جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم التربية

وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة كرونونفسية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية :تخصص علم النفس التربوي

من إعداد:

- غادي منال
- فنان هاجر

إشراف:

أ.د معروف لويزة

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل والذي ألهمنا الصحة والعافية والعزيمة فالحمد لله حمدا كثيرا.

نتقدم بشكر وتقدير خاص للأستاذة المشرفة "**الأستاذة الدكتورة معروف لويزة**" التي لم تبخل علينا بالدعم والمساندة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لمدير ثانوية "ابن معطي بوخالفة" والى مستشارة التوجيه على كل ما تم تقديمه من تسهيلات ومساعدات لإنجاز هذه الدراسة، وشكر خاص لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مشاركتهم وتحليهم بالانضباط والجدية في أداء هذه الدراسة.

كما نشكر أعضاء مخبر "**مجتمع تربية وعمل**" اللذين ساعدونا في انجاز عملنا في أحسن الظروف، ونخص بالذكر الأستاذ "فراح كريم" على كل ما قدمه من مساعدة ونصائح لإتمام هذه الدراسة.

وكذلك نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد.

الإهداء

أهدي عملي هذا إلى

من ساندتني في صلاتها و دعائها من تشاركني أفراحي و أحزاني ،إلى نبع العطف و الحنان أمي الغالية.

إلى من علمني أن الدنيا كفاح و صلاحها العلم و المعرفة إلى من سعى لأجل راحتي و نجاحي أعز و أعظم رجل في حياتي أبي العزيز.

إلى أقرب الناس لقلبي سندي و أنيسي في الدنيا زوجي .

إلى الذين ظفرت بهم هدية من القدر إخوة فعرفوا معنى الأخوة ، إخوتي الأحباء غيلاس و عبد البارئ و أختي الغالية مروة .

إلى من علمتاني معنى الصداقة و الوفاء رفيقتا دربي سلمى و منال و كلا عائلتيهما ، دون أن أنسى صديقاتي : أمينة ، سيليا ، ليديا ،كاتيا ، طاوس .

إلى كل عائلة "فنان " و عائلة "جوزي " .

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل.

هاجر

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى

إلى روح أمي الطاهرة تغمدها الله برحمته وادخلها فسيح جناته...

إلى ابي اطال الله في عمره وحفظه.

إلى اختي الغالية "فيروز" وإلى إخوتي الأعزاء إلياس، حسين، ريان، عبد الرؤوف

ادام الله عليهم نعمة الصحة والعافية واوسمهم بالنجاح.

إلى رفيقة دربي والزميلة التي شاركتني في انجاز هذا العمل "هاجر" وإلى كل

عائلتها. إلى كل صديقاتي: سلمى، سيليا، ليديا، وملاك.

إلى كل عائلة "غادي" وعائلة "ضيف" كل باسمه.

إلى الداعمين والمساندين في السراء والضراء .....شكرا لكم.

منال

فهرس المحتويات

إهداء

كلمة شكر

فهرس الجداول

مقدمة..... 1

الفصل الأول :تعريف و صياغة مشكلة البحث

1-الخلفية النظرية لمشكل البحث..... 4

2- صياغة مشكل البحث..... 9

3- فرضية البحث..... 9

4- أهداف البحث..... 9

5- أهمية البحث..... 10

6- تحديد المفاهيم الأساسية..... 10

الفصل الثاني :أدبيات الموضوع

القسم الأول :ميدان النشاطات خارج المدرسة

تمهيد

1-تعريف النشاطات خارج المدرسة..... 15

2-التطور التاريخي للنشاط المدرسي..... 18

3-أنواع النشاطات خارج المدرسة..... 19

4-أقسام النشاطات خارج المدرسة..... 20

5-مجالات الأنشطة المدرسية اللاصفية 21

6-مميزات النشاط المدرسي 22

7- أهداف النشاطات خارج المدرسة..... 23

8- أهمية النشاطات خارج المدرسة..... 24

9- معطيات النشاطات خارج المدرسة 26

10- الدراسات المتعلقة بمتغير النشاطات خارج الجامعة..... 29

11- عوائق إقامة الأنشطة الطلابية و مشاركة التلاميذ..... 35

القسم الثاني :ميدان الوتيرة المدرسية

1-الوتيرة المدرسية
1-1 تطور مفهوم الوتيرة 38
1-2 مفهوم الوتيرة..... 39
1-3 مفهوم الوتيرة المدرسية..... 39
1-4 تداخل مفهوم الوتيرة المدرسية والزمن المدرسي 40
2- ميدان الكرونونفسية
2-1 تعريف ميدان الكرونونفسية 41
2-2 مفهوم الكرونونفسية المدرسية 42
2-3 معطيات الكرونونفسية المدرسية..... 43
2-4 ميادين تطبيق الكرونونفسية..... 44
2-5 دراسات الكرونونفسية المدرسية..... 46
2-6التغيرات اليومية والأسبوعية والسنوية..... 47
2-7 صعوبة التجريب في ميدان الكرونونفسية المدرسية..... 49
2-8 هدف ميدان الكرونونفسية..... 49
3- ميدان الكرونوبيولوجية
3-1مفهوم الكرونوبيولوجية..... 50
3-2 ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية..... 50
4-الوتيرة البيولوجية
4-1 تعريف الوتيرة البيولوجية..... 55
4-2 تصنيف التواترات البيولوجية..... 55
4-3 معايير التواترات البيولوجية..... 57
4-4 مكونات الوتيرة البيولوجية 58
خلاصة الفصل..... 61

الفصل الثالث :الإجراءات المنهجية للبحث

1-نوع البحث..... 63
2- كيفية اختيار عينة البحث..... 63
3- أدوات جمع البيانات..... 64
4- كيفية جمع البيانات..... 66
5- كيفية تحليل البيانات..... 66
6- حدود البحث..... 67

الفصل الرابع :عرض و مناقشة النتائج

1-عرض و مناقشة النتائج..... 69
2-تحليل وتفسير النتائج..... 91
خاتمة..... 101
الاقتراحات..... 103
قائمة المراجع..... 106
الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة

الجدول رقم (01) النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي..... **69**

الجدول رقم (02) يبين مكان قضاء أوقات الراحة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي..... **70**

الجدول رقم (03) يبين وسائل النقل لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي **71**

الجدول رقم (04) يبين ساعة مغادرة التلاميذ مقر اقامتهم **72**

الجدول رقم (05) يبين ساعة وصول التلاميذ الى الثانوية..... **73**

الجدول رقم (06) يبين المسافة المستغرقة بين الثانوية والمنزل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي..... **74**

الجدول رقم (07) يمثل تناول وجبة فطور الصباح من طرف التلاميذ **75**

الجدول رقم (08) يبين مدى دخول او عدم دخول التلاميذ الى مقر سكنهم مباشرة **76**

الجدول رقم (09) يمثل الاعمال التي يقوم بها التلاميذ في حالة عدم الدخول مباشرة **76**

الجدول رقم (10) يمثل تناول وجبة الصباح لدى التلاميذ **77**

الجدول رقم (11) يبين مدة تناول وجبة الصباح لدى التلاميذ..... **77**

الجدول رقم (12) يبين مكان تناول وجبة الفطور من طرف التلاميذ **78**

الجدول رقم (13) يبين مدة تناول وجبة الفطور لدى التلاميذ **78**

الجدول رقم (14) يمثل ساعة تناول وجبة العشاء لدى التلاميذ..... **79**

الجدول رقم (15) يمثل مدة تناول وجبة العشاء لدى التلاميذ..... **80**

الجدول رقم (16) يمثل المصاحبة الأكثر تداولا خلال أوقات الراحة من طرف التلاميذ..... **81**

الجدول رقم (17) يمثل الشعور بالملل اثناء أوقات الراحة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي..... **81**

الجدول رقم (18) يبين مدة الراحة بعد الخروج من الثانوية..... **82**

الجدول رقم (19) يمثل الوقت المخصص لمراجعة الدروس من طرف التلاميذ..... **83**

الجدول رقم (20) يمثل الوقت المخصص لمراجعة الدروس يوم الجمعة لدى التلاميذ..... **83**

الجدول رقم (21) يبين الوقت المخصص لمراجعة الدروس يوم الجمعة لدى التلاميذ..... **84**

الجدول رقم (22) يبين مقر السكن لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي..... **85**

الجدول رقم (23) يبين القناة التلفزيونية المفضلة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي..... **86**

الجدول رقم (24) يبين الوقت المستغرق في استعمال الهاتف خلال أيام الدراسة لدى التلاميذ..... **87**

الجدول رقم (25) يبين الوقت المستغرق في استعمال الهاتف خلال الأيام بدون دراسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.... **87**

الجدول رقم (26) يبين مدى وجود او عدم وجود حاسوب في المنزل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي..... **88**

الجدول رقم (27) يبين الوقت المستغرق في استعمال الحاسوب خلال اليوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي **89**

الجدول رقم (28) يبين تقييم النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي..... **89**

مقدمة:

اعتمدت طرق التعليم قديما على مجرد حشو المعلومات في اذهان التلاميذ، والاهتمام بالجانب العقلي فحسب دون النظر الى مراعاة بناء تلك الجوانب الأخرى بناءا يؤهلهم للحياة في المستقبل.

ونظرا لتطور مفهوم التربية والتعليم حديثا، فقد أدخلت تعديلات على نظم التربية والتعليم، تعمل على الاهتمام بكل جوانب الحياة، فظهرت حديثا النشاطات خارج المدرسة وجعلت الأساس الذي تقوم عليه هو المتعلم لأنه أصبح محور العملية التعليمية بدلا من المادة الدراسية التي أصبح ينظر اليها كوسيلة تتكامل مع غيرها من الوسائل من اجل تحقيق اهداف معينة.

كما تعد الأنشطة خارج المدرسة احدى اهم فروع التربية العامة، التي تستهدف بشكل رئيسي الجانب البدني والنفسي للمتعلم على وجه التحديد ونظرا لأهميتها في الميدان التربوي اولته كافة الدول الحديثة والمتقدمة اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة لما لها من فوائد على صحة الفرد النفسية والجسمية واستقرار المجتمعات وتطورها وجعلته جزءا أساسيا من السابقات التعليمية لكافة المراحل الاكاديمية بما فيها المرحلة الثانوية.

وسنتناول من خلال بحثنا هذا موضوع وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. ولقد تطرقنا الى بناء مقدمة والتي تتمثل في لمحة ممهدة لهذه الدراسة ثم قمنا بتقسيم بحثنا الى أربعة فصول، يتضمن الفصل الأول تعريف وصياغة مشكل البحث وفيه تحديد الخلفية النظرية لمشكل البحث، اهداف البحث، أهمية البحث، وتحديد المفاهيم الأساسية، اما الفصل الثاني خاص بأدبيات الموضوع

وينقسم هذا الفصل الى قسمين، القسم الأول تعرضنا فيه لمتغير النشاطات خارج المدرسة، والقسم الثاني خصصناه للوتيرة المدرسية، وبالنسبة للفصل الثالث تضمن الإجراءات المنهجية للبحث والذي يضم منهج البحث، العينة كيفية جمع البيانات، كيفية تحليل البيانات وحدود البحث، بينما الفصل الرابع فتمثل في عرض ومناقشة النتائج، إضافة الى الاقتراحات وقائمة المراجع.

الفصل الأول

تعريف و صياغة مشكل البحث

تعريف وصياغة مشكل البحث:

تمهيد :

يتناول هذا الفصل إشكالية البحث و خلفياته ،حيث سنتعرض إلى الخلفية النظرية وتحديد إشكالية الدراسة و فرضياتها ،الهدف من إجراء الدراسة و أهميتها و أخيرا تحديد مفاهيمها الأساسية.

تسعى المدرسة لتحقيق التنمية الشاملة و المتكاملة للمتعلم من جميع جوانبه المعرفية

والانفعالية و الجسمية و الاجتماعية ،كما تحرص على بناء شخصيته بناءا متكاملا و متوازنا ليكون قادرا على مواجهة متطلبات الحياة المعاصرة. ولتحقيق ذلك تلجأ المدرسة إلى العديد من الوسائل و يأتي النشاط المدرسي في مقدمتها.

و تعد الأنشطة المدرسية من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها العمل المدرسي و ذلك بربطها بين النظرية و التطبيق العملي من جانب ،و اشباع حاجات المتعلمين بتقديم ما يتوافق مع ميولهم و اتجاهاتهم من جانب أخر.

تعمل الأنشطة على توطيد الصلة بين التلميذ و زملائه من جهة ،و بينه و بين معلميه وإدارة المدرسة و المجتمع من جهة أخرى ،كما أنها تهيئ المتعلمين لمواقف تعليمية شبيهة بمواقف

الحياة ،إن لم تكن مماثلة لها مما يترتب عليه سهولة استفادة الطالب مما تعلم عن طريق المدرسة في المجتمع الخارجي و انتقال أثر ما تعلمه إلى حياته المستقبلية.

كما يعتبر النشاط المدرسي أحد مكونات المناهج الحديثة فهو يساعد على إبراز مختلف ميول التلاميذ ،و هذه الأنشطة تصنف إلى صنفين منها الصفية و اللاصفية ،و إن كان النشاط الصفي مهم لأنه مرتبط و متعلق بالمواد الدراسية فإن أهمية النشاط اللاصفي لا تقل عن الآخر،إذ عن طريق ممارسة النشاطات خارج المدرسة يستطيع التلاميذ التعبير عن هواياتهم و ميولهم و يشبعوا حاجاتهم ،كما يستطيع التلاميذ عن طريقها اكتساب خبرات ومواقف تعليمية يصعب تعلمها داخل القسم ،و في هذا الصدد نجد دراسة "هنسلي" التي هدفت للكشف عن العلاقة بين ممارسة التلاميذ للنشاطات خارج المدرسة و النمو الشخصي و الاجتماعي و التحصيل الأكاديمي للتلاميذ ، فأكدت هذه الدراسة أن التلاميذ الحاصلين على درجات عالية من أصحاب التحصيل الجيد هم الذين كانوا مشاركين في الأنشطة الحرة مقارنة بالتلاميذ الذين لم يشاركوا فيها (أورد في : سلسلة دراسات في الأنشطة ، 2007).

كما اهتمت دراسة نعيم جعنيني (2001) تحت عنوان "درجة تحقيق النشاطات اللاصفية الموجهة لأهدافها التربوية في المدارس الرسمية في الأردن من وجهة نظر معلميها " بمعرفة واقع النشاطات اللاصفية الموجهة و مدى تحقيقها للأهداف التربوية التي وضعت من أجلها من وجهة نظر معلمي المدارس الثانوية.

و اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي مستخدما أدوات البحث و المتمثلة في الاستبيان و المقابلات الشخصية .

و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- درجة تحقيق النشاطات مجتمعة لأهدافها بلغت (75,77%).
- الأهمية النسبية لمجالات الدراسة كانت كالتالي :النشاط الكشفي (81,43%) النشاط الرياضي(76,21%) العمل الاجتماعي التطوعي (75,23%) الرحلات المدرسية (73,76%) النشاطات الفنية الثقافية (72,96%).
- أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس على الدرجة الكلية ،و عدم وجود فروق لمتغيرات الدراسة الأخرى على الدرجة الكلية و لا على مجالات النشاطات الخمسة كل على حدى (أورد في :مجلة جامعة دمشق ، 2001).

و سعت دراسة عوض و القشبري (2010) إلى معرفة واقع الأنشطة اللاصفية في المدارس الثانوية في محافظة عدن من حيث التوافر و مستوى الرضا عنها. و اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي مستخدمين أداتين :المتمثلة في استبيان لمعرفة الأنشطة اللاصفية المتوافرة في المدارس ،و أخر لقياس مستوى الرضا عن هذه الأنشطة.

و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- نسبة توافر الأنشطة اللاصفية بلغت (34,71%) و (65,29%) منها غير متوافرة.
- أكثر الأنشطة اللاصفية توافرا في الثانوية هي الأنشطة الثقافية و أقلها توافرا هي الأنشطة الفنية و المهنية.
- يوجد رضا لدى الطلبة للجوانب المعنوية في ممارسة الأنشطة و التحفيز لها (أورد في: مجلة العلوم التربوية و النفسية ، 2010).

كما أثبتت البحوث و الدراسات التربوية أن النشاط الموجه خارج الفصل هام لا تقل أهميته عن أهمية الدرس داخل الفصل ،فمشاركة التلاميذ في ممارسة هذه الأنشطة يؤدي إلى اكتساب المهارات الاجتماعية و الحصول على الأمان و مشاعر النجاح مما ينمي لديهم الثقة بالنفس و تحصيل دراسي مرضي.

إذن من الضروري التكفل بالنشاطات خارج المدرسة المتنوعة و الملائمة لحاجات التلاميذ ، لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار الزمن الدراسي لتلاميذ الثانوي الذين يعانون من سوء برمجة هذه الأوقات ،و هذا راجع لعدة أسباب ككثافة البرامج و ارتفاع الحجم الساعي. ففي دراسة (Bouville , Dorcel, Castagnet & Rusalen,2011) لوتيرة اليوم المدرسي لتلميذ الثانوي بفرنسا بدأ التساؤل مشروع حول تنظيم النشاطات الصفية و النشاطات خارج المدرسة في يومية التلميذ .فتوجب التفكير حول التوازن بين الوقت المدرسي ،الوقت الصفي و خارج المدرسة .يجب أن يسمح جدول توقيت المراهق بأن يحقق له احتياجاته في النوم ،فإذا أخذنا

كمثال تلميذ في سن 15 سنة فيجب أن ينام بين 9 و 10 ليكون ناجحا في المدرسة .فإذا كانت الدروس تبدأ على الساعة الثامنة ،فنظريا يجب أن ينام قبل الساعة 22 سا .و هذا من الصعب تحقيقه بصفة دائمة بالنسبة للتلميذ حيث أن التلاميذ ملزمون بتخصيص وقت للفطور ،وقت لتحضير أنفسهم ،و بالنسبة للذين يقطنون بعيدا عن المؤسسة التربوية هم مجبرون على الانتقال في النقل المدرسي .و يرجع التلميذ متأخرا إلى المنزل و لا يكون لديه الوقت الكافي للقيام بالفروض و نشاطاته خارج المدرسة (أورد في : ملياني ،2018).

فإذا كانت المدرسة تشغل جزء كبير من حياة التلاميذ ،لا يسمح لهم ذلك بممارسة النشاطات الرياضية و الثقافية بالشكل الذي يرغبون به ،و تؤدي النشاطات الصفية و النشاطات خارج المدرسة إلى تغيرات لا يستهان بها على الوتيرة البيولوجية للتلميذ ،فيجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في اقتراح جدول توقيت مناسب (أورد في :Bouville & al ,2011) .

فحسب الباحث و المختص في ميدان الوتيرة المدرسية (Testu) فإن تنظيم الوقت يأخذ بعين الاعتبار عناصر الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية ،في تنظيم مدة الدراسة اليومية حيث أنه لا يجب اقتراح حجم ساعي دراسي كبير و مع الإشارة كذلك إلى تخصيص أوقات للأنشطة اللاصفية و الراحة (أورد في :معروف ،2008).

2- صياغة مشكل البحث:

- هل يؤثر تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

3- فرضية البحث:

- يؤثر تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

4- أهداف البحث :

يهدف بحثنا الذي يتناول موضوع وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي إلى دراسة النشاطات خارج المدرسة لغرض معرفة أنواع النشاطات التي يستطيع التلميذ القيام بها خارج حدود الثانوية و معرفة أهمية الأنشطة التي تمارس خارج المنهاج الدراسي في النظام التعليمي الجزائري و كذا معرفة ميولات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اتجاه هذه النشاطات. كما يهدف إلى إبراز دور النشاط الخارجي المدرسي في دفع العلمية التربوية إلى الأمام بشكل متوازن ،و كذا اقتراح تنظيم وقت مدرسي يراعي ظروف و قدرات التلميذ و يسمح ببرمجة أوقات مناسبة للنشاطات خارج المدرسة.

5- أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في معرفة مختلف النشاطات التي يمارسها التلاميذ خارج المدرسة و كذلك معرفة حاجات التلاميذ في أوقات الفراغ و كيفية قضائها و استغلالها بطريقة تساعد على إنماء قدراتهم و اتزان وتيرتهم البيولوجية و النفسية و تقديم معطيات و بيانات مشتقة من الميدان و وضعها في معايير علمية صحيحة لغرض تقديم اقتراحات تساهم في الرفع من العملية التعليمية للتلميذ.

6- تحديد المفاهيم الأساسية :

1-الكرونونفسية :تعتبر الكرونونفسية تخصص في علم النفس وهي حديثة العهد تدرس التغيرات الدورية للسلوكات لنفسها فهي تسمح بالتعرف على التغيرات الدورية للنشاط الفكري أو الجسمي خاصة العمل في المصانع ،المكاتب ،مناصب الضبط ،المدرسة و بالتالي فهي تقوم بتحديد ملمح التغيرات اليومية ،الأسبوعية و السنوية للفعالية و السيرورات العقلية (أورد في :لعسلي و معروف ،2014).

يرى(1967) Fraisse أن الكرونونفسية عبارة عن فرع من فروع علم النفس تدرس التغيرات السلوكية خلال 24 ساعة من يوم لأخر(أورد في :امسعودن و معروف ،2018).

عبارة عن نظام علمي يهدف إلى دراسة الاختلاف في الأداء البدني و الفكري لكل فرد على مدار اليوم و يهتم كذلك بدراسة الوتائر النفسية كالانتباه (أورد في : Lancry , 2016) .

2-الكرونوبيولوجية: هي دراسة البنية الوقتية البيولوجية للكائنات الحية ،و تغيرات الوظائف الأساسية للوقت من خلال تناوب الليل و النهار (أورد في :معروف ،2008).

يرى Reinberg(1957) بأنها دراسة البنية الوقتية لكل كائن حي و تغيراتها (أورد في: وعلي و معروف ،2017).

تشير إلى كل ظاهرة تحدث في الوقت و يمكن توقعها و تتميز بمدة معينة (أورد في :لعسلي و معروف ،2014).

3-**الوتيرة المدرسية** :يعرفها Testu (1996) وفقا لجانبين :الأول مرتبط بالتداول المنتظم لأوقات الراحة و النشاط الذي تفرضه المدرسة أي تنظيم الزمن الدراسي من خلال جداول التوقيت و رزنامة العطل ،و الثاني مرتبط بالتغيرات الدورية للمعالم الفيزيولوجية، البيولوجية ،النفسية و الجسمية للأطفال و المراهقين في الوضعية المدرسية (أورد في: زعموم و معروف ،2020).

تعرف الوتيرة المدرسية بأنها التناوب بين أوقات المدرسة التي تتمثل في جداول التوقيت المدرسية للتعلم و أوقات الراحة المقررة من طرف الراشدين (أورد في :إمسعودن و معروف ،2018).

و في نفس السياق يعرفها Montagner(1985) بأنها مجموعة الجداول الزمنية التي تنظم يوم الطفل في المدرسة بمعنى تنظيم الوقت المدرسي ،كما يمكن أن تفهم على أنها وتيرة حياة الطفل في الوضع المدرسي سواء تغيرات قدرات اليقظة ،الانتباه و التعلم في الزمن (أورد في : إمسعودن و معروف ،2018).

4-النشاطات خارج المدرسة:

اصطلاحا :نشاطات يقوم بها التلاميذ بعد انتهاء اليوم الدراسي و في نهاية الأسبوع و العطل السنوية ،و هذه النشاطات تتم عادة من خلال الأسرة أو النوادي الثقافية و الرياضية ، و يطلق هذا المصطلح على النشاطات التي لا تخضع لأي شكل من أشكال الإشراف و الرقابة المدرسية (أورد في :يحيى ،2006).

اجرائيا :يقصد بها كيفية استغلال تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وقت فراغهم خارج المدرسة المتحصل عليها من خلال تطبيق استبيان Testu المترجم و المكيف في البيئة الجزائرية من قبل الباحثة معروف و الذي يحتوي على المحاور التالية :

- كيفية قضاء وقت الفراغ و مدته.
- الوقت المخصص للمراجعة.
- توقيت الغذاء و مدته.
- استعمال التكنولوجيا الحديثة (مواقع +تلفاز +الفضائيات الرقمية).

الفصل الثاني

أدبيات الموضوع

تعالج هذه الدراسة موضوع وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى قسمين ،القسم الأول نتناول فيه أهم المفاهيم و المعطيات المتعلقة بموضوع النشاطات خارج المدرسة أما القسم الثاني نتناول فيه المعطيات والمعلومات المتعلقة بموضوع الوتيرة المدرسية من خلال ميداني "الكرونوبيولوجية والكرونونفسية".

القسم الأول: ميدان النشاطات خارج المدرسة

تمهيد:

إن التربية الحديثة تسعى إلى النمو المتكامل للفرد و تنمية التفاعل بينه و بين البيئة التي يعيش فيها حيث تنمو خبراته بطريقة تبنى على العناية بالنواحي الجسمية و العقلية والروحية و ليس بالتركيز على الناحية المعرفية وحدها ،الأمر الذي يتحقق عن طريق ممارسة الأنشطة خارج المدرسة.

1-تعريف النشاطات خارج المدرسة :ظهر مصطلح النشاطات خارج المدرسة (الأنشطة اللاصفية) في السنوات الأخيرة من القرن العشرين ،و زاد الاهتمام به بشكل واضح مع بداية القرن الواحد و العشرين كأحد الاتجاهات التربوية و النفسية المعاصرة ذات التأثير الكبير على عملية التعلم داخل غرفة الصف و خارجها ،و لقد تعددت التسميات التي تشير إلى مصطلح النشاطات خارج المدرسة و منها :الأنشطة خارج المنهج ،الأنشطة المصاحبة للمنهج ،الأنشطة خارج الصف ،الأنشطة اللامنهجية. فالأنشطة اللاصفية هي أنشطة حرة

تتمم و تكمل المنهج ،و تمثل الجانب التطبيقي للمواد الدراسية على الرغم من أنها تتم خارج حجرة الصف (أورد في :قهوجي ،2010).

تعرف دائرة المعارف الأمريكية النشاط اللاصفي بأنه تلك البرامج التي تنفذ بإشراف المدرسة و توجيهها ،و التي تتناول ما يتصل بالحياة المدرسية و أنشطتها المختلفة ذات الارتباط بالمواد الدراسية أو الجوانب الاجتماعية و البيئية أو الأندية ذات الاهتمامات الخاصة بالنواحي العملية أو العلمية أو الرياضية أو الموسيقية أو المسرحية أو المطبوعات المدرسية (أورد في :مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية ، 2016).

و يعرف الكاتب محمود ابراهيم محمد علي (1998) النشاط اللاصفي على أنه خطة مدروسة و وسيلة إثراء المنهج ،و برنامج تنظمه المؤسسة التعليمية يتكامل مع البرنامج العام ،يختاره المتعلم و يمارسه برغبة و تلقائية ،بحيث يحقق أهداف تعليمية و تربوية وثيقة الصلة بالمنهج المدرسي أو خارجه ،داخل الفصل أو خارجه خلال اليوم الدراسي أو خارج الدوام ، مما يؤدي إلى نمو المتعلم في جميع جوانب نموه التربوي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي والجسمي و اللغوي ،مما ينجم عنه شخصية متوافقة قادرة على الانتاج (أورد في :يحيى ، 2006).

فيما عرف الدخيل (2002) النشاط اللاصفي على أنه عبارة عن مجموعة من الخبرات والممارسات التي يمارسها التلميذ و يكتسبها ،و هي عملية مصاحبة للدراسة و مكملة لها

ولها أهداف تربوية متميزة ،و من الممكن أن تتم داخل الفصل أو خارجه(أورد في : يحيى ، 2006).

وعرفت وزارة التربية و التعليم العالي الكندية النشاطات خارج المدرسة بأنها نشاطات تقوم المدرسة بتنظيمها و الإشراف عليها خارج نطاق حصص التدريس المنهجية ،و تكون الأنشطة اللاصفية عادة مكملة للنشاطات الصفية و متناسبة مع أهداف المدرسة و رؤيتها العامة فيما يتعلق بتنشئة التلميذ .غايتها تنمية شخصية التلاميذ و مهاراتهم و حسهم ووعيهم بما يحيط بهم ،و تحفيزهم على التعامل مع مشاكلهم و مع مجتمعاتهم و احتياجاتهم بشكل إيجابي (أورد في : مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية ، 2016).

و تعتبر أيضا جميع الأعمال و الانجازات و المشاريع التي يقوم بها التلاميذ داخل المدرسة و خارجها و يحققونها بعد الانتهاء من عملهم المدرسي .كما تعني أيضا جميع برامج النشاطات التي يمكن لإدارة المدرسة أن تنظمها خلال العطل الدراسية و الفصلية و الصيفية لأولاد المجتمع المحلي و شبانه و شاباته ،و ذلك بالتنسيق و التعاون مع المؤسسات و الهيئات الأهلية لهذا المجتمع. فهي إذن نشاطات يمكن أن توجه إلى تلاميذ المدرسة خاصة ،و إلى أولاد المجتمع المحلي و شبانه و شاباته عموما (أورد في :فروخ ،2007).

من هنا يمكن القول أن النشاطات خارج المدرسة نشاطات مختلفة ، مناسبة لأعمار التلاميذ و امكاناتهم ،يمارسونها خارج حدود الفصول و المناهج و قد سميت (لاصفية)لأنها تقع خارج حدود الفصول المدرسية المعروفة ،و سميت (لامنهجية)لأنها تقع خارج نطاق

المناهج الدراسية المقننة .و هكذا يمكننا وصف النشاطات خارج المدرسة على أنها جزء متكامل مع المنهج الدراسي يمارسها التلاميذ اختياريا بدافع ذاتي لتناسبها مع ميولهم و قدراتهم المختلفة و تشمل مجالات متعددة لتشبع حاجاتهم البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ،و من خلالها يتمكن التلاميذ من اكتساب العديد من الخبرات و المهارات (أورد في :علواني ، 2016).

2-التطور التاريخي للنشاط المدرسي:

مرت الأنشطة بأربع مراحل و هي :

المرحلة الأولى : تجاهل الأنشطة ، حيث كان عددها قليلا و ضئيل الشأن ، و قد سارت دون تدخل المدرسة و دون اتصال بأهدافها ، حيث كان اهتمام المعلمين مقتصرا على المواد الدراسية دون الالتفات إلى الأنشطة في الأمور غير العقلية (أورد في : شحاتة ، 1998).

المرحلة الثانية : معارضة الأنشطة من قبل إدارة المدرسة ، حيث ازداد عددها و طغت على وقت الطلاب و هددت الجو الأكاديمي ، فقد كانت تشكل تحديا للمواد الأكاديمية و اعتبرت أداة تصرف الطلاب عن عملهم المدرسي العلمي (أورد في :شحاتة ، 1998).

المرحلة الثالثة : تقبل الأنشطة خارج اطار المنهج و اعتبارها جزءا من وظيفة المدرسة ، وقد ساعد على ذلك التحول في مكانة الأنشطة داخل المدرسة اهتمام الطلاب و أولياء الأمور بها ، و الفلسفة التربوية التي أفسحت المجال لنمو المهارات الشخصية و الاجتماعية (أورد في : شحاتة ، 1998).

المرحلة الرابعة :الاهتمام بالأنشطة ، و ذلك حين تغيرت النظرية التربوية من مرحلة الاهتمام بالمعلومات إلى مرحلة الاهتمام بنمو القدرات الشخصية و الاجتماعية التي تتضمن اتجاهات و أنماط سلوكية سليمة تؤدي إلى حياة سعيدة في مجتمعات ديمقراطية . و اعتبرت القيم التربوية أمرا مهما و أدمجت في المناهج المدرسية ، و أصبحت المدارس تؤمن بالتعليم عن طريق الخبرة ، و بأن الأنشطة ذات قيمة تربوية مفيدة ، حيث أن كل الخبرات التي تقابل الطالب في المدرسة جزء من المنهج المدرسي ، و من هنا ظهر مصطلح الأنشطة المصاحبة للمنهج (أورد في : شحاتة ، 1998).

3-أنواع النشاطات خارج المدرسة:

الأنشطة الرياضية :و تهدف هذه الأنشطة إلى تنمية و تطوير قدرات التلميذ الممارس لهذا النشاط لتحقيق النمو المتوازن لجميع جوانب شخصيته ،و يتمثل هذا النوع من الأنشطة في الألعاب الفردية و الجماعية و المباريات الرياضية (أورد في :الجاويش،2007).

الأنشطة الموسيقية :و هذا النوع يهدف إلى تعريف التلميذ بأنواع الآلات الموسيقية والعزف و الميول و القدرات الموسيقية ،و هذا النشاط يساعد على تهذيب النفس و توازنها عند الفرد (أورد في :الجاويش،2007).

الأنشطة الثقافية :و تهدف إلى تنمية التفكير الناقد و التدريب على البحث و الاطلاع وتكوين منظومة و بنية معرفية مثل الندوات و المناظرات و الخطابة و اللقاءات الثقافية (أورد في :الجاويش،2007).

الأنشطة الاجتماعية :تهدف هذه الأنشطة إلى التدريب على أساليب التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية سليمة بين التلاميذ بهدف تحقيق الانسجام فيما بينهم ،و تتمثل هذه النشاطات في الرحلات و الزيارات الميدانية و غيرها من الأنشطة التي تأتي في إطار خدمة الجماعة (أورد في :الجاويش،2007).

الأنشطة الكشفية :و تعتبر أنشطة تربوية و تعليمية تهدف إلى تثقيف التلاميذ و إعدادهم جسميا و عقليا و مهنيا من أجل ممارسة النشاطات التي يرغبون القيام بها ،و تعويدهم على التحمل و الصبر و التعاون مع الآخرين و الاعتماد على النفس و تنمية قوة الملاحظة ودقة الانتباه ،و تتمثل هذه الأنشطة في الرحلات و الزيارات و المعسكرات و الهوايات العلمية والعملية ،و أنشطة خدمة البيئة المحلية (أورد في :الجاويش،2007).

الأنشطة الفنية :هذه الأنشطة تعتمد أساسا على ابتكار أشياء غير مألوفة و الاستفادة من بعض الخدمات و المعدات و الوسائط و الأدوات في انجاز أعمال فنية محسوسة و مسموعة و مرئية ذات طابع فني ،و هي بذلك ترجمة للأفكار و الأحاسيس و مشاعر التلاميذ مثل الأشغال اليدوية و التصوير و الرسوم و المعارض الفنية و النشاطات المسرحية و التمثيلية (أورد في :الجاويش،2007).

4-أقسام النشاطات خارج المدرسة:

تنقسم النشاطات المدرسية إلى :

نشاط مصاحب للمادة أو المنهج :ما يعرف بالنشاط المنهجي أو الصفي و يهدف إلى تعميق المفاهيم و القوانين و المبادئ العلمية في أذهان المتعلمين و أنماط السلوك المتوقع بعد مرور المتعلم بخبرة أو موقف تعليمي كما يتضمن أنشطة تعليمية يقوم بها المتعلم بقصد تدريبه على مهارات معينة (أورد في :حمدي ،2003) .

نشاط حر أو لا منهجي أو لاصفي أو نشاط خارجي :يهدف إلى تهيئة مواقف يتفاعل معها المتعلم تجعله أكثر قدرة على مواجهة الحياة (أورد في :حمدي ،2003) .

نشاط البرامج و الجماعات :على سبيل المثال ما يمارسه المتفوقون المتجمعون من فصول أو مدارس مختلفة تتعامل مع مناشط متنوعة علاوة على البرامج و المسابقات التي تعزز قيم التنافس و تدفع المتعلمين إلى الارتقاء (أورد في :حمدي ،2003) .

5-مجالات الأنشطة المدرسية اللاصفية :

تنوع برامج الأنشطة المدرسية اللاصفية يعطي الفرص للطلاب لمزاولة أكبر قدر منها وفق ميولهم و استعداداتهم و قدراتهم و مراحل نموهم ،و كلما أتيحت الفرص للطلاب لاختيار الأنشطة التي تناسبهم كان ذلك أجدى لهم ،مع ملاحظة أن اختيارهم للأنشطة أفضل من فرضها عليهم ،حتى تكون ممارسة و مزاولة الأنشطة أكثر تحقيقا لأهدافها التربوية المنشودة (أورد في :علواني ،2016) .

و قد قسم "جوردن لي" مجالات النشاط إلى خمسة أقسام هي:

1-النشاط الأكاديمي :ينظم على شكل نوادي العلوم و الفنون و اللغات .

2-النشاط الأدائي :يتم على شكل جماعات فنية و أمثلة هذه الجماعات جماعة التمثيل والموسيقى .

3-النشاط الرياضي :و يتمثل في كرة القدم و السلة و كرة الطائرة و التنس و السباحة وغيرها.

4-النشاط الاجتماعي :يتمثل في جماعات النشاط الاجتماعي ،كالجمعيات التعاونية ،والخدمات العامة ،و جماعات الهلال الأحمر

6-مميزات النشاط المدرسي :

- تطبيقي و يعني أن النشاط الذي يمارس ذو أهمية للفرد و المجتمع ،بذلك يكون البحث في الأنشطة بسبب أهميتها التطبيقية لا بسبب أهميتها النظرية ،و عملية اختيار نشاط ما يستند على كون هذا النشاط ذو علاقة مباشرة بمقدرة الفرد على تأدية وظائفه بشكل مناسب (أورد في :حمدي ،2003) .
- سلوكي و يعني أن النشاط يتحدد بما يفعله الفرد لا مع ما يقوله إلا إذا كان النشاط اللفظي هو النشاط المستهدف (أورد في :حمدي ،2003) .
- تحليلي و يعني أنه يقدم ايضاحا مقنعا للمتغيرات و العوامل المسؤولة عن التغير الذي يحدث في أسلوب النشاط (أورد في :حمدي ،2003) .
- يتصف بالعمومية حيث يتصف بانتقال أثر التعلم أو الممارسة إلى المواقف المناسبة الأخرى (أورد في :حمدي ،2003) .

- التعامل مع النشاط بوصفه متعلما فالنشاط يخضع لنفس العوامل و القوانين التي يخضع لها السلوك و السلوكيات الإنسانية متعلمة و النشاط حاجة و عليه يتميز السلوك المدفوع بحاجة بعدة مميزات منها :الفرضية ،الاستمرار ،التنوع ،التكيف الكلي (أورد في :حمدي ،2003) .

7- أهداف النشاطات خارج المدرسة :

تهدف النشاطات خارج المدرسة إلى ترسيخ القيم و العادات الدينية و الاجتماعية لدى التلاميذ و توجيه التلاميذ و مساعدتهم على اكتشاف قدراتهم و ميولهم و العمل على تنميتها و تحسينها ،و اتاحة الفرصة لهم للاتصال بالبيئة و التفاعل و الاندماج ،كما تتيح لهم الفرصة للانتفاع بأوقات الفراغ ،و الهدف الرئيسي لهذه النشاطات يتمثل في تلبية حاجات التلاميذ التي لا يتم إشباعها من خلال حصص التدريس المنهجية و تعزيز ما يتم في التدريس .

و تتمثل أهدافها بصفة عامة في :

- اكتشاف قدرات و مهارات التلميذ و صقلها و تنميتها و توجيهها.
- بناء الشخصية المتكاملة للتلميذ.
- مساعدة التلاميذ على الانتفاع بوقت فراغهم فيما يفيدهم.
- تلبية الحاجات الاجتماعية و النفسية لدى التلاميذ كالانتماء الاجتماعي و الصداقة و تحقيق الذات و التقدير.

- تشخيص و علاج بعض الحالات النفسية التي يعانيها بعض التلاميذ مثل الخجل والتردّد والانطواء على الذات.
- ربط الحياة المدرسية بالحياة الاجتماعية المحيطة .
- تنشئة التلاميذ على العمل التعاوني والروح الرياضية.
- تعميق ما تمّت دراسته في الصف خلال الحصص الدراسية.
- تدريب التلاميذ على حب العمل واحترام العاملين وعلى التخطيط للعمل وتنظيمه وتحديد المسؤولية و التدريب على القيادة.
- تهيئة مواقف تربوية محببة إلى نفس التلميذ يمكن من خلالها تزويده بالمعلومات والمهارات المراد استيعابها و تعلمها تحقيقا لأهداف المنهج المدرسي المقرر (أورد في :مجلة كلية التربية ،2022).

8- أهمية النشاطات خارج المدرسة :

لا يعتبر النشاط اللاصفي مجهودا جسميا يهدف لتقوية جسم المتعلم ،بل أصبح منهاجا تربويا له أصوله و قواعده و أهدافه ،و تنبثق مكانة النشاط المدرسي من القيمة التربوية الكبيرة له لما يحققه أهداف علمية و تربوية و تطويرها بما يتركه من أثر فاعل ،و ذلك له خصائص مميزة تكسب التلميذ فعالية و اشتراكية في اختيار نوع النشاط ووضع خطة العمل و تنفيذها ، و هذا ما ينعكس على التلميذ و يجعله أكثر اقبالا و حماسا على التعلم.

و يسهم النشاط خارج الفصل في اكتساب خبرات يصعب تعلمها في الفصل الدراسي العادي، و يعد مجالا لتعبير التلاميذ عن ميولهم و اشباع حاجياتهم ،كما يعتبر وسيلة ناجحة لمعالجة مشكلة الهروب من المدرسة و كذلك وسيلة من وسائل تحسين المستوى التحصيلي للتلاميذ.

فالنشاط خارج المدرسة يعمل من أجل الوصول إلى الهدوء و الراحة النفسية و يجعل التلميذ ايجابيا في تعامله مع زملائه و معلميه ،إذ يجعل حياة التلميذ المدرسية تتميز بالرغبة والسرور لأنه يتيح له فرصة التعلم و التطور في جوانب حياته المختلفة (أورد في :عبد المقصود ، 2007).

كما تتمثل أيضا أهمية النشاطات خارج المدرسة في :

تعزيز الشخصية العامة :فالأنشطة اللاصفية تساعد على تعزيز الشخصية الشاملة للتلاميذ ليواجهوا بقوة الطريق المستقبلي ،كما أن الخبرات والتجارب المكتسبة من خلال هذه الأنشطة تساعد التلاميذ أثناء التدريب وبرامج الدعم الأخرى (أورد في :حمدي ، 2003).

تعزيز الثقة بالنفس :الهدف من الأنشطة اللاصفية هو إعطاء لياقة أفضل للتلاميذ وغرس الروح الرياضية وروح التنافسية والقيادة و الدقة والتعاون وروح الفريق . فالدافع وراء كل هذا هو تطوير الثقة بالنفس وتعلم الثقة في الفريق (أورد في :حمدي ، 2003).

المهارات المتخصصة المتقدمة :تساعد الأنشطة اللاصفية في صقل مواهب العقول الشابة وتتيح لهم الفرصة لتطوير مهاراتهم المتخصصة وتساعدهم على العمل نحو تحقيق هدف الوصول لمجتمع أفضل (أورد في :حمدي ، 2003).

تحسين الأداء الدراسي :أظهرت الدراسات أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة المختلفة ويتابعون هواياتهم يحققون نتائج أفضل في دراستهم ،حيث يتعلمون كيفية موازنة أنشطتهم مع المناهج الدراسية ،فيصبحون أفضل في كيفية إدارة وقتهم بكفاءة ،كما يزيد أيضا اهتمامهم في الدراسة .كما تساعد في تحقيق الهدف الأكبر المتمثل في تحقيق تعليم أفضل وتزود هذه النشاطات التلاميذ بالثقة وتعزز الشعور بالمسؤولية (أورد في :حمدي ، 2003).

التعرض للأنشطة الجديدة :يتم تعريف التلاميذ على الأنشطة التي توفر لهم رؤية أفضل وتتيح لهم اختيار ما يستمتعون به وما يرغبون في تعلمه ذلك ما يفتح أمامهم آفاقا جديدة كما أن هذه الأنشطة تحفز اللعب والرسم ومهارات التحدث وغيرها ودائما ما يكون هناك مجموعة كبيرة من الخيارات التي يمكن للتلميذ أن يختار منها الأنشطة التي يحبها (أورد في: حمدي ، 2003).

9- معطيات النشاطات خارج المدرسة :

توضح عميرة (2002) أن الأنشطة اللاصفية هي ذلك الجزء من المنهج الكلي الذي يضمن خبرات لا تقدم عادة في الفصل الدراسي ، و هي لا ترتبط بمقررات معينة و لكن يمكن أن

تثريها و توسع أفاقها و تعمق الأفكار و الخبرات التي تكتسب فيها كما أنها تسهم في التربية الشاملة للمتعلم جسميا و معرفيا و مهاريا ووجدانيا.

كما يوضح La forge (1999) أن الأنشطة التي تمارس خارج المدرسة المبرمجة وغير المبرمجة من طرف الإدارة المدرسية تساعد المتعلم في حمايته من الآثار السلبية في أوقات الفراغ ،كما أنها توفر الفرصة لاكتشاف مواهبهم و تنميتها ،وكما أنها من ناحية أخرى تساعده على تحمل ضغوط المدرسة و إطلاق طاقتهم واكتشاف مقدراتهم و اهتماماتهم ، وتؤثر على أدائه في المدرسة مما تجعله يشعر بالقدرة على الانجاز و التعلم.

و يشير اللقائي (1999) أنه من الخطأ كل من يتصور أن العملية التعليمية التربوية تحدث داخل الفصل المدرسي فقط ،فقد أثبت علميا أن حوالي 80 % مما يتعلمه المتعلم يكون من خارج الفصل المدرسي ،بل و خارج المدرسة ذاتها ،و هذا الأمر يتفق مع الفكرة التربوية الأساسية التي تؤكد على أن عملية التربية هي تربية من أجل الحياة ،و التعليم يكون سطحيا و قليل القيمة و لا فعالية له ،إذا ما تم عن طريق الأسلوب التقليدي ،ذلك الأسلوب القائم على السلبية و عدم المشاركة و محدودية مصادر المعرفة ،و اقتصارها على كتاب المدرسة و تركيز جهود المعلم و المتعلم على استيعاب ما جاء بالكتاب المدرسي دون مناقشة أو مشاركة أو عمل أو نظر في إمكانية تطبيق كل ما هو نظري في الواقع الاجتماعي الذي يعيشه و الذي سيمارس حياته فيه بعد ذلك لسنوات طويلة ،والذي بدوره

يوضح على أهمية النشاطات خارج المدرسة و التي تساهم على اكتساب مهارات الاتصال لدى المتعلم في مراحله الأولى والتدريب عليها ،كحسن القراءة ،التحدث و الاستماع.

وفي هذا المجال يرى مختار (1999) بهذا الخصوص أنه حتى نقي أطفالنا من مخاطر الهروب لابد من وجود نشاط مدرسي متنوع و مثير و يهيئ للأطفال الفرص المتعددة للنمو الاجتماعي السليم ،و إشباع حاجاتهم إلى المساهمة مع الغير و التعاون ، وتكوين علاقات سوية خارج دائرة الأسرة ،و هذا يعني النشاط الذي يمارس خارج المدرسة وسيلة ناجحة لمعالجة مشكلة الهروب من المدرسة.

يشير نصر الله (2000) أنه تعتبر التربية الحديثة باتجاهاتها المتعددة النشاط اللاصفي أهم الجوانب التي يجب أن يرتكز المنهج المدرسي عليها كوسيلة لا غاية ،لأنه يساعد في بناء الجوانب المختلفة المهمة للمتعلم ،كالنواحي النفسية و الاجتماعية و القيم الحركية و الجمالية ، كما أنها تعمل على بناء الجوانب المعرفية و التحصيلية و الأكاديمية ، لكن في معظمها ليست مبرمجة في التعليم و لا يهتم بها العاملون في مجال التربية لعدم معرفتهم و خبرتهم لها أو لعدم مقدرتهم على التعامل مع مثل هذه الأنشطة ،لأن المناهج المقررة في المدارس مناهج تقليدية تهتم بتنمية الذاكرة و الاعتماد عليها ،و تهمل تطوير جوانب التفكير الإبداعية للمتعلمين ،و تهتم التربية الحديثة بالعمل خارج الصف و تعتبره جانبا مهما و أساسيا ، يحقق معظم الأهداف من خلال القيام بأنشطة تلقائية و عفوية خارج الصف.

وهذا ما تؤكده دراسة (2004) Little على أن الاشتراك في الأنشطة اللاصفية مهم من أجل تطوير مهارات كثيرة ضرورية للقرن الحادي و العشرون ، مثل الخبرة في تحديد وحل المشكلات و مهارات التواصل.

وكما يضيف (2004) Rickinson أن التعلم خارج جدار الصف في العالم الحقيقي يوفر فرصا رائعة لكل من المتعلمين و المعلمين للتعلم الحقيقي لأنه يزود المتعلمين بالعديد من الفوائد على صعيد المرح و المتعة و تطوير الشخصية و الطموح ،إضافة إلى تحقيق انجاز أفضل في المادة نفسها.

10- الدراسات المتعلقة بمتغير النشاطات خارج الجامعة:

الدراسات المحلية:

- دراسة معروف (2008): تحت عنوان أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه و السلوك و مدة النوم الليلي و النشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة) التي تهدف إلى معرفة نمط التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه بالنسبة لتلاميذ التعليم الابتدائي و كذا مدى تغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع و مدى تأثير جدول التوقيت على النشاطات خارج المدرسة ،أجريت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها من مدرسة (دالي أرزقي) بتيزي وزو و مدرسة (خوجة خالد) ببلدية تيزي وزو ومدرسة (الإخوة بركاني 2) ببلدية تيزي وزو و مدرسة (اوقاسي بوعلام) ببلدية تيزي وزو و ذلك من خلال تطبيق استبيان النوم الليلي ل (Testu) و استبيان النشاطات خارج

المدرسة ل (Testu) المترجم و المكيف من قبل الباحثة معروف و اختبار شطب الأرقام ل (Testu) ،و لقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

أن أدءات الانتباه للتلاميذ المتمدرسين حسب نظام الداومين في اليوم و الأسبوع تمثل وتيرة كلاسيكية تترجم تكيف هذا التنظيم للوقت المدرسي مع وتيرة حياة الطفل .أما فيما يخص السلوكات داخل القسم فان التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوامين يتكيفان أحسن للحالة المدرسية خلال اليوم المدرسي،بينما يتكيف التلاميذ المتمدرسين حسب النظام الدوام الواحد أحسن للحالة المدرسية خلال الأسبوع المدرسي،أما فيما يخص النشاطات خارج المدرسة فقد أكدت هذه الدراسة على وجود تشابه بين نمطي تنظيم الوقت المدرسي و كذلك على عدم احترام الوتيرة الفيزيولوجية و النفسية للطفل مما يؤدي إلى عدم توازنه النفسي. و هذا يؤدي إلى الرسوب المدرسي.

– دراسة صعاد ،معروف (2014) : تحت عنوان تنظيم الوقت المدرسي و أثره على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد ،و التي تهدف إلى معرفة حقيقة وواقع الوتيرة المدرسية المطبقة في المدارس الابتدائية الجزائرية و أثرها على التلاميذ و نشاطهم في المدرسة و خارجها ،أجريت هذه الدراسة على عينة تقدر ب (86) تلميذ و تلميذة في الطور العام بمدرسة (الإخوة طياب) و36 تلميذ في الطور الخاص في مدرسة (اسلاس) و مدرسة (اثري) و مدرسة (الإخوة

نجمة) وذلك من خلال تطبيق استبيان النشاطات خارج المدرسة ل (Testu) المترجم والمكيف من قبل الباحثة معروف ،و توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

– إن التلميذ المتمدرس في القطاع العام أو في القطاع الخاص يعاني من سوء برمجة الأوقات التربوية.

– يبدأ تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي لنظام الدوام الواحد و المتمدرسين في القطاع العام والقطاع الخاص يومهم الدراسي بمغادرة المنزل في حدود الساعة السابعة و نصف.

– دراسة حداد ،معروف (2014) :تحت عنوان اثر تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المدرسة الابتدائية و التي تهدف في الوصول إلى تنظيم أفضل لجداول التوقيت المدرسية حيث تكون متماشية مع قدرة الطفل على استيعاب مختلف المواد المقررة له حيث يجد وقت فراغ يسمح له بممارسة نشاطات مختلفة خارج المدرسة ، وتم اختيار عينة الدراسة للمستويين التعلميين السنة الثالثة و الخامسة ابتدائي بطريقة عشوائية وعدد أفراد العينة بلغ (73) ، (31) من سنة الثالثة و (42) من السنة الخامسة و ذلك من خلال تطبيق استبيان النشاطات خارج المدرسة ل (Testu) المترجم و المكيف من قبل الباحثة معروف و قد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

– بينت هذه الدراسة أن معظم تلاميذ السنة الثالثة يشغلون وقت فراغهم في مشاهدة التلفزة واللعب مقارنة بتلاميذ السنة الخامسة الذين يشغلون وقت فراغهم في المطالعة و ممارسة الرياضة.

– دراسة عباد ليلى و تلوين فاطمة ،معروف (2015) : تحت عنوان النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط التي تهدف إلى معرفة أنواع النشاطات التي يستطيع التلميذ القيام بها خارج حدود المدرسة و معرفة أهمية الأنشطة التي تمارس خارج المنهاج الدراسي في النظام التعليمي الجزائري ،أجريت هذه الدراسة على عينة تقدر ب (80) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط و ذلك من خلال تطبيق استبيان النشاطات خارج المدرسة ل (Testu) المترجم و المكيف من قبل الباحثة معروف و قد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

– أن تلاميذ السنة الرابعة متوسط في متوسطة تيزي وزو يعانون من سوء برمجة أوقات الفراغ بحيث يشتكي العديد من التلاميذ من الوقت الذي يقضيه بالملل.

– كما صرح التلاميذ أن نشاطهم المفضل هو ممارسة الرياضة و الاستماع إلى الموسيقي ومشاهدة التلفاز.

– يؤثر تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

– دراسة بن حامنة و عمير ججيقة ،معروف (2015) :تحت عنوان تأثير تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ المستوى الثانوي و التي تهدف إلى إثراء المعطيات التي أتى بها ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية حول الوتيرة المدرسية قصد تنظيم وقت دراسي يراعي التغيرات الأدائية و اليومية و الأسبوعية للتلاميذ. و تم اختيار

عينة الدراسة من مختلف أقسام التعليم الثانوي (السنة الثانية و الثالثة ثانوي) . وتتكون عينة البحث من (173) تلميذ و تلميذة ، و ذلك عن طريق اخذ خمسة تلاميذ من كل قسم في مختلف التخصصات للحصول على عينة البحث ،وذلك من خلال تطبيق استبيان النشاطات خارج المدرسة ل (Testu) المترجم و المكيف من قبل الباحثة معروف و توصلت النتائج المتحصل عليها في الدراسة إلى :

– أن بداية اليوم الدراسي للتلميذ يكون عند خروجه من المنزل على الساعة السابعة صباحا،و الأغلبية يلتحقون بالمدرسة عن طريق الحافلة ليصلوا الى المدرسة على الساعة الثامنة صباحا ،و يلاحظ أن المسافة بين المدرسة و المنزل بعيدة.

– دراسة ملياني مولود ،معروف (2018) :تحت عنوان تأثير تنظيم التوقيت المدرسي على الانتباه و النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ التعليم المتوسط (دراسة مقارنة بين النظام العام و النظام الخاص) ،و التي تهدف إلى مقارنة في تغيرات الانتباه و النشاطات خارج المدرسة بين تلاميذ المتمدرسين حسب التعليم المتوسط في النظام العام و التلاميذ المتمدرسين حسب النظام الخاص بولاية تيزي وزو . أجريت هذه الدراسة على عينة تشمل تلاميذ متوسطة (حليش حسن) بتيزي وزو و يقدر أفراد العينة في هذه المتوسطة ب 106 تلميذ و تلميذة يشملون كل المستويات. بالإضافة إلى عينة تم اختيارها في المتوسطة الخاصة ب متوسطة (اثري) تقدر ب 33 تلميذ و تلميذة و ذلك من خلال تطبيق اختبار

شطب الأرقام ل (Testu) و استبيان النشاطات خارج المدرسة ل (Testu) المترجم والمكيف من قبل الباحثة معروف و قد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

– هناك تشابه في التغيرات اليومية لأدءات الانتباه بين تلاميذ متوسطة النظام العام وتلاميذ متوسطة النظام الخاص.

– يدرس تلاميذ النظام العام و تلاميذ النظام الخاص أربعة أيام و نصف في الأسبوع (الأحد، الاثنين ،الثلاثاء صباحا ،الأربعاء والخميس) و يوم الجمعة و السبت عطلة.

– تتأثر النشاطات خارج المدرسة حسب تنظيم الوقت المدرسي و الوقت خارج المدرسة لدى تلاميذ المتمدرسين في التعليم المتوسط حسب النظام العام و التلاميذ المتمدرسين حسب النظام الخاص بولاية تيزي وزو.

– دراسة فراح كريم و مامو كاتية ،معروف (2020) :تحت عنوان وصف النشاطات خارج الجامعة لدى طلبة السنة الأولى قسم العلوم الاجتماعية ،التي تهدف إلى التعرف على مختلف أنواع النشاطات التي يستطيع الطالب القيام بها خارج حدود الجامعة و لاقتراح جداول توقيت تراعي قدرات الطلبة البيولوجية و النفسية .أجريت هذه الدراسة على عينة تقدر ب 80 طالب و طالبة المسجلين بالسنة الأولى بقسم العلوم الاجتماعية ،و ذلك من خلال تطبيق استبيان النشاطات خارج المدرسة ل (Testu) المترجم و المكيف من قبل الباحثة معروف و قد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

– أن معظم الطلبة يشغلون أوقات فراغهم في مشاهدة التلفاز ،الاستماع إلى الموسيقى وممارسة الرياضة.

– يقضي معظم الطلبة أوقات راحتهم في المنزل و أحيانا عند الأصدقاء.

– كما بينت هذه الدراسة تأثير تنظيم الوقت الجامعي على النشاطات خارج الجامعة.

الدراسات الأجنبية :

دراسة هنسلي (1976) التي استهدفت في الكشف عن العلاقة بين ممارسة الأنشطة الحرة والنمو الشخصي و الاجتماعي و التحصيل الأكاديمي للطلاب ،و قد أكدت نتائج الدراسة أن الطلاب الحاصلين على درجات عالية من أصحاب التحصيل الجيد كانوا من المشاركين في الأنشطة المدرسية الحرة أكثر من غيرهم.

11- عوائق إقامة الأنشطة الطلابية و مشاركة التلاميذ فيها :

بالرغم من الأهمية التي تحتلها النشاطات خارج المدرسة إلا أنه هناك الكثير من العوائق التي تؤثر سلبا أو تعيق تنفيذ هذه النشاطات ،و من بين هذه العوائق نجد : (أورد في : عابد، 1998).

عوائق متعلقة بالمعلمين :

- عدم وضوح أهداف النشاط للمعلمين.
- ضعف اعداد المعلمين لتنظيم و ريادة الأنشطة.
- نظرة المعلمين إلى النشاط نظرة دونية تقلل من قيمته.

- عدم تسهيل مهمة المعلمين للإشراف على النشاط و ريادته.
- عدم وجود حوافز للمعلمين القائمين على الأنشطة.

عوائق متعلقة بالتلاميذ :

- ازدحام اليوم الدراسي للتلميذ.
- ازدحام الفصول الدراسية بالتلاميذ.
- عدم اشتراك التلاميذ في التخطيط للأنشطة.

عوائق متعلقة بأولياء الأمور :

- عدم اقتناع أولياء الأمور بمشاركة أبنائهم في النشاط اللاصفي و تركيز اهتمامهم على التحصيل الدراسي .
- الاعتماد على فكرة أن هذه الأنشطة تعطل الدراسة.

عوائق متعلقة بالإدارة المدرسية :

- عدم جدية مديري المدارس بالنشاط اللاصفي و حصصه ،و عدم المتابعة والتوجيه.
- عدم توفر الرواد المختصين في جماعات النشاط.
- عجز الإدارة المدرسية عن قيادة النشاط المدرسي قيادة ديمقراطية فاعلة ، وغياب عنصر المتابعة من قبل الأجهزة المسؤولة في الإدارة التربوية.

عوائق متعلقة بالإمكانيات المادية :

- عدم توفر الأماكن المناسبة لممارسة النشاطات.

- عدم تخصيص ميزانية لهذه الأنشطة.
- قلة الإمكانيات المادية و نقص التجهيزات و الأدوات الخاصة بكل نشاط.

من هنا يمكن القول أن للنشطات خارج المدرسة دور جلي و واضح حيث تسهم كثيرا في تثبيت المفاهيم و ادراكها حيث أنه هناك تكامل بين النشاط و المنهج فكلما ارتبطت الأنشطة بالمنهج و كانت تحقق أهدافه كلما زاد ذلك في تحصيل التلاميذ و تفوقهم الدراسي . فالنشاطات خارج المدرسة تحتل حيزا مهما في العملية التربوية والتعليمية وتعود بالفائدة المباشرة على التلاميذ و ذلك من خلال تنمية مهارتهم و تفجير قدراتهم و الكشف عن ميولهم و الرفع من كفاءاتهم إن تم توظيفها و ممارستها على أكمل وجه ممكن.

سنتطرق في هذا القسم الى موضوع الوتيرة المدرسية والتعرف على ماهية الوتيرة المدرسية وميدان الكرونونفسية و الكرونوبيولوجية اللذان اهتما بهذا الموضوع.

القسم الثاني: ميدان الوتيرة المدرسية

1-الوتيرة المدرسية :

1-1- تطور مفهوم الوتيرة: لقد عرف مفهوم الوتيرة تغيرات عديدة عبر الزمن لذا لم يتمكن العلماء من تحديد مفهوم موحد له، وذلك انطلاقا من الفلسفة اليونانية وافلاطون وعلماء النفس بمختلف مدارسهم واتجاهاتهم، وصولا الى تأسيس ميدان الكرونونفسية من قبل العالم Fraisse سنة 1980 الذي اعتمد على نتائج الدراسات التجريبية التي أجريت في ميدان الكرونوبيولجية على النباتات والحيوانات (أورد في: معروف،2008).

وفي هذا السياق أشار (Fraisse, 1935) الذي يعتبر رائد في علم النفس الوتيرة ان الدراسات التي تكمن في مجال الوتيرة يجب ان تنطلق من دراسة وتيرة النشاطات المدرسية وفي نفس السياق ترى كل من Beugent, Lambert ان مصطلح الوتيرة يعني تغيير دوري منتظم يستطيع ان تكون له علاقة بالدالة الجيبية Fonction sinusoidale حيث يتميز الزمن بالتواترات نهار/ليل (24ساعة)، وتيرة قمرية (28 يوم)، وتيرة الفصول (سنوية)، والتواترات البيولوجية: وتيرة نوم /يقظة، وتيرة قلبية تنفسية، وتيرة نشاط/راحة (أورد في: معروف،2008).

1-2**مفهوم الوتيرة:** لقد تباين الباحثون في تعريفهم لمفهوم الوتيرة واختلفوا في ذلك وفقا لتخصصاتهم والمقاربات التي يعتمدونها في تعريفهم لهذا المفهوم وفي هذا الإطار عرف (Leconte,2014) الوتيرة (Le rythme) بأنها حدث يتميز بالفردانية يتكرر ضمن دورة معينة متعلق بدورية الوظائف البيولوجية والنفسية (أورد في: فراح ،2021).

بينما (1957)Reinberg ، عرفها على انها التكرار الدوري المتطابق والمرتبط بالتغيرات الدورية للوظائف البيولوجية والنفسية في ظل السياق الزمني لها (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

اما (1957) Reinberg بمعية Ghata ، فقد عرفها على انها خاصية أساسية للمادة الحية سواء على المستوى الجزيئي، الخلوي او على مستوى الفرد بكامله (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

1-3 مفهوم الوتيرة المدرسية:

هي مجموعة الجداول الزمنية التي تنظم يوم الطفل في المدرسة بمعنى تنظيم الوقت المدرسي، كما يمكن ان تفهم على انها وتيرة حياة الطفل في الوضع المدرسي سواء تغيرات قدرات اليقظة، الانتباه، والتعلم في الزمن (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

يقصد بالوتيرة المدرسية التواترات الخاصة بالطفل في الوضع المدرسي سواء تغير قدرات اليقظة، الانتباه والتعلم حسب وظيفة الوقت، بمعنى التغيرات الدورية للملامح الفيزيولوجية والنفسية للمتعلمين (أورد في: امسعودن ومعروف،2018).

يرى LA CROIX سنة (1999) الوتيرة المدرسية على انها وتيرة الطفل في الوضعية المدرسية او الرزنامة وجداول التوقيت التي تفرض على الطفل، الأولى تتوقف على الطفل اما الثانية يضعها البالغين، والمشكل تكمن في كيفية وضع جداول توقيت تتوافق مع وتيرة الطفل (أورد في: نوفل ومعروف، 2014).

تعتبر الوتيرة المدرسية جزء من تنظيم وقت حياة المتعلم الذي يتفاعل مع التواترات الاجتماعية، فالمدرسة مكان للتعليم والتعلم ونحن لا يمكن ان نفصل بين الأوقات اللاصفية وخارج المدرسة والأوقات المدرسية (أورد في: Testu,1990).

رغم تعدد تعاريف الوتيرة المدرسية إلا انها تتمحور حول فكرة واحدة وهي انها تهتم بجانبين الأول يهتم بتنظيم الزمن الدراسي ، اما الثاني فيهتم بالتغيرات البيولوجية والنفسية التي تطرا على الطفل في الوضعية المدرسية (أورد في: نوفل ومعروف، 2015).

1-4 تداخل مفهوم الوتيرة المدرسية والزمن المدرسي: الرزنامة او الزمن المدرسي متغيرا خارجيا يتعلق بجداول استعمال الزمن المدرسي او المعمول بها في نظام المدرسة من تحديد ساعات الدراسة واوقات العطل، في حين تعد الوتيرة متغيرا داخليا يتعلق بذات الفرد، وتتميز بكونها فريدة وخاصة والهدف هو تنظيم الوتيرة المدرسية وفقا للوتيرة البيولوجية والنفسية الطبيعية للمتعلم.

لقد انشغل الباحثون في تهيئة جداول التوقيت اليومية والاسبوعية من منظور كرونوبيولوجي وكرونونفسي، حيث تبين ان الوظائف الفيزيولوجية للطفل والراشد تخضع لتغيرات تواترية

مصدرها ساعة داخلية تعدل يوميا حسب العوامل الدورية للمحيط، بينما يعتبر جدول التوقيت متزامنا محيطيا يمكن ان ينسجم مع وتيرة المتعلمين وقد أظهرت الكثير من الأبحاث ان النوم عامل ضروري لسرعة ونوعية التعليم، حيث تبين ان هناك اوقاتا في اليوم المدرسي للانتباه وللأداء وللفاعلية المدرسية وللتكيف للحالة المدرسية والنوم والأنشطة خارج المدرسة(أورد في: معروف،2008).

2- ميدان الكرونونفسية:

هذا الميدان يهتم بدراسة تواترات النشاطات النفسية والنشاط الفكري، فهو يعمل على معرفة التغيرات الدورية للنشاطات الفكرية أو الجسمية في كل مكان العمل في المصنع أو المكتب أو مراكز المراقبة او المدارس فهو يعني بتحديد التغيرات اليومية والأسبوعية والشهرية للأداءات والمسارات الفكرية (أورد في: معروف،2008).

2-1 تعريف ميدان الكرونونفسية: أوضح (2000) Testu ان الفضل في ظهور هذا الميدان يعود الى Fraisse الذي تميز كثيرا فيه من خلال الدراسات التي قدمها هذا المجال، ويهتم بدراسة التغيرات الدورية للنشاط الجسمي و الفكري التي كانت تنجز خاصة في أماكن العمل: المصنع او المكتب او مراكز المراقبة او المدارس، يتعلق الامر بتحديد ملامح التغيرات اليومية للأداءات. وقد ذكر (1994) Montagner في هذا الإطار ان هذا الميدان قد اعتمد على نفس مصطلحات ميدان الكرونوبيولوجية وذلك بالتركيز على خطواته وطرقه التجريبية (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

وتعتبر الكرونونفسية حسب Testu (2008) ميدانا يأخذ بعين الاعتبار البعد الوقتي في الدراسة العلمية للسلوكات، أي هو يقوم بصفة عامة على دراسة الطرق المختلفة التي يتكيف بها الفرد مع التغيرات، وقد بين الباحث Fraisse في هذا الصدد ان "السلوكات الإنسانية لا يمكن ان تفسر فقط بالتواترات السلوكية لذاتها، من اجل تمييز هذه الدراسات، اقترح ان نستعمل كلمة الكرونونفسية" (أورد في: مباركي و وعلي، 2017).

2-2 مفهوم الكرونونفسية المدرسية: تعرف على انها دراسة التغيرات الدورية لسلوكات التلاميذ (Testu،1996) حيث تهتم بتواترات النشاطات النفسية للأطفال في المدرسة وبالأوقات والظروف الملائمة لتعلم التلاميذ قصد الرفع من فعاليتهم المعرفية، وبتحسين فعالية التعليم عن طريق استعمال افضل للوقت في المدى القصير و محاربة الفشل و الطرد المدرسيين في المدى البعيد. ومجمل الدراسات الخاصة بتواترات الأداءات أجريت في الميدان الدراسي لذا سميت بالوتيرة المدرسية رغم الصعوبات التي تعرض اليها باحثون في هذا الميدان (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

اشارت معروف (2008) الى ان هذا الميدان جاء لدراسة التغيرات التي تحدث في الوسط المدرسي والمتمثل في الكرونونفسية المدرسية والذي يهتم خاصة بتواترات النشاطات النفسية للأطفال في المدرسة وبالأوقات والظروف الملائمة لتعلم التلاميذ قصد الرفع من فعاليتهم بتحسين فعالية التعليم وذلك بالاستعمال الأفضل للوقت في المدى القصير ومحاربة الفشل في المدى البعيد (أورد في: فراح، 2021).

وتهدف الكرونونفسية في المدى القريب الى تحسين فعالية التعليم بالاستعمال الملائم للوقت، اما في المدى البعيد تهدف الى مكافحة التسرب المدرسي وذلك من خلال:

-السماح بفهم في أي أوقات اليوم التي يكون فيها من المحتمل ان يستطيع التلميذ استعمال قدراته لمعالجة المعلومات وحسن الانتباه.

-تشكيل معارف حول تأثير تغيير الوقت على التلاميذ في المدى القصير والبعيد.

-استخراج علامات تسمح باقتراح رزمنة يومية، أسبوعية، والسنوية ملائمة لتلاميذ (أورد في: فراح، 2021).

2-3 معطيات الكرونونفسية المدرسية:

حسب Fraisse، فإن اعمال الكرونونفسية في بدايتها كانت على دراسة التغيرات اليومية والاسبوعية والشهرية للأداءات والمسارات الفكرية للراشد في ميدان علم النفس العمل والتنظيم، ثم اتسعت أكثر لتشمل بالأخير المجال المدرسي. لذا تجدر الإشارة الى ان الكرونونفسية المدرسية ظهرت في بداية الثمانينات كميدان لدراسة التغيرات اليومية والاسبوعية وحتى السنوية لأداءات الأطفال المتمدرسين في ارتباطها مع جداول التوقيت المدرسية (أورد في :زعموم ومعروف، 2020).

فالكرونونفسية اليوم هي التي تعطي إجابات عن مدى تكيف الفرد مع أي تغير يحدث في حياته. فالتقاء الفرد ومحيطه يستوجب بالضرورة التكيف معه لذلك هناك مظهران يفسران هذا التكيف: المظهر الأول يمثل طريقة تكيف الفرد مع متغيراته الداخلية، والمظهر الثاني يمثل

طريقة تغيره ليتكيف مع المتغيرات الخارجية المحيطة به فالوتيرة الداخلية (endogène) والوتيرة الخارجية (exogène) تشكلان معا وحدة متكاملة وتعبران عن التنظيم الزمني للإنسان (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

2-4 ميادين تطبيق الكرونونفسية:

ميدان الطب: تهدف المقاربة الكرونونفسية للاضطرابات السلوكية الى تقييم الفرق الموجود بين المزامنات (عدم منح الوقت) الموجودة في تغيرات الفعالية المعرفية وإمكانية تحديد إذا ما كانت هذه الاضطرابات على علاقة بتلف التواترات البيولوجية. ام هل هي ناتجة عن اضطرابات خلال نشأة هذه التواترات البيولوجية لدى الفرد وإمكانية التفكير في تصور تقنيات علاجية خاصة بالتغيرات السلوكية (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

و بينت دراسات عديدة ان تلف التواترات البيولوجية يصطحبه اضطرابات سلوكية ففي حالة الطيران في مسافة اكثر من خمسة مناطق زمنية يعاني المسافر من عدم تزامن التواترات البيولوجية بسبب اختلاف تموضع خلال اليوم. وفي هذا السياق اكد (Reinberg،1971) انه حسب الافراد فانه للإعادة التزامن وتيرة النوم/يقظة، يجب ان يمر من يوم الى ثلاثة أيام واسبوع تقريبا بالنسبة للحرارة المركزية، و ثلاثة أسابيع تقريبا للتواترات الغدد الصماء، كما يؤثر عدم تزامن تلك التواترات البيولوجية على الفعالية السلوكية (أورد في: معروف، 2008).

ميدان التربية: لم تقتصر دراسات الكرونونفسية في مجال التربية سوى على الإطار المدرسي، وذل في نهاية القرن التاسع عشر، حيث انصبت معظم الدراسات الكرونونفسية على دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية والسنوية للأداءات المدرسية بهدف قياس التواترات النفسية للسلوك والانتباه وعلاقتها بتأثير الوتيرة البيولوجية للنوم خلال الدوام المدرسي، للتحديد الأوقات الملائمة للأداء الجيد. غير ان النتائج التي توصلت اليها تلك الأبحاث عرفت في بدايتها تعثرات عدة لصعوبة الاعتراف بها ولارتباطها بظروف تجريبية مختلفة وبتحليل احصائي غامض ومجهول. ما جعل لهذه الأبحاث الى حد الان في ميدان التربية نادرة، رغم حضور العديد من الدراسات في الميدان بفضل العديد من الباحثين أمثال: (Winch, Gates, Lairds, Testu, Montagner, Leconte–Lambert, Dévolvé, Guérrin) التي ساهمت بدورها حاليا في نشأة ميدان الكرونونفسية المدرسية (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

ميدان العمل: استهدفت معظم الدراسات التي أجريت في ميدان العمل معرفة مدى تأثير تغيرات ساعات العمل على دورة عمل–راحة حيث اهتمت في البداية بتأثير تلك التغيرات على الوتيرة البيولوجية ثم اتسعت الى دراسة التأثيرات النفسية لعدم تزامن ساعات العمل مع الوتيرة البيولوجية لنوم–يقظة ويمكن ان تظهر هذه التأثيرات اثناء السفر بين المناطق الجغرافية المختلفة واثناء العمل بشكل متواصل او في فرق متتالية والعمل في الفترة الليلية (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

2-5 دراسات الكرنونفسية المدرسية:

حسب Mekideche لقد اهتم الباحث Testu سنة (1979، 1982، 1994، 1996) بمعرفة بطريقة محددة التغيرات التواترية للنشاط الفكري للتلميذ وذلك بدراسة التغيرات اليومية والاسبوعية لأداءات التلاميذ في مختلف المهامات. وفي هذا الإطار عرف الكرونونفسية المدرسية على انها "دراسة التغيرات الدورية لسلوكات التلميذ". أن الدراسات في الكرونونفسية المدرسية هدفها الأساسي هو تحسين التعليم ووضع توقيت مدرسي مكيف وملائم لمدة طويلة وذلك بهدف مكافحة الفشل المدرسي والطرد المدرسي (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

وفي نفس السياق، يعتبر ميدان الكرونونفسية حديث العهد رغم ان هناك بعض الدراسات التي أجريت في بداية القرن العشرين. وتجدر الإشارة الى ان ميدان الكرونونفسية المدرسية ظهر في بداية الثمانينات لدراسة التغيرات اليومية للأداء الفكري للتلاميذ والوتيرة المدرسية للذاكرة والانتباه، والذي تمكن من تحديد جداول التوقيت وهذا بالتعرف على الفترات الخصبة والفترات العقيمة. ومن ضمن هذه الدراسات الكرونونفسية التي أجريت في الجزائر حول سلوك التلاميذ في القسم يمكن ذكر دراسات كل من:

(Marouf,2008 ;Marouf,2011 ;Marouf, Khelfane, Testu, Tamdjait, 2008 ;Marouf,2013 ;Marouf,Khelfane,2014) والذين ألحو على اجراء مثل هذه الدراسات في النظام التربوي الجزائري التي تؤدي الى تحسين ظروف تعلم التلاميذ والحد من الضغوطات والتعب في المدرسة الجزائرية وكذا توفير وضعية تعليمية تعلمية ملائمة تحترم

التواترات اليومية والاسبوعية والسنوية للتلاميذ وذلك قصد الخفض من نسبة الرسوب المدرسي (أورد في: مجلة مجتمع تربية عمل، 2018).

2-6 التغيرات اليومية والاسبوعية والسنوية:

ان الدراسات في الكرونونفسية حسب Fraisse (1980) والذي يقوم على دراسة التغيرات الدورية للسلوك لذاته، بينت وجود تغيرات عند الإنسان وقد عرف اليوم ان الأداءت الفكرية تتغير بصفة دورية خلال اليوم والأسبوع و كذلك خلال السنة وتعود هذه التغيرات حسب Leconte Et Lambert (1990) الى عدة عوامل التي لا يمكن ان تؤثر على مستوى الأداء عند التلميذ خلال اليوم مثل الفروق الفردية وطبيعة المهمة و شروط تنفيذ المهمة (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

التغيرات اليومية: فقد بينت معظم الدراسات حسب Testu حول أداءات التلاميذ أنه تشهد تغيرا خلال اليوم، هذه التغيرات تظهر اكثر من الجانب الكمي مقارنة بالجانب الكيفي إضافة الى النتائج الخاصة باختبارات السيكوتقنية، سلوكات السمع في القسم ولكن أيضا استراتيجية معالجة المعلومات تتغير و تكون كما يلى جوف في الساعة الاولى من اليوم المدرسي (بين الساعة الثامنة و التاسعة)، ترتفع بعد ذلك حيث تتمركز القمة ما بين الساعة الحادية عشر الى الثانية عشر صباحا ثم تنخفض بعد الغذاء لترتفع من جديد نوعا ما خلال اليوم وذلك حسب السن. أشارت Lemai (2003) إلى التفسير الذي اعطي من قبل الباحث Testu للتغيرات اليومية لاداءات التلاميذ باعتماده على مفاهيم العادة والتعلم، بينما فسر Gates

هذه التباينات في الاداءات اليومية باعتبار الملل والتعب والشعور بالتوتر عوامل تؤثر بشكل كبير على التغيرات العقلية مقارنة بالوظائف الحركية (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

التغيرات الأسبوعية: ان اول باحث في دراسة التغيرات الأسبوعية كان Laird سنة (1925) بتحديد الملمح الأسبوعي للأداءات. تبين الدراسات ان نمط تنظيم الوقت المدرسي له تأثير على أدءات التلميذ. فقد أشار Testu (2015) الى ان التوقيت الأسبوعي الكلاسيكي (التقليدي) في فرنسا (أربعة أيام ونصف مع دراسة السبت صباحا وعطلة الأربعاء والسبت مساءا والأحد) فإن التلاميذ يحققون أفضل الأداءات الخميس او الجمعة صباحا واقل الاداءات الاثنين وبدرجة اقل السبت صباحا (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

وفي هذا السياق، يرى كل من Bianco & Bressoux (1999) ان كل هذه المعطيات تبين ان الأداءات الفكرية للتلاميذ تشهد تغيرات خلال الاسبوع وان هناك أيام تسجل أداءات أفضل و أيام تسجل فيها أداءات اقل حيث ارجعها البعض وبشكل خاص الى نمط التوقيت المدرسي المطبق مع التلاميذ، ولقد اهتم به الكثير من الباحثين نظرا لتأثيره على تواترات الأطفال حيث أشار الأطباء في هذا الاطار الى عدم تنظيم أيام طويلة خاصة في الابتدائية وتنظيم العطل تكون متكيفة مع تواتراتهم حيث تكون طويلة في الصيف وقصيرة خلال السنة حتى تسمح للتلاميذ بالراحة الكافية لهم(أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

2-7 صعوبة التجريب في ميدان الكرونونفسية المدرسية:

رغم البحوث والدراسات التجريبية التي قام بها Testu في هذا الميدان إلا انه تبقى صعوبة التجريب قائمة في هذا الميدان ويعود ذلك الى ثلاثة أسباب رئيسية: الأول ناتج عن حداثة ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية، والثاني يخص الطفل محل التجريب حيث يطرح إشكالية أخلاقية تتمثل في اجراء تجارب على الطفل وكذلك عدم إمكانية اعتبار المدرسة مخبرا، أما السبب الثالث يتعلق بأدوات التقييم، أي الروائز والاختبارات التي تشكل مشكلا منهجيا هاما وهذا بسبب الاستعمال المتكرر لنفس الاختبار على نفس التلاميذ مما ينجر عنه انتقال اثر التعلم وللقضاء على هذا الأخير ينصح Testu ان تكون الروائز قصيرة وغير مملة (أورد في: معروف، 2008).

2-8 هدف ميدان الكرونونفسية:

يهدف ميدان الكرونونفسية الى دراسة التواترات الدورية للمسارات النفسية، بحيث ينقسم هذا الهدف الى قسمين، قسم يدرس الاختلافات الفردية تحت تأثير الوقت بمعنى أخر ماهي التغيرات الدورية الملاحظة خلال اليوم والاسبوع والسنة لدى نفس المهمة، ومن جهة أخرى اكتشاف الاختلافات الملاحظة بين الافراد (العمر، مستوى النمو، السمات الشخصية)، تهتم اعمال الكرونونفسية بتحديد العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على مستوى تغيرات السمات المعرفية (أورد في امسعودن ومعروف، 2018).

3- ميدان الكرونوبيولوجية:

3-1 مفهوم الكرونوبيولوجية:

تكمن الكرونوبيولوجية في وصف تغيرات نظام فسيولوجي خلال الزمن وتحديد مراحل التغيرات، فالظواهر البيولوجية ليست ثابتة واستقرارها مرتبط بوجود تواترات. ودور التواتر يسمح بالتمييز بين ثلاثة فئات كبيرة: التواترات السريعة (دورتها اقل من 20 ساعة)، اليومية (دورتها بين 20 و28 ساعة) والسنوية (دورتها أكبر من 20 ساعة)، والتواترات الأكثر شيوعا هي التي دورتها 24 ساعة (الأكثر ملاحظة هي تناوب يقظة/نوم) (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

كما يمكن تعريفها على انها الوتائر البيولوجية والميكانيزمات التي تتحكم فيها ضمن الساعات البيولوجية والتغيرات التي يمكن ان تظهرها (أورد في: Reinberg،2004).

3-2 ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية:

لقد ظهر ميدان الكرونوبيولوجية في الخمسينيات وبداية الستينيات وذلك بفضل عدة باحثين في هذا المجال أمثال Bunning, Halberg, Reinberg, Aschoff وقد اهتم هذا الميدان في الأساس في دراسة البنية الوقتية للكائن الحي وتغيراته، وذلك يعود الى الارتباط الموجود بين التواترات البيولوجية والتواترات النفسية أي التغيرات الدورية لليقظة وقدرات الانتباه او اداءات مهمة. أي بعبارة أخرى هناك تغيرات فيزيولوجية ونفسية التي تلاحظ عند الانسان.

ان تأكيد وجود هذه التغيرات الدورية نتج عنه عدة ميادين مهمة في ميدان الكرونوبيولوجية وبفضل دراسات هذا الميدان ظهر ميدان الكرونونفسية أيضا وقد تطور كثيرا وتوسع الى ميادين أخرى ومنها:

الكرونوبيولوجية والكرونومرضية: (Chronopharmacologie) اشارت معروف (2008) إلى أن ميدان الكرونومرضية بأنه علم دراسة التغيرات الدورية لمؤشرات واعراض المرض لشخص معين او لمجموعة من الأشخاص وكذلك دراسة تلف التنظيم الزمني المرتبط بالمسار المرضي، بمعنى ان اضطرابات التنظيم الزمني يمكن ان تكون سببا او نتيجة للمسار المرضي. وحسب Reinberg (1957) فالكرونومرضية تشير الى الدراسة الموضوعية للتغيرات المرضية للبنية الوقتية للجسم.

كما يرى Reinberg ان حدوث بعض الظواهر المرضية لا يمكن ان تفسر فقط بأخذ بعين الاعتبار البنية الوقتية للجسم أي مجموعة من التواترات اليومية المركبة مثل نوبة الربو الليلية التي لا تفسر عن طريق عامل واحد فقط. كما أوضح نفس الباحث ان ظهور بعض الحالات المرضية ناتجة عن تغيرات دورية (Biopérioicité) ومرتبطة بشكل خاص بعدم التزامن الداخلي الذي يأخذ عدة اشكال حيث يمكن ان يتعلق الامر بتقدم المرحلة والتي نجدها خاصة في الهوس الاكتئابي او حالات الاكتئاب من النوم سيصبح آنذاك في حالت هوس (أورد في: معروف، 2008).

الكرونوبيولوجية و الكرونوصيدلانية:(Chronopharmacologie) تهتم الكرونوصيدلانية من جهة بدراسة تأثيرات الادوية حسب البنية الوقتية للجسم، او بعبارة أخرى تهتم بتوقيت العلاج مع الاخذ بعين الاعتبار عملية التزامن للجسم. وتدرس من جهة أخرى تأثيرات الادوية على بعض الظواهر البيودورية والبحث عن تغيرات او تشوهات محتملة للدورة، للمرحلة، للسعة والمستوى المتوسط. و أظهرت الدراسات التجريبية ان تأثيرات عوامل صيدلانية نشطة تتغير بطريقة دورية يومية (Périodicité circadienne) وثم بطبيعة الحال بدورة شهرية و سنوية (أورد في: ملياني ومعروف،2018).

الكرونوبيولوجية والكرونوعلاجية: (Chronothérapie) يرى كل من (2005) Barrat–Petit, Milano ان الكرونوعلاجية تتمثل في تكييف علاج التواترات اليومية بهدف تقليص او زيادة الفعالية. وقد أوضح أيضا (1957) Reinberg ان الكرونوعلاجية انها مقاربة كرونوصيدلية تجريبية وقد اتبعت بطريقة تسمح بزيادة فعالية الدواء عن طريق اختيار ساعة تقديمها.

وبذلك فان بالنسبة للهيبارين (héparine) التي تعطى بكمية مستمرة، فان الاثار تختلف حسب الساعة ومعظم المرضى الذين يعالجون بهذه الطريقة فانه قد يتعرض لعدة اخطار مثل النزيف خلال الليل وجلطة في الصباح (thrombose).

وفي هذا السياق عرف (Halberg & all, 1967) الكرونوبيولوجية على انها علاج يقدم حسب العوامل الزمنية خاصة التواترات البيولوجية.

ان الكرونوبيولوجية تسمح بمعرفة البنية الوقتية للإنسان، ومن بين اهداف الكرونوعلاجية هو استعادة هذه البنية الوقتية عندما تتعرض للاضطراب بسبب المرض. ان هذا الاضطراب يخص معيارا او عدة معايير او حتى كل معايير الوتيرة: مدتها، سعتها، تمركز القمة والجوف، ومتوسط المستوى للوتيرة وهيئة المنحنى الذي يمثل التغير هذا يشير الى شيء مهم وهو نمط ووقت تقديم الدواء يجب اختيارها بطريقة حيث تحترم فيها البنية الوقتية للجسم. ان مفهوم الكرونوعلاجية (chronothérapetique) قد استعمل ابتداء من1971 الذي يعني تطبيق كرونوعلاجية وذلك بخصوص محاولات إكلينيكية مبنية على أساس مقاربة فيزيوعلاجية (أورد في: معروف، 2008).

الكرونوبيولوجية والارقونوميا: تهدف الدراسات الكرونوبيولوجية المطبقة في ميدان الارقونوميا الى تحليل تكيف الانسان مع تغيرات دورة النشاط / راحة المفروضة من قبل الصناعة الحديثة، المعنية بدراسة تكيف الفرد مع مختلف ظروف العمل بفرق متتالية "Travail Posté" (مدة كل ربع وسرعة تناوب الارباع، وقت الراحة) (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

ولقد بينت دراسات كل من Reinberg, Kletman, Aschoff, Halberg وجود تأثير تنظيم العمل بشكل متواصل او بفرق متتالية على التواترات البيولوجية عند مستويات عديدة، حيث تتغير الملائمة الفزيولوجية عند الفرد نفسه تبعا للمدة ومن وظيفة الى أخرى. كما توجد

فروق بين الافراد المنتمين الى نفس المجموعة كما ان التناوب السريع لا يؤثر على الجسم الإنساني مقارنة بالتناوب الأسبوعي.

كما ساهمت المعطيات الكرونوبيولوجية المطبقة في ميدان الأرقونوميا في اجراء دراسات حول تنظيم أوقات العمل، ومن بينها دراسة (Vermeil) حول تطور وقت العمل عند الراشد والطفل. لقد توصل هذا الباحث في دراسته الى ضرورة التوفيق بين المعطيات الفيزيولوجية والنفسية للطفل وتنظيم العمل المدرسي كما بينت أيضا ان الإرهاق والتعب المدرسيين يعتبران ظاهرة عامة وعادية ورد فعل دفاعي يعود بشكل خاص الى فرض حجم كبير من العمل المدرسي وكذلك الى التوزيع الغير المنظم للوقت المدرسي وعدم احترام وتيرة الطفل (أورد في: معروف، 2008).

الكرونوبيولوجية والكرونوتيكسيكولوجية: ظهرت الكرونوتيكسيكولوجية ابتداء من النتائج التجريبية المتحصل عليها من قبل عدة باحثين:L.Scheving, F.Halberg, E.Haus وشركاء اخرون. هؤلاء الباحثين عملوا خاصة حول مجموعة من الفئران وهدف هذه الدراسات معرفة الساعات الملائمة او الأفضل لفعالية عامل او مادة سامة فيما يتعلق بالادوية (أورد في: معروف،2008).

4-الوتيرة البيولوجية:

4-1 تعريف الوتيرة البيولوجية:

تعرف الوتيرة البيولوجية على انها تغيرات دورية للوظائف الفزيولوجية للجسم الإنساني : فالوتائر البيولوجية يتعلق الامر بها إذن بالعالم النباتي والحيواني. وفي هذا المجال فنقصد بها الوظائف الفزيولوجية للميادين المختلفة كالنوم و الإفراز الغددي او الأيض والكبد. فتكرارات الوتائر أي لنفس الحدث في الوقت، وهو أكثر المتغيرات المستقلة عن الوظيفة او العضو المدروس وهذا التكرار يمكن ان يكون سريعا حسب وتيرة ساعية او يومية، او أكثر بطئا، الخاضعة لتغيرات أسبوعية وشهرية وسنوية (أورد في: صعاد ومعروف، 2021).

كما عرفها كل من Cazin, Gosselin et Touitou (1991) :"بأنها عبارة عن تغيرات فزيولوجية قابلة للاستنساخ، أي انها متوقعة عبر الزمن بفترة محددة وبشكل دوري، كما تسمح بوصف التواترات اليومية، الأسبوعية، الشهرية وكذا السنوية" (أورد في: زعموم ومعروف،2020).

4-2 تصنيف التواترات البيولوجية: وفقا ل(Rabat (2010, p44، تصنف التواترات البيولوجية حسب ترددها (Fréquance) والمدة التي تستغرقها، وهي كالتالي:

1-التواترات ذات التردد المرتفع: مدته < 30 دقيقة

ومن بينها نذكر: وتيرة التنفس، مخطط النشاط الكهربائي للمخ في متوسط الشرارة الكهربائية المركبة على الرأس (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

2- التواترات ذات التردد المتوسط: 30 < مدة < 2.5 يوم

• **التواترات السريعة او فوق اليومية(Rythmes ultradiens)** ⇦ 30 < مدة < 20 ساعة، تردد اكثر تردد اليوم ومدته اقل من أربعة وعشرين ساعة، كذكر مختلف مراحل النوم، تذبذبات المخطط الكهربائي للدماغ، الانتباه، اليقظة.

•**التواترات اليومية (Rythmes circadiens)** ⇦ 20 < مدة < 28 ساعة، حيث تقدر حوالي أربعة وعشرين ساعة وتدور ما بين عشرين وثمانية وعشرين ساعة كذكر (ظروف وضعية المجرى الحر، free running). الى جانب تواترات عديدة منها وتيرة نوم /يقظة، دورة الحرارة المركزية للجسم، الوظائف الايضية العديدة.

•**التواترات البطيئة او تحت اليومية (Rythmes infradiens)** ⇦ 28 ساعة < مدة < 2.5 يوم، حيث تقدر مدتها ما بين ثمانية وعشرين ساعة وستين ساعة (تردد اقل من تردد تناوب ليل-نهار (Nycthémére) من بينها وتيرة نمو بعض الفطريات (Fongiques) (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

3-التواترات ذات التردد المنخفض: المدة < 2.5 يوم

•**الوتيرة السيركاأسبوعية (Circaseptidiens)** ⇦ المدة= 7 أيام. كنمو بعض الفطريات ويمكن ان تمتد لغاية أربعة عشر يوم كاستيقاظ حيوان المرموط (Marmotte) لبعض الساعات في فترة السبات الشتوي (Hibernation).

•**الوتيرة السيركاالشهرية** (circanniens) ⇦ المدة= 30 يوم، وتسمى أيضا بالتوترات القمرية نسبة الى الدورة القمرية بمدة تقدر بثمانية وعشرين يوما، والدورة الودقية عند الاناث.

•**الوتيرة السيركاسنوية (circanniens)**⇦ المدة=سنة واحدة، كالهجرة الموسمية لبعض الأصناف الحيوانية (كفصيلة الطيور)، والنسل (gestation). سبات بعض الثدييات.

• **التواترات المتعددة السنة (Rythemes pluriannels)** ⇦المدة = اكثر من سنة كإزهار بعض أنواع الخيزران (Bambous) كل خمسة عشرة سنة مهما كانت المنطقة الجغرافية المزروع فيها.

وعليه، فلكل وتيرة بيولوجية تردد خاص بها ومعاكس للمدة التي يستغرقها، كالوتيرة السنوية فهي ذات تردد منخفض ومدة مرتفعة ومدة منخفضة.

وبما أن الكرونوبيولوجية هدفها هو دراسة البنية الوقتية للوظائف والتوترات البيولوجية فانه يجدر بنا التطرق لمفهوم البنية الوقتية قصد التحديد الجيد للسيرورة الفيزيولوجية للكائنات الحية وتواتراتها البيولوجية المختلفة (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

4-3 معايير التواترات البيولوجية:

هناك أربعة معايير تتميز بها الوتيرة البيولوجية:

• **المدة (T):** تمثل مدة دورة كاملة للتغير التواتري المدروس. ونميز حسب الدورة التواترات اليومية، أي دورتها تقدر ب 24ساعة، التواترات البطيئة والتي تظهر أكثر من دورة خلال الـ 24ساعة، والتواترات السنوية وهي التي دورتها ما بين 28ساعة وسنة او أكثر فالتواتر

السنوي هو تواتر تغيراته تحدث بتردد قدره حوالي 12 شهرا (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

• **المستوى المتوسط المقابل للوتيرة (M):** هو المستوى المتوسط المقدر للتواتر متطابقا مع المتوسط الحسابي عندما تكون المعطيات متساوية البعد وتغطي دورة كاملة (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

• **السعة (A):** تتمثل سعة التواتر في نصف التغير الكامل، اذن هي نصف الفرق بين الذروة وأخفض قيمة للتواتر، ونميز الوتيرة عندما تكون سعتها تختلف عن الصفر ($P<0.05$). ويمكن ان نعبر عن السعة بقيمة خامة او بالنسبة المئوية للمستوى المتوسط للوتيرة (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

• **المدة القصوى (O):** تمثل اعلى قمة الدالة الجيبية مثلا، وتستعمل لتقريب التواتر. فالمدة القصوى للتواتر اليومي تتطابق مع ساعة الذروة في سلم 24ساعة، ويعبر عنها في التواتر السنوي باليوم والشهر في السنة (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

4-4 مكونات الوتيرة البيولوجية:

يمكن ان نعتبر ان الوتيرة اليومية مثلا تتكون من مكونتين خارجية وداخلية، حياتنا متواترة بواسطة عوامل خارجية للمحيط ، فالتواترات لديها مصدر خارجي، وشفرتنا الوراثية (الجينية) تعدل تواتراتنا فهي لديها مصدر داخلي. تتدخل العوامل الخارجية بشكل مشترك.

- **مكونات خارجية:**

ترتبط المعايير التي يتميز بها التواتر البيولوجي من جهة بعوامل المحيط مثل تناوب ضوء/ظلام، يقظة/نوم، حرارة/برد، تناوب الفصول، هذه العوامل لا تخلق او تحدث التواترات بل تعدلها فقط، ونسميها ضوابط الزمن (Synchroniseurs)، او عوامل مسببة، او عوامل مانحة للوقت (Zeitgeber). وأكثرها شيوعا عند الانسان هي ذات طبيعة اجتماعية وبيئية والمتمثلة في تناوب ضوء/ظلام راحة/نشاط ومواقيت الاكل، وان الحرمان من النوم وبعض ظروف العمل ووضعيات العزل تؤدي الى تغيرات في التواترات البيولوجية (ملياني ومعروف، 2018).

- **مكونات داخلية:**

يمكن ان نبين تجريبيا المكونات الداخلية للوتيرة البيولوجية بحذف المكونات الخارجية لها، فيكن التحكم في تناوب (ضوء/ظلام)، (يقظة/نوم) ومواقيت الاكل في تجارب تدعى ب: "تجارب خارج الزمن"، والتي نجريها اما في مخابر مجهزة لذلك واما خلال الاستكشافات الخاصة بعلم المغامرات (Spéléologie). فعندما يوضع شخص في ظروف حياة كهذه بدون معلم زمني وحر في افعاله يحافظ على تواتراته البيولوجية بدورة مختلفة قليلا عن 24 ساعة. ومثل هذه التواترات والتي لا تخضع لدورة مانحات الوقت ذات 24ساعة كتناوب الضوء والظلام تسمى تواترات حرة، وتؤكد على المكونة الداخلية للوتيرة (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

وكخلاصة لهذا القسم نستنتج ان الكرونوبيولوجية والكرونونفسية تسعى الى فهم طبيعة الوتيرة المدرسية حيث قدم هذين الميدانين معطيات كثيرة ومهمة حول الوتيرة البيولوجية والمدرسية للتلميذ وذلك من خلال دراسة التغيرات الفزيولوجية والنفسية للتلميذ خلال اليوم والاسبوع واعتمادا على المعطيات والمعلومات المتوصلة في هذين الميدانين يمكن تصميم جداول التوقيت تراعي الوتيرة النفسية والبيولوجية للتلميذ.

خلاصة الفصل :

و كخلاصة لهذا الفصل نستنتج أن النشاطات خارج المدرسة تعد الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها العمل المدرسي ،فهي أنشطة تعليم و تعلم تسعى إلى إشباع حاجات المتعلمين بتقديم ما يتوافق مع ميولهم و اتجاهاتهم و تتيح لهم الفرصة لملئ الفراغ و الترفيه عن نفسية التلميذ .

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع ادبيات الموضوع من بحوث ودراسات علمية حول النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي وحول الوتيرة المدرسية ،سنحاول في هذا الفصل ان نوضح اهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة حيث قمنا أولا بتحديد المنهج الملائم لدراستنا ثم كيفية اختيار عينة البحث وأدوات جمع البيانات ومنه قمنا بتحديد كيفية تحليل البيانات وفي الأخير تعرضنا الى حدود البحث.

1-نوع البحث:

يندرج موضوع بحثنا ضمن الدراسات الوصفية حيث يهدف الى وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لكونه المناسب لموضوع دراستنا وباعتباره المنهج الأكثر استعمالا من طرف الباحثين في الكثير من الدراسات قصد الحصول على تفسيرات تمكن من فهم موضوع الدراسة والتحكم فيه ،وتقديم اقتراحات لتحسين الأوضاع ،كما ان المنهج الوصفي في دراستنا لا يقتصر فقط على وصف الظاهرة بل يتعدى ذلك الى تحليل البيانات المتحصل عليها واستخراج الاستنتاجات.

2- كيفية اختيار عينة البحث:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بلغ عددها 100 تلميذ وتلميذة يدرسون في ثانوية ابن معطي (بوخالفة) والمسجلون في السنة الثالثة ،ولقد تم استقصاء العينة من مجتمع

اصلي يتكون من 156 تلميذ وتلميذة موزعون على خمسة تخصصات ،حيث يتميز افراد العينة بنفس الخصائص والشروط المنهجية وهي كالتالي:

- **السن:** افراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين 16 الى 21 سنة.
- **الجنس:** تتكون عينة البحث من 100 تلميذ تنقسم الى 70 اناث و 30 ذكور.
- **المستوى التعليمي:** لقد تم اختيار افراد العينة من نفس الثانوية "ثانوية ابن معطي (بوخالفة)" ، و من نفس المستوى التعليمي "السنة الثالثة ثانوي ".

3- أدوات جمع البيانات:

*** صدق المحكمين:**

من خلال الاطلاع على أداة البحث المتمثلة في استبيان النشاطات خارج المدرسة المصمم من قبل الباحث (Testu) المترجم و المكيف على البيئة الجزائرية من قبل الباحثة معروف (2008)، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من قسم علوم التربية المختصين في علم النفس التربوي عددهم (5) وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول النقاط التالية:

- سلامة الصياغة العلمية واللغوية للبنود.
- ملائمة الأسئلة للمستوى العقلي لتلاميذ هذه المرحلة.
- تعديل بعض الأسئلة.

وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض البنود ، وتغيير بعض البدائل كما أشاروا الى ذلك السادة المحكمين لتصبح أداة البحث في الصورة النهائية مكونة من (22) بندا.

*** الدراسة الاستطلاعية:**

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية قصد تجريب أداة البحث والتأكد من مدى فهم التلاميذ للعبارات الموجودة والصعوبات التي يمكن ان تصادفنا في التطبيق النهائي لأداة البحث لذا وجب علينا القيام بزيارات ميدانية أولية للتعرف على ميدان البحث والاحتكاك بأفراد العينة حتى لا يكون وجودنا عاملا دخيلا على نتائج البحث ، ولقد تم توزيع استبيان النشاطات خارج المدرسة على عينة تتكون من (21) تلميذ وتلميذة ، وفي الأخير توصلنا الى ان هذا الاستبيان كان سهل الفهم والتطبيق ، لكن واجهت بعض التلاميذ صعوبة في فهم بعض الأسئلة ولهذا قمنا بتعديلات فيها المتمثلة في:

الصيغة الاصلية	الصيغة المعدلة
-السؤال(16): ما هو البرنامج التلفزيوني المحبوب عندك؟	-ماهي القناة التلفزيونية المحبوبة عندك؟
-السؤال(17): كم من وقت تقضيه في مشاهدة التلفزة خلال أيام الدراسة؟	-كم من وقت تقضيه في استعمال الهاتف خلال أيام الدراسة؟
-السؤال(18): كم من وقت تقضيه في مشاهدة التلفزة خلال أيام بدون دراسة؟	-كم من وقت تقضيه في استعمال الهاتف خلال الأيام بدون دراسة؟
السؤال(20): كم من وقت تقضيه في اللعب على الحاسوب؟	-كم من وقت تقضيه في استعمال الحاسوب؟

-لدراسة وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، اعتمدنا على استبيان (Testu) المترجم والمكيف من قبل الباحثة (معروف) والذي يتضمن المحاور التالية:

- معلومات عامة: تتمثل في وصف عام لأفراد عينة البحث.
- كيفية قضاء وقت الفراغ ومدته.
- الوقت المخصص للمراجعة.
- توقيت الغذاء ومدته.
- استعمال التكنولوجيا (الهاتف، المواقع، التلفاز، الفضائيات الرقمية).

4- كيفية جمع البيانات:

بهدف وصف النشاطات خارج المدرسة قمنا بتوزيع استبيانات على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بثانوية ابن معطي (بوخالفة)، ثم قمنا بجمعها مباشرة بعد الانتهاء من ملئها وتم ذلك يوم 14 ماي 2023.

5- كيفية تحليل البيانات:

بعد جمع المعلومات وفرزها وتفريغها في جداول توضيحية قصد معالجتها احصائيا باستعمال التقنيات والاختبارات الإحصائية المناسبة ، فلدراسة موضوع النشاطات خارج المدرسة قد اعتمدنا على اختبار (khi2) وذلك عن طرق حساب التكرارات والنسب المئوية ،

وباستعمال برنامج الرزمنة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) مما مكننا من مقارنة الجداول بكل وضوح ودقة.

6- حدود البحث:

لقد تعرضنا في دراستنا الى وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دون الاهتمام بتلاميذ السنوات الأخرى ، حيث يندرج موضوعنا ضمن الدراسات الوصفية بعيدا عن البروتوكولات التجريبية ، فتطرقنا الى كل ما هو كائن في الوتيرة المدرسية الجزائرية دون الاهتمام بالمتغيرات الأخرى ولقد تم جمع البيانات في منطقة حضرية وهي ولاية تيزي وزو التي تختلف عن بعض المناطق الجزائرية مثل المناطق الصحراوية.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

بعد الانتهاء من جمع المعطيات وفرزها وفق الاطار المنهجي المحدد في الفصل السابق ،تم تنظيم وتبويب البيانات في جداول توضيحية تبين النسب المئوية بالنسبة للنشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

و قمنا بتحليل النتائج احصائيا وذلك بتطبيق مجموعة من الاختبارات الاحصائية نسمح باختبار صحة الفرضية.

1-عرض و مناقشة النتائج :

الجدول رقم (01): يبين النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

نوع الإجابة	دائما		أحيانا		أبدا		المجموع
	ت	%	ت	%	ت	%	%
ممارسة الرياضة	20	20,0	56	56,0	24	24,0	100
المطالعة	11	11,0	59	59,0	30	30,0	100
الاستماع إلى الموسيقى	44	44,0	41	41,0	15	15,0	100
مشاهدة التلفاز	21	21,0	48	48,0	31	31,0	100
الذهاب إلى السينما	00	00	15	15,0	85	85,0	100
ممارسة الموسيقي	8	8,0	12	12,0	80	80,0	100
الرسم و الأعمال اليدوية	12	12,0	39	39,0	49	49,0	100
اللعب	30	30,0	47	47,0	23	23,0	100
لاشيء	14	14,0	48	48,0	38	38,0	100

يبين الجدول رقم (01) أن النشاطات المفضلة لدى التلاميذ تتمثل في الاستماع إلى الموسيقى بنسبة (% 44)،ثم يليها اللعب بنسبة (30%) ،و مشاهدة التلفاز بنسبة (21%) و ممارسة الرياضية بنسبة (20%) ،أما نشاطات المطالعة ، الذهاب إلى السينما، وممارسة الموسيقى، الرسم والأعمال اليدوية فهي قليلة جدا.

الجدول رقم (02):يبين مكان قضاء أوقات الراحة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

نوع الإجابة	دائما		أحيانا		أبدا		المجموع
مكان قضاء أوقات الراحة	ت	%	ت	%	ت	%	%
نادي رياضي	13	13,0	28	28,0	59	59,0	100
دروس خصوصية	18	18,0	59	59,0	23	23,0	100
دار الشباب	8	8,0	19	19,0	73	73,0	100
عند الأصدقاء	15	15,0	57	57,0	28	28 ,0	100
المنزل	72	72,0	27	27,0	1	1,0	100
الشارع	16	16,0	35	35,0	49	49,0	100

يبين الجدول رقم (02) أن (% 72) من التلاميذ يقضون أوقات راحتهم في المنزل ، و(18%) يقضونها في الدروس الخصوصية ،و(% 16) في الشارع ، و (15%) يذهبون إلى الأصدقاء ،أما بقية التلاميذ يذهبون إلى نادي رياضي بنسبة (% 13) و دار الشباب بنسبة (% 8).

الجدول رقم(03):يبين وسائل النقل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

نوع الإجابة	دائما		أحيانا		أبدا		المجموع
وسيلة النقل	ت	%	ت	%	ت	%	%
الدراجة	1	1,0	3	3,0	96	96,0	100
مشيا على الأقدام	30	30,0	17	17,0	53	53,0	100
عن طريق الحافلة	53	53,0	13	13,0	34	34,0	100
عن طريق السيارة	9	9,0	42	42,0	49	49,0	100

يبين الجدول رقم (03) أن نسبة (53%) من الطلبة يتنقلون إلى الثانوية عن طريق الحافلة و نسبة (% 30) يتنقلون مشيا على الأقدام ،كما نجد نسبة قليلة من التلاميذ يتنقلون بالسيارة تقدر ب (% 9) و بالدراجة ب(1%).

دراسة تنظيم الوقت خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

الجدول رقم (04):يبين ساعة مغادرة التلاميذ مقر إقامتهم.

الساعة	التكرارات	النسبة %
7,00	54	54,0
7,10	1	1,0
7,20	1	1,0
7,30	24	24,0
7,40	4	4,0
7,45	10	10,0
7,50	5	5,0
7,55	1	1,0
المجموع	100	100

يظهر من خلال الجدول رقم (04) أن أغلبية التلاميذ يغادرون مقر إقامتهم على الساعة 7:00 بنسبة (% 54) و(% 24)على الساعة 7:30 ،و(% 10) على الساعة 7:45 ، أما نسبة قليلة من التلاميذ يغادرون مقر إقامتهم على الساعة 7:50 بنسبة(% 5)،و على الساعة 7:40 بنسبة (% 4) و هذا يدل على قرب الثانوية من مقر الإقامة بالنسبة للتلاميذ. وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2= (ddl :7)= 190,88 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (05):يبين ساعة وصول التلاميذ إلى الثانوية.

الساعة	التكرارات	النسبة %
7,30	42	42,0
7,35	1	1,0
7,40	7	7,0
7,45	22	22,0
7,50	7	7,0
7,55	6	6,0
8,00	15	15,0
المجموع	100	100

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أن أغلبية التلاميذ يصلون إلى الثانوية على الساعة 7:30 بنسبة(% 42) و(22%) يصلون على الساعة 7:45 و(% 15) يصلون على الساعة 8 ،أما نسبة قليلة منهم يصلون على الساعة 7:40 و 7:50 بنسبة(% 7) ، وعلى الساعة 7:55 بنسبة (% 6). وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :6)= 82,56 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (06):يبين المسافة المستغرقة بين الثانوية و المنزل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المسافة(الوقت المستغرق بالدقائق)	التكرار	النسبة %
5	6	6,0
10	7	7,0
15	22	22,0
20	3	3,0
25	3	3,0
30	46	46,0
35	1	1,0
40	5	5,0
45	7	7,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم (06) أن معظم التلاميذ يستغرقون 30 دقيقة للوصول إلى الثانوية وهذا بنسبة (46%) و (22%) منهم يستغرقون من 15 إلى 10 دقائق و هذا يدل على قرب المسافة بين المنزل و الثانوية. وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :8)= 145,27 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (07):يبين ساعة دخول التلاميذ إلى مقر سكنهم.

الساعة	التكرارات	النسبة %
17.05	4	4,0
17,10	11	11,0
17,20	8	8,0
17,30	34	34,0
17,40	5	5,0
17,45	3	3,0
17,50	1	1,0
18,00	23	23,0
18,30	2	2,0
19,00	4	4,0
20,00	1	1,0
21,00	1	1,0
22,00	3	3,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم (07) أن (% 34) من التلاميذ يدخلون إلى مقر سكنهم بين الساعة 17:30 ،و(23%) على الساعة 18:00. أما (% 11) على الساعة 17:10. وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :12)= 153,76 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (08):يبين مدى دخول أو عدم دخول التلاميذ إلى مقر سكنهم مباشرة.

نوع الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	76	76,0
لا	24	24,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم (08) أن معظم الطلبة يفضلون الذهاب إلى مقر سكنهم بنسبة (76%).

الجدول رقم (09):يمثل الأعمال التي يقوم بها التلاميذ في حالة عدم الدخول إلى المنزل مباشرة.

الانشغالات	التكرارات	النسبة %
الذهاب إلى العمل	1	1,0
التجول مع الأصدقاء	7	7,0
التجول مع الصديقات	1	1,0
دروس خصوصية	2	2,0
ممارسة الرياضة	5	5,0
الذهاب إلى قاعة الألعاب	4	4,0
التسوق	4	4,0
المجموع	24	24,0

يتبين من خلال الجدول رقم (09) أن (% 7) من التلاميذ يتجولون مع أصدقائهم قبل الدخول إلى المنزل و(5%) منهم يتجهون لممارسة الرياضة ،و التسوق و الذهاب إلى قاعة الألعاب بنسبة (4%) ،إضافة إلى بعض الانشغالات الأخرى كالدروس الخصوصية بنسبة (2%) و الذهاب إلى العمل و التجول مع الصديقات بنسبة (1%).

الجدول رقم (10):يمثل تناول وجبة فطور الصباح من قبل التلاميذ.

نوع الإجابة	نعم		لا		المجموع
	ت	%	ت	%	%
	63	63,0	37	37,0	100

يظهر من خلال الجدول رقم(10) أن (% 63) من التلاميذ يتناولون وجبة الفطور في الصباح أما (37%) تمثل نسبة التلاميذ الذين لا يتناولون وجبة فطور الصباح. وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :1)= 6,76 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (11):يبين مدة تناول وجبة الصباح لدى التلاميذ.

المدة(د)	التكرارات	النسبة %
5	11	11,0
10	27	27,0
15	13	13,0
20	6	6,0
30	6	6,0
بدون إجابة	37	37,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم(11) اختلاف المدة المستغرقة في تناول وجبة الفطور في الصباح و التي تكون مابين 5 دقائق إلى 20 دقيقة فنجد (27%) من التلاميذ يقضون 10 دقائق في تناول وجبة الفطور في الصباح و(13%) من الطلبة يقضون 15 د ،أما البعض منهم يستغرقون 5 د بنسبة (11%) ، و20 د ،30 د بنسبة (6%) والملاحظ من هذه الأوقات المخصصة لتناول وجبة الفطور في الصباح قصيرة و سريعة . وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :4)= 25,09 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (12):يبين مكان تناول وجبة الفطور من قبل التلاميذ.

مكان تناول الوجبة	نعم		لا		المجموع
	ت	%	ت	%	%
الثانوية	49	49,0	51	51,0	100
المنزل	35	35,0	65	65,0	100
مكان آخر	16	16,0	84	84,0	100

يبين الجدول رقم (12) أن (49%) من التلاميذ يتناولون وجبة الفطور في الثانوية و(35%) في المنزل ،أما(16%) في مكان أخر.

الجدول رقم (13):يبين مدة تناول وجبة الفطور لدى التلاميذ.

المدة	التكرارات	النسبة %
10	25	25,0
15	29	29,0
20	20	20,0
30	26	26,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم (13) أن (29%) من التلاميذ يقضون 15 دقيقة في تناول وجبة الفطور و (26%) منهم يستغرقون 30 دقيقة ،أما (25%) يستغرقون 10 دقائق و (20%) يستغرقون 20 دقيقة .

الجدول رقم (14):يمثل ساعة تناول وجبة العشاء لدى التلاميذ.

الساعة	التكرارات	النسبة %
18,00	6	6,0
18,30	6	6,0
19,00	14	14,0
19,10	1	1,0
19,20	1	1,0
19,30	14	14,0
20,00	19	19,0
20,15	2	2,0
20,30	6	6,0
21,00	11	11,0
21,15	6	6,0
22,00	12	12,0
22,30	2	2,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم (14) أن (19%) من التلاميذ يتناولون وجبة العشاء على الساعة 20:00 ، كما نجد (14%) يتناولونها ما بين الساعة 19:00 و 19:30 ،إضافة إلى نسبة قليلة من

التلاميذ يتناولون وجبة العشاء على الساعة 18:00 ، 21:00 ، 22:00. وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :12)= 52,36 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (15):يمثل مدة تناول وجبة العشاء لدى التلاميذ.

المدة	التكرارات	النسبة %
5	2	2,0
10	18	18,0
15	20	20,0
20	18	18,0
25	20	20,0
30	15	15,0
35	4	4,0
40	3	3,0
المجموع	100	100

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن (20%) من التلاميذ يستغرقون من 15 د إلى 25 د لتناول وجبة العشاء و من (18%) إلى (15%) يستغرقون من 10 د إلى 30د، إضافة إلى نسبة قليلة من التلاميذ يستغرقون ما بين 5 د ،35 د ، 40 د. وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2= (ddl : 7)= 35,38 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (16): يمثل المصاحبة الأكثر تداولا خلال أوقات الراحة من قبل التلاميذ.

نوع الإجابة	نعم		لا		المجموع
	ت	%	ت	%	%
لوحدك	23	23,0	77	77,0	100
مع الأصدقاء	71	71,0	29	29,0	100
مع العائلة	31	31,0	68	68,0	100

من خلال الجدول رقم (16) نستنتج أن (% 71) من التلاميذ يقضون أوقات فراغهم مع الأصدقاء ، و (31%) مع العائلة ،أما (23%) لوحدهم.

الجدول رقم (17): يمثل الشعور بالملل أثناء أوقات الراحة لدى التلاميذ.

نوع الإجابة	التكرارات	النسبة %
غالبا	24	24,0
أحيانا	54	54,0
أبدا	22	22,0
المجموع	100	100

من خلال الجدول رقم(17) نلاحظ أن (54%) من التلاميذ يشعرون أحيانا بالملل أثناء أوقات فراغهم،بينما (24%) منهم يشعرون بالملل غالبا ،بينما نجد نسبة (22%) لا يشعرون بالملل إطلاقا. و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :2)= 18,24 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (18):يبين مدة الراحة بعد الخروج من الثانوية لدى التلاميذ.

المدة	التكرارات	النسبة %
من 0 إلى 2 سا	56	56,0
من 2 إلى 4 سا	33	33,0
من 4 إلى 6 سا	10	10,0
من 6 إلى 8 سا	1	1,0
أكثر من 8 ساعات	0	0,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم (18) أن(% 56) من التلاميذ يستغرقون من 0 إلى 2 سا كوقت الراحة بعد الخروج من الثانوية ،و (33%) تقدر أوقات راحتهم من 2 الى 4 سا ، و (10%) منهم يستغرقون من 4 إلى 6 سا ،بينما نجد نسبة قليلة تقدر ب(1%) يستغرقون أكثر من 6 إلى 8 سا كوقت مخصص للراحة. و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

$X^2=(\ ddl :3)=13,36\ ;S.(p=.00)$

الجدول رقم(19):يمثل الوقت المخصص لمراجعة الدروس من قبل التلاميذ.

المدة	التكرارات	النسبة %
0 سا	9	9,0
من 0 إلى 1 سا	39	39,0
من 1 إلى 2 سا	32	32,0
من 2 إلى 3 سا	14	14,0
أكثر من ثلاث ساعات	6	6,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم (19) أن (39%) من التلاميذ يقضون ما بين 0 إلى 1 سا في مراجعة دروسهم ،و(32%) من 1 إلى 2 سا ،أما (14%) منهم يقضون من 2 سا إلى 3 سا و(6%) أكثر من 3 ساعات. و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2= (ddl :4)= 42,16 ;S.(p=.00)

الجدول رقم(20):يمثل الوقت المخصص لمراجعة الدروس يوم الجمعة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المدة	التكرارات	النسبة %
0 سا	6	6,0
من 0 إلى 1 سا	10	10,0
من 1 إلى 2 سا	33	33,0
من 2 إلى 3 سا	24	24,0
أكثر من ثلاث ساعات	27	27,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم(20) أن (33%) من الطلبة يخصصون من 1 إلى 2 سا من الوقت لمراجعة دروسهم يوم الجمعة ،و(27%)) أكثر من ثلاث ساعات ، و(24%) من 2 إلى 3 سا ،في حين يخصص(10%) من 0 إلى 1 سا و هي نسبة قليلة ،كما نجد (6%) منهم لا يراجعون دروسهم يوم الجمعة. و جاءت نتائج الجدول إحصائيا

X^2=(ddl :3)= 53,12;S.(p=.00)

الجدول رقم(21):يبين الوقت المخصص لمراجعة الدروس يوم السبت لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المدة	التكرارات	النسبة %
0 سا	6	6,0
من 0 إلى 1 سا	7	7,0
من 1 إلى 2 سا	25	25,0
من 2 إلى 3 سا	21	21,0
أكثر من ثلاث ساعات	41	41,0
المجموع	100	100

يبين الجدول رقم(21) أن(41%) من التلاميذ يخصصون أكثر من 3 ساعات من الوقت لمراجعة دروسهم يوم السبت ، و (25%) من 1 إلى 2 سا ، و(21%) من 2 إلى 3 سا ،في حين نجد نسبة قليلة تقدر ب (7%) يخصصون من 0 إلى 1 سا لمراجعة دروسهم يوم السبت،بينما نجد أيضا نسبة قليلة لا يراجعون دروسهم يوم السبت و تقدر ب(6%). وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :4)= 39,93;S.(p=.00)

الجدول رقم (22):يبين مقر السكن لدى التلاميذ.

الإجابة	التكرارات	النسبة %
الأولياء	64	64,0
الأم	8	8,0
الأب	5	5,0
العائلة الكبيرة	23	23,0
المجموع	100	100

يتبين من خلال الجدول رقم (22) أن(64%) من التلاميذ يمكثون مع الأولياء ونسبة(23%) يعيشون مع العائلة الكبيرة ،كما نجد أيضا نسبة (8%) يمكثون مع الأم في حين نجد نسبة قليلة من التلاميذ يعيشون مع الأب و تقدر ب(5%). و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2= (ddl :3)= 88,56 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (23):يبين القنوات المفضلة لدى التلاميذ.

الإجابة	التكرارات	النسبة %
Bein sports	11	11,0
Echourouk tv	8	8,0
Mbc 1	10	10,0
Mbc 2	5	5,0
Mbc 4	6	6,0
Nat geo	5	5,0
Netflix	2	2,0
Spacetoon	7	7,0
Tv 4	11	11,0
لا شيء	35	35,0
المجموع	100	100

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن (11%) من التلاميذ يفضلون مشاهدة القنوات الرياضية ،و(11%) يفضلون القنوات الاخبارية ،و(10%) القنوات الترفيهية ،أما (5%) يفضلون القنوات الثقافية و العلمية.

الجدول رقم (24):يبين الوقت المستغرق في استعمال الهاتف خلال أيام الدراسة لدى التلاميذ.

المدة	التكرارات	النسبة %
من 0 إلى 1 سا	13	13,0
من 1 إلى 2 سا	22	22,0
من 2 إلى 3 سا	27	27,0
أكثر من ثلاث ساعات	38	38,0
المجموع	100	100

من خلال الجدول رقم(24) يتبين لنا أن (38%) من التلاميذ يقضون أكثر من ثلاث ساعات في استعمال الهاتف ،ونجد(27%) من التلاميذ يقضون من 2 إلى 3 سا ، و(22%) من 1 إلى 2 سا ،أما (13%) يقضون أقل من ساعة. و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2= (ddl :3)= 12,15 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (25):يبين الوقت المستغرق في استعمال الهاتف خلال الأيام بدون دراسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المدة	التكرارات	النسبة %
من 0 إلى 2 سا	12	12,0
من 2 إلى 4 سا	32	32,0
من 4 إلى 6 سا	21	21,0
أكثر من 6 ساعات	35	35,0
المجموع	100	100

من خلال الجدول رقم(25) يتبين لنا أن (35%) من التلاميذ يقضون أكثر من 6 ساعات في استعمال الهاتف ،ونجد (32%) منهم يقضون من 2 إلى 4 سا ،و (21%) يستغرقون ما بين 4 سا إلى 6 سا .أما (12%) يخصصون من 0 إلى 2 سا. و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2= (ddl :3)= 13,36 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (26):يبين مدى وجود أو عدم وجود حاسوب في المنزل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

نوع الإجابة	نعم		لا		المجموع
	ت	%	ت	%	%
	66	66,0	34	34,0	100

من خلال الجدول رقم (26) يتبين لنا أن (66%) من التلاميذ يملكون حاسوب في المنزل ،أما (34%) تمثل نسبة التلاميذ الذين لا يملكون حاسوب في المنزل. و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :1)= 13,36 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (27):يبين الوقت المستغرق في استعمال الحاسوب خلال اليوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المدة	التكرارات	النسبة %
من 0 إلى 2 سا	41	41,0
من 2 إلى 4 سا	11	11,0
من 4 إلى 6 سا	6	6,0
أكثر من 6 ساعات	6	6,0
بدون اجابة	36	36,0
المجموع	100	100

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ أن (41%) من التلاميذ يستغرقون من 0 إلى 2 سا و(11%) يستغرقون من 2 إلى 4 سا ،و نجد (6%) يقضون من 4 إلى 6 سا، أما نسبة قليلة و هي (6%) يقضون أكثر من 6 ساعات. و جاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2=(ddl :3)= 53,12 ;S.(p=.00)

الجدول رقم (28):يبين تقييم النشاطات خارج المدرسة من قبل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

نوع الإجابة	التكرارات	النسبة %
جيدة جدا	34	34,0
جيدة	57	57,0
ليست جيدة	6	6,0
ليست جيدة تماما	3	3,0
المجموع	100	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(28) أن (57%) من التلاميذ صرحوا أن نشاطاتهم خارج الثانوية جيدة ،و(34%) صرحوا أن نشاطاتهم جيدة جدا ،في حين صرح (6%) منهم بأن نشاطاتهم ليست جيدة ،أما نسبة قليلة منهم (3%)صرحوا أن نشاطاتهم ليست جيدة تماما.

وجاءت نتائج الجدول دالة إحصائيا

X^2= (ddl :3)= 78,00 ;S.(p=.00)

2-تحليل وتفسير النتائج:

بينت الدراسات الكرونونفسية و الكرونوبيولوجية التي قام بها كل من (Testu) و معروف أن تنظيم الوقت المدرسي عامل أساسي و مهم للنجاح المدرسي ،حيث أن وتيرة التلميذ لا تنحصر فقط في وتيرته المدرسية بل له وتيرة حية خاصة به و هي أوسع من أن نحصرها في الوقت المدرسي فقط ، بل تتعدى ذلك إلى مختلف الأوقات التي تتركب منها يومية التلميذ ،فهناك أوقات للترفيه (اللعب ،الأكل ،الراحة....) فبرمجة و تعديل هذه الأوقات يساعد التلميذ على النمو المنسجم و اكتشاف و استغلال قدراته و ذلك باحترام توازنه النفسي و الجسمي ، و عدم احترام هذه التواترات وبالأخص وتيرة نشاط / راحة ، ووتيرة نوم / يقظة تؤدي بالتلميذ إلى التعب الجسمي و العقلي و ينتج عنه عدم التكيف مع الحالة الدراسية وعدم الانتباه في قاعات التدريس مما يؤدى إلى الرسوب الدراسي و هذا لا يعني أن التلميذ لا يملك قدرات و استعدادات تمكنه من التفوق ،بل هذا راجع إلى عدم احترام وتيرة حياته.

بينت النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة أن معظم التلاميذ يشغلون أوقات فراغهم في الاستماع إلى الموسيقى ،اللعب ، مشاهدة التلفاز،كما صرح أغلبية الطلبة أنهم يقضون أوقات راحتهم في المنزل و أحيانا في الدروس الخصوصية.

كما بينت هذه الدراسة أن أغلبية الطلبة يغادرون مقر إقامتهم على الساعة السابعة على متن الحافلة و يصلون على الساعة السابعة و نصف ،كما يرجع معظمهم إلى مقر السكن مباشرة بعد نهاية اليوم الدراسي و هذا يدل على كثافة البرنامج الدراسي.

و بالاستناد إلى تصريح التلاميذ فإن أغلبيتهم يدخلون إلى مقر سكنهم بين الساعة 17:30 و 18 سا و هذا يرجع إلى غياب اقتراحات من النظام المدرسي تسمح بممارسة أي نشاط قبل و بعد الدراسة.

أما فيما يخص وجبة الفطور في الصباح فأغلبية التلاميذ يتناولونها و تستغرق مدتها عند معظمهم 10 إلى 15 دقيقة و هي مدة قصيرة جدا لا يستمتع أثناءها التلاميذ بالوجبة.

و بما أن المسافة بين المنزل و الثانوية بعيدة هذا يجعل أغلبية التلاميذ يتناولون وجبة الفطور في الثانوية أو مكان أخر.ولا تتعدى المدة 30 دقيقة.

أما فيما يخص وجبة العشاء فيتم تناولها ما بين 18 و 22 سا و لا تتعدى مدتها 40 دقيقة.

كما صرح معظم التلاميذ أنهم يكونون خارج الثانوية مع الأصدقاء و العائلة و نادرا ما يكونون لوحدهم ،أما بالنسبة للشعور بالملل أثناء أوقات الراحة فقد صرح معظم التلاميذ أنهم يشعرون بالملل أحيانا ،و نسبة قليلة منهم لا يشعرون بالملل إطلاقا.

كما نلاحظ من خلال البيانات المتحصل عليها أن معظم التلاميذ يستغرقون من 0 إلى 2سا و كوقت مخصص للراحة بعد الخروج من الثانوية.

و فيما يخص مراجعة الدروس يخصص معظم التلاميذ من 0 إلى 1 سا لمراجعة دروسهم أثناء اليوم الدراسي ،أما خلال عطلة نهاية الأسبوع فيخصص معظمهم أكثر من 3 ساعات للمراجعة.و صرح معظم التلاميذ أنهم يقطنون مع الأولياء.

أما فيما يتعلق بالقنوات التلفزيونية المفضلة من طرف التلاميذ فقد صرح معظمهم أنهم يفضلون القنوات الاخبارية و الرياضية.

و تقدر المدة المستغرقة لاستعمال الهاتف بأكثر من 3 ساعات خلال أيام الدراسة و أكثر من 6 ساعات خلال الأيام بدون دراسة .كما نلاحظ أيضا أن أغلبية التلاميذ يمتلكون جهاز الحاسوب في المنزل و يستغرقون مدة تتراوح بين 0 سا و 2 سا و هذا يدل على الاستعمال المفرط للتكنولوجيات الحديثة.

و لقد صرح أغلبية التلاميذ أن نشاطاتهم خارج المدرسة جيدة و هذا يدل على تمتع التلاميذ بأنشطتهم في حين صرح بعضهم أن نشاطاتهم ليست جيدة.

و يمكن القول رغم الجهود المبذولة من طرف وزارة التربية و التعليم في تنظيم أوقات الدراسة إلا انه يجب الأخذ بعين الاعتبار وتيرة التلميذ و ذلك بالاعتماد على معطيات ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية و هذا للتمكن من وضع يوم مثالي للتلميذ و تصميم جدول زمني يتناسب مع قدرات التلاميذ الجسمية و العقلية و النفسية.

التذكير بفرضيات البحث:

فرضية البحث:

يؤثر تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضية الصفرية:

لا يؤثر تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

لاختبار صحة الفرضية لقد اعتمدنا على اختبار (Khi2) و لقد أظهرت المعالجة الإحصائية للنتائج فيما يخص نوع النشاط المفضل لدى التلاميذ خارج المدرسة و هو الاستماع إلى الموسيقى بنسبة (44%) و هي دالة إحصائيا

X^2=(ddl :2)= 15,26 ; S.(p=.00)

أما بالنسبة للمكان المفضل لقضاء أوقات الراحة لدى التلاميذ يتمثل في المنزل، بنسبة (72%) و هي دالة إحصائيا.

X^2=(ddl :2)=77,42; S.(p=.00)

كما نجد أن الحافلة هي الوسيلة الأنسب للذهاب إلى للثانوية لدى التلاميذ ،بنسبة (53%) و هي دالة إحصائيا.

X^2=(ddl :2)=24,02; S.(p=.00)

كذلك بينت المعالجة الإحصائية للنتائج فيما يخص ساعة مغادرة مقر السكن صباح اليوم الدراسي،

X^2= (ddl:7)=190,88; S.(p=.00)

و ساعة الوصول إلى الثانوية،

X^2= (ddl:6)=82,56; S.(p=.00)

و فيما يخص المسافة المستغرقة بين المنزل و الثانوية المقدرة بالدقائق من طرف التلاميذ فتقدر ب 45 د،

X^2= (ddl:8)=145,27; S.(p=.00)

و هذه النتائج دالة إحصائيا.

في حين صرح 76% من التلاميذ أنهم يدخلون مباشرة إلى مقر سكنهم مساء اليوم الدراسي و ذلك راجع إلى الخروج المتأخر من الدوام المدرسي ،

X^2=(ddl :1)= 26,27; S.(p=.00)

و هذه النتائج دالة إحصائيا.

أظهرت المعالجة الإحصائية أن تناول وجبة فطور الصباح بالنسبة للتلاميذ،

X^2=(ddl :1)=6,76; S.(p=.00)

و مدتها

X^2=(ddl :4)=25,09; S.(p=.00)

و لهما دلالة إحصائية.

و بالاستناد إلى المعالجة الإحصائية نلاحظ أن أغلبية التلاميذ يتناولون وجبة الغداء في الثانوية و كانت الإجابات دالة إحصائيا

X^2=(ddl :1)=46,24; S.(p=.00)

ولا تتعدى المدة التي يستغرقها التلاميذ في تناول وجبة الغذاء 30 دقيقة.

كما صرح أغلبية التلاميذ أنهم يتناولون وجبة العشاء ما بين 18 و 22 سا

X^2=(ddl :12)=52,36; S.(p=.00)

و مدتها لا تتعدى 40 دقيقة،

X^2=(ddl :7)=35,38; S.(p=.00)

و هذه النتائج دالة إحصائيا.

و لقد بينت المعالجة الإحصائية أن أغلبية التلاميذ يقضون وقت فراغهم مع الأصدقاء بنسبة (71%) و هذه النتيجة دالة إحصائيا،

X^2=(ddl :1)=17,64; S.(p=.00)

في حين صرح أغلبية التلاميذ أن نشاطاتهم خارج المدرسة جيدة و ذلك بنسبة (57%)،

X^2=(ddl :3)= 78,00; S.(p ;=.00)

أما بالنسبة للشعور بالملل فقد صرح أغلبية التلاميذ بنسبة (54%) أنهم يشعرون بالملل أحيانا و هذه النتيجة دالة إحصائيا،

X^2=(ddl :2)= 18,24; S.(p=.00)

أما بالنسبة للمدة المخصصة لأوقات الراحة بعد الخروج من المدرسة فنجد أغلبية التلاميذ يستغرقون اقل من ساعتين من الوقت للراحة و هذه النتيجة دالة إحصائيا،

X^2=(ddl :3)= 73,04; S.(p=.00)

و فيما يتعلق بالنتائج الخاصة للأوقات المخصصة للمراجعة نلاحظ أن معظم التلاميذ يخصصون أقل من ساعة في مراجعة دروسهم و كانت الإجابات الملاحظة دالة إحصائيا،

X^2= (ddl :4)= 42,16; S.(p=.00)

أما يوم الجمعة فأغلبية التلاميذ يخصصون ساعة لمراجعة دروسهم و كانت الإجابات الملاحظة دالة إحصائيا،

X^2= (ddl :4)= 25,49; S.(p=.00)

أما بالنسبة ليوم السبت فقد صرح معظم التلاميذ أنهم يخصصون أكثر من 3 ساعات في مراجعة دروسهم و كانت الإجابات الملاحظة دالة إحصائيا،

X^2= (ddl :4)= 39,93; S.(p=.00)

و لقد صرح معظم التلاميذ بنسبة(64%) أنهم يقطنون مع الأولياء و هذه النتيجة دالة إحصائيا،

X^2= (ddl :3) =80,56 ; S.(p=.00)

كما صرح أيضا معظم التلاميذ أن القناة التلفزيونية المحبوبة عندهم تتمثل في القنوات الاخبارية و الرياضية في حين بينت المعالجة الإحصائية ،حول حجم الوقت المخصص لاستعمال الهاتف خلال أيام الدراسة يقدر بأكثر من 3 ساعات،

X^2= (ddl :3)= 12,15 ; S.(p=.00)

و كانت الاجابات الملاحظة دالة إحصائيا .و خلال الأيام بدون دراسة قدرت بأكثر من 6 ساعات

X^2= (ddl :3)=13,36 ; S.(p=.00)

أما فيما يتعلق بالنتائج المتوصل إليها حول مدى امتلاك و عدم امتلاك التلاميذ للحاسوب في المنزل فقد صرح معظم التلاميذ بنسبة(66%) بأنهم يمتلكون جهاز الحاسوب في المنزل وهذه النتائج دالة إحصائيا،

X^2=(ddl :1)= 10,24 ; S.(p=.00)

في حين صرح أغلبية الطلبة بأنهم يستغرقون من 0 إلى 2 سا كوقت مخصص للحاسوب خلال اليوم و هذه النتيجة دالة إحصائيا،

X^2= (ddl :3)= 53,12 ; S.(p=.00)

حيث بينت المعالجة الإحصائية لكل النتائج السابقة و الخاصة بتنظيم الوقت المدرسي و خارج المدرسة أنها ذات دلالة إحصائية و بما أن كل الإجابات دالة إحصائيا منه نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية القائلة " يؤثر تنظيم الوقت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ".

التعليق على جداول توقيت السنة ثالثة ثانوي:

من خلال اطلاعنا على جداول التوقيت الخاصة بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يبدو لنا أن التوقيت المدرسي يؤثر على النشاطات خارج المدرسة و لا يحترم الوتيرة الفيزيولوجية و النفسية للتلميذ حيث نلاحظ أن :

– كل جداول التوقيت المقررة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي مكتظة جدا مما يسبب لهم الضغط و الملل و الارهاق خلال اليوم الدراسي.

– عدم احترام الوتيرة البيولوجية و النفسية للتلميذ و هذا يظهر من خلال عدم تخصيص أوقات كافية للاستراحة و ممارسة النشاطات خارج المدرسة ، و هذا ما أكدته معروف (2008) حول مدى تأثير التوقيت المدرسي على النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ الابتدائي و طلبة الجامعة أن التوقيت المدرسي الجزائري لا يحترم الوتيرة النفسية والفيزيولوجية للمتعلم ،كما أشارت أيضا إلى عدم وجود حياة داخل المدرسة الجزائرية التي تقوم فقط على تقديم التعليم دون الاهتمام بالجوانب الأخرى مثل الجانب الترفيهي .

لذا من الضروري إعادة النظر في رزنامة التوقيت الجزائري و ذلك باقتراح توقيت مدرسي متكيف مع المتطلبات الفيزيولوجية و النفسية و ذلك بالأخذ بعين الاعتبار ما تم الوصول إليه في الدراسات التي أنجزت حول الوتيرة المدرسية في الجزائر في إطار ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية من طرف عدة باحثين أمثال (معروف، خلفان، دوقة

Testu،) التي أوضحت ضرورة تنظيم التوقيت المدرسي بالأخذ بعين الاعتبار وتيرة التلميذ الفيزيولوجية و البيولوجية.

كما يجب الإشارة أيضا إلى ضرورة القيام ببحوث أخرى حول الوتيرة المدرسية في الجزائر في كل المستويات الدراسية من أجل تحسين المنظومة التربوية.

خاتمة:

تناول هذا البحث موضوع وصف النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبعد عرض النتائج ومناقشتها وفق الإطار المنهجي المحدد في الفصل الرابع، بينت النتائج المتحصل عليها ان النشاطات خارج المدرسة تتأثر بالنسبة للتلاميذ حسب تنظيم التوقيت المدرسي. ومن خلال اطلاعنا على جداول التوقيت الخاصة بأقسام الثالثة ثانوي تبين لنا ان التلميذ يعاني من الضغط والاكتظاظ في البرنامج المدرسي، وذلك من خلال برمجة حجم ساعي طويل. كما نجد أيضا ان التلميذ يشعر بالتعب سواء في نهاية اليوم او الأسبوع الدراسي وخاصة مع عدم توفر نشاطات ومرافق ترفيهية تساعدهم في التخلص من الضغط المدرسي.

كما بينت النتائج المتحصلة ان معظم التلاميذ يقضون أوقات راحتهم في المنزل وفي الدروس الخصوصية وهذا خلال الأيام الدراسية او الأيام بدون دراسة.

وهذه الدراسة تعبر عن الحقيقة المعاشة التي يعاني فيها التلميذ من الإحباط والضغط المدرسي، بحيث لا يستطيع استغلال أوقات راحته بشكل كافي.

وأخيرا ما يمكن قوله ان تحسين المنظومة التربوية الجزائرية أصبحت ضرورة خاصة من ناحية تنظيم الوقت المدرسي وخارج المدرسي لأن التلميذ الجزائري يعاني من اكتظاظ جداول التوقيت وان حياته تسير في دوامة روتينية، لذا ينبغي اقتراح منظومة تعليمية تحترم

نفسية التلميذ، وجداول توقيت يخصص في بعض اوقاتها نشاطات تثقيفية وترفيهية مكيفة مع متطلباتهم الكرونوبيولوجية والكرونونفسية.

الاقتراحات :

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة نقترح على المسؤولين في النظام التربوي ما يلي :

– إعادة النظر في الوتيرة المدرسية لتلاميذ الثانوية وتخفيض الحجم الساعي خاصة في الفترة المسائية واقتراح نشاطات رياضية في هذه الفترة.

– برمجة نشاطات ترفيهية ذات بعد تربوي بعد نهاية اليوم المدرسي داخل الثانويات أو في مؤسسات أخرى مخصصة لها و تأطيرها من طرف أهل الاختصاص لملأ الفراغ الذي يشعر به التلاميذ أثناء أوقات الراحة و التنفيس عنهم من ضغط اليوم الدراسي.

– التخفيف من المواد الدراسية المقررة على التلاميذ حتى يتوفر لديهم الوقت لممارسة نشاطات أخرى.

– اقتراح جداول توقيت تتلاءم مع الأداءات الفكرية للتلاميذ و قدراتهم المعرفية.

– تحسين ظروف التعلم و ادراج أنشطة ترفيهية داخل المقررات الدراسية لتحفيز الرغبة في التعلم.

– الاهتمام بالمعطيات المقدمة في ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية الخاصة بضرورة احترام الوتيرة البيولوجية و النفسية للتلميذ.

– تقسيم الوقت بشكل متوازن من حيث التوقيت المدرسي و خارج المدرسة لإتاحة الفرص للتلاميذ لممارسة النشاطات خارج المدرسة لتنمية قدراتهم و التخلص من الشعور بالملل.

– توعية العائلات بتوجيه أبنائهم نحو النشاطات الترفيهية كالنوادي الرياضية ،معاهد الرسم و دار الشباب.

– القيام بدراسات ميدانية أكثر حول الوتيرة المدرسية الجزائرية من أجل تحسين العملية التربوية وتبيان أهميتها لوزارة التربية الوطنية التي يجب أن تأخذ بها لصالح التلميذ الذي يعتبر الركيزة الأساسية في النظام التربوي.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

1-الجاويش ،محمد اسماعيل (2007) .**الأساس في الأنشطة التربوية** ،الإسكندرية :مؤسسة حورس الدولية للنشر.

2-إمسعودن ،مسيسيلية و معروف ،لويزة (2018) .**دراسة الوتيرة المدرسية :الانتباه ،مدة النوم الليلي و السلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي .دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو و تمنراست** .أطروحة دكتوراه في علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

3- جعنيني ،نعيم حبيب (2001).درجة تحقيق النشاطات اللاصفية الموجهة لأهدافها التربوية في المدارس الثانوية الرسمية في الأردن من وجهة نظر معلميها .**مجلة جامعة دمشق** .العدد 1 ، المجلد 11 ،ص 175.

4- حمدي ،محمود شاكر (2003) .**النشاط المدرسي ماهيته و أهميته ،أهدافه و وظائفه و معايير إدارته و تخطيطه تنفيذه و تقويمه** .ط 2 ،السعودية :دار الأندلس للنشر والتوزيع.

5- زعموم ،شهيرة و معروف ،لويزة (2020) .**دراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي** .أطروحة مقدمة لنيل دكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

6- سالم ،عيسى علي (2022) .معوقات ممارسة الأنشطة الطلابية بكلية التربية جامعة سرت سبل تذليلها من وجهة نظر طلابها .**مجلة كلية التربية** ،جامعة سرت. العدد 2 ،ص 273 – 274.

7- شحاتة ،حسن (1998) .**النشاط المدرسي :مفهومه و وظائفه و مجالات تطبيقه** .ط 4 ، القاهرة ،مصر :الدار المصرية اللبنانية.

8- شوشان ،عمار و خناش ،محمد (2016) .واقع ممارسة الأنشطة الطلابية بالجامعة الجزائرية .**مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية** .العدد 12 ،ص 28.

9- صعاد ،حسان و معروف ،لويزة (2018). دراسة كرونونفسية مدرسية للتغيرات اليومية و الأسبوعية و السنوية للانتباه لدى تلاميذ المدارس الابتدائية. **مجلة مجتمع تربية عمل** .العدد 2 ،ص 222 – 223.

10- صعاد ،حسان و معروف ،لويزة (2021) .**الوتيرة السنوية عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر 10- 11 سنة** . أطروحة مقدمة لنيل دكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

11- عابد ،علي (1998). **النشاطات المدرسية بين الأصالة و التحديث** ،عمان ،الأردن : دار مجدلاوي للنشر.

12- عبد المقصود ،اسماعيل أحمد (2007) .**المهارات العامة للتدريس** ،ط 1 ،الاسكندرية، مصر :دار المعرفة الجامعية.

13- علواني ،حيزية (2016) .دور **الأنشطة اللاصفية في إبراز السمات الإبداعية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين** .مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص إدارة و تسيير في التربية ،جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي ،الجزائر .

14- عوض ،محمد و القشبري ،سعيد (2010) .واقع الأنشطة اللاصفية في المدارس الثانوية في محافظة عدن .**مجلة العلوم التربوية و النفسية** ،جامعة عدن ،العدد 4 ،ص 46.

15- فراح ،كريم(2021) .تحديد المفاهيم المرتبطة بموضوع الوتيرة المدرسية . **مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية و التربوية** ،العدد 1، ص24.

16- فروخ ،صالح (2007) .**واقع النشاطات اللاصفية** .بيروت :المركز التربوي.

17- قمر ،عصام (2007) . كيف نوظف المستحدثات التكنولوجية في الأنشطة المدرسية. **سلسلة دراسات في الأنشطة التربوية** ،المكتب الجامعي الحديث، العدد 7 ،ص 25.

18- قهوجي ،سناء (2010) .**أثر الأنشطة العلمية اللاصفية في مستوى التحصيل الدراسي في مادة علم الأحياء** ،بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية ،جامعة دمشق ،سوريا.

19- لعسلي ،وردية و معروف ،لويزة (2014) .**تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية و الأسبوعية للسلوكات داخل القسم و مدة النوم الليلي لدى التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر ما بين (9 – 10) سنوات . دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر و ولاية غرداية** .مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

20- مباركي ،محند أورابح و وعلي لامية (2017) .النوم الليلي و العنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية .**مجلة مجتمع تربية عمل** .العدد 3 ،ص 87 .

21- معروف ،لويزة (2008) .**أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك و مدة النوم الليلي و النشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة)** .رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس تخصص علوم التربية ،جامعة الجزائر.

22- ملياني ،مولود و معروف ،لويزة (2018) .**تأثير تنظيم الوقت المدرسي على الانتباه و النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ التعليم المتوسط .دراسة مقارنة بين النظام العام و النظام الخاص** . أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

23- نوفل ،جميلة و معروف ،لويزة (2014) .**تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و النوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر 7 إلى 8 سنوات .دراسة مقارنة بين ولاية بجاية و ولاية أدرار** .مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

24- وعلي ،لامية و معروف ،لويزة (2017) .**تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه و مدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية .دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام** . أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية ،جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

25- يحيى ،صالح (2006) .**النشاط الطلابي دليل شامل يجمع بين النظري و التطبيق** . الرياض :دار الحضارة للنشر و التوزيع.

المراجع الأجنبية :

1- Bouville ,G. Dorcel ,B. Castagnet ,L & Rusalen ,L. (2011). La chronobiologie : une réponse aux respects des rythmes de l'enfant.

2- Lancry ,A. (2016). Chronopsychologie et rythmes de travail , presses universitaire de France.

3- Reinberg ,A. (2004).Nos horloges biologique sont-elles à l'heure ? Paris : Le pommier.

4- Testu ,F. (1990) .Chronobiologie et rythmes scolaires .revue française de pédagogie.

الملاحق

استبيان النشاطات خارج المدرسة

إستبيان (Testu & معروف،2008)

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي بعنوان النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بكل موضوعية كما نحيطكم علما أن إجابتكم ستوظف لأغراض علمية فقط و شكرا لتعاونكم معنا.

المطلوب منكم:

-القراءة المتأنية لكل سؤال و الإجابة عليه.

اسم الثانوية :.....

التخصص الدراسي:.....

الجنس: ذكر(.....) أنثى(.....)

1- تشغل وقت فراغك بـ:

(ضع علامة X أمام الإجابة المناسبة)

	دائما	أحيانا	أبدا
ممارسة الرياضة			
المطالعة			
الاستماع إلى الموسيقى			
مشاهدة التلفاز			
الذهاب إلى السينما			
ممارسة الموسيقى			
الرسم، الأعمال اليدوية			
اللعب			
لا شيء			

2- في أوقات الراحة تذهب إلى: (ضع علامة X أمام الإجابة المناسبة)

	دائما	أحيانا	أبدا
نادي رياضي			
دروس خصوصية			
دار الشباب			
عند الأصدقاء			
المنزل			
الشارع			

3- تذهب إلى الثانوية: (ضع علامة X أمام الإجابة المناسبة)

	دائما	أحيانا	أبدا
بالدراجة			
مشيا على الأقدام			
عن طريق الحافلة			
عن طريق السيارة			

4- صباح اليوم الدراسي:

على أي ساعة تغادر المنزل؟.....

على أي ساعة تصل إلى الثانوية؟.....

كم تستغرق المسافة بين المنزل و الثانوية؟.....

5- مساء اليوم الدراسي:

على أي ساعة تدخل إلى المنزل؟.....

هل تذهب مباشرة إلى المنزل؟ **نعم** ☐ **لا** ☐

ماذا تفعل في حالة ما لا تدخل مباشرة إلى المنزل؟.....

6- هل تتناول وجبة الفطور في الصباح؟ **نعم** ☐ **لا** ☐

كم تدوم مدة فطورك؟.....

7- خلال اليوم الدراسي تتناول وجبة الفطور:

في الثانوية؟ **نعم** ☐ **لا** ☐

في المنزل؟ **نعم** ☐ **لا** ☐

في مكان أخر؟ **نعم** ☐ **لا** ☐

كم تدوم مدة فطورك؟.....

8- على أي ساعة تتناول وجبة العشاء؟ .....

كم تدوم مدة عشائك؟.....

9- تكون خارج الثانوية:

لوحدك ☐

مع أصدقائك ☐

مع عائلتك ☐

10- تشعر خلال أوقات الراحة بالملل:

غالبا ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

11- كم من وقت تستغرق أوقات راحتك خلال اليوم بعد الخروج من الثانوية؟

من 0 إلى 2 ساعة ☐

من 2 إلى 4 ساعات ☐

من 4 إلى 6 ساعات ☐

من 6 إلى 8 ساعات ☐

أكثر من 8 ساعات ☐

12- كم من وقت تقضيه في مراجعة دروسك؟

0 ساعة ☐

1 ساعة ☐

2 ساعة ☐

3 ساعات ☐

أكثر من 3 ساعات ☐

13- كم من وقت تقضيه في مراجعة دروسك و أداء واجباتك المدرسية يوم الجمعة؟

0 ساعة ☐

1 ساعة ☐

2 ساعة ☐

3 ساعات ☐

أكثر من 3 ساعات ☐

14- كم من وقت تقضيه في مراجعة دروسك و أداء واجباتك المدرسية يوم السبت؟

0 ساعة ☐

1 ساعة ☐

2 ساعة ☐

3 ساعات ☐

أكثر من 3 ساعات ☐

15- تسكن مع:

الأولياء ☐

الأم ☐

الأب ☐

العائلة الكبيرة ☐

في ملجأ للأطفال ☐

مكان أخر ☐

16- ما هي القناة التلفزيونية المحبوبة عندك؟.....

17- كم من وقت تقضيه في استعمال الهاتف خلال أيام الدراسة؟

من 0 إلى 1 ساعة ☐

من 1 إلى 2 ساعة ☐

من 2 إلى 3 ساعات ☐

أكثر من 3 ساعات ☐

18- كم من وقت تقضيه في استعمال الهاتف خلال الأيام بدون دراسة؟

من 0 إلى 2 ساعة ☐

من 2 إلى4 ساعات ☐

من 4 إلى 6 ساعات ☐

أكثر من 6 ساعات ☐

19- هل لديك حاسوب في المنزل؟ **نعم** ☐ **لا** ☐

20- كم من وقت تقضيه في استعمال الحاسوب خلال اليوم؟

من 0 إلى 2 ساعة ☐

من 2 إلى4 ساعات ☐

من 4 إلى 6 ساعات ☐

أكثر من 6 ساعات ☐

21- نشاطاتك خارج الثانوية:

جيدة جدا ☐

جيدة ☐

ليست جيدة ☐

ليست جيدة تماما ☐

22- في أي عام ولدت؟.....