المستجوبات نرى أن أغلبهن يرون أن سلبيات الدراسة في هذا الشهر أكثر بكثير من الإيجابيات، وهو ما عبرت عنه المستجوبة (1م): "كل شيء فيه سلبيات وإيجابيات، لكن في نظري أنا سلبياتها أكثر من إيجابياتها"، وهو نفس ما صرحت به المستجوبة (3م) حين قالت: "أرى أن هناك سلبيات كثيرة تفوق الإيجابيات". ومن هذه السلبيات التي تم ذكرها في المقابلات نجد:

- عدم كفاية الوقت لدى الطالبات.

- قلة الاستيعاب والتركيز.

- الإرهاق والتعب الكبير للمعلمات والطالبات على حد سواء.

- كثرة الغياب والتأخر مما يؤدي لانخفاض مستوى الطالبات وضعف تحصيلهن.

- عدم الالتزام بأداء الواجبات الدراسية.

- الانشغال بالدراسة عن العبادة في الشهر المبارك.

فالملاحظ من آراء المستجوبات أن العينة تنظر للدراسة في رمضان بشيء من التخوف، فرغم أنهم لا ينفين وجود إيجابيات إلا أن السلبيات كثيرة ترتبط بالأساس بالإرهاق الشديد والتعب الذي يحول بين الطالب والتحصيل الجيد والتركيز في الحصص الدراسية، وهذا يتوافق مع مجموعة من الدراسات، كدراسة عفيفي (1997) التي بينت أن الصيام يساهم في تقليل التركيز لنسب قد تصل ل 50%، وأيضاً مع دراسة الخليج (2017) في كون الصيام يؤدي للكسل ويؤثر على نفسية الصائم. وهو ما يتعارض مع دراسة صايفي (2020) التي استنتجت أن الصيام له تأثير إيجابي على عقل الصائم، وعلى التركيز وبأن القول بأن الصيام يؤدي للخمول وفقدان التركيز مرده للعادات الاجتماعية وليس للصيام نفسه (البلاد، 2022).

كما أن من السلبيات القول بأن نظام شهر رمضان وارتباطه بعادات وعبادات محددة (السهر، السحور..) يؤدي لعدم انضباط الطالبات وكثرة تأخرهن عن الدراسة، وعدم التزامهن بأداء الواجبات الدراسية في وقتها المحددة.

فكون تجربة الدراسة في رمضان تجربة جديدة في المملكة العربية السعودية جعلت الآراء تميل للمعارضة أكثر للفكرة، إذ أن شهر رمضان أصبح مرتبطا بعبادات تتعلق بالسهرة وبالأفلام والعروض التي تقدمها القنوات بكثافة في هذا الشهر، وهو ما عبرت عنه أكثر من مستجوبة.

كما أن الملاحظ أن هناك آراء متباينة ومتعارضة على مستوى هذا السؤال، ومن مظاهر ذلك التباين، أن بعض المستجوبات يرين الدراسة في رمضان تساعد على أداء العبادات في وقتها ومع الجماعة (م10)، وبالمقابل ترى أخريات أن من سلبيات الدراسة في هذا الشهر الانشغال بالدراسة عن العبادة، باعتبار أن هذا الشهر الفضيل يجب أن يعتم في الطاعات وليس في شيء آخر (م9). وهذا التباين يمكن أن يفسر بكون زاوية النظر تختلف بين المستجوبات، حيث أن هناك من يرى العبادة لا تتعارض مع العمل والدراسة، في حين أن هناك من يرى أن العمل يلهي عن الطاعات التي يجب أن تشغل الوقت الأكبر في يوم الصائم.

السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطالبات؟

استهدفت المقابلات كشف الآثار التي تراها منسوبات التعليم العام بمحافظة القصيم، أنها تنتج عن الدراسة في شهر رمضان. ومن خلال أجوبة العينة نلاحظ أن جميع المستجوبات يتفقن على أن الدراسة في رمضان أثرت بشكل سلبي على التحصيل، إذ أنهن لاحظن تدني مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات.

وقد فسرت كل المستجوبات ذلك بأسباب تتعلق بالعبادات وليس بتأثير الصيام على الجسد والعقل، فسبب ضعف التحصيل؛ حسب العينة؛ هو قلة الانضباط في الحضور وفي إنجاز الواجبات والذاكرة، وذلك ناتج عن السهر ليلًا وكثرة الزيارات العائلية والملهيات عن الدراسة، وهو ما عبرت عنه المستجوبة (م1) قائلة: " التحصيل الدراسي أقل من بقية الشهور لأن في رمضان يكثر فيه السهر ويكثر كذلك الزيارات العائلية والاجتماعات، متى يذاكر الطالب مذاكرة فعليه ويتفرغ لها!! فطبيعي يكون التحصيل الدراسي أقل".

وعلى نفس المنوال جاءت نفس الأجوبة، وهذا يؤكد أن ضعف التحصيل هو الأثر الوحيد والعام، الملاحظ على الطالبات في شهر رمضان، مع تبرير ذلك بالعبادات التي ترافق هذا الشهر. وهذا الأمر يتوافق مع مجموعة من الدراسات التي ترجع ضعف التحصيل في رمضان إلى العادات الاجتماعية التي ترافق هذا الشهر من تغيير الساعة البيولوجية من خلال السهر ليلًا والنوم نهارًا، وكثرة الأمسيات العائلية والسهرة، وأيضا تزايد عدد البرامج والأفلام التي تعرض على مدار الساعة في هذا الشهر، خصوصا في أوقات الذروة. كدراسة الغد (2022) ودراسة البلاد (2022) اللتين استنتجتا أن الوعي الجمعي للمجتمع والتصورات المتوارثة عن شهر رمضان باعتباره شهر للعبادة والراحة فقط هو الذي يؤثر في التحصيل، وبأن تغيير هذه العادات والتصورات سيؤدي إلى اعتبار هذا الشهر كباقي الشهور، بل إن انعدام الوجبات في النهار سينتج وقت أكبر للتحصيل والتعلم. وهذا طبعا لا يلغي أن المواد التي تعتمد على النشاط الحركي الرياضي التي يجب التخفيض منها في هذا الشهر لكونها تتطلب طاقة وجهد كبيرين.

السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

فيما يخص السؤال الثالث، فقد كان من أجل جمع مقترحات المنتسبات للتعليم العام بمحافظة القصيم حول الوقت الأنسب لبدء الدراسة في شهر رمضان، وذلك لتفادي إشكالية الحضور والانضباط التي تطرح بقوة في هذا الشهر، نظرا لكثرة غياب وتأخر الطالبات عن الدراسة، وأيضا لكون الوقت يؤثر على التركيز طيلة اليوم للمعلمات مثل الطالبات.

إذ أن مشكلة الوقت مرتبط بالساعات الصباحية لقلة ساعات النوم ليلا، مما يجعل حاجة المعلمات والطالبات لتأخير موعد انطلاق الدراسة مهما، كما أنه مرتبط أيضا بالساعات المسائية، لكون أغلب المعلمات، وأيضا بعض الطالبات تكون ملزمة بإعداد الفطور.

وبتحليل بيانات استجابة المنتسبات على الوقت الأنسب ومقترحاتهن، نلاحظ أنهن يتفقن على ضرورة تقليص ساعات الدراسة في هذا الشهر، وبداية الحصة في ساعات الصباح المبكر. فمنهن من تقترح البداية من الفجر مباشرة لكون هذا الوقت هو الذي تكون فيه الطالبات نشيطات وتركيزهن أكبر (م4)، كما أن أغلب المستجوبات (خمس مستجوبات) يفضلن الانطلاق من الساعة السابعة صباحا، في حين أن اثنتين يريان أن الأنسب للانطلاق هو الساعة السادسة صباحا (م8، م11).

أما عن موعد انتهاء الدراسة في اليوم، فبعض المنتسبات يرين أن الوقت المناسب هو الساعة الحادية عشر صباحا (م2، م5)، أو الساعة الثانية عشر (م1) وذلك ليتبقى لهن وقت للراحة قبل موعد اعداد الفطور، وأيضا لتأخذ الطالبات كفايتهن من النوم. في حين ترى إحداهن (م6) أن الدراسة من الساعة إلى العاشرة كاف في هذا الشهر الفضيل، نظرا لخصوصيته، خصوصا في فصل الصيف الذي تكون فيه الحرارة شديدة في المنطقة.

في حين أن باقي المستجوبات (م3، م4، م7، م8، م9، م10، م11) لم يقترحن أي موعد لنهاية الدراسة، فالأهم أن تنطلق في ساعات مبكرة لتنتهي في وقت مبكر أيضا، لكون الساعات الصباحية تكون فيها طاقة الطالبات والمعلمات أفضل، كما أن درجة الحرارة تكون أقل من الساعات النهارية والمسائية. بالإضافة للالتزامات والواجبات المنزلية المضاعفة في هذا الشهر بالمقارنة مع أشهر السنة الأخرى.

وهذا ما عبرت عنه (م1) حين قالت: " .. لكن ما تكون الدراسة من الساعة 9 أو 10 إلى الساعة 2 أو 2:30، هذا يكون فيه ارهاق للطالبة وأيضا للمعلمات. متى تتفرغ المعلمة أو متى توصل للبيت ومتى تقدر تسوي الفطور!! وهذا بذل مجهود أيضا على المعلمة بمعنى انها بذلت مجهود 6 ساعات وزيدي عليها 4 ساعات أو 5 ساعات إذا وصلت للبيت عشان تسوي الفطور لأسرتها.. هذا بذل مجهود جبار على المعلمة..". فكثرة الالتزامات الدينية والأسرية والشخصية والعائلية جعل فئة كبيرة من العينة تنظر للدراسة في هذا الشهر بسلبية أكثر.

ثانيا: تحليل مواقف المعاشة

قامت الباحثة بتتبع ثلاثة مواقف لطلاب من مستويات تعليمية مختلفة، وذلك لكي يتم قياس وتحليل تأثير الدراسة في رمضان حسب سن الطالب والمرحلة التي يدرس فيها، وذلك بغية رصد أي اختلافات في تأثير الدراسة في رمضان حسب هذا المتغير المهم، وهذه المواقف هي:

الموقف الأول: طالب في المرحلة الابتدائية

يستيقظ الطالب "أ" على الساعة التاسعة والنصف ويذهب إلى المدرسة في الصف الأول الابتدائي، وبعد ذلك يعود إلى المنزل على الساعة الواحدة زوالا، وبحكم صغر عمره فهو لا يصوم. يتناول الغذاء ثم يلعب إلى وقت الفطور، وبعد ذلك مشاهدة بعض البرامج الرمضانية مع عائلته ثم يستكمل حل واجباته المدرسية. وبعد ذلك وجبة السحور الساعة تقريبا 11 ونصف وبعدها ينام إلى وقت المدرسة في اليوم التالي.

الموقف الثاني: طالبة في المرحلة المتوسطة

تستيقظ الطالبة (ب) من النوم الساعة التاسعة والنصف صباحاً في صعوبة وحالة من التذمر. وبعد ذلك تعود من المدرسة الساعة الواحدة والنصف مرهقة وجائعة، وترفض التحدث مع الجميع، ثم تذهب لتغيير ملابس المدرسة والجلوس على جهاز الجوال. وتنام ثم تستيقظ قبل أذان المغرب بنصف ساعة وبعد تناول الفطور ومتابعة التلفاز والبرامج الرمضانية مع بقية أفراد عائلته، تذهب لاستكمال واجباتها المدرسية ثم تستكمل ليلتها بمتابعة البرامج واللعب بالأجهزة الإلكترونية إلى وقت السحور تقريباً الساعة الرابعة ونصف صباحاً ثم تنام إلى وقت المدرسة في اليوم التالي.

الموقف الثالث: طالبة في المرحلة الثانوية

الطالبة (ج) تستيقظ الساعة 8 صباحاً وتستعد للمدرسة وتذهب إلى المدرسة الساعة 9 وترجع من المدرسة الساعة 1 ونصف وعليها علامات الإرهاق والتعب من الصوم، وبعد تغيير ملابسها تستكمل واجباتها المدرسية وتذهب للنوم، على أن تستيقظ قبل أذان المغرب بساعة لتساعد والدتها في المطبخ وتحضير وجبة الإفطار. وبعد الإفطار تشاهد التلفاز والبرامج الرمضانية. وبعد ذلك الجلوس على جهازها المتنقل وتصفح بمواقع التواصل الاجتماعي. ثم مذاكرة اختبار إلى وقت السحور الساعة 1 ونصف وبعدها النوم إلى وقت المدرسة في الصباح الموالي.

إن دراسة وتحليل هذه المواقف، يبين بشكل أولي أن الساعة البيولوجية لهؤلاء الطلاب قد طرأ عليها تغيير كبير عما هي عليه خارج رمضان، وهذا ما يوضحه أن ساعات النوم ليلاً غير كافية، وهي تقريباً (10 ساعات) للطالب (أ)، و (4 ساعات ونصف) للطالبة (ب) و (6 ساعات) للطالبة (ج). وهو معدل أقل من المتوسط المطلوب للطلاب من أجل اكتساب النمو الطبيعي للجسم والدماغ، وأقل أيضاً من المعدل الكافي للراحة والاستعداد ليوم جديد. (Aldeen & Ibrahim, 2015). فقد حددت وزارة الصحة السعودية عدد الساعات الكافية للطلاب في:

- الطلبة من عمر (6 إلى 12) سنة يحتاجون (9-12) ساعة نوم تقريباً باليوم.

- الطلبة من عمر (13 إلى 18) سنة يحتاجون (8-10) ساعات نوم تقريباً باليوم. (وزارة الصحة السعودية، 1442هـ)

حيث أن قلة النوم وعدم تنظيمه يؤثر بشكل سلبي على انتباه الطلاب داخل الفصل الدراسي ونشاطهم ومشاركتهم في الأنشطة التعليمية التي ينجزها المعلم معهم. إذ أن العديد من الدراسات تؤكد على أهمية النوم وتنظيمه بالنسبة للطلاب من أجل تركيزهم ونشاط الذاكرة والأعضاء الحسية، حيث أكدت دراسة تيسو وفوسينو (Testu & Fotinos, 1996) إلى أن المسارات الفيزيولوجية التي تتحكم في الفرد تتغير تحت تأثير التوافق الطبيعي (تناوب الليل والنهار، الضوء والظلام، تناوب الفصول الأربعة)، وتحت تأثير الظروف المصطنعة (التوقيت الأسبوعي للعمل، التقويم المدرسي)، كما أن من بين التوترات اليومية نجد حرارة الجسم، سرعة دقات القلب، الدورة الدموية، نبض القلب، التنفس وإفرازات الغدد. وكل هذا يؤثر سلباً على التركيز والانتباه داخل الفصل الدراسي، كما يؤثر على المعارف التي يكتسبها الطالب وهو في هذه الحالة الفيزيولوجية غير السليمة.

كما أن دراسة إبراهيم والنيال (1993) قد أكدت وجود اضطرابات انفعالية لدى الطلاب والطالبات ناتجة عن تغير إيقاعات النوم وتقلباته، حيث أنه يؤدي إلى القلق الظاهر والتعب وسرعة الغضب لدى الطلاب بسبب أنهم لم يتمكنوا من الاستفادة من

ساعات كافية من النوم ليلا. وهو ما تؤكد لنا المواقف التي تم تحليلها حيث رأينا أن طالبة المرحلة المتوسطة تكون متدمرة وغازبة خلال الحصة بسبب عدم النوم والإرهاق الناتج عن الصوم.

كما أن هذه المواقف الثلاث تبين أيضا أن الأوقات التي يقضيها الطلاب خارجة فصول الدراسة تكون بين النوم لتعويض ساعات النوم الناقصة أو اللعب أو المساعدة في المطبخ، إذ إن حيز إنجاز الواجبات الدراسية والمراجعة قليل، وهذا بسبب التعب اليومي الناتج عن تبعثر ساعات النوم، وأيضا بسبب العادات المرافقة لشهر رمضان من مساعدة في اعداد وجبة الفطور الذي يحتاج لوقت أطول، وكذلك السهرات العائلية وكثرة المسلسلات والبرامج التلفزيونية التي يتم بثها خلال هذا الشهر.

الأمر الآخر المستخلص من هذه المواقف الثلاث، هو أن التعب كان عاملا حاضرا بين الطلاب، فباستثناء طالب المرحلة الابتدائية الذي لم يكن صائما بحكم سنه، فطالبة المرحلة المتوسطة وطالبة المرحلة الثانوية ظهر عليهما التعب أثناء اليوم، وهذا ما يفسر نومهما خلال النهار والإرهاق الذي أحسنا به أثناء الدراسة، وهذا طبعا يؤثر في مستوى المشاركة داخل الفصل الدراسي، وفي درجة استيعاب المعارف والمهارات التي تحاول المعلمة إيصالها لهم.

5. نتائج وتوصيات الدراسة:

تظهر البيانات التي جمعتها الدراسة الحالية سواء من خلال عملية الملاحظة أو من نتائج المقابلات، أن آراء المنتسبات للتعليم العام بالقصيم يتفقن على التأثير السلبي للدراسة في رمضان وبأنها تؤثر على تركيز الطالبات وقدرتهن على مسابرة التعلم والتحصيل الدراسي، مما قد يؤثر على مسارهن الدراسي بشكل عام، وعلى السنة الدراسية بشكل خاص. فالعادات المرتبطة برمضان في مجتمعاتنا العربية الإسلامية، سواء من خلال السهرات الأسرية والعائلية التي تكثر في ليالي هذا الشهر، وأيضا بسبب النشاط الإعلامي الكثيف، عبر مسلسلات وأفلام وبرامج تبث طيلة يوم شهر رمضان وخصوصا في الليل.

وهو الأمر الذي أكدته المواقف التي تمت ملاحظتها للطلاب من المراحل الثلاث، حيث يظهر جليا أن الدراسة في رمضان تشهد تغيرات كثيرة على مستوى عادات النوم لدى الطلاب وأنشطتهم اليومية، والحيز الزمني المخصص لكل نشاط، وذلك على حساب الدراسة والمذاكرة. بسبب ما يرافق هذا الشهر من تحول في أوقات النوم والسهر ليلا.

هذا بالإضافة للتصورات التي لدى الطالبات والمعلمات أيضا وكل فئات المجتمع حول كون الصيام يؤثر في التركيز والاستيعاب وبأن الدراسة فيه متعبة، فأغلب هذه تعتبر تصورات راسخة في نفسية المجتمع دون وجود أدلة علمية حولها. فالتخوف من التعب والعطش والجوع يؤثر سلبا على الإقبال على التعلم والدراسة. وقد توصلت دراسات عديدة لكون التأثير السلبي لرمضان على الدراسة أغلبه من توقعات وتصورات الطلاب وأولياء أمورهم، ولا علاقة له بالواقع. فتوفير بيئة سليمة وفهم أكثر لتأثير رمضان وحدوده، وآليات توفير بيئة مناسبة للتعلم فيه كفيل بأن يقلص من هذه الآثار السلبية التي عبرت عنها العينة (Tesng, 2022). كما أنه سيجعل الطلاب يغيرون احساسهم السلبي وجعله إيجابيا تجاه الدراسة والتعلم في رمضان، بل واعتباره حافزا وليس معيقا للتعلم (هيكمان، 2013).

غير أن هذا الأمر لا يرتبط فقط بالتصورات، إذ أن لتأثيراته السلبية جانبا من الحقيقة، وأكدته بعض الدراسات، حيث أن الإشكالية في الدراسة داخل شهر رمضان هي أنه يفرض تغييرا كبيرا في الوقت وفي النظام الغذائي وفي نمط الحياة، بسبب التقاليد والعادات وبسبب أوقات الطعام الأسرية، والسهرات التي تكون ليلا وغيرها. وهذا التغيير يواكبه تغير نفسي وجسدي وذهني لدى الطالب.

إذ أن بعض الدراسات التي كانت حول الاستعداد الذهني لدى الطلاب خلال الأسبوع تجمع على أن ضعف التركيز والانتباه يكون في اليوم الأول من الأسبوع الدراسي (والذي هو يوم الاثنين لدى أغلب الدول الغربية وبعض الدول العربية)، وذلك بسبب أن يومي السبت والأحد كسر النظام الأسبوعي لأوقات الاستيقاظ والأكل المنتظم للطلاب (Montagner, 2009). ولذلك فرمضان أيضا له نفس التأثير في تغيير الأنماط المعتادة للنوم والتغذية، وبالتالي يتأثر الطالب ويكون أداءه أقل من المعتاد.

ومن أجل تجاوز هذه الإشكاليات المرتبطة بالدراسة في هذا الشهر رأت عينة الدراسة ضرورة تكييف التوقيت وزمن التعلم مع خصوصية هذا الشهر، مع الوضعية المناخية للمملكة العربية السعودية، خصوصا في فصل الصيف. وذلك عبر اعتماد الدراسة في الساعات الصباحية المبكرة حيث تكون درجة الحرارة منخفضة ويكون تركيز الطالبات أكبر وطاقتهم للدراسة وممارسة الأنشطة التربوية أفضل. كما أن ذلك يتيح وقت أكبر للراحة ولممارسة الأعمال اليومية المرتبطة بالأسرة وغيرها.

غير أن الإشكالية الأخرى أن اعتماد الدراسة في الفترات الصباحية لا يتوافق مع ما توصلت إليه أغلب الدراسات في الموضوع، والتي ترى أن انتباه الطالب في الفترات الصباحية من الثامنة إلى التاسعة والنصف صباحا يكون أقل، وبالتالي فهذا الوقت ليس ملائما للتعلم "حيث يحتاج المتعلم إلى حوالي ساعة لإعادة تنشيط اليقظة والانتباه والقدرات العقلية" (امسعودن، 2018، ص.6).

1.5. نتائج الدراسة:

يمكن تلخيص النتائج التي توصلت لها الدراسة في التالي:

- الدراسة في شهر رمضان في رأي منتسبات التعليم العام في القصيم لها بعض الإيجابيات التي تتمثل في تنظيم الوقت، وجعل الطالبات يُقلعن عن العادات السيئة المرتبطة بهذا الشهر واستغلاله في التعلم والمعرفة أكثر.
- ترى أغلب المنتسبات أن سلبيات الدراسة في شهر رمضان تفوق إيجابياته، حيث إنه يؤثر في تركيز الطالبات وانضباطهن والتزامهن بأداء واجباتهن الدراسية، وبالتالي التأثير سلبا على التحصيل. كما أنه يؤدي لمضاعفة الجهد والمهام للمدرسات بين ممارسة العبادات والالتزامات الأسرية والتدريس.
- إن إشكالية الدراسة في رمضان لا تنحصر فقط في ضعف تركيز الطلاب وقلة تركيزهم، إذ أنه يتم فيها تضييع الزمن المدرسي بشكل كبير، إذ أن المعلمات أكدوا على أنه في الأسبوع الأول من الشهر، وفي باقي الأسابيع ولو بدرجة أقل، يشهد غيابات كثيرة وتأخرات متكررة من الطلاب والطالبات، بسبب النوم أو المرض أو عدم القدرة على الذهاب للمدرسة بسبب آلام الرأس وغيرها.
- ترتبط أغلب السلبيات الخاصة بالدراسة في شهر رمضان بالعادات المجتمعية، وليس بالصيام نفسه، فأكثر الدراسات وأغلب آراء المنتسبات يربطن التأثير السلبي لرمضان على الدراسة بالعادات التي تتعلق بالسهر وقلة النوم وتضييع أغلب الوقت في مشاهدة البرامج وتتبع مواقع التواصل الاجتماعي. وبالتصورات الخاطئة التي صارت مرتبطة بالصوم وبهذا الشهر.
- رصدت بعض الدراسات أن الصيام نفسه قد يؤثر سلبا على عمل العقل والجسد، خصوصا في المهام والأنشطة التي تتطلب جهدا بدنيا كبيرا، أو التي تحتاج لطاقة وتحمل كبيرين.

- تعد الساعات الصباحية أفضل وقت للدراسة والتعلم في شهر رمضان، من وجهة نظر العينة، إلا أن الدراسات في الموضوع تؤكد أن الفترة الصباحية المبكرة ليست الأنسب نظرا لأن الطلاب يحتاجون لأكثر من ساعة صباحا للاستيقاظ الذهني بعد استيقاظهم الجسدي.

2.5. توصيات الدراسة:

من خلال نتائج البحث ترى الباحثة أن من أهم التوصيات المرتبطة بموضوع البحث:

- لا بد من تكيف زمن التعلم مع خصوصية شهر رمضان، وكذلك تكيف المقررات والأنشطة التعليمية لتكون متناسبة مع الحالة النفسية والجسدية للطلاب، وذلك بالتركيز على المقررات التي لا تحتاج لجهد أكبر، مع برمجة الامتحانات والأنشطة التي تحتاج لجهد خارج هذه الشهر، سواء قبله أو بعده.
- اعتماد الساعات الصباحية للدراسة في شهر رمضان لتمكين الطالبات والمعلمات من وقت كاف للراحة وللأعمال الأخرى، وتقليل الحصص الدراسية وتنويعها لتحفيز الطالبات أكثر.
- إن اعتماد الدراسة في رمضان يجب أن تواكبه عملية إعداد للطلاب والطالبات ولأولياء الأمور عبر ترسيخ العادات الإيجابية وتوفير بيئة سليمة داخل المؤسسات التعليمية وداخل الأسر. وأيضا توفير وسائل تساهم في الدراسة والتعلم في هذا الشهر الكريم.
- ضرورة إزالة التصورات السلبية حول العمل والدراسة في هذا الشهر، وذلك بعمل دراسات علمية وأكاديمية رصينة ترصد التأثير الحقيقي للصيام على مستوى التعلم والتركيز. ومنها يتم وضع قرارات علمية وفق الأصلح للنظام التعليمي وللطلاب، غير منطلقة فقط من توجهات سياسية أو دينية.

6. لائحة مراجع الدراسة

1.6. المراجع العربية:

إبراهيم، إبراهيم علي؛ النبال، مایسة أحمد. (1993). مشكلات النوم وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية، دراسة اميريكية لدى عينة من طالبات جامعة قطر. مجلة البحوث التربوية بجامعة قطر. (4). 106-77.

الأحمدي، أحمد (2022، إبريل 13). الدراسة في رمضان تعزز صفاء الذهن - صحيفة البلاد (albiladdaily.com)

امسعودن، مسيبيلية. (2018). دراسة الوتيرة المدرسية، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة مولود معمري، الجزائر.

سرور، إيمان (2017، مايو 20). امتحانات رمضان إرهاق للأسرة والطالب والمعلم. الخليج. تم الاسترجاع من الرابط

<https://www.alkhaleej.ae>

السعيدة، تغريد (2022، إبريل 13). رمضان والمدارس.. كيف يوفر المعلمون والأهالي أجواء مريحة للطلبة؟/الغد. تم الاسترجاع من الرابط رمضان والمدارس.. كيف يوفر المعلمون والأهالي أجواء مريحة للطلبة؟ - جريدة الغد

(alghad.com)

قنديلجي، عامر؛ السامرائي، ايمان. (2009). البحث العلمي الكمي والنوعي. دار اليازوري العلمية.

منظمة الصحة العالمية (2022). توصيات بخصوص النظام الغذائي خلال شهر رمضان. تم الاسترجاع من الرابط منظمة الصحة العالمية | المكتب الإقليمي لشرق المتوسط | توصيات بخصوص النظام الغذائي خلال شهر رمضان | في بؤرة الاهتمام | التغذية (who.int)
وزارة الصحة السعودية. (1442هـ). نوم الطلاب. مقال على موقع الوزارة على الأنترنت، منشور بتاريخ: 12 صفر 1442هـ. مسترجع من:

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Miscellaneous/Pages/024.aspx>

2.6. المراجع الأجنبية:

- Afifi, Z. (1997). Daily practices, study performance and health during the Ramadan fast. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 117, 231–235.
- Aldeen, L. M & Ibrahim, H.R. (2015). Prevalence of Sleep Disorders among Children in Elementary Schools in Kirkuk City. *Mosul Nursing Journal*. 3 (1), 14-18.
- Fotinos, G., & Testu, F. (1996). *Aménager le temps scolaire*. Hachette Edition.
- Gilavand, Abdolreza. Fatahiasl Jafar (Marsh, 2018). Studying Effect of Fasting during Ramadan on Mental Health of University Students in Iran (A Review). *Journal of Research in Medical and Dental Scienc*. retrieved from https://www.researchgate.net/publication/323993075_Studying_Effect_of_Fasting_during_Ramadan_on_Mental_Health_of_University_Students_in_Iran_A_Review
- Heckman, J. J. (2013). *Giving Kids a Fair Chance*. MIT Press.
- Heckman, J. J. and Y. Rubinstein (2001). *The importance of no cognitive skills: Lessons from the GED testing program*, *American Economic Review*, 91, 145–149.
- Hounslow LEA, *Hounslow Central Mosque* (2016, Feb). Guidance to Schools Arrangement for Muslims Pupils During the Month of Ramadan. retrieved from <https://democraticservices.hounslow.gov.uk/documents/s123225/Ramadan%20Guidance%202016%20edited.pdf>
- Montagner, A. (2009). *Mémoire Attention et Rythmes Scolaires*. Cahier pédagogique – changer la société pour changer l'école.
- Saifi, I. L. (2020). Impact of Fasting on Students' Exam Preparation at University Level. *Global Educational Studies Review*, V(I), 359-372.

Tesng, Ada (2022, April 13) School During Ramadan. How to Support Them. *Los Angeles Times*. retrieved from <https://www.edweek.org/leadership/kids-are-balancing-fasting-and-school-during-ramadan-how-to-support-them/2022/04>

الملحق: مقابلات الدراسة

المقابلة الأولى:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

ذكرت أم عبد الله (كل شيء فيه سلبيات وإيجابيات لكن في نظري أنا سلبياتها أكثر من إيجابياتها.. الإيجابيات بشكل عام تعود الطالب على الصبر على التحمل ويمكن انه يستغل وقت فراغه بالأنشطة المدرسية وفي حل واجباته، لكن سلبياته أكثر الدراسة بذل مجهود، رغم انه صيام الا انه بذل مجهود سواء المعلمين أو الطلاب أنفسهم يبذلون مجهود يبذلون طاقة، الإنسان له طاقة له حدود، فالصيام مع الدراسة بذل مجهود كبير خاصة أن الجسم يحتاج طاقة، ومع الصيام يكون هناك صعوبة بالتركيز وما في تنظيم للوقت، وفي رمضان معروفين أنهم كثيرين السهر، فهم ينامون تقريباً بحدود 4 أو 5 ساعات، والساعة 9 أو 10 يبدأ الدوام في المدرسة، وبالتالي ما يأخذون كفايتهم بالنوم وهذا يسبب مجهود على الجسم نفسه تعب ولا يكون فيه تركيز، فالتحصيل الدراسي يكون مستوى الطلاب نازل لأنه مع التعب والسهر والصيام، أعتبر الدراسة في رمضان صعبه الا اذا كان الوقت متغير)

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطلاب؟

(التحصيل الدراسي أقل من بقية الشهور لأن في رمضان يكثر فيه السهر ويكثر كذلك الزيارات العائلية والاجتماعات، متى يذاكر الطالب مذاكره فعليه ويتفرغ لها!! فطبيعي يكون التحصيل الدراسي أقل)

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(في رأيي الوقت الأنسب أنه ما يميز شهر رمضان عن باقي الشهور.. مثله مثل الأيام الأخرى، وأفضل وقت من الساعة 7 إلى الساعة 12، لكن ما تكون الدراسة من الساعة 9 أو 10 الى الساعة 2 أو 2:30، هذا يكون في إرهاق للطالبة وايضا للمعلمات، متى تنفرغ المعلمة أو متى توصل للبيت ومتى تقدر تسوي الفطور!! وهذا بذل مجهود ايضا على المعلمة بمعنى انها بذلت مجهود 6 ساعات وزيدي عليها 4 ساعات أو 5 ساعات إذا وصلت للبيت عشان تسوي الفطور لأسرتها.. هذا بذل مجهود جبار على المعلمة.. فالوقت الأنسب من 7 إلى 12 وحتى للطلاب مناسب يقدرن يأخذون كفايتهم من النوم).

المقابلة الثانية:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(من إيجابيات الدراسة في رمضان أنها تساهم في تغذية العقل بالعلوم المفيدة، وفيها تنظيم للوقت وترك السلوكيات السيئة، وفيها كذلك مراعاة من قبل المعلمات لوضع الطالبات في تخفيض كمية الدروس والواجبات المعطاة للطالبات في هذا الشهر.. أما بالنسبة لسلبيات الدراسة في رمضان فهي عدم وجود الوقت الكافي لدى بعض الطالبات، وذلك بسبب السهر وقلة النوم ومتابعة

برامج التلفزيون ومواقع التواصل الاجتماعي، وبالتالي جميعها تسبب قلة استيعاب الطالبات للدراسة، وعدم التفاعل مع المعلمات أثناء الحصص الدراسية، وقد يؤدي ذلك في أحيانا كثيرة إلى غياب الطالبات عن اليوم الدراسي).

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطالبات؟

(أما عن أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي، فنلاحظ وجود قلة في التحصيل الدراسي لدى الطالبات، وعدم الحرص على المذاكرة وحل الواجبات، وذلك بسبب ما سبق ذكره من سلبيات الدراسة في رمضان).

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(الوقت المناسب لبدء اليوم الدراسي في رمضان.. أن يكون في ساعات الصباح الأولى حيث لا تزال الطالبة في بداية نشاطها.. يفضل أن يكون من الساعة السابعة صباحا وحتى الساعة الحادية عشر).

المقابلة الثالثة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(أرى أن هناك سلبيات كثيرة تفوق الإيجابيات من أبرز تلك السلبيات اضطراب البرنامج اليومي لكافة المنسويين، مما أدى إلى ضعف التركيز. فأصبح اليوم الدراسي مرهق جداً)

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطالبات؟

بالتأكد لاحظت تدني بالتحصيل الدراسي وعدم الانضباط بالحضور

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن يكون في الساعات النهار الأولى كما هو في بقية الشهور من بعد شروق الشمس إلى أول الظهر قبل ارتفاع درجة حرارة الجو في الظهيرة).

المقابلة الرابعة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(نعم يوجد إيجابيات تنظيم الوقت وعدم السهر فالدراسة في رمضان نظمت أوقات الكثير من الأسر، أما بالنسبة للسلبيات كثرة الغياب، وعدم التركيز مع الشرح، وضعف المشاركة وانخفاض الطاقة لدى الطالبات)

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطالبات؟

عدم الانضباط بالحضور، أرى مما أدى الى زيادة الفاقد التعليمي.

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن أفضل وقت للدراسة في شهر رمضان بعد الفجر مباشرة مبكراً حيث يكون الطالب أكثر تركيزاً وقدرة على الاستيعاب)

المقابلة الخامسة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(من الإيجابيات تنظيم الوقت وعدم السهر، انخفاض ساعات اليوم الدراسي. ومن السلبيات كثرة الغياب، وعدم التزام الطالبات بالواجبات)

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطالبات؟

عدم الانضباط بالحضور، من أهم أسباب انخفاض المستوى.

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن أفضل وقت للدراسة في شهر رمضان من الساعة السابعة إلى الحادية عشر صباحاً حيث تكون الطالبات أكثر نشاطاً وتركيزاً).

المقابلة السادسة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(من وجهة نظري من أبرز الإيجابيات تنظيم الوقت وعدم السهر، انخفاض ساعات اليوم الدراسي من السلبيات كثرة الغياب، وقلة الاستيعاب، وعدم التزام الطالبات بالواجبات).

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطالبات؟

نعم لاحظت تدنياً بمستوى التحصيل مقارنةً ببقية الشهور)

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن أفضل وقت للدراسة في شهر رمضان من الساعة السابعة إلى العاشرة صباحاً).

المقابلة السابعة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(تنظيم الوقت وعدم السهر أرى أنه من الإيجابيات فعادة في رمضان السابقة يغلب على الكثير من الأسر السهر وعدم تنظيم الوقت

السلبيات الوقت غير مناسب من الساعة 9 إلى 2 مع الصيام وارتفاع درجة الحرارة يوم مرهق جداً).

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطالبات؟

لاحظت تدني بمستوى التحصيل بسبب عدم الانضباط.

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن أفضل وقت للدراسة في شهر رمضان من الساعة السابعة صباحاً)

المقابلة الثامنة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(نعم يوجد إيجابيات من الإيجابيات قصر ساعات الدوام، قصر وقت الحصة، تنظيم النوم).
(أما بالنسبة للسلبيات التوقيت غير مناسب الساعة 9 حيث ترتفع درجات الحرارة فيرهق الصائم).

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطلاب؟

لاحظت تدني بمستوى التحصيل إلى حد ما.

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن أفضل وقت للدراسة في شهر رمضان من الساعة 6 صباحاً).

المقابلة التاسعة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(من أبرز الإيجابيات من وجهة نظري قصر ساعات الدوام).
(أما بالنسبة للسلبيات الانشغال بالدراسة عن العبادة فشهر رمضان شهر فضيل يجب أن يغتنم بالطاعات).

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطلاب؟

لاحظت تدني بمستوى التحصيل.

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن أفضل وقت للدراسة في شهر رمضان بعد الشروق مباشرة).

المقابلة العاشرة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟

(الدراسة في رمضان نظمت وقت الأسر بشكل عام، وكان لها أثر إيجابي في الحد من سهر الطلاب حتى الفجر؛ بل إنها ساعدت الطالب على أداء الصلوات في وقتها ومع الجماعة بعكس الإجازة في شهر رمضان التي كانت قد ساعدت البعض على السهر حتى الفجر والنوم حتى المغرب).

(أما بالنسبة للسلبيات كثرة الملهيات وكثرة الغياب)

- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطلاب؟

(نعم هناك ضعف في التحصيل الدراسي للطلاب بسبب الغياب والانشغال مع كثرة الملهيات عن مذاكرة الدروس).

- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟

(أرى أن أفضل وقت للدراسة في شهر رمضان في ساعات النهار الأولى قبل اشتداد الحر).

المقابلة العاشرة:

- السؤال الأول: ما إيجابيات وسلبيات الدراسة في رمضان؟
(هناك سلبيات كثيرة، منها كثرة الملهيات فهناك نشاط إعلامي مضاعف وزيادة في الفعاليات المصاحبة، علاوة على ما يتطلبه من عبادات تزيد من صعوبة انتظام الاستيقاظ مبكراً، ناهيك عن إمكانية التركيز في الاستيعاب والالتزام بالحضور للدراسة).
- السؤال الثاني: ما أثر الدراسة في رمضان على التحصيل الدراسي للطلاب؟
(كل ما ذكرته سابقاً من السلبيات فهو يعود سلباً على مستوى التحصيل)
- السؤال الثالث: برأيك ما أنسب وقت لبدء اليوم الدراسي في شهر رمضان المبارك؟
(أرى أن أنسب وقت يكون كما هو في التوقيت الصيفي من السادسة صباحاً).

Doi: doi.org/10.52133/ijrsp.v5.56.4