



جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

الانتباه لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي
دراسة ميدانية في ثانوية اخوة عباش

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

إشراف الأستاذ:

- د. لعسلي وردية

اعداد الطالبتين:

- يوسري ويزة

- سلام علجية

السنة الجامعية: 2023 - 2024

كلمة الشكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا العمل الوجيه، وفي إلهامنا الصبر والصمود في المضي قدما إتماما لمشوارنا الدراسي من البداية إلى النهاية.

بداية نتقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذة المشرفة لعسلي وردية على إرشاداتها وتوجيهاتها التي لم تبخل بها علينا يوما، كما أتقدم بجزيل الشكر والعطاء الى كل يد رافقتنا في هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد.

والشكر موصول أيضا الى أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقراءة هذه المذكرة.

ونتقدم الشكر الجزيل لفرقة التكوين علم النفس التربوي .

ونتقدم بالشكر الخالص لمدير ثانوية مقلع وكل الطاقم البيداغوجي في تسهيل المهام لقيام بهذه الدراسة والمعلمين الذين منحوا لنا وقتهم في قيام بالدراسة.

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهدي ثمرة جهدي وعملي الى اعز ما في الوجود امي الحبيبة الغالية على قلبي منبع الحب والحنان سندي طيلة مشواري الدراسي ومصدر قوتي وأبي العزيز رمز القوة الذي بذل جهده لأجل سعادتي.

والى اخوتي "وليد" و "مخلوف" العزيزان على قلبي وزوجي الغالي "مهند" الذي شجعني وساندني ماديا ومعنويا في هذا العمل المتواضع.

*والى الأستاذة المشرفة.

*والى زميلتي رفيقة دربي في هذا العمل "سلايم علاجية"

*والى زميلاتي "وادفل ميليسا" و"قاسمي كنزة".

"يوسري ويزة."

الإهداء

إلى من كانت الداعم الأول لتحقيق طموحي
إلى من كانت ملجأ يدي اليمنى في هذه المرحلة
إلى من ابصرت بها طريق حياتي واعتزازي بذاتي إلى القلب الحنون الى من كانت
دعواتها تحيطني.

أهدي تخرجي لك

أمي الحبيبة

*إخوتي "يوبا" و "ياني" حفظهم الله وأبقاهم في الرب السليم.

*وإلى الأستاذة "العسلي وردية".

*وإلى صديقتي الغالية "يوسري ويزة".

*وإلى الزميلتان "قاسمي كنزة" و " وادفل ميليسا".

" سلام علجية "

ملخص الدراسة باللغة العربية :

تتناول هذه الدراسة تغيرات أداءات الانتباه خلال ساعات اليوم وأيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية ثانوي في مقلع. يُلاحظ أن أداءات الانتباه تتغير خلال ساعات اليوم ولم يتحصل على الملصح الكلاسيكي الذي ينص على استمرارية الانتباه خلال الأسبوع المدرسي. يعود ذلك إلى تراكم المواد الدراسية وصعوبة استيعاب التلاميذ لكثافة الدروس، مما يؤدي إلى تغير أداءات الانتباه الأسبوعية.

أكدت الدراسات في مجال الكرونوبولوجيا والكرونونفسية على ضرورة احترام وتيرة التلاميذ النفسية والبيولوجية، ودراسة الأوقات المناسبة للدراسة ووضع جداول توقيت ملائمة. ذلك يساهم في تحقيق الراحة للتلاميذ داخل القسم، وتحسين تفاعلهم مع المحيط الاجتماعي. ولضمان نجاح التلاميذ وزيادة مردودية التحصيل الدراسي، يجب توفير الجو المناسب الذي يساعد على التغلب على العقبات التي تواجههم خلال عملية التعلم.

تناول هذا البحث دراسة وصفية حول التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى آداب والسنة الثانية فلسفة في ثانوية إخوة عباش مقلع. شملت العينة 82 تلميذاً وتلميذة. استخدم الباحث روائز شطب الأرقام الخاصة لدراسة هذه التغيرات، حيث تم تكييف الأدوات من قبل الباحثة معروف.

أظهرت النتائج أن الانتباه يتغير خلال ساعات اليوم وأيام الأسبوع. بالنسبة لتلاميذ السنة الأولى، يرتفع الانتباه في الساعة الثامنة صباحاً، ينخفض في الساعة الحادية عشرة، ثم يرتفع مجدداً في الساعة الواحدة ظهراً ويواصل الارتفاع في نهاية اليوم الدراسي. أما تلاميذ السنة الثانية، فيشهدون ارتفاعاً في الساعة الثامنة صباحاً ثم ينخفض الانتباه خلال بقية ساعات اليوم.

خلال أيام الأسبوع، يبدأ الانتباه بالانخفاض يوم الأحد، يرتفع تدريجياً يوم الاثنين، ينخفض يوم الأربعاء، ثم يرتفع مرة أخرى يوم الخميس. هذه النتائج تبرز أهمية احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ لتحسين المردود الدراسي والتقليل من المشكلات الدراسية، بالاعتماد على دراسات الكرونوبولوجيا والكرونونفسية. توصي الدراسة باقتراح جداول توقيت تتوافق مع المتطلبات الفيزيولوجية والنفسية للأطفال الجزائريين، والقيام بدراسات كرونونفسية مستفيضة في الجزائر لتحسين الأداءات التعليمية والحد من الرسوب المدرسي. الكلمات المفتاحية : الانتباه، التلاميذ ، الأداء الأكاديمي ، الكرونوبولوجيا ، الكرونونفسية ، التحصيل الدراسي ، المشكلات السلوكية ، البيئة التعليمية.

Résumée

Cette étude examine les variations de l'attention chez les élèves de première et deuxième année de l'enseignement secondaire à l'école Ikhwa Abash Meklaa. Les résultats montrent que l'attention fluctue tout au long de la journée et de la semaine scolaire en raison de la charge importante de travail et de la difficulté pour les élèves d'absorber le contenu dense des cours. Les études de chronobiologie et de chronopsychologie soulignent l'importance de respecter le rythme biologique et psychologique des élèves, ainsi que d'établir des horaires adaptés pour favoriser le confort des élèves en classe et améliorer leur interaction sociale. Pour garantir le succès académique et augmenter la performance scolaire, il est essentiel de créer un environnement favorable qui aide les élèves à surmonter les obstacles éducatifs. Cette recherche descriptive étudie les fluctuations quotidiennes et hebdomadaires de l'attention chez les élèves de première année (série littéraire) et de deuxième année (série philosophie) à l'école Ikhwa Abash Meklaa. L'échantillon comprenait 82 élèves, et les outils utilisés ont été adaptés par la chercheuse M. Maârouf. Les résultats montrent que l'attention des élèves de première année atteint son pic à 8 heures du matin, diminue à 11 heures, puis remonte à 13 heures pour se maintenir élevée jusqu'à la fin de la journée scolaire. Quant aux élèves de deuxième année, leur attention augmente à 8 heures du matin, puis diminue le reste de la journée. Pendant la semaine scolaire, l'attention diminue le dimanche, augmente progressivement le lundi, diminue le mercredi, puis augmente à nouveau le jeudi. Ces résultats mettent en évidence l'importance de respecter le rythme biologique et psychologique des élèves pour améliorer leur réussite scolaire et réduire les problèmes éducatifs, en se basant sur les études de chronobiologie et de chronopsychologie. L'étude recommande de proposer des emplois du temps adaptés aux besoins physiologiques et psychologiques des enfants algériens, ainsi que de mener des études approfondies de chronopsychologie en Algérie pour améliorer les performances éducatives et réduire le taux d'échec scolaire.

Mots-clés : attention, élèves, performance académique, chronobiologie, chronopsychologie, réussite scolaire, problèmes comportementaux, environnement éducatif.

summary:

This study examines variations in attention among first and second-year secondary school students at Ikhwa Abash Meklaa School. The results indicate that attention fluctuates throughout the day and week due to the heavy workload and the difficulty students face in absorbing dense course content. Chronobiological and chronopsychological studies underscore the importance of respecting students' biological and psychological rhythms, and implementing appropriate schedules to enhance students' comfort in class and improve their social interaction. To ensure academic success and increase educational performance, it is essential to create a supportive environment that helps students overcome educational obstacles. This descriptive research investigates daily and weekly fluctuations in attention among first-year (literary series) and second-year (philosophy series) students at Ikhwa Abash Meklaa School. The sample included 82 students, and the tools used were adapted by researcher M. Maârrouf. The results show that attention among first-year students peaks at 8 AM, decreases at 11 AM, then rises again at 1 PM and remains high until the end of the school day. Second-year students experience an increase in attention at 8 AM, followed by a decrease for the rest of the day. Throughout the school week, attention decreases on Sunday, gradually increases on Monday, decreases on Wednesday, then increases again on Thursday. These findings highlight the importance of respecting students' biological and psychological rhythms to improve academic success and reduce educational problems, based on chronobiological and chronopsychological studies. The study recommends proposing timetables that align with the physiological and psychological needs of Algerian children, as well as conducting extensive chronopsychological studies in Algeria to enhance educational performance and reduce the dropout rate.

Keywords: attention, students, academic performance, chronobiology, chronopsychology, educational success, behavioral problems, educational environment.

فهرس المحتويات

الاهداء

كلمة الشكر والتقدير

فهرس الجداول

فهرس الرسوم البيانية

فهرس المنحنيات البيانية

أ مقدمة

الفصل الأول: تعريف وصياغة مشكلة البحث

- 1-الخلفية النظرية لمشكلة البحث..... 5
- 2-صياغة المشكل..... 15
- 3- صياغة الفرضيات 16.
- 4- أهداف البحث..... 16.
- 5-أهمية البحث 16.
- 6-تحديد المفاهيم الأساسية..... 17.

الفصل الثاني: أدبيات موضوع

القسم الأول: الوتيرة المدرسية

- 1-مفهوم الوتيرة 19
- 2-مفهوم التوقيت..... 20
- 3-التوقيت المدرسي..... 22
- 4-مفهوم الوتيرة المدرسية..... 20.
- 5-وجهات نظر المختصين حول الوتيرة المدرسية..... 24.
- 6-العوامل المؤثرة في الوتيرة المدرسية..... 24.

ميدان الكرونونفسية الكرونوبولوجية المدرسية

- 1-ميدان الكرونونفسية..... 29.

- 2-الكرونونفسية المدرسية.....30.
- 3-هدف الكرونومدرسية.....31.
- 4-نظريات الكرونونفسية31.
- 5-ميدان الكرونوبيولوجية35.
- 6-ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية.....36.
- 7-مفهوم الوتيرة البيولوجية.....38.
- 8-طبيعة الوتيرة البيولوجية.....39
- 9-خصائص الوتيرة البيولوجية.....40.
- 10-بعض الدراسات السابقة.....43.

القسم الثاني: الانتباه

- 1-مفهوم الانتباه.....48.
- 2-أهمية الانتباه49.
- 3-خصائص الانتباه.....49.
- 4-أنواع الانتباه.....51.
- 5-محددات الانتباه.....52
- 6-متطلبات الانتباه.....54.
- 7-مكونات الانتباه54.
- 8-مراحل الانتباه.....57.
- 9-عوامل الانتباه.....58.
- 10-النظريات المفسرة للانتباه.....61
- 11-وظائف الانتباه.....64.
- 12-مستويات الانتباه.....65.
- 13-طبيعة الانتباه66.
- 14-حالات الانتباه67.
- 17-سعة الانتباه.....68.
- 18-تغيرات الانتباه.....69.

- 19-اضطرابات الانتباه.....70.
- 20-مظاهر صعوبات الانتباه.....71
- 23-أنواع اضطراب الانتباه72
- 24-أسباب اضطراب عمليات الانتباه72
- 25- العوامل التي تؤدي إلى تشتت الانتباه.....74

الفصل الثالث: منهجية البحث.

- 1-نوع البحث.....80.
- 2-الحدود الزمانية والمكانية.....80.
- 3-عينة البحث.....81
- 4-أدوات البحث.....82.
- 5-كيفية جمع البيانات.....83

الفصل الرابع: تحليل وعرض ومناقشة البحث

- 1-عرض ومناقشة النتائج.....85
- 2-تحليل وتفسير النتائج.....92.
- 3-الاستنتاج العام.....99.
- خاتمة.....101
- الاقتراحات.....103

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

- جدول رقم (01) يمثل التوقيت الأسبوعي لثانوية الإخوة عباش 82
- الجدول رقم (02) التغيرات اليومية للانتباه للتلاميذ السنة الأولى ثانوي..... 85
- الجدول رقم (03) التغيرات الأسبوعية للانتباه للتلاميذ السنة أولى ثانوي 87
- الجدول رقم (04) التغيرات اليومية للانتباه للتلاميذ السنة الثانية ثانوي..... 89
- الجدول رقم (05) التغيرات الأسبوعية للانتباه للسنة الثانية ثانوي 90

فهرس المنحنيات

- المنحنى (1) التغيرات اليومية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة أولى ثانوي. 86
- المنحنى (2) التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي. 88
- المنحنى (3) التغيرات اليومية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي. 89
- المنحنى (4) التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي. 91

مقدمة

تعد الوتيرة المدرسية من أهم المواضيع التي شغلت حيزا كبيرا لدى العديد من الباحثين ولاسيما الجزائر حيث تهتم المنظومة التربوية على اختلاف أقطابها وسياساتها وأهدافها بالوتيرة التعليمية التعلمية نظرا لتأثيرها الكبير على الفعل التربوي، ونجد بعض المؤسسات التربوية تطلب من التلاميذ بذل مجهوداتهم العقلية والمعرفية خاصة في المرحلة الثانوية من أجل استيعاب مختلف المواد الدراسية للحصول على معدل مقبول للانتقال للمستوى الأعلى. وعليه نجد أن المؤسسات التربوية والجهات المعنية بالتربية والتعليم، تولي جل اهتماماتها بتنظيم الوقت المدرسي اليومي والأسبوعي والسنوي، ونفس الأمر بالنسبة للباحثين وعلماء النفس والتربية الذين يركزون اهتمامهم في البحوث المتعمقة بالمواضيع الكرونوبولوجية والكرونوفسقية المرتبطة بالتلميذ في إطار المحيط المدرسي، وبتعبير آخر السعي نحو إجراء دراسات كرونوبولوجية وكرونوفسقية مستفيضة حول التغيرات التي تطرأ على التواترات الفيزيولوجية/النفسية للتلميذ في الوضعية المدرسية، ومن بينها الانتباه.

يعتبر الانتباه من أهم مواضيع الكرونوفسقية التي تناولها كثير من الباحثين في الجزائر والدول الأخرى خاصة فرنسا، حيث أن الدراسات الكرونوفسقية المدرسية تعني دراسة التغيرات الدورية لسلوكيات التلاميذ و غالبا درست التواترات اليومية و نادرا الأسبوعية، بينت الأعمال التي أقيمت في فرنسا كأعمال (Testu,Lambert,Green,Delvové)، أن النشاط الفكري للتلاميذ يتغير خلال اليوم والأسبوع، وهذا ما أكدته الباحثة معروف من خلال أعمالها في هذا الميدان التي طبقت في البيئة الجزائرية حيث توصلوا إلى أن طبيعة هذه التغيرات مختلفة، فالوتيرة اليومية تعود إلى عوامل داخلية، بينما التغيرات الأسبوعية ناتجة عن تنظيم الوقت خلال الأسبوع.

ويمثل الانتباه إحدى العمليات المعرفية الأساسية الهامة في النشاط العقلي للمعرفي، وهو استعداد معرفي عام، لتهيؤ شامل للشخصية؛ إذ إنه يلزم كل عملية معرفية فالانتباه مفتاح معرفة المتعلم ووعيه لكل ما يحيط به، وشرط أساسي لنجاح كافة الأعمال التي يقوم بها ونجاحه الدراسي، وعكس ذلك، فإن تشتت الانتباه له تأثيراته السلبية على نجاح عملية التعلم وبالتالي على التحصيل الدراسي، وكذا توافقه الدراسي.

نظرا لأهمية الوتيرة المدرسية في العملية التعليمية التعلمية للتلميذ، ارتأينا أن يتمحور بحثنا هذا على دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي دراسة ميدانية بمقلع، وتم تقسيم هذا البحث إلى أربعة فصول: الفصل الأول يتناول تعريف وصياغة مشكل البحث الذي يتضمن الخلفية النظرية لمشكل البحث، صياغة مشكل البحث، تحديد الفرضيات أهداف البحث، أهمية البحث وأخيرا تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.

أما الفصل الثاني فقد خصص الأدبيات الموضوع والذي يتضمن: القسم الأول معطيات خاصة بالوتيرة المدرسية، الكرونونفسية الكرونوبولوجية وميادينه وفي القسم الثاني يضم الانتباه.

أما الفصل الثالث يتمحور حول الإجراءات المنهجية للبحث والذي يضم فيه نوع الدراسة والمنهج المتبع وكيفية اختيار العينة وأدوات البحث وتوضيح كيفية جمع البيانات

وتحليلها مع إبراز حدود البحث في آخر الفصل، وفي الفصل الرابع تم التطرق فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتم ختم العمل بالخاتمة وعرض مجموعة من الاقتراحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل إشكالية البحث انطلاقا من خلفيتها النظرية أين تطرق إلى أهم الدراسات الأجنبية والمحلية حول الأداءات المدرسية، ثم تحديد مشكلة الدراسة أو تساؤل البحث، فرضياتها، الهدف من إجرائها، أهميتها، وأخيرا عرف مفاهيمها الأساسية.

1-الخلفية النظرية لمشكل البحث:

تعد الوتيرة المدرسية أحد أهم الانشغالات في المنظومة التربوية على اختلاف أقطابها وسياساتها وأهدافها نظر لأثرها الكبير على الفعل التربوي، وقد ازدادت أهمية ومكانة الوتيرة المدرسية في الآونة الأخيرة واستوجبت تدخل مجالات عديدة من العلوم المختلفة مثل : الكرونوبولوجية والكرونونفسية.

والجزائر على غرارها من البلدان تبنت إصلاحات مست من خلالها كل الجوانب البيداغوجية حيث بدأت بالمناهج التعليمية والكتب المدرسية، ثم توجهت بإعادة تنظيم الزمن الدراسي وإعادة هيكلة السنة الدراسية استجابة لانشغال المجتمع قصد الوصول المدرسة الجزائرية إلى المرتبة العالمية وخاصة بلوغ نفس المستوى من التحكم في التقنيات الحديثة وكذا بناء منظومة فكرية، منهجية، علمية، حضارية ومعاصرة.

ويمكن ان نفهم مفهوم الوتيرة المدرسية وفقا ل (Caccia & sue 2005) كجداول

التوقيت أو الرزنامة المدرسية أو كالتغيرات الدورية للعمليات الفيزيولوجية والفكرية والنفسية

للأطفال والراشدين المتمدرسين فالهدف الرئيسي هنا هو التوفيق بين الوتيرة الخاصة بالطفل ووتيرة البيئة من أجل اقتراح تنظيم وقت مدرسي يومي وأسبوعي وسنوي ينسجم مع وتيرة حياة الطفل.

وفي نفس السياق أشار كل من (Delvolvé, Clarisse (2013 أن مفهوم الوتيرة المدرسية يدل من جهة على وتيرة الطفل البيولوجية والنفسية في الوضعية المدرسية وذلك حسب كل طفل ومن جهة أخرى يراد بها الرزنامة المدرسية وجداول التوقيت اليومية والأسبوعية والسنوية للتلاميذ المسيرة من قبل البالغين (أورد في: زعموم، 2020)

وتطرقت الباحثة (معروف) 2011 إلى مختلف المقاربات المتعلقة بمفهوم الوتيرة المدرسية يتلخص على أنها نتائج التناغم الذي يجب أن يحصل بين الوتيرة الخاصة بحياة الطفل وبين محيطه وذلك باقتراح استعمالات للزمن اليوم الأسبوع والسنوي كي تنسجم مع وتيرة حياة التلميذ (أورد في: بحث وتربية، 2012)

من هما يمكن التمييز بين وتيرتين حسب Testu، الأولى تتعلق بالطفل ذاته أي الوتيرة النفسية الجسمية والفيزيولوجية له، أما الثانية تتعلق بالمحيط الخارجي له وهذا ما أدى إلى ظهور كل من ميدان الكرونوبيولوجية وميدان الكرونونفسية لتقديم مجموعة من المعطيات عن الوتيرة البيولوجية والنفسية للطفل واقتراح أوقات ملائمة وأخرى غير ملائمة (أورد في: نوفل ومعروف ، 2015).

أكد (2009) Testes أنه اعتنت ميدان الكرونوبيولوجية والكرونونفسية بفهم طبيعة الوتيرة المدرسية، وأشار إلى وجود عوامل بيولوجية ونفسية لها ارتباطات بتغيرات زمنية، كما أثبتا وجود تغيرات تطراً على أنماط الأداءات اليومية والأسبوعية للانتباه والسلوكيات داخل القسم مع إبراز أهمية احترام النوم الليلي وبرمجة النشاطات خارج المدرسة للتلميذ. (أورد في: ملياني، ومعروف، 2018).

أثبتت دراسات الكرونوبيولوجية والكرونونفسية أن هناك تغيرات في النشاط الفكري لدى التلاميذ أثناء اليوم الدراسي بسبب تأثير الوتيرة البيولوجية وأثناء الأسبوع بسبب تأثير استعمال الزمن الدراسي أنه هناك تداول بين الأوقات القوية والأوقات الضعيفة في اليوم فيما يخص الانتباه لدى التلاميذ: ارتفاع للأداءات طوال فترة الصبيحة، ثم انخفاض أثناء فترة الغداء، ثم عودة إلى الارتفاع بعد الظهيرة. أما أثناء الأسبوع فقد بينت هذه الدراسات أن عطلة نهاية الأسبوع تؤثر سلباً في أداءات كل التلاميذ في اليوم الأول بعد العودة إلى المدرسة ولأجل توزيع أفضل لساعات التدريس اليومية والأسبوعية والسنوية، يجب أن تؤخذ كل هذه المعطيات بعين الاعتبار في دراسة الوتيرة المدرسية (أورد في: بحث وتربية، 2011).

كما برهنت دراسة (1975) Testu شملت تلاميذ 14-16 سنة استعمل فيها اختبارات بسيكوتقنية (الجمع، شطب اعداد مكونة من ثلاثة ارقام) وجود وقتين لأداء ضعيف في الملح اليومي، واحد على الساعة 8سا و 30 د والآخر على الساعة 13 ساعة

45 د و وجود ذروتين واحدة على الساعة (11 سا 45 د) و أخرى على الساعة 15 سا 15 د و أظهر الملمح الأسبوعي تغيرات معتبرة في شطب الارقام و نتائج الجمع بقيت ثابتة ، و يسجل أعلى أداء يوم الخميس أو الجمعة صباحا و أقل أداء يوم الاثنين ، و لكن كثير من متغيرات للوضعية أو الشخصية أو السن يمكن أن يتغير أو تجعل الوتيرة تختفي (أورد في : ملياني ، معروف،2018)

وتوصلت معروف (سنة2001) في دراسة شملت تلاميذ (19-17سنة) إلى أن الأداءات الفكرية للتلاميذ لم تتفق مع نتائج الدراسات السابقة حيث أن الأداءات مرتفعة نوعا ما في الساعة الأولى (8سا) وتتنقص على الساعة 11سا والتي تمثل أقصى ارتفاع لأداء في النمط الكلاسيكي، وتكون الأداءات مرتفعة في الفترة المسائية مقارنة بالفترة الصباحية. وفيما يخص التغيرات الأسبوعية جاءت أداءات التلاميذ منخفضة يوم السبت والأربعاء ومرتفعة يوم الثلاثاء، وهو ما يتفق مع تغيرات الأداءات الأسبوعية في الدراسات الأوروبية.

كما أكد (1916) Gates الاول من اهتم بدراسة الملامح اليومية للأداءات في اختبارات حسية حركية وأخرى مدرسية بدرجة أقل، وتوصل إلى أن الأداءات لا تتغير كلها بنفس الطريقة ثم استنتج أن عوامل مثل القلق النفسي، التعب، العصبية تؤثر على الوظائف خاصة العقلية منها من الحركة (أورد في: ملياني، ومعروف،2018).

واستخرج (Hellbrugge,utenfranz,1957) الملامح اليومية للأداءات في اختبارات الحساب وتوصلا الى أن أحسن النتائج تظهر بين الساعة العاشرة والساعة 12 ساعة، وبين

الساعة 16 ساعة و18 ساعة لدى تلاميذ الابتدائية. النتائج الأضعف وجدت في الساعة الأولى للتمرير وعلى الساعة 14 ساعة. كما لاحظا فارق طفيف وانخفاض في ذروات الأطفال الأكبر سنا. (أورد في: ملياني، ومعروف، 2018)

ولقد اهتمت الكرونونفسية بالانتباه والتي تناولها كثير من الباحثين في الجزائر والدول الأخرى خاصة فرنسا، حيث أن الدراسات الكرونونفسية المدرسية تعني دراسة التغيرات الدورية لسلوكات التلاميذ و غالبا ما درست التواترات اليومية و نادرا الأسبوعية، بينت الأعمال التي أقيمت في فرنسا كأعمال (Testu, Lambert, Green) بالنشاط الفكري للتلاميذ يتغير خلال اليوم والأسبوع، وهذا ما أكدته الباحثة معروف من خلال أعمالها في هذا الميدان التي طبقت في البيئة الجزائرية حيث توصلوا إلى أن طبيعة هذه التغيرات مختلفة، فالوتيرة اليومية تعود إلى عوامل نفسية أو داخلية، بينما التغيرات الأسبوعية ناتجة عن تنظيم الوقت خلال الأسبوع .

عرفه العتوم (2010) إن الانتباه يلعب دورا مهما في حياة الفرد من حيث قدراته على الاتصال بالبيئة، والتي تنعكس اختياره للمنبهات الحسية المختلفة والمناسبة حتى يتمكن من إدراكها وتحليلها والاستجابة لها بصورة تجعله يتكيف مع بيئته الداخلية والخارجية تعتمد معظم العمليات العقلية على الانتباه كالذاكرة والإدراك، التركيز لأنه أول عملية معرفية نمارسها عندما نتعامل مع مثيرات البيئة الحسية أي قبل الإدراك، فالهدف الأول هو التعرف

على طبيعة المثيرات المتوفرة في النظام الحسي للفرد لتقرير أي من المثيرات سيتم معالجتها وإدراكها.

ومكنت الدراسات (Perrot 2006) التي أجريت في ميادين العمل من تحديد كيف أن الأداءات الجسمية والذهنية، اليقظة، الانتباه، تتغير خلال اليوم، الأسبوع والسنة، ومؤخرا تحول الاهتمام إلى التوترات النفسية عند الأطفال، ويسمح ذلك بوضع منحنيات للتغيرات اليومية في المردود أوقات رد الفعل، النجاح والفشل، الذاكرة والانتباه، فبينت الكرونونفسية أنه توجد تغيرات دورية في السلوكيات ولكن أيضا في بعض المسارات المعرفية للأطفال خاصة على مستوى اليوم (أورد في: معروف، 2008).

لقد سمحت Marcel (1997) بملاحظة تغيرات الانتباه في المدرسة خلال اليوم وخلال الأسبوع بمعرفة الأوقات القوية والأوقات الضعيفة، كما تسمح بوضع واستخراج نموذج عام للوتيرة في اليوم وفي التغيرات الأسبوعية (أورد في: ملياني، ومعروف، 2018).

ولقد تم تناول التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه بشكل كبير وبينت بأن هذه التغيرات

تتبع نفس المنحنى في اليوم وأظهر كل من:

(2000), feunteun, (1994), feunteun et Testu (1999), Devolvè ,

بأن في اليوم الدراسي يتبع الانتباه والفعالية الفكرية على النحو التالي: الفعالية تتزايد من بداية الصبيحة إلى نهايتها وتنخفض في منتصف النهار ثم تتزايد مرة أخرى بعد الظهر

(Janvier , Testu ,2005) و في هذا الاطار ، وضع (Gates) نموذج كلاسيكي يبين فيها مستوى الأداء خلال اليوم هذا الأخير اعتمد عليها علماء وآخرون كأرضية أساسية ويتلخص كالتالي :

من الساعة (8) إلى الساعة (9) ← الأداء الفكري منخفض

من الساعة (9) إلى الساعة (10) ← مستوى الأداء في حالة ارتفاع مستمر

من الساعة (11) إلى الساعة (12) ← مستوى الأداء في أقصى ارتفاع

من الساعة (12) إلى الساعة (16) ← مستوى الأداء منخفض

على الساعة (16) ← مستوى الأداء في حالة ارتفاع من جديد

ولكن هذا النموذج قد يشهد تعديلات أو قد يزول كلياً تحت تأثير عوامل مثل السن، نوع

المهمة وظروف تنفيذها إضافة إلى عوامل أخرى لها علاقة بمتغيرات خاصة كشخصية

التلميذ وهذا ما بينها (Testu) وتكييفها في البيئة الجزائرية (معروف،2011).

لاحظ الباحثون أثناء اشرافهم على طلاب التدريب الميداني تخصص صعوبات التعلم

أن هناك مجموعة من التلاميذ لا يستطيعون تركيز انتباههم اثناء الدروس المقدمة لهم كما

أنهم لا يستطيعون متابعة الانشطة التعليمية المقدمة لهم اثناء الحصص وتبدو عليهم

مظاهر عدم الاهتمام لما يقدم لهم كذلك تدني مستوي تحصيلهم الدراسي وافتقارهم لكثير من

المهارات الأساسية واللازمة لتعلم القراءة والكتابة والحساب والتأخر التحصيلي في هذه المواد الأساسية نظرا لقصور الانتباه والادراك والذاكرة.

ولقد مكن أن Mantz .&All, (1997) تشير سعة الانتباه على نحو مرن تبعا لمثيرات المهمة التي نحن بصدد الانتباه إليها كما تلعب الحالة الصحية المتعلم من الناحية العضوية، الفكرية والنفسية دورا في تركيز انتباه المتعلم للمواقف التعليمية، فالمتعلم المرهق والمتعب جسما أو نفسيا أو فكريا كون أكثر عرضة لضعف الانتباه ، يتأثر الأداء بعدة عوامل منها: نضج الحواس، حركة الطفل، المستوى الفكري، الانتباه والنوم لان النوم المنتظم والكافي يعتبر مقياس للانتباه. (أورد في: الزغول، 2008)

وتبين من خلال دراسات (Testu 1994) التي تناولت موضوع الانتباه حيث نجد أن: خلال اليوم هناك نوعان من التناوب بالوقت القوي والوقت الضعيف في الانتباه والقدرة على معالجة المعلومات .قام (Testu) (Renethon) (1998) بدراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والسلوك داخل القسم و مدة النوم الليلي لدى التلاميذ المتأخرين عقليا المتمدرسين في المراكز الطبية البيداغوجية، حيث هدفت هذه الدراسة في المرحلة الأولى بالتعرف على التغيرات الدورية للوظائف البيولوجية و النفسية للأطفال المستفيدين من النظام النصف الداخلي و الذي طبق عليها جداول التوقيت (أربعة أيام ونصف) أما فيما يخص المرحلة الثانية فهدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية تأثير النظام الداخلي و النصف الداخلي على وتيرة حياة التلاميذ المتأخرين عقليا، حيث خصت هذه الدراسة الفئة المستفيدة

من النظام الداخلي و الذين يدرسون أيام الاثنين, الثلاثاء، الأربعاء صباحا، والخميس، و الجمعة، عمرهم يتراوح بين سبع سنوات و أربع أشهر إلى ثلاثة عشر سنة و شهر، وتم الحصول على النتائج التالية :تكون أداءات الانتباه لدى التلاميذ المتأخرين عقليا والمتمدرسين في المراكز الطبية البيداغوجية نفسها مقارنة مع الأطفال الذين يزاولون الدراسة في المدارس العادية والذين يتبعون كذلك نفس جدول التوقيت أربعة أيام ونصف .

والملمح الكلاسيكي المذكور سابقا يوجد أكثر عند التلاميذ البالغين من العمر (12 إلى 13) سنة حيث تكون نسبة ذكائهم منخفضة التي تعادل 53. ونسبة الذكاء لدى التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم (8 إلى 10سنوات) هي 56، أما فيما يخص التغيرات الأسبوعية توصلوا إلى القول إن النتائج المتحصل عليها نفسها مع نتائج التلاميذ الابتدائي، وهذه التغيرات ملاحظة خلال الأسبوع حيث سجلت أحسن الأداءات يوم الثلاثاء والخميس، أما يوم الاثنين تشهد تغيرات ضعيفة.

في نفس، السياق نجد الكثير من الدراسات الجزائرية التي تناولت أيضا هذا الموضوع مع متغيرات أخرى فنجد معروف التي تعمقت في دراسة هذا المتغير التي تعتبر الرائدة في هذا التخصص ولهذا يعود الفضل في التعريف بميدان الكرونوبولوجية والكرونونفسية.

كما أقيمت عدة دراسات حول تنظيم الوقت المدرسي في مختلف المدارس الجزائرية منها: حميتوش ومعروف (2013) أقيمت الدراسة حول أثر التوقيت الجامعي على الانتباه لدى طلبة السنة الأولى والسنة الثالثة جامعي دراسة مقارنة بولاية تيزي وزو على عينة من

الطالب تتكون من 100 طالب، فتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأداءات اليومية والأسبوعية تتغير حسب المستوى الدراسي والسن.

بإضافة إلى دراسة كسير ومعروف، (2013): أقيمت الدراسة حول التغيرات اليومية والأسبوعية وأثرها على الانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط على عينة من التلاميذ تتكون من 137 تلميذ توصلت إلى نتائج معاكسة للدراسات الكرونونفسية الكرونوبولوجية وأن التغيرات اليومية والأسبوعية تتأثر بعامل السن.

كما بينت دراسة (أيت أمر ومعروف (2013) تناولت أيت أمر موضوع تنظيم الوقت المدرسي وتأثيره على كل من الانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة على عينة تتكون من 80 تلميذ واستتجت في الأخير أن أداءات الانتباه اليومية والأسبوعية ومدة النوم الليلي لدى هذه الفئة تتغير حسب المنطقة الريفية والحضرية.

وأكدت دراسة (معروف، خلفان، دوقة، تمجيات 2011) تناول موضوع الدراسة تأثير الإجراءات الجديدة الخاصة باستعمال الوقت المدرسي على الأداءات المدرسية لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي على عينة 176 منهم درس عليهم الانتباه و16 السلوك، 129 النوم الليلي و173 نشاطات خارج المدرسة، وتوصلت النتائج إلى أن الملمح اليومي للانتباه يشبه الملمح الكلاسيكي حيث يشهد انخفاض الأداء على الساعة 8 صباحا ثم يرتفع على الساعة 11 ويبقى في الارتفاع في المساء إلى غاية الساعة الرابعة مساء، أما بالنسبة للملمح الأسبوعي فالأداء منخفض يوم الأحد مما يبين التأثير السلبي لعطلة آخر الأسبوع ثم يرتفع

باقي أيام الأسبوع. وتعرف أداءات الانتباه انخفاض في بداية الفترة الصباحية ثم ترتفع في نهاية الفترة الصباحية ثم أقصى ارتفاع في بداية الفترة المسائية وتشهد انخفاض طفيفا في نهاية الفترة اليوم الدراسي (أورد في: واعلى ومعروف،2016).

وبينت دراسة (معروف، خلفان، وآخرون، 2009):تعلق موضوع دراسته حول أثر تطبيق الإجراءات الجديدة للتوقيت المدرسي على تلاميذ المرحلة الابتدائية وقد قاموا بدراسة مقارنة تضمنت عدة دراسات أقيمت منذ 1997 حول الوتيرة المدرسية، حيث قام بدراسة موازنة النتائج بين دراستين أجريتا قبل وبعد الإجراءات الجديدة المتعلقة بعطلة نهاية الأسبوع : طبقت على أربع مدارس جزائرية على تتكون من 155 قبل الإجراءات الجديدة و180 تلميذ بعد الإجراءات، اتضحت من خلال الدراسة وجود فروق بين التنظيم الوقت المدرسي الجديد و القديم على مستوى أداءات الانتباه وعلى مستوى السلوك المستوي في القسم وعلى مدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة لدى التلاميذ البالغين 10 و 11 سنة.

انطلاقا مما سبق يظهر بأن الانتباه يتغير خلال اليوم والأسبوع وأن أغلبية الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع مسّت تلاميذ المرحلة ثانوية، وعليه أردنا القيام بدراسة على تلاميذ (السنة الأولى والثانية ثانوي شعبة آداب وفلسفة) وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- هل يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة أولى ثانوي؟
- هل يشهد الانتباه تغيرات خلال ايام الأسبوع عند تلاميذ السنة الاولى ثانوي؟

- هل يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

- هل يشهد الانتباه تغيرات خلال ايام الأسبوع عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

2-فرضيات البحث:

- يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

- يشهد الانتباه تغيرات خلال ايام الأسبوع عند تلاميذ السنة الاولى ثانوي.

- يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

- يشهد الانتباه تغيرات خلال ايام الأسبوع عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

3- أهداف البحث:

يتمثل هدف هذا البحث في وصف التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى

والثانية ثانوي شعبة آداب وفلسفة، وكذا معرفة التغيرات الأسبوعية للانتباه لديهم.

4-اهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الحصول على نتائج جديدة حول التغيرات اليومية والأسبوعية

لانتباه لدى التلاميذ السنة أولى والسنة ثانية ثانوي آداب وفلسفة والخذ بعين الاعتبار

النتائج المتحصل عليها في الميادين من أجل تقديم اقتراحات للمسؤولين التربويين.

5- تحديد المفاهيم الأساسية:**5-1 مفهوم الانتباه:**

إن الانتباه عملية معرفية تنطوي على الاختيار والتركيز والاهتمام لمثير معين، وعلى تركيز الإدراك من بين مثيرات عديدة، وتحديد درجة الانتباه من خلال الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ السنة أولى والثانية ثانوي آداب وفلسفة في اختبار روائز شطب الأرقام ل Testu والمكيف الى المجتمع الجزائري من قبل معروف 2008.

5-2 التغيرات اليومية الانتباه :

يقصد بها تغيرات أداءات الانتباه خلال ساعات اليوم (8سا-11سا-14سا-16سا) لدي تلاميذ السنة أولى والسنة الثانية ثانوي بثانوية اخوة عباش.

5-3 التغيرات الأسبوعية الانتباه:

هي الفروق التي تظهر في الانتباه خلال الاسبوع (الأحد- الاثنين -الأربعاء -الخميس) عند تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي شعبة آداب وفلسفة بثانوية اخوة عباش.

أدبيات الموضوع

القسم الأول:

الوتيرة المدرسية

تمهيد:

تعالج هذه الدراسة موضوع التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي وعليه تطرقنا في هذا الفصلين: الفصل الأول إلى الوتيرة المدرسية وميدان الكرونوبولوجية والوتيرة البيولوجية وميدان الكرونونفسية والتوقيت المدرسي، وفي القسم الثاني إلى الانتباه.

1- مفهوم الوتيرة:

لقد شهد مفهوم الوتيرة تغيرات عديدة عبر الزمن لذا فلم يتمكن العلماء من وضع مفهوم موحد له وذلك انطلاقاً من الفلسفة الأيونية و أفلاطون وصولاً إلى تأسيس ميدان الكرونونفسية من طرف (Fraisse , 1980) و الذي اعتمد على نتائج التجريبية التي أجريت في ميدان الكرونوبولوجية على النباتات، الحيوانات و الإنسان و عرفت معروف الوتيرة في ميدان البيولوجية و الفيزيولوجية بأنها كل الظواهر الرتمية و السيرورات البيولوجية ليست ساكنة في الوقت، مثلاً: طريقة التنفس و الشهيق و الزفير في كل مرة دقات القلب أيضاً أحسن مثال عن الكائنات وهو وتيرتها طول الحياة.

ولقد ركز معظم علماء النفس على دراسة الوتيرة بالنظر إلى ميكانيزمات إدراك الفرد للزمن، من بين العلماء الأوائل الذين وصفوا الحياة الشعورية يمكن ذكر باحث (Herbert) الذي يرى الانفعال الذي ينتج خلال الوتيرة تأتي من جراء التعاقب المستمر بمراحل الانتظار والرضا. اما Fraisse مؤسس علم النفس الوتيرة يقول يجب أن يستمد من دراسة الوتيرة النشاطات الإنسانية حركاتها المنظمة والمعقدة على الظواهر الدورية (معروف، 2001).

2- مفهوم التوقيت :

ذكر اوحيدة (1999) أهمية التوقيت في عملية التعليم كونه الفترة التي يتم فيها التفاعل بين المتعلم والمعلم من جهة ومن جهة ثانية بينهما وبين المادة، ويتم فيها التطبيق التدريجي لمضمون المنهاج، وهذا يعني أن عدم ملائته يؤدي حتما إلى ضعف الأداء وتدني المستوى (أورد في: نوفل، 2014).

3- التوقيت المدرسي:

تشير إليه وزارة التربية الوطنية (2005) إلى أن التوقيت أو استعمال الزمن أو الزمن البيداغوجي عبارة عن عمل تربوي بيداغوجي هام يسمح لمجموعة من الأفواج التربوية بالمؤسسة بممارسة أنشطة بيداغوجية وتربوية تحت إشراف مجموعة من المدرسين المعنيين لهذا الغرض ويتم ذلك في أوقات محددة وأماكن معنية، وأنه يتفاعل مع ثلاثة عناصر

أساسية، العنصر البشري (المدرس والمتعلم) عنصر الزمن(الوقت) وعنصر المكان (القاعات الدراسية) العادية والمنخفضة (أورد في: رقان ومعروف 2020).

*أ- **تنظيم الزمني التربوي:** ينقسم تنظيم الزمن التربوي إلى نمط دراسي لاصفي ونمط خارج مدرسي.

يري Penin (1998) ان الزمن اللاصفي هو الذي يحيط بالزمن داخل القسم ويقصد به فترات استقبال التلاميذ داخل المدرسة .

ب- الزمن الدراسي اللاصفي:

أشارت دراسة جامعة فرانسوا في فرنسا أن غالبا ما تكون الفضاءات المهيأة للاستقبال اللاصفي مناسبة لعدد التلاميذ و سنهم و النشاطات المقترحة لهم أنها فضاءات اللعب والراحة و الطعام و إعداد الفطور اللمجة وهي أيضا فضاءات أنشطة اليدوية الزمن اللاصفي يستدعي غالبا تدخلات خارجية وينتج أنشطة ذات علاقة بالعمل الدراسي أي أنشطة خاصة، الأنشطة المفتوحة تنظم غالبا وفق محاور رئيسة خاصة الاسترخاء(راحة و أنشطة هادئة متمحورة حول الألعاب الجماعية، الرسم، القراءة)، الاستكشاف (ورشات الأعمال البسيطة) و الترفيه(العاب الخارج). (أورد في: البحث و تربية، 2011).

ت- الزمن الخارجي المدرسي:

عكس الزمن اللاصفي يتمثل الزمن خارج المدرسي في أنصاف الأيام والأيام غير مقررة للدراسة في الأسبوع والعطل حيث يستقبل الأطفال في قاعات مهياة لفضاء التلاميذ الأوقات الفراغ كما تبرمج خرجات ونشاطات مقترحة أنشطة يدوية فنية، معارض، ويعمل فريق مؤطر على أن يتكيف الأطفال مع وتيرة الفصول وتيرة تتناسب بشكل أفضل مع قدراتهم وفيزيولوجيا هم وهذا الزمن هو أيضا من مسؤولية العائلة للأداء (أورد في: بحث وتربية، 2012).

*الوتيرة المدرسية:

أشارت معروف (2008) إلى أنه أدت الكرونونفسية إلى الاهتمام بوتيرة الطفل وببوتراته وهذا ما أدى إلى ظهور الكرونونفسية المدرسية التي تتناول بالدراسة التغيرات الدورية لسلوكيات التلميذ: الانتباه، الذاكرة، الدافعية، تقدير الذات السلوكيات داخل القسم. تشهد سلوكيات التلميذ تغيرات في اليوم، الأسبوع وفي السنة حسب تنظيم الوقت المدرسي، وتتمثل هذه السلوكيات في سلوكيات عدم اليقظة سلوكيات الاضطراب (يعتبر الاضطراب كنشاط عقلي وليس اختلال والانفعال).

يعتبر وقت التعلم المدرسي حسب (Agnes,2011) جزء مهم من المشروع الجماعي، والتساؤل عن التوترات المدرسية قديم في أوروبا بحيث نلاحظ تغيرات هامة في أنماط تنظيم

وقت المدرسة، فكل بلد لديه نظام معين: الرزنامة المدرسية السنوية، مدة ومقدار تسلسل العطل المدرسية الحجم السنوي للتعليم، هيكله الأسبوعي المدرسي تنظيم التوقيت المدرسي .
(أورد : في امسعودن، ومعروف،2018)

4- مفهوم الوتيرة المدرسية:

قدم Montagner , (1985) تعريف كلاسيكي للوتيرة المدرسية حيث يرى أنها مجموعة من الأوقات و الجداول الزمنية التي تنظم اليوم المدرسي للطفل فهنا نتحدث على الوقت المدرسي أو تنظيم الوقت المدرسي و يمكن فهم الوتيرة المدرسية أنها تواترات الخاصة بالطفل (التواترات البيولوجية في الوضع المدرسي) فهي التغيرات في قدرات اليقظة، الانتباه و التعلم و الوظيفة و الوقت و هنا تختلف وجهات النظر يمكن احتمال أن هذه التغيرات تظهر تحت تأثير الوتيرة الخاصة بالمتعلم و تكون نتيجة لعدم وجود الحافز، عدم الاهتمام بالأنشطة أو عدم قدرة الطفل على إيجاد معنى لها يلزم القيام به (أورد في: امسعودن، و معروف،2018).

يقصد بالوتيرة المدرسية حسب امسعودن ومعروف (2008) التواترات الخاصة بالطفل في الوضع المدرسي سواء تغير قدرات اليقظة، الانتباه والتعلم حسب وظيفة الوقت. بمعنى تغيرات دورية للملامح الفيزيولوجية والنفسية للمتعلمين.

تدرس الوتيرة المدرسية أربعة عوامل و هذا ما أشار إليه (2000) Testu وهي مستوى التغيرات الدورية اليومية أو الأسبوعية للانتباه، سلوكيات التكيف الوضعية

المدرسية، مدة النوم الليلي خلال الأسبوع، النشاط خارج المدرسة يتم ذلك باستعمال لمجموعة من الاختبارات والتي هي روائز شطب شبكة ملاحظة السلوكيات استبيان مدة النوم الليلي واستبيان الأنشطة الخارجية (أورد في: لعسلي، ومعروف، 2015)

5- وجهات نظر المختصين حول الوتيرة المدرسية:

أشارت (Mougin 2012) أن الأكاديمية الوطنية للطب لا تدعم جدول توقيت ذو أربعة أيام دراسة، وهذا ما قد يكون سبب التصنيف المتدني لفرنسا لأنه لا تحترم التواترات النفسية والبيولوجية للتلميذ، وحسب هذه الأخيرة ما يفسر وجود فرنسا في الترتيب الغير المناسب هو عدم احترامها للوتيرة النفسية وهذا ما يسبب اضطراب في الساعة البيولوجية للطفل. و(نتيجة عدم احترامها الوتيرة النفسية) نلاحظ التعب ونقص اليقظة للطفل، وهذه وجهة النظر مدعمة من عدة أبحاث أقيمت لهذا الغرض، فوجد معهد Montagnier الذي توصل إلى نفس النتائج، فاقترح سنة دراسية طويلة وأقل كثافة، إذ ينصح على أن تكون عدد ساعات اليوم قليلة في غضون خمسة أيام (أورد في: معروف، 2008).

6-العوامل المؤثرة في الوتيرة المدرسية :

تتأثر الوتيرة المدرسية بعوامل مختلفة وهي:

أ-العوامل المرتبطة بالنشاط وشروط اجرائه :

يرى (Testu 2000) من خلال بحوث الكرونونفسية عند الراشد أن الفعالية تختلف

حسب نوع النشاط) إدراكي-حركي، عقلي ذاكرة قصيرة المدى أو طويلة المدى، ... (وأن

الشروط المادية لإجرائه توزيعه الزمني، والعوامل المحفزة الخارجية، والمحيط الاجتماعي تمثل متغيرات يمكن أن تؤثر على وتيرة إجرائه.

ب- النمط المعرفي :

أشار (2000) Testu أن التلاميذ الذين يتميزون بالاستقلالية يستطيعون تحليل ما هو موجود في المحيط والتمييز بين ما هو هام ولا يتأثر كثيرا بالظروف ويستجيبون بشكل عام للوضعية دون تحليل العناصر المختلفة يمكن أن تكون الوضعية إدراكية، معرفية نفسية اجتماعية ومهما كان العمر فإن الأطفال الذين يتميزون بالاستقلالية هم الذين تتناقص فعاليتهم المعرفية في اليوم (أورد في: معروف، 2008).

ت- العمر :

يرى Fontaine & Testu (2001) تختلف أوقات الفعالية الجيدة في أسبوع أربع أيام ونصف أين تكون صبيحة يوم السبت يوم دراسة كلما تقدم التلميذ في العمر، كلما كانت فعاليتهم أحسن في نصف اليوم في آخر الأسبوع أحسن مرحلة لدى تلاميذ المستوى المتوسط والكبير للروضة (4-6) سنوات يكون مساء يوم الثلاثاء وصبيحة يوم الخميس في التحضيري (6-7) سنوات. أما تلاميذ الابتدائي المتقدمين في العمر (9-11) يكون صباح يوم الجمعة وتتغير هذه المعطيات بتغيير تنظيم الوقت المدرسي الأسبوعي.

ث-الانتماء الجغرافي:

يرى Testu (2000) بأن الانتباه عند التلاميذ الذين ينتمون إلى منطقة التربية الأولية يشهد تواترات يومية وأسبوعية مختلفة يعود ذلك إلى توزيع مختلف للانتباه في اليوم والأسبوع. وتوصلت دراسات أخرى إلى أن هناك تأثير الانتماء إلى المنطقة الريفية أو المدنية على الوتيرة المدرسية، بينت دراسات Houssin (1992) في مقارنته للتغيرات اليومية والأسبوعية للأداءات الفكرية بين تلاميذ الريف والمدينة وجود تغيرات يومية كلاسيكية لليقظة بالنسبة لتلاميذ الريف البالغين من العمر (6-7) سنوات فقط، كما تنخفض وقد تزول تماما الوتيرة اليومية عند نفس التلميذ مع السن (من 7 إلى 11 سنة). أما فيما يخص التغيرات الأسبوعية في هذه الدراسة يمكن استخلاص ما يلي: عدم وجود فروق بين أطفال الريف والمدينة، حيث تبقى الأداءات منخفضة يوم الاثنين بالنسبة للانتباه الأطفال البالغين من العمر (6-7) سنوات وبالنسبة ليقظة التلاميذ البالغين من العمر (9-11) سنة. يظهر من خلال هذه الدراسة بان التغيرات اليومية والأسبوعية تكون تقريبا نفسها في المنطقتين، ولكن تكون اقل وضوحا في الوسط الريفي مع تقريبا نفس الفعالية في يوم الاثنين مقارنة بالأيام الأخرى (أورد في: لعسلي، 2015).

ج-نوع الفعالية :

أكد Fontaine & Testu (1996) أن الأعمال التي قام بها الباحث (1977) Folkard في ميدان الكرونونفسية سمحت بملاحظة التغيرات اليومية في الذاكرة وذلك

حسب النوع المستعمل، فتبين أن ما يتم تعلمه في الصباح يتم استرجاعه مباشرة بعد تقديم الأدوات (الذاكرة القصيرة المدى)، ويكون العكس إذا أراد الفرد استرجاع ما تم تعلمه بعد مرور مدة زمنية، فما تم تعلمه في الصباح لا يسترجعه بشكل جيد (أورد في: لعسلي، 2015).

أشار (Alaphilippe et al 1996) إلى أن هناك تأثير لنمط تمرير الروايز المدرسية أو النفسية التقنية أي نمط تقديم المهمة جماعيا أو فرديا على مستويات الأداءات وعلى تغيراتها حيث قدم لتلاميذ يبلغون من العمر (11-12) سنة في دراسته تمارين رياضية (اختبار مدرسي) وروايز شطب الأرقام (مؤشر اليقظة) واختيار البناء الفضائي في كلتا الحالتين، وكان ذلك أربع مرات خلال اليوم المدرسي أي على الساعة الثامنة وخمسة وأربعون دقيقة و على الساعة الحادية عشر دقيقة وعلى الساعة الواحدة زوالا وخمسة وأربعون دقيقة وعلى الساعة الرابعة زوالا وخمسة عشرة دقيقة، و قد تبين من النتائج تأثير نمط التمرير على المستوى المتوسط للأداءات بالنسبة للاختبار الشطب و كذا على التغيرات اليومية بالنسبة للشطب و اختبار البناء الفضائي، كما أظهرت هذه الدراسة ارتفاع أداء التلاميذ لما كان التمرير جماعي بالنسبة لرائز اليقظة ولما كان التمرير فردي (أورد في: لعسلي، 2015).

ح-الاستقلالية او التبعية بالنسبة للمجال المعرفي :

يعرف الباحث (1987) Huteau الأسلوب المعرفي للاستقلالية التبعية بالنسبة للمجال (Dépendance-Indépendance à l'égard du champ DIC) على انه القدرة البنيوية_ التهديمية للمجال الإدراكي والمجال التمثيلي الذي يعمل الفرد على مستواه، وقد يكون النسق والمجال إدراكي أو معرفي ونفسي اجتماعي يوزع الأفراد في مجموعة اتصالية حسب امتلاكاتهم لهذه القدرة حيث يتواجد المستقلين في آخر المجموعة ويدركون المجال المحيطي بالتفريق في النسق العام بين السمات الأساسية والمسيطرة بينما يتواجد التابعين لا ينقطعون عن النسق المسيطر بصفة عامة دون تحليل العوامل المختلفة (أورد في: لعسلي، 2015).

وفي نفس السياق توصل (1984) Testu إلى أن الأداءات الفكرية خال اليوم عند التلاميذ التابعين للمجال المعرفي تتغير حسب النمط الكلاسيكي أي ارتفاع في الصباح انخفاض بعد وجبة الفطور ثم ارتفاع من جديد. وتدعيما لهذه النتائج أثبتت Lambert (1987) أن تلاميذ المستوى المتوسط المتتبعين للمجال المعرفي يظهرون تغيرات في الأداءات أكثر من تلاميذ المستقلين عن المجال المعرفي عند تمرير مختلف الاختبارات . وعليه فان الأداءات الفكرية للتلاميذ المتتبعين للمجال المعرفي تشهد تغيرات دورية مقارنة بالتلاميذ المستقلين عن المجال المعرفي (أورد في: لعسلي، 2015).

-ميدان الكرونونفسية الكرونوبولوجية المدرسية:

1-ميدان الكرونونفسية:

عرف (Fraisse 1980) ميدان الكرونونفسية بوتيرة السلوك لذاته غير أنه يرى لا تمكن شرح توترات السلوك بربطها البيولوجية رغم العلاقة الوطيدة القائمة بينها و بين النفس الباحث في تجربة (Siffre 1972) حول الوقت أن مبحوث العامل انتقل من دورن نشاط يومي يتناوب ليل نهار إلى وتيرة يومية مزدوجة بفترات نشاط تقدر ب(43) ساعة و مدة نومه تقدر ب(14) ساعة و يتزامن منحنى حرارة الجسم و منحنى النشاط لما تقدر مدة دورة نشاط ما بين (18) و (28) ساعة غير أنه لما تتعدى هذه المدة لا يتزامن هذان المنحيان و عليه توجد علاقة بين النشاط و حرارة الجسم،(أورد في: بحث و تربية،2012).

أشار (Testu 1994) في هذا الإطار أن ميدان الكرونونفسية يعمل على تحقيق راحة الطفل بتمكينه من التزامن بين توتراته الخاصة وتوترات محيطه الاجتماعي الثقافي بينما يقترح ميدان الكرونوبولوجية دراسة التغيرات الكمية المنتظمة الدورية للأنساق البيولوجية على مستوى خلية النسيج، البنية الجسم أو المجتمع (Kleitman) الأمر الذي مكن الاعتراف بوجود التوترات البيولوجية والتي لها علاقة بتغيرات الأداءات ويظهر ميدان الكرونونفسية، وعليه قدم هذا الميدان العد الزمني بدراسة السيرورة الفيزيولوجية للإنسان.

وتعتبر الكرونونفسية حسب (Testu(2008 ميدانا يأخذ بعين الاعتبار البعد الوقتي في الدراسة العلمية للسلوكيات، أي هو يقوم بصفة عامة على دراسة الطرق المختلفة التي يتكيف لها الفرد مع التغيرات، وقد بين الباحث Fraisse في هذا الإطار أن السلوكات الإنسانية لا يمكن أن تفسر فقط بالتوترات البيولوجية من الضروري دراسة التوترات السلوكية لذاتها من أجل تمييز هذه الدراسات اقترح أن تستعمل كلمة الكرونونفسية. (أورد في: واعلي ومعروف2016).

2-الكرونونفسية المدرسية:

أشار (Testu(2000 أنه تم ظهور ميدان الكرونونفسية المدرسية في بداية الثمانينات لدراسة التغيرات اليومية لأداء الأطفال المتمدرسين بعد أن كان يهتم أساسا بدراسة الراشد في ميدان علم النفس العمل والتنظيم في نفس السياق.....

ويؤكد (Testu(1994 أن دراسة الوتيرة النشاط الفيزيولوجي والنفسي عند الإنسان أقيمت عند الراشد وأن المعطيات الخاصة بالوقت البيولوجي عند الطفل نادرة أما تلك الخاصة بالوقت النفسي غير موجودة تماما وبذلك بقيت التغيرات الدورية للنشاط الفكري للتلميذ غير المعروفة. (أورد في بحث وتربية، 2012).

لاحظت معروف (2008) إلى أن هذا الميدان جاء لدراسة التغيرات التي تحدث في الوسط المدرسي والمتمثل في الكرونونفسية المدرسية والذي يهتم خاصة بالتوترات النشاطات

النفسية للأطفال في المدرسة وبالأوقات والشروط الملائمة للتلاميذ وقصد رفع من فعاليتهم المعرفية بتحسين فعالية التعلم وذلك باستعمال أفضل الوقت في ميدان القصير ومقاربة الفشل وبينت دراسة الباحث Ebbighaus حول دراسة التغيرات هذه الأخيرة يمكن أن تتعدل حسب تفاعل المتغيرات مثل السن، طبيعة المهمة، نوع الذاكرة.

3-هدف الكرونومدرسية:

أشارت معروف (2011)، أن الكرونونفسية المدرسية تهدف إلى تحسين فعالية التعليم بالاستعمال الملائم للوقت وهذا يحدث على المدى القريب أما على المدى البعيد فهدفه مكافحة الرسوب المدرسي، تسمح لنا الكرونونفسية فهم أوقات اليوم التي تكون فيها التلميذ قادرا على استعمال قدراته ومعالجة المعلومات، التعلم، الانتباه، وتشكيل معارف حول تأثير تغير الوقت على التلاميذ في المدى القصير والبعيد. في الأخير ميدان الكرونونفسية يمكن من استخراج عالمات بحد ذاتها تسمح لنا باقتراح رزنامة يومية، أسبوعية، سنوية ملائمة للتلاميذ والتي تكون متناسقة مع القدرات المعرفية للتلاميذ وتسمح لها كذلك بتطورها (أورد في: لعسلي، 2014).

4-نظريات الكرونونفسية :

أشار (1967) black إلى تعدد النظريات المفسرة انطلاقا من نظرية اليقظة وصولا إلى نظرية متعددة الاهتزازات(التذبذبات)، مرورا بنظرية معالجة المعلومات ونظرية كشف

الإشارة(المثير)، حيث أصبح من الضروري الاهتمام بمستوى النشاطات المدروسة وتطور أدائها وهذا من خلال النظريات المفسرة (أورد في: أيت أسعد، 2016)

• نظرية مستوى اليقظة:

أشار Kleitman (1963) أن المهام الأولى التي درست في الكرونوفسية هي المهام المتعلقة باليقظة، حيث أثبتت انه كلما ارتفع مستوى اليقظة ارتفع الأداء الدليل المستعمل للتأكيد على هذا الطرح هو منحى درجة الحرارة نظرا لسهولة قياسها بينت النظرية وجود درجة قصوى بين الساعة الثالثة مساء والسابعة مساء ودرجة الحرارة الدنيا للجسم في الصباح بين الساعة الثالثة والرابعة صباحا (أورد في: أيت أسعد، 2016) خالف بعض الباحثين نتائج (Kleitman) أمثال (Aschoof, Mann (1972) الذين يرفضون فكرة العالقة السببية بين درجة الحرارة و الأداء و يفسرون ذلك في أن كالمعاملين يتواجدان في مرحلة دورية عادية (phase En)، كما تم طرح العديد من المؤشرات لتقييم مستوى اليقظة على غرار الطريقة و التقييم الذاتي (Auto- estimation) حيث توصلت أعمال كل من (Deamer& berscheid (1972) إلى أن منحى درجة الحرارة يشابه تماما منحى اليقظة من حيث الأداء مع وجود قمة في المساء (Acrophase) عكس ذلك فان أعمال (Thayer (1967, 1978) وصلت إلى نتائج مخالفة لنتائج التقييم الذاتي والتي أثبتت وجود قمة في حدود الساعة الثانية عشر نهارا (أورد في: أيت أسعد، 2016).

هذه النتائج المتناقضة تقودنا إلى القول إن كل من المقياسين التقييم الذاتي ومقياس درجة الحرارة ال تقيس نفس الشيء وأن مفهوم اليقظة متعدد الطرح، كما أشار الباحثون إلى وجود متغيرات أخرى ذاتية يمكنها أن تفسر مستوى اليقظة كالتعب الانتباه والإفراط في النوم والتي تم قياسها بسلام عددية حيث وجدت وتيرة يومية لهذه المتغيرات قريبة من (24)ساعة، وذلك في ظروف العمل بالفرق المتناوبة والعمل الغير المعتاد .

أما بالنسبة للنقد الموجه لهذه النظرية (مستوى اليقظة)ظهر عندما تطرق بعض الباحثين إلى بعض المهام التي ليس لها عالقة بمهام اليقظة كالتي زعمت أن أقصى أداء للذاكرة الفورية يكون عندما يكون مستوى اليقظة منخفض .

النظريات المتعلقة بإجراءات معالجة المعلومات

حسب أيت أسعد(2016) المهام الحسية حركية: والتي تجمع بين العديد من

النظريات:

أ -نظرية كشف الإشارة: ميز (Green et Swets 1966) اجابة الفرد في معيارين الأول يخص الكشف المتعلق بالجانب الحسي والثاني يخص اتخاذ القرار المتعلق بالإجابة فهذان المعياران يتغيران على مدار اليوم كما ميزت أعمال craing et condon (1984,1985) فروق بين المعيارين حيث يتغير الأول (ارتفاع-انخفاض) خلال اليوم والثاني يبقى ثابتا .

ب- نظرية محدودة الموارد: (Monk et leng (1982) بين هذين الباحثان أن هناك تطور مختلف على مدار اليوم لمنحنى السرعة ومنحنى الدقة فالسرعة في تنفيذ تتزايد من الصباح إلى المساء، أما الدقة فتتزايد إلى أن تصل منتصف النهار ثم تتناقص في المساء .

ت - نظرية معالجة المعلومات: (Shiffirin et Schneider (1977) توجد سيرورتان معنيتان في الكشف، البحث والانتباه وهما السيرورة الأتوماتيكية والسيرورة المتحكم فيها، حيث اثبت الباحث (Testu (1987) السيرورة الأتوماتيكية ال تتغير خلال اليوم أما السيرورة المتحكم فيها تتغير مع عدد معين من المهام بين الساعة الحادية عشر صباحا والساعة الخامسة مساء، ما يتغير من قمة الأداء.

* مهام الذاكرة: توصلت الدراسات المختلفة إلى أن أداء الذاكرة الفورية يرتفع في الفترة الصباحية أما الذاكرة طويلة المدى فأداءها يكون أفضل في المساء، ما يعني أن يعملون على إبقاء المعلومة في الذاكرة في الفترة الصباحية، أما في الفترة المسائية يستمرون في دلالة الألفاظ ما يساعد عمل الذاكرة طويلة المدى.

* المهام المعقدة: لاحظ (Okkil (1986) أن الفرد يعدل ويغير استراتيجية التعامل حسب الوقت، فخلال العمل الذاكري كقراءة الإشارات اين يتم نشاط التصنيف في الصباح أما عملية المعالجة تتم في المساء .

ث- النظرية المتعددة التذبذبات (الاهتزازات): وترتكز أساسا على ظروف العزل الوقتي دون وجود أي معلم خارجي، حيث تظهر فروق بين وتيرة بين درجة حرارة الجسم ووتيرة نوم-يقظة فلكلاهما مدة خاصة بها. اثبت كل من (Aschof & waver (1976) عدم تزامن فجائي ينتج عن وتيرة نوم-يقظة او لدورة ضوء-ظالم، هذه الملاحظة دفعت الباحثين إلى فرضية وجود العديد من التذبذبات البيولوجية كميزة الاستقرار في محيط ثابت.

5-ميدان الكرونوبولوجية:

أشار Fotonos، Testu أن الكرونوبولوجية ميدان يعطي البعد الزمني ودراسة السيرورات الفيزيولوجية التي تنظم الكائنات الحية، فهي تتناول بدراسة التغيرات الكمية المنتظمة والدورية لأنساق البيولوجيا على مستوى الخلية، النسيج، البنية، الجسم والمجتمع (أورد في: نوفل، 2015 .)

يرى Robert (2002) أن ميدان الكرونوبولوجية في عهده الأولى اهتم بالعالم النباتي الحيواني وكانت لديه نظرة ضيقة في تفسير الظواهر، ثم امتد للعالم الإنسان (أورد في: زغموم ومعروف، 2020) .

6- ميادين تطبيق الكرونوبولوجية:

لقد تعددت ميادين تطبيق الكرونوبولوجية لتعرف حول طبيعة التوترات و أصبح من الممكن التحكم في الأوقات الأكثر ملائمة إما العمل أو الراحة، العلاج... الخ و تتمثل هذه الميادين فيما يلي :

• الكرونوبولوجية والكروفيولوجية :

هي دراسة الفرد من الناحية الفيزيولوجية تحت تأثير الوقت فهي تسمح بالكشف عن الوظائف الايضية (الميتابوليزم/ الاستقلاب) العصبية والغدية التي تنشط في أوقات معينة من اليوم لتهيئة الجسم لحدث أو ظاهرة معينة محتملة الجهاز الغدي الغني من الوظائف المعدلة(Chronomodules) فكمية الكورتيزول التي تفرزها الغدة الكظرية بين الساعة 6 إلى الساعة 8 صباحا تكون أكبر بخمس مرات كمية الكورتيزول المفرزة في الليل، فهي تهيئ نشاط العضلة عند الاستيقاظ وتغطي نقص الغذاء في الليل .و تعمل الغدة(Tyroide)على إفراز أكبر قدر من الكورتيزول في الصباح في حدود الساعة 9 صباحا لتهيئة الدماغ لمختلف ضغوطات اليوم(قلق، توتر) و تقوم غدة البنكرياس بإفراز الأنسولين لتوفر النسبة الملائمة من الغلوسيدات خلال النشاط الفيزيقي والجهاز العضلي كما تعمل الغدة الصنوبرية على إفراز كميات من الميلاتونين بنسبة كبيرة في الليل مقارنة بالنهار لتوفير وتهيئة الظروف الملائمة للنوم . تسمح الكرونوفيزيولوجيا بتفسير السيرورة

المعقدة لوتيرة النوم فهي تبين أن هذه الوتيرة مرتبطة بتحكم دماغ يقع على مستوى الأعصاب (أورد في: أيت أسعد، 2016).

• الكرونوبولوجية والكرونوصيدلية:

اعتبر ميدان الكرونوصيدلية كعلم في بداية السبعينات رغم ظهور فكرة تغيير تأثير الأدوية حسب وقت تقديمها سنة 1814 بعد أن أكدها الباحث Julien joseph virey في رسالة لنيل شهادة الطبو يعود التأخر في الاعتراف بهذا الميدان إلى عدة عوامل أهمها إعادة النظر في ميدان التوازن الداخلي الذي ينفي وجود التغيرات زمنية تسمح بالتنبؤ بتأثير الأدوية وبإجراء بحوث تجريبية وإكلينيكية أدت إلى تأويل المسارات الزمنية أي التوترات البيولوجية وكذا غياب البحث في هذا الميدان (أورد في واعلي، 2017).

ويرى Reinberg (1957) أن اليوم يمكن التحدث عن ميدان الكرونوصيدلية الذي يقترح دراسة آثار الأدوية حسب البنية الوقتية المعتبرة أو بعبارة أخرى ساعة المعالجة وذلك حسب تزامن هذا الجسم ومن جهة أخرى دراسة آثار الأدوية على بعض الظواهر الدورية الحيوية périodique Bio والبحث في هذه الظروف عن التغيرات المحتملة التي تحدث في المدة والمرحلة واسعة ومستوى المتوسط.

• الكرونوبولوجية الكرونوعلاجية:

هي كباقي الميادين السابقة التي وجدت لغرض التشخيص والعلاج التسممات والأمراض والاضطرابات الصحية التي قد يصاب الإنسان بها وكذا التقليل أو التخفيض أو القضاء على الآثار غير المرغوب فيها أو الرفع منها وذلك باختبار الدواء الذي يتم تجربته أولاً على الحيوانات ثم الإنسان.

ويعرفها Halberge على أنها العالج الذي يقدم حسب العوامل الزمنية الخاصة بالتوترات البيولوجية. لذا من المهم جدا دراسة وظيفة التوترات لأعضاء وردود أفعالها حيال آثار الدواء وهذا ما يهدف إليه ميدان الكرونوسيكولوجيا. الذي يدرس الأوقات التي يكون فيها الجسم أقل مقاومة خلال مدة أربعة وعشرين ساعة يضاف إلى ذلك الكرونوتخديرية التي يهتم بدراسة تغيير حساسية المستقبلات العضوية للعوامل الخارجية فستبق منها ميدان الكرونوعلاجية في معرفة الأوقات الأكثر ملائمة لتقديم الدواء. (أورد في: زعموم، 2020).

7- مفهوم الوتيرة البيولوجية:

أشار Peytonnet أنه تتبع الوظائف البيولوجية للإنسان دورة 24 ساعة التي تعرف باسم الوتيرة اليومية، أو دورة الليل والنهار، فكلمة يومية تعني باللاتينية (Circa) التي تعني التقارب وكلمة (Deir) التي تعني يوم (أورد في: بوزوران، 2015).

Rapport Inserm(2001) أشار أن الوتيرة البيولوجية على أنها استمرارية للتغيرات الفيزيولوجية وتكون دالة إحصائيا تحدد حسب الوقت التغيرات بشكل متكرر، وتعتبر ظاهرة دورية يمكن تعارض نتائجها بشكل منحنيات تسمى الكرونوغرام (أورد في: نوفل، 2015).

وأكد Palix(2005) أن هذه التوترات البيولوجية المختلفة سواء اليومية أو البطيئة التي تخص الطبيعة البشرية تتكون في وقت مبكر أي في المرحلة الجنينية، وهي ضرورية للتوازن العصبي ونمو الوظائف الأخرى، ويعد النوم من هذه التوترات البيولوجية المهمة جدا في لحياة الإنسان على مر الأوقات (أورد في: رقان ومعروف، 2020).

8- طبيعة الوتيرة البيولوجية :

تتكون الوتيرة البيولوجية من مكونين خارجية وداخلية تتمثل في:

1-طبيعة خارجية:

أشار (2001) Inserm ترتبط المعايير التي تتميز بها التواتر البيولوجية من جهة بعوامل المحيط مثل تناوب الضوء/ظلام، يقظة/ نوم، حرارة/ برودة، تناوب الفصول، هذه العوامل لا تخلق او تحدث التوترات بل تعدلها فقط و نسميها ضوابط الزمن (Synchroniseurs)أو عوامل مسببة أو عوامل مانحة للوقت. (Zeitgeber)وأكثرها شيوعا عند الانسان هي ذات طبيعة اجتماعية وبيئية والمتمثلة في تناوب ضوء/ظالم

وراحة/نشاط ووقت الاكل، وإن الحرمان من النوم وبعض ظروف العمل ووضعيات العزل تؤدي إلى التغيرات في التوترات البيولوجية. (أورد في: ملياني، 2018)

2 -طبيعة داخلية:

كما يرى Inserm (2001) أنه يمكن أن تبين تجريبيا المكونات الداخلية للوتيرة البيولوجية بحذف المكونات الخارجية لها، فيمكن التحكم في تناوب ضوء/ظالم، يقظة/نوم و مواقيت الاكل في تجارب تدعى ب : تجارب خارج الزمن و التي تجرى إما في مخابر مجهزة لذلك و إما خلال ال إستكشاف الخاصة بعلم المغارات (Speleologie).

فعندما يوضع شخص في ظروف حياة كهذه بدون معلم زمني وحرفي أفعاله يحافظ على توتراته البيولوجية بدورة مختلفة قليلا عن (24) ساعة. ومثل هذه التوترات والتي لا تخضع لدورة مانحات الوقت ذات (24) ساعة كتناوب الضوء والظالم تسمى توترات حرة، وتؤكد على الطبيعة الداخلية للوتيرة. (أورد في: ملياني، ومعروف، 2018).

9-خصائص الوتيرة البيولوجية:

يشير كل من Reinberg, Labrecque, Smolensky (1991) أن الخصائص الأساسية للوتيرة البيولوجية متشابهة في النباتات والحيوانات هذا الانتشار الملحوظ هو أيضا حجة لصالح أهمية المعطاة للوتيرة كعوامل في تكييف الكائنات الحية مع التغيرات متوقعة في البيئة.

تتمثل الخصائص الوتيرة البيولوجية:

*المدة:

وفق (Labrecque 2003) تعني الفارق الزمني الضروري للفصول على حلقتين

التي تكرر انثناء التغير وتنقسم الوتيرة البيولوجية حسب الوقت إلى:

✓ الوتيرة السيركويومية Circadiens Rythme: يرى (Mery 2012) أنه تدوم

24 ساعة وتتزامن مع الليل والنهار، والتي تشير إلى تناول اليقظة مع النوم أثناء هذه

المرحلة يكون إفراز الكورتيزول وهرمون النضج.

✓ الوتيرة الفوق يومية: Rythme ultradiens حسب (Schwob 2007) هي سريعة

تدوم أقل من يوم وأثناء الساعات اليوم فوتيرة نبضات القلب، وتيرة التنفس والنشاط

ونلاحظ نفس التغير الدوري على مستوى الخلايا.

✓ الوتيرة تحت اليومية: Rythme ultradien: يعرفها (Schwob 2007) أنها تدوم أكثر

من 24 ساعة كالدورة الشهرية عند المرأة والاكنتاب الذي يظهر في الخريف أو الربيع.

*السعة:

✓ تمثل الفرق الموجود بين أعلى وأصغر قمة للظاهرة المسجلة .

✓ المدة القصوى: وتتميز بالوضعية الوقتية لأعلى فعالية الوقت أين يظهر فعالية الدورة .

*المستوى المتوسط المطابق للوتيرة: يرى كل من Leconte et Lambert

(1990) أنه يمثل الخط الأساسي الذي تدور حوله تغيرات المعطيات (أورد في:

لعسلي، 2015).

1. تصنيف التواترات البيولوجية:

تصنف التواترات البيولوجية حسب ترددتها (Frequence) وهي قيمة معاكسة

للمدة (Période) وتتمثل حسب Leconte et Lambert فيما يلي:

- التواترات المرتفعة التردد (Rythme de haute fréquence) : حيث تقدر

مدتها بأقل نصف ساعة كتذبذبات المخطط الكهربائي للدماغ، التواترات القلبية والتنفسية .

. التواترات متوسطة التردد Rythme de haute fréquence حيث تقدر مدتها ما

بين نصف ساعة إلى ستون ساعة وتنقسم بدورها إلى ثلاثة أنواع:

. السريعة التواترات أو فوق يومية: (Rythme circadien): حيث تقدر مدتها ما بين

نصف ساعة إلى عشرين ساعة (تردد أكثر من تردد اليوم) يمكن وذكر مختلف مراحل النوم

وكذا بعض تغيرات تذبذبات المخطط الكهربائي للدماغ .

. التواترات اليومي (Rythme circadien): تقدر مدتها بأربعة وعشرين ساعة تقريبا

وهي توجد ما بين عشرين ساعة، وتوجد على مستوى معظم المتغيرات الفيزيولوجية للإنسان

ويمكن نكر توترات عديدة منها وتيرة يقظة نوم عند الراشد ودورة الحرارة المركزية للجسم

ولمحتوى الدم والوظائف الأيضية العديدة.

التواترات البطيئة أو تحت يومية (Rythme infradien): تقدر مدتها ما بين ثمانية وعشرين ساعة وستين ساعة (تردد أقل من تردد تناوب الليل ونهار) ومن بينها وتيرة نمو بعض الفطريات.

التواترات المنخفضة التردد (Rythme de base fréquence): حيث تقدر مدتها أكثر من ستين ساعة يمكن ذكر التواترات السيركوأسبوعية (سبعة أيام تقريبا) كتكاثر بعض الفطريات والتوترات السيركاديسبية) أربعة عشرة يوما تقريبا كاستيقاظ المروط لبعض ساعات خلال مدة البيان الشتوي والتوترات لسيركوشهرية (Rythmes circamanuels) (ثلاثون يوما تقريبا) وتسمى أيضا التواترات القمرية نسبة إلى الدورة القمرية بمدة تقدر بثمانية وعشرين يوما أيضا كالدورة عند الإناث التواترات السيركوسنوية (circanuels Rythmes) سنة تقريبا كالبيان الشتوي وهجرة بعض الأصناف الحيوانية والتكاثر.

وأخيرا التواترات المتعددة السنة (pluriannuels Rythmes) : كبعث أنواع الخيزران الذي يزهر كل خمسة عشرة سنة مهما كانت المنطقة الجغرافية المزروع فيها (أورد في: معروف، 2008).

10- بعض الدراسات السابقة:

كذلك دراسة (Testu et janvier (2005) دراسة حول التغيرات اليومية للانتباه على مجموعة من التلاميذ البالغين من العمر بين 4 إلى 11 سنوات يعني التحضيري و

الابتدائي، و توصل فيها إلى ما يلي :تحدث تغيرات لأداءات الانتباه في التحضيري أين مستوى الأداءات تعرف ارتفاع في بداية الحصة، وهذا الأمر مخالف لملح التغيرات الكلاسيكي الانتباه ينخفض في الصباح ويرتفع في فترة الظهيرة ثم ينخفض بعد الظهر و يرتفع في آخر اليوم الدراسي (2000) Testu, الحظ كذلك أنه يطرأ تطور في الأداءات حتى السن الحادي عشر، ففي هذا السن و المستوى الدراسي تكون أداءات الانتباه نفسها مع الكبار أثناء العمل، حيث هذه الأداءات ترتفع تدريجيا في الفترة الصباحية وتنخفض بداية الظهيرة و ترتفع من جديد بعد الظهيرة.

• دراسة تميمي (2011):

تناولت هذه الدراسة تطور التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى التلاميذ العراقيين والإمارتين (دراسة مقارنة) وبالتحديد بالمدارس الابتدائية سنهم يتراوح من 5 إلى 7 سنوات والفئة الثانية سنهم كذلك يتراوح من 10 إلى 12 سنة. تهدف الدراسة إلى إظهار مدى تأثير الفترة الصباحية وأيام الأسبوع على أداءات الانتباه من ناحية، ومن ناحية أخرى على تغيرات أسبوعية لفترات النوم حسب الجنس، السن، وأصل المنطقة التي ينتمي إليها. أجريت الدراسة على 233 تلميذ في بلدين عربيين ومن بينهم 103 تلميذ ذكر و 120 تلميذة، قسم إلى فئتين مستوى دراسي ابتدائي:

الفئة الأولى يتراوح سنهم من 5 إلى 7 سنوات والفئة الثانية يتراوح سنهم كذلك من 10 إلى 12 سنة. طبق على التلاميذ اختبار شطب الروايز لفترات مختلفة في اليوم: أربع مرات في اليوم وذلك خلال أيام الدراسة في الأسبوع: الأحد، الاثنين، الثلاثاء والأربعاء

أثبتت الدراسة أن أداءات الانتباه تتغير حسب تغير فترات اليوم وأيام الأسبوع لكالمستويين 5 إلى 7 سنوات وبين 10 و 12 سنة، وكذلك مدة النوم الليلي تتغير في الأسبوع حسب جدول التوقيت الأسبوعي، دون إهمال أهمية عامل السن، الجنس، وكذلك البيئة التي ينحدر منها التلميذ. أوضحت الدراسة أن أداءات الانتباه اليومية ترتفع من الساعة الثامنة 8 سا إلى 10 سا و 30د ثم نلاحظ انخفاض من 11 سا إلى 13 سا، حيث تصل أوجها على 10 سا 30د، وعند الساعة الثامنة أداءات الانتباه تكون ضعيفة للفتتين ذكورا او اناثا

أما فيما يخص أداءات الانتباه الأسبوعية فهي كما يلي:

مهما كان عامل و جنس التلميذ فإن يوم الأحد هو اليوم الذي تكون فيه الأداءات في أسوء حالها، والسبب يعود للعطلة الأسبوعية حيث صبيحة يوم الأحد تكون أكثر سوءا نتيجة التعب يومي العطلة، يوم الثلاثاء فيعتبر من أفضل الأيام حيث تكون فيه الأداءات جيدة لتلاميذ التحضيري، فيما يخص أداءات الانتباه بالنسبة للفئة الثانية ونخص بالذكر جنس الذكور فتشهد ارتفاعا يوم الأربعاء بالنسبة للإناث. ما نستخلصه أن أداءات الانتباه ترتفع ابتداء من يوم الاثنين الثلاثاء الأربعاء. ويعتبر يوم الثلاثاء من أفضل الأيام لكون الأداءات في هذا اليوم جيدة .

دراسة معروف (2008): قامت معروف بدراسة حول أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك و مدة النوم الليلي ونشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ السنة السادسة حيث تهدف الدراسة إلى معرفة نمط التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه، وكذا مدى تغير مدة النوم الليلي للتلميذ خلال الأسبوع، كما تهدف إلى معرفة مدى تغير سلوكيات التلاميذ داخل القسم في اليوم وفي الأسبوع و مدى تأثير جدول التوقيت على النشاطات خارج المدرسة و توصلت إلى ما يلي: أداءات الانتباه تشهد تغيرا خلال مختلف ساعات اليوم بالنسبة للتلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد حيث تشهد ارتفاعا طفيفا على الساعة الثامنة و خمسة عشر دقيقة ثم تتخفف على الساعة الحادية عشر وخمسة عشر دقيقة. بينما ترتفع على الساعة الواحدة وخمسة عشر زوالا لتعرف نفس الأداءات انخفاض على الساعة الثالثة وخمسة عشر دقيقة بعد الزوال، وهذا الملمح اليومي لا يشبه الملمح الكلاسيكي الذي حددته الدراسات التجريبية السابقة. أما فيما يخص التغيرات اليومية لأداءات الانتباه ذو نظام الدوامين، تشهد تغيرا خلال مختلف اليوم حيث تعرف انخفاضا على الساعة العاشرة صباحا ثم ترتفع على الساعة الثانية عشر بينما تتخفف على الساعة الثالثة زوال لتعرف نفس الأداءات ارتفاع على الساعة الرابعة بعد الزوال، وهذا الملمح اليومي يشبه الملمح الكلاسيكي الذي حددته الدراسات التجريبية السابقة.

دراسة لعسلي ومعروف (2015):

تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكيات داخل القسم و مدة النوم الليلي لدى التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر (9-10) سنوات وذلك في إطار رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية جامعة تيزي وزو و هي عبارة عن دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر وولاية غرداية تكونت العينة من 408 تلميذ بالنسبة لمدة النوم الليلي و 8 تلاميذ لسلوك داخل القسم؛ حيث توصلت النتائج إلى تأثير الموقع الجغرافي على التغيرات السلوكية داخل القسم و مدة النوم الليلي لدى تلاميذ الابتدائي .

دراسة بوزوران ومعروف (2015):

حول الانتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي وذلك في إطار رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس بجامعة تيزي وزو، تكونت العينة البحث من (88) معلمي التعليم الابتدائي؛ حيث توصلت النتائج أن الانتباه يتغير خلال ساعات اليوم، وخلال أيام الأسبوع عند معلمي التعليم الابتدائي، كما تتغير مدة النوم الليلي لديهم خلال أيام الأ

القسم الثاني:

الانتباه

تمهيد:

يعد الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد أهم المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات المعرفية كالتذكر والإدراك، وهو شرط أساسي للتعلم، ومن أهم العملات العقلية المهمة في النمو المعرفي للفرد، لذلك سنتطرق في هذا الجزء إلى الانتباه وأهم العناصر مرتبطة به.

1- مفهوم الانتباه:

وحسب ملحم (2001) اهتم العلماء بالانتباه باعتباره الخاصية المركزية للحياة الذهنية ، ومهمته الأساسية هي توضيح مضامين او محتويات الوعي و نحيل مادة الاحساس الخام الى ادراك وفهم من خلال الخبرة الشعورية ،فينظر للانتباه على انه من العمليات او الوظائف الاولية للمعرفية المحورية التي تدور حولها عمليات الفهم الكثير من جوانب السلوك و الحياة الفكرية للمرء، و التي تلعب دورا مهما في حياة الفرد من حيث قدراته على الاتصال بالبيئة ، والتي تنعكس في اختيار للمنبهات الحسية المختلفة و المناسبة والمناسبة ، حتى يتمكن من ادراكها و تحليلها و الاستجابة لها بصورة تجعله يتكيف مع البيئة الداخلية و الخارجية .

وعرفه منسي (2007) الانتباه عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف

سلوكي جديد او الى بعض أجزاء من المجال الإدراكي إذا كان الموق مألوفاً بالنسبة له

نستنتج مما سبق ان الانتباه هو قدرة الفرد على اختيار نثير معين والاستمرار في

التركيز عليه، وفي حالة يستجمع فيها الفرد كل قدراتها لعقلية بما فيه الإدراك، الذاكرة،

الوعي، التركيز على موضوع معين استعداداً لفهمه او استيعابه او تعلمه او حفظه.

2- أهمية الانتباه:

يرى (2008) Echevalier أن الانتباه تكون من مجموعة من أنماط سيرورة التفكير و

السلوك و ذلك بتسهيل تشكيل الاتجاهات العقلية التي تشغل العقل أو الشعور ويسمح الانتباه

بالتفكير، و بالتالي هو شرط للتكيف مع الحالة الجديدة و ضروري لمعالجة الحالات المعقدة

بالنسبة لبعض الباحثين فإن الانتباه يتدخل في كل السيرورات المضبوطة وذلك برغبة من

الفرد حتى ولو تدخلت عوامل محيطية (أورد في: نوفل، 2014).

3- خصائص الانتباه:

أكدت فائقة (1999) على أن الانتباه يتسم بعدة خصائص وعليه يمكن تحديد

الخصائص التالية للانتباه:

أ- الانتباه عملية ادراكية مبكرة: يهتم الاحساس بالمشيرات الخام يهتم الادراك بإعطاء هذه المشيرات تفسيرات ومعاني مختلفة، اما الانتباه فانه يقع بين الاحساس والادراك لذلك يطلق على الانتباه عملية ادراكية مبكرة.

ب- الاصغاء: وهو الخطوة الاولى في عملية تكين وتنظيم المعلومات، حيث ان استكشاف البيئة المحيطة تتطلب من الفرد الاصغاء لبعض الأحاديث وتركيز الانتباه عليها.

ت- الاختيار والانتقاء: ان الفرد لا يستطيع ان ينتبه لجميع المنبهات المتباينة دفعة واحدة، ولكنه ويختار منها ما يناسب حاجاته وحالته النفسية، اي ان الانتباه هو اختيار لاحد او لبعض المنبهات الحسية الاخرى سواء كانت في البيئة الخارجية او الداخلية.

ث- التعقب: وهو الانتباه المتصل (غير المتقطع) لمنبه ما او التركيز على تسلسل موجه للفكر عبر فترة زمنية والمستوى المعتقد فيه يبدو في القدرة على التفكير في فكرتين او أكثر او نمطين من المنبهات او أكثر في وقت واحد وعلى نحو متتابع دون خلط بينهما او فقدان لأحدهما.

ج- التذبذب: وهو يعني ان مستوى شدة المثير مصدر التنبيه يتذبذب فنلاحظ ذلك اثناء متابعة الفرد لفيلم سينمائي، حيث ان انتباهه يتذبذب بين الشدة والضعف وفقا لاختلاف احداث الفيلم.

4-أنواع الانتباه:

أشار راجع، أحمد عزت (1986) أن علماء علم النفس المعرفي قد بينوا أن الانتباه يوجد في عدة أشكال وهي:

1-الانتباه الانتقائي: أين يقع الانتباه على أحد من المنبهات التي تقع في مجال وعي الفرد .

2-الانتباه الموزع : أين يتوزع الانتباه بين منبهين أو أكثر .

كما صنف محمد ملحم (2002) الانتباه وفقا لعدة عوامل منها :

3-من حيث موقع المثيرات

أ. الانتباه إلى الذات: تركيز الانتباه على مثيرات داخلية .

ب -الانتباه إلى البيئة: تركيز الانتباه على مثيرات في البيئة الخارجية .

4-من حيث عدد المثيرات :

أ. الانتباه لمثير واحد: أي تركيز الانتباه على مثير واحد فقط

ب. الانتباه لأكثر من مثير: ويتطلب هذا النوع سعة انتباه عالية وجهد عقلي.

5- من حيث طبيعة المثيرات

- أ: الانتباه الإرادي: يحدث عندما نريد توجيه انتباهنا بإرادتنا إلى شيء محدد.
- ب. الانتباه اللاإرادي: يحدث عندما تفرض بعض المنبهات الداخلية أو الخارجية ذاتها على الشخص كسماع صوت عال .
- ج. الانتباه الاعتيادي: يعني التركيز التلقائي لوعي الفرد على منبه ما أو عدة مثيرات وهذا النوع لا يتطلب من الفرد.
- من حيث مصدر الانتباه :انتباها بصري، انتباه سمعي، انتباه شمي، انتباها ذوقي وانتباه لمسي.

5-محددات الانتباه:

حسب العتوم (2010) أنه قد اهتم علماء النفس بدراسة العوامل التي تجعل بعض المنبهات أكثر إثارة للانتباه من غيرها، فهناك من العوامل التي تحد من قدرة الفرد على ممارسة الانتباه بطريقة فعالة يمكن أن تضمن مستويات مقبولة من الادراك، ويمكن تصنيف هذه المحددات كالآتي:

*المحددات الحسية العصبية:

أي خلل يصيب الحواس الخمس أو الجهاز العصب بشكل عام والدماغ بشكل خاص يمكن ان يؤثر على قدرة الفرد في التركيز على المثير.

أ- المحددات المعرفية:

توجد العديد من العوامل المعرفية التي تؤثر على الانتباه كدرجة الذكاء والخبرة السابقة، بحيث تزداد قدرة الانتباه بزيادة نكاه الفرد وخبرته السابقة في موضوع المثير الذي ننتبه له، ويشير الزيات (1994) إلى ان اصحاب الذكاء العالي غالبا ما يكون لديهم حساسية أكبر للمثيرات وسعة أكبر للذاكرة، وقدرة أفضل على اسلوب معالجة المعلومات مما يخيف الضغط على عمل نظم الذاكرة والمعالجة المركزية.

ب- المحددات المتعلقة بالدافعية:

تشير الدراسات النفسية انه كلما زادت دافعية الافراد لنوع معين من المثيرات، كلما سهلت عملية الانتباه لهذه المثيرات وكلما أصبح هذا الانتباه أقرب للانتباه الانتقائي.

ث- المحددات الانفعالية والشخصية:

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعانون من إفراط الحساسية للنقد والانطواء، الاكتئاب والقلق الزائد يواجهون صعوبات أكثر في تركيز الانتباه بسبب انشغالهم الانفعالي وتشتت طاقاتهم العقل نتيجة هذه الاضطرابات.

نستنتج مما سبق أنه توجد عدة عوامل تحد من قدرة الفرد على ممارسة الانتباه كالمحددات الحسية العصبية والمحددات المعرفية كالذكاء والذاكرة والمحددات المتعلقة بالدافعية و المحددات الانفعالية والشخصية.

6-متطلبات الانتباه:

وبينها ملحم (2001) لكي يكون الانتباه مثمرا ومدخلا للمعرفة والتعامل مع المثيرات البيئية وللاستفادة منها لصالح الانتباه يجب أن يتسم بالصفات التالية:

ا- اختيار المثير: لا ننتبه لكل المثيرات سواء كانت داخلية أو في البيئة الخارجية وإنما ننتبه فقط لتلك التي تلفت نظرنا وتثير اهتمامنا لأهميتها في حياتنا.

ب- مدى استمرار الانتباه: يتعين على الفرد أن ينتبه وقتا كافيا للمثير الذي يجذب انتباهه حتى يستوعبه ويلم بعناصر المفهوم الذي يدل عليه.

ث- الانتباه ومرونته: الشخص السوي هو الذي يستطيع أن ينقل انتباهه بين المثيرات المختلفة ما يدل على مرونته وتفكيره وهذا ما يساعده على الإلمام بعناصر المثيرات الترابط والابتكار أو التعديل.

ج- الانتباه لتسلسل المثيرات المعروضة: عادة لا ننتبه لمثيرات منفردة وغالبا ما ننتبه لعدة مثيرات متتابعة فالطفل أثناء شرح الدرس ينتبه لتسلسل الكلمات التي تخرج من فم المعلم وللعروض المكتوبة على السبورة أو بواسطة الوسائل التعليمية التي يستعين بها المعلم في الشرح ما يستدعي استمرار الانتباه لكافة العناصر والمكونات أو المشاهدات المتتالية.

7- مكونات الانتباه:

يتكون ميكانيزم الانتباه من البحث، التصفية، والاستعداد للاستجابة وهي كما يلي:

1-البحث:

إن عملية البحث هي محاولة تحديد موقع المنبه في المجال البصري ولقد أوضح "بوسنر" وزملائه (1980) أنه يوجد نوعين من البحث، فالنوع الأول هو البحث خارجي المنشأ وهذا النوع من البحث تحدث لإراديا مثل: الانتباه المفاجئ لضوء خاطف ظهر في المجال البصري، أما النوع الثاني فهو البحث الداخلي المنشأ وهذا النوع يشير إلى عملية البحث الاختيارية المخططة لمثير أو منبه ذي صفات محددة (أورد في : سيد أحمد، 1999).

كما بين كل من Treisman et Gormican, (1988) أن البحث ينقسم إلى نوعين هما المتوازي والمتسلسل، فالبحث المتوازي هو الذي يحدث عندما يريد الشخص تحديد منبه معين من بين عدة منبهات تتشابه أو تتشارك معه في صفة أو أكثر مثل: اللون، الطول، الاتجاه، أما البحث المتسلسل فهو الذي يحدث عندما يريد الشخص تحديد منبه معين من خلال متابعته في عدة مراحل أو خطوات خلال فترة زمنية محددة.

وتحدث عملية البحث لصفة في المثير الهدف مختلفة عن الصفات الموجودة في المثيرات الأخرى التي تقع معه في المجال البصري مثل: اختلاف اللون والحركة أو الشكل ولقد بين

كل من (Kowler et Martins, 1982) أن عملية البحث تتحسن لدى الأطفال بتقدم أعمارهم (أورد في: سيد أحمد، 1999).

ب- التصفية:

بين كل من (Enns et Al, 1987) أن عملية التصفية هي عملية انتقاء لمثير ما، أو لصفة محددة وتجاهل المثيرات أو الصفات الأخرى التي توجد في مجال إدراك الفرد، ويتفق Bundesen (1990) مع هذا الرأي حيث يشير على عملية التصفية على أنها عملية انتقاء واختيار لمنبه معين من بين المنبهات التي تقع في مجال إدراك الشخص.

يوضح (Enns, 1990) أن الدراسات الحديثة بينت أن عملية التصفية تتحسن لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم، ولقد قام من (Enns et Cameron) بدراسة هدفت إلى فحص عملية التصفية لدى الأفراد في الأعمار المختلفة وقد كان متوسط هذه الأعمار 04 سنوات، 24 سنوات وكان يطلب من المفحوص الاستجابة بسرعة إلى المثير الهدف الذي إما أن يظهر وحده في شاشة العرض (بدون تصفية)، أو يظهر مع مثيرات أخرى مشوشة، وقد أشارت النتائج إلى أن عملية التصفية مرتبطة بالعمر، بمعنى أنها تتحسن مع تقدم أعمار المفحوصين (أورد في: سيد أحمد، 1999).

ت- الاستعداد للاستجابة:

يذكر كل من Enns et al,(1987) أن عملية الاستعداد للاستجابة قد تسمى أحيانا بالتهيئة أو بالتوقع ظهور الهدف، أو تحويل الانتباه للهدف، وهي تشير إلى محافظة الفرد على الإستراتيجية التي استجاب بها للهدف السابق لكي يستجيب بها للهدف القادم، أو تغييرها وتعديلها(سيد أحمد، 1999)

بينما يرى Enns,(1990) أن التهيئة هي استعداد العمليات الإنتباهية للاستجابة للمثير الهدف وفقا للمعلومات السابقة عن موقعه، وكما إذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه (أورد في: سيد أحمد، 1999).

نستنتج من خلال ما سبق أن الفرد يهيئ نفسه ويستعد للاستجابة عند تعرفه على المثير، ويحاول إيجاد طريقة لأفضل للاستجابة له.

8-مراحل الانتباه:

مرحلة الإحساس أو الكشف: فحسب الفتلاوي (2005) هو عبارة عن محاولة المتعلم في هذه المرحلة أن يستقبل ويكتشف عن وجود مثيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية (الحواس الخمس) تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء، فأى خلل يصيبها أو يصيب الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يؤثر في قدرة المتعلم في تركيز الانتباه على المثيرات البيئية الحسية، وتعد هذه المرحلة غير فعرفية في طبيعتها لأنها لا تعتمد على العمليات المعرفية.

- مرحلة التعرف (الانتباه الموجه): فعرفه العتوم (2010) على أن يحاول الفرد التعرف على طبيعة المثيرات (المعلومات الحسية) من خلال ترميزها وتحليلها وفهمها بمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة شدتها ونوعها وحجمها أو عددها وأهميتها بالنسبة له، فالتعرف هو نشاط معرفي أولي يتطلب تفحص المعالجة أولية للمثيرات لتحديد مدى الحاجة إليها أو الاستمرار في استقبالها لاستكمال عملية الإدراك اللاحقة.

يظهر من خلال ما سبق أن الفرد يركز انتباهه على المثيرات التي يستقبلها للتعرف عليها وذلك حسب درجة أهميتها.

مرحلة الاستجابة: فعرفه أيضا العتوم (2010) حدد المتعلم ف هذه المرحلة أسلوب الاستجابة المناسب ف ضوء إستعاب واختيار المثير

الحسي من بين عدة مثيرات حسية وتهيئته للمعالجة المعرفية الموسعة التي تحدث غالبا في الذاكرة القصيرة أو الفاعلة ضمن عملية الإدراك

نستنتج من خلال ما سبق أنّ الفرد يستقبل العديد من المثيرات ولكن يستجيب لمثير واحد نظرا لأهميته.

9-العوامل المؤثرة في الانتباه:

حسب ملحم (2010) اهتم علماء النفس بدراسة العوامل التي تجعل بعض المنبهات أكثر إثارة للانتباه من غيرها لذلك قسمت العوامل المؤثرة على الانتباه إلى قسمين: قسم يتصل

بخصائص المنبه الموضوعية وظروف الموقف والسياق الذي يرد فيه. وقسم يتعلق بالعوامل الذاتية التي تتصل بشخصية الفرد ودوافعه وميوله واهتماماته وحالته الجسمية.

أ- العوامل الداخلية:

*الحالة الانفعالية والمزاجية التي يمر بها الفرد:

حسب سليم (2009) غالبا ما تصرف هذه العوامل انتباه الفرد سواء عن المثيرات الخارجية أو عن عملية التفكير بحد ذاتها فالفرد الذي يعاني من مزاج سيء أو متقلب أو يعاني من حالة التوتر النفسي تتأثر درجة انتباهه إلى المثيرات الأخرى .

-الدوافع:

فحسب ملح (2001) تلعب الدوافع والرغبات أهمية كبيرة فيتوجه الانتباه إلى الأشياء والمواقف والأحداث الملائمة لإشباعها كما تلعب دورا هاما في توجيه انتباه الفرد نحو المثيرات المراد تعلمها ويمكن القول إن على المدرس إثارة دافعية الفرد نحو التعلم و يتمكن من التعلم بصورة صحيحة.

*اهتمامات الفرد وميوله:

فبينه المليجي (2004) أنه من أهم العوامل التي تساعد على حصر الانتباه إلى موضوع معين هو ميل الفرد إليه واهتمامه به، فالانتباه ملاحظة انتقائية ونحن لا نختار من مثيرات البيئة ألا ما يتفق مع اهتماماتنا ثم نوجه شعورنا إليه فكلما كان المثير من صلب اهتمام الفرد ازداد انتباهه لذلك المثير وعمل من أجل إنجازه.

أ - العوامل الخارجية: وتتمثل في مجموعة من العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي

المراد الانتباه له وتشمل:

- شدة المثير (المنبه):

أبرزها العتوم (2001) تساهم المثيرات الشديدة القوة من حيث الألوان والروائح والصوت

والضوء أو الحركة على جذب الانتباه للمثير بسرعة كبيرة المعلومات لا يحدث بشكل

عشوائي فشدة المنبه من شأنه أن يجذب الانتباه إليه دون غيره من المنبهات الأقل شدة

غير أن المنبه الشديد قد لا يجذب الانتباه إذا كان الفرد مستغرقا في شيء أخرى أكثر

اهمية.

-حركة المثير(المنبه):

عرفها البطانية، والرشدن ، السبالية ، الخطاطبة ،(2005) أن الاشياء المتحركة

لها دورا بارزا في جذب الانتباه فعرض المثيرات من خلال حركات ورسومات متحركة تزيد

من جذب انتباه الفرد نحو ذلك المثير مما يجعله أكثر فاعلية فكلما كانت المنبهات المتحركة

فإنها تؤدي إلى جذب الانتباه أكثر من المنبهات الثابتة ولذلك يستغل رجال الإعلان في

تصميم اللوحات الإعلانية ذات الإضاءة المتحركة حتى تجذب الانتباه.

- طبيعة المنبه:

عرفها أيضا البطانية و آخرون (2005) يختلف انتباهنا باختلاف طبيعة المنبه: منه

بصري وسمعي، أو شمعية فالأطفال الذين يتعلمون بالطريقة السمعية هم أكثر انتباها نحو

المثيرات السمعية فيحين الأطفال الذين يتعلمون بالطريقة البصرية هم أكثر انتباها للمثيرات البصرية، بينما الذين يتعلمون بالطريقة اللمسية هم أكثر انتباها للمثيرات اللمسية البطاينة

- حداة المنبه:

عرفها أيضا البطاينة وآخرون (2005) هو معلوم الاشياء الجديدة غير المألوفة سابقا

في حياة الفرد تشد انتباهه أكثر من غيرها.

10- النظريات المفسرة للانتباه:

1- نظرية سعة الانتباه ل (Kahneman) 1973

يفترض (Kahnemen,1973) في هذه النظرية أن سعة الانتباه يمكن أن تثير تبعا لتغيرات متطلبات المهمة التي نحن بصدد الانتباه إليها ففي الوقت الذي ينتبه فيه الفرد إلى مهمتين مختلفتين فإن سعة الانتباه ممكن أن تتغير تبعا مطالبها، فقد يزداد الانتباه إلى أحدهما نظرا لزيادة صعوبة مطالبها في الوقت الذي يقل الانتباه إلى الأخرى مع عدم تجاهلها كليا (أورد في: الزغول، 2008).

ويؤكد Kahneman أن الانتباه بالرغم من تغييره بين المهمة الأولى والآخرى فهو يستمر على نحو متوازن خلال جميع مراحل المعالجة. ويؤكد أيضا أنه في حالة زيادة متطلبات إحدى المهمات بحيث الانتباه يستوجب الطاقة العليا من الانتباه (أورد في: سليم، 2009).

واعتمادا على هذه النظرية فإن الانتباه يمكن توزيعه على نحو المرن إلى عدة مهمات أو عمليات في الوقت نفسه، وذلك اعتمادا على أهميتها وصعوبتها النسبية بالإضافة إلى عوامل أخرى تتعلق بالموقف أو ترتبط بالشخص ذاته (أورد في: سليم، 2009).

2-نظرية الانتباه متعدد المصادر:

تفترض هذه النظرية أن الانتباه يجب ألا ينظر إليه على أنه عبارة عن مصادر أو طاقة محددة السعة (أحادية القناة) وإنما يعتبر مصدر متعددة القنوات، لكل منها سعة معينة ومخصصة لمعالجة نوع معين من المعلومات. كما تفترض أن الانتباه يمكن توجيهه إلى أكثر من مصدر للمعلومات ويستمر خلال مراحل معالجة المعلومات دون أي تداخل فيها بينها أو تأثير مستوى الانتباه الموجه إليها (أورد في: سليم، 2009).

يؤكد في هذا الصدد Macleod, (1977) و Reynolds,(1972) و Wekens(1992) أن الانتباه يمكن أن يكرس عبر قنوات مختلفة ومنفصلة عن بعضها البعض إلى أنواع مختلفة من المعلومات عبر مراحل المعالجة المختلفة دون حصول أي تداخل في الانتباه فيما بينها، فعلى سبيل المثال أثناء الطباعة يمكن تكريس الانتباه في قراءة الموضوعات المراد طباعتها، تحريك الأصابع بالضغط على أقراص لوحة الطباعة، والاستماع إلى الموسيقى في الوقت نفسه دون أن تتأثر أية مهمة بالخرى (أورد في: الزغول، 2008).

يظهر من خلال ما سبق أن الإنسان يستقبل معلومات كثيرة وبإمكانه القيام بالعديد من المهام في نفس الوقت.

3-نظرية اختيار الفعل: يفترض (Neumann,1987) أن اختيار النشاط أو الفعل هو آلية أساسية في عملية الانتباه وفي توجيهه، فالفرد يحدد انتباهه في أي لحظة من اللحظات من أجل تحقيق هدف معين (يركض، يقرأ أو ينظر إلى شيء أو يستمع إلى صوت) (أورد في: سليم، 2009).

ويرى أن الفرد في أي لحظة من اللحظات يستقبل العديد من المنبهات الحسية أو يواجه عدة مثيرات معا ولكن المحصلة النهائية للانتباه تتوقف على اختيار الفعل المناسب وبناءا على عملية الاختيار يتم كبح العديد من العمليات الأخرى نظرا لتوجه الانتباه إلى فعل آخر بحيث ينتج عن ذلك صعوبة في إدراك وتنفيذ المهمات الأخرى في حين يتم أداء الفعل أو المهمة التي تم توجيه الانتباه إليها على نحو سهل، فحسب Neuman إن التداخل في الانتباه بين مهمتينلا يحدث بسبب أن الانتباه طاقة محدودة السعة وإنما بسبب عملية اختيار الفعل المراد تنفيذه أو القيام به، ويرى أن اختيار الفعل لتوجيه الانتباه إليه يعتمد على مدى أهمية هذا الفعل والحاجة إلى تنفيذه (أورد في: سليم، 2009).

4-نظرية الانتباه وملاحظة الاستجابة:

تعتبر هذه النظرية انتقائية شاملة لكل من نظريات الأداء في الاعمال التيقظية، فحسب Strou (1971) العامل الأساسي الذي يؤدي إلى الانخفاض في التيقظ هو إزاحة الانتباه نحو أحداث داخلية أو أحلام اليقظة أو أحداث داخلية ليست لها علاقة بالعمل (أورد في: الفخراني، 2001).

11-وظائف الانتباه:

بين العتوم (2012) أن الانتباه كعملية معرفية تؤدي وظائف محددة تترك أثرها على التعلم والادراك وقدرتنا في التذكر والتعرف مستقبلا. ويمكن إيجاز وظائفها بالأتيية:

- توجيه عملية التعلم والتذكر من خلال التركيز على المثيرات في زيادة فاعلية التعلم والادراك ومما سوف ينعكس على زيادة فاعلية الذاكرة.

-تعلم عزل المثيرات التي تعيق عمليات والتذكر والادراك (مشتتات الانتباه) من خلال عدم التركيز عليها.

- توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الادراك لان عملية الانتباه هي عملية مستمرة لاستمرار نجاح وفعالية عملية الادراك. لذلك لابد من توجيه الانتباه من خلال حركة الرأس والعينين والأذنين والأطراف الى مصادر المثيرات البيئية لضمان استمرار عملية الادراك وفعالية عالية.

- الانتباه يعمل على تنظيم البيئة المحيطة للإنسان فالانتباه لا يسمح بتراكم المثيرات الحسية على حاسة واحدة، فالأصل من طالب مادة علم النفس المعرفي أن يسمح للمحاضر فقط ويتعلم اهمال بقية المثيرات الصوتية الأخرى المحيطة بجو غرفة الصف.

ويضيف شرفية (2010) الوظائف التالية:

- إن إدراك نماذج معينة في التنبه يستخدم كأساس التعرف عليها وتحديد فئتها فإذا ركزنا الانتباه مرة في بؤرة الشعور، فإننا نكشف خصائص المنبهات التي تمكنا من التعرف وتحديد الفئة التي ينتمي إليها.

- نحن نحتاج الى الانتباه لتنسيق وضبط الأداء، فالانتباه هو نظام يمكنه أيضا تعيين الأولويات في حالة الصراعات أو حينما تقاطعها أحداث ذات أهمية وغير متوقعة.

- إذا كنا غير قادرين على انتقاء المعلومات سوف نكون غير قادرين على التفكير أو القيام بعمل ما.

- الحاجة الى تحديد الأولويات وتنسيق الواجبات أو المهام، يعني أن الفرد عادة لا يمكنه عمل شيئين في وقت واحد، مثلما يقوم بكل منهما على انفراد أي بمعزل عن الآخر.

نستنتج مما سبق أن وظيفة الانتباه تتخلص في تنمية الذاكرة وتركيز الحواس على المثيرات حتى تحدث عملية التعلم بطريقة فعالة، كما يعمل الانتباه على ابعاد المشتتات وانتقاء المعلومات وتحديد الأولويات وتنسيق المهام.

12- مستويات الانتباه:

حسب الطيب والبوني (2018): تختلف مستويات الانتباه لدى الأفراد تبعاً لسلامة كل من الحواس والناقلات العصبية الحسية، ومركز الانتباه في الجهاز العصبي المركزي بالمخ. ولذلك نجد أنه يوجد أفراد لديهم مستوى مرتفع في الانتباه بعض الآخر منخفض، كما لاحظ أن بعض الطلاب يعانون من ضعف الانتباه والذي يظهر كلياً من خلال عدم القدرة على التركيز على المنبهات المختلفة لمدة طويلة، ولذلك يجدون صعوبات في إنهاء الأعمال التي يقومون بها، كما أنهم يتميزون بضعف القدرة على التفكير مما يجعلهم يقعون في الأخطاء، كما أن حديثهم يكون غالباً غير متسلسل. كما أن هؤلاء الطلاب يتميزون بالاندفاعية، ويقومون ببعض السلوكيات التي تؤذي الآخرون.

13- طبيعة الانتباه:

بينها عبد الله محمد (2006) انه تتعدد وجهات النظر حول طبيعة الانتباه وخصائص المتميزة بحيث يمكن في إبراز ذلك فيما يلي:

أولاً: ينظر إلى الانتباه أنه من أهم العمليات المعرفية التي يقوم بها الفرد حيث يأتي في مقدمتها، ويؤثر بالقطع على العمليات الأخرى التي تليه، وتترتب عليه، ويعتبر أساساً لها، والانتباه هو من ينتقي الفرد من الإحساسات التي يتلقاها أو المثيرات المختلفة التي يتعرض لها شيئاً محدداً يقوم بالتركيز عليه ومن هنا فالانتباه هو: " عملية عقلية معرفية تمثل نشاطاً

انتقائياً يعني التركيز في شيء معين دون سواه مما يجعله يحتل بؤرة الشعور، وبالتالي يؤثر على أداء الفرد". والانتباه كعملية معرفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو الموقف السلوكي ككل إذا ما كان هذا الموقف جديداً على الفرد، أو توجيهه نحو بعض أجزاء المجال الإدراكي إذا ما كاف ذلك الموقف مألوفاً لمفرد، أو سبق أن تعرف عليه من قبل.

ثانياً: لحدوث الانتباه يعطي (Brodent) لمواقف الفيزيقية المختلفة كنوع المنبه، ومكانه وطبيعته ووضوحه وتكراره، الدور الأكبر في حدوثه بحيث يقوم الفرد بالانتقاء من بين المثيرات المتعددة ما سيركز عليه وبالتالي اختياره. بينما يشي (Gray&Wedderburn) ، إلى أن الخصائص النفسية هي التي تلعب الدور الأكبر، حيث تتم عملية الانتقاء بين المثيرات من خلال قناة حسية واحدة فيتم استخلاص المعنى ويحدث الانتباه. وهو الأمر الذي يركز عليه نموذج (Norman) ويتفق مع نموذج (Deutesh & Deutesh)(أورد في: عبد الله محمد، 2006)

ثالثاً: قد تلقى مصطلح "الانتباه"، اهتمام العديد من العلماء بتخصصاته المختلفة، بما في ذلك اهتمام كبار الفلاسفة أمثال (saint Augustin) الذي أعطى ليذا المفهوم ميزة الفضول والاطلاع، إلى جانب (Nicolas Malebranche) الذي وصفه بالوظيفة الفطرية المبنية على طلب من خلاله نحصل على الحقيقة بوضوح. بالإضافة إلى (William James) الذي اعتبر الانتباه (كأب لعلم النفس الأمريكي) و حدده على أنه: "ممسكة تملك عقلية بشكل

حي وواضح، لشيء ما أو لجملة من الأفكار المنبثقة من الواقع تعمل على قرائتها بوضوح لغرض المعالجة الفعالة لها(أورد في: منسي ،و عبد المنعم ،2007).

14-حالات الانتباه:

يمر الانتباه بفترات طبيعية من الصعود و الهبوط خلال اليوم، و هذه الدورة متغيرة، وهي إحدى الدورات الأساسية للدماغ و تستغرق من 90دقيقة إلى 110دقائق، وهذا تعني أن لدينا 16 دورة خلال 24 ساعة رغم أننا معتادون على النوم الخفيف و العميق إلا أننا نادراً ما نربط ذلك بدورات الاسترخاء واليقظة العادية صعوداً و هبوطاً أثناء اليوم، فبعض الناس يظهر عليهم النعاس باستمرار في القسم، و قد يكونون في أدنى دورة الانتباه وأن القيام بحركات مثل المد والمشي يمكن أن يساعد في تركيز الانتباه، فيجب الوقوف و المشي كلما شعرنا بالنعاس.

و في نفس السياق، يقوم الدماغ بدورة الصعود و الهبوط لتغيير قدراته المعرفية؛ إذ يحدث تغير في تدفق الدم و التنفس أثناء هذه الدورات، و يصبح دماغنا على نحو متعاقب وأكثر فعالية في معالجة المعلومات اللفظية أو المكانية، و يبدو أن هذه الفترات الخاصة بالتغير في الفاعلية ترتبط بوتيرة نشاط راحة و في الدراسات التي أجراها Raymond , Klein,Roseane,Armintage تبين أن الاستراحات الفكرية التي تصل إلى عشر بين دقيقة عدة مرات في اليوم تزيد الإنتاجية. ويقول بيرس وهوارد أن العمال يحتاجون بصفة عامة إلى استراحات تتراوح بين خمس وعشر دقائق كل ساعة ونصف. وهذا يتم تنفيذه في

المدارس والجامعات، وهو الوقت الذي يستغرقه المعلم للوصول إلى الصف بعد خروج المعلم السابق (أورد في: سليم، 2009).

15-سعة الانتباه :

يرى القيسي نايف (2006) أن مصطلح سعة الانتباه يستخدم للدالة على المدى الذي يستطيع بلوغه انتباه الإنسان أو يحصر اهتمامه فيه ويركزه عليه وقد تشير السعة إلى كمية الأشياء التي يتمكن المرء من دراستها في آن واحد أو إلى الزمن الذي بمقدوره الشخص خلاله أن يحصر في شيء يق أره دون الالتفات إلى ما عداه التفكير بغيره. يشير هذا المصطلح إلى القول أن الفرد ليس بمقدوره الانتباه إلى جميع المثيرات فإن السعة المحدودة للفرد تمثل دورا رئيسيا في تمثيل المعلومات وكيفية تكوينها وتناولها سواء كان ذلك بطريقة آلية أم بطريقة مضبوطة، حيث يشير هذا المفهوم إلى حقيقة أننا نكون مقيدين في قدرتنا على عملية التكوين والتناول نتيجة للسعة المحددة التي يتميز بها الإنسان فإنه يضطر في اغلب المواقف التي يتعرض لها إجراء عملية انتقاء المعلومات التي يتم تكوينها وتناولها بذلك فإن مواقف التكوين والتناول التي تتطلب جهدا عقليا محدودا يشار إلى التكوين و التناول فيها بأنه يتم بصورة آلية وفي حين يشار في مواقف التكوين والتناول التي تتطلب جهدا عقليا أكبر نسبيا إلى أن التكوين و التناول يتم بطريقة مضبوطة (أورد في: نوفل، 2014).

16-تغيرات الانتباه:

توصل Gates(1916) إلى أن الانتباه يمر التغيرات خلال اليوم؛ حيث أن الانتباه في الصباح يكون في الحد الأقصى بين ساعة العاشرة ونصف والحادي عشر صباحا ثم ينخفض في بداية فترة الظهيرة من الثالثة عشر زوالا إلى الرابعة عشر زوالا، ثم يبدأ بالارتفاع بين الخامسة عشر إلى السادسة عشر مساء. (اورد في: بوعام، معروف،2022).

لذلك يمكن القول أن هناك أوقات خلال اليوم أين يكون الانتباه منخفضا في الصباح الباكر و في بداية الظهيرة؛ حيث في هذه الأوقات يكون التعلم أقل فعالية.

يتغير الانتباه أيضا حسب نوع النشاط عندما تكون مهمة معقدة؛ فالوقت الذي تستغرقه يكون طويلا، و بالتالي يتطلب المزيد من الوقت، لكن حسب (Mackwoth)، فإن الاستمرار في التركيز على نفس المهمة لفترة طويلة يؤدي الى انخفاض في كفاءة خاصة عندما تكون المهمة بسيطة نسبيا، لذلك الاهتمام يختلف تبعا لمدة المهمة و تعقيدها هذا ما يؤدي إلى تغيرات فعالة. في الواقع أداء المهمة القصيرة يتطلب اهتماما أكثر فعالية من المهمة التي يتم إعدادها خلال فترة طويلة، وبالتالي لتحسين انتباه الطلاب داخل القسم من المستحسن القيام بالحصص قصيرة بدل من الحصص الطويلة ذات مستوى التعقيد حسب مستوى الطالب، كما أن تعقيد المهمة يؤدي إلى تغيرات في الانتباه (اورد في: بوعام، معروف،2022)

في المقابل، عندما يكون النشاط معقداً، فإنه يتطلب اهتماماً أكثر، ومع ذلك حتى يركز الطالب انتباهه على المهمة التي يقوم بها يجب أن لا تكون بسيطة جداً ولا معقدة جداً، حتى يشعر الطالب أنه قادر على القيام بذلك، و خاصة يكون لديه الدافعية (لأنها من العوامل الأساسية للتعلم)، وهذه الأخيرة هي التي تسمح بشد انتباهه نحو العمل المطلوب. و يختلف انتباه الطالب حسب ساعات اليوم، ومدة تنفيذ المهمة وأخيراً حسب اهتمامه بتلك المهمة الموكلة إليه.

17- اضطرابات الانتباه:

عرفها خليفة (2008) بأنها أنماط فرعية من اضطرابات قصور الانتباه وفرط النشاط ويعد من صعوبات التعلم النمائية التي تتعلق بالوظائف الدماغية والعمليات العقلية والمعرفية التي يحتاجها المتعلم في تحصيله الأكاديمي فهو عجز تعليمي. ويقصد بقصور الانتباه صعوبة تركيز الانتباه لفترة طويلة ويتميز بالقابلية للتشتت والتغيرات المتكررة من نشاط غير مكتمل إلى نشاط آخر وأخطاء ناجمة عن عدم العناية وعدم التنظيم وعدم بذل المجهود والتباعد العام: عدم الإصغاء، عدم الاستجابة لأسئلة، الاندفاع وصعوبة الانتباه المستمر.

18- مظاهر صعوبات الانتباه :

يظهرها ياسر (2010) لدى الأطفال عدم قدرتهم على تركيز انتباههم أو تنظيم نشاطهم الذهني نحو شيء محدد لفترة طويلة، فالقابلية لشرد الذهن وتشتت الانتباه والنشاط الزائد

من الخصائص المميزة للأطفال ذوي صعوبات التعلم، فهناك من يعاني من شرود الذهن أو تشتت الانتباه أثناء الاستماع أو المشاهدة أو القراءة وقد حددت جمعية الطب النفس الأمريكية فدليلها التشخيصي أعراض اضطرابات الانتباه الأساسية في المظاهر الآتية :

- الفشل في إنهاء المهام التي بدأها.
- ظهور ملامح عدم الإسماع.
- يلعب بطريقة عدوانية فظة، وتكلم في أوقات غير ملائمة
- يجيب عن الأسئلة بسرعة بدون تفكير
- يجد صعوبة في انتظار الدور وغالبا ما يقاطع الآخرين.

19-أنواع اضطرابات الانتباه:

- بينها خليفة (2008) على شكل نقاط التالية.

*اضطراب الانتباه مع فرط النشاط: يقصد به ضعف القدرة على تركيز الجهد العقلي في الأحداث الأكاديمية والمعرفية لأداء المهام المطلوبة نتيجة التشتت والاستثارة العالية والاندفاع والإفراط في النشاط الحركي .

*الاضطرابات المعرفية للانتباه: تشير إلى ضعف القدرة على تركيز الجهد العقلي في المهام الأكاديمية التي تتطلب الاستمرار في النشاط لفترة زمنية عن طريق استخدام الانتباه البصري أو الانتباه السمي أو الانتباه الاختياري .

*الاضطرابات الانفعالية للانتباه: تشير إلى مجموعة من الخصائص الانفعالية والدافعية مثل الإحباط أو التشتت السريع، المزاج المتقلب والتي تؤثر على الاستمرار في أداء المهام الأكاديمية.

20-أسباب اضطرابات عمليات الانتباه :

أكد البطاينة (2005) ان عملية اضطراب الانتباه لدى الأطفال تعود إلى عدد من الأسباب والعوامل منها :

*العوامل العصبية :تلعب العوامل العصبية دور في اضطرابات الانتباه لدى أطفال صعوبات الانتباه ويظهر أثارها على الأداء المدرسي، فلقد أشارت الدراسات التي أجراها (Zametkin&al ,1990) والمعهد القومي للصحة العقلية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى انخفاض معدل تدفق الجلوكوز إلى المناطق عن الضبط والتحكم في الانتباه والأنشطة الحركية. بينما يرى(Riccio&al,1990) أن اضطرابات نقص الانتباه التي يعاني منها أطفال ترجع إلى عدم فاعلية النواقل العصبية (أورد في:البطاينة،2005).

* خلل نظام الضبط الاستثنائي: هي الضبط الاستثماري مفهوم مرتبط بالمقاييس الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب وضبط الدم ويقصد به استعداد وتهيئة الجهاز العصبي المركزي ليكون في المستوى الأمثل للاستثارة، يختلف مستوى استثارة الجهاز العصبي المركزي باختلاف الوقت على مدى اليوم ففي الصباح الباكر يكون منخفضا و كذلك في آخر الليل بينما يكون مرتفعا إذا توافرت له عوامل دافعة قوية تعمل على تنشيطه، فالأطفال الذين يعانون من مشكلان اضطراب الانتباه وفرط النشاط لا يعمل نظام ضبطهم الاستثنائي بالكفاءة المطلوبة فهم مستشارون بصورة مفرطة طوال الوقت، مما يجعلهم غير قادرين على اختيار الاستراتيجيات الملائمة للمهام والمواقف المختلفة، حتى ولو نجحوا في اختيار استراتيجياته ما لملائمة فهم غير قادرين على توظيفها في المواقف المختلفة على النحو المطلوب منهم، مما ينعكس سلبا على أدائهم.

*العوامل البيولوجية والبيئية: تؤثر العوامل البيولوجية ذات الأصول الوراثية وتأخر النمو في المراحل الحرجة والأمراض المزمنة ذات الارتباط باضطرابات الانتباه والعوامل النفسية والاجتماعية البيئية .

21-العوامل التي تؤدي إلى تشتت الانتباه:

أما فيما يخص العوامل التي تؤدي إلى تشتت الانتباه فنجد ما يلي: العوامل والاجتماعية، النفسية، الجسمية والفيزيائية.

فذكر محمود عوض الله وآخرون (2006) العوامل الاجتماعية والتي من بين أهم العوامل:

أ. العوامل الاجتماعية:

نجد المشاكل الأسرية بالأخص النزاع المستمر بين الوالدين أو العسر الذي يجده في إنشاء عالقات اجتماعية مع الآخرين والمتاعب المختلفة التي تجعل الفرد يلجأ إلى أحالم اليقظة لكي يجد فيها مخرجا من الواقع الأليم

ب. العوامل النفسية:

هناك بعض العوامل النفسية التي تؤدي إلى تشتت الانتباه مثل عدم ميل الطالب إلى مادة معينة، وهذا يؤدي إلى عدم اهتمامه بها، وكذلك انشغال الطالب بأمر أخرى تشتت ذهنه وتشغل فكره كأمر عائلية اجتماعية أو يشكو أمور ما من مشاعر أليمة بالنقص أو القلق

ج. العوامل الجسمية:

تتمثل هذه العوامل في الإرهاق والتعب الجسمي أو لعدم النوم القدر الكافي أو لعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام أو سوء التغذية أو اضطراب في إفرازات غدد الصماء وهذه العوامل سبب في نقص حيوية الجسم ومن شأنها أيضا إضعاف القدرة على مقاومة ما يشنت انتباهه.

-التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ مستوى السنة الثالثة ثانوي والعوامل المؤثرة عليها (معروف 2007):

توصلت هذه الدراسة الى أن الانتباه بالنسبة للتلاميذ تشهد تغيرات خلال اليوم حيث تنخفض أداءات الانتباه في الساعة الأولى من الفترة الصباحية أي على الساعة الثامنة لتشهد ارتفاعا خلال الساعات الأخرى أي على الساعة الحادية عشر، الثانية بعد الزوال وعلى الساعة الرابعة بعد الزوال. وبمقارنة هذه النتائج بما توصلت اليه الدراسات التي أجريت في ميدان الكرونوبولوجية والكرونوفسية والتي أكدت على أن الاداءات الانتباه تعرف انخفاضا على الساعة الأولى وارتفاعا تدريجيا الى أقصى أداء على الساعة الحادية عشر، بينما اعتبرت الفترة ما بعد الغذاء فترة عقيمة على مستوى المعرفي إلى غاية الساعة الرابعة الي الزوال بعد الزوال أين تعرف الأداءات في هذه الدراسة ارتفاعا من جديد.

غير أن النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة بينت أن الوتيرة اليومية لدي التلاميذ السنة أولى والثانية ثانوي تختلف عن هذا النمط حيث تتشابه في انخفاضها على الساعة الثامنة صباحا وارتفاعها بعد الزوال، بينما تنعكس على الساعة الحادية عشر حيث تشهد ارتفاعا في حين أنها تشهد ارتفاعا على الساعة الثانية بعد الزوال. (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018).

اتسمت التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالانخفاض في اليوم الأول من الأسبوع (أي يوم السبت) لترتفع تدريجياً يوم الأحد وتعرف أقصى الأداءات يوم الثلاثاء ثم تعود في الانخفاض يوم الأربعاء. أشارت هذه الدراسة الي ان تراكم الجسمي والنفسي والفكري للتلميذ يسبب في انخفاض الأداءات في آخر الأسبوع (أورد في: امسعودن ومعروف، 2018)

خلاصة:

يمكن القول من خلال ما تم التطرق اليه من هذا القسم الى أن الوتيرة المدرسية من أهم العمليات المؤثرة في العملية التعليمية حيث قدمت الكرونوبولوجية والكرونونفسية معطيات كثيرة حول هذا الموضوع وبينت أنه من المهم احترام وتيرة التلميذ لكي يتكيف أحسن في المدرسة وتنظيم التوقيت المدرسي بأحسن توقيت.

تم تناول موضوع الانتباه من المنظور الكرونونفسية الذي قدم الكثير للمدارس العالمية وطورها، فالجزائر على غرار الأمم قررت إعادة تنظيم الزمن الدراسي على مستوى التعليم الابتدائي والمتوسطي ورفع مردود النظام التربوي بهدف الرفع من المستوى وتكوين متعلمين كفئتين وتنظيم زمن دراسي مبني على أسس علمية وحقائق ميدانية بالاعتماد على المعطيات والدراسات العالمية التي أقيمت في هذا الميدان.

كما نبين بأنه من الضرورة الاهتمام بموضوع الانتباه من المنظور الكرونونفسي الذي أكد ضرورة تهيئة جداول التوقيت يومية وأسبوعية تتماشى مع وتيرة التلميذ النفسية والبيولوجية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع أدبيات الموضوع من معطيات ودراسات رائدة في ميدان الكرونوبولوجية والكرونفسية، لقد شرعنا في دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى التلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي بثانوية أخوة عباش، ما يتطلب منا أدوات إحصائية ومنهج خاصة تتلائم مع طبيعة الموضوع وذلك بتحديد نوع البحث والمنهج الملائم لموضوع الدراسة.

1- نوع البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة الوتيرة المدرسية وذلك بدراسة التغيرات اليومية والأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي بثانوية أخوة عباش، لذلك اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لهذا النوع من البحث والذي يهدف إلى وصف الظواهر وتحليلها بهدف فهمها.

2- الحدود الزمانية والمكانية:**1.2. الحدود المكانية:**

أجريت الدراسة الأساسية بثانوية أخوة عباش بمقلع ولاية تيزي وزو.

2.2. الحدود الزمنية:

تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثالث من السنة الدراسية (2024/2023)، وذلك خلال الفترة الزمنية الممتدة من 14 أبريل إلى غاية 18 أبريل 2024.

3. عينة الدراسة

ومن أهم الشروط التي يجب أن تتوفر في العينة أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي في جميع الخصائص.

1.3. حجم عينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي اللذين يدرسون بثانوية إخوة عباش مقلع، حيث تمت الدراسة على كل تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي، فقد عمدنا إلى اختيار عينة أساسية 82 تلميذ وتلميذة طبقنا عليهم اختبار الدراسة.

2.3. كيفية اختيار عينة الدراسة:

لاختيار عينة الدراسة الأساسية التي بلغ عددها 82 تلميذ وتلميذة يدرسون بأقسام السنة أولى والثانية ثانوي شعبة آداب وفلسفة بثانوية الإخوة عباش، اعتمدنا على طريقة عشوائية، بحيث يتيح هذا النوع من العينات فرص متساوية أو متكافئة لكل فرد من أفراد مجتمع الدراسة بأن يكون ضمن العينة المختارة.

جدول رقم (01) يمثل التوقيت الأسبوعي لثانوية الإخوة عباش (مقلع)

| أوقات الدراسة/ أيام الدراسة | من الساعة الثامنة إلى الساعة 12 | من الساعة 13 إلى الساعة 16 |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| الأحد | دراسة | دراسة |
| الاثنين | دراسة | دراسة |
| الثلاثاء | دراسة | دراسة |
| الأربعاء | دراسة | دراسة |
| الخميس | دراسة | دراسة |

4- أدوات البحث:

حتى يتسنى لنا دراسة التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي المتمدرسين في ولاية تيزي وزو توجهنا إلى ثانوية الاخوة عباش من أجل الحصول على قوائم وجداول التوقيت اليومية والاسبوعية، وإعالاتهم بالمدة الزمنية لتطبيق المقاييس وكيفية تطبيقها من أجل تفادي أي مشاكل أثناء تطبيق الدراسة،

تعتمد هذه الدراسة على المنهجية المتبعة من قبل الباحث Testu عند تقييم تنظيم الوقت المدرسي بفرنسا. لمعرفة مستوى الانتباه لدي التلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي طبقنا روائز

شطب الأرقام التي استعملها Testu في فرنسا و تكييفها (معروف) الى اللغة العربية وطبقتها في الجزائر.

5- كيفية جمع البيانات:

لغرض وصف أنماط التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة أولى والثانية ثانوي ثم تمرير روائز شطب الأرقام في شهر أفريل 2024، في ثانوية "إخوة عباش" (مقلع).

ويتم التدريس فيها حسب توقيت محدد يبدأ من الساعة الثامنة صباحا إلى الساعة 12 صباحا. أما الفترة المسائية من الساعة الواحدة زوالا إلى الرابعة زوالا، في أيام الأسبوع المتمثلة في: (الأحد، الإثنين، الأربعاء، الخميس)، حيث يتم شطب الأرقام كتابيا وجماعيا.

فقد قمنا بتشكيل الافواج حيث قسمنا كل قسم لأربع أفواج حسب خطة المربع اللاتيني لمعرفة مدى تأثيرها على التغيرات انتباه اليومية والأسبوعية، ثم تم تطبيق اختبارات شطب الأرقام أربع مرات في اليوم حسب مربع اللاتيني الذي يسمح بدورة الأفواج الاربعة في كل أيام الأسبوع وفي كل ساعات اليوم.

الفصل الرابع

عرض مناقشة وتفسير النتائج

تمهيد:

بعد جمع المعطيات وفرزها وفق الإطار المنهجي المحدد في الفصل السابق، تم تبويب وتنظيم البيانات توضيحية تبرز المتوسطات الحسابية لدراسة كل من التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ البالغين من العمر (16-17)، وقامت الباحثين برسم منحنيات حيث مكنتنا من ملاحظة الفروق بكل وضوح. كما حللتنا النتائج احصائيا بعد مناقشتها، ثم قاست مدلولها حسب فرضيات البحث وذلك بتطبيق مجموعة من الاختبارات الإحصائية، مع اقتراح توصيات واقتراحات في آخر الفصل ترها الباحثان مكملة هذه الدراسة.

1- عرض ومناقشة النتائج:

التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه للتلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي البالغين من العمر (16-17) المتمدرسين بمقلع.

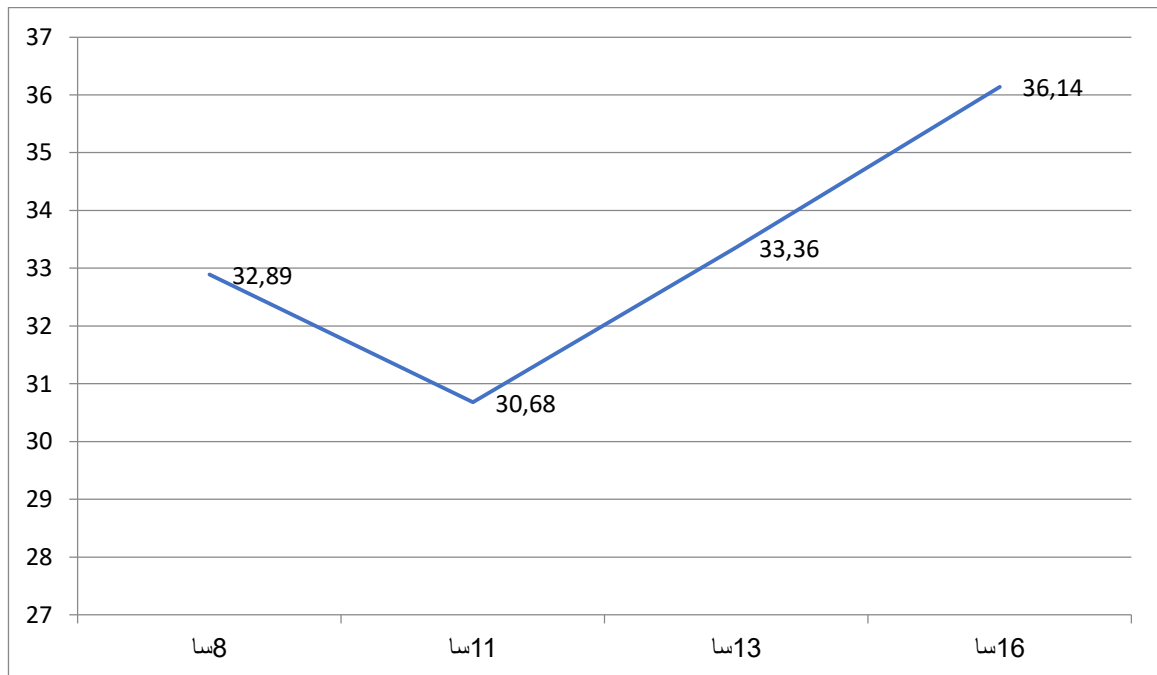
الجدول رقم (2): التغيرات اليومية للانتباه للتلاميذ السنة الأولى ثانوي.

التغيرات اليومية:

| الساعة | 8سا | 11سا | 13سا | 16سا |
|----------------|-------|-------|-------|-------|
| متوسط الانتباه | 32,89 | 30,68 | 33,36 | 36,14 |

يلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن الانتباه تشهد تغيرا خلال مختلف ساعات اليوم بالنسبة للتلاميذ المتمدرسين بمقلع، حيث يشهد ارتفاع على الساعة الثامنة صباحا بمتوسط يقدر ب(32.89) ثم ينخفض على الساعة الحادية عشر بمتوسط يقدر ب (30.68) ثم ترتفع مرة اخرى في بداية الفترة المسائية على الساعة الرابعة عشر زوالا بمتوسط يقدر ب (33.36) وتتواصل في الارتفاع لتصل الى الحد الأقصى على الساعة السادسة عشر على الزوال بمتوسط يقدر ب (36.14).

المنحنى رقم(1):التغيرات اليومية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة أولى ثانوي.



يوضح المنحنى رقم (1) أن الانتباه لدى التلاميذ السنة أولى ثانوي المتمدرسين بثانوية اخوة عباش كانت مرتفعة في الساعة الأولى أي على الساعة الثامنة صباحا، ثم تنخفض في

الساعة الحادية عشر ثم ترتفع مرة أخرى في الساعة الرابعة عشر زوالاً ثم تتواصل في الارتفاع لتصل إلى الحد الأقصى في الساعة السادسة عشر مساءً.

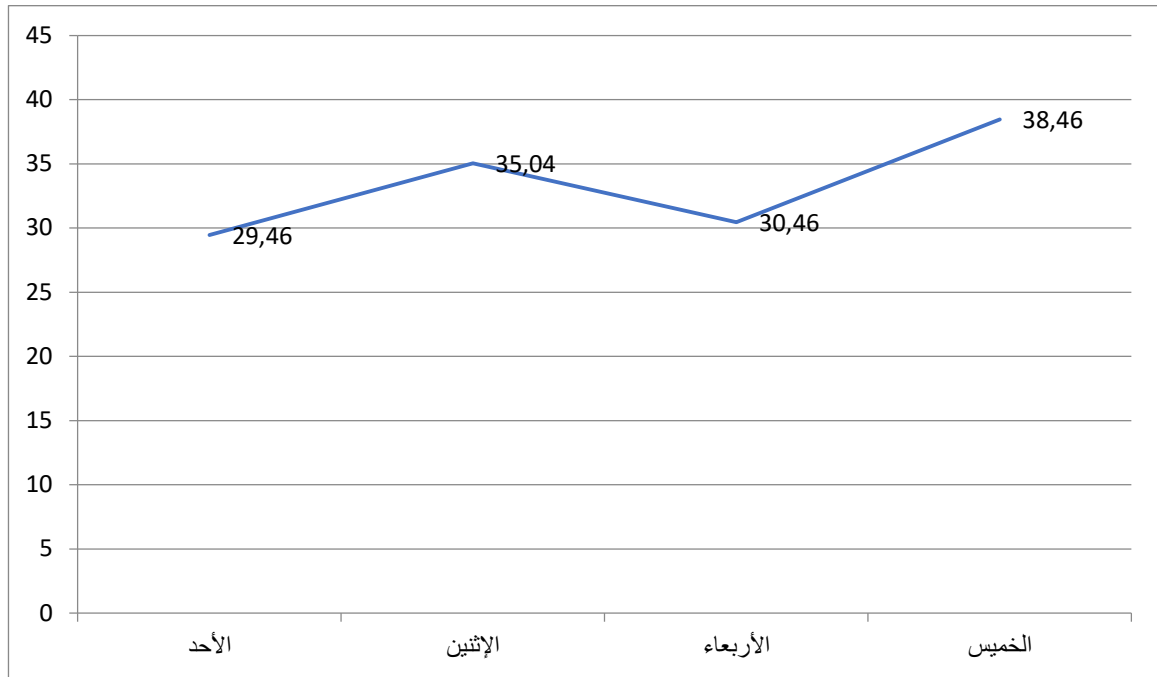
وبعد المعالجة الإحصائية ظهر بأن لهذه التغيرات دلالة إحصائية حيث $(S = 0,05 \cdot \infty, P \leq 0,02 ; F(2,601) = 1,446$) وعليه نقبل الفرضية التي مفادها التي مفادها يشهد الانتباه تغيرات خلال اليوم عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

الجدول رقم (3): التغيرات الأسبوعية للانتباه الأولى ثانوي.

| اليوم | الأحد | الاثنين | الأربعاء | الخميس |
|----------------|-------|---------|----------|--------|
| متوسط الانتباه | 29,46 | 35,04 | 30,46 | 38,46 |

يوضح الجدول رقم (3) التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية اخوة عباس أين نلاحظ أن هذه الأداءات تكون منخفضة في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي وهو يوم الأحد بمتوسط ب (29.46) ثم تشهد ارتفاعاً في اليوم الثاني الذي هو الاثنين بمتوسط ب (35.04)، ثم تنخفض في اليوم الأربعاء بمتوسط يقدر ب (30.46) ثم تشهد ارتفاعاً واضحاً في يوم الخميس يقدر بمتوسط حسابي ب (38.46).

المنحني رقم (2): يوضح التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي.



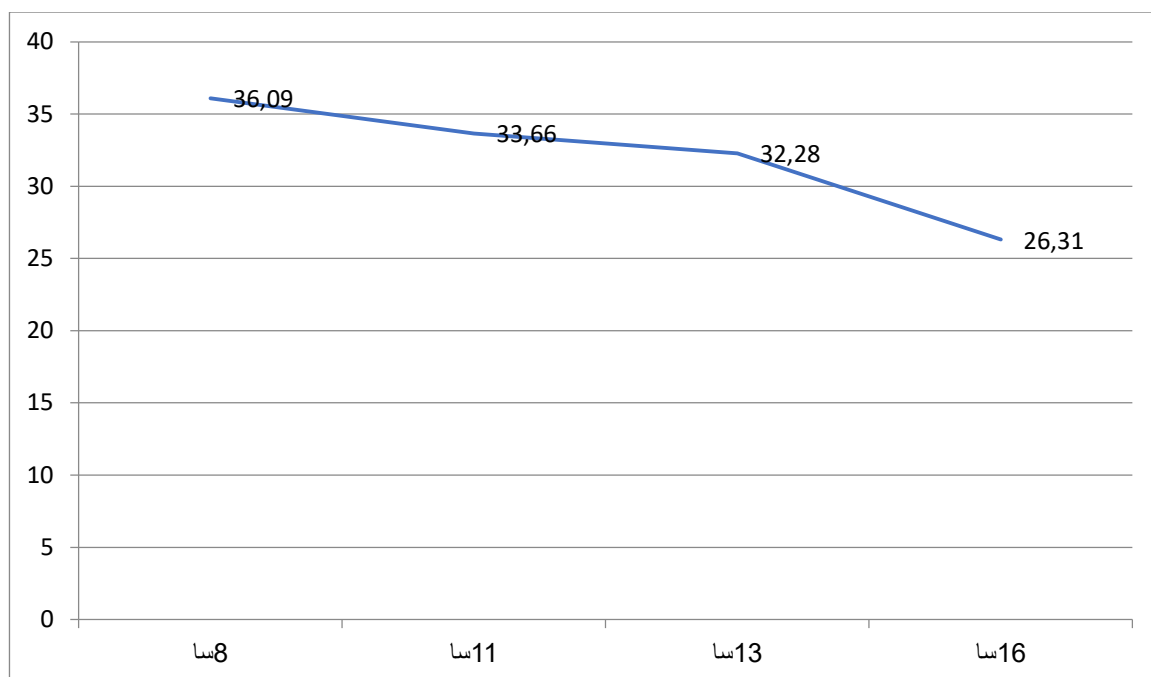
يوضح المنحنى رقم (2) أن التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة لهؤلاء التلاميذ تكون منخفضة في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي الجزائري وهو يوم الأحد وذلك بسبب الأثر الذي تسببه عطلة نهاية الأسبوع بيومين (أي انقطاع الوتيرة المدرسية)، ثم تشهد ارتفاعاً واضحاً في اليوم الثاني أي يوم الاثنين وذلك يعود إلى تهيأ التلاميذ وهذا مطابق للنمط الكلاسيكي المعتمد عليه في ميدان الكرونوبولوجية والكرونوفسقية مدرسية و تنخفض يوم الأربعاء ثم تحقق الحد الأقصى لها في الارتفاع يوم الخميس وذلك بسبب تعود التلاميذ على الوتيرة المدرسية. وبعد المعالجة الإحصائية ظهر بأن لهذه التغيرات دلالة إحصائية حيث $(S. 0,05. \infty F(2,187)=5,654 ; P \leq 0,05)$ وعليه نقبل الفرضية التي مفادها يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

الجدول رقم (4) التغيرات اليومية للانتباه للتلاميذ السنة الثانية ثانوي.

| الساعة | سا8 | سا11 | سا13 | سا16 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|
| متوسط الانتباه | 36,09 | 33,66 | 32,28 | 26,31 |

الجدول رقم 4 يوضح ان الانتباه يشهد تغيرا خلال مختلف ساعات اليوم بالنسبة لتلاميذ المتمرسين بثانوية اخوة عباس ،حيث تشهد ارتفاعا على الساعة الثامنة صباحا بمتوسط يقدر ب (36.09)، ثم تنخفض في الساعة الحادية عشر بمتوسط يقدر ب (33.66)، ثم تتواصل في الانخفاض في بداية الفترة المسائية على الساعة الرابعة عشر زولا بمتوسط يقدر ب (32.28)، ثم تنخفض تماما على الساعة السادسة عشر مساء بمتوسط يقدر ب(26.31).

المنحنى رقم 3 التغيرات اليومية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي.



يوضح المنحنى رقم 3 ان الانتباه لدي التلاميذ السنة الثانية ثانوي المتمدرسين بثانوية اخوة عباش كانت مرتفعة في الساعة الأولى أي على الساعة الثامنة، ثم تنخفض في الساعة الثانية أي على الحادية عشر ثم تواصل في الانخفاض في الساعة الرابعة أي على الساعة الرابعة عشر زولا وتصل الى الحد الأقصى في الساعة السادسة عشر مساء.

التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي. وبعد المعالجة الإحصائية ظهر بأن لهذه التغيرات دلالة إحصائية التي مفادها $(F(2,493)= 3,15.P\leq 0,03.\infty 0,05. S)$ وعليه نقبل الفرضية التي مفادها يشهد الانتباه تغيرات خلال اليوم عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

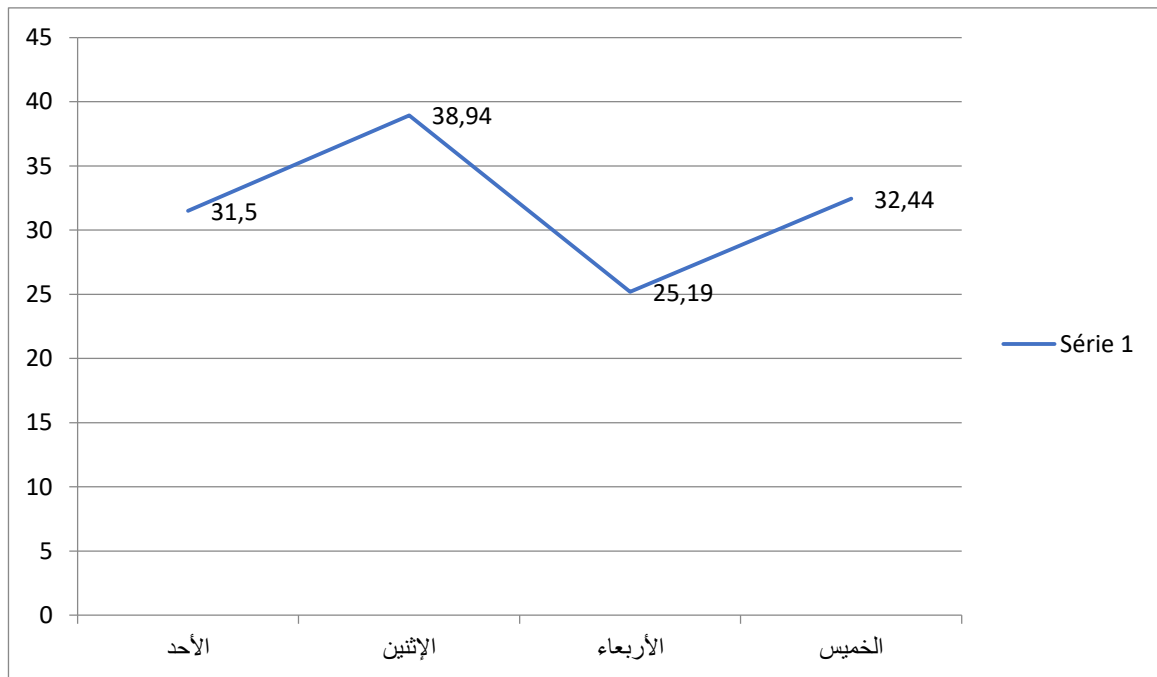
الجدول رقم 5: التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي.

| اليوم | الأحد | الإثنين | الأربعاء | الخميس |
|----------------|-------|---------|----------|--------|
| متوسط الانتباه | 31,50 | 38,94 | 25,19 | 32,44 |

يوضح الجدول رقم 5: التغيرات الأسبوعية للانتباه للسنة الثانية ثانوي المتمدرسين بثانوية اخوة عباش، أين نلاحظ أن هذه الأداءات تكون منخفضة في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي الجزائري وهو يوم الأحد بمتوسط يقدر ب: (31.50) ثم تشهد ارتفاعا عاليا

في اليوم الثاني ويعود يوم الاثنين بمتوسط يقدر ب: (38.94)، ثم ينخفض انخفاضا واضحا يوم الأربعاء بمتوسط يقدر ب: (25.19)، ثم ترتفع مجددا في اليوم الخميس أين تصل بمتوسط تقدر ب (32.44).

المنحنى 4: التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة للتلاميذ السنة الثانية ثانوي.



يوضح المنحنى رقم 4 أن التغيرات الأسبوعية للانتباه بالنسبة لهؤلاء التلاميذ تكون منخفضة في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي الجزائري وهو اليوم الأحد وذلك بسبب الأثر الذي تسببه عطلة نهاية الأسبوع بيومين (أي انقطاع الوتيرة المدرسية)، ثم تشهد نوعا من الارتفاع في يوم الثاني أي يوم الإثنين وذلك يعود الى تهيأ التلاميذ وهذا مطابق للنمط الكلاسيكي المعتمد عليه في ميدان الكرونوبولوجية والكرونفسية مدرسية، وتنخفض يوم الأربعاء، ثم ترتفع ارتفاعا واضحا يوم الخميس وذلك بسبب تعود التلاميذ على الوتيرة

المدرسية. وبعد المعالجة الإحصائية ظهر بأن لهذه التغيرات دلالة إحصائية حيث $(F(2,677)= 6.276.P\leq 0,01.\infty 0,05. S)$ وعليه نقبل الفرضية التي مفادها يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

2-تحليل وتفسير النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة أولى وثانية ثانوي بثانوية اخوة عباش.

التحقق من الفرضية الأولى:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة التغيرات اليومية والأسبوعية للتلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي كما ظهر من خلالها أنه يشهد الانتباه تغيرات خلال اليوم لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي المتمدرسين بثانوية اخوة عباش، ولهذه التغيرات دلالة إحصائية حيث

$$(F (2,601)=1,446 ; P\leq 0,02 .\infty 0,05. S)$$

كما تبين من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص أداءات الانتباه اليومية لدى التلاميذ السنة أولى ثانوي أن الانتباه يشهد تغيرا خلال مختلف ساعات اليوم، حيث يشهد أداءات الانتباه في بداية الفترة الصباحية ارتفاعا على الساعة الثامنة صباحا، ثم ينخفض على الساعة الحادية عشر، ثم يعود الى الارتفاع مرة اخرى في بداية الفترة المسائية على الساعة الرابعة عشر زوالا وتتواصل في الارتفاع لتصل الى الحد الأقصى على الساعة السادسة عشر على الزوال. وهذا الملمح لا يتوافق مع الملمح الكلاسيكي الذي ومعه Gates.

برهنت بعض الدراسات (winche ,1911 ;gates ;Laird ;1925) التي استخلصت الملح اليومي للأداءات المتمدرسين من حيث انخفاض مستوى الأداء أو ارتفاعه. وهذا ما توصلت إليه دراسة (1916) Gates بأمریکا، التي استهدفت دراسة الفعالية اليومية للعديد من المهام النفس تقنية من بعد ما تبين له أن العديد من المدارس تخضع لتوزيع التعسفي للمواد. فلاحظ بالنسبة لبعض الاختبارات (عملية الضرب، ما تستوعبه الذاكرة في لحظة واحدة، الاستكشاف) أقصى أداء لها يسجل على الساعة الحادية عشرة، وأدنى أداء في وسط اليومي، ثم ترتفع تدريجيا ويبطء ما بعد الظهيرة لتشهد أقصى ارتفاع نحو الساعة الرابعة مساءً. وهي نفس النتائج التي تحصل عليها (1917) Winch. وهذه الدراسة لا تتوافق مع دراساتها.

بالإضافة إلى دراسة (Bourdon1926)، حول التغيرات اليومية للأداءات الانتباه التي كان يسميها بالطاقة الذهبية واعتبرت أبحاثه أن هذه الطاقة تتزايد ابتداء من استيقاظ حتى تبلغ الحد الأقصى حوالي الساعة العاشرة إلى الساعة الحادية عشرة ثم انخفاضها على الساعة الثانية عشرة زوال قبل أو بعد الغذاء ثم تشهد تلك الطاقة ارتفاعا تدريجيا لتصل إلى أقصى حد خلال الفترة المسائية.

توصلت معروف (2008)، عند مقارنتها لمستويات التغيرات اليومية لأداءات للانتباه بالنسبة لتلاميذ البالغين من العمر (11-12) سنة المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد في منطقة الوسط، والمتمثل في ارتفاع الأداءات على الساعة الثامنة وخمسة عشرة دقيقة، ثم انخفاضها على الساعة الحادية عشرة وخمسة عشرة دقيقة، لترتفع على الساعة الواحدة و خمسة عشرة دقيقة زوالا، لتعاود الانخفاض من جديد على الساعة الثالثة وخمسة عشر بعد الزوال. فهذه تتشابه جزئيا مع ما توصلت إليه معروف.

كما تجدر الإشارة إلى دراسات رائد ميدان الكرونوفسية المدرسية Testu ، و منها دراسة (1994)، التي تناولت تطبيق اختبارات على مجموعة كبيرة من التلاميذ تتراوح أعمارهم من بين (11-6 سنة)، لاحظ أن أداءات الانتباه لدى هذه الفئة من التلاميذ تتزايد من بداية صبيحة الدراسة إلى نهايتها، وتراجع خلال استراحة الظهيرة فراغ ما بعد الأكل (Creux post paradiel ، و من ثم ترتفع من جديد ما بعد الظهيرة عليه اقترح نفس الباحث تسمية هذا الملمح العائد ل (Gates 1916 بالملح الكلاسيكي" الذي سيتخذ مرجعا لتحقيق من التطابق بين وتيرة الطفل الخاصة والوتيرة التي يحدثها المحيط .

ولقد تمّ تناول التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه بشكل كبير وبينت بأنّ هذه التغيرات

تتبع نفس المنحنى في اليوم وأظهر كل من Devolvè , 1999 , feunteun et Testu

1994, feunteun, 2000، بأنّ في اليوم الدراسي يتبع الانتباه و الفعالية الفكرية على

النحو التالي: الفعالية تتزايد من بداية الصبيحة إلى نهايتها وتتنخفض في منتصف النهار ثم

تتزايد مرة أخرى بعد الظهيرة (Janvier , Testu ,2005).

التحقق من الفرضية الثانية:

يشهد الانتباه تغيرات خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة أولى ثانية ثانوي المتمدرسين

بثنائية اخوة عباش، ولهذه التغيرات دلالة إحصائية دلالة إحصائية:

$$(F(2,187)=5,654 ; P\leq 0,05 . \infty 0,05. S)$$

كما تبين من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص اداءات الانتباه تلاميذ السنة أولى ثانوي يشهد تغيرات خلا أيام الأسبوع حيث تكون منخفضة في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي وهو يوم الأحد بسبب التأثير السلبي لعطلة نهاية الأسبوع المدرسي ثم تشهد ارتفاعا في اليوم الثاني الذي هو الاثنين، والذي يعكس محاولة تكيف التلاميذ مع الحالة المدرسية، ثم تتخفض في اليوم الأربعاء ثم تشهد ارتفاعا واضحا في يوم الخميس وهذا بسبب تعود التلميذ على الدراسة.

والملمح الأسبوعي لهذه الاداءات غير مطابق للملمح الكلاسيكي الذي حددته الدراسات التجريبية في ميدان الكرونفسية المدرسية التي قام بها الباحث (Testu) بفرنسا، والتي توصلت إلى وجود تغيرات في اداءات الانتباه خلال الأسبوع المدرسي والتي لها علاقة ببدايته، حيث تشهد هذه الأداءات انخفاضا يوم الاثنين (أول يوم الأسبوع المدرسي الأوروبي) بينما تكون مرتفعة يومي الخميس والجمعة. كما أشارت نفس الدراسات إلى التأثير السلبي للعطلة آخر الأسبوع على النشاط الفكري لتلميذ.

كما تتوافق مع ما توصل إليه Houssin (1992) من حيث النتائج أن الاثنين أول أيام الأسبوع المدرسي تعتبر من أسوء الأيام بالنسبة لأداءات الانتباه المتحصل عليها من خلال

تطبيق (روائز شطب الأرقام) على التلاميذ البالغين من العمر (11-9 سنة). إلى أنهما تختلف من حيث المنهج المعتمد فدراستنا انتهجت المنهج الوصفي بينما دراسة (1992) Houssin فاعتمدت على المنهج التجريبي، كما تختلف من حيث مكان الدراسة فدراستنا في مقلع .

التحقق من الفرضية الثالثة:

يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي المتمدرسين بثانوية اخوة عباش، ولهذه التغيرات دلالة إحصائية بحيث:

$$(F(2,493) = 3,15. P \leq 0,03. \infty 0,05. S)$$

فقد تبين من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص اداءات الانتباه اليومية لدي التلاميذ السنة ثانية ثانوي، بثانوية اخوة عباش حيث يرتفع الانتباه في الفترة الصباحية أي على الساعة الثامنة صباحا، ثم ينخفض على الساعة الحادية عشر ويتواصل في الانخفاض على الساعة الثالثة عشر على الزوال ويتواكب الانخفاض حتى الساعة السادسة عشر. وهذا ما أشار إليه Hollingworth (1914) أن الأبحاث توصلت إلى تباين نتائج الأداءات المدرسية اليومية، وأن أفضلها يكون في الفترة الصباحية. فهي تتماشى مع ما توصلنا إليه في دراساتنا.

الفرضية الرابعة:

يشهد الانتباه تغيرات أسبوعية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمقلم. ذات دالة إحصائية: (F

$$(2,677) = 6.276.P \leq 0,01. \infty 0,05. S)$$

كما تبين من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص أداءات الانتباه الأسبوعية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي المتمدرسين بثانوية اخوة عباش، ان الأداءات تكون منخفضة في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي الجزائري وهو يوم الأحد ثم تشهد ارتفاعا عاليا في اليوم الثاني ويعود يوم الاثنين، ثم ينخفض انخفاضاً واضحاً يوم الأربعاء ثم ترتفع مجدداً في اليوم الخميس.

أثبتت دراسات الكرونوبولوجية والكرونونفسية أن هناك تغيرات في النشاط الفكري لدى التلاميذ أثناء اليوم الدراسي بسبب تأثير الوتيرة البيولوجية وأثناء الأسبوع بسبب تأثير استعمال الزمن الدراسي أنه هناك تداول بين الأوقات القوية والأوقات الضعيفة في اليوم فيما يخص الانتباه لدى التلاميذ: ارتفاع للأداءات طوال فترة الصبيحة، ثم انخفاض أثناء فترة الغداء، ثم عودة إلى الارتفاع بعد الظهيرة. أما أثناء الأسبوع فقد بينت هذه الدراسات أن عطلة نهاية الأسبوع تؤثر سلباً في أداءات كل التلاميذ في اليوم الأول بعد العودة إلى المدرسة ولأجل توزيع أفضل لساعات التدريس اليومية والأسبوعية والسنوية، يجب أن تؤخذ كل هذه المعطيات بعين الاعتبار في دراسة الوتيرة المدرسية (أورد في: بحث وتربية، (2011).

تؤكد معظم النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسات المختلفة حول الوتيرة المدرسية الجزائرية ضرورة احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للطفل وتنظيم التوقيت المدرسي يقوم على أساس ذلك من أجل تحسين العملية التربوية الجزائرية، وكذلك القيام ببحوث أخرى حول الوتيرة المدرسية في الجزائر بشكل خاص. وفي هذا السياق بينت النتائج المتحصل عليها في دراسة (معروف، 2008؛ كسير ومعروف، 2013؛ أيت اعمر ومعروف، 2013؛ حميتوش ومعروف، 2013) أن التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه تتغير حسب نمط التوقيت المدرسي.

استنتاج العام:

تتناول هذه الدراسة تغيرات أداءات الانتباه خلال ساعات اليوم وخلال أيام الأسبوع لدى التلاميذ السنة أولى والسنة الثانية ثانوي، في مقلع.

يتغير أداءات الانتباه خلال ساعات اليوم ولم يتحصل على الملمح الكلاسيكي الذي ينص على الانتباه خلال الأسبوع المدرسي وهذا بسبب تراكم المواد الدراسية وعدم إمكانية التلاميذ من استيعاب كثافة الدروس، وهذا ما يؤدي حتما إلى تغيير أداءات الانتباه الأسبوعية ولقد أكد ميدان الكرونوبولوجية الكرونونفسية على احترام وتيرة التلاميذ النفسية والبيولوجية، وكذلك دراسة الأوقات المناسبة والملائمة للدراسة وتحديد جداول توقيت مناسبة وهذا من أجل تحقيق الراحة للمتمدرسين داخل القسم وكذا التفاعل مع المحيط الاجتماعي. ولتحقيق نجاح التلميذ المتمدرس ورفع من مردودية التحصيل الدراسي وسعي وراء حل العقبات التي يقابلها خلال عملية التدريس، وجب توفير الجو المناسب.

وجود وقتين خصبين خلال اليوم وهما نهاية الصبيحة والظهيرة ووقتتين عقيمين وهما بداية الصبيحة وبداية الظهرية.

وعليه يمكن القول بأن فيهم الوقت المدرسي الذي يتم تصنيفه في الثانوية لم يحترم وتيرة التلاميذ النفسية والبيولوجية الأمر الذي قد يسبب اضطرابات في الانتباه مما سيؤثر سلبا على تعلم التلاميذ

خاتمة:

تناول هذا البحث الدراسة الوصفية حول التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى التلاميذ السنة أولى آداب والسنة ثانية فلسفة حيث تمت هذه الدراسة بالضبط في ثانوية إخوة عباش مقلع وتكونت عينة الدراسة من 82 تلميذ وتلميذة.

لدراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه طبقنا روائز شطب الارقام الخاصة، بينما لا يفوتنا ان ننوه ان الادوات المطبقة للباحث Testu ولقد تم تكييفها من قبل الباحثة معروف، حيث بينت النتائج المتحصل عليها ان الانتباه يتغير خلال ساعات اليوم، وخلال أيام الأسبوع بالنسبة للتلاميذ السنة أولى والسنة ثانية ثانوي.

قد توصلت نتائجنا أن أداء الانتباه يتغير خلال ساعات اليوم حيث انه في الفترة الصباحية أي في حدود الساعة الثامنة، الانتباه يشهد ارتفاع أما في الساعة الحادية عشر فان الانتباه ينخفض، ثم يعاود الارتفاع مرة أخرى في حدود الساعة الواحدة زوالا، ويتواصل في الارتفاع في الساعة الأخيرة من اليوم الدراسي هذا يكون بالنسبة للسنة الاولى، أما بالنسبة للقسم السنة الثانية، فان الأداءات تشهد ارتفاعا على الساعة الثامنة صباحا ثم تنخفض في ساعات اليوم.

كما جاءت نتائج هذه الدراسة لتبين أن الانتباه يتغير خلال أيام الأسبوع (الأحد، الاثنين، الأربعاء، الخميس) المختارة لتمرير الروائز، فقد بدأت بالانخفاض في اليوم الأول

من الأسبوع الدراسي، لترتفع تدريجيا يوم الاثنين وتنخفض يوم الأربعاء، ثم تعاود الارتفاع يوم الخميس وذلك بالنسبة للأقسام السنة الاولى والثانية.

من خلال الدراسة نحاول التأكد من احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ، وكذلك من اجل تحقيق وتحسين المردود الدراسي والتخفيف من المشكلات التي يعاني منها المتمدرس وهذا من اجل الرفع من الفعالية المعرفية والتحصيل الدراسي، وهذا استنادا وتطبيقا لما وصل إليه ميدان الكرونوبيولوجية والكرونوفسوية من خلال توفير الجو الملائم لتعليم وبرمجة أنشطة تعليمية تتناسب مع التوقيت المدرسي لكي يكون الانتباه أفضل.

وقد مكنتنا معطيات الدراسات الكرونوبيولوجية والكرونوفسوية المدرسية مان معرفة وفهم الوتيرة المدرسية لطفل وتطبيقها في المنظومة التربوية الجزائرية التي تصبو الى تحسين أدائها وفعاليتها. ولتحقيق هذا الهدف يجب احترام الوتيرة البيولوجيا والنفسية للأطفال الجزائريين باقتراح جداول توقيت متطابقة مع متطلباتهم الفيزيولوجية والنفسية، الأمر الذي يستدعي القيام بدراسات كرونوفسوية مستفيضة في المحيط الجزائري بيد اقتراح سياسة تربوية تساهم في القضاء أو في التقليل من الرسوب المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية.

الاقتراحات:

على ضوء النتائج المتواصل إليها في هذه الدراسة يمكن اقتراح ما يلي :

- إصلاح الوتيرة المدرسية التي يتقيد بها كل طفل في إطار النظام المدرسي، لما ليا من

تأثير هام في مستوى الأداءات الفكرية والنتائج المدرسية للتلاميذ.

- الاهتمام بالمعطيات التي قدمها ميدان الكرونوبولوجية الكرونونفسية وذلك باحترام وتيرة

المتعلم البيولوجية والنفسية.

-احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ.

- إعداد جداول توقيت تتماشى مع الأداءات الفكرية للتلاميذ، وقدراتهم المعرفية.

-برمجة أنشطة تساعد على إعداد المتعلم لاستقبال أحسن المعارف.

-برمجة المواد الدراسية الأساسية حسب الأوقات الملائمة.

-اختيار الوقت في اليوم والأسبوع مهم للتعلم فالיום بفضل الدراسات الكرونوبولوجية

الكرونونفسية ظهر بأن بداية الصبيحة وفترة ما بعد الغداء معروفة علمياً بأنها أوقات غير

مناسبة والتي بينت أنّ منتصف ونهاية الصبيحة أوقات ملائمة للتعلم فعلى المعلمين تقادي

وضع التعليمات والأنشطة التي تحتاج إلى الانتباه في الأوقات الغير المناسبة وتحديدتها في

الأوقات المناسبة وشغل الأوقات الغير المناسبة بالأنشطة الاجتماعية، أن أداءات الانتباه

ليست ثابتة تتغير حسب أوقات مختلفة بمعنى المتعلم يعرف أو يشاهد قدرات قوية (كفاءات قوية في الانتباه) في بعض الأوقات وقدرات ضعيفة في أوقات أخرى.

-توافق التواترات المدرسية مع التواترات البيولوجية والنفسية للمتعلم يتوقف على توافق الأنشطة خلال اليوم والأسبوع مع التواترات الطبيعية للمتعلم.

- احترام الخصوصيات المناخية والثقافية الاجتماعية للمتعلم الجزائرية.

-تحسين ظروف التّعلم لتحفيز الرغبة في التعليم.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- 1- امسعودن، مسيلة (2018) دراسة الوتيرة المدرسية الانتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو وتمنراست) أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية، جامعة تيزي وزو.
- 2- أيت أسعد، محمد (2016). تأثير نظام العمل بالدوريات في الانتباه والنوم الليلي. رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص عمل وتنظيم، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
- البطانية، اسامة محمد (2005) صعوبات التعلم النظرية والممارسة، الأردن: دار المسيرة
- 3- بوعام ، كهينة و معروف ، لويزة .(2018).مدة النوم الليلي عند الطالب الجامعي من منظور كرونوبولوجية ، مجلة تربية عمل ، جامعة تيزي وزو ، 130-131
- 4- بوزوران، فريدة. (2015). الانتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي دراسة كرونوفسسية. مذكرة ماجستير علم نفس تخصص عمل وتنظيم، جامعة مولود معمري تيزي وزون الجزائر.

- 5- رقان، كلتوم ومعروف، لويزة. (2020). تنظيم الوقت المدرسي فيس المنظومة التربوية الجزائرية في المنظور الكرونونفسية. مخبر مجتمع تربية عمل، جامعة مولود معمري تيزي وزو، 58.
- 6- الزغلول، رافع النصير (2008). علم النفس المعرفي. عمان: دار الشروق.
- 7- زغموم، شهيرة. (2020). دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي دراسة ميدانية في المدارس الابتدائية الحضرية لولاية قسنطينة، مذكرة دكتوراه في علم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 8- سالم، محمود عوض الله (2006). صعوبات التعلم. الأردن، دار الفكر
- 9- سليم، مريم (2009). علم النفس المعرفي. لبنان : دار النهضة العربية.
- 10- سيد أحمد، (1999). اضطرابات الانتباه لدى الأطفال -أسبابه وتشخيصه وعالجه. القاهرة: توزيع مملكة النهضة المصرية.
- 11- لعسلي ،وردية(2014). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكيات داخل القسم ومدة النوم الليلي عند التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر ما بين (9-01) سنوات. دراسة مقارنة بَن وَاَلَة الجزائر ولاية غرداية. رسالة ماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

12- لعسلي، وردية (2015). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية لسلوكيات داخل القسم ومدة النوم الليلي. رسالة لنيل شهادة ماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو. الجزائر.

13 -الفخراني، خالد إبراهيم والسطحية، ابتسام حامد (2001). اضطرابات الانتباه عند الأطفال التشخيص والعلاج. مصر: دار الحضارة للنشر والتوزيع.

14- مجلة بحث وتربية (2011). العدد 1

15- منسي، محمود عبد الحليم ، وعبد المنعم ، عفاف محمد (2007). علم النفس والقدرات العقلية. مصر: دار المعرفة الجامعية.

16- معروف، لويذة. (2001) التغيرات اليومية والأسبوعية للنشاط الفكري لليقظة عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص علوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية: قسم علم النفس وعلوم التربية الأروطوفونيا جامعة الجزائر02.

17- معروف، لويذة (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة) رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس تخصص علوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية الأروطوفونيا، جامعة الجزائر02

18- ملياني، مولود. (2018). تأثير تنظيم التوقيت المدرسي على الانتباه والنشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ التعليم المتوسط. دراسة مقارنة بين النظام العام والنظام الخاص. أطروحة نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم التربية، جامعة مولود معمري تزي وزو، الجزائر

19- نوفل، جميلة. (2014) تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 إلى 8) سنوات . دراسة مقارنة بين ولاية بجاية وولاية أدرار. رسالة ماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

20- نوفل، جميلة (2015). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 إلى 8) سنوات دراسة مقارنة بين ولاية بجاية وولاية أدرار، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

21- وعلي، لامية ومعروف، لويزة. (2016) حوصلة الدراسات الجزائرية الخاصة بالوتيرة المدرسية. دراسات نفسية وتربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية 112، 117 .

22- وعلي، لامية.(2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه و مدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية .دراسة مقارنة بين النظام الخاص و العام .مذكرة دكتوراه في علوم التربية ، جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.

23- الوتيرة المدرسية. (2011). مجلة بحث وتربية. (1) .21، 26

الملاحق