

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم التربية



تأثير التوقيت المدرسي على كل من النوم الليلي و الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة
ابتدائي المتمدرسين في النظام العام
-دراسة ميدانية لبعض إبتدائيات ولاية تيزي وزو-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

تحت إشراف :

الدكتورة وعلي لامية

إعداد الطالبتين :

- حماد سعديّة

- حداد ليزة

السنة الجامعية: 2022/2023

الإهداء

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات

الحمد لله الذي ما تم جهد و لا ختم سعى إلا بفضلته

و ما تخطى العبد من عقبات و صعوبات إلا بتوفيقه و معونته

بفضل الله أتممت مسيرتي الجامعية

لطالما كان حلما انتظرته اليوم و بكل فخر تخرجت

أهدي هذا العمل في المقام الأول إلى والداي اللذان سانداني و وقفا معي و شجعاني في

مشواري الدراسي و في حياتي كلها

أطال الله في عمرهما و حفظهم لي

و إلى أخي سندي و زوجته اللذان وقفا معي دائما و كذلك لأختي العزيزة

و كل أفراد العائلة .

أهديه كذلك للأستاذة المشرفة "الدكتورة وعلي لامية" التي اعتبرها كقدوة لي و مثال على

العمل الجاد التي دعمتني و ساعدتني بنصائحها الثرية من اجل تحقيق هذا العمل .

" سعدية "

الإهداء

ما أجمل أن يوجد المرء بأعلى ما لديه و الأجل أن يهدي الغالي للأعلى.

هي ذي ثمرة جهدي اجنيها اليوم هي هدية أهديتها إلي:

لمن كان سببا في وجودي والداي حفظهما الله لي اللذان شجعاني في مشواري

الدراسي وكانوا سندا لي

و إلى كل أفراد عائلتي بالأخص إخوتي.

كما اهدي هذا العمل إلى الأستاذة المشرفة "الدكتورة وعلي لامية" لما قدمته لي من نصائح

و توجيهات قيمة من اجل انجاز هذا العمل

و إلى كل من أعطاني يد عون من قريب أو بعيد و إلى من ساعدني على انجاز هذه

المذكرة .

" لينة "

شكر و تقدير

نقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذتنا المحترمة "الأستاذة الدكتورة وعلي لامية" على كل ما قدمته لنا من نصائح و إرشادات ، فقد كانت مصدر قوة لنا حيث شجعتنا و دفعتنا للتقدم و الاستمرار و عدم الاستسلام للصعوبات من اجل السعي وراء هدفنا . كما نشكر أيضا "الدكتورة معروف لويظة" على دراساتها القيمة التي أفادتنا كثيرا في بحثنا و التي كانت بمثابة كنز لنا ، كما نشكر أيضا كل أساتذة التخصص .

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى مدراء كل من المدرستين الابتدائيتين و العاملين فيها على كل التسهيلات و المساعدات أثناء إنجاز دراستنا الميدانية و على توفيرهم لنا الظروف اللائمة من اجل ذلك . و نشكر بالأخص تلاميذ الذين شاركوا في هذه الدراسة و سهلوا علينا العمل . و كما نوجه الشكر إلى الأساتذة اللذين قدموا المساعدة في تطبيق المقاييس و كذلك في جمع البيانات .

نشكر كل الذين ساهموا في إنهاء بحثنا من قريب أو من بعيد .

تأثير التوقيت المدرسي على كل من النوم الليلي و الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتدرسين في النظام العام.

_دراسة ميدانية في ابتدائيتين لولاية تيزي وزو _

ملخص:

يتناول هذا البحث دراسة وصفية حول التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الإنتباه و النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتدرسين حسب النظام العام و البالغين من العمر (8- 10) سنوات، في المدرسة الجزائرية. تمت هذه الدراسة في مدرستين ابتدائيتين حيث تكونت العينة الإجمالية من 100 تلميذ و تلميذة و لدراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الإنتباه تم تطبيق روائز شطب الأرقام للباحث Testu بينما طبق إستبيان النوم الليلي للباحث Testu و اللذان تم تكييفهما من قبل معروف (2008) في البيئة الجزائرية. تبين من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أن مدة النوم الليلي تتغير خلال أيام الأسبوع و برهن أنها منخفضة مقارنة بما توصلت إليه نوفل (2015) . و أما فيما يخص التغيرات اليومية لأداءات الإنتباه فنجد أنها لا تتفق مع الملمح الكلاسيكي المحدد عالميا، بينما التغيرات الأسبوعية فأظهرت النتائج أنها تتغير و هذا يدل على تكيف التلاميذ مع التوقيت المدرسي المطبق.

Résumé :

Cette recherche présente une étude descriptive sur les variations journalières et hebdomadaires de l'attention et de la durée du sommeil nocturne chez les élèves de 3ème année primaires scolaires selon le système public âgés (8-10 ans) à l'école algérienne. Cette étude a été effectuée dans 02 écoles l'échantillon de cette étude est composé de 100 élèves.

Nous avons utilisé deux outils pour la collecte des données, tests de barrages de nombres pour l'étude des variations journalières et hebdomadaires

de l'attention et un questionnaire pour l'étude du sommeil nocturne, établies par Testu et adaptés à la société algérienne par Mlouf en 2008.

Les résultats obtenus dans cette étude indiquent que la durée du sommeil nocturne change au cours des jours de la semaine. Et elle s'est avérée faible par rapport à ce que Noufel a trouvé (2015).

Quant aux variations journalières nous constatons qu'ils ne sont pas en accord avec la caractéristique classique définie globalement.

Alors que les résultats montrent que les variations hebdomadaires changent, ce qui indique l'adaptation des élèves aux horaires scolaires applicables.

فهرس

صفحة

الإهداء	I
شكر و تقدير	II
فهرس الجداول	III
فهرس المنحنيات	IV
فهرس الرسوم البيانية و المخططات	V
مقدمة	1
الفصل الأول : تعريف و صياغة مشكل البحث	3
1- الخلفية النظرية لمشكل للبحث	4
2- صياغة مشكل البحث	9
3- فرضيات البحث	10
4- أهداف البحث	10
5- أهمية البحث	11
6- تعريف المفاهيم الأساسية	11
الفصل الثاني: أدبيات الموضوع	13
القسم الأول: ميدان الكرونوبولوجية و النوم الليلي	14
1- ميدان الكرونوبولوجية	14
2- الوتيرة البيولوجية	16
3- ميادين تطبيق الكرونوبولوجية	18
4- تعريف النوم	23
5- النظريات المفسرة للنوم	24
6- أنواع النوم	26
7- أهمية النوم	29
8- اضطرابات النوم	30
9- العوامل المؤثرة على النوم	35

37.....	10- انعكاسات نقص مدة النوم الليلي.....
38.....	القسم الثاني: الكرونونفسية و الإنتباه.
38.....	1-تعريف الكرونونفسية.....
40.....	2- مفهوم الكرونونفسية المدرسية.....
40.....	3- ميدان الكرونونفسية.....
41.....	4- مفهوم الوتيرة المدرسية.....
43.....	5- لمحة تاريخية للإنتباه.....
46.....	6-تعريف للإنتباه.....
48.....	7- النظريات المفسرة للإنتباه.....
52.....	8- أنواع الإنتباه.....
53.....	9- وظائف الإنتباه.....
55.....	10- العوامل المؤثرة على الإنتباه.....
60.....	11-الإنتباه من المنظور الكرونونفسي.....
64.....	الفصل الثالث: منهجية البحث.
65.....	1-نوع البحث.....
66.....	2- كيفية اختيار العينة البحث.....
68.....	3- أدوات البحث.....
70.....	4- كيفية جمع البيانات.....
71.....	5- كيفية تحليل البيانات.....
72.....	6-حدود البحث.....
73.....	الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج.
74.....	1-عرض و مناقشة النتائج.....
88.....	الخاتمة
90.....	الاقتراحات
93.....	قائمة المراجع
100.....	الملاحق

فهرس الجداول :

- جدول رقم (1): جدول التوقيت المدرسي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.....67
 - جدول رقم (2): توزيع عينة البحث حسب الجنس68
 - جدول رقم (3): تمرير الإختبارات على التلاميذ حسب خطة المربع اللاتيني.....71
 - جدول رقم (4): متوسط مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام.....74
 - جدول رقم (5): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام.....78
 - جدول رقم (6): التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام.....81
- ## فهرس المنحنيات :

- منحنى رقم (1): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام80
 - منحنى رقم (2): التغيرات الأسبوعية لأداءات الإنتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام82
- ## فهرس الرسومات البيانية و المخططات:

- مخطط رقم (1): يوضح التطور التاريخي لدراسة عملية الإنتباه45
- الرسم البياني رقم (1): رسم بياني (طريقة الأعمدة) متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام75

يتعرض الطفل لعدة تغيرات في حياته اليومية حيث يعيش حياة تواترية في ظل أوقات متغيرة، أوقات عائلية وأوقات الدراسة، أوقات الفراغ، وقت الذهاب إلى النوم، وقت الأكل وغيرها من الأوقات، فالقدرات متغيرة خلال اليوم والأسبوع بسبب التوترات البيولوجية المسيطرة عليه كتناوب الليل والنهار، اختلاف الفصول الأربعة. مما دفعنا باحثينا لاهتمام بمفهومي التربية والتعليم ويظهر ذلك من خلال الإصلاحات والتعديلات الحاصلة في المنظومة التربوية ومختلف الميادين التي ظهرت في الآونة الأخيرة التي تؤكد على ضرورة الاهتمام بمختلف الجوانب المتعلقة به سواء من الناحية النفسية أو من الناحية التربوية أو الناحية السلوكية، وحتى من الناحية المهارية التي تمكنه من عملية التعلم باعتباره محور العملية التربوية وكل هذا من أجل خلق توازن بين كل هذه الأوقات المذكورة سابقا.

إن الرهانات الكبرى اليوم كلها مبنية على عامل أساسي وهو الاستثمار في المورد البشري عامة والمتعلم خاصة باعتباره مشروع الغد. ومن أجل ذلك تم ربط الوتيرة المدرسية بالتغيرات البيولوجية والنفسية اليومية والأسبوعية و السنوية والتي تعمل على تهيئة جداول توقيت مناسبة للتلاميذ تتماشى مع الوتيرة البيولوجية و النفسية.

لقد أثبتت مختلف الدراسات الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية اللذان يعتبران علمان حديثان العهد واللذان يهتمان بدراسة الوتيرة اليومية والأسبوعية والسنوية عند التلاميذ حيث

أكدوا على أن هناك تغيرات في النشاط الفكري كالانتباه والإدراك بسبب تأثير الوتيرة البيولوجية مثلا النوم الليلي، الذي يمثل راحة لدماع وبشكل خاص له أهمية لتحقيق توازن الطفل وإعادته في مختلف الأوقات، ويؤدي عدم النوم الكافي وعدم احترام الأوقات اللازمة له إلى انخفاض مستوى الانتباه لدى الأطفال، بينما الذين يحترمون مدة النوم الليلي ينعكس إيجابيا على سلوكياتهم وأدائهم المعرفية مقارنة بغيرهم .

يعتبر هذا البحث دراسة وصفية يهدف إلى دراسة تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية لمتغير الانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام. حيث ينقسم هذا البحث أربعة فصول، ويشمل الفصل الأول على الخلفية النظرية لطرح مشكل البحث وصياغة الفرضيات، بالإضافة إلى أهمية الدراسة والهدف منها مع تعريف المفاهيم الأساسية. أما الفصل الثاني متعلق بأدبيات البحث والذي يتضمن قسمين، القسم الأول خاص بالكرونوبيولوجية والنوم أما القسم الثاني خاص بالكرونونفسية والانتباه. أما الفصل الثالث تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للبحث والذي تطرقنا فيه إلى نوع البحث، كيفية اختيار العينة، أدوات الدراسة، كيفية جمع البيانات وتحليلها، وأخيرا حدود البحث. وجاء الفصل الأخير والذي خصص لعرض و مناقشة النتائج وقياس دلالتها حسب فرضيات البحث ثم ختم العمل بخاتمة وعرض مجموعة من الاقتراحات.

الفصل الأول

تعريف وصياغة مشكل

البحث

يتناول هذا الفصل تعريف وصياغة مشكل البحث حيث سنطرق إلى الخلفية النظرية لمشكل البحث، صياغة مشكل البحث وفرضياته، الهدف من إجرائه و أهميته، وأخيرا تحديد المفاهيم الأساسية.

1- الخلفية النظرية لمشكل البحث:

يمثل موضوع الوتيرة المدرسية موضوع مبهم وغير واضح نال إهتمام العديد من الباحثين و يظهر ذلك في مختلف الدراسات الحالية في هذا الميدان، وذلك بهدف تحسين العملية التربوية وتنظيم التوقيت المدرسي الذي يعد إحدى أهم المواضيع الأكثر تداولاً نظراً لأهميته في التأثير على حياة المتعلم من جميع الجوانب سواء الجانب النفسي أو الجانب الاجتماعي أو الجانب الانفعالي، إذ أن كلما وضع التوقيت المدرسي المناسب لوتيرة التلميذ سينعكس حتماً بشكل ايجابي على أدائه. و من أجل تحقيق ذلك يجب مراعاة خصوصية المواد التعليمية، فهناك مواد تستوجب قدرات عقلية معقدة كالانتباه مع الأخذ بعين الاعتبار أن التلميذ كائن حي له وتيرة خاصة و درجة استيعاب تتغير خلال اليوم.

يشير مفهوم الوتيرة المدرسية إلى تنظيم الحصص المدرسية بمراعاة الصحة النفسية والجسمية للتلميذ، والأوقات المناسبة للتعلم فحسب رؤوف و الشقفي يحدد من جانبين: الجانب الأول هو التداول المنظم لأوقات الراحة و النشاط الذي تفرضه المدرسة، أي تنظيم الزمن الدراسي من خلال جداول التوقيت و رزنامة العطل. أما الجانب الثاني فتمثل في

التغيرات البيولوجية والفيزيائية و النفسية للطفل و المراهق أثناء التمدرس(أورد في: بن نويوة،
وبن عبد المالك،2020).

أكد الباحثون أمثال Testu ، Reinberg، Montagner ، بأن الطفل يعيش حسب وتيرته
البيولوجية و النفسية في بيئة ذات وتيرة طبيعية أو ثقافية اجتماعية، وعليه يجب أن يكون
هناك تطابق وتوافق بين التوقيت المدرسي اليومي والأسبوعي و السنوي وتوترات حياة
الطفل. فعند التحدث عن الوتيرة المدرسية لا بد من التفكير في احترام التوترات البيولوجية
والنفسية للطفل، فاستقراره يتوقف على توافق أوقات التعلم مع الأوقات الاجتماعية (أورد في:
إمسعودان و معروف،2018). و لهذا قد ظهر علم جديد يسمى الكرونوبيولوجية الذي
يقوم على دراسة التنظيم التواتري للمعاملات البيولوجية و الذي أعتبره Leconte و Lambert
ميدان حديث ظهر في نهاية القرن 19 و بداية القرن 20 وهو يهتم بدراسة التنظيم التواتري
للمعاملات البيولوجية (أورد في: وعلي و معروف،2017). ويضيف (Vermeil 1984) في
نفس السياق أن الكرونوبيولوجية تسمح من التحديد الكمي المفضل لميكانيزمات البنية
الوقتية البيولوجية للكائنات الحية للكائنات الحية والاهتمام بدراسة تغيرات الوظائف الأساسية
خلال الليل النهار"(أورد في:رقان و معروف، 2020).

ولقد أكد كل من Latine و Testu أنه بفضل ظهور ميدان آخر والذي يسمى
بالكرونونفسية و الذي يهتم بدراسة التواترات النشاطات النفسية و النشاط الفكري. ولقد ساهم
كلاهما في فهم طبيعة الوتيرة المدرسية، ولقد أشار (Testu 2009) إلى وجود عوامل

بيولوجية ونفسية لها ارتباطات بتغيرات زمنية كما اثبتنا وجود تغيرات تطراً على الأداءات اليومية و الأسبوعية للإنتباه و السلوكيات داخل القسم مع إبراز أهمية إحترام النوم الليلي و برمجة النشاطات خارج المدرسة للتلميذ (أورد في: ملياني ومعروف،2018).

وفي نفس السياق أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت في ميدان الكرونونفسية وفق ما أشارت إليه رقان و معروف(2020)إلى أن المهام التي تتطلب إستخدام قدرات عقلية معقدة والتي تتطلب إنتباهاً عالياً تؤدي إلى أداء يعرف تغيرات وفقاً لأوقات اليوم. بينت معروف (2008) بدورها أن العديد من البحوث توصلت إلى أن الوظائف الفيزيولوجية للطفل والراشد تخضع لتغيرات تواترية مصدرها ساعة داخلية تعدل يومياً حسب العوامل الدورية للمحيط كتناوب الليل و النهار فمثلاً النوم الذي يعرفه Lecendreuse (2002)"على أنه نشاط فيزيولوجي معقد و طبيعي و ضروري للجسم والدماغ من أجل إسترجاع مستوى السير الأمثل. وقد أوضح Pergnier بصفة عامة أن النوم أساس الحياة فهو ضروري سواء للإنسان أو الحيوان فإذا حرم واحد منهم لذلك يؤثر عليه و على حياته و هو أساسي من أجل البقاء في حالة يقظة، و لهذا من الضروري دراسة ظاهرة النوم (أورد في: وعلي ومعروف، 2017)

كما يتأثر الانتباه حسب معروف و لعسلي و نوفل(2016) بهذه التغيرات التي تطراً على الإنسان و هذا ما أكدته دراسة معروف حول الوتيرة المدرسية في المنظومة التربوية الجزائرية، إضافة إلى ذلك أوضحت دراسة (James & al , 2010)حول اثر ساعات

النوم على الأداء المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية و الثانوية و الطلبة الجامعيين أن العادات المختلفة و غير المنظمة للنوم مثل الأرق والنوم غير الكافي و النعاس خلال النهار وعادات النوم غير الصحية تؤثر سلبا على الأداء المدرسي للمتعلمين من مختلف الأعمار والمستويات الدراسية (أورد في: الحازمي،2015).

توصلت دراسة لعسلي (2014) و التي أجريت من اجل مقارنة تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي أن الانتماء الجغرافي يؤثر على التغيرات الأسبوعية للنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي (أورد في: لعسلي ومعروف، 2015). و في نفس الإطار قامت الباحثة نوفل و معروف (2014) بدراسة أخرى جزائرية بولاية بجاية و أدرار على عينة تقدر ب 366 تلميذ و تلميذة في ولاية بجاية و 179 بولاية أدرار و أعمارهم تتراوح بين (7-8) سنوات حيث توصلت نتائجها إلى أن التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي تتأثر بالتوقيت المدرسي، كما لا توجد فروق دالة إحصائية في التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بين تلاميذ الشمال في ولاية بجاية و تلاميذ الجنوب بولاية أدرار حيث تبين أن التلاميذ المتمدرسين في ولاية بجاية ينامون أكثر بمقدار 604،16 دقيقة من تلاميذ المتمدرسين بولاية أدرار و الذي قدرت ب 578،43 دقيقة. وفي نفس السياق أضافت دراسة معروف حول الأداءات الفكرية لليقظة بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي أن الوتيرة اليومية تختلف عن النمط الكلاسيكي وتتشابه في انخفاضها على الساعة الثامنة و ارتفاعها على الساعة الرابعة بعد الزوال بينما تنعكس

على الساعة الحادي عشر، حيث تشهد انخفاضا، في حين تشهد ارتفاعا على الساعة الثانية بعد الزوال (أورد في: نوفل ومعروف، 2015).

إضافة إلى ذلك أوضح أيضا مشروع البرنامج الوطني (PNR) سنة (2013) الذي أنجز حول الوتيرة المدرسية في الجزائر من طرف (معروف، تستو، دوقة ، خلفان، تمجيات) لدى التلاميذ البالغين من العمر (10، 11) سنة انخفاض آداءات الانتباه في بداية الفترة الصباحية ثم ارتفاعها في نهاية الفترة الصباحية ثم أقصى ارتفاع في بداية الفترة المسائية وانخفاض القليل في نهاية اليوم الدراسي، بينما التغيرات الأسبوعية فقد لوحظ أن أفضل الأداءات تسجل الأربعاء وأقلها يوم الأحد و ذلك راجع للأثر السلبي لانقطاع عطلة نهاية الأسبوع (أورد في: وعلي و معروف، 2016).

قام الباحث سنة (2005) (Le Floc'h) بدوره بدراسة حول المقاربة الإيكولوجية للوتائر الإنتباهية للطفل على أن 366 طفلا ممتدرسين في المناطق الحضارية الفرنسية ، و تنتمي هذه المدارس إلى المناطق التربوية العادية و تم تمرير روائز شطب الأرقام عند ثلاث أرقام ثلاث فئات عمرية المتمثلة في : ما بين (4-5) سنوات ، و ما بين (6-7) سنوات ، و ما بين (9-10) سنوات. و تتميز هذه المقاييس بمهمة التمييز البصري و تقيس درجة يقظة التلاميذ فبينت نتائج هذه الدراسة أن متوسط الانتباه لدى الأطفال الصغار هي اقل حساسية للتنظيم الأسبوعي للوقت المدرسي المعتمد و بالنسبة للمستويين الآخرين فالتهيئة لأربعة أيام يبدو أنها تؤثر بطريقة سلبية على المستوى المتوسط للانتباه . فضلا عن ذلك

فالتهيئة بأربعة أيام و نصف لا تختلف ف بداية المرحلة العمرية الأولى و لا في نهايتها إذ في التهيئة أي يدرس التلاميذ يوم السبت صباحا تكون أداءات الانتباه مرتفعة على غرار يوم الأربعاء (أورد في صعاد ومعروف،2021).

كما أكدت أيضا معظم النتائج المتحصلة عليها في هذه الدراسات المختلفة حول الوتيرة المدرسية الجزائرية ضرورة احترام الوتيرة البيولوجية و النفسية للطفل و تنظيم توقيت مدرسي يقوم على أساس ذلك تحسين العملية التربوية الجزئية و كذلك القيام ببحوث أخرى حول الوتيرة المدرسية في الجزائر بشكل خاص و في هذا السياق بينت النتائج المتحصل عليها في دراسة معروف (2008) ، كسير معروف (2013) ، أيت عمر و معروف، (2013)، حميطوش و معروف (2013) أن التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الانتباه تتغير حسب نمط التوقيت المدرسي و المستوى الدراسي حيث ان الملمح الملاحظ يختلف من مستوى إلى آخر (أورد في: وعلي و معروف ، 2016).

2- صياغة مشكل البحث:

على ضوء ما سبق ذكره تم صياغة مشكل البحث كما يلي:

- هل تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام؟ وهل تشهد أداءات الانتباه تغيرا خلال ساعات اليوم وأيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام؟

3- فرضيات البحث:

- الفرضية الأولى: تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي حسب النظام العام.

-الفرضية الثانية: تشهد أداءات الانتباه تغيرا خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام.

- الفرضية الثالثة: تشهد أداءات الانتباه تغيرا خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي حسب النظام العام.

4-أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة مدى تغير الانتباه خلال ساعات اليوم و أيام الأسبوع ومدى تغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع حسب التوقيت المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، كل هذا قصد المساهمة في إثراء المعطيات التي قدمها ميدان الكرونولوجية و الكرونونفسية في إطار الدراسات التي أنجزت في الوسط المدرسي بشكل خاص حول الوتيرة البيولوجية والنفسية للطفل. كما سيساعد ذلك على معرفة ما إذا كان التوقيت الأسبوعي المطبق في المدارس الإبتدائية يساعد التلميذ في عملياته التعليمية.

5- أهمية البحث:

يتناول هذا البحث تأثير تنظيم التوقيت المدرسي على كل من النوم الليلي و الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين بالنظام العام وتكمن أهمية ذلك في التعرف على تغيرات

مدة النوم الليلي خلال الأسبوع، و تغيرات أداءات الانتباه خلال اليوم و الأسبوع، وكذلك التعرف على وتيرة الطفل حسب جداول التوقيت المطبق على تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي في النظام العام من أجل معرفة ما إذا كانت تتناسب بوتيرة التلاميذ أم لا و للحصول على نتائج جديدة حول ميادين الكرونونفسية و الكرونوبولوجية للتلميذ و مساعدتهم على وضع معايير علمية صحيحة في تنظيم الحياة المدرسية و ذلك بتقديم اقتراحات للمسؤولين التربويين من أجل بناء جداول توقيت مدرسية تحترم وتيرة التلميذ للحصول على أداءات أفضل.

6- تحديد المفاهيم الأساسية:

* **تنظيم التوقيت المدرسي:** هو توزيع المواد الدراسية في الزمن خلال اليوم و الأسبوع للدارسين في إبتدائيتين لولاية تيزي وزو.

- **النوم اصطلاحا:** يوضح (William, 2003) أن النوم حالة سلوكية منعكسة ذات اهتمام منخفض تجاه البيئة و مصحوبة بوضع الاسترخاء و الحركات القليلة فالشخص النائم لا يشعر بالبيئة المحيطة به و لا يستجيب لها بأي شكل مثلما يستجيب لها في حالة يقظة (أورد في: ملوكي، 2019).

إجراءيا:

- **مدة النوم الليلي:** يقصد به متوسط مدة النوم الليلي الذي يتحصل عليها عند تطبيق استبيان النوم للباحث Testu و المكيف من قبل الباحثة معروف (2011) في البيئة الجزائرية موجه للأولياء خلال الأسبوع المدرسي.

- **الانتباه اصطلاحا:** يتمثل الانتباه وفق عاشور (2006) في قدرة الفرد على اختيار مثير محدد والاستمرار في التركيز عليه لمدة التي يتطلبها ذلك المثير.

إجراءيا:

- **أداءات الإنتباه:** في هذه الدراسة يتمثل في النتائج التي يتحصل عليها تلاميذ عينة البحث عند تطبيق روائز شطب الأرقام للباحث Testu المكيف من طرف الباحثة معروف (2011) في البيئة الجزائرية.

* **التغيرات اليومية:** هي التغيرات و الفروق التي تظهر في الإنتباه خلال مختلف ساعات اليوم.

* **التغيرات الأسبوعية:** تعني الفروق التي تظهر في الإنتباه خلال مختلف أيام الأسبوع.

الفصل الثاني

أدبيات الموضوع

تعالج هذه الدراسة موضوع الوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي. وعليه فسنتطرق في هذا القسم الأول إلى أهم المفاهيم والمعطيات المتعلقة بميدان الكرونوبولوجية و النوم الليلي، أما في القسم الثاني فسيتعرض إلى ميدان الكرونونفسية والوتيرة المدرسية إلى معطيات حول الانتباه قصد فهمها أكثر.

القسم الأول: ميدان الكرونوبولوجية والنوم الليلي

1- ميدان الكرونوبولوجية:

يعرف أيضا هذا الميدان بعلم البيولوجي الزمني الذي يعرفه شينوت (2013) بأنه تعاقب المراحل الفيزيولوجية في انسجام مع الدورات الطبيعية، والإنسان مثل أي كائن حي آخر مسجل في نظام منسق من القوانين التي تحكم الكون، والتي تستند قبل كل شيء إلى التقلبات الدورية للأحداث الطبيعية مثل تعاقب الليل والنهار، والفصول، ومراحل القمر (أورد في: بحري و خرموش (2020)). كما يمكن تعريفها أيضا أنها دراسة الوتائر البيولوجية و الميكانيزمات التي تتحكم فيها (ضمن الساعات البيولوجية) (أورد في : نوفل و معروف، 2015). و يمكن الإشارة في نفس الإطار أن ميدان الكرونوبولوجية اعتمدت على البعد الزمني في دراسة المسارات الفيزيولوجية التي تتحكم أو تغير الكائنات الحية، حيث عرفه Beugnet -Lambert بأنه دراسة البنية الوقتية للكائنات

الحية، الميكانيزمات التي تتحكم فيها و التغيرات التي يمكن أن تحدث (أورد في: معروف، 2007).

أشار Yvon أن الكائنات الحية تتعرض للتعاقب كدورات النشاط و دورات الراحة و هذه الدورات توجد عند النباتات كالتعاقب الفصلي وكذلك اليومي الذي نراه في النباتات كالأزهار التي تفتح في النهار و تنغلق في الصيف الليل، كما يحدث العكس بالنسبة لأزهار وكما هو الحال بالنسبة للحشرات و الزواحف التي لديها أوقات للنشاط وأخرى للراحة (أورد في: بوزوران و معروف، 2015). وأضاف (Barth & al, 2004) في نفس السياق إلى أن العديد من وظائف الجسم تمر بمراحل مختلفة خاضعة بذلك الانتظام الداخلي يتبعه الجسم خلال أربعة وعشرون ساعة، كما تم التوصل إلى أن أغلب الوظائف الجسم تتبع وتيرة يومية مثل حرارة الجسم، دقات القلب ، ضغط الدم، حجم التنفس، القدرات الدهنية، وهكذا فإن معظم الأعضاء والوظائف الجسمية تكون في حالة نشاط أثناء النهار، بينما يصاب أغلبها بالخمول أثناء الليل، المجال لعمليات أخرى لتعويض وتجديد الطاقة المستهلكة، مما يجعل الإنسان يكون بطبيعته مستعدا للعمل أثناء النهار والارتخاء وتعويض الطاقة أثناء الليل (أورد في : بوديسة و خلفان، 2020).

أكدت الدراسات (Hadj-Mebrouk ,A, Hadj-Mebrouk, H & Dogui (2001)

في هذا السياق أن العمليات البيولوجية لدى الكائنات الحية تتغير عبر الوقت ويمكن التنبؤ بها بفترة مختلفة من عملية لأخرى ، فدراسة هذه التوترات البيولوجية هي التي تحدد الكرونوبولوجية وهو ميدان حديث يضم عدة ميادين إلى جانبه مما يجعله متطور بدرجة كبيرة (أورد في: وعلي و

معروف،2017). وأشارت دراسة Claude Bernard(1885) في هذا الصدد إلى أهمية عامل الوقت في التغيرات العضوية (أورد في ملياني، ومعروف 2018) ، فهو يركز على بعد الوقت في دراسة المسارات الفيزيولوجية في الكائنات الحية أو في غيرها، ولقد أوضح هذا على وجود نشاطات بيودورية أقل مدة وذلك عند كل الكائنات الحية بما فيها الإنسان(أورد في: صعاد ومعروف 2018) فالحياة اليومية في تغير وتوتر مستمر وهذا متعلق بوجود عوامل بيولوجية لها ارتباط بالتغيرات الزمنية وما يهتم به هذا الميدان هو أنه عرض البعد الزمني لدراسة السيرورة الفيزيولوجية للإنسان. فالتوترات اليومية تعتبر توترات داخلية تتأثر بعامل الوقت الناتجة عن عوامل بيئية و اجتماعية.

2-الوتيرة البيولوجية:

تعود جذور الوتيرة البيولوجية إلى عصور قديمة بحيث أكدت معروف(2008) على أن مفهوم الوتيرة يشهد تغيرات عديدة عبر الزمن لذا لم يتمكن العلماء من وضع مفهوم موحد له وذلك انطلاقاً من الفلسفة اليونانية و أفلاطون إلى علماء النفس بمختلف مدارسهم وصولاً إلى تأسيس ميدان الكرونونفسية من قبل Fraisse و الذي اعتمد على نتائج الدراسات التجريبية التي أجريت في ميدان الكرونوبولوجية على النباتات، الحيوانات والإنسان (أورد في: امسعودان و معروف ،2018). ونقصد بالوتيرة البيولوجية حسب Marsaudon (2006) التغيرات الدورية للوظائف الفيزيولوجية لجسم الكائن الحي، وتتسم التواترات البيولوجية بخصائص منها المدة ونعني بها مدة الدورة الكاملة لتغيرات سواء الوتيرة اليومية أو الوتيرة البطيئة أو السريعة، السعة

التي تتمثل في منتصف التغيرات لفترة معينة، و نجد أيضا من خصائص الوتيرة البيولوجية القمة التي تشير إلى الحد الأقصى لتغيرات بمعنى أعلى مستوى للوتيرة (أورد في: رقان ومعروف، 2022). أما حسب Reinberg(2001) فيقصد بها التغيرات التي تتكرر بصفة مستمرة حسب وظيفة الوقت مثلا عند الإنسان تناوب اليقظة والنوم وتيرة الحرارة (أورد في: امسعودان و معروف، 2018).

يعتبر Démoncrite الوتيرة كتنظيم مميز للأشياء و الذي يقصد بها الذات في الكل لأمر الذي أدى إلى ربط مفهوم الوتيرة بالشكل. ثم نجد أفلاطون الذي تحدث عن الوتيرة كتحركات جسمية خاضعة للرقم كالأصوات الموسيقية إذ قدم لها معنى جديد في كتابه " le banquet 187b حيث يرى أن الوتيرة تنتج من السرعة و البطء اللذان يكونان متعاكسين أولا ثم يصبحان غير متوافقين ، كما أكد أيضا في كتابه (lois 665a) على أن الوتيرة هي أيضا عبارة عن التحرك (أورد في: Marouf ,2014).

يرى Montagner(2006) أن الوتيرة البيولوجية تعرف أولا بفترتها يعني الوقت الذي من خلاله الوظيفة الفيزيولوجية (الوتيرة القلبية، التنفس، إفراز الهرمون) تتجدد بشكل مماثل، وأشار Bouati(1999) أنه يمكن الإشارة إلى بعض هذه الظواهر كضغط الدم، نبضات القلب، التنفس تعاقب الليل والنهار، درجة الحرارة الجسمية مع قمتها الليلية (عند 17سا) وجوفها الليلي(عند 4سا). وتيرة الكروتيزول(هرمون يفرز من طرف قشرة الغدة الكظرية) Glandes surrenales كلها وظائف فيزيولوجية تتعرض لتغير ما يسمى بظواهر تواترية (أورد في: وعلي

ومعروف، 2017). وأكدت دراسة (Heraut 2008) أن كل فرد لديه ساعة داخلية تعمل بتناوب مع حلتي نوم يقظة، لذلك فجميع وظائفها الفيزيولوجية ترتبط بالوتيرة البيولوجية، وتوجد هناك عوامل داخلية و أخرى خارجية تحدها (أورد في: رقان، معروف 2020).

3-ميادين تطبيق الكرونوبولوجية:

توسعت ميادين تطبيق الكرونوبولوجية بحكم توسع المعارف حول طبيعة التوترات من امكانية تحديد الأوقات الأكثر ملائمة للعمل، الراحة والعلاج، وفي هذا الإطار يوجد ميدانين معروفين وهما ميدان الكرونوبولوجية الطبية وميدان الكرونوصيدلية اللذان لهما تساهم في اقتراح بروتوكولات علاجية تقيد الانسان وتساهم في توفير العلاج الملائم (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015).

• الكرونوفيزيولوجية:

تدرس الكرونوفيزيولوجية الفرد من الناحية الفيزيولوجية تحت فعل تأثير الوقت، تسمح بالكشف عن الوظائف الأيضية (الميتابوليزم) العصبية و الغددية التي تكون في حالة نشاط في أوقات معينة في اليوم لتهيئة الجسم لحدث معين، فكمية الكورتيزون التي تفرزها الغدة الكظرية بين الساعة السادسة إلى الثامنة صباحا تكون أكبر بخمس مرات من كمية الكورتيزون المفروزة في الليل فهي العضلة نشاط العضلة عن الاستيقاظ و تغطي نقص الغذاء في الليل. كما تفرز الغدة الدرقية أكبر قدر من التيروكسين Thyroxine في الصباح حوالي الساعة التاسعة صباحا

لتهيئة الدماغ لمختلف ضغوطات اليوم ، وتفرز غدة البنكرياس الأنسولين لتوفير الكمية الملائمة من الجلوسيدات خلال النشاط الفيزيقي و الجهد العضلي، كما تعمل الغدة الصنوبرية على إفراز كمية الميلاتونين بنسبة كبيرة في الليل مقارنة بالنهار لتهيئ الظروف الملائمة للنوم. أما كمية هرمون النمو التي تفرزها الغدة النخامية في الليل أكبر بمرتين من الكمية التي تفرزها في النهار (لضمان نمو العظام خاصة الطفل) أما بالنسبة للمبيضين فلها وتيرة إفراز شهرية لتعديل مرحلة التلقيح عند الأنثى(أورد في: امسعودان و معروف ،2018).

تبلغ درجة حرارة الجسم وفق ما أشارت إليه امسعودان و معروف (2018) أقصى درجة لها في حدود الساعة السابعة مساءً، ثم تبدأ في الانخفاض فتظهر حالة النوم، أما بالنسبة للاستيقاظ فيظهر عند بلوغ درجة الحرارة أدها في حدود الساعة الرابعة صباحاً، فتبدأ في الارتفاع تدريجياً. فيمكن القول أن الاستيقاظ يحدثه الارتفاع في درجة حرارة الجسم عكس ما يعتقد البعض فليس النوم هو الذي يؤثر في درجة الحرارة بل العكس. على هذا الأساس يثير حلول الليل إفراز الميلاتونين الذي يساهم في خفض درجة حرارة الجسم، مع انخفاض مستوى اليقظة، يظهر النوم بعد ساعة من بداية إفراز الميلاتونين.

• الكرونومرضية:

أشارت معروف (2008) إلى ميدان الكرونومرضية بأنه علم دراسة التغيرات الدورية لمؤشرات وأعراض المرض لشخص معين أو لمجموعة من الأشخاص وكذلك دراسة التنظيم الزمني المرتبط بالمسار المرضي، بمعنى أن إمكانية اضطراب التنظيم الزمني مرتبطة بنتيجة

للمسار المرضي. وحسب Reinberg (1957) فالكرونومرضية تشير إلى دراسة الموضوعية لتغيرات المرضية للبنية الوقتية للجسم. وأيضا نجد دراسة (Auriaguerra 1986، و Poirel) 1982 تؤكد أن ثلثي الأشخاص المصابين بالصداع (Pileptique) يسجلون عددا كبيرا من النوبات بين الساعة الثامنة ليلا والثامنة صباحا وأيضا نوبات المرجو الحادة في الليل.

كما أثبتت مختلف الدراسات الأخرى المختلفة أن حرارة جسم المصاب بسرطان الثدي تختلف عن السليمة، فالمريضة تكون حرارتها مضطربة ومرتفعة، ذلك ما يساعد في الكشف المبكر عن المرض وهذا راجع إلى اختلاف الحرارة، ونوبات الربو في الساعة التاسعة ليلا إلى الخامسة مساء، وذلك بسبب حساسة القصب الهوائية و انخفاض إفراز الأدرينالين (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

• الكرونوصيدلية:

يرى كل من Boujon et Quaireau (1997) أن الكرونوصيدلية تدرس آثار الدواء بمفهومه الواسع على خصائص البنية الوقتية للجسم المراد علاجه، كما أنها تسمح بمعرفة الأوقات الأكثر فعالية لدواء ما، والأوقات التي يكون فيها الجسم أكثر أو أقل تقربا لتقبل جرعات الدواء المفروضة (أورد في: زعموم ومعروف، 2020). أوضح Reinberg (1957) فتفتح الكرونوصيدلية من جهة دراسة آثار الأدوية تبعا للبنية الزمنية للتنظيم المعتمد، وتفتح من جهة أخرى دراسة آبار الأدوية على بعض الظواهر البيوفنية والبحث في ظروفها والتغيرات المحتملة للمادة مراحلها السعة المستوى المتوسط (أورد في: بوزوران ومعروف، 2015).

• الكرونوعلاجية:

يرى (Halberg & al (1967) على أنها العلاج الذي يقدم حسب العوامل الزمنية الخاصة بالتوترات البيولوجية، و يهدف هذا الميدان إلى التقليل أو التخفيض وحتى القضاء على الآثار غير المرغوب فيها أو الرفع من الآثار المرغوب فيها بإختيار وقت تقديم الدواء، حيث يتم التنبؤ بها عن طريق التجريب على الحيوان ثم الإنسان....وبالنظر لوتيرة سيئ أعضاء الجسم، فمن المهم دراسة رد فعل الجسم أثناء تناول الدواء، والتي تبقى من اهتمامات التوكسيكولوجيا التي تدرس أوقات مقاومة الجسم، حيث أثبتت أن تناول نفس الجرعة من الدواء قد يكون مفعوله شديد في وقت معين من اليوم و لا يكون كذلك في وقت آخر وقد تكون سامة. كما تهتم بمصير الأدوية في الجسم مع الوقت (أورد في:إمسعودان و معروف،2018).

• الكرونوتوكسيكولوجية:

ظهرت من خلال التجارب العلمية المطبقة على الفئران من طرف مجموعة من الباحثين أمثال F.Halberg ;E.Haus ;L.Scheving وتهتم بالتغيرات السرقاتية للآثار المرغوبة والآثار الغير المرغوبة فيها للأدوية، كما يهتم بتحديد الساعة القصوى لتسمم مواد فيزيائية أو كيميائية خلال اليوم ، وتوصلوا إلى إعادة النظر في جوانب عديدة منها:

- الجانب السوسيوولوجي: يرتبط موت و حياة شخص بالموت المعرض فيه للمفعول السام.
- الجانب العلمي: بين كل من Halberg 1959 و Bunnig 1964 و Reinberg و Gates 1964 أن الوظائف البيولوجية للكائنات الحية تتغير في الوقت و هذا ما يلغي فكرة التوازن الوظيفي التي سيطرت على ميدان الفيزيولوجية و ميدان الصيدالية منذ حوالي قرن.
- الجانب الأخلاقي: لا يوجد أي بلد أمريكي أو أوروبي بروتوكول تجريبي يأخذ بعين الاعتبار ما توصل إليه ميدان الكرونوتكسيكولوجي (أورد في :امسعودان و معروف، 2018).

• الأرغونوميا:

أشار(2000)Testu أنه تحاول الدراسات الكرونوبولوجية المطبقة في ميدان الارغونوميا بصفة خاصة أن تفسر الكيفية التي يتكيف بها الإنسان مع تغيرات دورة (النشاط /الراحة)المفروضة من قبل الصناعة الحديثة. و يتعلق الأمر بدراسة تكيف الفرد مع مختلف ظروف العمل بفرق متتالية (مدة كل ربع ، سرعة دوران الأرباع ، الانقطاعات ، أوقات الراحة).

وفي نفس السياق أكدت دراسات كل من Reinberg ، Kleitman ، Aschoff ، Halberg، Rutenfranz تأثيرات العمل بفرق متتالية على التوترات البيولوجية على عدة مستويات حيث أنه يتغير التعديل الفسيولوجي في المدة ومن وظيفة لأخرى لدى نفس الشخص، توجد اختلافات بين الأفراد من نفس النوع و يكون الضرر الذي يلحقه الدوران السريع على الجسم البشري أقل من الضرر الناتج عن الدوران الأسبوعي (أورد في: ملياني و معروف،2018).

ولقد ساهمت معطيات الكرونوبولوجية وفق ما أشارت إليه وعلي ومعروف (2017) في ميدان الأرغونوميا في إجراء دراسات حول تنظيم العمل لدى الراشد والطفل ما توصلوا إلى التوفيق بين المعطيات الفيزيولوجية والنفسية والعمل المدرسي (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

4-تعريف النوم:

يرى شحاتة (2009) أن النوم هو حالة من الاسترخاء الجسمي يغمض الإنسان فيها عينه و يغزل عن العالم الخارجي و هو حالة يكون فيها كف عن النشاطات و الوظائف الحركية والنفسية الإدارية، ويصاحبه غياب جزئي أو كلي عن الحالة الشعورية عند الكائن الحي.

بينما يعتبر النوم وفق العيسوي (2008) حالة فسيولوجية تقل فيها الاستجابات الشعورية للمثيرات الخارجية والداخلية أو يقل فيها التفاعل الحسي والحركي والعقلي بين النائم والبيئة الخارجية ويقل فيها الانتباه للمثيرات الخارجية كالأصوات مما يساعد على النوم والاسترخاء الجسمي والعضلي والعصبي والعقلي.

ويعرفه غانم(2004) هو حالة فسيولوجية يفقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير أي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي مع البيئة المحيطة ويقل فيها الانتباه إلى المنبهات الخارجية ، والنوم يعني فسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ.

من خلال هذه التعاريف يمكن القول نرى أن النوم هو عملية فسيولوجية تستريح فيها وظائف الجسم وتتميز بنقص في الإدراك والشعور ويعتبر راحة نسبية تساعد الجسم على تعويض ما فقده من طاقات مختلفة خلال ساعات العمل و اليقظة.

5- النظريات المفسرة للنوم:

- النظرية الأيضية للنوم:

ترى هذه النظرية حسب غانم (2008) أن المخ في فترة اليقظة يقوم بتخليق مادة تسمى الحامل الحادث للنوم-S- وهذه المادة تتجمع في السائل المخي النخاعي، و عند وصولها لمستوى معين من التركيز يحدث النوم، وأن دورة التجمع و التخلص من هذا الحامل. تقود إلى دورة النوم و اليقظة. ووفقا لهذه المادة و درجة تركيزها من عدمه تكون أنماط النوم، والتي تنقسم بدورها إلى نوم أرثودوكسي يتميز بالعمق في نشاط موجات دلتا، وحدوث الأحلام.

- النظرية السمية الكيميائية:

تعرف النظرية بأنها نظرية النفايات، حيث فسرت النوم وفق الجوارنة و زيادة و المؤمني، (2018) من خلال حدوث و وجود نفايات أو استقلاب لمواد كيميائية أثناء فترة اليقظة و التي تتجمع حتى تصل إلى المعدل الذي يخدر الجسم وخاصة الدماغ، فخلال هذا الزمن يقوم النوم بالتخلص من هذه النفايات المتجمعة والمخدرة، فقيام الفرد بنشاطه اليومي أثناء فترة اليقظة ينتج

العديد من النواتج الأيضية التي تطرح في جسم الفرد ومن هذه المواد لا بد من الأخذ بعين الاعتبار حامض ألبيك المستوى العالي للأستيل كولين في الدم.

- نظرية الساعات البيولوجية:

أشار علي (1989) أن هذه النظرية تفترض وجود جهاز في الدماغ يقوم بفعل مؤقت بيولوجي (ساعات بيولوجية) لإحداث النوم. وقد استند الباحثون في نظريتهم على دراسات تجريبية على الفئران التي تم عزلها عن مصدر الضوء فظلت تحافظ على دورة النوم واليقظة كل 24 ساعة (أورد في: إمسعودان و معروف، 2018).

- نظرية بافلوف:

لقد عمل بافلوف في مجال ردود الأفعال الشرطية على الكلاب و حقق نجاحا في جعل الإفراز اللعابي يتم عن طريق الإشارات الضوئية أو الصوتية ، و لقد وصل إلى حالة خاصة وهي عدم قدرتها على التمييز بين ردود الفعل المفيدة و الغير مفيدة و هذا ما أطلق عليه بافلوف بالثبيط الداخلي، فإن الكلب إذا ما تشوش بعملية التثبيط الداخلي فإنه يلجأ إلى احتمالين وهما: النوم العميق، أو حالة مشابهة لاضطراب العصبي الحاد فالنوم هو حالة دخول قشر الدماغ إلى ما يشبه حالة التثبيط الداخلي بعد أن أصبحت عرضة لتأثري ثابت و مستمر من قبل العديد من الإشارات الحسية التي يجب أن تنتظم. ويرى بافلوف أن الحالة المرضية للنوم الطويل الأمد الذي يصيب مرضى التهاب الدماغ، يعود إلى أسباب أهمها التخريبات أو الآفات الحادثة داخل الدماغ والقريبة من القاعدة الخاصة به، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة أو

صد أو حجب إيصال أو نقل الرسائل العصبية من جميع أجزاء الجسم إلى الدماغ و خاصة القشرة. فهذه الرسائل العصبية أو الإشارات أو التنبيهات البيئية ذات أهمية بالغة على استمرار اليقظة، وعند انقطاع هذه الرسائل لا يمكن الاستمرار بحالة اليقظة مما يقود إلى النوم نتيجة عدم تنبيه اللحاء، وليس لوجود مركز تنبيه النوم أو تخريبه. (أورد في : الجوارنة و زيادة والمؤمنى،2018).

6- أنواع النوم:

-النوم البطيء **Le sommeil lent**: يرى (Viot-Blanc,2015) أن النوم البطيء يستغرق لمدة ساعة وينظم وفق أربع مراحل: المرحلة الأولى مرتبطة بالخمول (sommolence) ثم الإغفاء (assoupissement)، والمرحلة الثانية ترتبط بالنوم الخفيف بينما المرحلة الثالثة خاصة بالنوم البطيء، وفيما يتعلق بالمرحلة الرابعة فهي خاصة بالنوم العميق (أورد في: زعموم و معروف، 2020).

-النوم العميق **Le sommeil profond**: يرى (Corbis, 2009) أن هذا النوع من النوم يسمح من التجديد الطاقوي للجسم و الاستعادة البدنية، و في هذا النمط يفرز الجسم معظم الهرمونات الوظيفية كهرمون النمو المرتبط بنمو و تجديد الخلايا مثلما هو الأمر بالنسبة للنوم البطيء العميق، كما يصعب الاستيقاظ من هذا النوم (أورد في: زعموم و معروف، 2020).

وأضافت ملوكي (2019) أن النوم يمر بمرحلتين أساسيتين وهما: مرحلة النمو البطيء ومرحلة النمو السريع.

❖ **مرحلة النمو البطيء:** وتتضمن هذه المرحلة أربعة مراحل متدرجة من حيث العمق، وذلك حسب محاكات اليقظة ، و تسمى كذلك باسم مرحلة النمو الهادئ أو نوم حركة العين غير سريعة، وعلى العموم، فإن هذه المرحلة تشمل مراحل فرعية وهي :

1-**المرحلة الأول :** "ترافق مرحلة التنويم ، حيث يكون لإيقاع ALPHA منخفض في سعته وبطيء"، حيث تحدث هذه المرحلة بعد مرور دقائق قليلة من البدء في النوم و تصاحبها انخفاض في الموجات الدماغية ، و يكون الجسم في حالة استرخاء تام .

2. **المرحلة الثانية :** "هي مرحلة النوم الخفيف، مع موجات سريعة ذات سعة كبيرة، تتراوح بين 12 الى 14 دورة في الثانية. في هذه المرحلة عند استشارة الفرد، نلاحظ موجات كبيرة وبطيئة تسمى "المركب k".

وفي هذه المرحلة يزيد استرخاء الجسم أكثر، بحيث يستمر النشاط Alpha وتميل الموجات الى الاتساع والهدوء، كما يلاحظ على ضربات القلب أنها تنتظم أكثر ويصبح معدلها تقريبا 60 نبضة في الدقيقة ، وهو ما يجعل التنفس بطيئا و منتظما.

3- **المرحلة الثالثة:** "يحدث فيها تباطؤ في التخطيط الكهربائي مع ظهور موجات Delta، تتراوح بين 12 و14 دورة في الثانية، وتسمى مرحلة النوم المتوسط". و تتميز هذه المرحلة

باهتزازات فجائية غير منتظمة، وتظهر فيها بعض الهلوس السريعة، مثل سماع طلقات الرصاص أو شخصا ينادي، كما تتميز بانخفاض في ضغط الدم وتباين معدلات نبضات القلب، أما من حيث الاستجابة للمثيرات الخارجية و الداخلية، فبدورها تقل مقارنة معالمرحلة السابقة كما يصاحبه كذلك قلة في الإحساس بالمثيرات.

4- المرحلة الرابعة: هي مرحلة النوم العميق، مع موجات Delta بطيئة، منتظمة وابقاعية. في هذه الحالة يمكن أن نلاحظ بعض المظاهر كالروبصة و الرعب الليلي، والتي يجب تمييزها عن أحلام القلق". وهذه المرحلة تعتبر المرحلة الحقيقية للنوم المريح، لأن الشخص يصبح في حالة عميقة من النوم ويصعب إيقاظه، وهي جد مهمة لاستعادة نشاط الجسم و إفراز الهرمونات و كذا إعادة بناء الخلايا المتهدمة و تجديد خلايا الدم الحمراء. وحسب ملوكي (2019) فإن هذه المراحل الأربعة متداخلة فيما بينها، و الواحدة منها تتبع الأخرى من غير حدود فاصلة مميزة فيما بينها، وأهم خاصية تميز مرحلة النوم البطيء هي انعدام الحركات السريعة للعينين.

❖ مرحلة النوم السريع:

ويسمى كذلك باسم نوم حركة العين السريعة أو النوم المتناقض أو النوم النشط، أو النوم الحالم، ان تعددت الأسماء فالميزة الأساسية لهذه المرحلة وفق ملوكي (2019) هي حدوث عدة تغيرات في نشاط الدماغ "حيث يلاحظ إكلينيكيا سلسلة من الحركات السريعة

للعينين، أو ما يسمى Rapide Eye Movements فقدان تام للتوتر العضلي و الحركة، وكل الإيقاعات الإغاشية مضطربة و غير منتظمة مثلما هي في حالة الاستجابات الانفعالية.

7- أهمية النوم:

بينت العديد من الدراسات الدور المهم الأساسي للنوم سواء من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيؤدي إلى تنمية الدماغ. يشجع التعلم، الذاكرة، السلوك، والفرد الذي يعاني من نقص في النوم يشعر بالإرهاق والتعب مما يؤثر سلبا على عملية التذكر والانتباه فيؤدي الى عدم استيعاب الدروس و نقص في الطاقة ، إضافة الى ذلك النوم يمنح الفرصة للفرد من أجل استراحة تامة للقشرة المخية التي أنهكها العمل الدائم أثناء اليقظة. فأكدت دراسة Vermeil (1987) على أنه إذا تم حرمان حيوان من النوم و آخر من النوم و آخر خر من الأكل فالحيوان الذي تم حرمانه من النوم يموت أسرع من الحيوان الذي حرم من الأكل (أورد في: امسعودان ومعروف، 2018). فالنوم حسب أبشتاين و مالدون (2008) عامل حيوي للصحة السليمة، و لذا فأنت في حاجة إلى تكريس وقت كاف لتنام بحسب الحاجة التي يملها عليك جسمك. إذا كان جسدك في حاجة إلى ثماني ساعات من النوم ، بيد أنك لا تتركس له سوى ست أو سبع ساعات، فلن تحصل على كل الفوائد لأية تغيرات أخرى تقوم بها. ويعتبر النوم ذات أهمية بالغة للفرد ، وفي هذا الإطار أشارت كل من Clarisse ,Testu ,Maintier ,Alphilippe ,LeFloc'h , Janvier (2004) إلى أن الدراسات التي أقيمت حول النوم بينت أنه يلعب دورا هاما في نمو الطفل، فاحترام مدته و نوعيته يسمح بنمو متناسق وسهولة

التعلم، و نقص في مدته و نوعيته يمكن أن يؤثر على الوظائف المعرفية و التحصيل الدراسي و سلوكيات الطفل، علما أن الأطفال البالغين من العمر (9-10) يحتاجون ما بين (9-10) ساعات من النوم الليلي، حسب تقرير Inserm(2001) (أورد في: لعسلي، 2018).

لهذا تعتبر الحاجة للنوم وفق محسن جليل (2007) عملية فيزيولوجية كالحاجة للطعام والشراب كما هو حاجة ضرورية لاستمرار الحياة، لما له من دور هام في الحفاظ على صحة الإنسان، وتنشيط قدراته المعرفية كالذاكرة والانتباه والإدراك، ومساعدته على الإعداد الجسمي بأفضل طاقة ممكنة، كما يساهم في إحداث التوازن الفيزيولوجي للفرد وإراحة مركز الدماغ مما ينعكس إيجابيا على توازن العقل و الجسم. ويظهر هذا الدور الكبير في حياة الفرد من خلال الوظائف التي يؤديها النوم كالوظيفة التجديدية ، زيادة الحيوية و النشاط، إعادة التوازن النفسي، النمو و النضج الجسمي، يثبت الذاكرة، يسهل عملية الحفظ ، تحسين التعلم.

8- اضطرابات النوم:

ينام الفرد حسب يونس (2009) ما يناهز ثلث حياته و ليس من الغريب أن كل انسان لابد له أن يعاني من اضطراب ما في نومه و لو لمرة واحدة في حياته على الأقل. لذلك تقدر نسبة عدد المصابين بأحد اضطرابات النوم حوالي (35)، بينما أشارت إحصائيات أخرى إلى نسبة أعلى من ذلك و هي(35) في المجتمع الأمريكي. ومع أن معظم الحالات لا تدفع المصابين الى الاستشارة الطبية أو العلاج ، إلا أن نسبة قليلة من تلك الحالات يخضعون

لنوع أو آخر من العلاج، أما عند الحاجة أو بصورة دائمة نتيجة التعود على تناول ما يساعد على النوم، أو بسبب اعتقادهم بأنهم لا يستطيعون النوم المريح بدون منومات. وتعرف اضطرابات النوم وفق خليفة (2007). على انها الصعوبات التي يلاقيها الفرد اثناء النوم قد تكون اختلالات في كمية وكيفية النوم و تسمى اضطرابات ايقاع النوم و تكون اختلالات في النوم لوقوع احداث بارزة وتسمى اضطرابات مخلالات النوم وقد حدد المختصون في مجال الطب النفسي والصحة النفسية العديد من الاضطرابات المتعلقة بالنوم الأولية وتصنف الى مجموعتين:

-اضطرابات صعوبات النوم:

تتضمن مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر في كمية النوم وعدد ساعات النوم

وتشمل:

■ اضطرابات الأرق:

يعتبر كمال (1990) هذا الإضطراب عبارة امتناع النوم الكافي على الراغب في النوم

وفي مواعيده المألوفة أو الحفاظ على النوم، وهو يأتي بدرجات مختلفة، أشدها امتناع النوم

بكامله غير أنه أكثر ما يأتي على شكل عوق في وقوع النوم(الارق المبكر).أو الاستفاقة

المبكرة و تعذر النوم بعدها(الارق المتأخر).وهو أكثر اضطرابات النوم شيوعا، ويحدث لدى

النساء من الرجال. كذلك الارق يمكن ان يحدث بسبب الحمل، صداع الرأس ونتيجة فقدان

الوزن واضطرابات التنفس لذلك أشارت الدراسات المهمة بعلاج الارق الى ضرورة تقصي الأسباب النفسية أكثر من تقصي الأسباب الأخرى.

■ اضطرابات النوم المفرط :

يرى (Bannister ، 1987) هو نقيض الأرق و فيه تطول ساعات النوم الى ما فوق الحد الطبيعي إلى حوالي 10 ساعات و نصف أو يزيد فيه زمن النوم الى ما يتعدى المعدل الطبيعي الذي استقر عليه نوم الفرد عادة ومن أهم مظاهره: الميل إلى النوم المبكر عن مواعيد المعتادة، وصعوبة الاستفاقة من النوم، و الشعور بالتعب. و من أسبابه أيضا الاضطرابات الوجدانية مثل الكآبة، الحزن. أو بسبب السمنة Obesity ويظهر لدى الشباب الذين لديهم زيادة مفرطة بالشهية (أورد في :علي محمود،2014).

■ اضطراب نوم يقظة:

تتميز الاضطرابات السيركويومية استنادا لما أشارت إليه امسعودان ومعروف (2018) بعدم تزامن أوقات النوم والاستيقاظ مع الوتيرة السيركويومية العادية للفرد مع المحيط، يتصف بتعذر النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها حيث يصبح النوم ممكنا في أوقات أخرى كتعذره في الليل و إمكانيته في النهار فالفرد لا ينام عندما يريد بل ينام في أوقات أخرى لا يريدتها مما يحدث خلل في البرنامج اليومي الشخصي للفرد، ويحدث ذلك في حالات السفر، أو تبديل دورة العمل... فيفقد الفرد القدرة على التحكم في مواعيد النوم و اليقظة مما يؤدي الى

خلل في وتيرة جداول النوم و اليقظة (امسعودان، و معروف 2018). كما يسبب اضطراب النوم واليقظة حسب الخالدي (2006) شعور الفرد بالكسل، قلة الدافعية، صعوبة الدخول في العلاقات الاجتماعية، ضعف القدرة على التركيز، الشعور بالعجز بسبب عدم التحكم في النوم.

-الاضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية: ومن أهمها:

* المشي أثناء النوم:

يعتبر Bootzin & Acocella (1984) أن المشي أثناء النوم ويكون نتيجة صراع نفسي لا تظهر أعراضه إلا أثناء النوم و يعتبر أحد أعراض الهستيريا الانفصالية التي يحدث فيها عملية انفصال بين السبب و الأعراض نتيجة الكبت الشديد و الصراع الذي يعاني منه الفرد. وهو يشيع لدى الأطفال، و يعد دليلا على المعاناة النفسية عند الراشدين (أورد في: ابراهيم، 1993).

* التكلم أثناء النوم: يرى بطرس (2008) يحدث عادة إيقاظ الطفل من النوم العميق، أو أثناء المشي الليلي، ويكون الكلام الذي ينطقه غير واضح ينقصه الترابط و يمكن أن يردده باستمرار.

*** الفرغ الليلي والكوابيس:**

يحدث هذا الاضطراب حسب إبراهيم و النبال (1993) أثناء النوم النقيضي و يرى فيه الفرد حلما مزعجا و يصحو في حالة خوف شديد ، و يصاحب هذا الشعور زيادة في ضربات القلب و سرعة في التنفس، و يتذكر الشخص الحلم بوضوح و سرعان ما يهدأ أو يستعيد النوم مرة ثانية .

*** كثرة النوم:**

قد يكون صراع نفسي أو هروبا من الواقع معين أو تعبيرا عن حالة إكتئاب قلق وفي هذه الحالة يكون النوم نوعا من أنواع النكوص بعيدا عن الآلام التي تسببها الحياة الخارجية.

*** التبول الليلي:**

يصاحب هذا الإضراب وفق ملوكي (2019) عادة هذا الاضطراب يصاحب الأطفال، بحيث يشير إلى عدم القدرة على التحكم في المثانة أثناء النوم، ففي المراحل المتقدمة من الطفولة إلى حد السنتين يكون التبول الليلي عند الطفل عادي، و في حدود الخامسة من عمر الطفل إذا استمر في التبول الليلي فإنه يصبح اضطراب ينبغي الكشف عن اسبابه إذا كانت عضوية المنشأ كالتهاب المجاري البولية أو التهاب الكليتين، ...أو البحث عن أسبابه النفسية التي عادة ما تكون مرتبطة بالغيرة و عدم الشعور بالأمان والخوف والقلق.

*قفزات النوم: وتحدث عند بداية النوم حيث يشعر الفرد كما لو كان يسقط من مكان مرتفع وتنتفض عضلات جسمه، وهذا النوع شائع جدا بين الغالبية من الناس.

9- العوامل المؤثرة على النوم:

تتعدد الأسباب المؤثرة على النوم و نذكر منها:

*شرب الكحول: أشار إِبشتاين و ماردون(2008) رغم أن الكحول يعمل في البداية كمنوم إلا إنه استجابة الجسم لها أكثر تعقيدا من ذلك، فبعد أن ينقص الكحول في الدم يستيقظ النائم مجددا، لذلك يقول الأطباء أنه يجب التوقف عن تناول المشروبات الكحولية قبل ثلاث ساعات على الأقل من وقت النوم.

*بعض الأدوية: يرى الرفاعي (2014) أن بعض أدوية الربو أو الضغط قد تسبب مشاكل النوم، كذلك الفيتامينات والمكملات الغذائية النباتية كالجينسينغ، كذلك الأدوية المخدرة والمنومة، رغم قدرتها على تسكين الألم وجعلك تغفو بسهولة، إلا أن النوم غالبا يكون مضطربا وغير مريح. (أورد في: إِبشتاين و ماردون، 2008).

*الأسباب النفسية: مثل عدم الاستقرار و الصراعات الداخلية و الانفعالات المؤلمة وعدم الشعور بالأمن. كما ذكر حواشين و حواشين (1996) التوتر و الخوف من الظلام. و أضاف Govindama (2004 & Louis) عامل آخر الذي يلعب أيضا دورا هاما خاصة بالنسبة

للطفل وهو الانفصال عنده و ذلك يعود بشكل خاص إلى عدم النضج الفيزيولوجي للطفل مما يؤدي بطبيعة الحال إلى حدوث اضطراب النوم عنده (أورد في: وعلي و معروف، 2017).

***البيئة** : يمكن أن تؤثر البيئة على النوم من خلال المنبهات الخارجية مثلا صدور الضجيج.

* **الضغوطات النفسية**: يعمل القلق على نشوء اضطرابات النوم، فالشخص الذي يفكر طويلا لا يجد الراحة أثناء النوم، الحالات التنفسية و ضيقها يجعل النوم أصعب غالبا.

***المرض**: يحتاج المريض إلى فترات أطول من النوم مقارنة بالسليم و غالبا ما يضطرب نظم الاستيقاظ و النوم عنده. كما يمكن للألم أن يؤثر على النوم و يمكن أن يمنع الإنسان من النوم.

ولقد بين (Billard 1998) أن مدة النوم الليلي تتأثر بعدة عوامل، يمكن أن تكون داخلية أو خارجية، كمنط حياة الأسرة، أوقات عمل الوالدين، العادات و التقاليد الوطنية، وعادات المنطقة التي يعيش فيها الطفل، كما أكد (Testu 2000) أن تنظيم الوقت المدرسي يعد من العوامل التي تؤثر على مدة النوم الليلي، بحيث تتغير خلال الأسبوع وهذا ما أكدته دراسة (Montagner) عند الأطفال البالغين من العمر ما بين (9-10) سنوات وما بين (17-19) سنوات في فرنسا، ودراسات (معروف) في الجزائر منها دراسة (2001-2004) في إطار البحوث التي قام بإنجازها المعهد الوطني للبحث في التربية، حيث بينت وجود تغيرات أسبوعية في مدة النوم الليلي تتغير عند التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد و نظام الدوامين.

كما ظهر من مختلف الدراسات أن الانتماء الجغرافي يؤثر على مدة النوم، فأطفال الريف ينامون أكثر من أطفال المدينة (أورد في: لعسلي، 2018).

10- انعكاسات نقص مدة النوم الليلي:

أكد Barre(2004) أن وقت الاستيقاظ ووقت النوم عامل إضافي للتمييز بين الأطفال بحيث يوجد أطفال الصباح و أطفال المساء، يكون أطفال الصباح على نشاط في الصباح يستجيبون أكثر وينتبهون أكثر وينجحون أكثر، أما أطفال المساء يكونون على نشاط بعد الظهر لأنهم استيقظوا بصعوبة في الصباح فيكون أدائهم ضعيف في الساعات الأولى للمدرسة (أورد في: امسعودان، ومعروف، 2018). ويؤثر كذلك نقص مدة النوم على الحيوان حيث وجد أن هذا الأخير يمكنه أن يبدي مقاومة و صمود عند غياب الغذاء لكنه يظهر صبرا أقل من ذلك بكثير عند حرمانه من النوم .

إن ما يسببه الحرمان أو نقص أو قلة من النوم (النوم البطيء أو النوم المتناقض أو النوم الكامل) يترتب عليه الكثير من السلبيات في أداء المتعلم، فإنها تؤثر في عملية التعلم و الإنتباه و مقدار ما نستطيع الذاكرة تخزينه أو استرجاعه، كما تؤثر سلبا على مزاجه و على أداءه للمهام. وهذا ما يؤكد (Testu 1992) إن النوم ضروري للوظيفة الإنسانية إما على المستوى الفيزيولوجي وإما على المستوى النفسي، فالنوم هام للنمو الجيد و صحة الطفل بصفة عامة و المتعلم بصفة خاصة (أورد في: شاوشي، 2020) .

القسم الثاني :

الكرونونفسية و الوتيرة المدرسية

1- تعريف الكرونونفسية :

أشار Meite(2009) إلى أن الإنسان يؤدي أداءات مرتفعة في ساعات معينة وأداءات منخفضة في أوقات أخرى، فالميدان الذي يدرس هذه التغيرات الدورية التي تؤثر على العمليات الفيزيولوجية وتنظيم السلوكات هو ميدان الكرونونفسية (أورد في : امسعودان و معروف،2018)، ويعتبر Fraisse أول من فكر في مصطلح الكرونونفسية وهو ميدان من ميادين علم النفس الذي يدرس التغيرات السلوكية الدورية خلال 24 ساعة، من يوم لآخر (أورد في : ملياني و معروف،2018). أوضح Testu(2000) في نفس السياق أن الفضل في ظهور هذا الميدان يعود إلى Fraisse الذي تميز كثيرا فيه من خلال الدراسات التي قدمها في هذا المجال ، و يهتم بدراسة التغيرات الدورية للنشاط الجسمي أو الفكري التي كانت تتجزأ خاصة في أماكن العمل: المصنع أو المكتب أو مراكز المراقبة أو المدارس حيث يتعلق الأمر بتحديد ملامح التغيرات اليومية للأداءات (أورد في: مباركي ووعلي (2017).

ظهر هذا الميدان بفضل العلم الجديد الذي يسمى " الكرونوبولوجية " و الذي أكده كل من Fotinos et Leconte (1988) على أن بفضلله ظهر ميدان الكرونوفسسية والذي في أصله يهتم بدراسة توترات النشاطات النفسية و النشاط الفكري ولقد وصفه على أنه: دراسة السلوك لذاته. ويرى (Fraisse, 1967) أيضا أن الكرونوفسسية فرع من فروع علم النفس الوقت الذي تدرس التغيرات السلوكية لنفسها خلال 24 ساعة من يوم لأخر (أورد في: امسعودان ومعروف، 2018).

يدرس ميدان الكرونوفسسية حسب ما أشارت إليه كل من امسعودان ومعروف (2018) التغيرات الوقتية للسيرورات النفسية و تنظيم الوقت المدرسي. بمعنى أنها تهتم بدراسة التغيرات اليومية للعمليات النفسية كالإنتباه الذاكرة و التفكير. بينت الدراسات الكرونوفسسية أن الأداء الفكري يتغير بكيفية دورية خلال اليوم، فالإنتباه من بين العمليات النفسية المهمة لحدوث التعلم، لذلك يعتبر عملية أساسية للفرد، تعرف هذه العملية المعرفية تغيرات خلال اليوم بحيث ترتفع خلال فترة الصبيحة ثم تتخفض و ترتفع من جديد في فترة ما بعد الظهر. يرى Forgeard أن الكرونوفسسية تعني دراسة دوران الوقت المتبوع بالنشاط النفسي و يقصد بها في ميدان التعليم الفعالية المدرسية للتلاميذ حسب ساعات اليوم، بحيث تتغير الأداءات خلال اليوم و تكون ضعيفة أو منخفضة في بداية الصبيحة و نهاية ما بعد الظهر و جيدة أو مرتفعة في نهاية الصبيحة و نهاية ما بعد الظهر (أورد في: ملياني ومعروف، 2018).

2- مفهوم الكرونونفسية المدرسية:

يشير (Lemai 2003) إلى أن بعض الباحثين لاحظوا في نهاية القرن التاسع عشر تغيرات دورية للأداء عند الطفل، و من بينهم (Ebbinghaus 1897) الذي قد لاحظ تغير الأداءات عند المتدربين أثناء الخمس ساعات من العمل الصباحي مع تأثير للسن وطبيعة المهمة و نوعية الذاكرة المطبقة . كما أشار (Testu 2012) إلى أن توترات الأداءات في الوسط المدرسي سميت عادة " بالتوترات المدرسية"، مفهوم اعتبر غير واضح ومبهم حيث أنه ليس له تعريف موحد (أورد في :وعلي و معروف، 2017).

تهتم الكرونونفسية وفق ما ذكر في ملياني و معروف (2018) بتوترات النشاطات النفسية للأطفال في المدرسة و بالأوقات و الظروف الملائمة لتعلم التلاميذ قصد الرفع من فعاليتهم المعرفية، وبتحسين فعالية التعليم عن طريق استعمال أفضل للوقت في المدى القصير ومحاربة الفشل والطرده المدرسيين في المدى البعيد.

3- ميدان الكرونونفسية:

لم يظهر ميدان الكرونونفسية بشكل عفوي فلقد انطلق من ميدان الكرونوبيولوجية الذي أثبت على وجود تغيرات دورية مرتبطة بجميع الكائنات الحية بما في ذلك (إنسان ،حيوان، نبات). لقد أشار (Testu 2008) أنفي (1980) سطر الباحث السيكولوجي Fraise أن " سلوكات الإنسان لا يمكن لها أن تفسر في ظل سياق التوترات البيولوجية فحسب، بل

يجب دراسة وتيرة السلوك بحد ذاتها، و لتحديد خصائص هذه الدراسات يقترح استعمال مصطلح الكرونونفسية في ذلك" (أورد في: زعموم و معروف، 2020) ويعود أصل هذه التسمية إلى Fraisse التي عرفها على أنها "علم دراسة السلوك والوتيرة المدرسية وتغيرات النشاط الفكري و هي جوهر ميدان التوترات المدرسية" (أورد في: صعاد و معروف، 2018).

أوضح (2012) Testu أنه إذ كانت الدراسات في الكرونوبولوجية تسمح بمعرفة التواترات البيولوجية للطفل فإن أبحاث أخرى قد أثبتت أن الوتيرة لا تلاحظ فقط على المستوى الفيزيولوجي ، فقد تبين أيضا أن الأداءات الجسمية و الفكرية ، الإنتاج في العمل تتغير أيضا بصفة دورية (أورد في : حلي و لعسلي و مباركي و نوفل و وعلي و معروف، 2019). وتكمن الكرونونفسية كما كتب Fraisse(1980) من : " دراسة تغيرات السلوك بالنسبة لنفسها " والتي تتمحور حول دراسة التغيرات الدورية للنشاط الفيزيائي والفكري لدى البالغ، ويتعلق الأمر هنا بتحديد ملامح التناوبات اليومية خاصة الأداءات ودراسة تأثيرها في الوتيرة النفسية للعوامل المتعلقة بالوضعية والمهمة الخاصة بالأفراد (أورد في: صعاد و معروف، 2018).

4- مفهوم الوتيرة المدرسية :

أشار (1997) Boujon &Quaireau إلى أن الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم وغامض، ليس لذاتها ولكن بسبب الاختلافات في استخدامها كمفهوم متعدد يستخدم لأغراض متعددة

فقد أعتبرت أنها تطور التلميذ من ناحية التعلمات التي يكتسبها أي تطور التعلم عنده عبر مراحل مختلفة وفق ما يتلقاه من معارف في مختلف الوضعيات التعليمية. (أورد في: زعموم ومعروف، 2020).

أوضح Testu(1996) بدوره في نفس الإطار إلى أن البعض إعتبرها الوتيرة اليومية المتبعة من قبل المدارس في التخطيط لليوم الدراسي و تحديد أزمنة الأنشطة المقدمة خلال ساعات اليوم الدراسي و كذا أوقات الراحة المبرمجة بين الأنشطة و بعبارة أخرى هي التوزيع الذي تحدده المدارس بدءا بتحديد تواريخ انطلاق الدراسة وما يتخللها من تنفيذ البرامج الدراسية، وكذا برمجة زمن العطل و توزيعها على الموسم الدراسي(أورد في زعموم و معروف،2020).

و في نفس السياق يضيف Testu(2015) أن الوتيرة المدرسية يمكن تعريفها وفق جانبين : الأول مرتبط بالتداول المنتظم لأوقات الراحة والنشاط الذي تفرضه المدرسة، أي تنظيم الزمن الدراسي من خلال جداول التوقيت و رزنامة العطل و الثاني مرتبط بالتغيرات الدورية للمعالم الفيزيولوجية ، البيولوجية النفسية والجسمية للأطفال و المراهقين في الوضعية المدرسية (أورد في: صعاد و معروف،2021).

أما بنسبة ل (Revue National de Recherche en Education 2011)

فهناك من يعتقد أن الوتيرة نظام فريد يخضع له كل فرد سواء طفلا أو مراهقا أو راشدا في ما عرف بالوضعيات المدرسية أي ما يمكن اعتباره تقلبات مرحلية في الأنظمة الفيزيولوجية أو

النفسفة المتعلقة بالفرد أى الخاصة به (Leconte(2011) . فالإنسان متعدد التنظيمات المتفاعلة فىما بينها و متفاعلة مع عوامل المحيط على هاذ اعتبر Megnin "أن التواترات المدرسفة تتعدى بكثفر تعريف رزنامة مدرسفة " (أورد فى: زعموم و معروف، 2020).

5- لمحة تاريخفة للإنباه :

لقد أكد الفلاسفة الؤونانؤون على أن الإنسان هو كائن عقلانى ينطوى نشاطه على ثلاثة أنواع : المعرفة، الإرادة، الانفعال، فقد حاول حنيفنز (1871) دراسة الإنباه من خلال تجربته، إذا القى بحفنة من البقول على منضدة محاولا تحديد عددها بما يستوعب سنها بنظرة واحدة ، فوجد أن كلما زاد عدد البقول زاد عدد الأخطاء و هذه كانت البدايات الأولى للتجارب التى بدأت تأخذ مكانها فى التفكير السكولوجى ، و فى عام (1879) أشار فونت إلى أن الإنباه من صىغ وضوح الشعور مؤكدا على دراسة القدرة على التخليل بوصفها عملية من العمليات الأولى للشعور (أورد: فى عبد الباقى و عيسى ، 2011) ثم جاء بعده كالتون (1884) فى محاولة لقياس القدرات العقلفة الحسفة ، حيث بىن من خلال تجاربه أن هناك (17) قدرة مختلفة لى الإنسان ممكن قياسها.

جاء تتشنر (1892) إذ أشار فى نفس الصدد إلى أن العمليات الأولى للشعور تبنى على التفكير المنطقى و موضحا أن للإنباه علاقة مميزة بالخبرة الحسفة ، و هذا مكان ما أكده جىمس إذ قال "أن التأثيرات الآلفة للإنباه تجعلنا ندرك ، و نفهم و نميز، و نتذكر بصورة

أفضل. و في العقود الأولى من القرن العشرين ، بدأ الاهتمام الفعلي بدراسة مستويات الإنتباه و ذلك من خلال الأعمال التي قام بها العالم السويسري بلسبوري (1908) و التي شهدت السنوات اللاحقة لها فترة ركود علمي لموضوع الإنتباه بسبب ظهور المدرسة السلوكية التي أهملت العمليات العقلية بشكل تام ، و وصف السلوك و تفسيره ، و كان لنموذج الجهاز العصبي ل(Shornkton) إختلافا عن النموذج التابع لمدرسة الجشطالت حيث فسروا الإدراك على انه الممهّد للطريق إلى الأشياء غير المهمة و التي لا تؤثر في الإنتباه .

وفي العقود الأولى للقرن العشرين إهتم الباحثون بدراسة مستويات السلوك و ربطها بالإضطرابات التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي ، و كانت الأعوام (1920-1940) فترة لم تتبلور الدراسات فيها عن فصل تام لعملية الإنتباه و أهميتها إلا بعد هذه الفترة ، حيث ركز علماء النفس على عزل الإنتباه و دراسته نظريا بوصفه ظاهرة علمية و حسب ، إلا في السنوات التي تلت الحرب العالمية الثانية ، إذ أخذ موضوع الإنتباه موقعه ضمن نظريات عامة للسلوك عندما برزت إصابات دماغية بسبب انتشار التهاب المخ ، فظهرت نظريات عصبية جديدة أكشفت العلاقة بين التكوين الشبكي والقشرة الأمامية في المخيخ و التي تكون مسؤولة عن تحديد السلوك الشخصي والانتباه (أورد: عبد الباقي و عيسي، 2011).

وبناء على ذلك اهتم المعرفون بدراسة العمليات العقلية و التي من ضمنها دراسة مستويات السلوك وأعطوا اهتماما عاليا لدراسة الانتباه، إذ أنه يتجه نحو ميل الفرد وأحاسيسه

ورغباته ومعتقداتهاو أنه يتجه نحو البيئة المحيطة به مما يؤدي إلى حدوث تفاعل بين المحيط الذي يعيش فيه وسلوك الفرد اليومي .

مخطط رقم (1) يوضح التطور التاريخي لدراسة عملية الانتباه

الفلاسفة اليونانيين أناالانتباه(معرفة : إرادة : أفعال)
جنيفونز (1871)
الانتباه لحظة يقول كلما زاد عدد البقول زاد التشتت
فولت (1879)
الانتباه من صيغ و وضوح الشعور
كالتون (1884)
قياس القدرة الذهنية (17) قدرة
تتشنو (1892)
العمليات الأولية للشعور تبني على المنطق (الانتباه = الإدراك، الفهم، التذكر)
السلوكيون بداية من القرن العشرين
السيطرة الحسية للسلوك ، النموذج العصبي لاشيرنكتون
بعد الحرب العالمية الثانية
دراسة الجهاز العصبي بشكل مفصل

(أوردفي :عبد الباقي و عيسي، 2011).

6- تعريف الانتباه:

يعتبر الانتباه من أهم العمليات العقلية و التي تعد من ضروريات نجاح العملية التعليمية، لذلك نجد العديد من الباحثين الذين أبدوا إهتمام كبير بدراسته . ويعرف راضي(1998) في هذا الإطار الانتباه عملية توجيه وتركيز الوعي على منبه، وذلك بتوجيه أجهزتها الحسية الإدراكية لاختبار معلومات معينة لمعالجتها و تخصيص الطاقة اللازمة للقيام بهذه المعالجة. بينما أشارت الموسوعة البريطانية (1971) إلى أن الانتباه هو الالتفاف لمظهر معين والاستماع والتركيز على شخص معين وهذا التعريف يشير إلى التخصصية وإمكانية الملاحظة (أورد في :السطحية و الفخراي، 2001).

أما حلومي (2004) فيرى إلى أن الانتباه هو عبارة عن استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه الشعور و تركيزه في شيء معين استعداد لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه. وأوضح فائز الحاج بدوره في تعريفه أن الانتباه هي حالة نفسية تنحصر فيها الطاقة الجسمية وتجند القوى النفسية والوظائف العقلية لأدراك موضوع ما ومقابلته بالاستجابة المناسبة ، وهو تركيز العقل حول موضوع معين، أو هو الشعور في أشد حالاته ووضوحه ، وهو مظهر من مظاهر نزوع العقل نحو إشباع الشعور بأكبر مدى ممكن من المعرفة (أورد في : إبراهيم، 2006).

يعرف العيسوي (2007) الانتباه على انه تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار. و الانتباه يتضمن الانسحاب أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد إنتباهه و عكس الإنتباه هو حالة الإضطراب و التشويش و تشتت الذهن . أما Titchner الإنتباه بأنه عملية إختيارية تعتمد على تركيز الوعي أو الشعور بمثير أو حدث معين دون غيره من المثيرات الأخرى، كما أعتبر أن إدراك الخبرة يتغير تبعا لتغير الإنتباه فعلى سبيل المثال إذا تعرض الفرد إلى مثيرين أو حدثين معا بنفس الوقت ، فإدراكه يعتمد على درجة الإنتباه يوليها لهما (أورد:دماس،2022) . أما (Camus,1996) فيعتبر الانتباه النشاط الذي يقوم به الفرد لزيادة كفايته بالنسبة لبعض المضامين النفسية مثل لإدراك و التفكير و التذكر كما انه القدرة على تركيز الوعي على المثيرات الخارجية أو داخلية (أورد في : سليم ،2009).

كما يضيف على أنه "استجابة مركزة و موجهة نحو مثير معين يهم الفرد و هو الحالة التي يحدث أثناءها معظم التعلم و يجري تخزينه في الذاكرة الطويلة المدى و الاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه".

من خلال ما تم الإشارة إليه في التعاريف السابقة نستنتج أن الإنتباه يلعب دورا مهما في حياة الفرد إذتكن لديه القدرة على الإتصال بالبيئة الخارجية ، فهو حالة تركيز العقل و الشعور لموضوع أو مثير معين مع تجاهل المثيرات الغير المهمة ، بمعنى آخر هو توجيه الشعور نحو مثير معين و التركيز فيه بعيدا عن المثيرات المتعددة الأخرى المحيطة به .

7- النظريات المفسرة للانتباه :

لقد كانت لتجربة (Cherry1953) دور كبير في فتح أفقا علمية واسعة مهدت لظهور نظريات و نماذج مختلفة في موضوع الانتباه ، ولقد كانت نتائج هذه التجربة ظهورا العديد من النظريات حول تفسير الانتباه منها :

* الإنتباه كمرشد انتقائي (نظرية المصفات ل Brodbent):

تدخل الأفكار التي جاء بها Bodbent سنة 1958 حول موضوع الانتباه الاختياري ضمن التصورات الذهنية الخصبية في ميدان الانتباه فالتصور الذي طرحه يقدم تفسيراً توضيحياً للكيفية التي يحدث بها الانتباه و يشار فيه إلى أعضاء الحس المستقبلية للتنبيهات الحسية ، و أجزاء الجهاز العصبي الناقلة للنبضات العصبية لوصفها قنوات إدخال و التي تعمل في آن واحد. و مع ذلك فان كمية المعلومات التي تم عبر هذه القنوات اكبر بكثير من قدرة المخ على تناولها جميعا في لحظة واحدة . لهذا يفترض Brodbent وجود مصفاة تنظم دخول المعلومات يليها ما يشبه عنق الزجاجة أو القناة الضيقة التي تقوم باختيار عدد محدود من النبضات العصبية الداخلية ليتم تناولها و معالجتها في المخ .

أما الجزء الباقي من النبضات و هو ما لم يتم إختياره فيبقى في مخزون الذاكرة القريبة المدى بحيث يمكن إستعادته فيما بعد شرط أن يتم ذلك في وقت قصير جدا من تخزينه (ثواني قليلة على أكثر تقدير). و ما يبقى مخزنا بعد ذلك من النبضات يتضاعف تدريجياً. و الذاكرة

قصيرة المدى تفسر قدرتنا على تذكر حدث قريب العهد جدا كما تفسر من ناحية أخرى النقص في المعلومات حينما يبقى مخزونة لوقت قصير جدا من لحظة استقبالنا لها ، و فيما يخص الرسائل الحسية المنقولة عبر القناة الضيقة يتم تناولها بجهاز إدراكي خاص يضم جهازين فرعيين على الأقل هما : مخزن الذاكرة البعيدة المدى و جهاز اتخاذ القرار (أورد في: دماس 2022).

* نظرية التوزيع المرن لسعة الانتباه :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنتباه سعة محددة توجه إلى مثير أو عملية في وقت معين و تحجب المثيرات الأخرى و لهذا يفترض (Kahaman 1973) أن سعة الانتباه يمكن أن تتغير على نحو مرن تبعا لتغيرات متطلبات المهمة التي نحن بصدد الإنتباه لها، ففي الوقت الذي ينتبه فيه الفرد إلى مهمتين مختلفتين فإن سعة الإنتباه يمكن أن تتغير وتتذبذب تبعا لتغير متطلباتهما، فقد يزداد الإنتباه إلى أحدهما نظرا لزيادة صعوبة مطالبها في وقت الذي يقل الإنتباه إلى الأخرى مع عدم تجاهلها كليا. و يؤكد Kahaman انه بالرغم من تغير الإنتباه بين المهمة الأولى و الأخرى فهو يستمر على نحو متوازي خلال جميع مراحل المعالجة، و يرى انه في حالة زيادة متطلبات إحدى المهمتين استوجب طاقة اكبر من الإنتباه .

يتبين مما سبق أن الإنتباه يمكن توزيعه على نحو مرن إلى عدة مهمات أو عمليات في الوقت نفسه و ذلك اعتمادا على صعوبة المهمة . بالإضافة إلى عوامل أخرى تتعلق

بالموقف أو ترتبط بالشخص ذاته فعملية التحول في الإنتباه و إعادة توزيعه في عدة قنوات تؤيده نظريات أخرى مثل نظرية (1975) Norman et Bobraw و نظرية Posnor et Synder(1975) بالإضافة إلى نظرية (1979) Novan et Gopher (أورد في: زغلول، 2003). إتفق (Norman & Bobraw) مع (Kahenman) في محدودية القدرات و الطاقة المتوفرة للإنتباه و المعالجة المعرفية ، و أكد أن هذه المحدودية تنشأ من القيام بمهام محدودة المعلومات أو محدودة الموارد ، فإذا كانت المهمة محدودة المعلومات فإنه يتم تخصيص الموارد المتاحة لأداء أكثر من مهمة دون أن يتأثر الأداء في المهمة الرئيسية ، أما إذا كانت المهمة محدودة الموارد فإنه سوف يتم استخدام جميع الموارد المتاحة، مما يعني إنخفاض مستوى الأداء و خصوصا في حالة وجود مهمات أخرى (أورد في: العنوم، 2000).

* نظرية الإنتباه متعدد المصادر:

تفترض هذه النظرية وفق زغلول (2003) أنه لا يجب النظر إلى الإنتباه على انه عبارة عن مصدر أو طاقة محددة السعة إنما مصادر متعددة القنوات لكل منها سعة معينة ومخصصة لمعالجة نوع من المعلومات. فحسب هذه النظرية فإنه يمكن توجيه الإنتباه إلى أكثر من مصدر من المعلومات المختلفة و الإستمرار في معالجة تلك المعلومات دون أي تداخل فيما بينها فعلى سبيل المثال أثناء الطباعة يمكن تكريس الإنتباه لقراءة المواضيع

المراد طباعتها و تحريك الأصابع بالنقر على لوحة الطباعة و الاستماع إلى الموسيقى في الوقت نفسه دون أن تتأثر أي مهمة بأخرى.

* نظرية اختيار الفعل:

ينتقد Neuman (1987) مجموعة النظريات التي تعتبر الانتباه على انه طاقة أو مصدر محددة السعة، بل يفترض أن اختيار النشاط أو الفعل هو الآلية الأساسية في عملية الانتباه وبأن الفرد يحدد انتباهه في أي لحظة من اللحظات من أجل تحقيق هدف معين (يركض ، يقرأ ، أو ينظر إلى شيء أو يستمع إلى شيء معين). و بالتالي فهو يستقبل العديد من المنبهات الحسية و يواجه عدة مثيرات معا، و لكن المحصلة النهائية للانتباه تتوقف على اختيار الفعل المناسب ،فعملية الاختيار تتم بكبح العديد من العمليات الأخرى لتوجيه الانتباه إلى فعل معين فينتج عن ذلك صعوبة في إدراك و تنفيذ الأفعال الأخرى كما يرى أن التداخل في الانتباه بين مهمتين لا يحدث بسبب إن الانتباه طاقة محددة السعة و إنما بسبب اختيار الفعل المراد تنفيذه أو القيام به (أورد في :دماس، 2022).

ويرى أن الفرد في أي لحظة من اللحظات يستقبل العديد من المنبهات الحسية ،أو يواجه عدة مثيرات معا ، و لكن المحصلة النهائية للانتباه تتوقف على اختيار الفعل المناسب.وبناء على عملية الاختبار يتم كبح العديد من العمليات الأخرى نظرا لتوجيه الانتباه إلى فعل آخر، في حين يتم أداة الفعل أو المهمة التي تم توجيه الانتباه إليها على نحو سهل .

يرى (Neuman 1996) أن التداخل في الإنتباه بين مهمتين لا يحدث بسبب أن الانتباه طاقة محدودة السعة، و إنما بسبب عملية اختيار الفعل المنوي تنفيذه أو القيام به. و يرى أن اختيار الفعل لتوجيه الإنتباه إليه يعتمد على مدى أهمية هذا الفعل و الحاجة إلى تنفيذه (أورد في : أيت اسعد و معروف، 2016).

8- أنواع الإنتباه :

يمكن تقسيم الانتباه إلى ثلاثة أقسام و تتمثل فيما يلي:

- **الإنتباه الإرادي القسري :** في هذا الصنف يركز الفرد إنتباهه على مثير يرفض نفسه على الفرد بطريقة قسرية و بدون بذل جهد عال للاختيار بين المثيرات، و هو الانتباه إلى موضوع ما دون تدخل الفرد في ذلك و ينتج هذا التركيز عن قوة المثيرات الخارجية مع ضعف إرادة الفرد في توجيه انتباهه.
- **الإنتباه التلقائي:** لا يتم هذا النوع من الإنتباه بتدبير إرادي و في نفس الوقت لا تخفي لإرادة منه كليا و هو إنتباه لا يبذل فيه الفرد جهدا ، حيث لا تكون لديه حاجات توجه إنتباهه (أورد في : زعموم و معروف، 2020). فالإنسان ينتبه إلى الأشياء التي يهتم بها و تقع ضمن ميوله فالموسيقى مثلا ينتبه إلى ترتيب النغمات التي تصدر عنها عن غير الأصوات ، ففي هذا النوع من الإنتباه الفرد لا يبذل جهدا من اجل التركيز عليها.

- الانتباه الإرادي الإنتقائي: و هو الإنتباه المقصود و المرغوب فيه، حيث يرى (وليام جيمس): " أن مسألة الإنتباه مرتبطة إرتباطا كليا بمبدأ الفائدة ، فالطفل لا ينتبه تلقائيا إلا لما يتجاوب مع رغباته "، حيث دعا إلى ضرورة اللجوء إلى الإنتباه الإرادي و لو لمدة قصيرة لأن الإنتباه الإرادي في حد ذاته عملية وقتية ينحرف حتما عن موضوع لا يتغير، وبما أن بعض المواد الدراسية يطبعها طابع الرتابة لا بد من إستثارة إنتباه التلاميذ من وقت إلى آخر، و قد يكون ذلك إما بتغيير النشاط أو تغيير طريقة العمل أو الوسائل، لان الانتباه يتأثر سلبا بالرتابة (أورد في : زعموم،2020). و أضاف الحديدي والخطيب (2005) أن الانتباه الإرادي أو الانتقائي يعد عملية ذات عناصر متعددة تلعب دورا مهما في التعلم و ثمة اجتماع في الأوساط التربوية والنفسية على أن ضعف الانتباه و بخاصة الإنتباه الانتقائي الذي يتضمن التركيز على المثيرات المهمة و تجاهل المثيرات غير المهمة يرتبط ارتباطا وثيقا بالمشكلات التعليمية، لأن الإنتباه الإنتقائي يشمل اليقظة و إختيار المثيرات و التركيز و بذلك فهو حيوي و ضروري في عمليتي التذكر و التعلم (أورد في : زعموم ومعروف،2020).

9- وظائف الإنتباه :

أشار العتوم (2012) إلى أن الإنتباه كعملية معرفية تؤدي وظائف محددة تترك أثرها على التعلم و الإدراك و قدرتنا في التذكر و التعرف مستقبلا ، و يمكن إنجاز أهم و وظائفها بالآتية :

• توجيه عمليات التعلم و التذكر و الإدراك من خلال التركيز على المثيرات التي تساهم في زيادة فعالية التعلم و الإدراك و مما سوف ينعكس على زيادة فعالية الذاكرة.

• تعلم عزل المثيرات التي تعيق عمليات التعلم و التذكر و الإدراك (مشتات الانتباه) من خلال عدم التركيز عليها .

• توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الإدراك لان عملية الإنتباه هي عملية مستمرة لإستمرار نجاح و فعالية عملية الإدراك . لذلك لابد من توجيه الإنتباه من خلال حركة الرأس و العينين و الإذنين و الأطراف إلى مصادر المثيرات البيئية.

• الإنتباه يعمل على تنظيم البيئة المحيطة للإنسان فالإنتباه لا يسمح بتراكم المثيرات الحسية على حاسة واحدة ، فالأصل من طالب مادة علم النفس المعرفي أن يسمع للمحاضر فقط و يتعلم إهمال بقية المثيرات الصوتية الأخرى المحيطة بجو غرفة الصف .

أما بالنسبة لشرقية (2010) فإنها تضيف بعض هذه الوظائف و المتمثلة في :

• إن إدراك نماذج معينة في التنبه يستخدم كأساس التعرف عليها و تحديد فئتها فإذا ركزنا الإنتباه مرة في بؤرة الشعور، فإننا نكتشف خصائص المنبهات التي تمكننا من التعرف و تحديد الفئة التي ينتمي إليها .

- نحن نحتاج إلى الإنتباه لتنسيق و ضبط الأداء، فالإنتباه هو نظام يمكنه أيضا تعيين الأولويات في حالة الصراعات أو حينما تقاطعها إحداث ذات أهمية و غير متوقعة .
- إذا كنا غير قادرين على إنتقاء المعلومات سوف نكون غير قادرين على التفكير أو القيام بعمل ما .
- الحاجة إلى تحديد الأولويات و تنسيق الواجبات أو المهام ، يعني أن الفرد عادة لا يمكنه عمل شيئين في وقت واحد ، مثلما يقوم بكل منهما على الإنفراد أي بمعزل عن الآخر.

10- العوامل المؤثرة على الانتباه:

لقد بينت عدة دراسات أن بعض الأطفال يعانون من صعوبات في الانتباه وعلى القدرة على التحكم به و الإكمال في العملية ، و حسب محسن كاظم الفتلاوي (2005) تتمثل هذه العامل فيما يلي:

- العوامل الخارجية: أن تركيز المتعلم على السلوك الخارجي يتوقف على العديد من المثيرات منها:

- **حادثة المثيرات:** تلاحظ أن المثيرات غير المألوفة عند المتعلم أي بعبارة أخرى المثيرات الجديدة تلفت إنتباهه وفي ذلك يمكن توظيف تقنيات التعليم و التعلم بشكل

فاصل للتوصل إلى صور و صياغات جديدة من الخبرات و المواد التعليمية تختلف حول ما يتضمنه الكتاب المدرسي و كذلك الحال في أساليب و وسائل التدريس الأخرى . لذا فمن الضروري إعداد المعلم للخبرات المناسبة و التخطيط للخبرات الجديدة لإثارة المتعلم و جذب انتباهه.

- **تنوع المثيرات:** إن التنوع أو التغيير المثيرات هو حالة عدم الثبات على شيء ما. و هذا يجب أن يساعد على إثارة حماس المتعلم في العمل و على الإبتكار فكلما كانت البيئة التي يتعلم فيها مليئة بالمثيرات كلما كانت نسبة جذب انتباه و تركيز المتعلم مرتفعة .
- **موضع المثيرات:** إن تركيز الإنتباه يتأثر كثيرا بموضوع المثير لمجال الإدراك فمثلا تلميذ يميل لقراءة العناوين الرئيسية و البارزة من الملخص الموجود في السبورة أو العناوين الموجودة في الطرف الأعلى من السبورة أو العناوين الرئيسية و الفرعية الموجودة في الكتاب المدرسي .
- **التباين بين المثيرات :** إن المحيط يضم أشياء مختلفة كثيرة والتي من المحتمل انه تجنب إنتباهه لها، كعرض الأحداث المتناقضة أو استخدام الطباشير الملون لبعض الأجزاء المكتوبة على السبورة، وكذلك تباين الألوان في الخرائط و الصور والأشكال والتباين في الأحجام أو الأطوال.

- **شدة المثيرات**: يركز المتعلم إنتباهه على بعض المثيرات حسب درجة شدتها فمثلا يركز على :الصوت القوي و الصاخب و اللامع الخ.فكلما كان المنبه أو المثير شديد أثر بشكل أكبر على عدد من حواسنا و كلما أدى ذلك إلى جذب إنتباه المتعلم. ولقد أضاف العنوم (2012) في هذا الصدد إلى أن المثيرات الشديدة القوة من حيث الألوان أو الروائح أو الصوت أو الضوء أو الحركة تعمل على جذب الإنتباه للمثير بسرعة عالية .فالناس يستجيبون بسرعة أعلى إلى المثيرات الشديدة القوة و المفاجئة و المتحركة و المتغيرة أكثر من المثيرات المنخفضة القوة و الهادئة و الثابتة .كما يلاحظ إستجابة السريعة عند إختيار الألوان الزاهية و البراقة على علب الحلوى أكثر من العلب التقليدية الشكل.
- **تنظيم المثيرات** : إن النظام و التنظيم من الشروط الأساسية في جميع العمليات المعرفية و منها عملية الإنتباه و مساعدة المتعلم على تنظيم المعرفة و إعطاء رموز له على صورة خبرات حسية أو مجرد تنظيم المثيرات في موقف تعليمي، و الظروف البيئية التي تساعد المتعلم على تركيز إنتباهه و تلقي المعلومات و إستيعابها بالصورة المرغوبة .
- **الحوافز الخارجية** : تعد هذه الإستراتيجيات من بين الإستراتيجيات الأساسية التي تعتمد عليها كثيرا في جذب الانتباه وتركيز لإحداث التعلم وخاصة بالنسبة للمتعلمين الصغار في السن.فعلى المعلم الذي يفكر في درسه أن يشمل تفكيره على كيفية

جذب إنتباه المتعلم نحو موضوع الدرس، وذلك عن طريق استخدام التعزيز الإيجابي كإستراتيجية التحفيز مثلا في درس الرياضيات بالنسبة لتلاميذ الابتدائية يستعمل المعلم الألعاب البيداغوجية لتعلم الحساب وذلك لجذب انتباه التلميذ أو استعمال الألوان المختلفة و خاصة بالنسبة لأطفال الصغار في السن .

- **المثيرات الشرطية :** إن المثيرات التي تكونت بفعل الإشتراط تثير الإنتباه أكثر من المثيرات الأخرى .فمثلا عندما يقوم المتعلم بسماع إسمه من بين أسماء زملائه و ذلك رغم الفوضى والضجيج داخل القسم أو خارجه يحدث بتأثيرالإشتراط الكلاسيكي الإرادي (أورد في: وعلي و معروف2017).

2- العوامل الذاتية : وبالإضافة إلى العامل الخارجية هناك أيضا العوامل الذاتية أي المتعلقة بالفرد مباشرة و التي بدورها تؤثر على الإنتباه و منها :

- **حاجات المتعلم :** تلعب حاجات المتعلم دورا مهما في تركيز انتباه المتعلم إذ أن الحاجات غير المشبعة أو الحرمان الجسمي أو النفسي أو الاجتماعي لدى المتعلم تجذب إنتباهه للسلوك الأتي .
- **الحالة الصحية للمتعلم:**أن الحالة الجسمية و الصحية و النفسية حيث تلعب دورا هاما في الانتباه حيث أن المتعلم المرهق والمتعب جسميا أو نفسيا أو عقليا أكثر عرضة لضعفالانتباه مقارنة بالآخرين. و كلما كان الجسم نشطا وسليما كلما أدى ذلك زيادة قدرة الفردعلى تركيز انتباههاتجاه المثيرات والمنبهات التي تميل إليها .

ولذلك ينصح المختصون أن ينام الطفل المتمدرس مبكرا لتجنب تشتت تركيزهم وانتباههم و انجاز أداءات جيدة في دراستهم .

● **الميول و الاهتمامات و الدوافع :** أن دوافع الإنجاز و النجاح غالبا ما تكون سببا لجذب الانتباه أو العكس، وكذلك الاهتمامات التي تلعب دورا هاما في تركيز انتباه الفرد إلى المنبهات الأخرى والمثيرات التي يرغبها و تمثل اهتماما خاصا لديه كالاتهام ببعض المواد أو الموضوعات الدراسية التي تعمل على جذب انتباه المتعلم نحوها. و كذلك هناك ميول المتعلم نحو الإبداع و الاستكشاف وفحص المواقف الجديدة التي تعمل بدورها على تركيز انتباهه نحو المواقف التي تتطلب جهدا إبتكاري أو إستكشافي.

● **مستوى الإثارة:** إن السلوك الإنساني يحتاج إلى الإثارة حيث أن غالبية المواقف التي تعد ممتعة هي المثيرة أكثر وإمكانية الحاجة إلى الإثارة قد أظهرت مجموعة من التجارب في ميدان علم النفس والتربية ، فالتدعيم يحتوي على زيادة الإثارة، كما أن توقيت التعزيز هام حتى يتعلم التلميذ بشكل جيد (أورد في :وعلي ومعروف (2017).

● **الحالة الانفعالية والمزاجية التي يمر بها الفرد:** أشار زغلول (2003) أن الفرد الذي يعاني من مزاج سيء أو متقلب أو من حالة توتر نفسي أو الم شديد فدرجة انتباهه اتجاه المنبهات الأخرى تتأثر بذلك.

11-الانتباه من المنظور الكرونونفسي:

يعد دراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الإنتباه من أبرز اهتمامات ميدان الكرونونفسية الذي يعتبر ميدان جديد ظهر بفضل ميدان الكرونوبولوجية، و يعتبر Testu من أهم الباحثين الأوائل الذين لهم الفضل في الوصول فهم وتيرة التلميذ المدرسية انطلاقا من نتائج و أبحاث علمية حول تنظيم الوقت المدرسي و تأثيره على الانتباه منها:

-أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الإنتباه و السلوك و مدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية السنة السادسة(معروف، 2008):

إهتمت الباحثة معروف (2008) بدراسة الوتيرة المدرسية بمقارنة بين نظام الدوام الواحد و نظام الدوامين لدى تلاميذ مستوى السنة السادسة ابتدائي. و من أجل دراسة أداءات الإنتباه قامت بتطبيق (04) إختبارات شطب الأرقام على عينة تكونت من 189 تلميذ، منهم 38 تلميذا يدرسون في المدارس المطبقة لنظام الدوامين و 151 تلميذا يدرسون في المدارس المطبقة لنظام الدوام الواحد. و بينت النتائج أن أداءات الإنتباه لدى التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد تتغيرا حسب نمط موحد فتتخفف في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي ثم ترتفع يوم الأحد و يوم الثلاثاء لتتخفف يوم الأربعاء . وأما بالنسبة لتلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوامين فتشهد هذه الأداءات أيضا انخفاضا يوم السبت ،

إرتفاعا يوم الأحد (اليوم الثاني من الأسبوع المدرسي)، و تنخفض يوم الثلاثاء لترتفع من جديد يوم الأربعاء. و تشير معروف في هذه الدراسة أن التغيرات اليومية و الأسبوعية للتلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوامين تتبع المنحنى الكلاسيكي و التي تعبر عن تكيف هذا النوع من تنظيم الوقت المدرسي مع التوترات الحياتية للطفل(أورد في: امسعودانومعروف2018).

كما نجد دراسة (2005) Le Floc'h إهتمت الباحثة بالمقاربة الإيكولوجية للوتيرة الإنتباهية على (366) طفلا متمدرسين في المناطق الحضرية الفرنسية و تنتمي هذه المدارس إلى المناطق التربوية العادية . و لقد درست الباحثة من خلاله ثلاث فئات عمرية :4- 5 سنوات ، 6-7 سنوات ، 9- 10 سنوات و إستخدمت روائز المتمثلة في : شطب الأوراق بالنسبة للمرحلة الأولى و روائز شطب الأعداد للفئة العمرية الثانية و الثالثة ، و كل هذه المقاييس لديها مهمة التمييز البصرية و تقيس درجة إنتباه التلاميذ. و من النتائج التي توصلت إليها الباحثة ما يلي:

-الأثار المتعلقة بتنظيم الوقت المدرسي في مستويات الإنتباه : يعتبر متوسط الإنتباه عند الأطفال الصغار أقل حساسية للتنظيم الأسبوعي للوقت المدرسي المعتمد و بالنسبة للمستويين الآخرين فجدول توقيت بأربعة أيام يبدو أنه يؤثر بطريقة سلبية على المستوى المتوسط للإنتباه .

-الآثار المتعلقة بوقت اليوم في مستويات الإنتباه : يشهد الإنتباه تطورا حتى بداية فترة بعد الزوال ، إذ يرتفع بقوة في نهاية اليوم حتى يبلغ أقصاه في فترة بعد الزوال و يظهر الأطفال من بداية و نهاية الفترة الصباحية ملمح كلاسيكي يشهد إرتفاعا في نهاية فترة بعد الزوال .

-الآثار المتعلقة بيوم التمرير في مستويات الإنتباه : أظهر تحليل تغيرات الإنتباه يوم بعد يوم انه مرتفع لدى أطفال الفئة الأولى إبتداء من يوم الخميس و هذا على الرغم من التنظيم الزمني المعتمد . كما إرتفع الأداء عند نفس الفئة من اليوم .

-الإثنين إلى يوم الثلاثاء بقي على نفس المنوال يوم الثلاثاء إلى يوم الخميس يرتفع من جديد من جديد في نهاية الأسبوع عند الأطفال الأكبر سنا و ذلك نفس بصفة منتظمة على مدار الأسبوع .

- آثار التنظيم الزمني الأسبوعي في ملمح اليومي للإنتباه : تشهد التغيرات اليومية للإنتباه لدى أطفال الفئة الأولى اختلافا حسب تنظيم الأسبوع المدرسي ب 4 أياما و 4 أيام و نصف , فأقوى إرتفاعا لأداءات تسجل في الصباح عند كل الفئات و في بداية فترة بعد الزوال بالنسبة لتهيئة بأربعة أيام و نصف أين يسجل هو بعد فترة الغذاء اقل ارتفاعا (أورد في : صعاد و معروف ،2020).

خلاصة الفصل:

من خلال هذا القسم يمكن القول أن الكرونوبولوجية تختص بدراسة العمليات الفيزيولوجية التي تتحكم بالكائنات الحية، و أما الوتيرة البيولوجية فهي عبارة عن التغيرات الدورية للوظائف الفسيولوجية لجسم الكائن الحي. ومن التوترات التي تدرسها الكرونوبولوجية نجد النوم الذي يعتبر حالة طبيعية فسيولوجية من الاسترخاء عند الكائنات الحية إذ تقل فيها الحركات الإرادية و الشعور بما يدور في المحيط. و بما أن الإنسان يصادف آلاف المثيرات الحسية و التي يستقبلها عن طريق حواسه الخمسة لا يستطيع التعامل معها في وقت واحد إذ أن طاقته الجسمية و الذهنية لا يسمحان التعامل معها، و هنا يأتي دور الانتباه الذي يعتبر عملية عقلية مهمة للفرد إذ أنه يمارسها مع المثيرات البيئية المحيطة به و التي يستقبلها من اجل إدراكها واتصاله بالعالم الخارجي و منه نستخلص أن للانتباه أنواع عديدة و وظائف متنوعة و عوامل تؤثر عليه إما ايجابيا أو سلبيا، إذ هناك عوامل تجذبه و عوامل تشتته و تفقده .

الفصل الثالث

منهجية البحث

بعد الإنتهاء من جمع أدبيات الموضوع. شرعنا في دراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي و كذلك التغيرات اليومية و الأسبوعية للإنتباه لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسين في النظام العام بولاية تيزي وزو ، مما تطلب منا منهجية خاصة تتلاءم مع طبيعة الموضوع وذلك بتحديد نوع البحث والمنهج الملائم لموضوع الدراسة، العينة و كيفية اختيارها، الأدوات المعتمدة لجمع البيانات. ثم كيفية تحليل البيانات وذلك بالتطرق إلى أهم الأساليب الإحصائية الملائمة لنوع تلك البيانات.

1- نوع البحث:

يندرج هذا البحث ضمن الدراسات الخاصة بالوتيرة المدرسية وذلك بدراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الإنتباه و التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام بولاية تيزي وزو و ذلك حسب التوقيت المدرسي المطبق، لذلك اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب لهذا النوع من البحث بحيث يهدف الى وصف الظواهر ودراسة الحقائق الراهنة و تحليلها بهدف الحصول على تفسيرات تمكن من فهم الظاهرة كما هي موجودة في الواقع من أجل التحكم فيها .

2- كيفية اختيار عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ و تلميذة يدرسون في قسم السنة الثالثة ابتدائي تتراوح أعمارهم بين 8-10 سنة ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية بحيث منح لجميع أفراد العينة فرصة متكافئة للإجابة على أدوات البحث التي طبقت عليهم ، لكن لتواجد بعض الغيابات أثناء التمير و عدم استرجاع كل الاستبيانات و ذلك راجع إلى نسيان بعض التلاميذ لها حيث بلغت العينة الخاصة بالنوم الليلي 74 تلميذ بعد التفرغ و أما اداءات الانتباه بلغت 93 تلميذ .

وشملت مدرستين ابتدائيتين في ولاية تيزي وزو. و تقع الأولى " الشهيد نايت لعربي بلقاسم بن محند أمقران" في بلدية أبي يوسف، دائرة عن الحمام بحيث تم انشاءها في سنة 1966م. و يتمثل عدد تلاميذها ب191 تلميذ ذكور و إناث، وعدد أقسامها 12 قسم وتحتوي على مطعم وساحة. واما المدرسة الثانية المتمثلة في ابتدائية مسعودي اعراب الواقعة في بلدية ايت بوادو دائرة واضية الذي تحتوي على 399 تلميذ ، و 15 قسم مستعمل للدراسة و يحتوي على مطعم و ساحة.

الفصل الثالث: منهجية البحث

و يتم توزيع أوقات الدراسة في هذه المدارس حسب الجدول الآتي:

جدول رقم(1): جدول التوقيت المدرسي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي

الأيام	08:00-09:30	09:30-12:00	12:00-13:00	13:00-14:30	14:30-15:30	15:30-14:45
الأحد	دراسة	دراسة	استراحة	دراسة	دراسة	دراسة
الاثنين	دراسة	دراسة	استراحة	دراسة	دراسة	دراسة
الثلاثاء	دراسة	دراسة	استراحة	دراسة	دراسة	دراسة
الأربعاء	دراسة	دراسة	استراحة	دراسة	دراسة	دراسة
الخميس	دراسة	دراسة	استراحة	دراسة	دراسة	دراسة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ابتدائي حسب النظام العام يدرسون وفق نمط دراسي لأربعة أيام ونصف (الأحد، الإثنين، نصف يوم الثلاثاء، الأربعاء، الخميس). ويباشرون الدراسة في الفترة الصباحية من الساعة الثامنة إلى غاية الحادية عشر و النصف ساعة (8 - 11:30)، ثم يستأنفون على الساعة الواحدة زوالاً إلى الساعة الثالثة و النصف، أما يوم الثلاثاء فهم يدرسون نصف يوم فقط ، أي من 8سا إلى غاية 11 و النصف.

خصائصها:

➤ حسب الجنس: تتكون عينة البحث من 100 تلميذ و تلميذة، من بينهم ذكورا، و

إناثا. كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم(2): توزيع عينة البحث حسب الجنس.

المدارس	الذكور	الإناث	مجموع التلاميذ
الشهيد نايت لعربي بلقاسم بن محند أمقران	19	21	40
مسعودي اعراب	41	19	60
المجموع	49	51	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن عدد تلاميذ مدرسة (مسعودي أعراب) أكبر من عدد التلاميذ مدرسة الشهيد نايت لعربي الذي هو (40)، كما نلاحظ أيضا أن عدد الذكور أكبر من عدد الإناث.

3- أدوات البحث:

للتمكن من إجراء الدراسة فيما يخص التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات للإنتباه و كذا التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة للتلاميذ المتمدرسين في قسم السنة الثالثة إبتدائي و البالغين من العمر (8-10) سنوات ، تم تطبيق مجموعة من الإختبارات حسب

نوع الدراسة. و ذلك بإستعمال الاختبارات المعدة من قبل Testu بفرنسا و المكيفة من طرف (معروف) بالجزائر في دراسة الوتيرة المدرسية و هي:

- أداءات الانتباه:

لدراسة وتقييم درجة الإنتباه ومعرفة مدى قدرة التلميذ على التمييز البصري، تم تطبيق 04 اختبارات لشطب الأرقام المعدة من طرف الباحث Testu بفرنسا و المكيفة من قبل الباحثة معروف في البيئة الجزائرية إذ يحتوي على (171) رقما للشطب مبعثرة في (09) اسطر برقمين للشطب في كل سطر .

أما فيما يخص صدق و ثبات اختبارات شطب الأرقام قدم الباحث Testu و فرقته هذه الاختبارات عند دراسة الوتيرة المدرسية لدى الأطفال الأوروبيين سنة (1994) و كذا لدى أطفال الفرنسيين سنوات (1999) و(2003) و لأن هذه الإختبارات لا تطرح مشكل التكيف البيئة الإجتماعية و الثقافية بحكم أنها تحتوي على أرقام فقط فاعتبرت صادقة و تم تطبيقها عند تقييم الأداءات الفكرية على الأطفال الجزائريين . وأما فيما يخص ثبات اختبارات شطب الأرقام قامت الباحثة معروف (2008) بدراسة إستطلاعية على 83 تلميذ بمدرسة القاعدة الثالثة تيزي وزو حيث ضمت ثلاث أقسام من السادسة ابتدائي يبلغون من العمر (11-12) سنة في ماي (2005) ذلك لحساب بعامل الثبات للتجزئة النصفية (split- Half) حيث قسمت بنود الإختبار إلى قسمين متساويين قسم يحتوي على البنود الفردية و قسم على البنود الزوجية. ثم تم حساب عدد الإشارات المشطوبة في البنود الفردية و في البنود الزوجية. بعد

ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين القسمين بتطبيق برنامج الرزنامة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS 9.0) حيث قدر ب (R=0,52 α =0,01) و هي علاقة قوية ، ثم طبق قانون معامل الثبات للتجزئة النصفية حيث قدر ب (rsh= 0,51). (الملحق 2).

- استبيان مدة النوم الليلي:

لدراسة مدة النوم الليلي تم تطبيق استبيان تم توزيعه على التلاميذ بهدف تسجيل ساعات النوم و الاستيقاظ يخص تلاميذ الثالثة ابتدائي خلال أسبوع من التجريب (الملحق رقم 1).

4- كيفية جمع البيانات:

- جمع البيانات الخاصة بالنوم:

لدراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي. تم توزيع استبيان النوم عليهم و تمت مطالبتهم بتدوين أوقات النوم و أوقات الاستيقاظ من الفترة الممتدة من 04 الى 14 ماي 2023.

- جمع البيانات الخاصة بمتغير الانتباه :

لدراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه لدى عينة الدراسة ، تم استعمال روائز شطب الأرقام للباحث Testu و المكيفة من قبل معروف (2011) في البيئة الجزائرية، تم

الفصل الثالث: منهجية البحث

تطبيق الاختبار خلال 30 ثانية، و خلال ساعات اليوم المتمثلة في الساعة الثامنة والحادية عشر صباحا، وبعد ذلك على الواحدة ثم الثالثة زوالا، و في الأيام الأسبوعية المتمثلة في (الأحد، الإثنين، الأربعاء، الخميس)، وفق المربع اللاتيني الذي يبينه الجدول التالي:

جدول رقم(3): تمرير الاختبارات على التلاميذ حسب خطة المربع اللاتيني

16:00 سا	13:00 سا	11:00 سا	08:00 سا	
الفوج الرابع	الفوج الثاني	الفوج الثالث	الفوج الاول	الأحد
الفوج الثاني	الفوج الرابع	الفوج الأول	الفوج الثالث	الاثنين
الفوج الثالث	الفوج الأول	الفوج الرابع	الفوج الثاني	الأربعاء
الفوج الأول	الفوج الثالث	الفوج الثاني	الفوج الرابع	الخميس

5- كيفية تحليل البيانات:

بعد الانتهاء من جمع كل البيانات الخاصة بالتغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي خلال أسبوع ، تم تفرغها في جداول توضيحية و تمت معالجتها إحصائيا باستعمال (F) لقياس الدلالة الإحصائية و تم حساب متوسط مدة النوم الليلي عن طريق استخراج متوسطات مدة النوم بعد تحويل ساعات نوم التلميذ و ساعات

استيقاظه إلى الدقائق ثم طرح ساعات النوم من ساعات الاستيقاظ عن طريق الاعتماد على برنامج الرزنامة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ثم تصنيفها ووضعها في جداول توضيحية و رسم الأعمدة البيانية عن طريق استخدام برنامج (EXCEL) و ذلك لتوضيح تغيرات مدة النوم الليلي .

6- حدود البحث:

يتمثل هذا البحث في دراسة تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي، وكذلك التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الإنتباه دون التطرق إلى التغيرات السنوية للانتباه أو لمتغيرات أخرى كالإدراك و الذاكرة ، النشاطات خارج المدرسة و كما اقتصر هذا البحث على عينة من تلاميذ التعليم الإبتدائي و هم تلاميذ الثالثة ابتدائي ولم يتم التطرق لمستويات تعليمية أخرى.

الفصل الرابع

عرض و مناقشة النتائج

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض و مناقشة و تحليل نتائج الدراسة الميدانية من خلال البيانات التي تم جمعها بعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة البحث ودراسة كل من التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي و التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الإنتباه بالنسبة للبالغين من العمر (8-10) سنوات وذلك بالاعتماد على الجداول الإحصائية والرسوم البيانية ومناقشة كل فرضية وربطها مع الجانب النظري، ثم استخلاص الاستنتاج العام للدراسة.

عرض و مناقشة النتائج:

- دراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ الثالثة ابتدائي حسب النظام العام.

متوسط مدة النوم الليلي = 592 دقيقة .

جدول رقم (04): متوسط مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام

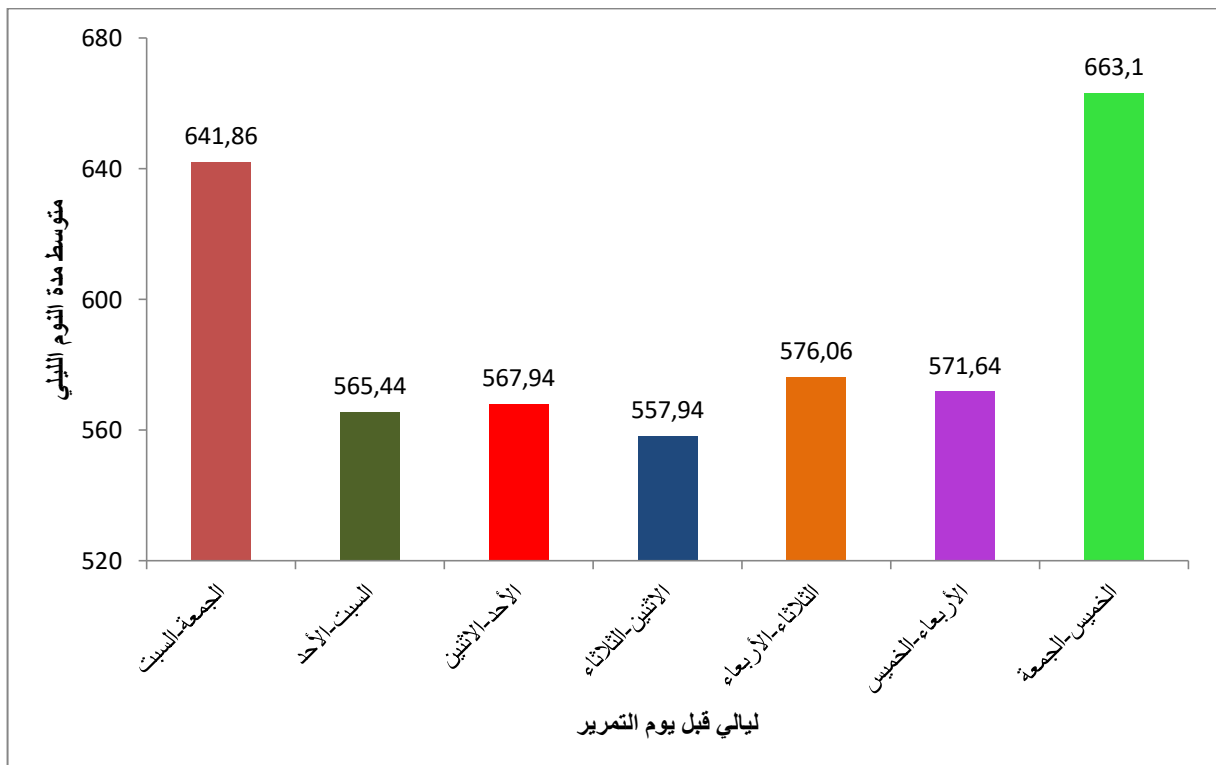
ليالي الأسبوع	ليلة الجمعة - السبت	ليلة الأحد	ليلة الاثنين - الاثنين	ليلة الثلاثاء - الأربعاء	ليلة الأربعاء - الخميس	ليلة الخميس - الجمعة	
متوسط مدة النوم الليلي	641.86 د	565.44 د	567.94 د	557.94 د	576.64 د	571.64 د	663.10 د

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

يتبين من خلال الجدول رقم (04) حساب مدة النوم الليلي لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي لكل يوم من أيام الأسبوع. و الذي يظهر اختلافا خلال ليالي قبل التقييم فاليوم الأول الجمعة- السبت ينام التلاميذ متوسطا يقدر ب(641.86) دقيقة ثم تتخض هذه المدة ليلة السبت- الأحد لتقدر ب (565.44) دقيقة. لتصل ليلة الأحد-الاثنين إلى متوسط يقدر ب(567.94) دقيقة، بينما تسجل ليلة الإثنين- الثلاثاء (557.94) دقيقة وترتفع ليلة الثلاثاء -الأربعاء و تسجل(576.64) دقيقة و تواصل في هذا انخفاض لتصل إلى (571.64) دقيقة ليلة الأربعاء- الخميس، ثم تسجل في ليلة الخميس -الجمعة اعلى نسبة بمتوسط يقدر ب (663.10) دقيقة.

الرسم البياني (طريقة الأعمدة) رقم (01): متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي

المتدرسين حسب النظام العام



يظهر من خلال الرسم البياني رقم (01) أن متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام ينامون بمتوسط قدر ب (592) دقيقة، وهي منخفضة مقارنة بالتي توصل إليها الباحث Testu على الأطفال البالغين من العمر (7-9) سنوات والتي قدرت ب (645) دقيقة بينما قدرت في هذه الدراسة ب (592) دقيقة.

نلاحظ من خلال المنحنى البياني رقم (01) (طريقة الأعمدة) لمتوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام والبالغون من العمر (8-10) أنهم ينامون بمتوسط مرتفع خلال نهاية عطلة الأسبوع بحيث يصل متوسطها إلى ب (1،663) دقيقة ليلة الجمعة - السبت ليلة ما قبل اليوم الأول من الأسبوع الدراسي استعدادا للأسبوع المدرسي الذي ينتظرهم و الذي يتطلب جهد فكري من أجل إنجاز عملهم على أحسن وجه لأدائه لذا يستغلون ليلة (الجمعة- السبت) من أجل أخذ قسط من الراحة وتعويض التعب.

يلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها أن مدة النوم الليلي لدى هؤلاء التلاميذ تنخفض لديهم في ليالي بداية الأسبوع، حيث ينام التلاميذ ليلة السبت- الأحد (44،565) دقيقة قبل اليوم الأول من الأسبوع المدرسي الذي ينتظرهم والمليء بالجهد والذي يتطلب الكثير من الطاقة والاستيقاظ المبكر علما أنهم يدرسون هذه السنة اللغة الإنجليزية لذا لديهم برنامج كثيف خلال الأسبوع المدرسي، لترتفع قليلا ليلة الأحد-الاثنين (94،567) دقيقة ثم تنخفض والاثنين- الثلاثاء(94،557) دقيقة لترتفع مدة النوم الليلي بمتوسط يقدر ب(06،576) دقيقة ليلة الثلاثاء- الأربعاء وهذا راجع إلى انقطاع نصف يوم الثلاثاء.

ولوحظ من خلال النتائج المتوصل إليها أن مدة النوم الليلي تستمر في الانخفاض ليلة الأربعاء- الخميس بمتوسط يقدر بـ (571،64) دقيقة. أما في عطلة آخر الأسبوع يحاول التلاميذ تدارك التعب المتراكم خلال الأسبوع المدرسي وأخذ راحة كافية لاسترجاع قواهم حيث ينامون ليلة الخميس-الجمعة بمتوسط قدر بـ (663،10) دقيقة.

تبين من خلال المعالجة الإحصائية أن الفروق الملاحظة بين متوسط مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(F(6) = 47.37 ; P < .00 S \alpha 0,05)$

- تحليل و تفسير النتائج الخاصة بمدة النوم الليلي:

يظهر من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة تبين أن مدة النوم الليلي تتأثر بتنظيم التوقيت المدرسي حيث يتمدرس هؤلاء التلاميذ في النظام العام أربعة أيام و نصف. يظهر من خلال النتائج المتوصل إليها أن متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي البالغون من العمر (8- 10 سنوات) المتمدرسين حسب النظام العام يقدر بـ (592) دقيقة، وهي مدة منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي الذي توصلت إليه الباحثة نوفل ومعروف (2014) في ولاية بجاية على تلاميذ (7-8) سنوات بمتوسط (604,16) دقيقة و كذلك بالنسبة ل (Testu) سنة (1994) في دراسة على نفس الفئة العمرية (7-9) سنوات و التي قدرت بـ(645) دقيقة.

لقد تبين لنا أن مدة النوم الليلي تتغير خلال أيام الأسبوع فالتلاميذ ينامون مدة أطول خلال أيام استراحة آخر الأسبوع و يدل ذلك على الإرهاق و التعب الذي تم تسجيله خلال أيام الأسبوع المدرسي و تستغل هذه الفترة لاسترجاع و الاستراحة و استعادة القوة و تعويض نقص مدة النوم الليلي التي تم تسجيلها خلال أيام الأسبوع الدراسية، مما يبين أن وتيرة نوم يقظة التلميذ ليست مستقرة خلال الأسبوع المدرسي بسبب التوقيت المدرسي المطبق فيها حيث لا ينام التلاميذ كثير خلال أيام الأسبوع بصفة عامة.

- التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام.

1- التغيرات اليومية لأداءات الإنتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام:

جدول رقم(05): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي

المتمدرسين حسب النظام العام

ساعات التمرير	8سا	11 سا	13سا	15سا
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	14.72	15.89	17.60	16.13

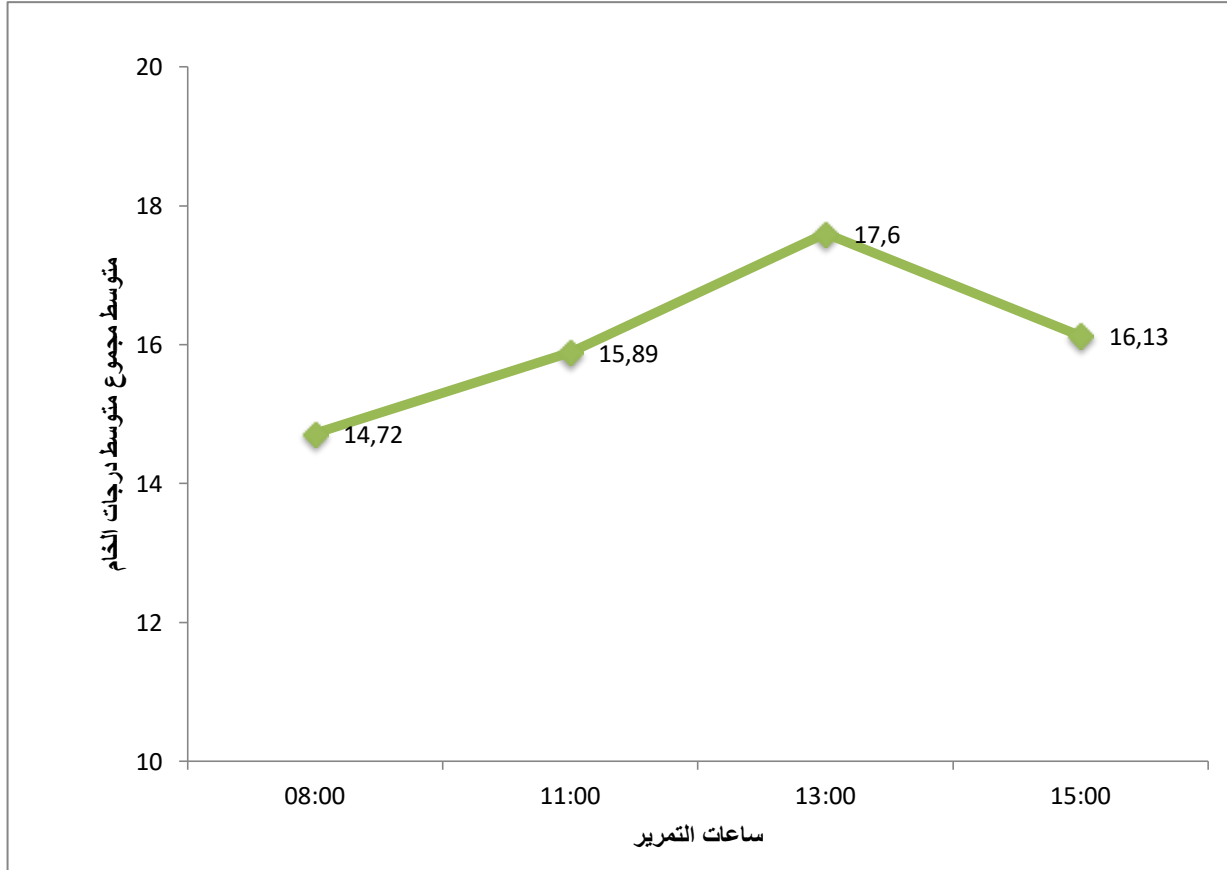
نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن أداءات الانتباه تشهد تغيرات خلال مختلف ساعات اليوم بالنسبة للتلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ابتدائي حسب النظام العام و البالغين من العمر (8-10) سنة حيث يشهد انخفاضا في بداية الفترة الصباحية بمتوسط قدر ب (14،72) ثم ترتفع الى متوسط يقدر ب(15،89) على الساعة الحادية عشر، بينما تصل إلى أقصاها على الساعة الواحدة زوالا (6،17) ثم تنخفض من جديد على الساعة الثالثة بعد الظهر بمعدل(16،13).

يظهر من خلال هذه النتائج المتحصل عليها في الاداءات اليومية للتلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسون بالنظام العام و البالغين من العمر (8-10) سنوات أنها لا تتفق مع النتائج التي قدمها ميدان الكرونونفسية فيما يتعلق بتغيرات اداءات الانتباه خلال ساعات اليوم. فحسب الباحثون في هذا الميدان أن أداءات الإنتباه تشهد تغيرا خلال ساعات اليوم حسب الملمح الكلاسيكي فتشهد إنخفاضا في بداية الفترة الصباحية ثم ترتفع لتصل الى أقصاها في نهاية الفترة الصباحية، بينما تنخفض الأداءات في بداية الفترة المسائية لترتفع من جديد في نهاية الفترة المسائية. ذلك ما أشار إليه (Forgeard(2013) أن أداءات الإنتباه تتغير خلال اليوم حيث تكون منخفضة في بداية الفترة الصباحية و المسائية، بينما ترتفع في نهاية الفترة الصباحية و المسائية.

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

منحنى رقم(01): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب

النظام العام



تبين من خلال المنحنى رقم (01) أن النتائج المتحصل عليها و المتمثلة في التغيرات اليومية لأداءات الإنتباه لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي لا تتفق مع نتائج الملحم الكلاسيكي المعروف عالميا حيث أفضل الأداءات تسجل في نهاية الفترة الصباحية و نهاية الفترة المسائية. بينما تكون أقل الأداءات في بداية الفترة الصباحية و نهاية الفترة المسائية.

فيظهر من خلال هذا المنحى أن أفضل الأداءات تسجل في فترتين، فالأولى تسجل في نهاية الفترة الصباحية ي(11سا) أما الفترة الثانية تكون في بداية الفترة المسائية(13سا) بينما أقل الأداءات تكون في بداية الفترة الصباحية (8سا) و في نهاية الفترة المسائية (15سا).

ومن خلال التحليل الإحصائي تبين أن التغيرات اليومية الملاحظة بالنسبة للتلاميذ البالغين من العمر (8-10) سنة المتمدرسين في النظام العام دالة إحصائيا $F(3)=09,23;P<.00$ ($\alpha 0,05$)

2- التغيرات الأسبوعية لأداءات الإنتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي

المتمدرسين حسب النظام العام:

جدول رقم(06):التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة

ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام

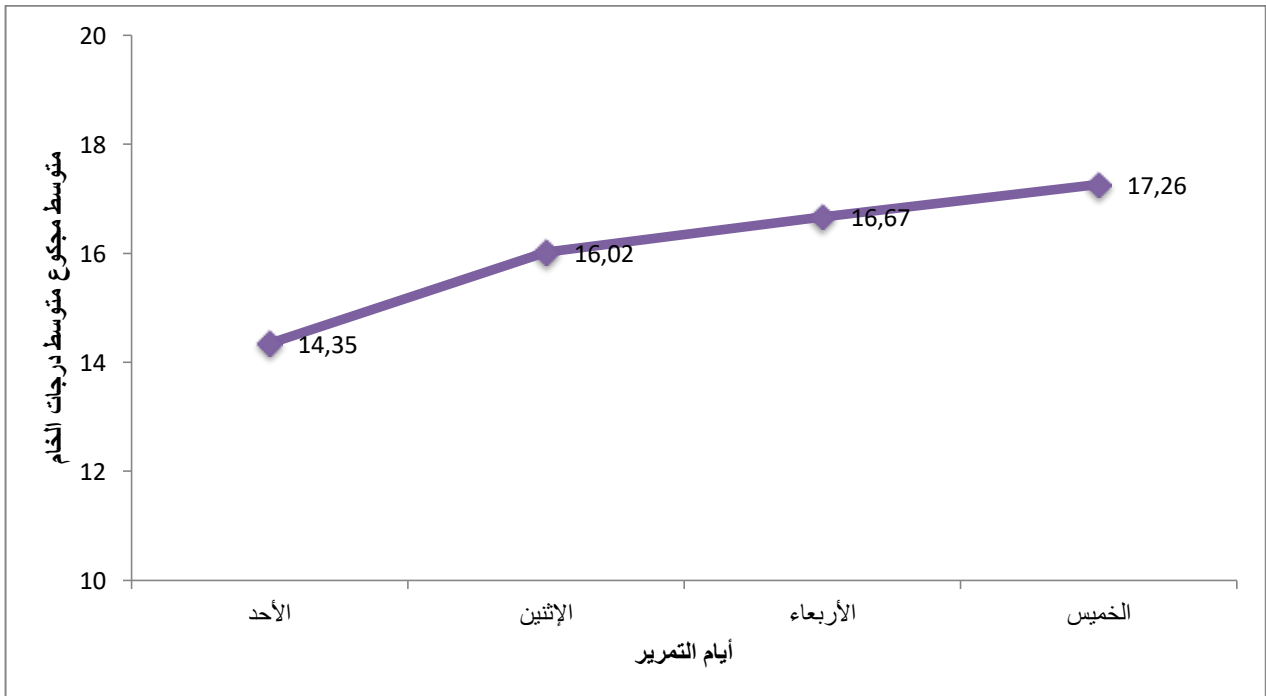
ساعات التمرير	الأحد	الاثنين	الأربعاء	الخميس
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	14.35	16.02	16.67	17.26

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

يوضح الجدول رقم(06) ملامح التغيرات الأسبوعية لأداءات الإنتباه بالنسبة للتلاميذ الثالثة إبتدائي المتمدرسين حسب النظام العام حيث يلاحظ أن أداءات الإنتباه تكون منخفضة في بداية الأسبوع المدرسي (الأحد) بمتوسط يقدر ب (14,35)، ثم يرتفع يوم الإثنين بمتوسط يقدر ب (16,02) ويستمر هذا التزايد في اليوم الثالث (الأربعاء) بمتوسط يقدر ب (16,67) وتستمر الأداءات في الارتفاع بمتوسط يقدر ب (17,26) في يوم الخميس بإعتباره آخر يوم من الأسبوع الدراسي. و هذا الملمح يدل على اتفاق مع نتائج الدراسات الكرونونفسية للباحث Testu و الباحثة معروف في عام 2008 .

منحنى رقم (02): التغيرات الأسبوعية لأداءات الإنتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة إبتدائي المتمدرسين

حسب النظام العام



نستخلص من خلال المنحنى رقم (02) أن ملمح التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي و البالغون من العمر (8-10) سنوات حسب النظام العام تتغير ويظهر من خلال انخفاض الأداءات في بداية الأسبوع (الأحد) الذي هو يوم بداية فترة الدراسة بعد راحة دامت يومين كاملين وهي عطلة قصيرة تؤثر سلبيا على أداءات التلاميذ إذ أنهم لم يستطيعوا التكيف مع الحالة المدرسية في اليوم الأول بعد هذه الأخيرة. ثم يلاحظ إرتفاع أداءات الإنتباه في اليوم الثاني (الإثنين) وهذا يدل على محاولة التلاميذ التكيف مع الأسبوع المدرسي، و يستمر هذا الإرتفاع يوم الأربعاء حيث يلاحظ أن انقطاع نصف يوم الثلاثاء لم يؤثر سلبا على أداءات الإنتباه و هذا التزايد يستمر في نهاية الأسبوع المدرسي يوم الخميس حيث يلاحظ أن التعب لم يآثر على أداءات التلاميذ.

يمكن تفسير هذه الفروق الملاحظة بين أيام الأسبوع من خلال هذه النتائج المتحصل عليها بعدم التزامن بين الوتيرة المدرسية (جدول التوقيت المدرسي) و الوتيرة البيولوجية للتلاميذ وكذا التأثير السلبي لإنقطاع آخر الأسبوع. و هذا ما أشارت إليه معظم الدراسات السابقة. وبعد التحليل الإحصائي لهذه النتائج تبين أن هذه التغيرات الملاحظة لأداءات الإنتباه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($F(3)=10,53 ; P<.00S \alpha 0,05$)

- تحليل و تفسير نتائج الخاصة بأداءات الانتباه:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (8-10) سنوات والمتمدرسين في السنة الثالثة ابتدائي حسب النظام العام.

بينت الدراسات التي قام بها (Testu) سنة (2003) حول أداءات الانتباه عند الأطفال الفرنسيين نمطين تنظيم الوقت بالمدرسة الفرنسية الأول بتنظيم أربعة أيام مطبق بمدرسة (J .M .Carpentier) و الثاني بتنظيم أربعة أيام و نصف مطبق بمدرسة (Sonia Delaunay) تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة لدى نفس الفئة العمرية (8-6) سنوات بمدرسة (Delaunay) وجود نمط كلاسيكي للتغيرات اليومية لأداءات الانتباه ، حيث يتغير خلال اليوم المدرسي مستوى أداء الانتباه على النحو التالي:

بعد إنخفاض الأداء في الساعة الأولى من اليوم الدراسي (أي الساعة الثامنة إلى الساعة التاسعة صباحاً)، يرتفع نفس الأداء إلى غاية نهاية الصباحة أين يسجل أقصى حد (أي من الساعة الحادية عشر إلى الثانية عشر زوالاً). و يشهد نفس الأداء انخفاضا بعد الغذاء (أي من الساعة الواحدة و خمسة و أربعون دقيقة بعد الزوال) ليرتفع من جديد (أي في نهاية الظهيرة).

كما بينت أيضا دراسة نوفل ومعروف (2014) على نفس العينة بدارسة أداءات الإنتباه التي توصلت إلى أن أداءات الإنتباه تسجل فترتين قوة حسب الملمح الكلاسيكي لـ (Gates) حيث بينت هذه الدراسة أن أداءات الإنتباه يعرف انخفاضا في بداية الفترة الصباحية وترتفع تدريجيا في نهاية الفترة الصباحية ثم تنخفض من جديد في بداية الفترة المسائية ثم ترتفع من جديد.

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها يمكن تفسير هذه التغيرات الحاصلة خلال ساعات اليوم أنها تتفق مع الملمح الكلاسيكي الذي قدمه (Gates) المعترف به عالميا، إذ تشهد انخفاضا في بداية اليوم الدراسي و هذا ما توصلت إليه أيضا معظم الدراسات التي أجريت في ميدان الكرونونفسية المدرسية و الدراسات الجزائرية أيضا كدراسة (معروف، صعاد، زعموم) إذ أن التلميذ يصل إلى المدرسة متعب و هذا راجع إلى الدخول المدرسي المبكر الذي يكون على الساعة الثامنة صباحا مما يجبرهم على الاستيقاظ باكرا و كما تجدر لنا الإشارة إلى أن معدل السهر في عطلة نهاية الأسبوع يكون مرتفع مما يصعب عليهم التكيف بسرعة في الساعة الأولى لليوم المدرسي ولذلك يأخذون وقتا للتكيف، و فعلا هذا ما يلاحظ خلال الأداءات ففي معظم الأحيان تكون منخفضة على الساعة الثامنة صباحا لترتفع على الساعة الحادية عشر.

أما في الفترة المسائية فإن الأداءات ترتفع حتى تبلغ أقصاها وذلك لأن التلاميذ يحصلون على وجبة الغذاء في نفس المدرسة مما يتسنى لهم أخذ استراحة كافية تقدر بساعة فهم

يأخذون و قت للعب واسترجاع الطاقة. أما في نهاية الفترة المسائية نلاحظ أن أداءات الإنتباه تبدأ في الانخفاض و هذا راجع إلى التعب الذي يشعر فيه التلميذ، كما يمكن ربط هذا التعب بالجدول الزمني الكثيف و إضافة اللغة الإنجليزية مع الإشارة أن المدة الخاصة بكل مادة 45 دقيقة وهذا التغيير يؤثر سلبا في التركيز و يؤدي إلى تشتت الإنتباه.

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها فيما يخص التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسون في النظام العام المتكون من أربعة أيام (الأحد، الإثنين، الأربعاء و الخميس) تبين أن أداءات الإنتباه تكون منخفضة في يوم الأحد و هو اليوم الأول من الأسبوع المدرسي الجزائري و ذلك يعود إلى التأثير السلبي لعطلة نهاية الأسبوع حيث يجد التلاميذ صعوبة في التكيف مع الوضع المدرسي بعد راحة دامت يومين كاملين، وهذا ما أثبتته معظم الدراسات الأكاديمية التي أنجزت في هذا الإطار. ثم تشهد هذه الأداءات إرتقاعا يوم الإثنين و هذا يدل على بداية تكيف التلاميذ مع الوضع المدرسي. ويوم الأربعاء يستمر هذا التكيف حيث تشهد الأداءات ارتقاعا مستمرا و هذا راجع إلى الراحة التي يستفيد منها التلاميذ يوم الثلاثاء مساء حيث يدرسون نصف يوم. أما بالنسبة ليوم الخميس تستمر هذه الأداءات في الإرتفاع و يمكن تفسير ذلك بظاهرة التزامن بين الوتيرة المدرسية (جدول التوقيت الأسبوعي) و الوتيرة البيولوجية للتلاميذ.

و هذا ما توصلت إليه دراسة نوفل ومعروف (2014) في دراستهما لأداءات الإنتباه لدى نفس الفئة العمرية بولاية أدرار فهي تشهد إنخفاضا في اليوم الأول من الأسبوع المدرسي

والذي يعود إلى التأثير السلبي لانقطاع عطلة آخر الأسبوع، ثم ترتفع هذه الأداءات باقي أيام الأسبوع حتى آخر يوم أي يوم الخميس. وهذا يتطابق أيضا مع النتائج التي توصل إليها (Testu) سنة (2003).

خاتمة:

تناول هذا البحث دراسة تأثير التوقيت المدرسي على مدة النوم الليلي و أداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي حسب النظام العام البالغين من العمر (8-10) سنوات.

تظهر نتائج المتعلقة بتغيرات مدة النوم الليلي للتلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسين في النظام العام و البالغون من العمر (8-10) سنوات فقد كانت منخفضة بمتوسط مدة النوم الليلي المتوصل إليها من طرف الباحثة (نوفل) سنة (2015) على نفس الفئة العمرية . فقد أبرزت النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة إلأن متوسط مدة النوم الليلي تكون مرتفعة في عطلة آخر الأسبوع (ليلة الخميس-الجمعة و ليلة الجمعة-السبت) مما يدل على محاولة التلاميذ القضاء على التعب و استرجاع الطاقة المفقودة في الأيام الأخرى للأسبوع المدرسي إذ تبينت النتائج أن مدة النوم الليلي تكون منخفضة خلال الأسبوع المدرسي .

أما في ما يخص بالنتائج المتعلقة بالأداءات اليومية للانتباه فقد تبين أنها لا تتفق مع الملمح الكلاسيكي المحدد عالميا و كما تبين أن التغيرات الملاحظة لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام دالة إحصائيا مما يدعم الفرضية الثانية القائلة بأنه تتغير أداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام.

أما فيما يخص التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه تبين أنها تختلف خلال أيام الأسبوع حيث أن الأداءات تشهد انخفاضا يوم الأحد باعتباره اليوم الأول من الأسبوع المدرسي الجزائري وهذا راجع إلبالتأثير السلبي لعطلة أخرالأسبوع و هذا الذي أكدته معظم الدراسات الكرونونفسية المدرسية، و كما اتضح أيضا أن الأداءات مرتفعة خلال الأيام الأخرى من الأسبوع (الاثنين-الأربعاء-الخميس) و هذا دليل على أن التلاميذ تكيفوا مع الحالة المدرسية و لم يؤثر التعب عليهم. تبين أن هذه التغيرات الملاحظة دالة إحصائيا وعليه تقبل الفرضية الثالثة القائلة بأنه تتغير أداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام .

تناول هذا البحث دراسة وصفية للتغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الانتباه والتغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى التلاميذ في النظام العام و ذلك في الإطار المعطيات التي قدمها ميدان الكرونونفسية و الكرونوبيولوجية في هذا المجال الذي يؤكد على ضرورة و أهمية احترام الوتيرة البيولوجية و النفسية لتلميذ و حاجاته الجسمية و الأخذ بعين الإعتبار أثناء تنظيم التوقيت المدرسي مما يسمح له بالتوافق مع الوضع المدرسي .

الاقتراحات :

على ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح على الهيئة الوصية وزارة التربية الوطنية و

على الباحثين ما يلي :

* الاهتمام بالمعطيات التي يقدمها ميدان الكرونوبولوجية و ميدان الكرونونفسية الخاصة
بضرورة احترام الوتيرة البيولوجية و النفسية للتلميذ .

* إعادة النظر في تنظيم جداول توقيت المدرسي إذ يجب أن يراعي سن الأطفال لان عمر
الطفل يلعب دورا مهما حيث ما يمكن ان يتحملة طفل عمره 10 سنوات ليس نفسه ما
يتحملة طفل ذات 5 سنوات .

* إعادة النظر في المدة الزمنية المحددة للبرامج التربوية كتقليص الحجم الساعي و ذلك
مثلا من خلال تأخير ساعة الدخول المدرسي من اجل السماح للتلاميذ النهوض بشكل جيد
و تمديد فترة استراحة الغداء من اجل اخذ راحة كافية لاستئناف الدراسة في الفترة المسائية.

* اختيار الوقت المناسب في اليوم و الأسبوع مهم لعملية التعلم و لقد بينت نتائج ميدان
الكرونوبولوجية و ميدان الكرونونفسية بان بداية الصبيحة و فترة ما بعد الغداء بأنها أوقات
غير مناسبة فعلى المعلمين وضع تعلمات التي تحتاج إلى التركيز و الانتباه في غير هذه
الأوقات .

* تنسيق الأوقات المدرسية بنشاطات الأ صفية للتلاميذ .

الاقتراحات

* الاهتمام بأوقات الدراسة و الراحة و النوم لان تساهم في نمو منسجم و تحقق الصحة الجيدة للأطفال .

* ضرورة احترام مدة النوم الليلي و ذلك حسب حاجة الطفل , و الأخذ بعين الاعتبار حاجة الطفل للنوم أكثر في العطل و عطلة نهاية الأسبوع و ذلك لتدارك نقص النوم خلال الأسبوع.

* توعية الأولياء بمفهوم الكرونوبولوجية و الكرونونفسية قصد احترام وتيرة ابنائهم .

* القيام بدراسات ميدانية أكثر حول الوتيرة المدرسية الجزائرية قصد تحسين العملية التربوية.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم ، محمد صالح(2006). علم النفس اللغوي و المعرفي. عمان: دار البداية .
- 2- ابراهيم، علي إبراهيم و أحمد النبال، مايسة (1993). مشكلات النوم و علاقتها ببعض الإضطرابات الانفعالية. دراسة امبريقية لدى عينة من طالبات جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد الرابع.
- 3- امسعودان ، ماسيسيليا و معروف، لويظة (2018). دراسة الوتيرة: الانتباه، مدة النوم الليلي و السلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، دراسة مقارنة بين ولاية تيزي وزو و ولاية تمنراست. رسالة دكتوراة في علوم التربية، جامعة مولود معمري.
- 4- أيت أسعد، محمد و معروف، لويظة (2016). تأثير نظام العمل بالدوريات في الانتباه و النوم الليلي. دراسة كرونونفسية بتيزي وزو، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس، جامعة مولود معمري تيزي وزو الجزائر.
- 5- الخالدي، أديب محمد (2006). اضطرابات النوم الأسباب، التشخيص الوقاية و العلاج. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 6- الزغلول، عماد(2003). نظريات التعلم. عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع.
- 7- السطحية، إبتسام حامد و الفخراني، خالد إبراهيم (2011). إضطرابات الإنتباه عند الأطفال (التشخيص و العلاج). طنطة: دار الحضارة للنشر و التوزيع.

- 8- العتوم، عدنان يوسف (2012) . علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 9- العيسوي، عبد الرحمان محمد (2007). علم النفس الفيسيولوجي دراسة في تفسير السلوك الإنساني . الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر و التوزيع.
- 10- العيسوي، عبد الرحمان محمد(2008). التفسير العلمي للأحلام و اضطرابات النوم. بيروت: منشورات الحلبي الحقوقية.
- 11- بحري، صابر و خرموش، منى (2020). الكرونوبولوجيا و الصحة النفسية وتطبيقاتها و تقاطعاتها. مجلة العلوم الاجتماعية، 06(02)، 37-52 .
- 12- بطرس، بطرس حافظ (2008). المشكلات النفسية و علاجها. الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع .
- 13- بن نويرة ، سليم و بن عبد المالك ، عبد العزيز(2020). مدى تأثير فترة الاستراحة الصباحية على الوتيرة المدرسية لدى تلاميذ مستوى الثالثة ابتدائي - دراسة كرونوبسيكولوجية- مجلة المعيار ، 24(49)، 785-802.
- 14- بوديسة ، وردية و خلفان ، رشيد (2020). العمل الليلي و ظهور اضطرابات النوم لدى المرضى ، دراسة ميدانية في احدى المستشفيات بتيزي وزو، مجلة دراسات إنسانية و إجتماعية، 09(16)، 255-270.

15- بوزوران ، فريدة ومعروف، لويزة (2015). الانتباه و النوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي، دراسة كرونونفسية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، تخصص عمل و تنظيم، قسم علم النفس. كلية العلوم الإجتماعية. جامعة مولود معمري. تيزي وزو، الجزائر.

16- ملوكي، جميلة (2019) . التشخيص النفسي بتقنية تحليل الأحلام العدوانية و الخوف المرضي و الصدمة النفسية عند المراهق. أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة وهران.

17- حلومي، المليحي (2004) . علم النفس المعرفي. مصر. دار النهضة العربية .

18- حلي ، مصطفى و لعسلي ، وردية و مباركي ، محند أورابح و وعلي ، لامية و معروف ، لويزة (2019). معطيات كرونونفسية و كرونوبولوجية خاصة بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ التحضيري . مجلة بحث و تربية ، 10(1) ، 65-74.

19- خليفة ، وليد السيد(2007) . كيف يتعلم المخ ذو اضطرابات النوم . الإسكندرية. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .

20- الجوارنة ،أحمد يحيى و د. زيادة ،أحمد رشيد و د. المؤمني ،محمد علي (2018). مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية، 9(25).

- 21- دماس، منال (2022). نظريات الانتباه و النماذج المفسرة. مجلة الحكمة الدراسات الفلسفية ، 10(2)، ص(951-962).
- 22- رقان، كلثوم و معروف، لويزة (2020). تنظيم الوقت المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية من منظور كرونونفسي. مجلة مجتمع تربية عمل ، 5(1)، 55-64.
- 23- زعموم ، شهيرة و معروف ، لويزة (2020). دراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. دراسة ميدانية في المدارس الابتدائية الحضرية لولاية قسنطينة. أطروحة دكتوراه في علوم التربية ، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 24- سليم، مريم (2009). علم النفس المعرفي. بيروت: دار النهضة العربية.
- 25- شحاتة ، ربيع محمد (2009). المرجع في علم النفس التجريبي. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- 26- شرقية ، مونية (2010). تأثير العبء الإدراكي على الإنتباه بالمؤسسة المينائية بسكيكدة . مذكرة ماجستير في علم النفس عمل و تنظيم، جامعة الاخوة منتيسوري.
- 27- صعاد، حسان و معروف ، لويزة (2018) . دراسة كرونونفسية مدرسية للتغيرات اليومية و الأسبوعية و السنوية للانتباه لدى تلاميذ المدارس الإبتدائي . مجلة مجتمع -تربية -عمل، 3(1)، 9-21.

- 28- صعاد، حسان و معروف ، لويزة (2021). الوتيرة السنوية عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر 10-11 سنة. أطروحة دكتوراه الطور الثالث في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 29- عبد الباقي ، محمد و شذى، محمد و عيسي، مصطفى (2011) . اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 30- غانم ، محمد حسن (2004). النوم و إضطراباته. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
- 31- غانم ، محمد حسن (2018). الإضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية . مصر : مكتبة الأنجلو المصرية .
- 32- كاظم ، علي محمود (2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية، 15، 272-305.
- 33- لعسلي، وردية (2018). التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى البالغين من العمر 9-10 سنوات دراسة مقارنة بين الشمال و الجنوب الجزائري، مجلة مجتمع-تربية-عمل، 3(2)، 17-26.
- 34- لعسلي ، وردية و معروف، لويزة (2014). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية و الأسبوعية للسلوكيات داخل القسم و مدة النوم الليلي عند التلاميذ المتمدرسين

- البالغين من العمر ما بين (9-10) سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر و ولاية غرداية. مذكرة ماجستير في علوم التربية ، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 35- مباركي ، محند أورابح و وعلي، لامية (2017). النوم الليلي و العنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية . مجلة مجتمع تربية عمل، 2(1)، 85-100.
- 36- محسن، جليل (2007). كيف يحلم الأطفال الأرق، الأحلام، التبول أثناء النوم ، بيروت، لبنان.
- 37- معروف، لويزة (2007). التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و العوامل المؤثرة عليها. مجلة دراسات نفسية و تربوية، 2، 119-139.
- 38- معروف، لويزة و لعسلي، وردية و نوفل، جميلة (2016) . دراسة كرونونفسية للانتباه و السلوكيات داخل القسم لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7-10) سنوات، دراسة مقارنة بين الشمال و الجنوب. مجلة مجتمع تربية عمل، مخبر مجتمع تربية عمل، 1(1)، 119-128.
- 39- ملياني، مولود و معروف، لويزة (2018). تأثير تنظيم التوقيت المدرسي على الانتباه و النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ التعليم المتوسط. دراسة مقارنة بين النظام العام والنظام الخاص. أطروحة دكتوراه الطور الثالث في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

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

41- وعلي ، لامية و معروف ، لويزة (2016) . حوصلة دراسات الجزائرية الخاصة بالوتيرة المدرسية ، دراسة نفسية تربوية مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، 17، 117-124.

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

- المراجع باللغة الأجنبية:

43- Marouf, L.(2014). Les rythmes scolaires en Algérie. Attention, sommeil ,comportement en classe et activités extra-scolaires. Allemagne: Presses Académique Francophones.

الملاحق

الملحق رقم (1)

استبيان خاص بمدة النوم

الليالي

استبيان النوم (Testu, Marouf, 2008)

في إطار إنجاز بحث حول الوتيرة المدرسية في الجزائر أطلب منكم تقديم يد المساعدة بملأ هذا الاستبيان الخاص بوقت النوم والاستيقاظ خلال الأسبوع الذي تمتد مدته من 05 ماي إلى 12 ماي 2023، علما أن إجاباتكم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة وسوف تحاط بسرية تامة.
تقبلوا مني سيدي، سيديتي فائق التقدير و الاحترام.

دراسة النوم المدة من ليلة الجمعة 05 ماي إلى الجمعة 12 ماي 2023

السن القسم الجنس

وقت الاستيقاظ	وقت النوم	ليلة
		الجمعة إلى السبت
		السبت إلى الأحد
		الأحد إلى الاثنين
		الاثنين إلى الثلاثاء
		الثلاثاء إلى الأربعاء
		الأربعاء إلى الخميس
		الخميس إلى الجمعة

- املا كل ليلة وكل صباح وقت النوم و الاستيقاظ -
- سرية هذا الاستبيان مضمونة -

الملحق رقم (02)

رواؤز شطب الأرقام حسب

أيام الأسبوع

رائز شطب الأرقام لـ (Testu) ليوم الأحد (Marouf,2011)

(تلاميذ السنة الثانية والثالثة ابتدائي)

أشطب الأعداد برقمين

1. 326 . 54 . 5 . 230 . 8 245 82 854 3 587 . 6 23 4 251 87 521 65 878
125 . 25 . 235 . 5 652 . 52 7 . 554 96 321 2 333 52 4 825 . 4 25 . 672 . 8
368 . 5 . 875 . 28 . 698 . 45 . 1 . 259 . 6 69 587 45 425 2 . 9 . 145 32 . 2 . 489
235 . 625 . 44 . 2 . 8 . 24 . 125 . 453 709 5 . 45 126 8 254 85 . 4 . 843 . 8 . 21
45 . 4 . 75 . 254 . 3 . 4 . 9 . 452 . 254 . 65 . 385 . 2 . 662 8 . 49 . 543 . 632 . 34 . 385 .
581 . 625 . 78 . 452 . 958 . 11 . 452 . 4 . 505 . 97 . 9 . 421 7 . 632 . 72 . 8 . 1 . 25 . 8 .
423 . 632 . 8 . 605 . 35 . 6 . 36 . 1 . 273 . 87 . 595 . 5 . 245 . 54 3 . 678 . 8 . 69 . 253 .
667 . 2 . 84 . 6 . 10 . 125 . 378 . 5 . 52 . 356 . 8 . 554 . 4 45 . 411 . 254 13 . 5 353
12 . 455 . 5 . 66 . 321 . 39 . 8 . 65 . 693 . 2 . 45 . 298 . 72 . 645 . 654 89 3 . 682 . 8 .

رائز شطب الأرقام لـ (Testu) ليوم الاثنين (Marouf, 2011)

(تلاميذ السنة الثانية والثالثة ابتدائي)

أشطب الأعداد برقمين

532.67.8.546 3.269 80.154.631.5.450.51.8.216.83.1.45.621.4.
9.875.387.64.589 655 2.136.45.218.2.548.89.8.547.89.3.65.2.
63.1 284.649.2.57 9 80.741.2.654 65.729 85.5.108.6 489.249.
254.579.2.55.480.2.790 62.255.1.662 24.9.24.435.9.80.8.218
185.8.792.0.82.663.1.83.2.01.845.54.8.956 25.658.2.185.110
56.485.96 1.52 1 23.3 469.545.247 1 96 275.2.791.212.9.572.
234.5 934 806.42.07.8.74.8.688.401.6.65.419.6.534.515.984.5.
6.150.42.139.15.2.645.8.987.89.8.459.701.80.484.59.41.8.255.
6.50.879.230.68.45.506 25.6.757.697.45.426.2.9.135.320.2.50

رائز شطب الأرقام لـ (Testu) ليوم الأربعاء (Marouf, 2011)

(تلاميذ السنة الثانية والثالثة ابتدائي)

أشطب الأعداد برقمين

89.740.3 512 3.625 48.9.126 59 284.8.674.41.0.651.87 928.1.
1 54.912.48 9.217 2.674.321.0.25.919.7.401 591.69.1.15.141.
218.47.9.521 8.92.147.420.6.71.8.17.972.12.5.974.292.1.421.
14.729.71.7.870.5.93.917.9.71.579.12.7.508.144.7.217 905.8.
241.7.18.5.597.42 71.7.415.97.1 259.210.759.1.25.9 714 255.
7.912.1.50.741.2.759.457.0.751.7.619.54.9.74.15.376 91.071.
471.25.244.5.912.755.7.13.5 175.28.1.794.15.9.750.7.124.46.
217.5.125.7.612.9.51.451.54.6.179.52.17.7.231.01.2.371.425.
6.888.792.0.45.568.10.86.202.011.845.545.8.956.25.6.2.18.5.

رائز شطب الأرقام لـ (Testu) ليوم الخميس (Marouf, 2011)

(تلاميذ السنة الثانية والثالثة ابتدائي)

شطب الأعداد برقمين

482.81 502.34 7 56 8 25 245.8 285.443.25 9.727.7.812.840.7.
7.853.21.794 75.9.042.3 15.6.712.68.7 94.1.570.109.654.445.
14.8.804.4.89.194.1.41.592.49.6.974.764.874.71.822.7.812.840.7.
237.82.497.73.41078.6.692.61.4 257.4.273.92.227.7.853.21.794.75.
4.647.625.679.28.9.12.685.9.70.151.6.316.64.7.815.81.2.447.
73.9.612.711.731.4.758.78.1.68.129.3.182.28.7.657.82.778.3.
528.67.109.128.309.7.15.61.8.616.672.7.907.27.7.2.148.9.20.
21.673.1.091.6.979.2.17.189.1.72.457.278.7.853.21.794.75.
7.87.853.6.47.622.858.4.89.75.7.815.81.2.447.81.2.447.

الملحق رقم (03) النتائج

الأولية لمدة النوم

الليالي

الملحق رقم (03): النتائج الأولية

- نتائج وقت النوم و الاستيقاظ بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين حسب النظام العام

الرقم	المدرسة	الجمعة - السبت	السبت - الأحد	الأحد - الإثنين	الإثنين - الثلاثاء	الثلاثاء - الأربعاء	الأربعاء - الخميس	الجمعة - الخميس
1	مسعودي أعراب	630	555	495	531	556	551	594
2	مسعودي أعراب	546	567	621	600	562	557	618
3	مسعودي أعراب	784	633	630	501	616	640	746
4	مسعودي أعراب	600	630	630	630	630	630	645
5	مسعودي أعراب	660	585	570	555	600	615	615
6	نايت لعربي بلقاسم	575	550	495	550	538	555	642
7	مسعودي أعراب	752	600	590	580	560	655	700
8	مسعودي أعراب	750	780	510	525	557	600	760
9	مسعودي أعراب	570	600	555	555	565	570	540
10	مسعودي أعراب	600	480	540	540	540	540	660
11	مسعودي أعراب	728	525	660	660	600	600	780
12	مسعودي أعراب	778	510	506	505	525	565	668
13	نايت لعربي بلقاسم	657	601	502	492	525	540	669
14	نايت لعربي بلقاسم	723	615	570	565	595	630	705
15	نايت لعربي بلقاسم	690	552	610	575	575	589	690
16	نايت لعربي بلقاسم	604	567	571	572	600	600	589
17	نايت لعربي بلقاسم	606	516	533	565	530	570	720
18	نايت لعربي بلقاسم	680	542	607	601	565	515	770
19	نايت لعربي بلقاسم	616	570	572	600	600	570	570
20	نايت لعربي بلقاسم	660	540	660	600	600	600	540
21	نايت لعربي بلقاسم	630	555	570	585	588	566	630
22	نايت لعربي بلقاسم	690	600	570	480	660	600	660
23	مسعودي أعراب	665	600	600	590	580	600	645
24	مسعودي أعراب	690	570	540	540	540	510	660
25	مسعودي أعراب	690	480	590	540	580	543	695
26	مسعودي أعراب	600	575	570	575	565	570	570
27	مسعودي أعراب	618	562	568	524	525	529	660
28	نايت لعربي بلقاسم	630	540	570	530	660	660	480
29	مسعودي أعراب	582	600	590	585	600	600	600
30	نايت لعربي بلقاسم	680	540	565	630	550	535	780
31	نايت لعربي بلقاسم	650	495	531	575	520	550	660
32	نايت لعربي بلقاسم	770	600	660	485	566	525	585
33	مسعودي أعراب	690	585	570	596	610	565	745
34	مسعودي أعراب	510	570	525	555	525	540	630
35	مسعودي أعراب	750	573	600	550	580	545	706
36	مسعودي أعراب	690	570	630	630	630	630	690
37	مسعودي أعراب	570	490	485	495	490	490	630
38	مسعودي أعراب	679	425	550	656	594	645	625
39	مسعودي أعراب	562	600	596	571	626	625	829
40	مسعودي أعراب	660	550	582	623	607	596	617
41	مسعودي أعراب	660	550	582	629	607	596	822
42	مسعودي أعراب	521	488	575	539	620	600	664
43	نايت لعربي بلقاسم	620	570	545	583	527	570	747
44	نايت لعربي بلقاسم	750	570	480	510	580	585	660
45	نايت لعربي بلقاسم	580	574	569	560	560	533	660
46	مسعودي أعراب	670	540	540	520	510	630	640
47	نايت لعربي بلقاسم	600	525	579	558	570	600	740
48	مسعودي أعراب	475	660	561	513	600	570	782
49	مسعودي أعراب	660	600	600	600	600	600	660

الملحق رقم (03): النتائج الأولية

٦53-	٦15-	٥35-	٥20-	٥80-	٥80-	٦30-	مسعودي أعراب	50
٧20-	٥40-	٦30-	٥85-	٥70-	٥10-	٧50-	مسعودي أعراب	51
٦25-	٤80-	٥33-	٥85-	٥25-	٥03-	٦27-	مسعودي أعراب	52
٨10-	٥60-	٦00-	٦00-	٦90-	٥40-	٧80-	نايت لعربي بلقاسم	53
٥85-	٥25-	٥32-	٥40-	٥40-	٥40-	٥50-	نايت لعربي بلقاسم	54
٦00-	٦90-	٦30-	٥60-	٥93-	٦90-	٥62-	نايت لعربي بلقاسم	55
٦60-	٥40-	٦00-	٤20-	٥40-	٥40-	٥40-	مسعودي أعراب	56
٦60-	٥62-	٥87-	٥90-	٥73-	٦90-	٧20-	مسعودي أعراب	57
٦00-	٥30-	٥30-	٥30-	٥05-	٥40-	٦00-	مسعودي أعراب	58
٥85-	٥25-	٥70-	٥15-	٦05-	٦45-	٦90-	مسعودي أعراب	59
٦34-	٥94-	٥49-	٥20-	٤88-	٥45-	٦40-	مسعودي أعراب	60
٦00-	٧36-	٧92-	٥74-	٧65-	٦80-	٦90-	مسعودي أعراب	61
٦00-	٤80-	٤80-	٥00-	٦00-	٥85-	٦00-	مسعودي أعراب	62
٦65-	٥85-	٦45-	٤65-	٥85-	٥85-	٧20-	مسعودي أعراب	63
٧80-	٥40-	٤80-	٥40-	٤20-	٤50-	٤80-	نايت لعربي بلقاسم	64
٧60-	٦45-	٦50-	٦47-	٦15-	٦15-	٦45-	نايت لعربي بلقاسم	65
٦30-	٦30-	٥72-	٥65-	٥25-	٦45-	٥53-	نايت لعربي بلقاسم	66
٧40-	٦00-	٥70-	٥58-	٥79-	٥25-	٦00-	نايت لعربي بلقاسم	67
٧20-	٥20-	٥40-	٥40-	٥55-	٥40-	٧05-	مسعودي أعراب	68
٦30-	٥25-	٥60-	٥90-	٥80-	٥90-	٥70-	مسعودي أعراب	69
٦60-	٥30-	٦20-	٦25-	٥65-	٥80-	٦35-	مسعودي أعراب	70
٥70-	٥44-	٦30-	٥50-	٤70-	٥25-	٦20-	مسعودي أعراب	71
٦20-	٥00-	٤70-	٥62-	٤70-	٥10-	٧50-	نايت لعربي بلقاسم	72
٦00-	٥06-	٥80-	٤50-	٦10-	٥15-	٦00-	نايت لعربي بلقاسم	73
٦70-	٤00-	٥35-	٥28-	٥60-	٥00-	٤90-	نايت لعربي بلقاسم	74

الملحق رقم (4)

النتائج الأولية اليومية و الأسبوعية

للانتباه

الملحق رقم (4) : النتائج الأولية

- النتائج الأولية اليومية و الأسبوعية لجميع أفراد العينة فيما يخص دراسة الانتباه :

الرقم	المدرسة	الفوج	8:00	11:00	13:00	15:00	الأحد	الإثنين	الأربعاء	الخميس
1	مسعودي أعراب	1	10	20	20	11	10	20	20	11
2	مسعودي أعراب	1	8	18	17	7	8	18	17	7
3	مسعودي أعراب	1	6	17	20	17	6	17	20	17
4	مسعودي أعراب	1	8	15	14	14	8	15	14	14
5	مسعودي أعراب	1	13	19	15	غ	13	19	15	غ
6	مسعودي أعراب	1	13	20	18	23	13	20	18	23
7	مسعودي أعراب	1	10	20	18	16	10	20	18	16
8	مسعودي أعراب	1	13	22	14	15	13	22	14	15
9	مسعودي أعراب	1	10	11	غ	5	10	11	غ	5
10	مسعودي أعراب	1	16	13	17	21	16	13	17	21
11	مسعودي أعراب	1	15	19	22	19	15	19	22	19
12	مسعودي أعراب	1	8	11	16	17	8	11	16	17
13	مسعودي أعراب	1	8	11	12	18	8	11	12	18
14	مسعودي أعراب	1	6	10	10	15	6	10	10	15
15	مسعودي أعراب	1	20	23	20	19	20	23	20	19
16	مسعودي أعراب	1	20	19	19	15	20	19	19	15
17	نايت لعربي بلقاسم	1	6	14	17	16	6	14	17	16
18	نايت لعربي بلقاسم	1	5	21	18	18	5	21	18	18
19	نايت لعربي بلقاسم	1	10	غ	19	17	10	غ	19	17
20	نايت لعربي بلقاسم	1	12	16	17	19	12	16	17	19
21	نايت لعربي بلقاسم	1	5	10	11	26	5	10	11	26
22	نايت لعربي بلقاسم	1	14	20	18	19	14	20	18	19
23	نايت لعربي بلقاسم	1	13	20	20	21	13	20	20	21
24	نايت لعربي بلقاسم	1	23	20	23	18	23	20	23	18
25	نايت لعربي بلقاسم	1	6	9	15	13	6	9	15	13
26	نايت لعربي بلقاسم	1	15	20	24	25	15	20	24	25
27	نايت لعربي بلقاسم	1	21	23	26	19	21	23	26	19
28	مسعودي أعراب	2	15	14	15	10	15	10	15	14
29	مسعودي أعراب	2	17	غ	15	10	15	10	17	غ
30	مسعودي أعراب	2	14	13	7	6	14	6	13	7
31	مسعودي أعراب	2	15	17	15	13	15	13	15	17
32	مسعودي أعراب	2	15	20	8	7	15	7	20	8
33	مسعودي أعراب	2	14	11	16	14	14	11	16	14
34	مسعودي أعراب	2	13	23	17	7	13	17	23	7

الملحق رقم (4) : النتائج الأولية

17	20	17	24	17	24	17	20	2	مسعودي أعراب	35
15	18	10	11	10	11	15	18	2	مسعودي أعراب	36
23	22	18	27	18	27	23	22	2	مسعودي أعراب	37
20	20	20	22	20	22	20	20	2	مسعودي أعراب	38
18	13	19	25	19	25	18	13	2	مسعودي أعراب	39
21	16	21	18	21	18	21	16	2	مسعودي أعراب	40
17	14	12	15	12	15	17	14	2	مسعودي أعراب	41
21	17	15	18	15	18	21	17	2	نايت لعربي بلقاسم	42
20	22	17	16	17	16	20	22	2	نايت لعربي بلقاسم	43
20	23	11	15	11	15	20	23	2	نايت لعربي بلقاسم	44
14	16	11	22	11	22	14	16	2	نايت لعربي بلقاسم	45
24	16	14	18	14	18	24	16	2	نايت لعربي بلقاسم	46
16	19	غ	18	غ	18	16	19	2	نايت لعربي بلقاسم	47
16	15	18	14	18	14	16	15	2	نايت لعربي بلقاسم	48
18	20	21	16	21	16	18	20	2	نايت لعربي بلقاسم	49
16	12	13	15	13	15	16	12	2	نايت لعربي بلقاسم	50
19	15	غ	17	غ	17	19	15	2	نايت لعربي بلقاسم	51
20	17	21	15	17	20	15	21	3	مسعودي أعراب	52
16	17	14	16	17	16	16	14	3	مسعودي أعراب	53
16	16	18	15	16	16	15	18	3	مسعودي أعراب	54
18	19	12	20	19	18	20	12	3	مسعودي أعراب	55
19	13	13	11	13	19	11	13	3	مسعودي أعراب	56
19	19	18	11	19	19	11	18	3	مسعودي أعراب	57
24	19	19	19	19	24	19	19	3	مسعودي أعراب	58
18	14	19	9	14	18	9	19	3	مسعودي أعراب	59
12	7	9	5	7	12	5	9	3	مسعودي أعراب	60
10	7	10	10	7	10	10	10	3	مسعودي أعراب	61
21	16	13	7	16	21	7	13	3	مسعودي أعراب	62
18	16	11	11	16	18	11	11	3	مسعودي أعراب	63
20	10	7	11	10	20	11	7	3	مسعودي أعراب	64
16	13	12	12	13	16	12	12	3	مسعودي أعراب	65
14	16	11	12	16	14	12	11	3	مسعودي أعراب	66
26	19	14	9	19	26	9	14	3	مسعودي أعراب	67
21	23	17	22	23	21	22	17	3	نايت لعربي بلقاسم	68
17	17	17	14	17	17	14	17	3	نايت لعربي بلقاسم	69
16	15	12	10	15	16	10	12	3	نايت لعربي بلقاسم	70
15	23	14	8	23	15	8	14	3	نايت لعربي بلقاسم	71

الملحق رقم (4) : النتائج الأولية

17	21	5	6	21	17	6	5	3	نايت لعربي بلقاسم	72
17	20	19	21	20	17	21	19	3	نايت لعربي بلقاسم	73
11	17	17	9	17	11	9	17	3	نايت لعربي بلقاسم	74
16	18	12	10	18	16	10	12	3	نايت لعربي بلقاسم	75
17	12	20	15	12	17	15	20	3	نايت لعربي بلقاسم	76
8	19	20	20	19	8	20	20	3	نايت لعربي بلقاسم	77
19	15	15	13	13	15	15	19	4	مسعودي أعراب	78
17	17	24	18	18	24	17	17	4	مسعودي أعراب	79
13	10	20	7	7	20	10	13	4	مسعودي أعراب	80
20	17	19	18	18	19	17	20	4	مسعودي أعراب	81
17	16	17	15	15	17	16	17	4	مسعودي أعراب	82
11	12	18	9	9	18	12	11	4	مسعودي أعراب	83
18	17	24	20	20	24	17	18	4	مسعودي أعراب	84
17	12	20	15	15	20	12	17	4	مسعودي أعراب	85
19	16	24	23	23	24	16	19	4	مسعودي أعراب	86
16	18	18	18	18	18	18	16	4	مسعودي أعراب	87
13	14	19	13	13	19	14	13	4	مسعودي أعراب	88
22	20	18	15	15	18	20	22	4	مسعودي أعراب	89
18	15	19	13	13	19	15	18	4	مسعودي أعراب	90
22	15	24	23	23	24	15	22	4	مسعودي أعراب	91
18	17	19	14	14	19	17	18	4	نايت لعربي بلقاسم	92
10	17	17	12	12	17	17	10	4	نايت لعربي بلقاسم	93
18	22	23	22	22	23	22	18	4	نايت لعربي بلقاسم	94
20	15	19	30	30	19	15	20	4	نايت لعربي بلقاسم	95
14	23	15	25	25	15	23	14	4	نايت لعربي بلقاسم	96
17	16	19	غ	غ	19	16	17	4	نايت لعربي بلقاسم	97
26	19	19	18	18	19	19	26	4	نايت لعربي بلقاسم	98
6	7	6	5	5	6	7	6	4	نايت لعربي بلقاسم	99
10	17	18	16	16	18	17	10	4	نايت لعربي بلقاسم	100

الملحق رقم (5)

جداول التوقيت الأسبوعي

المادة: الفيزياء
 التاريخ: 2023/11/15
 الصف: الثاني الثانوي
 الموضوع: التردد والسرعة

الهدف من التجربة: معرفة العلاقة بين التردد والسرعة في الموجات الميكانيكية.

المواد المستخدمة: حبل مطاطي، مسطرة، ساعة توقيت، كتلة.

الخطوات: 1- تثبيت الحبل على طرفي المسطرة.
 2- شد الحبل بدرجة معينة.
 3- تحريك الطرف الأيمن من المسطرة ذهاباً وإياباً بتردد معين.

التردد (Hz)	السرعة (cm/s)	الطول الموجي (cm)	النتيجة
1.5	14.5	9.67	النتيجة
2.0	14.5	7.25	النتيجة
2.5	14.5	5.80	النتيجة
3.0	14.5	4.83	النتيجة
3.5	14.5	4.14	النتيجة
4.0	14.5	3.63	النتيجة
4.5	14.5	3.22	النتيجة
5.0	14.5	2.90	النتيجة
5.5	14.5	2.64	النتيجة
6.0	14.5	2.42	النتيجة
6.5	14.5	2.23	النتيجة
7.0	14.5	2.07	النتيجة
7.5	14.5	1.93	النتيجة
8.0	14.5	1.81	النتيجة
8.5	14.5	1.71	النتيجة
9.0	14.5	1.61	النتيجة
9.5	14.5	1.53	النتيجة
10.0	14.5	1.45	النتيجة

التوقيع: /

جدول التوزيع الزمني للمحصول

الإستاذة: نائيت العربي

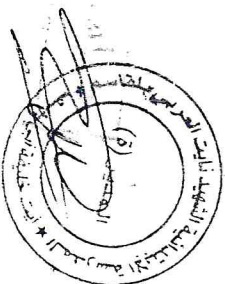
السنة الثالثة ابتدائي

السنة الدراسية: 2022/2023

المدرسة الابتدائية الشهيد نائيت العربي بلاقسم بن امقران

مقاطعة عين الحمام 3

الفترة المسائية				الفترة الصباحية				فترات العمل
1سا				1سا				
16سا15	14سا45	30سا14	13سا	12سا	9سا45	9سا30	8سا	الاحد
45	45	45	45	45	45	45	45	
معالجة لغة عربية	معالجة لغة عربية	تربية اسلامية	إنتاج شفوي	محفو وثائق	لغة انجليزية	رياضيات	فهم المنطوق / تعبير شفوي	الاثنين
تربية تشكيلية	تربية تشكيلية	تربية مدنية	تربية علمية	لغة فرنسية	رياضيات	رياضيات	رياضيات	
معالجة رياضيات	معالجة رياضيات	لغة فرنسية	تربية اسلامية	قراءة + اتركيب نحوية	رياضيات	لغة فرنسية	لغة فرنسية	الثلاثاء
تربية بدنية 60	تربية بدنية 60	علمية	تاريخ و جغرافيا	لغة انجليزية	قراءة + اتركيب نحوية	رياضيات	قراءة + ظاهرة صرقية / املائية	
				إنتاج كتابي	رياضيات	قراءة و تمارين كتابية	لغة فرنسية	الاربعاء
								الخميس



أمرضاد الأستاذة

ص.ص.ص.