

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم التربية



الانتباه و النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس

- دراسة مقارنة بين ميداني العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية -

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

تحت إشراف:

• أ.د معروف لويزة

من إعداد الطلبة :

- روان صوفية
- عليان سليم

السنة الجامعية: 2023/2022

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعز و أعلى إنسانة في حياتي، التي أنارت دربي بنصائحها و منحنتني القوة و العزيمة لمواصلة دراستي "أمي العزيزة"
و إلى الذي رعاني و كبرني و الذي كان سندا لي في هذه الحياة و في مشواري الدراسي

"أبي العزيز"

إلى أختي الغالية "صونية" و أخي العزيز "رايح" حفظهم الله
إلى كل العائلة الكريمة، و زملاء الدراسة متمنية لهم التوفيق
خاصة أهدي عملي إلى روح خالتي العزيزة والغالية "كريمة" رحمها الله
إلى صديقي و مساعدي "سليم" الذي تقاسمت معه هذا العمل
إلى أعز و أقرب شخص إلى قلبي الذي وقف إلى جانبي و شجعني في حياتي "أنيس"
إلى كل من ساعدني من أساتذة و أصدقاء في إنجاز هذا البحث
إلى كل الأشخاص الذين أحمل لهم المحبة و التقدير

صوفية

الإهداء

أهدي ثمرة عملي إلى

أغلى و أعز ما في حياتي أُمي و أبي اللذان كانوا سندا في حياتي و طيلة مشواري الدراسي

و إلى إخواني و أخواتي

و إلى كل الأُقارب و كل الزملاء و الأصدقاء و بالأخص صديقي و أخي "حسام" رحمه الله
و جعل قبره روضة من رياض الجنّة

و إلى زميلتي الغالية التي كنت معها في مشواري الدراسي و التي شاركت معها هذا العمل
" المتواضع " صوفية

إلى كل من يعرفني من قريب و من بعيد

سليم

الشكر و التقدير

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الكريمة و المشرفة على هذا البحث الأستاذة الدكتورة "معروف لويظة" التي كانت السند الرئيسي في مشوارنا و التي لم تبخل علينا بنصائحها و توجيهاتها و كانت لنا سندا معنويا بخبرتها الميدانية لإنجاز هذا البحث و نشكرها على فتحها لأبواب المخبر و استعمال المراجع الموجودة فيه .

كما نتقدم بالشكر إلى رئيس التخصص الأستاذ الدكتور "مباركي محند أوريح" و إلى جميع الأساتذة الذين قاموا بتدريسنا.

لا ننسى أن نشكر الطاقم الإداري و التربوي العاملين في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية لجامعة مولود معمري "تامدة" و كل الطلاب الذين أعطوا لنا من وقتهم من أجل إجراء بحثنا و الوصول إلى النتائج التي نبحت عنها .

و الشكر و التقدير إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد

صوفية و سليم

فهرس المحتويات

الإهداء

الشكر و التقدير

فهرس الجداول

فهرس الأشكال و الرسوم البيانية

مقدمة

الفصل الأول: تعريف و صياغة مشكل البحث

الصفحة

1. الخلفية النظرية لمشكل البحث 04
2. صياغة المشكل البحث 08
3. فرضيات البحث 08
4. أهداف البحث 09
5. أهمية البحث 09
6. تحديد المفاهيم الأساسية 10

الجانب النظري

الفصل الثاني: أدبيات الموضوع

تمهيد

القسم الأول: ميداني الكرونوبولوجية و الكرونونفسية

- الوقت 12
- الوتيرة 13
1. ميدان الكرونوبولوجية 15
 - 1.1 مفهوم الكرونوبولوجية 15
 - 1.2 مفهوم الوتيرة البيولوجية 16
 - 1.3 ميادين تطبيق الكرونوبولوجية 17
2. ميدان الكرونونفسية 21
 - 1.2 مفهوم الكرونونفسية 21

- 2.2. ميادين تطبيق الكرونونفسية 22.....
3. الوتيرة المدرسية 23.....
4. تنظيم الوقت المدرسي 24.....

القسم الثاني: النوم و الانتباه

1. مفهوم النوم 25.....
2. مراحل النوم 26.....
3. أنواع النوم 28.....
4. فوائد النوم و أهميته 29.....
5. وظائف النوم 30.....
6. العوامل المؤثرة في النوم 31.....
7. اضطرابات النوم و أسبابها 32.....
8. مظاهر قلة النوم 34.....
9. انعكاسات نقص مدة النوم الليلي 35.....
10. دورة النوم/ يقظة 36.....
11. اضطرابات دورة النوم/ يقظة 38.....
12. إرشادات للنوم 39.....
13. مفهوم الانتباه 39.....
14. مراحل الانتباه 40.....
15. أنواع الانتباه 42.....
16. خصائص الانتباه 43.....
17. أهمية الانتباه 46.....
18. العوامل المؤثرة في الانتباه 47.....
19. العوامل المعرّقة للانتباه 50.....
20. اضطرابات الانتباه 51.....
21. أنواع اضطرابات الانتباه 52.....
22. أسباب اضطرابات الانتباه 53.....
23. صعوبات الانتباه 54.....
24. استراتيجيات علاج صعوبات الانتباه 54.....
25. العلاقة بين الانتباه و النوم 55.....

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث

1. نوع البحث 57.
2. كيفية اختيار عينة البحث 57.
3. أدوات البحث 62.
4. كيفية جمع البيانات 63.
5. كيفية تحليل البيانات 64.
6. حدود البحث 65.

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1. عرض و مناقشة النتائج 67.
- خاتمة 92.
- الاقتراحات 94.
- قائمة المراجع 96.
- الملاحق 102.

قائمة الجداول

- جدول رقم (01) يوضح مدة النّوم الليلي و الفشل و النجاح المدرسي حسب 37 Poulizac 1979
- جدول رقم (02) يوضح التوقيت الأسبوعي لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية58
- جدول رقم (03) يوضح التوقيت الأسبوعي لطلبة ميدان العلوم الإنسانية59
- جدول رقم (04) يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية60
- جدول رقم (05) يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس لطلبة ميدان العلوم الإنسانية61
- جدول رقم (06) تمرير الاختبارات حسب المربع اللاتيني على طلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية64
- جدول رقم (07) يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية67
- جدول رقم (08) يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإجتماعية69
- جدول رقم (09) يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية70
- جدول رقم (10) يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية72
- جدول رقم (11) يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان74
- جدول رقم (12) يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان76
- جدول رقم (13) يوضح متوسط مدة النّوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية78
- جدول رقم (14) يوضح متوسط مدة النّوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية80
- جدول رقم (15) يوضح مقارنة مدة النّوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان...82

قائمة الأشكال و المخططات و المنحنيات

- شكل رقم (01) يوضح مراحل عملية الانتباه 41
- مخطط رقم (02) يبين اهمية الانتباه ضمن العمليات العقلية 46
- رسم بياني رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب السن لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية 61
- رسم بياني رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب السن لطلبة ميدان العلوم الإنسانية... 62
- منحنى بياني رقم (05) يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة لسنو الاولى جامعي
ميدان العلوم الإجتماعية 68
- منحنى بياني رقم (06) يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى
جامعي ميدان العلوم الاجتماعية 70
- منحنى بياني رقم (07) يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي
ميدان العلوم الإنسانية 71
- منحنى بياني رقم (08) يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي
ميدان العلوم الإنسانية 73
- منحنى بياني رقم (09) يمثل مقارنة التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى
جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية 75
- منحنى بياني رقم (10) يمثل مقارنة التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الاولى
جامعيميديان العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية 77
- منحنى بياني رقم (11) يوضح متوسط مدة النَّوم الليلي لطلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم
الاجتماعية 79
- منحنى بياني رقم (12) يوضح مدة النَّوم الليلي لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية
..... 81
- منحنى بياني رقم (13) يوضح متوسط مدة النَّوم الليلي لطلبة السنة الاولى جامعي ميداني العلوم
الاجتماعية و الإنسانية 83

مقدمة

مقدمة

تعتبر الدراسة و طلب العلم ركيزة أساسية في حياة الفرد حيث تسهل عليه مشاق الحياة و يلبي طلباته و حاجاته فبدون علم و دراسة لا يمكن للأهم التقدم سواء بمراحل في تعليمه يبدأ من الطور الابتدائي إلى أن يصل إلى الطور الأخير الذي هو أساسي في بناء و تكوين معرفته و هو الطور الجامعي. فالمرحلة الجامعية مهمة للطالب من أجل تكوين نفسه، يختار التخصص الذي يبدع فيه، و هذه المرحلة تتطلب بذل جهد كبير لتكوين جملة من المعارف من أجل تحويلها إلى أرض الواقع فعلى الطالب دائما أن يكون بدنيا و نفسيا و خاصة فكريا فيجب أن يكون دائما منتبها و مركزا على المعارف التي يتلقاها كي تتكون له صورة واضحة على مجاله و تخصصه، و من أجل مسايرة هذا الجهد يجب على الطالب أن يأخذ قسطه الكافي من الراحة و النوم لكي يستعيد قواه لليوم الجديد و يستأنف مشواره.

و من هذا ظهر ميداني الكرونوبولوجية و الكرونونفسية، فميدان الكرونوبولوجية اهتم بالجانب البيولوجي و دراسة التواترات خاصة النوم الذي يعتبر حالة فيسيولوجية يفتقد فيها الفرد الإستجابة للمثيرات الخارجية و هي حالة يتوقف فيها التفاعل مع البيئة المحيطة، و قام العلماء بإجراء دراسات و أكدوا على أن النوم عامل ضروري للصحة الجيدة و التركيز و نوعية التعلم من أجل نجاح مشوار الفرد الدراسي. أما ميدان الكرونونفسية فاهتم بدراسة التواترات النفسية و الفكرية كالانتباه الذي يعتبر عامل أساسي في حياة الفرد اليومية حيث يمكنه من التمتع بالأشياء المحيطة به و إنجاز أعماله على أحسن وجه، فقد استنتج العلماء على أن الانتباه في اليوم الدراسي يعرف تغيرات فأوقات يصل فيها لأقصى حد و أوقات يصل إلى أدنى حد، كذلك في أيام الأسبوع هناك أيام يرتفع فيها و أيام ينخفض. و منه فإن ميداني الكرونوبولوجية و الكرونونفسية ميدانان مرتبطان فباختلال الأول قد ينتج اختلال في الثاني لذا أوجب مراعاتهما.

مقدمة

يهدف هذا البحث إلى دراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية لمتغير الانتباه و مدة النَّوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس و هي دراسة مقارنة بين ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية بهدف مقارنة النتائج المتحصل عليها بنتائج الدراسات السابقة لميدان الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية.

و قد جاءت هذه الدراسة مقسمة إلى أربعة فصول رئيسية، تطرقنا في الفصل الأول إلى الخلفية النظرية لمشكل البحث، من صياغة للفرضيات، أهداف البحث، أهميته و تحديد المفاهيم الأساسية. أما الفصل الثاني يتعلق بأدبيات الموضوع مجزء إلى قسمين، قسم لميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية و قسم للنَّوم و الانتباه، أما الفصل الثالث مخصص لمنهجية البحث، الفصل الرابع خصص لعرض و مناقشة النتائج و أخيرا ختمنا بحثنا بخاتمة واقتراحات.

الفصل الأول

تعريف و صياغة مشكل البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الخلفية النظرية لمشكل البحث حيث سنتطرق فيه إلى تحديد مشكل الدراسة و الفرضيات ثم الهدف من إجرائها و أهميتها و أخيرا تحديد المفاهيم الأساسية.

1-الخلفية النظرية لمشكل البحث:

تعتبر الجامعة الركن الأساسي لانتبثق مختلف العلوم بكل أنواعها، حيث يختار الطالب تخصصه و يعطي فيه كل قدراته و طاقته الفعلية و النفسية من أجل مشواره العلمي و العملي و المساهمة في تطويره، و من أجل انجاح هذا المشوار العلمي على وزارة التعليم و البحث العلمي مراعاة وتيرة الطلبة البيولوجية و النفسية و المدرسية .

لهذا يجب إعادة النظر في كون أن الطالب الحلقة الأساسية للتطور و التقدم، حيث يجب توفير برنامج دراسي يلائم حالته النفسية و البيولوجية ولهذا ظهر علم الكرونوبيولوجيا الذي يقوم على دراسة التغيرات التي تطرأ على النشاطات البيولوجية للإنسان، فحسب (Leconte & al (1990)، فإن هدف الكرونوبيولوجيا هو دراسة السيرورات البيولوجية، فهو نظام حديث، لأنه في القرن التاسع عشر و بداية القرن العشرين أخذ البيولوجيين بعين الاعتبار استقرار "الوسط الداخلي" و مقاومته للتغيرات.

وفي نفس السياق، اقترح (connom) نموذج التوازن يبين أن نظام الكائن الحي مزود بآليات تنظيمية التي تسمح بالمحافظة على التوازن في الوسط الداخلي حيث اكتشفت الابحاث أن الطبيعة الداخلية هي دائما متغيرة، هذا التغير يمثل تحت شكل تذبذب منتظم (أورد في: بوزوران، معروف، 2015).

فالنوم يعتبر أهم شيء للفرد عكس ما يراه الكثير من الناس فبدون أخذ قسط كافي منه لا يستطيع الفرد أن يقاوم أعمال اليوم المتعبة و التي تحتاج إلى جهد و تركيز، فإن جميع الكائنات الحية تحتاج إلى

النوم لكي تعيش، فمعظم حياتها تقضيها في النوم، فحسب محمد شحاتة (2010) فإن الفرد يقضي ثلث حياته في النوم، و هي مدة جد طويلة فلو كان عمر الفرد عشرين سنة فإنه قد قضى حتى الآن سبع سنوات و هو نائم، و بوجه عام يحتاج الفرد البالغ السوي إلى حوالي ثمانية ساعات من النوم يوميا، رغم أن هذا الامر يختلف باختلاف مراحل النمو عند الإنسان، ذلك ان الطفل حديث الولادة يحتاج إلى حوالي عشرين ساعة من اليوم يقضيها و هو نائم، ثم تبدأ ساعات النوم عند الطفل الوليد في النقصان بصورة تدريجية (أورد في: بوزوران، معروف،2015).

و ركزت معظم دراسات الكرونوبولوجية على جانب الراحة أو النوم، فقد أشارت (Marouf 2014) أن النوم من أهم الوظائف الأساسية في الحياة وأن الحيوان دون نوم يموت بسرعة من الحيوان الذي يبقى دون طعام، و يعتبر الأساس البيولوجي و النفسي للطبيعة البشرية(أورد في: بوعام، معروف، 2018).

كما بينت دراسة كلا من (la veland et williams)، حول أثر الحرمان من النوم على النشاطات اليومية حيث أظهر الباحثين أنه عندما يحرم الأفراد من النوم فإن مستوى متوسط الحرارة و الأداء ينخفضان تدريجيا خلال اليوم (أورد في: بوزوران، معروف،2015).

وعلى نفس المنوال، أظهرت التجارب أن الإنسان إذا حرم من النوم ثلاثة أيام متتالية، يصاب بالإرهاق الشديد مع فقدان القدرة على التوازن البدني و كذلك فقدان القدرة على التفكير، كما أنه لا يفهم معنى كلام المتحدثين إليه. و إذا حرم من النوم أربعة أيام متتالية، فإنه يفقد الإحساس بالمكان الذي هو فيه و بالمجتمع و من حوله و تضطرب له الاحاسيس المختلفة كما تحدث الهلوس السمعية و البصرية، و إذا حرم من النوم خمسة أيام متتالية، فإنه يفقد وظيفة القدرة على الحركة و النطق بالكلمات كما يفقد

الإحساس بهويته، و سرعان ما تحدث له حالة تشبه الفصام، و إذا حرم من النوم لأكثر من ذلك فإنه يدخل في غيبوبة موت (أورد في: بلسم،2015).

أوضحت التجارب أن الحرمان من النوم يؤدي إلى الانخفاض التدريجي في القدرات الذهنية و البدنية، و قد استخدم النوم منذ زمن بعيد كوسيلة للتعبير حيث يجعل الضحية في حالة يرثى لها من التشوش الذهني و البؤس و قد يؤدي في النهاية إلى الموت (أورد في: شتيوي،2005).

أما فيما يخص ميدان الكرونونفسية الذي وصفه Fraisse (1980)، أنه يسمح "بدراسة تغيرات السلوك" فهو ميدان حديث يتعلق أساسا بالإنسان البالغ، أين تكون التغيرات الدورية للنشاط الفيزيقي و العقلي هو الأكثر دراسة في أماكن العمل (المصانع، الورشات، المدارس، مراكز الطيران...) يتعلق بتحديد جوانب التغيرات اليومية خاصة تغيرات الاداء، و دراسة تأثيره على الوتيرة النفسية للعوامل المرتبطة بالحالة الوظيفية و كذلك الفرد (أورد في: بوزوران، معروف، 2015).

فقد سمح هذين الميدانين حسب Testu (2015) رغم حداثهما من توفير المعطيات اللازمة لتنظيم توقيت مدرسي فعال، فهما يسمحان بمعرفة أفضل التواترات البيولوجية و النفسية للطفل و كذا تأثير التوقيت المدرسي و خارج المدرسة على حياة الطفل (أورد في: وعلي، معروف،2017).

اهتم ميدان الكرونونفسية بدراسة جانب القدرات العقلية بما فيها الانتباه حيث يعتبر من إحدى الظواهر النفسية الهامة في السلوك الإنساني فكل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه و الذي يتمثل في تركيز الوعي أو الشعور على الإحساسات الناتجة بفعل المثيرات الخارجية أو تلك الصادرة من داخل الفرد (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

فمستوى الانتباه يتغير من فترة إلى أخرى و قد بين كل من (Délvolvé,1999, Feunteun,2000 et Testu,1994) بأن في اليوم الدراسي يتبع الانتباه و الفعالية الفكرية على النحو التالي: الفعالية تتزايد من بداية الصبيحة إلى نهايتها و تنخفض في منتصف النهار ثم تتزايد مرة أخرى بعد الظهر (أورد في: نوفل، معروف،2015).

كما أن العديد من الباحثين قد وجدوا أن احسن أداء يكون بعد الظهر على خلاف الاداء الذي يكون في الفترة الصباحية و ذلك في الوظائف الحس حركية و هذا ما بينته دراسة (Blake) في وظائف فرز البطاقات و في الحساب، و دراسة (Monk & Conrad,1979) في ترتيب التواريخ و تسجيل أرقام الهاتف. كما نجد في كل هذه الوظائف أن أقصى الأداء يكون بعد الظهر مقارنة بأداء الفترة الصباحية و هذا ما اوضحته نظرية مستوى اليقظة (أورد في: بوزوران، معروف،2015).

انطلاقاً من المعطيات التي قدمها ميداني الكرونوبولوجية و الكرونوفسقية، يبادرنا التساؤل عن وتيرة الطلبة في الجامعة الجزائرية. فهل يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم و أيام الأسبوع حسب التوقيت المدرسي بالنسبة لطلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية؟ و هل تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع حسب التوقيت المدرسي بالنسبة لطلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية؟

2. صياغة مشكل البحث:

على ضوء ما سبق عرضه يمكن صياغة مشكل البحث فيما يلي:

هل يشهد الانتباه تغيرات خلال اليوم و الأسبوع بالنسبة لطلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية؟ و هل تتغير مدة النوم الليلي خلال الأسبوع بالنسبة لطلبة السنة الأولى

ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و الإنسانية؟ و هل هناك فروق بين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي حسب الميدان؟.

3. فرضيات البحث:

- الفرضية الأولى: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.
- الفرضية الثانية: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.
- الفرضية الثالثة: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم لإنسانية.
- الفرضية الرابعة: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- الفرضية الخامسة: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.
- الفرضية السادسة: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.
- الفرضية السابعة: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.
- الفرضية الثامنة: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- الفرضية التاسعة: هناك فروق بين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي حسب الميدان.

4. أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن نمط التغيرات اليومية و الأسبوعية للإنتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى ليسانس المتدرسين بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو، و معرفة مدى تغير مدة النوم الليلي لديهم خلال الأسبوع ، بالإضافة إلى ذلك تحديد الفروق المتواجدة في مدة النوم الليلي لديهم و ذلك بالمقارنة بين ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية.

5. أهمية البحث:

تكمُن أهمية البحث في التعرف على تغيرات أداءات الإنتباه خلال اليوم و الأسبوع و تغيرات مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة السنة الأولى ليسانس مقارنة بين ميداني العلوم الإنسانية و الإجتماعية المتدرسين بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو من اجل الحصول على نتائج جديدة حول تغيرات الإنتباه و النوم و معطيات جديدة حول الوتيرة البيولوجية و النفسية و على الوتيرة المدرسية في الجامعة بحيث لم تجر من قبل أي دراسة حول الطلبة الجامعيين.

ويجب الأخذ بعين الإعتبار النتائج التي نتحصل عليها من أجل تقديم حلول و إقتراحات تساعد على تنظيم جداول التوقيت المدرسية لتتماشى مع وتيرة الطالب الجامعي و أيضا التي تساعد في تحسين العملية التربوية.

6. تحديد المفاهيم الأساسية:

1.5. الوتيرة المدرسية: نقصد بها جداول التوقيت اليومية و الأسبوعية للإنتباه لدى طلبة السنة

الأولى ليسانس و تغيرات مدة النوم الليلي خلال الاسبوع لدى طلبة السنة الاولى ليسانس من ميداني العلوم الإنسانية و الإجتماعية المتدرسين بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو.

2.5. الإنتباه: نقصد به النتائج المتحصل عليها عند تطبيق روائز شطب الأرقام لـ (Testu) المكيفة

للبيئة الجزائرية من قبل الباحثة (معروف، 2008) على طلبة السنة الأولى ليسانس من ميداني

العلوم الإنسانية و العلوم الإجتماعية المتمدرسين بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو .

3.5. النوم: نقصد به متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس من ميداني العلوم

الإنسانية و الإجتماعية المتمدرسين بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو خلال ليالي الأسبوع

من خلال تطبيق إستبيان النوم لـ (Testu) و المكيف للبيئة الجزائرية من قبل الباحثة (معروف،

2008).

4.5. التغيرات اليومية: نقصد بها تغير أداءات الإنتباه خلال ساعات اليوم لدى طلبة السنة الأولى

ليسانس من ميداني العلوم الإنسانية و الإجتماعية المتمدرسين بجامعة مولود معمري بولاية تيزي

وزو.

5.5. التغيرات الأسبوعية: نقصد بها تغيرات أداءات الإنتباه و تغير مدة النوم الليلي خلال أيام

الأسبوع لدى طلبة السنة الأولى ليسانس من ميداني العلوم الإنسانية و الإجتماعية المتمدرسين

بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو.

الفصل الثاني

أدبيات الموضوع

تمهيد:

بعد بناء الإشكالية و وضع تساؤل البحث سنتطرق في هذا الفصل إلى الإلمام بين ميداني الكرونوبولوجية و الكرونونفسية، حيث نعرض في القسم الأول كل ما له علاقة بميدان الكرونوبولوجية و الكرونونفسية، أما في القسم الثاني سنتطرق إلى النّوم و الانتباه قصد الإلمام بجميع المعطيات النظرية حول الموضوع.

القسم الأول: ميداني الكرونوبولوجية و الكرونونفسية

سنتطرق في هذا القسم إلى ميداني الكرونوبولوجية و الكرونونفسية و سنحاول تحديد مفهومين مهمين و التعرف عليهم ضمن هذا الموضوع هما مصطلح الوقت و مصطلح الوتيرة و بعد ذلك سنتعرف على مفهوم الكرونوبولوجية و مفهوم الوتيرة البيولوجية و ميادين تطبيقها ثم نتعرف على ميدان الكرونونفسية و الوتيرة المدرسية.

• الوقت:**1. مفهوم الوقت:**

يعرف معجم المعاني الجامع (2010، ص 1) الوقت لغة: وَقَّتْ يَقْتِ، قَتَّ و قَتًّا، فهو واقت، و المفعول مَوْقُوت. يقال وَقَّتَ الشَّيْءُ: أي جعل له وَقْتًا محددًا يفعل فيه، و الوقت: يراد به مقدار من الزمان قَدْرَ لأمرٍ ما. كما يعني إشارات ضبط الوقت: كعقارب الساعة و كذا أوقات السنة و فصولها.

بينما قاموس Merriam-Webster (1828)، فيعرف الوقت على أنه: "المدة المرتبطة بوقوع فعل،

عمل، أو الأحداث المرتبطة بالماضي و الحاضر و المستقبل و كذا شروط البقاء".

و حسب الموسوعة الحرة ويكيبيديا (2009، ص 1)، فإن الوقت يعبر عن المسافة الزمنية الفاصلة بين الأحداث أو التعبير عن نقطة ما على الخط الزمني. و تشمل قياس الوقت و الزمن و الثانية و الدقيقة و الساعة و اليوم و الأسبوع، كما تستخدم كسور هذه الوحدات للتعبير عن الوقت أيضا. أما الشهور و السنين فإن استخدامها كوحدة لقياس الزمن فهو غير دقيق بالرغم من شيوعه، و ذلك لاختلاف الشهور و أطوال السنوات (أورد في: زعموم، معروف، 2022).

• الوتيرة

1. ماهية الوتيرة:

تحدث افلاطون عن الوتيرة على انها كتحركات جسمية خاضعة للرقم كالأصوات الموسيقية مثلا. إذ قدم هذا الفيلسوف معنى جديدا لكلمة الوتيرة و الذي دونه في كتابه (Le banquet 187 b). فيرى أنها تنتج من السرعة و البطء اللذان يكونان متعاكسين أولا ثم يصبحا غير متوافقين . أما في كتابه (Lois 665 a) فقد أكد نفس الفيلسوف على أن الوتيرة هي التحرك. و على هذا الأساس غير فكرة وتيرة – الشكل التي تبنتها الأيونية و التي تعتمد على الطبيعة و استبدالها بفكرة جديدة تتمثل في شكل التحركات الإنسانية و في تنظيمها، مما أدى إلى التحدث عن وتيرة رقصة، خطوة، أغنية، عمل... كل نشاط مستمر، موزع في المتر او الزمن المتناوب (أورد في: معروف، 2008).

واهتم معظم علماء النفس بدراسة الوتيرة في علاقتها بالزمن أمثال (Fraisse 1974)، الذي يعد اول من أسس " علم النفس الوتيرة"، حيث أشار في كتابه (Psychologie du rythme) إلى أن علم النفس الوتيرة يجب ان ينطلق من دراسة وتيرة النشاطات الإنسانية و تحركاتها المنظمة في الزمن و المعممة على كل الظواهر الدورية، كما تبين مع (Piéron 1910) من خلال تجاربه أن الوتيرة ميزة خاصة لشروط الحياة و للنشاطات الجسمية و العقلية للإنسان، و التي تخضع للتعديلات تحت تأثير العوامل

البيئية و الاجتماعية. و هو نفس ما ذهب إليه Reinberg (1957) الذي إعتبر النشاط التواتري خاصية أساسية للمادة الحية (أورد في: زعموم، معروف 2018).

2. مفهوم الوتيرة:

عرف (1957) Reigner الوتيرة على انها: " التكرار الدوري المتطابق و المرتبط بالتغيرات الدورية للوظائف البيولوجية و النفسية في ظل السياق الزمني" أما (1957) Reinger بمعنية Ghat ، فقد عرفا الوتيرة على أنها: "خاصية اساسية للمادة الحية سواء على المستوى الجزيئي الخلوي او على مستوى الفرد بكامله" (اورد في: زعموم، 2022).

و بالنسبة لـ Montagner ، فقد أشار في تعريفه للوتيرة إلى ضرورة التفرقة بين ثلاثة مستويات وظيفية هي:

أ- مستوى وتيرة التطور: يقصد به تعاقب مختلف الأعمار، المشي، الكلمات الأولى... أي البنيات التدريجية للطفل.

ب- مستوى وتيرة النشاط: و يعني به سرعة الأفراد في القيام بفعل، مسار أو نشاط او المرور من فعل إلى مسار إلى نشاط ما.

ت- مستوى ميدان الكرونوبيولوجية و ميدان الكرونونفسية: و هما ميداني دراسة الوتيرة أو التطور التواتري للوظائف الفيزيولوجية، الجسمية و النفسية، أي التدرج أو الفواصل الزمنية المميزة للأوقات الخصبة المتعاقبة لمختلف التوترات في اليوم (أورد في: معروف، 2008).

فالمستوى الثالث يعتبر الأنسب لموضوع الدراسة لأنه يركز حول الوتيرة البيولوجية و النفسية/

المدرسية المندرجة ضمن ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية.

1. ميدان الكرونوبولوجية

1.1. مفهوم الكرونوبولوجية:

اختلفت تعريفات الكرونوبولوجية حسب العلماء و الباحثين في هذا المجال، و مجموعها تنصب في

اطار واحد. و في ما يلي نتعرف على بعضها:

أ. لغة: يتشكل مصطلح الكرونوبولوجية حسب (Rabat,2010,p10) من كلمتين:

- كرونوس <<Chronos>>: و الذي يعني الوقت.
- كرونوبولوجيا <<Chronobiologie>>: يعني دراسة التوترات البيولوجية، و دورة الظواهر الملاحظة لدى الكائنات الحية.

ب. اصطلاحا:

حسب (Testu (2015,p17) فيعرفها قائلا: " الكرونوبولوجية هي التحديد الكمي لطبيعة و أصل

التوترات البيولوجية بالنسبة لجميع مستويات الأجسام".

و تعرف Leconte الكرونوبولوجيا: " أنها الدراسة العلمية لمكانزمات البنية الوقتية للكائنات الحية،

كما أنها العلم الذي يهتم أساسا بدراسة التوترات البيولوجية" (أورد في: زعموم،معروف،2022).

أما حسب Reinberg(2001) يقصد بالوتيرة البيولوجية التغيرات التي تتكرر بصفة مستمرة حسب

وظيفة الوقت مثلا عند الإنسان تناوب اليقظة و النوم، وتيرة الحرارة (أورد في: إمسعودن،

معروف،2018).

2.1. مفهوم الوتيرة البيولوجية:

حسب (Perrot 2006)، تعود جذور الوتيرة البيولوجية إلى عصور قديمة، بحيث يعتبر أبقراط (الإختلافات الدورية للعمليات المرضية)، كما توصل أرسطو إلى وجود وتيرة عند الحيوانات البرية و لكن أثبت وجودها في القرن 18 بظهور ادوات قياس موثوق منها. و تحدث Vierry في اوائل نفس القرن عن الساعة الحية فمن هذا تعددت التجارب على الوتيرة البيولوجية و لكن حتى منتصف القرن 20 تحولت هذه الدراسات إلى علم مستقل "علم الكرونوبيولوجيا" (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

شهد مفهوم الوتيرة تغيرات عديدة عبر الزمن لذا فلم يتمكن العلماء من وضع مفهوم موحد له و ذلك إنطلاقا من الفلسفة الأيونية و افلاطون إلى علماء النفس بمختلف مدارسهم وصولا إلى تأسيس ميدان الكرونونفسية من طرف (Fraisse 1980)، و الذي اعتمد على نتائج الدراسات التجريبية التي أجريت في ميدان الكرونوبيولوجية على النباتات، الحيوانات و الإنسان (أورد في معروف،2008).

أصل كلمة الوتيرة كلمة يونانية Rytmos و معناها التدفق، طريقة خاصة لزحف النظام في الحركة (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

فحسب (Reinberg 2001)، الوتيرة البيولوجية هي التغيرات التي تتكرر بصفة مستمرة حسب وظيفة الوقت مثلا عند الإنسان تناوب اليقظة و النوم، وتيرة الحرارة (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

تعرف أيضا الوتيرة البيولوجية حسب (Cazin, Gosselin et Touitou 1991): "بأنها عبارة عن تغيرات فيزيولوجية قابلة للاستتساخ، أي أنها متوقعة عبر الزمن بفترة محددة و بشكل دوري، كما تسمح بوصف التواترات اليومية، الأسبوعية، الشهرية و كذا السنوية".

أما بالنسبة لـ Eric (2006)، فيعرفها على: "أنها التغيرات الدورية للوظائف الفيزيولوجية للكائنات الحية عبر الزمن" (أورد في: زعموم، معروف، 2022).

و من خلال التعريفات السابقة التي تم ذكرها نستخلص أن: "الوتيرة البيولوجية هي التغيرات الفيزيولوجية الدورية التي تحدث عند الكائنات الحية و المتوقعة عبر الوقت".

3.1. ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية:

توسعت ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية بحكم توسع المعارف حول طبيعة التواترات حيث أصبح من الممكن تحديد الاوقات الاكثر ملائمة للعمل، الراحة و العلاج. و في هذا الإطار يوجد ميدانين معروفين و هما ميدان الكرونوبيولوجية الطبية و الكرونوصيدلية اللذان لهما تاثير في وضع و تأسيس علم الكرونوعلاجية التي تساهم في اقتراح بروتوكولات علاجية تفيد الإنسان و تساهم في توفير العلاج الملائم (أورد في: معروف، 2008).

1.3.1. الكرونوفيزيولوجية:

حسب (Marsaudon 2006)، فالكرونوفيزيولوجية تدرس الفرد من الناحية الفيزيولوجية تحت فعل تاثير الوقت، تسمح بالكشف عن الوظائف الأيضية (الميتابوليزم) العصبية و الغددية التي تنشط في أوقات معينة من اليوم لتهيئة الجسم لحدث معينة (محتمل). فكمية الكروتيزول التي تفرزها الغدة الكظرية بين الساعة السادسة إلى الثامنة صباحا تكون أكبر بخمسة مرات من كمية الكروتيزول المفرزة في الليل، فهي تهيئ نشاط العضلة عند الاستيقاظ و تغطي نقص الغذاء في الليل. كما تفرز الغدة الدرقية أكبر قدر من التيروكسين في الصباح حوالي الساعة التاسعة صباحا لتهيئة الدماغ لمختلف ضغوطات اليوم، أما كمية هرمون النمو التي تفرزها الغدة النخامية في الليل أكبر بمرتين من الكمية التي تفرزها في النهار، أما

بالنسبة لدرجة حرارة الجسم أقصى درجة تكون في حدود الساعة السابعة مساء ثم تبدأ بالانخفاض فتظهر حالة النوم (أورد في: إمسون، معروف، 2018).

2.3.1. الكرونومرضية:

تدرس الكرونومرضية التغيرات الدورية لمؤشرات أعراض المرض لشخص معين أو لمجموعة من الأشخاص من جهة، و تدرس تلف التنظيم الزمني المرتبط بالمسار المرضي و يعني ذلك ان اضطرابات التنظيم الزمني يمكن ان تكون سببا او نتيجة للمسار المرضي و عليه يرتبط مفهوم الكرونومرضية بتأثير الأمراض توجد ساعات أو فترات خلال 24 سا و اثنا عشر شهر خلال السنة أين يكون الجسم أكثر قابلية للمرض، فتكون بعض الامراض أكثر ظهورا في الصباح فالصدمة التي يتعرض لها الأطفال ليست عشوائية بل تحدث في ساعات معينة من اليوم و يصاب بمرض الربو مثلا ما بين الساعة الرابعة و السابعة صباحا كما يمكن أن تحدث نوبات الربو ما بين الساعة التاسعة ليلا على الساعة الخامسة مساء (أورد في: معروف، 2008).

3.3.1. الكرونوصيدلية:

لم تعتبر الكرونوصيدلية كعلم إلا في بداية التسعينات، رغم ظهور العديد من الافكار التي تعود إلى القرن 19 حيث قدم (1814) julien joseph virey أطروحة في الطب تتناول مفاهيم و دراسات حول الكرونوصيدلية. و يعود هذا التأخر إلى إعادة النظر في الاتزان الحيوي و غياب البحث الميداني، لكن حاليا يمكن التحدث عن ميدان يدعى بالكرونوصيدلية الذي يهتم بآثار تناول الادوية و ذلك حسب الساعة البيولوجية على مدار 24 سا، الشهر و السنة. كما يفسر ميدان الكرونوصيدلية التغيرات الملحوظة في تحلل الدم و درجة التسمم بمادة الميثانول حسب ساعة تقديمها (أورد في: Marouf, 2014).

4.3.1. الكرونوعلاجية:

يعرف (Halberg 1967) الكرونوعلاجية على أنها: "علاج يقدم حسب العوامل الزمنية خاصة التواترات البيولوجية، و يهدف هذا الميدان إلى التقليل أو التخفيض و حتى القضاء على الاثار غير المرغوب فيها او الرفع من الاثار المرغوب فيها باختيار وقت تقديم الدواء حيث يتم التنبؤ بها عن طريق التجريب على الحيوان ثم الإنسان (أورد في: Marouf,2014).

أما (Reinberg 1997)، فيرى أن كلمة الكرونوعلاجية تعني ان مقارنة كرونوصيدلانية و/أو عيادية تم متابعتها بالشكل الذي نرفع به من فعالية و قبول دواء معين عن طريق اختيار توقيت التقديم. و هكذا تتغير تأثيرات الإبارين (Héparine) المقدم بجرعة ثابتة حسب التوقيت، و أغلبية الأمراض التي تعالج بهذه الطريقة معرضة لخطر النزيف خلال الليل و خطر التخثر أو التجلط (Thrombose) خلال النهار (أورد في: ملياني، معروف،2018).

5.3.1. الكرونوتكسيكولوجية:

تهتم حسب (Henary & al 2002)، الكرونوتكسيكولوجية و الكرونوصيدلانية بالتغيرات السرقاتية للآثار المرغوبة (كرونوفعالية) و الاثار غير المرغوبة (كرونوتسمم) للأدوية (أورد في: إمعودن، معروف،2018).

كما يهتم هذان الميدانين بتحديد الساعة القصوى لتسمم مواد فيزيائية أو كيميائية خلال اليوم و تبين من خلال دراسات تجريبية في الميدان الطبي على فصائل حيوانية منها فصيلة الفئران، و من بينها دراسة (Halberg & Hans 1959) التي ركزت على بناء تجربة علمية توفرت على مجموعة من الشروط التي أدت إلى إعادة النظر في جوانب عديدة منها: (أورد في: Marouf,2014).

- الجانب السوسولوجي: يرتبط موت أو حياة أي شخص بالساعة أو الوقت الذي يكون فيه معرض لمفعول سام (خلال 24 ساعة و 12 شهرا خلال السنة) حيث تبين أن هناك مادة تسبب الموت تتغير في الحجم من واحد إلى ثلاثة حسب ساعات إجراء المحاولة.
- الجانب العلمي: بين كل من: Reinberg & Bunning, 1964 ; Helberg, 1959, 1960 ; (Halberg, 1967) ; Aschoff, 1965 ; Ghata, 1964 ; أن كل الوظائف البيولوجية للكائنات الحية تتغير في الزمن (Montagner 1996)، مما يدحض فكرة التوازن الوظيفي التي سيطرت على ميدان الفيزيولوجية و ميدان الصيدلة منذ قرابة قرن.
- الجانب الأخلاقي: لا يوجد أي بلد أمريكي أو أوروبي يفرض على الباحثين في ميدان السموم (Toxicologie) بروتوكول تجريبي يأخذ بعين الاعتبار ما توصل إليه ميدان الكرونوتوكسيكولوجية الشيء الذي دفع Reinberg (1994) إلى التساؤل عن ما إذا كان على صانعي القرار انتظار كارثة ليهتموا بهذه القضية (أورد في: زعموم، معروف، 2022).

6.3.1. الكرونوبيولوجية و الارغونوميا:

تحاول حسب (Testu 2000)، الدراسات الكرونوبيولوجية 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 الامر بدراسة تكيف الفرد مع مختلف ظروف العمل بفرق متتالية (مدة كل ربع، سرعة دوران الأرباع، الإنقطاعات، أوقات الراحة) (أورد في: ملياني، معروف، 2018).

تساهم المتطلبات التكنولوجية في تغيير تواترات العمال بحيث يبقى العامل في تنافس مستمر بينه و بين الآلة، و كما تلعب الدوافع الفردية و العائلية دور في مضاعفة مجهوداته للربح أكثر، و كذا الضغوطات

الممارسة من قبل أرباب العمل للرفع من الإنتاجية مقابل ضمان بقاء و استمرارية المؤسسة (أورد في: معروف،2008).

2. ميدان الكرونونفسية

1.2. مفهوم الكرونونفسية:

أوضح (Testu 2000)، أن الفضل في ظهور هذا الميدان يعود إلى Fraisse الذي يميز كثيرا فيه من خلال الدراسات التي قدمها في هذا المجال، و يهتم بدراسة التغيرات الدورية للنشاط الجسمي و/أو الفكري التي كانت تنجز خاصة في أماكن العمل: المصنع أو المكتب أو مراكز المراقبة أو المدارس، يتعلق الأمر بتحديد ملامح التغيرات اليومية للأداءات. و قد ذكر (Montagner 1994) في هذا الإطار أن هذا الميدان قد اعتمد على نفس مصطلحات ميدان الكرونوبولوجية و ذلك بالتركيز على خطواته و طرقه التجريبية (أورد في: وعلي، معروف،2017).

يدرس ميدان الكرونونفسية التغيرات الوقتية للسيورورات النفسية و تنظيم الوقت المدرسي. بمعنى أنها تهتم بدراسة التغيرات اليومية للعمليات النفسية كالانتباه ، الذاكرة و التفكير. بينت الدراسات الكرونونفسية ان الأداء الفكري يتغير بكيفية دورية خلال اليوم، فالانتباه من بين العمليات النفسية المهمة لحدوث التعلم، لذلك يعتبر عملية نفسية اساسية للفرد و تعرف هذه العملية المعرفية تغيرات خلال اليوم بحيث ترتفع خلال الفترة الصباحية و ترتفع و تنخفض في نفس الوقت في فترة ما بعد الظهر (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

يرى (Fraisse 1967) أن الكرونونفسية فرع من فروع علم النفس الوقت التي تدرس التغيرات السلوكية لنفسها خلال 24 سا من يوم لأخر (أورد في: إمسعودن، معروف 2018) .

2.2. ميادين تطبيق الكرونونفسية:

1.2.1. ميدان الطب:

حسب (Leconte & Lambert 1990) تهدف الكرونونفسية الطبية إلى إمكانية تقييم الفرق الموجود بين الضوابط الموجودة في تغيرات الفعالية المعرفية و إمكانية تحديد مدى ارتباط الاضطرابات السلوكية بتلف التواترات البيولوجية او باضطراب هذه التواترات خلال نشأة الفرد مع إمكانية التفكير في إعداد تقنيات علاجية خاصة لتغيير التغيرات السلوكية (أورد في: زعمو، معروف،2022).

2.2.1. ميدان العمل:

تهدف معظم الدراسات التي أجريت في ميدان العمل لمعرفة مدى تأثير تغيرات ساعات العمل على دورة عمل-راحة حيث اهتمت في الأول بتأثير تلك التغيرات على الوتيرة البيولوجية ثم اتسعت إلى دراسة التأثيرات النفسية لعدم تزامن ساعات العمل مع الوتيرة البيولوجية لنوم-يقظة و يمكن أن تظهر هذه التأثيرات أثناء السفر بين المناطق الجغرافية المختلفة و اثناء العمل بشكل متواصل أو في فرق متتالية و العمل في الفترة الليلية (أورد في: Marouf,2014).

3.2.1. الكرونونفسية و السفر:

بينت الدراسات الكرونونفسية أن عندما يسافر الفرد إلى الجهة الغربية يسجل تأخرا في تواتراته البيولوجية و خاصة وتيرة نوم-يقظة. بينما يسجل نفس الفرد لما يسافر إلى الشرق تقدما في الفترة غير أنه يشعر بعدم التكيف في هذه الحالة كما تأخذ حرارة الجسم وقتا اطول لتسويتها. كما هناك دراسات اخرى بينت أن المسارات النفسية تكون مضطربة خلال السفر بين المناطق الجغرافية المختلفة. و لاحظ بعض الباحثون أن أثناء تطبيق روائز مدة الاستجابة يتطلب من المبحوث حوالي يومين إلى ثمانية ايام

ليسترجع أداؤه العادية، أما عندما يكون الوقت أطول لما يتعلق الأمر بروائز الانتباه كروائز شطب الرموز و مهام الحساب و يكون اكثر طولاً في مهام المهارة اليدوية (أورد في: معروف،2008).

4.2.1. ميدان التربية:

أجريت في نهاية القرن التاسع عشر دراسات عديدة لدراسة تغيرات الأداءات المدرسية لقياس التعب أو لتحديد الاوقات الملائمة للانتباه الجيد (أورد في: معروف،2008).

3. الوتيرة المدرسية:

يمكننا التعرف على الوتيرة المدرسية حسب Testu و Fontaine بطريقتين، أولاً أنها مرتبطة بجداول التوقيت و الرزنامة المدرسية، فهي إذن عبارة عن تناوب اوقات النشاط المدرسي و اوقات الراحة المفروضة على الطفل من قبل الراشد، فنا الامر يتعلق بوتيرة اصطناعية. و ثانيا تفهم على انها تغيرات دورية للمسارات الفيزيولوجية، الجسمية و السيكلوجية للأطفال و المراهقين و وضعية الدراسة فهنا إذن نحن أمام وتيرة طبيعية. و بعبارة اخرى الوتيرة المدرسية إما تتبع البرمجة المتعلقة بالرزنامة المدرسية لليوم المدرسي أو تتبع الوتيرة الكرونوبولوجية و الكرونونفسية للتلميذ. إذن الوتيرة المدرسية تتماشى إما مع العوامل الخارجية للتلميذ فهي وتيرة اصطناعية، و إما مع العوامل الداخلية فهي وتيرة طبيعية. و أيضا مفهوم الوتيرة المدرسية يشمل التواترات اليومية، الاسبوعية و السنوية الفسيولوجية و النفسية للأطفال و المراهقين في وضع الدراسة (أورد في: ملياني، معروف،2018).

عرف (1990) Testu الوتيرة المدرسية بأنها: " جزء من تنظيم وقت حياة المتعلم الذي يتفاعل مع التواترات الاجتماعية، فالمدرسة مكان للتعليم و التعلم و نحن لا يمكن أن نفصل بين الاوقات اللاصفية و خارج المدرسة و الاوقات المدرسية" (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

أما Floor (2010) عرف الوتيرة المدرسية بأنها: "التناوب بين اوقات المدرسة التي تتمثل في جداول التوقيت المدرسية للتعلم و أوقات الراحة المقررة من طرف الرأشدين" (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

4. تنظيم الوقت المدرسي:

أثبتت الدراسات التي اجريت في ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية أنه خلال اليوم الدراسي يعرف المتعلم اوقات جيدة للتعلم و اوقات ليست مناسبة للتعلم، فخلال الأوقات الجيدة يكون جسم الطفل قادرا على تحمل او مواجهة تأثيرات البيئة كالتعب الناتج من الجهد المبذول، السلوكيات غير المتوافقة مع الوضعية التعليمية، اليقظة و الانتباه تكون درجتها مرتفعة، حتى قدرات التعلم و الذاكرة و الإدراك في الاوقات الجيدة يبلغون ذروتهم و يحدث العكس خلال الاوقات السيئة (أورد في: رقان، معروف،2020).

فحسب (Testu 2001) يتوجب على المعلمين اختيار النشاطات التي تتطلب انتباها و تركيز عال و جهد فكري خلال الاوقات التي يكون فيها استعداد المتعلم أكبر أي في الأوقات المرتفعة، و خلال أوقات انخفاض درجة النشاط يمكن إدراج نشاطات شفوية و اشغال لا تتطلب التركيز فهي أوقات تساعده على الراحة بعد نشاط طويل(أورد في: رقان، معروف،2020).

أما Montagner (2012) قد يرى أنه من الضروري تكريس الساعات الأولى من الدخول المدرسي لقيام المتعلمين بالأنشطة غير المعقدة التي تمكنهم من تحرير وتيرة العمليات المعرفية تدريجيا وبالسرعة التي تناسبهم حتي يتهيؤون لبدء عملية التعلم، و يكون الدماغ قادرا على الخوض في المهمات و العمليات الأكثر تعقيدا، كي يتمكن هؤلاء المتعلمين الصغار من فهم و استيعاب ما قدم لهم.

و هذا ما يؤكد الملمح الكلاسيكي للفعاليات الذي قدمه (Gates 2016)، بعد التجارب التي قام

بها على عينة من المتمدرسين. و يتمثل هذا الملمح كما (أورد في: معروف، داود، 2019):

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

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

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

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

_ على الساعة (16) ← مستوا الاداء في حالة ارتفاع من جديد.

و لكن هذا النموذج قد يشهد تعديلات أو قد يزول كلياً تحت تأثير عوامل مثل السن، نوع المهمة و ظروف تنفيذها إضافة إلى عوامل أخرى لها علاقة بمتغيرات خاصة كشخصية التلميذ و هذا ما بينه (Testu) (معروف، 2011).

القسم الثاني: النوم و الانتباه

1. مفهوم النوم:

لقد تعددت تعريفات النوم من وجهة نظر الباحثين و العلماء و سنتعرف على أهمها في ما يلي:

عرف الدسوقي (2006) بأنه حالة منتظمة متكررة من الخلود إلى الهدوء، يتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية، و تعتمد دراسة هذه الظاهرة على الملاحظة الخارجية للتغيرات التي يتم قياسها لدى الشخص النائم، و يكون النوم مصحوباً بكثير من التغيرات الحيوية و وظائف الجسم مثل التنفس، و الدورة الدموية و ضغط الدم و درجة حرارة الجسم. كما يعتبر النوم وظيفة حيوية يقوم بها الكائن الحي

ليقي نفسه من حلول التعب (أورد في: محفوظ و ميشيل، 1998) و تنخفض أثناء النَّوم قدرة الإنسان على استقبال المثيرات الحسية المحيطة به (أورد في: العيسوي، 2000).

و حسب ما جاء في تعريف (Kleitman (1963، فهو: "حالة غير متغيرة من الإستثارة المنخفضة، تتسم بالأنشطة المستمرة و المتنوعة في حركة الجسم، و الأحلام و الأنظمة الفيزيولوجية و البيوكيماوية، و يستخدم عادة المخطط الكهربائي للدماغ للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النَّوم" (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

أمّا غانم (2004) قد عرف النَّوم على أنه: «حالة فيسيولوجية يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير اي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع البيئة المحيطة و يقل فيها الانتباه إلى المنبهات الخارجية، و النَّوم يعني فيسيولوجية نوم قشرة لحاء المخ» (مباركي، واعي، 2017، ص87).

2. مراحل النَّوم:

قد ينقسم النوم إلى خمسة مراحل و تشكل سيرورة منتظمة و هي:

1.2. المرحلة الأولى: مرحلة النعاس

يبدو الفرد في هذه المرحلة نائماً نوماً خفيفاً، و قد يتقلب في الفراش يغمض عينيه و يفتحها و توقظه أدنى حركة أو صوت مفاجئ و يعيده إلى مرحلة الصفر و إذا أيقظ النائم في هذه المرحلة يدعي بأنه لم ينام، و تدوم هذه المرحلة ما بين (5-20) دقيقة.

2.2. المرحلة الثانية: مرحلة النوم الخفيف

في هذه المرحلة يستيقظ النائم سريعا عند حدوث ضوضاء، و عندما يتم إيقاظه يقرر أنه كان نائما، و تتصف هذه المرحلة بدرجة اعماق من النوم. و في هذه المرحلة يبدأ حدوث احلام ذات قصة أو حبكة متكاملة غير أن تذكرها غير كامل الوضوح و تمتاز ببطء في حركة التنفس و تدوم هذه المرحلة من (10-40) دقيقة .

3.2. المرحلة الثالثة: مرحلة النوم العميق

في هذه المرحلة يصعب إيقاظ النائم كما أنه لا يتأثر بأية تغيرات تحدث في البيئة المحيطة به، و من اهم التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة هي انخفاض ضغط الدم، و بطء معدل ضربات القلب، و انخفاض درجة حرارة الجسم و يكون التنفس بطيئا. و تدوم هذه المرحلة من (10-30) دقيقة (أورد في بوزوران، 2015).

4.2. المرحلة الرابعة: مرحلة الأكثر عمقا

النوم الأكثر عمقا تكون فيه العمليات الطبيعية جدّ متدنية (التنفس، دقات القلب، الضغط الدموي) تكون وضعية النائم في عدم الحركة لا يحس بالأصوات و لا الضوء، و هي مرحلة النسيان العميقة تحدث بعد حوالي 90 د بعد النوم الأول. و يساهم هذا النوع من النوم الطويل خاصة النوم العميق في المرحلة الرابعة في محو التعب الجسمي بحيث يسمح للعضلات بالمواصلة في اليوم التالي.

5.2. المرحلة الخامسة: مرحلة النوم السريع

تسمى بمرحلة النوم السريع لان يدوم فيها النوم المتضاد من 5 دقائق أو حتى ساعة. و يرتفع النوم المتضاد لتفادي الفوضى النفسانية مثل الإرهاق العلي و الاضطرابات الانفعالية، كما يؤثر على نضج الجهاز العصبي و تقوية الذاكرة، فالأشخاص الذين ينقصهم النوم المتضاد يكونون سريع الغضب، يعانون من صعوبات في التركيز (أورد في: إمسعودن، 2018).

مما سبق عرضه يظهر أن النوم قد يمرّ بخمسة مراحل مختلفة و هي: مرحلة التّعاس، مرحلة النوم الخفيف، مرحلة النوم العميق، مرحلة النوم الأكثر عمقا و أخيرا مرحلة النوم السريع و طبعا لكل مرحلة خصائصها و وظائفها المتعددة.

3. أنواع النوم:

ينقسم النوم على الأقل إلى نوعين مختلفين هما النوم المتزامن و النوم المتناقض:

1.3. النوم المتزامن:

و يطلق عليه اسم النوم الكلاسيكي او البطيء، في هذا النوع لا تتحرك العين بسرعة و عادة تكون أجهزة الجسم في حالة هدوء فتقل حركة التنفس و ضربات القلب و إفرازات المعدة، انخفاض الدم و هبوط درجة حرارة الجسم، انخفاض سرعة الاحتراق الداخلي بالجسم (أورد في: إمسعودن، معروف 2018). و يشتمل هذا النوع المراحل الأربعة الأولى للنوم التي ذكرناها سابقا و قد يدوم 90 دقيقة.

2.3. النوم المتناقض:

أو ما يسمى أيضا بالنوم الحالم، فهو يتميز بحركات العين السريعة و يصاحبه نشاط في كل الأجهزة و تزداد حركة التنفس و سرعة نبض القلب و ضغط الدّم (أورد في: إمسعودن، معروف 2018). و قد يشمل هذا النوع المرحلة الخامسة و الأخيرة لمراحل النّوم و يدوم من 5 دقائق إلى ساعة.

يتعاقب النوعان من النّوم في دورات ثابتة تقريبا لكل شخص، فيحدث في النوع الأول من النّوم في اول ساعات الليل بكثرة، بينما تطول مدة النوع الثاني أواخر الليل و يحدث مرة في كل 90 دقيقة و يستمر حوالي 20 دقيقة في كل دورة و يقضي النائم حوالي 25% من مدة النّوم في النّوم المتناقض (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

4. فوائد النوم و أهميته:

للنّوم عدة فوائد حسب شتيوي (2005) و نذكر منها:

1.4. الراحة و الاسترخاء:

أي إعطاء فرصة للمخ و للعضلات للراحة و التعافي من عناء يوم طويل و شاق، و يعتبران من أهم وظائف النّوم و هذا الأخير يساعد على إفراز هرمون النمو الذي يعمل على تجديد الانسجة و تعويض التالفة منها و تقوية جهاز المناعة.

2.4. الذاكرة و التعلم:

أجرى العلماء الكثير من التجارب المثيرة أثبتوا خلالها أن النّوم يحافظ على الذاكرة و يقويها حيث يقوم المخ خلال النّوم بمراجعة و تصنيف المعلومات التي تحصل عليها اثناء النشاط اليومي، بعض هذه

المعلومات يتم استبعادها و البعض الآخر يتم وضعها في المكان المناسب حتى يسهل استرجاعها حين الحاجة، و يلعب دورا أساسيا في المقدرة على الاستيعاب و التذكر (أورد في: بوعام و معروف، 2018).

مما سبق نستنتج أن النوم له دور مهم في تنمية المخ و ضروري بحيث أنه يساعد الفرد على التخلص من التعب الجسمي و النفسي و يحافظ على الذاكرة، و أيضا يسهل عملية الحفظ عند المتعلم.

5. وظائف النوم:

للنوم عدة وظائف قد يؤديها و نذكر منها ما يلي:

1.5. الوظيفة التجديدية:

إنها تساعد المرحلة الثالثة و الرابعة من النوم في تركيب و تكامل مركبات كيميائية مثل البروتينات و حمض RNA، كما ان المرحلة الخامسة من النوم تجدد وظائف الانتباه و العاطفة. إضافة إلى هذا يساعد النوم على التعايش مع المواقف الضاغطة في الحياة و التعامل مع البيئة بكفاءة أكبر بعد الاستيقاظ، و من خلاله يتم تغيير البرامج و إعادة تنظيمها و بناء المعلومات الجديدة التي تلقاها الدماغ و تخزينها في مواقعها المناسبة. كما يثبت النوم الذكريات بحيث تقوم الاحلام بنقل المواد من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى (أورد في: الريماوي و التل و العتوم و علاونة و البطش و الزغلول و شريم و جبر و غرابية و الزغبى و بني مصطفى و السلطي و الجراح، 2006).

2.5. الحيوية و النشاط:

يكون الشخص بعد الاستيقاظ أكثر نشاطا و استقرار لأنه تخلص من الأفكار غير الواضحة، و قد يأتيه أثناء النوم الكثير من الافكار التي يجد بها حلا لمشاكله اليومية (أورد في: إمسعودن، معروف، 2018).

نستنتج مما سبق أن النوم يلعب دورا هام في حياة الفرد لأن يساعده على تجديد طاقته و استعادة نشاطه، كما يساهم في تقوية الجسم و نموه بشكل طبيعي و يعمل على تقوية الذاكرة و تحسين التعلم.

6. العوامل المؤثرة في النوم:

يخضع النوم إلى عدة عوامل تؤثر عليه و نذكرها فيما يلي:

1.6. العوامل الداخلية:

تؤثر حالة الفرد النفسية من حيث الهدوء و الاضطراب عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية و من أهمها: اختلال دورة الضوء و الظلام المعتادة، الإشعاع، عدم التوازن الغذائي، تقلبات الحرارة. كما تؤدي زيادة العبء الهرموني للميلاتونين إلى حدوث مرض الاكتئاب الموسمي الذي يحدث أثناء الشتاء عندما تقل الفترة الضوئية و يزداد إفراز الميلاتونين عن المعتاد. ترتبط الساعة البيولوجية بالغدة الصنوبرية حتى تعطى المعلومات عن دورة الضوء و الظلام. فعندما تشرق الشمس يتم تثبيط إنتاج الميلاتونين و عندما يحل الظلام يزول التثبيط عن الغدة الصنوبرية فتعاود افرازها للميلاتونين (أورد في: شتوي، 2005).

2.6. العوامل الخارجية:

يرى الميلادي و آخرون (2006) ان العوامل الخارجية لها تأثير كبير على مدة النوم الليلي كعدم تجانس الطعام مع الإنسان بمعنى أن ما نأكله يؤثر على كيفية النوم فهناك نوعان من الأحماض الأمينية (الترتوفان و التيروسين) اللذان يلعبان دورا هاما في الاستجابة الميزاجية و الاستجابة للرغبة في الطعام، فالترتوفان تتكون فيه المواد المسببة للنوم (السيروتونين و الميلاتونين) التي يستعملها المخ في صنع الناقلات العصبية المهدئة، فالأطعمة التي تحتوي عليها تجعل المخ يحصل على كميات أكبر مما يساعد على جلب النوم، و الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من الترتوفان تجعل الإنسان أقل قابلية للنوم.

و من بعض الأطعمة التي تجلب النَّوم نذكر منها: الجبن الأبيض، اللحوم، الحبوب، البيض أما التي تجلب اليقظة هناك: القهوة، الشاي، الشكولاتة.

و هناك عوامل خارجية أخرى قد تؤثر في مدّة النوم الليلي منها (أورد في: الريموي و آخرون، 2006):

- حالة الفرد الجسمية من حيث الصحة العامة و التغذية.
- الظروف التي ينام فيها الفرد من تهوية، رطوبة، حرارة و سكون.
- تزيد عملية الاتزان الحيوي احتمالات انشغالنا بالنوم كما زادت فترة اليقظة.
- الوتيرة اليومية هي التي تقرر وقت استيقاظنا.

7. اضطرابات النوم و أسبابها:

حدد العلماء العديد من الاضطرابات للنوم التي تأخذ عدة أشكال و من أهمها ما يلي:

1.7. الأرق:

و هو عدم القدرة في الحصول على النَّوم الكافي و يظهر في صعوبة البدء في النَّوم، أو عدم الراحة أثناء النَّوم أو صعوبة الاستمرار فيه، كما قد يكون بالاستيقاظ المبكر في الصباح. و من أسبابه: نجد الأسباب العضوية التي تسبب الألم و الصداع و عجز القلب، الربو و نوبات الذبحة الصدرية، بالإضافة إلى الأسباب النفسية: نجد اضطرابات المزاج (الكآبة و القلق)، و فقدان الشهية (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

2.7. الفرط في النوم:

ويعرف بأنه حالة من النعاس الشديد خلال النهار مع نوبات من النوم أو الاستغراق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة، والنوم المفرط هو نقيض الأرق. و من أسبابه: اضطراب في وظيفة نواة الهيبتوتالموس في الدماغ، اضطراب في المراكز المسيطرة على دورة اليقظة-النوم، الاضطرابات العاطفية كالكأبة، الاضطرابات النفسية كحالات الهستيرية و التي يكون فيها النوم وسيلة لا واعية لتجنب مواجهة مواقف معينة (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

3.7. النعاس:

يشعر الفرد بالنعاس أثناء اليقظة مع الاستعداد للوقوع بسرعة في النوم إذ ما تهيأت له الإمكانيات، و الفرد النعاسي من الصعب عليه البقاء مستيقظا (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

4.7. المشي اثناء النوم:

مشي الطفل اثناء النوم في المنزل (يتحدث أو يجلس) و سببه في الغالب وراثي. و هو من الأعراض الشائعة بين الأطفال الذين تتراوح اعمارهم ما بين 7-12 سنة، يحدث خلال الثلث الاول من الليل في مرحلة النوم العميق حيث يكون مستوى الوعي و الاستجابة للمحيط منخفض، ينهض الفرد و يقوم ببعض التصرفات و الحركة و المشي، أو يذهب إلى المطبخ و يأكل و يمكنه أن يخرج خارج المنزل، و قد يستجيب لكلام من حوله بأن يعود إلى سريره و يتابع نومه و عندما تنتهي النوبة التي قد تستغرق عادة عدة دقائق إلى ساعة و نصف و قد تنتهي النوبة بالاستيقاظ مع ظهور حالة من الارتباك الفكري، و عندما يصحوا كليا لا يتذكر ما جرى، و من أسباب هذه الحالة نذكر المرض العصبي، تعرض الفرد للإرهاق، الحرمان من النوم (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

5.7. التكلم أثناء النَّوم:

يحدث عادة عند إيقاظ الطفل من النَّوم العميق أو أثناء المشي الليلي، و يكون الكلام الذي ينطقه غير واضح ينقصه الترابط و يمكن أن يردده باستمرار (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

6.7. الفزع الليلي:

فهي نوبة الفزع الشديد و الهلع تصاحبها أصوات عالية و حركة زائدة و مستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي و ينهض الفرد من نومه جالسا أو واقفا و ذلك أثناء الثلث الأول من النَّوم الليلي فيصرخ صرخة رعب أو قد يسرع إلى الباب في محاولة للهرب، و في الصباح ينسى النوبة كاملة. و يعود سبب الفزع الليلي إلى الكوابيس (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

7.7. الكوابيس (الأحلام المخيفة):

تحدث أثناء النَّوم الحالم بحيث ينهض الفرد من نومه و هو يعي محتوى حلمه المرعب و بصورة مفصلة، و من أسبابها القلق، الاكتئاب الشديد الذي يعاني منه الفرد، و هذا يسبب له ضيقا شديدا ينعكس على توافقه النفسي و ادائه العملي أو الدراسي (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

8. مظاهر قلة النَّوم:

من بين مظاهر قلة النَّوم نجد (أورد في: محفوظ و دبابنة، 1998):

- الانقباض و نوبات الغضب و الكسل.
- ضعف القدرة على التركيز
- انعدام الاستقرار و كثرة الوقوع في الخطأ.
- فقدان التوازن الحركي.

- الشعور بالإرهاق.
- يؤدي نقص النوم إلى ظهور نوبات من الغضب لدى الطفل و الشعور بالقلق و عدم القدرة على الصبر مع الأولياء و الأصدقاء و المعلمين.
- نقص الانتباه الذي يرتبط بنقص مدة النوم، بحيث يكون الطفل غير قادر على متابعة الدرس و يكون شارد الذهن (أورد في: شتيوي،2005).

9. انعكاسات نقص مدة النوم الليلي:

يمثل حسب (Barre 2004)، وقت الاستيقاظ و وقت النوم عامل إضافي للتمييز بين الأطفال بحيث يوجد أطفال الصباح و أطفال المساء، يكون أطفال الصباح على نشاط في الصباح يستجيبون أكثر و ينتبهون أكثر و ينجحون أكثر، أما أطفال المساء يكونون على نشاط بعد الظهر لأنهم استيقظوا بصعوبة في الصباح فيكون أدائهم ضعيف في الساعات الأولى للمدرسة (أورد في: إمسعودن،معروف،2018).

و حسب (Marsaudon 2006)، قد تفسر الكرونونفسية وتيرة النوم على أنها تواترات مرتبطة بالتحكم الآلي العصبي الذي يقع في الخلايا العصبية الحساسة للحرارة الهيبتوتلامس المسؤولة عن تذبذب درجة الحرارة اليومية للجسم، و تنخفض درجة الحرارة بالحد الأقصى على الساعة السابعة مما يدفع للنوم، في حين ينخفض مستوى الحرارة في حوالي الساعة الرابعة يتجاوز الساعة الفيزيولوجية و التي تسبب ارتفاع في درجة الحرارة الأساسية، عكس ما يعتقد البعض فليس النوم الذي يؤثر على درجة حرارة الجسم إنما العكس. يحفز الظلام إفراز الميلاتونين مما يسهل انخفاض درجة الحرارة و انخفاض اليقظة، يحدث النوم بعد ساعة من بدء إفراز الميلاتونين (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

و بالنسبة لـ (Astruch 2003)، يتم الانتقال من النوم إلى اليقظة الكاملة بمرحلة تسمى جمود النوم مباشرة بعد الإستيقاظ و تتميز بنقص اليقظة العابرة و اضطراب المزاج و تدهور الأداء للحظات و اضطراب الذاكرة (أورد في: إمسعودن، معروف، 2018).

10. دورة النوم/ يقظة (الوتيرة السيركويومية):

عرف البياتي (2002) النوم بأنه حالة من عدم الوعي، أو عدم الوعي الجزئي، بحيث يمكن أن يعود الفرد إلى اليقظة في حالة تنبيهية، و هذا ما يميز النوم عن حالة الغيبوبة لأنه في حالة الغيبوبة لا يمكن إعادة الشخص إلى الوعي حتى في حالة التنبيه الشديد (أورد في: بوزوران، 2015).

و أشار (Adant 2011)، أن مدة النوم تتغير حسب السن، فتكون مدتها 18 ساعة عند المولود الجديد، 11 ساعة عند الأطفال الصغار، 9 ساعات لدى المراهق و حوالي 7 ساعات و نصف للراشد. و تنقص مدتها بمعدل 27 دقيقة ابتداء من منتصف العمر حتى بلوغ سن 80 سنة (أورد في: ملياني، 2018).

حسب (Beugnet, Lamber & al 1998) قد سميت دورة النوم/ يقظة السركانية لأن مدتها 24 ساعة، هذه المدة تبقى نفسها حتى و لو تعرضت لعوامل محيطية و ذلك بتدخل الساعة الداخلية. هذه الأخيرة تعدل بتدخل مناحي الوقت كالضوء، الظلام و غيرها (أورد في: نوفل، معروف، 2015).

أما حسب (Crépon 1983)، تعتبر وتيرة نوم و يقظة سيرورة بيولوجية يتحكم فيها تحت المهاد و دورة الظلام و الضوء، فهناك مسار عصبي يسقط الضوء على شبكة العين في اتجاه المهاد هذا الأخير لا يستجيب إلا في حالة إذا كان الضوء شديد كضوء الشمس و في الظلام تقوم الغدة الكظرية بإفراز هرمون الميلاتونين و تنخفض نسبته تدريجيا أثناء النهار (أورد في: إمسعودن، 2018).

كما أوضح أن وتيرة نوم- يقظة هي من اهم التواترات و التي لها علاقة كبيرة بالتواترات اليومية حيث أن الفرد الذي يحرم من النوم لفترة طويلة لا يستطيع العيش لمدة طويلة بينما يستطيع البقاء بدون أكل لعدة أيام. إن النوم حاجة أساسية لكل كائن حي و من المهم احترام المدة الكافية للنوم و بالنسبة للإنسان فنلاحظ أن هناك فروق فردية من حيث مدة النوم حيث هناك عدة فئات "الذين ينامون كثيرا"، "الذين ينامون قليلا" و نجد كذلك " الذين ينامون مبكرا" و " الذين ينامون متأخرين". و يرتبط هذا الاختلاف بشكل خاص بالتوتيرة البيولوجية اليومية للحرارة الداخلية حيث تبين أن الأفراد الذين منحى درجة حرارتهم تبدأ في الارتفاع في نهاية الليل و تصل أقصاها في وقت مبكر خلال اليوم ينتمون إلى فوج "الذين ينامون مبكرا" و الذين درجة حرارتهم هي دائما منخفضة في الصباح و لا ترتفع إلا في نهاية الصباح لتصل أقصاها في نهاية فترة ما بعد الظهر ينتمون إلى فوج "الذين ينامون متأخرين" (أورد في: وعلي،2017).

أما (Golfier 2013) يرى أن وقت النوم يرتبط إلى الحاجة البيولوجية فهناك من ينام لمدة اطول و من ينام لمدة أقل، لكن كل واحد يجب أن ينام المدة اللازمة لا اكثر و لا أقل لكي لا تضطرب وتيرته البيولوجية و التي تؤثر بدورها على الشخص عامة.

و تقر دراسة كندية حديثة أن الاطفال الذين ينامون دائما في نفس الوقت يحققون افضل الأداءات في المدرسة بغض النظر عن البيئة التي ينتمون إليها، فالطفل يمكنه ان يدرس خمسة ايام متتالية كما هو الحال في كندا و الحفاظ على كل قدراته للعمل و التركيز فالشرط الوحيد هو أن يكون لديه ساعة نوم منظمة (أورد في: إمسعودن،2018).

جدول رقم (01) يوضح مدة النَّوم و الفشل و النجاح المدرسي حسب (Poulizac,1979) (أورد في: إمسعودن،2018).

التفوق الدراسي	التأخر الدراسي	مدة النَّوم
%0	%61	8 ساعات
%7	%25	من 8 إلى 9 ساعات
%10	%16	من 9 إلى 10 ساعات
%11	%13	أكثر من 10 ساعات

11. اضطرابات دورة النَّوم/ يقظة:

حسب (Kacha (2000) هو فقدان التزامن بين برامج الفرد في النَّوم و اليقظة و بين برنامج النَّوم و اليقظة المرغوب فيه من قبل المحيطين بالفرد ما يترتب عليه شكوى إما من الأرق أو من فرط النَّوم (أورد في: نوفل، معروف،2015).

لهذا يتميز اضطراب دورة النَّوم م يقظة بوجود شكوى من الارق و من فرط النَّوم و غالبا ما يعاني الشخص المضطرب من ارق في الليل و زيادة فترة نومه في النهار، و يتعلق هذا الاضطراب بتغيير مواعيد العمل أو كثرة تغيير اوقات النَّوم او التنقل بين بلدان يختلف فيها التوقيت المعتاد. و يتخذ هذا الاضطراب أنواعا مختلفة هي:

- **النَّوم المتأخر:** و فيه يكون بدء النَّوم متأخرا و تأخر الاستيقاظ مع صعوبة بدء النَّوم في الوقت الذي يرغبه الشخص، و كذلك صعوبة يقظته.
- **النَّوم المبكر:** و فيه يكون بدء النَّوم مبكرا و الاستيقاظ مبكرا مع صعوبة بداية النَّوم و الاستيقاظ.
- **النَّوم المرتبط بتغير موعد النَّوم:** و غالبا ما يحدث هذا التغيير بسبب تعدد تكرار السفر من بلد إلى آخر.

- **النّوم المرتبط بمواقيت العمل الرسمي:** و فيه تضطرب وتيرة النّوم بسبب تغيير أوقات العمل الذي يمارسه الشخص.
- **النّوع غير المحدد:** و هذا يتميز بالعشوائية حيث لا يوجد سقف زمني للنّوم خاصة لدى غير الملتزمين بنظام معين.
- و يصاحب اضطراب دورة النّوم/يقظة شعور الفرد بالكسل و نقص الدافعية، مع اختلال العلاقات الاجتماعية و انخفاض الإحساس بالقيمة الشخصية نتيجة الشعور بالعجز لإضافة إلى ضعف قدرة التركيز و الإدراك (أورد في: نوفل، معروف 2015).

12. إرشادات للنّوم:

- لنوم صحي و مفيد يمكن إتباع مجموعة من النصائح تسهل عملية النّوم.
- **القراءة:** تعد القراءة من الوسائل التي تسهل عملية النّوم، كونها تثير الدماغ ببطء و تساعد على إبعاد الأفكار الأخرى.
- تهوية الغرفة.
- تجنب المشروبات المثيرة كالقهوة، الشاي، الشكولاتة و الكحول التي تسبب مشاكل النّوم و تجنب التوابل، الفواكه التي تحتوي على الفيتامين (C) كالبرتقال و الكيوي، و الخضر الجافة كالحمص، و الاطباق المقلية.
- أكل وجبة العشاء ساعتين قبل النّوم لكي لا تؤدي عملية الهضم إلى اضطراب عملية الهضم، و اكل وجبة غير خفيفة جدا لكي لا يستيقظ الفرد جائعا في وسط الليل.
- أخذ مشروبات ساخنة تحتوي على سكر قبل النّوم تسهل النّوم، كالحليب المسكر، و الأعشاب الطبية (أورد في: نوفل، 2015).

13. مفهوم الانتباه:

لقد تعددت وجهات نظر العلماء حول مفهوم الانتباه، لذا سنحاول تعريفه باختصار حيث يعتبر من الظواهر الهامة في السلوك الانساني بصفة عامة و سلوك المعلم و المتعلم بصفة خاصة.

عرف (Camus,1996) الانتباه على أنه النشاط الذي يقوم به الفرد لزيادة كفايته بالنسبة لبعض المضامين النفسية مثل الإدرا م و التفكير و التذكر كما أنه القدرة على تركيز الوعي على المثيرات الخارجية أو الداخلية (أورد في: وعلي، معروف 2017).

أما أندرسون 1995 فيعتبر الانتباه عملية عقلية التي بدونها لا يستطيع الطالب تنفيذ المتطلبات العقلية المهمة (أورد في: سالم و الشحات و عاشور، 2006).

بينما (Sternberg, 2003) يرى أن الانتباه هو القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة (أورد في: العنوم، 2004).

و عرفه (Houzel 2000) بأنه حالة أين يكون الضغط الداخلي موجه نحو موضوع خارجي. فهو ميكانيزم داخلي هام في الوظيفة العقلية للفرد تسمح له بالاستجابة لمثيرات المحيط كما لا تسمح للجهاز العصبي أن تتفاقم عليه المعلومات الآتية من المحيط في كل وقت و بالتالي فهي تسمح أن يكيف سلوكه مع المحيط (أورد في: نوفل، معروف 2015).

14. مراحل الانتباه:

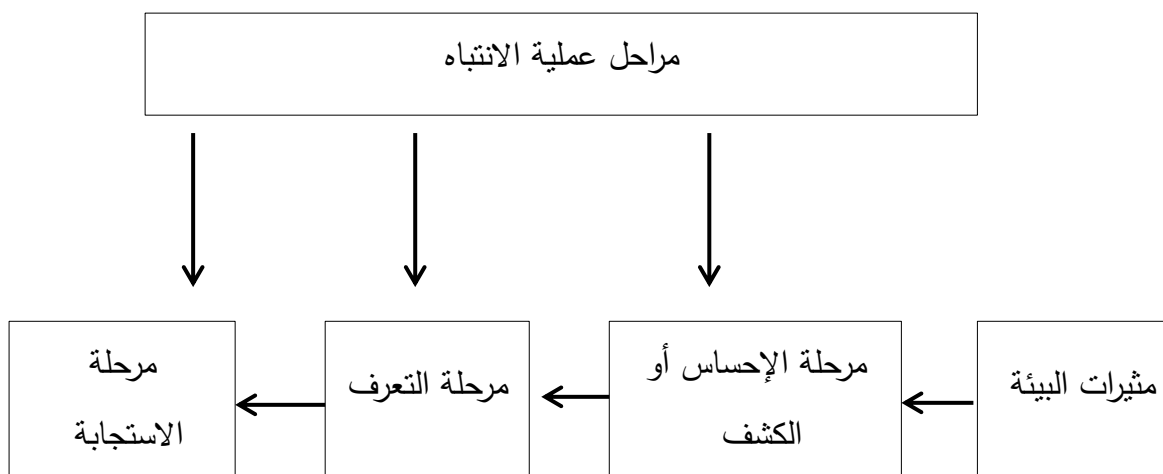
قد تشير عملية تتبع الانتباه إلى حدوث ثلاثة مراحل كعمليات معرفية و هذه المراحل هي:

* **مرحلة الإحساس أو الكشف:** يحاول المتعلم في هذه المرحلة أن يستقبل و يكتشف وجود مثيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية (الحواس الخمس). و تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء فأى خلل يصيب الجهاز العصبي بشكل عام و الدماغ بشكل خاص يؤثر في قدرة المتعلم في تركيز الانتباه على المثيرات البيئية الحسية، و تعد هذه المرحلة غير معرفية في طبيعتها لأنها لا تعتمد على العمليات المعرفية (أورد في: إمسهودن، معروف 2018).

* **مرحلة التعرف:** يحاول الفرد التعرف على طبيعة المثيرات (المعلومات الحسية) من خلال ترميزها و تحليلها و فهمها بمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة شدتها و حجمها أو عددها و أهميتها بالنسبة له، فالتعرف هو نشاط معرفي أولي يتطلب تفحص و معالجة أولية للمثيرات لتحديد مدى الحاجة إليها أو الاستمرار في استقبالها لاستكمال عمليات الإدراك اللاحقة (أورد في: العتوم، 2010).

* **مرحلة الاستجابة للمثير الحسي:** يحدد الفرد في هذه المرحلة أسلوب الاستجابة المناسب في ضوء إستعاب و إختيار المثير الحسي من بين عدة مثيرات و تهيئته للمعالجة المعرفية الموسعة التي تحدث غالبا في الذاكرة القصيرة أو الفاعلة ضمن عملية الإدراك (أورد في: العتوم، 2010).

نستنتج مما سبق أن الفرد يستقبل العديد من المثيرات و لكنه يستجيب لمثير واحد و ذلك نظرا لأهميته و بالتالي يعالجه.



شكل رقم (1): يوضح مراحل عملية الانتباه

(أورد في: إمسهودن، معروف 2018)

15. أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه إلى عدة أنواع و ذلك حسب:

1.15. حسب الدوافع:

ينقسم الانتباه حسب الدوافع إلى ثلاثة أنواع و هي:

1.1.15. الانتباه الحسي:

" يمثل الانتباه الحسي في توجيه الذهن إلى أحد المدركات الحسي و كالمريثيات و المسموعات...، فإذا ما انتبه الشخص إلى صورة مختلفة أو روائح كان انتباهه مرئيا و إذا ما انتبه إلى نغمات موسيقية كان انتباهه سمعيا" (أورد في: الدايري و الكبيسي، دون سنة).

2.1.15. الانتباه العقلي:

" إن الانتباه العقلي يتعلق بالمدركات الذهنية و عملياتها كقيام التاجر بالانتباه لحل مسألة حسابية في ميزانيته، و تفكير الإنسان بحل مشكلة ما و يريد لها مخرجا و هو ينتبه لنفسه أثناء ذلك" (أورد في: نوفل، معروف 2015).

2.15. حسب موقع المثيرات:

" يرى كل من (Fenigstein et Carver, 1978) أن الانتباه ينقسم من حيث موقع مثيراته إلى الانتباه إلى الذات، و الانتباه إلى البيئة و هي كما يلي" (أورد في: سيد احمد و محمد بدر، 1999).

1.2.15. الانتباه إلى الذات:

" الانتباه إلى الذات هو تركيز الانتباه على مثيرات داخلية صادرة من أحشاء الفرد و عضلاته و مفاصله و خواطر ذهنه و أفكاره" (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

2.2.15. الانتباه إلى البيئة:

" الانتباه إلى البيئة هو تركيز الانتباه على مثيرات في البيئة الخارجية بعيدا عن ذات الفرد مثل المثيرات الاجتماعية، و المثيرات الحسية المختلفة سواء كانت سمعية بصرية، شمعية، لمسية أو تذوقية " (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

3.15. حسب عدد المثيرات: ينقسم الانتباه من حيث عدد المثيرات إلى نوعين:**1.1.15. الانتباه لمثير واحد:**

"إن الانتباه لمثير واحد هو انتقاء الفرد لمثير واحد و تركيز الانتباه عليه، و ذلك مثل انتقاء مثير بصري له مواصفات محددة و إهمال المثيرات الأخرى" (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

1.2.15. الانتباه لأكثر من مثير:

" يتطلب هذا النوع من الانتباه سعة انتباهية عالية، حيث يقوم الفرد بتركيز انتباهه على أكثر من مثير في المجال البصري، أو السمعي، أو كليهما معا مثل السائق الذي يقود سيارته و يستمع لبرنامج معين في الراديو، و هذا النوع من الانتباه يتطلب جهدا عقليا حتى يستطيع الفرد الاحتفاظ بتنبه هذه المثيرات" (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

16. خصائص الانتباه:

للانتباه خصائص عديدة و نذكر منها البعض فيما يلي:

* الاختيار و التركيز:

يعتبر الانتباه استجابة حسية عقلية توجه الشعور نحو مثير معين فهو عملية انتقائية للمثيرات كما يرتبط بالإدراك (أورد في: سالم و آخرون، 2006). يختار الفرد أحد المنبهات و المثيرات الحسية من المثيرات الحسية العديدة التي تحيط به سواء كانت بصرية، سمعية، شمية، ذوقية أو منبهات اجتماعية، فيزيولوجية، فالفرد لا يمكنه الانتباه إلى كل هذه المثيرات مرة واحدة فيختار المثيرات الهامة التي تشبع حاجة معينة لديه أنّ الانتباه شعور إرادي يؤدي إلى تركيز اهتمام الفرد نحو موضوع معين. كما يقترن التركيز بالجهاز العصبي الحسي بحيث لا يمكن استقبال النثرات و نقلها مما يستوجب توجيه الاهتمام نحو منبه واحد معين حتى لا يتشتت الانتباه (أورد في: فوزي، 2001).

* الانتباه عملية إدراكية مبكرة: يهتم الإحساس بالمثيرات بينما يهتم الإدراك بإعطاء هذه المثيرات تفسيرات و معاني مختلفة، أمّا الانتباه فإنّه يقع بين الإحساس و الإدراك لذلك يطلق على الانتباه عملية إدراكية مبكرة (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

* الإصغاء: و هو الخطوة الأولى في عملية تكوين و تنظيم المعلومات حيث أن استكشاف البيئة المحيطة تتطلب من الفرد الإصغاء لبعض الأحاديث أو الأفعال و تركيز الانتباه عليها (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

* الاختيار و الانتقاء: إن الفرد لا يستطيع أن ينتبه لجميع المنبهات المتباينة دعة واحدة، و لكنه ينتقي و يختار منها ما يناسب حاجاته النفسية، أي أن الانتباه هو اختيار لأحد أو لبعض المنبهات الحسية من بين المنبهات الأخرى سواء كانت في البيئة الخارجية أو الداخلية (أورد في: سيد احمد و محمد بدر، 1999).

* **التعقب:** و هو الانتباه المتصل (غير المتقطع) لمنبه ما أو التركيز على تسلسل موجه للفكر عبر فترة زمنية و المستوى المعقد فيه يبدو في القدرة على التفكير في فكرتين أو أكثر أو نمطين من المنبهات أو أكثر في وقت واحد و على نحو متتابع دون خلط بينهما أو فقدان لأحدهما (أورد في: سيد احمد و محمد بدر، 1999).

* **التذبذب:** و هو يعني أن مستوى شدة المثير مصدر التنبيه يتذبذب فنلاحظ ذلك أثناء متابعة الفرد لفيلم سينمائي حيث أن انتباهه يتذبذب بين الشدة و الضعف وفقا لاختلاف أحداث الفيلم (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

* **عملية الإحاطة:** و هي ذات الأساس الحسي و التي قد تكون سمعية او بصرية و التي إما في تحركات العينين معا عبر المكان أو الصور التي تواجهها و إما في انصات الأذن لكل ما يصل إليها من اصوات و محاولة جمع شتاتها، أي أن الإحاطة تعتبر عملية مسح للعناصر التي توجد بهذا المكان و للأصوات التي تصدر الآن (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر: 1999).

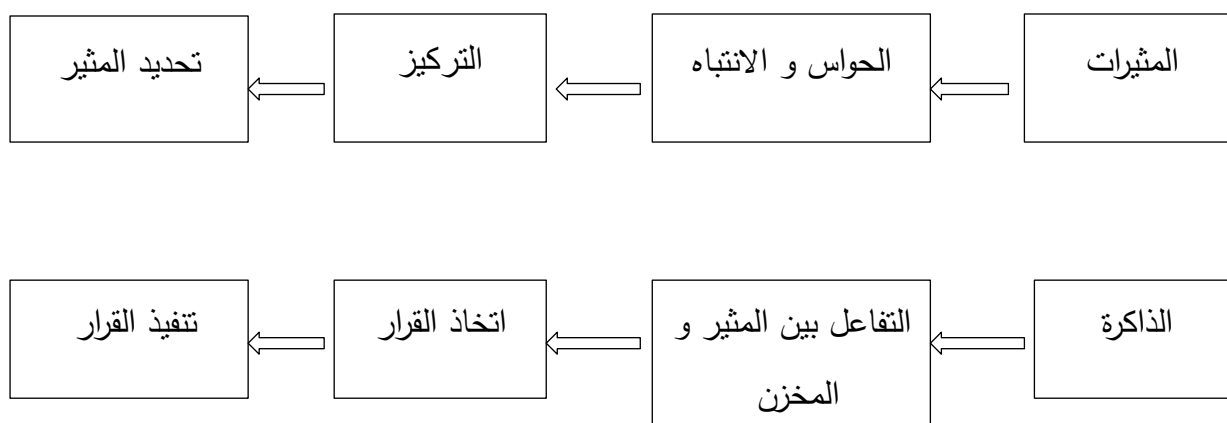
* **التموج:** و هو يعني أن المثير مصدر التنبيه رغم استمرار وجوده فإن تأثيره يتلاشى إذا ظهر مثير دخيل، ثم يعود المثير الرئيسي في الظهور مرة أخرى عندما ينتهي المثير الدخيل (أورد في: سيد أحمد و محمد بدر، 1999).

و انطلاقا من التعاريف السابقة نستنتج مجموعة من الخصائص التي تتمثل حسب سليم (2003) في:

- الانتباه استجابة حسية و عقلية.
- فيه توجيه للشعور نحو مثير معين.
- يرتبط بما يهم الفرد المنبه.
- في الانتباه تركيز عقلي و مقاومة للتشتت.
- فيه استخدام للطاقة العقلية.

17. أهمية الانتباه:

يعد الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالإدراك و التذكر، التفكير و التعلم فبدونه لا يمكن أن يدرك الفرد ما يدور حوله و قد يواجه صعوبة في عملية التذكير مما ينتج عنه الوقوع في العديد من الأخطاء سواء على مستوى التفكير أو الأداء. يساعد الانتباه تركيز العمليات المعرفية على المنبهات الخارجية حتى يتمكن بتجميع المعلومات حول المنبهات التي يتعامل معها، كما نحتاج إلى الانتباه لتنسيق و ضبط الأداء و إذا كنا غير قادرين على إنتقاء المعلومات سوف نكون غير قادرين على التفكير أو القيام بعمل ما (أورد في: إمسعودن، معروف (2018).



مخطط رقم (01): يبين أهمية الانتباه ضمن العمليات العقلية حسب تعوينات، 2009

1.18. العوامل المؤثرة في الانتباه:

أشار محمد الهاشمي (1982) أن الإنسان لا يستطيع ان ينتبه لكل ما حوله، ثم إن درجة الانتباه عنده لا تكون بدرجة قوية لكل ما يستقبله من مثيرات كيفما كانت. فهناك عوامل تساعد على إثارة و زيادة الانتباه (أورد في: نوفل، معروف 2015). و هذه العوامل هي نوعان:

1.18. العوامل الخارجية:

"هي مجموعة من العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه إليه و تشمل" (أورد في: العنوم، 2004).

• تغير المثير:

"إن المثيرات المتغيرة من حيث لونها أو شكلها أو شدتها أو سرعتها تعمل على جذب انتباهنا أكثر من المثيرات الثابتة، حيث أن المعلم الذي يتكلم بنبرة صوت ثابتة خلال المحاضرة يشعر طلبته بالملل مقارنة مع المعلم الذي يغير نبرة صوته من حين لآخر خلال المحاضرة فيشد انتباه الطلبة إليه" (أورد في: العنوم، 2004).

• طبيعة المثير:

"يقصد بطبيعة المثير، نوعيته هل هو مثير صوتي أو مثير ضوئي أو لمسي أو شمعي، و إن هذه المثيرات تجذب انتباهنا عن طريق الحواس الخمس. كما أن المثيرات الضوئية و الصوتية هي أقوى المثيرات، حيث تنبه العلماء أن الفرد يعتمد على حاستي البصر و السمع أكثر مما يعتمد على بقية الحواس" (أورد في: محمد شحاتة، 2010).

- شدة المثير:

"كلما كان المثير شديد كلما لفت الانتباه أكثر و بالمقابل كلما كان المثير ضعيفا كلما انصرف عنه الانتباه، هذا يعني أن الأصوات العالية و الأضواء الباهرة تلفت الانتباه أكثر من الاصوات المنخفضة و الاضواء الخافتة" (أورد في: محمد شحاتة، 2010).

- حجم المثير:

أشار عاقل (1981) أنه إذا تساوت جميع الاعتبارات فإن الشيء الكبير يستدعي الانتباه أكثر من الشيء الصغير، بمعنى ان المثيرات ذات الحجم الكبير اكثر لفتا للانتباه من المثيرات ذات الحجم الصغير.

- موضع المثير:

حسب المليجي (2004) فإنه يتأثر جذب الانتباه بموضع المثير بالنسبة لمجال الإدراك. و أشار راجح (2009) أنه كلما كان المثير نصب العين كلما لفت الانتباه أكثر، فمثلا الصفحتين الأولى و الأخيرة من الجريدة هي أكثر جذبا للانتباه من الصفحات الداخلية (أورد في: نوفل، معروف 2015).

- تباين المثير (تغاير المثير):

"إذا وجد تداخل في المنظر أو تغاير أو تضاد فإن ذلك أدعى إلى إثارة الانتباه كأن تحتوي الصورة الإعلامية على مجموعة نساء بينهم رجل واحد، أو مجموعة من الرجال بينهم امرأة واحدة أو أشخاص قصار القامة بينهم رجل طويل (أورد في: محمد شحاتة، 2010).

• تكرار المثير:

حسب فايد (2005) فإن تكرار نفس المثير من شأنه جذب الانتباه أكثر، فلو طلب فرد ما النجدة مرة واحدة فقد لا يجذب انتباه الآخرين، أما إذا كرر هذه الاستغاثة عدة مرات فقد يجذب الانتباه أكثر.

2.18. العوامل الداخلية:

حسب فايد (2005) فإن تكرار نفس المثير من شأنه جذب الانتباه أكثر، فلو طلب فرد ما النجدة مرة واحدة فقد لا يجذب انتباه الآخرين، أما إذا كرر هذه الاستغاثة عدة مرات فقد يجذب الانتباه أكثر.

1. العوامل المؤقتة: و التي تنقسم بدورها العضوية و الوجهة الذهنية و هي موضحة فيما يلي:**1.1. الحاجات العضوية:**

إن الفرد الجائع عند مروره في الطريق فإن الأطعمة و روائحها بوجه خاص تجذب انتباهه.

2.1. الوجهة الذهنية:

حسب السامراتي و آخرون (2002) فإن الوجهة الذهنية هو اتجاه يسهل على الفرد الاستجابة بطريقة معينة مثل الأم النائمة التي تستيقظ على صوت ابنها الذي يصرخ.

2. العوامل الدائمة: و هي بدورها تنقسم إلى الدوافع الهامة و الميول المكتسبة:**2.1. الدوافع الهامة:**

"إن لدى الإنسان وجهة ذهنية موصولة للانتباه إلى المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم كما أن دافع الاستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للانتباه إلى الأشياء الجديدة أو غير المألوفة، ثم إن اهتمام

المرء بما يقوله الناس و يفعلونه و بأداء واجباته نحوهم يجعله في حالة استعداد مستمر لأداء هذه الواجبات. فمثلا تحيتهم عند لقائهم، و الإصغاء إليهم حين يتحدثون" (أورد في: نوفل، معروف 2015).

2.2. الميول المكتسبة:

حسب المليجي (2004) فإن الانتباه ملاحظة انتقائية، و نحن لا نختار من مثيرات البيئة إلا ما يتفق مع ميولنا و اهتماماتنا، أي أن ميول الفرد تحدد نوع المثيرات التي تجذب انتباهه، فما يجذب انتباه عالم الفلك غير ما يجذب انتباه عالم النفس (أورد في: نوفل، معروف 2015).

19. العوامل المعرّقة للانتباه:

هناك بعض العوامل التي قد يمكن ان تعرقل الانتباه منها:

- **التعب الجسدي و العصبي:** من الافضل عدم القيام بأية عملية تعليم و تعلم بعد تعب جسدي أو أداء مهمة تطلب تفكيراً أو في نهاية يوم متعب.
- **عند اضطراب الحياة المألوفة:** اضطراب في نوعية الاكل و طريقة اضطراب في النوم مع نقص مدته، ظهور مشكلة صحية.
- **المشكلات الشخصية:** عدم التوازن الانفعالي، حدث مؤلم أو اضطراب في الأسرة، مشكلة علائقية مع الأصدقاء، الخوف من الفشل، الاضطرابات النفسية.
- **المواقف السلبية:** نقص الاهتمام بالمهمة المراد التركيز فيها، عدم الثقة بالنفس و القناة بالفشل، عدم وضوح الفائدة من المهمة المراد التركيز فيها (أورد في: نوفل، معروف 2015).

20. اضطرابات الانتباه:**- مفهوم اضطراب الانتباه:**

تعرف اضطرابات الانتباه بأنها أنماط فرعية من اضطرابات قصور الانتباه و فرط النشاط و يعد من صعوبات التعلم النمائية التي تتعلق بالوظائف الدماغية و العمليات العقلية و المعرفية التي يحتاجها المتعلم في تحصيله الأكاديمي فهو عجز تعليمي. و يقصد بقصور الانتباه صعوبة تركيز الانتباه لفترة طويلة و يتميز بالقابلية للتشتت و التغيرات المتكررة من نشاط غير مكتمل إلى نشاط آخر و أخطاء ناجمة عن عدم العناية و عدم التنظيم و عدم بذل المجهود و التباعد العام: عدم الإصغاء، عدم الاستجابة للأسئلة، الاندفاعية و صعوبة الانتباه المستمر (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

- مظاهر صعوبة الانتباه:

يظهر لدى الأطفال عدم قدرتهم على تركيز انتباههم أو تنظيم نشاطهم الذهني نحو شيء محدد لفترة طويلة، ناك أطفال يعانون من شرود ذهنية او تشتتت الانتباه أثناء الاستماع او المشاهدة أو القراءة لذا قد حددت جمعية الطب النفسي الأمريكية في دليلها التشخيصي أعراض اضطرابات الانتباه الأساسية في المظاهر الآتية:

- الفشل في إنهاء المهام التي بدأها.
- ظهور ملامح عدم الاستماع.
- قابلية التشتت بسهولة.
- صعوبة التركيز على المهام الدراسية أو المهام التي تتطلب الإبقاء على عملية الانتباه (أورد في: سالم و آخرون، 2006).

- الانتقال من نشاط إلى آخر دون إتمام الأول فعندما يفشل في عمل ما يتركه و لا يحاول إكماله أو التفكير في إنجائه.
- عدم الترتيب و الفوضى.
- يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له.
- يلعب بطريقة عدوانية فظة و يتكلم في أوقات غير ملائمة.
- يجيب عن الأسئلة بسرعة دون التفكير.
- كثرة الكلام و يضيع أشيائه الشخصية (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

21. أنواع اضطرابات الانتباه:

- * اضطراب الانتباه مع فرط النشاط: يقصد به ضعف القدرة على تركيز الجهد العقلي في الأحداث الأكاديمية و المعرفية لأداء المهام المطلوبة نتيجة التشتت و الاستثارة العالية و الاندفاعية و الإفراط في النشاط الحركي.
- * الاضطرابات المعرفية للانتباه: تشير إلى ضعف القدرة على تركيز الجهد العقلي في المهام الأكاديمية التي تتطلب الاستمرار في النشاط لفترة زمنية عن طريق استخدام الانتباه البصري أو الانتباه الاختياري .
- * الاضطرابات الانفعالية للانتباه: تشير إلى مجموعة من الخصائص الانفعالية و الدافعية مثل الإحباط أو التشتت السريع، المزاج المتقلب و التي تؤثر على الاستمرار في أداء المهام الأكاديمية.
- * الاضطرابات الفسيولوجية للانتباه: تشير إلى مجموعة من الخصائص الجسمية و العضوية التي تظهر على الطفل أثناء أداء المهام المختلفة و تظهر في صورة الحركات الكثيرة و غير المنتظمة و عدم انتظار دوره في اللعب و عدو الاستقرار في المكان (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

22. أسباب اضطراب عمليات الانتباه:

تعود أسباب اضطرابات الانتباه لدى الأطفال إلى عدة عوامل منها:

* العوامل العصبية:

تلعب العوامل العصبية دور في اضطرابات الانتباه لدى أطفال (صعوبات الانتباه) و يظهر أثارها على الأداء المدرسي، فلقد أشارت الدراسات التي أجراها (Zametkin & al,1990) و المعهد القومي للصحة العقلية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى انخفاض معدل تدفق الجلوكوز إلى المناطق عن الضبط و التحكم في الانتباه و الأنشطة الحركية. بينما يرى (Riccio & al,1990) أن اضطرابات نقص الانتباه التي يعاني منها أطفال ترجع إلى عدم فاعلية النواقل العصبية (أورد في: إمسعودن، معروف،2018).

* **خلل نظام الضبط الإستثاري:** الضبط الاستثاري مفهوم مرتبط بالمقاييس الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب و ضغط الدّم، و يقصد به استعداد و تهيئة الجهاز العصبي المركزي ليكون في المستوى الأمثل للاستثارة، يختلف مستوى استثارة الجهاز العصبي المركزي باختلاف الوقت على مدى اليوم ففي الصباح الباكر يكون منخفضا و كذلك في آخر الليل بينما يكون مرتفعا إذا توافرت له عوامل دافعة قوّة تعمل على تنشيطه فالأطفال الذين يعانون من مشكلات اضطراب الانتباه و فرط النشاط لا يعمل نظام ضبطهم الإستثاري بالكفاءة المطلوبة فهم مستثرون بصورة مفرطة طوال الوقت، مما يجعلهم غير قادرين على اختيار الاستراتيجيات الملائمة للمهام و المواقف المختلفة حتى و لو نجحوا في اختيار استراتيجياتهم الملائمة فهم غير قادرين على توظيفها في المواقف المختلفة على النحو المطلوب منهم، مما ينعكس سلبا على أدائهم (أورد في: البطاينة و آخرون 2005).

* **العوامل البيولوجية و البيئية:** تؤثر العوامل البيولوجية ذات الأصول الوراثية و تأخر النمو في المراحل الحرجة و الامراض المزمنة ذات الارتباط باضطرابات الانتباه و العوامل البيئية و الاجتماعية (أورد في: البطاينة و آخرون 2005).

23. صعوبات الانتباه:

لقد اوضحت الدراسات المبكرة في حقل صعوبات التعلم ان اضطراب الانتباه و بالتحديد الانتباه الانتقائي هي السبب وراء ظهور صعوبات التعلم لدى الاطفال. و اكدت هذه الدراسات ان هناك عدة ادلة على أن الانتباه يلعب دورا اساسيا في صعوبات التعلم. و لقد تم دراسة الانتباه في مجال صعوبات التعلم بطريقتين مختلفتين لكل منهما نظرتها الخاصة إلى الانتباه، فكانت إحدى هاتين الطريقتين تقوم على افتراض أن صعوبات التعلم هي نتيجة القصور و الاضطراب في واحدة أو اكثر من مكونات الانتباه و هي اليقظة العقلية و الانتقاء و الجهد. و كل من هذه المكونات يؤثر تأثيرا ملموسا على فعالية الانتباه و على ذلك اجريت العديد من الدراسات عن الفروق في الأداء بين ذوي صعوبات التعلم و العاديين على مقياس الانتباه الانتقائي. أما التوجهات البحثية للطريقة الثانية فكانت مرتبطة بالأطفال ذوي القصور و العجز في الانتباه مع فرط في النشاط الزائد (أورد في: عوض الله و آخرون، 2006).

24. استراتيجيات علاج صعوبات الانتباه:

من اجل تحسين سلوك الانتباه لدى المتعلم و تحسين قدرته على الانتباه تتخذ عدة إجراءات منها:

* **التدريب على تركيز الانتباه:** لتوجيه انتباه المتعلم نحو المثيرات المهمة ذات العلاقة بموضوع الدرس و ترك باقي المثيرات على هامش الشعور لابد من تبسيط المثيرات المقدمة و تقليل عددها و إزالة تعقيداتها حتى يستطيع أن ينتبه إليها و يلم بها و يستوعبها، استخدام المثيرات و الخبرات الجديدة

و غير المألوفة حتى تلفت انتباه الطالب لأن التعود على المثيرات يجعل المتعلم يمل منها. وتوظيف أكثر من حاسة و نشاط في الانتباه مثل الاستعانة بالعين و السمع في تعلم القراءة و الكتابة إضافة إلى اللمس في الدروس العلمية و الفنية (أورد في: عوض الله، 2006).

* **زيادة مدّة الانتباه:** و ذلك بالاستعانة بالإجراءات التالية:

- توفير فترات الراحة بين المهام و العمل على تعزيز و مكافأة الزيادة في الانتباه (أورد في: عوض الله:2006).
- تغيير المكان هو أحد أسهل الطرق لجذب الانتباه فمثلا يمكن للمعلم أن ينتقل إلى جوانب غرفة القسم.
- يشكل الربط بين الجديد و القديم توازنا فالجديد يضمن حصول الانتباه.
- تغيير نبرة الصوت و يمكن للمعلم أن يستفيد من طريقة عرض المادة و التي تتمثل في خصائص المثيرات كالشدّة و الجدة و الاختلاف و التكرار (أورد في: إمسعودن، معروف 2018).

25. العلاقة بين الانتباه و النّوم:

بينت معظم الدراسات التي تمت على الانتباه و الفعالية العقلية بأن الأفراد ينامون و يستيقظون في نفس الاوقات و يحتاجون إلى نفس مدة النّوم غالبا ما تكون مدة النّوم ما بين (7 إلى 8) ساعات من النّوم معتاد عليها لكن نوم (8 إلى 9) ساعات ضروري من أجل فعالية أحسن (أورد في: نوفل، معروف،2015).

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع أدبيات الموضوع و جمع كل المعلومات و المعطيات المتعلقة بميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية انتقلنا إلى دراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و النوم الليلي، نتطرق في هذا الفصل إلى منهجية البحث و التي تتضمن نوع البحث، اختيار عينة البحث و الأدوات المستعملة لجمع البيانات، كيفية جمع البيانات و أخيرا حدود البحث.

1. نوع البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة الوتيرة المدرسية اليومية و الأسبوعية للانتباه و مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس من ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، و بالتالي تم الاعتماد على المنهج الوصفي كونه الملائم لهذا النوع من الدراسة و لأنه يهدف إلى وصف الظواهر و تحليلها و فهمها.

2. كيفية اختيار عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث في هذه الدراسة بطريقة عشوائية حيث قدرت حجمها بـ 90 طالب و طالبة و شملت كلا ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية، و اهتمت الدراسة تحديدا بدراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس من كلا الجنسين و بمختلف أعمارهم حيث قمنا بتوزيع استبيان النوم على 36 طالب و طالبة من ميدان العلوم الاجتماعية و لوجود بعض الغيابات تقلصت و أصبحت تشمل 23 طالب و طالبة، أما روائز شطب الأرقام قمنا بتطبيقها على 23 طالب و طالبة. أما بالنسبة لميدان العلوم الإنسانية قمنا بتوزيع استبيان النوم على 34

طالب و طالبة و لكن نظرا لغياب البعض تقلصت العينة و أصبحت تشمل 24 طالب و طالبة، أما روائز شطب الأرقام قمنا بتطبيقها على 24 طالب و طالبة.

و عند اللجوء إلى الميدان من أجل بدأ مرحلة التطبيق قد واجهنا بعض المشاكل مع الطلبة لرفض البعض منهم ملئ الروائر لأسبابهم الشخصية كما هناك بعض الغيابات التي كانت سبب تقلص العينة التي اخترناها و أيضا فيما يخص جداول التوقيت غير المنتظمة. و قد بذلنا مجهودات كبيرة من أجل إقناع الطلبة بالحضور صباحا و البقاء لغاية المساء رغم أن جداول التوقيت تبدأ على الساعة العاشرة صباحا و تنتهي على الساعة رابعة عشر و نصف زوالا .

يلتحق طلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية بالدراسة خلال ستة أيام في الأسبوع و تكون خلال: السبت، الأحد، الإثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس من الساعة الثامنة و نصف صباحا إلى غاية الساعة الرابعة مساءا.

جدول رقم (02): يوضح التوقيت الأسبوعي لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية

أيام الدراسة	أوقات الدراسة
السبت	من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 10.
الأحد	من الساعة 10 إلى الساعة 11 و 30 دقيقة ثم من الساعة 13 إلى الساعة 16.
الاثنين	من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 10 ثم من الساعة 13 إلى الساعة 16.
الثلاثاء	من الساعة 11 و 30 دقيقة إلى الساعة 16.
الأربعاء	من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 10 ثم من الساعة 11 و 30 دقيقة إلى الساعة 16.
الخميس	من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 10 ثم من الساعة 13 إلى الساعة 14 و 30 دقيقة

يظهر من خلال هذا الجدول أن توقيت الدراسة بالنسبة لطلبة السنة الأولى ليسانس ميدان العلوم الاجتماعية غير منتظمة بحيث أن يوم السبت يدرسون فقط في الصباح و في يوم الأحد تبدأ الدراسة من

الساعة العاشرة حتى الساعة الحادية عشر و نصف ثم يتوقفون و يستأنفون على الساعة الواحد إلى غاية الرابعة مساءً أما في يوم الثلاثاء يبدئون على الساعة الحادية عشر و نصف إلى الرابعة مساءً، و في يوم الأربعاء يبدئون من الساعة الثامنة و نصف إلى الساعة العاشرة ثم يتوقفون و يستأنفون على الساعة الحادية عشر و نصف حتى الساعة الرابعة مساءً أما في يوم الخميس يبدئون من الساعة الثامنة و نصف إلى الساعة العاشرة و يتوقفون ثم يستأنفون من الساعة الواحدة إلى غاية الساعة الرابعة مساءً.

جدول رقم (03): يوضح جدول التوقيت الأسبوعي لطلبة ميدان العلوم الإنسانية

أوقات الدراسة	أيام الدراسة
من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 14 و 30 دقيقة.	السبت
من الساعة 10 إلى الساعة 11 و 30 دقيقة ثم من الساعة 14 و 30 دقيقة إلى الساعة 16.	الأحد
من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 11 و 30 دقيقة ثم من الساعة 13 إلى الساعة 16.	الاثنين
من الساعة 10 إلى الساعة 13 ثم من الساعة 14 و 30 دقيقة إلى الساعة 16.	الثلاثاء
من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 10 ثم من الساعة 11 و 30 دقيقة إلى الساعة 14 و 30 دقيقة	الأربعاء
من الساعة 8 و 30 دقيقة إلى الساعة 11 و 30 دقيقة.	الخميس

يظهر من خلال الجدول أن توقيت الدراسة بالنسبة لطلبة السنة الأولى ليسانس ميدان العلوم الإنسانية غير منتظمة بحيث يوم السبت يبدئون الدراسة على الساعة الثامنة و نصف صباحاً حتى الساعة الثانية و نصف زوالاً و تكون الدراسة عن بعد على منصة مودل (Moodle) و يوم الاحد يبدئون من الساعة العاشرة حتى الساعة الواحدة زوالاً و يتوقفون ليحضروا آخر درس لهم على الساعة الثانية و نصف زوالاً إلى غاية الساعة الرابعة مساءً اما في يوم الإثنين يبدؤون على الساعة الثامنة و نصف صباحاً حتى الساعة الحادية عشر و نصف و يتوقفون ثم يستأنفون على الساعة الواحدة زوالاً حتى الساعة الرابعة مساءً و في يوم الثلاثاء تبدأ الدراسة على الساعة العاشرة صباحاً إلى غاية الواحدة زوالاً و يتوقفون

و من الساعة الثانية و نصف زوالا حتى الساعة الرابعة يحضرون آخر درس لهم و في اليوم التالي يوم الأربعاء يبدئون على الساعة الثامنة و نصف صباحا ليتوقفوا على الساعة العاشرة ثم يستأنفون من الساعة الحادية عشر و نصف إلى غاية الساعة الثانية عشر زوالا و في آخر الأسبوع يوم الخميس تكون الدراسة فقط في الفترة الصباحية من الساعة الثامنة و نصف إلى الساعة الحادية عشر و نصف.

• توزيع أفراد العينة حسب السن للطلبة ميدان العلوم الاجتماعية

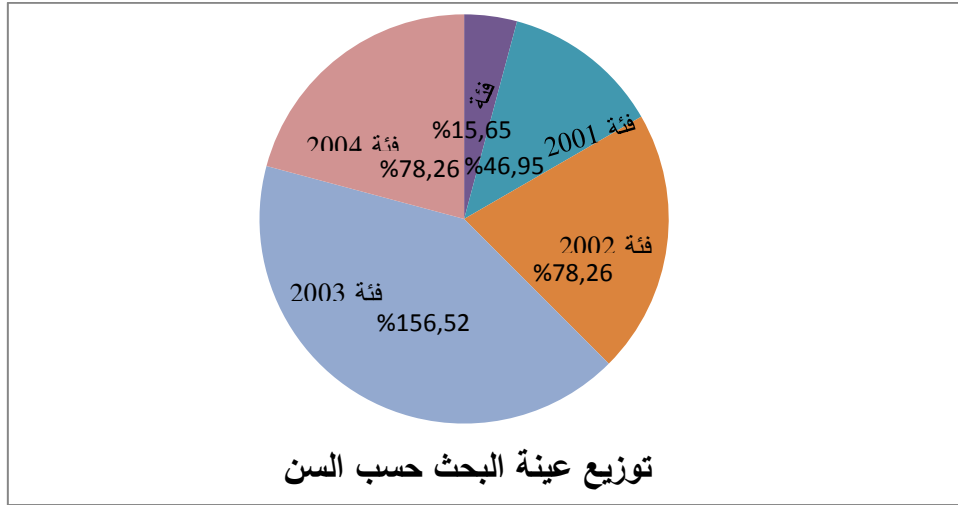
جدول رقم(04): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية

سنة الميلاد	التكرارات	النسبة المئوية
2000	01	%4.34
2001	03	%13.04
2002	05	%21.73
2003	10	%43.47
2004	05	%21.73
المجموع	23	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن عينة البحث لطلبة السنة الاولى ليسانس ميدان العلوم الاجتماعية

تقدر بـ 23 طالب و طالبة.

رسم بياني رقم (03): يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب السن لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية



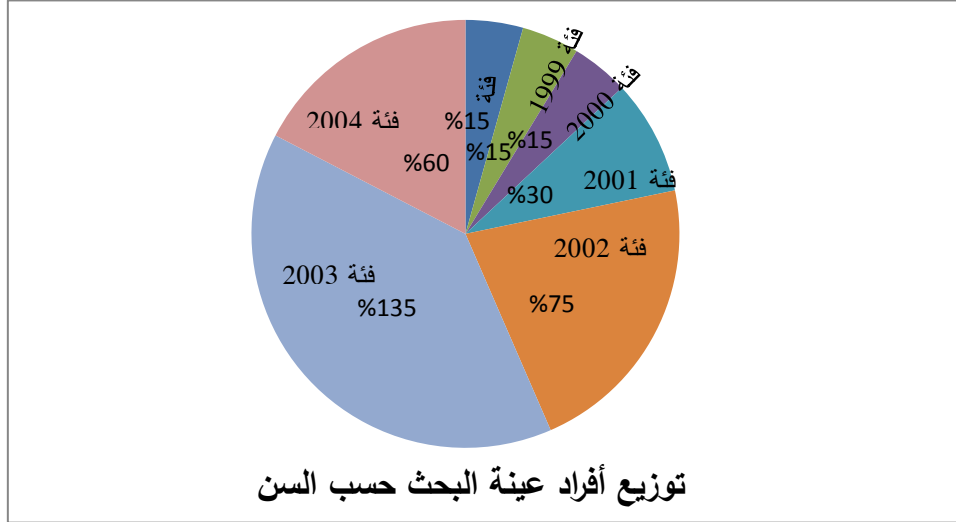
يتضح من خلال الرسم البياني (طريقة الدائرة) رقم (03) أن أغلبية الطلبة ينتمون إلى الفئة العمرية 2003 بنسبة تقدر بـ 156.52% ثم تأتي فئة 2002 و 2004 بنسبة تقدر بـ 78.26% و بعدها فئة 2001 بنسبة 46.95% و أخيرا أدنى فئة في ميدان العلوم الاجتماعية هي فئة 2000 بنسبة 15.65%.

• توزيع أفراد العينة حسب السن لطلبة ميدان العلوم الإنسانية:

جدول رقم (05): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن لطلبة ميدان العلوم الإنسانية

سنة الازدياد	التكرارات	النسبة المئوية
1997	01	4.16%
1999	01	4.16%
2000	01	4.16%
2001	02	8.33%
2002	05	20.83%
2003	09	37.5%
2004	04	16.66%
المجموع	24	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن عينة البحث لطلبة السنة الأولى ليسانس ميدان العلوم الإنسانية تقدر ب 24 طالب و طالبة.



رسم بياني رقم (04): يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب السن لطلبة ميدان العلوم الإنسانية

يتضح من خلال الرسم البياني (طريقة الدائرة) رقم (03) أن أغلبية الطلبة ينتمون إلى الفئة العمرية 2003 بنسبة تقدر ب 135% ثم تأتي فئة 2004 بنسبة تقدر ب 75% و بعدها فئة 2002 بنسبة 60% ثم فئة 2001 بنسبة 30% و أخيرا أدنى فئة في ميدان العلوم الإنسانية هي فئة 2000 بنسبة 15%.

3. أدوات جمع البيانات:

لمعرفة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و مدة النوم الليلي خلال الأسبوع لدى طلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية تم تطبيق الأدوات التالية:

تطبيق روائز شطب الأرقام و استبيان النوم الذي استعمله (Testu) في فرنسا و (معروف) الذي ترجمتهم إلى اللغة العربية و طبقتهم في الجزائر.

أولاً: استبيان النوم الليلي و هو استبيان تم توزيعه على الطلبة بهدف تسجيل ساعات النوم و الاستيقاظ يخص فوج من الطلبة لميدان العلوم الاجتماعية و فوج من الطلبة لميدان العلوم الإنسانية. (أنظر الملحق رقم ٠٠).

ثانياً: اختبارات شطب الأرقام و تتمثل في مهمة التمييز البصري و تعمل على تقييم درجة الانتباه، و تحتوي هذه الاختبارات على (149) رقماً للشطب مبعثرة في (09) أسطر ب (03) أرقام للشطب في كل سطر. و لتفادي أثر انتقال التعلم و الملل الذي قد ينتج عن عملية التمرير المتكرر خلال اليوم و الأسبوع تم تقديم هذه الاختبارات بأشكال مختلفة مقيمة، معادلة و متساوية (أورد في: معروف، 2008). و تقدر مدة تنفيذ هذا الاختبار بثلاثين (30) ثانية.

4. كيفية جمع البيانات:

• جمع البيانات الخاصة بالنوم:

لدراسة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية المتمدرسين بجامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو، تم توزيع استبيان النوم على الطلبة المعنيين حيث تم مطالبهم بتدوين أوقات النوم و الاستيقاظ ابتداء من أول يوم الدراسة و ذلك من 05 إلى 12 ماي 2023، و في الأيام الأسبوعية المتمثلة في (ليلة الجمعة، السبت- ليلة السبت، الأحد- ليلة الأحد، الإثنين- ليلة الإثنين، الثلاثاء- ليلة الثلاثاء، الأربعاء- ليلة الأربعاء، الخميس- ليلة الخميس، الجمعة) بعد ذلك تم استرجاع الاستبيان.

• جمع البيانات الخاصة بالانتباه:

لدراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه تم استعمال روائز شطب الأرقام للباحث Testu و تم تطبيق الاختبار لمدة 30 ثانية خلال ساعات اليوم المتمثلة في: الساعة الثامنة صباحا، الحادية عشر صباحا، الواحد زوالا و الرابعة بعد الزوال، و في أيام الأسبوع المتمثلة في: (الأحد، الإثنين، الأربعاء، الخميس). وذلك وفق المربع اللاتيني الذي يبينه الجدول التالي:

ساعات التمرير أيام التمرير	8 سا	11 سا	13 سا	16 سا
الأحد	الفوج الأول	الفوج الثاني	الفوج الثالث	الفوج الرابع
الإثنين	الفوج الثالث	الفوج الرابع	الفوج الأول	الفوج الثاني
الأربعاء	الفوج الرابع	الفوج الأول	الفوج الرابع	الفوج الثالث
الخميس	الفوج الثاني	الفوج الثالث	الفوج الثاني	الفوج الأول

جدول رقم (06): تمرير الاختبارات حسب المربع اللاتيني على طلبة السنة الأولى ليسانس ميداني

العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية

5. كيفية تحليل البيانات:

بعد الانتهاء من جمع البيانات الخاصة بالتغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و مدة النوم الليلي خلال الأسبوع، تم تفرغها و تبويبها في جداول توضيحية و معالجتها إحصائيا باستعمال الاختبارات التالية:

• تحليل التباين (Analyse De Variance):

اعتمدنا على هذا الاختبار لدراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه أين استعملنا اختبار (F) لقياس الدلالة الاحصائية بحساب التكرارات و المتوسطات الحسابية لكل ساعات من ساعات اليوم و لكل يوم من أيام الأسبوع.

• اختبار (T) لـ (Student):

استعملنا الاختبار لدراسة النوم لدى طلبة السنة الأولى ليسانس ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية بحساب متوسط مدة النوم الليلي عن طريق استخراج متوسط متوسطات مدة النوم، بعد تحويل ساعات نوم و استيقاظ الطلبة إلى دقائق ثم طرح ساعة النوم من ساعة الاستيقاظ عن طريق تطبيق الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

و بعد الحصول على البيانات الإحصائية تم استعمال برنامج (EXCEL 2010) لرسم المنحنيات و الرسوم البيانية و مقارنة نتائج الجداول.

6. حدود البحث:

تناولت هذه الدراسة الوصفية المقارنة بين الوتيرة المدرسية لطلبة السنة الأولى ليسانس ميدان العلوم الاجتماعية و طلبة السنة الأولى ليسانس ميدان العلوم الإنسانية حيث ركزنا على وصف التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات انتباه الطلبة و مدة نومهم دون الاهتمام بالمتغيرات الأخرى كالسلوك، الذاكرة، الإدراك...

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع المعطيات وفق الإطار المنهجي المحدد في الفصل السابق، نشرع في هذا الفصل الرابع و الأخير من الجانب التطبيقي في مناقشة النتائج المتحصل عليها بعد عرض و تبويب البيانات في جداول توضيحية تبرز المتوسطات الحسابية لدراسة كل من التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الانتباه و التغيرات الأسبوعية لمدة التّوم الليلي بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية و ذلك بتنظيم النتائج ضمن جداول إحصائية و رسوم بيانية بتطبيق مجموعة من الاختبارات الإحصائية التي مكنت من الإجابة على فرضيات البحث.

عرض و مناقشة النتائج:

مقارنة التغيرات اليومية و الاسبوعية لأداءات الانتباه لدى طلبة السنة الاولى ليسانس ميدان العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية

1. التغيرات اليومية لأداءات الانتباه لدى طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية:

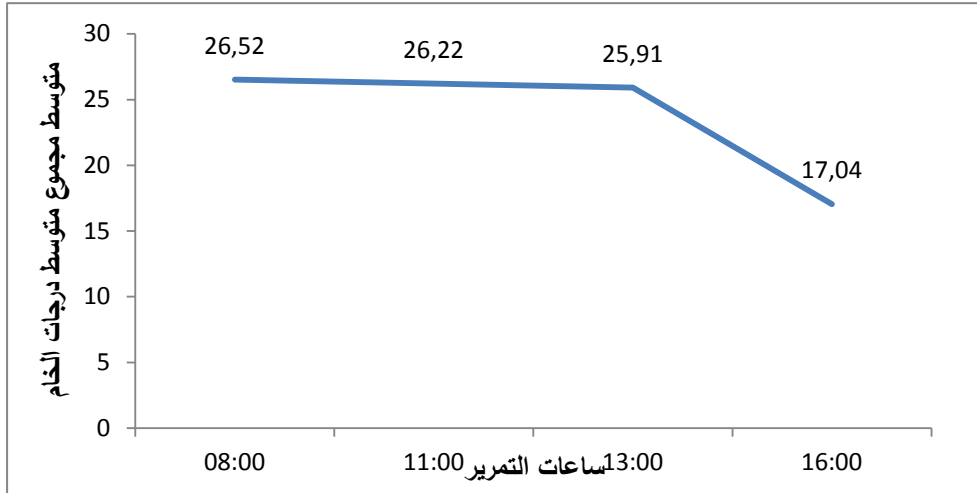
جدول رقم (07): يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم

الاجتماعية

ساعات التمرير	8سا	11سا	13سا	16سا
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	26,52	26,22	25,91	17,04

يظهر من خلال الجدول (07) أن أداءات الانتباه تعرف تغيرات من خلال مختلف ساعات اليوم لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية حيث تشهد أقصى ارتفاع لها في الساعة الثامنة صباحا حيث سجلت (26,52)، و تنخفض بمستوى طفيف على الحادية عشر صباحا حيث سجلت

(26,22)، و تواصل الانخفاض على الساعة الواحدة بعد الزوال حيث سجلت (25,91) لتبلغ أدنى مستوى على الساعة الرابعة بعد الزوال حيث سجلت (17,04).



منحنى بياني رقم (05): يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي علوم

اجتماعية

يظهر من خلال المنحنى البياني أن أداءات الانتباه تكون مرتفعة في الساعة الأولى من النهار (8سا) و تبدأ بالانخفاض تدريجيا بمستوى طفيف حتى الساعة (11سا) لتواصل الانخفاض الطفيف إلى غاية الساعة (13سا) و منه يكون الانخفاض ملحوظ ليبلغ أدنى درجات الانتباه على الساعة (16سا).

بينت دراسة Gates سنة 1916 و دراسة Testu و معروف في الجزائر أن أداءات الانتباه تعرف انخفاضا على الساعة الثامنة و ترتفع تدريجيا إلى غاية الساعة الحادية عشر أين تعرف أقصى ارتفاع لتتخفف من جديد إلى غاية الرابعة مساء، و هذا الملمح اليومي يختلف مع الملمح الكلاسيكي ل (Gates) الذي حددته الدراسات، هذا ما يوضح لنا أن النتائج المتحصل عليها هي العكس مقارنة مع

نتائج الدراسات السابقة.

تبين من خلال المقارنة الإحصائية بين ساعات اليوم لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية أن تغيرات الانتباه الملاحظة ذات دلالة إحصائية $\alpha 0,05$ ($F(2,26)=16,71; P<.00S$).

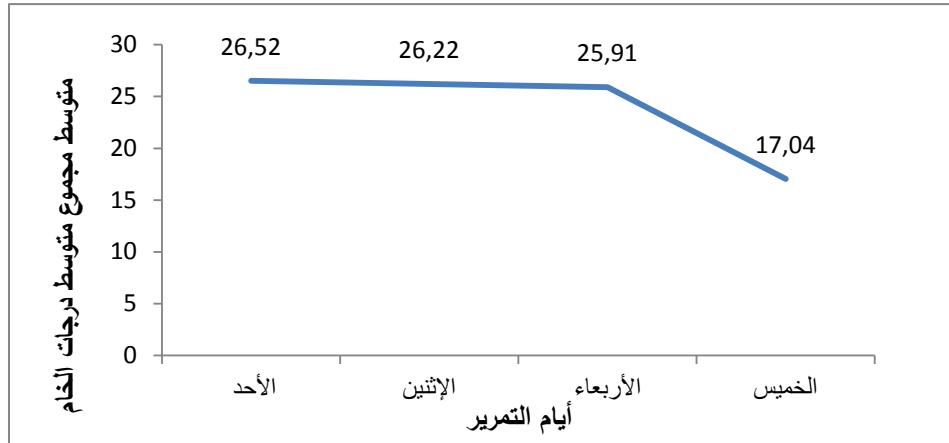
2. التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية:

جدول رقم (08): يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم

الاجتماعية.

أيام التمرير	الأحد	الإثنين	الأربعاء	الخميس
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	26,52	26,22	25,91	17,04

يوضح الجدول رقم (08) التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية حيث نلاحظ أن أداءات الانتباه يكون مرتفعة في اليوم الأول للأسبوع الدراسي (الأحد) بمستوى يقدر ب (26,52) ثم تتخفف قليلا في يوم الإثنين ثاني يوم الأسبوع الدراسي بمقدار (26,22) و يستمر الانخفاض في يوم الأربعاء حيث تسجل أداءات الانتباه مستوى يقدر ب (25,91) بينما تسجل أقصى انخفاض في نهاية الأسبوع (الخميس) بمتوسط (17,04)، و هذا يدل أن التعب أثر عليهم بشكل كبير.



منحنى بياني رقم (06): يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي علوم الاجتماعية

يظهر من خلال المنحنى البياني رقم (06) أن أداءات الانتباه تكون مرتفعة يوم الأحد هذا ما يبين أن الطلبة يتكيفون بسرعة مع الوضع المدرسي الجديد بينما يوم الإثنين تشهد انخفاض طفيف و يتواصل هذا الانخفاض التدريجي إلى غاية الأربعاء ليكون يوم الخميس انخفاض ملحوظ إلى ان يبلغ أقصاه و هذا راجع إلى المجهودات التي يبذلها الطلبة، ما يؤثر عليهم في أداءات الانتباه مع نهاية الأسبوع.

تبين من خلال المقارنة الإحصائية بين مختلف أيام الاسبوع لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية أن تغيرات الانتباه ذات دلالة إحصائية $\alpha 0.05$ ($F(2,26)=16,71; P<.00S$).

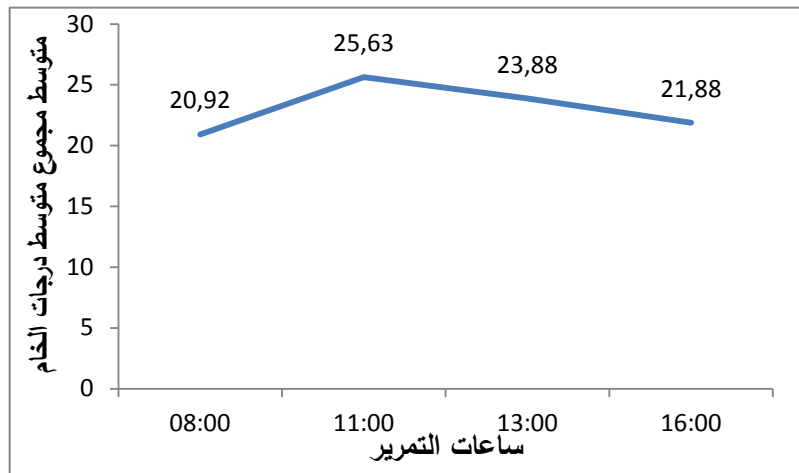
3. التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية:

جدول رقم (09): يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم

الإنسانية.

ساعات التمرير	8سا	11سا	13سا	16سا
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	20,92	25,63	23,88	21,88

يظهر من خلال الجدول رقم (09) أن اداءات الانتباه تعرف تغيرات خلال ساعات اليوم لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية، بحيث نلاحظ انخفاض على الساعة الثامنة صباحا بمتوسط (20,92) و ترتفع على الساعة الحادية عشر صباحا بمقدار (25,63) لتتنخفض قليلا على الساعة الواحدة بعد الزوال بمتوسط (23,88) بينما تعرف أقصى انخفاض على الساعة الرابعة بعد الزوال بمستوى (21,88).



منحنى بياني رقم (07): يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي علوم

إنسانية

نلاحظ من خلال المنحنى رقم (07) أن النتائج المتحصل عليها المتمثلة في التغيرات اليومية لأداءات الانتباه لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية تكون منخفضة في الساعة الأولى من اليوم حيث تسجل (20,92) ثم يرتفع لتبلغ أقصاها على الساعة الحادية عشر صباحا بمستوى (25,63) بعدها تبدأ بالانخفاض إلى ان تصل إلى (23,88) و تواصل الانخفاض إلى أن تصل إلى (21,88) على الساعة الرابعة بعد الزوال.

تبين من خلال المقارنة الإحصائية بين ساعات اليوم لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية أن تغيرات الانتباه الملاحظة ذات دلالة إحصائية $(F(2,50)=3,72;P<.01S)\alpha 0.05$.

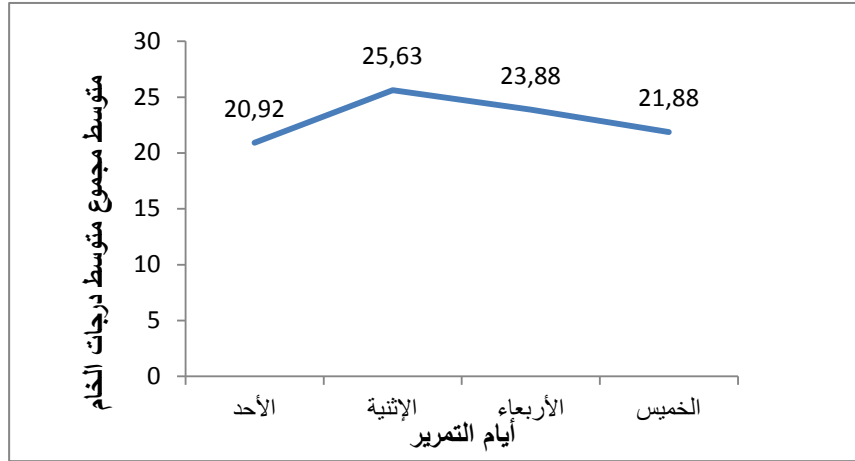
4. التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية:

جدول رقم (10): يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم

الإنسانية

الخميس	الأربعاء	الإثنين	الأحد	أيام التمرير
21,88	23,88	25,63	20,92	متوسط مجموع متوسط درجات الخام

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن أداءات انتباه طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية تتغير أسبوعياً حيث تتخفف في أول أيام الأسبوع المدرسي بمتوسط يقدر بـ (20,92) و هذا يعود إلى تأثير الطلبة بعطلة نهاية الأسبوع، ثم ترتفع يوم الإثنين لمحاولتهم التكيف مع الحالة الدراسية بمتوسط (25,63) بعدها تبدأ بالانخفاض في يوم الأربعاء حتى ان تصل إلى مستوى يقدر بـ (23,88)، ثم تواصل الانخفاض في آخر الأسبوع حتى تصل إلى (21,88) و هذا بسبب التعب المرتبط بتغير الوتيرة النفسية و الفكرية للطلاب.



منحنى رقم (08): يمثل التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى جامعي علوم إنسانية

يبين من خلال المنحنى رقم (08) أن ملمح التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية منخفضة في بداية الأسبوع (الأحد) بسبب انقطاع الدراسة آخر الأسبوع، و بعد محاولة الطلبة التكيف مع الدراسة يوم الإثنين يرتفع أدائهم إلى غاية (25,63) ثم تبدأ الانخفاض تدريجياً مرة أخرى في يوم الأربعاء لتصل إلى (23,88)، وفي آخر الأسبوع تشهد انخفاضاً طفيفاً بمتوسط (21,88) بسبب تأثير التعب عليهم و هذا يعود إلى المجهودات التي بذلوها خلال أسبوعهم الدراسي.

تبين من خلال المقارنة الإحصائية بين مختلف أيام الأسبوع لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية أن تغيرات الانتباه ذات دلالة إحصائية $\alpha 0,05$ ($F(2,50)=3,72; P<.01S$).

5. مقارنة التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان:

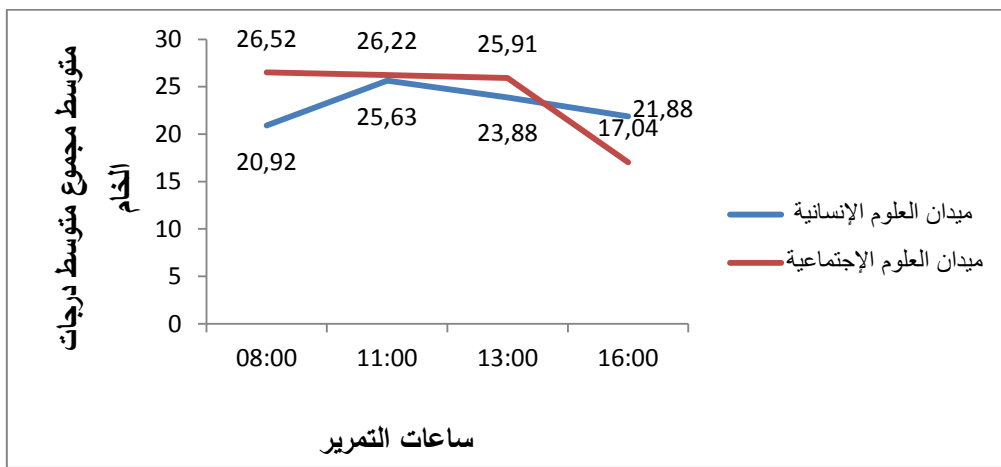
جدول رقم (11): يمثل التغيرات اليومية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان

الميدان	ساعات التمرير	8 سا	11 سا	13 سا	16 سا
العلوم الاجتماعية		26,52	26,22	25,91	17,04
العلوم الإنسانية		20,92	25,63	23,88	21,88
متوسط مجموع متوسط درجات الخام		23,72	25,92	24,89	19,46

يقارن الجدول رقم (11) بين التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بين طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية و طلبة السنة الأولى ميدان العلوم الإنسانية حيث نلاحظ أن أداءات الانتباه لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية مرتفعة على الساعة الثامنة صباحا بمتوسط يقدر ب (26,52) ثم تنخفض انخفاضا طفيفا على الساعة الحادية عشر بمتوسط يقدر ب (26,22) و يستمر هذا الانخفاض إلى أن يبلغ (25,91) على الساعة الواحدة بعد الزوال، و في آخر اليوم على الساعة الرابعة بعد الزوال تسجل أقصى انخفاض بمتوسط يقدر ب (17,04).

أما فيما يخص أداءات انتباه طلبة ميدان العلوم الإنسانية قد تنخفض على الساعة الثامنة صباحا بمتوسط يقدر ب (20,92) ثم تبدأ بالارتفاع لتصل إلى (25,63) على الساعة الحادية عشر صباحا، و بعد ذلك تشهد مرة أخرى انخفاض ملحوظا على الساعة الواحدة بعد الزوال بمتوسط يقدر ب (23,88) لتبلغ أقصى انخفاض على الساعة الرابعة بمتوسط يقدر ب (21,88).

و بالمقارنة بين ملمحي الاداءات اليومية لأداءات الانتباه بين ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية فإنهما غير متماثلين و إنهما عكس الملمح الكلاسيكي لدراسات ميدان الكرونوبولوجية و ميدان الكرونوفسية التي بينت أن أداءات الانتباه اليومية تتخفض في الفترة الصباحية ثم ترتفع تدريجيا لتعرف أقصى ارتفاع في نهاية الفترة و تتخفض من جديد في بداية الفترة المسائية لتشهد أقصى ارتفاع في نهاية الفترة المسائية.



منحنى بياني رقم (09): يمثل مقارنة التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى

جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و الإنسانية

يبين المنحنى رقم (09) مدى اختلاف الملمح اليومي لأداءات الانتباه بين طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية بحيث نلاحظ أن أداءات الانتباه ترتفع لدى طلبة ميدان العلوم الاجتماعية بينما تتخفض لدى طلبة ميدان العلوم الإنسانية، ثم تشهد انخفاضا لدى طلبة ميدان العلوم الاجتماعية في منتصف النهار بينما ترتفع لدى طلبة ميدان العلوم الإنسانية أما في الفترة المسائية تشهد أداءات الانتباه انخفاضا لدى كلا الميدانين.

يقارن المنحنى رقم (09) التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بين طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية و الإنسانية و يظهر من خلاله بأن أداءات الانتباه لديهم تتغير خلال ساعات اليوم و لكنها لا تتطابق مع ما توصل إليه ميدان الكرونونفسية و الكرونوبيولوجية.

تبين من خلال التحليل الإحصائي أن الفروق الملاحظة بين الملمح اليومي لأداءات الانتباه لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية و الملمح اليومي لأداءات الانتباه لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية ذات دلالة إحصائية $(F(4,72)=8,61;P<.00S)\alpha 0.05$.

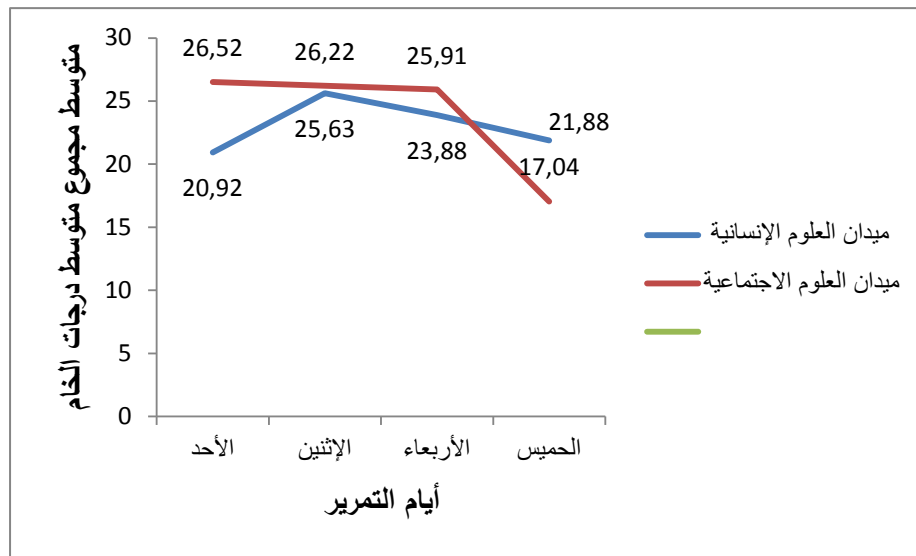
6. التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان:

جدول رقم (12): يمثل التغيرات الأسبوعية عند أداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان

الميدان	أيام التمرير	الأحد	الإثنين	الأربعاء	الخميس
العلوم الاجتماعية		26,52	26,22	25,91	17,04
العلوم الإنسانية		20,92	25,63	23,88	21,88
متوسط مجموع متوسط درجات الخام		23,72	25,92	24,89	19,46

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن أداءات الانتباه ترتفع خلال اليوم الأول للأسبوع الدراسي (يوم الأحد) لدى طلبة السنة الأولى ميدان العلوم الاجتماعية بمتوسط يقدر ب (26,52) و تنخفض لدى طلبة ميدان العلوم الإنسانية بمتوسط يقدر ب (20,92)، ثم يحدث العكس في اليوم الثاني للدراسة (يوم الإثنين) حيث تنخفض لدى طلبة ميدان العلوم الاجتماعية بمتوسط يقدر ب (26,22) و ترتفع لدى طلبة ميدان العلوم الإنسانية بمتوسط يقدر ب (25,63). أما في يوم الأربعاء تنخفض أداءات الانتباه لدى

طلبة كلا الميدانين بمتوسط يقدر ب (25,91) بالنسبة لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية و بمتوسط يقدر ب (23,88) بالنسبة لطلبة ميدان العلوم الإنسانية و يستمر هذا الانخفاض في نهاية الأسبوع (يوم الخميس) بمتوسط يقدر ب (17,04) لدى طلبة ميدان العلوم الاجتماعية و بمتوسط يقدر ب (21,88) بالنسبة لطلبة ميدان العلوم الإنسانية.



منحنى بياني رقم (10): يمثل مقارنة التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لطلبة السنة الأولى

جامعي حسب الميدان

يقارن المنحنى رقم (10) التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بين طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية و طلبة السنة الأولى ميدان العلوم الإنسانية و من خلال هذه المقارنة ظهر ان هناك فروق بين الملمح الأسبوعي لأداءات طلبة ميدان العلوم الاجتماعية و الملمح الأسبوعي لأداءات طلبة ميدان العلوم الإنسانية، و بمقارنة نتائج دراستنا بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة حول ميدان الكرونوفسوية و ميدان الكرونوبولوجية نجدها غير متطابقة.

تبين من خلال التحليل الإحصائي أن الفروق الملاحظة بين الملمح الأسبوعي لأداءات الانتباه لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية و الملمح الأسبوعي لأداءات الانتباه لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية ذات دلالة إحصائية $(F(4,72)=8,61;P<.00S)\alpha 0.05$.

7. التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية:

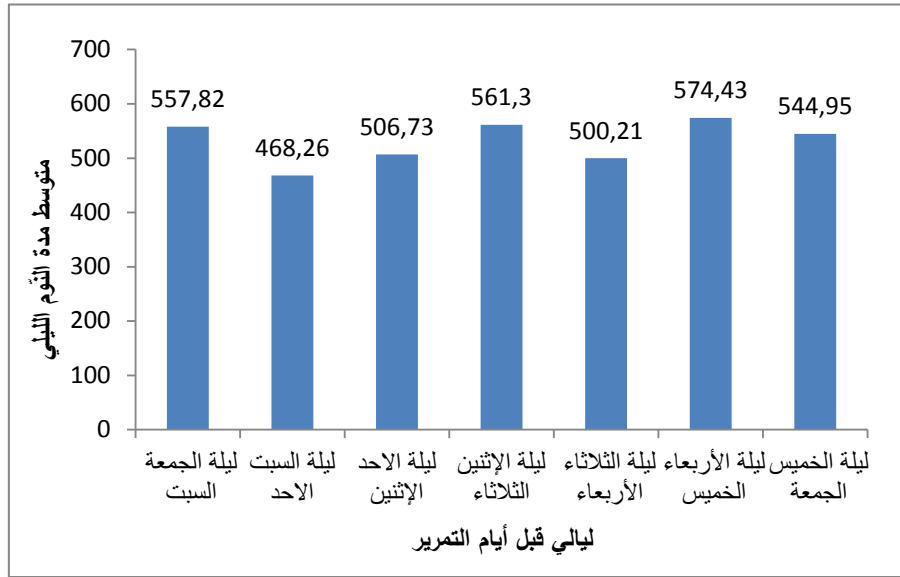
جدول رقم (13): يوضح متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم

الاجتماعية

الليالي	ليلة الجمعة	ليلة السبت	ليلة الأحد	ليلة الإثنين	ليلة الثلاثاء	ليلة الأربعاء	ليلة الخميس
متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة ميدان العلوم الاجتماعية	557,82	468,26	506,73	561,30	500,21	574,43	544,95

متوسط مدة النوم الليلي = 530,52 دقيقة

بعد تفريغ نتائج استبيان النوم لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية فيما يخص وقت النوم و الاستيقاظ و حساب متوسط مدة النوم الليلي لكل يوم من أيام الأسبوع يتضح من خلاله بأن مدة النوم الليلي تعرف تغيرات في الأسبوع. حيث تكون مرتفعة ليلة الجمعة و السبت بمتوسط يقدر ب (557,82) دقيقة ثم تنخفض في ليلة السبت و الأحد إلى متوسط يقدر ب (468,26) دقيقة ثم ترتفع مرة أخرى في ليلة الأحد و الإثنين بمتوسط يقدر ب (506,73) دقيقة و يستمر هذا الارتفاع إلى غاية ليلة الإثنين و الثلاثاء بمتوسط يقدر ب (561,30) دقيقة لتعرف انخفاضا ملحوظ في ليلة الثلاثاء و الأربعاء بمتوسط يقدر ب (500,21) دقيقة و ترتفع من جديد ليلة الأربعاء إلى الخميس بمتوسط يقدر ب (574,43) دقيقة لتتخفض ليلة الخميس و الجمعة إلى متوسط يقدر ب (544,95) دقيقة.



منحنى بياني رقم (11): يوضح متوسط مدة النوم الليلي لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية

من خلال الرسم البياني رقم (11) يظهر أن متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية يقدر ب 530,52 دقيقة و هي قيمة منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي التي توصل إليها Testu سنة 1994 عند إجرائه لعدة دراسات حول مدة النوم الليلي و التي قدرت ب 595 دقيقة.

و يتضح من خلال هذا المنحنى البياني أن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات غير مستقرة خلال الأسبوع الدراسي و هذا يدل على عدم قدرة الطلبة على تنظيم أوقات النوم و الاستيقاظ خلال أيام الأسبوع. فمن خلال هذا المنحنى تبين أن ليالي أيام عطلة آخر الأسبوع مرتفعة مقارنة بليالي أيام الدراسة حيث سجلت أكبر متوسط في ليلة (الأربعاء الخميس) بمتوسط يقدر ب(574,43) دقيقة ثم انخفضت في ليلة (السبت الأحد) بمتوسط يقدر ب (468,26) دقيقة و بعدها ترتفع مرة أخرى في ليلة (الأحد الإثنين) بمتوسط يقدر ب (506,73) دقيقة و يستمر هذا الارتفاع في ليلة (الاثنين الثلاثاء) ليصل إلى (561,30) دقيقة،

لتنخفض في ليلة (الثلاثاء الأربعاء) بمتوسط يقدر ب (500,21) دقيقة و ترتفع بشكل كبير في ليلة (الأربعاء الخميس) حيث قدرت (574,43) دقيقة لتنخفض في آخر الأسبوع ليلة (الخميس الجمعة) إلى (544,95) دقيقة و هذا بسبب التعب النفسي و الجسمي الراجع إلى نقص النوم خلال أيام الدراسة حيث عليهم النهوض باكرا للالتحاق بدراساتهم.

تبين من خلال التحليل الإحصائي أن الفروق الملاحظة بين متوسط مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية ذات دلالة إحصائية $(F(4,45)=5.58;P<.00S)\alpha 0.05$.

8. التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية:

جدول رقم (14): يوضح متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية

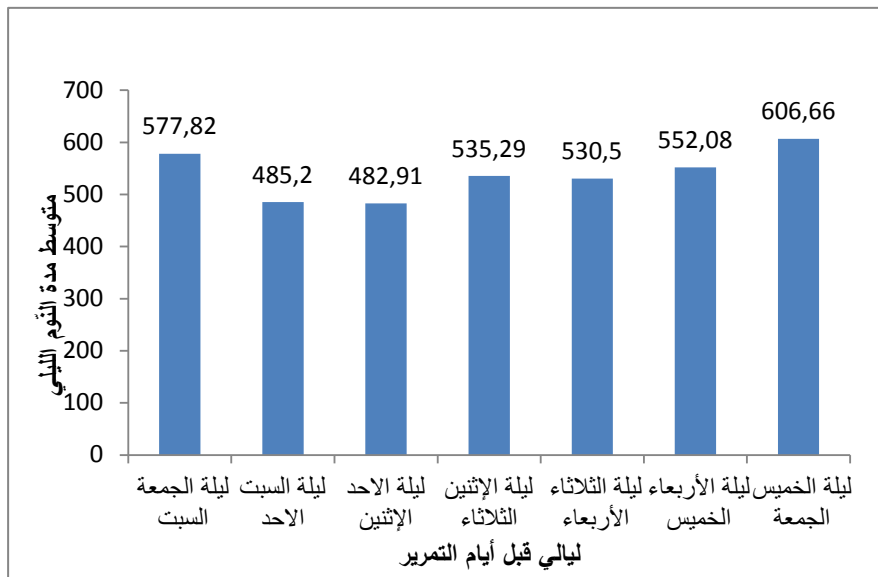
الليالي	ليلة الجمعة السبت	ليلة السبت الأحد	ليلة الأحد الإثنين	ليلة الإثنين الثلاثاء	ليلة الثلاثاء الأربعاء	ليلة الأربعاء الخميس	ليلة الخميس الجمعة
متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة ميدان العلوم الإنسانية	577,08	485,20	482,91	535,29	530,50	552,08	606,66

متوسط مدة النوم الليلي = 538,53 دقيقة

يبين الجدول رقم (14) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لكل ليلة من الأسبوع الدراسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية. يتضح من خلاله بأن مدة النوم الليلي تعرف تغيرات في الأسبوع حيث تكون مرتفعة في أيام عطلة آخر الأسبوع و منخفضة في أيام الدراسة.

و نلاحظ بأن مدة النوم الليلي تكون مرتفعة ليلة (الجمعة السبت) بمتوسط يقدر ب (577,08) دقيقة ثم تنخفض ليلة (السبت الأحد) بمتوسط يقدر ب (485,20) دقيقة و يستمر هذا الانخفاض إلى حد ليلة

(الأحد الإثنين) ليصل إلى (482,91) دقيقة لترتفع ليلة (الإثنين الثلاثاء) بمدة قدرت (535,29) دقيقة و تنخفض قليلا من جديد ليلة (الثلاثاء الأربعاء) بمتوسط يقدر ب (530,50) دقيقة ثم ترتفع مرة أخرى ليلة (الأربعاء الخميس) حيث قدرت المدة ب (552,08) دقيقة و يستمر هذا الارتفاع بصورة ملحوظة ليلة (الخميس الجمعة) بمتوسط يقدر ب (606,66) دقيقة.



منحنى رقم (12): يوضح متوسط مدة النوم الليلي لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية من خلال الرسم البياني رقم (12) يظهر أن متوسط مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية يقدر ب 538,53 دقيقة و هي قيمة منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي التي توصل إليها Testu سنة (1994) عند إجرائه لعدة دراسات حول مدة النوم الليلي و التي قدرت ب 595 دقيقة.

نلاحظ من خلال الرسم البياني أن أطول الليالي من حيث مدة النوم الليلي هي ليلة (الجمعة السبت) التي قدر ب (577,08) دقيقة و ليلة (الخميس الجمعة) التي قدرت ب (606,66) دقيقة بحيث أنهما ليالي آخر الأسبوع فيهما يحاول الطالب استرجاع طاقته و محاربة التعب الذي أثر عليه نفسيا و جسديا خلال أيام الأسبوع الدراسية، و أقصر الليالي من حيث مدة النوم الليلي هي ليلة (السبت الأحد) بمتوسط يقدر

ب (485,20) دقيقة و ليلة (الأحد الإثنين) التي قدرت ب (482,91) و بعد هاتين الليلتين ترتفع مدة النوم الليلي لديهم إلى غاية (535,29) في ليلة (الإثنين الثلاثاء) و تنخفض من جديد ليلة (الثلاثاء الأربعاء) بمتوسط يقدر ب (530,50) دقيقة و يستمر هذا الانخفاض إلى غاية ليلة (الأربعاء و الخميس) حيث قدرت المدة ب (552,08) دقيقة.

تبين من خلال التحليل الإحصائي ان الفروق الملاحظة بين متوسط مدة النوم الليلي خلال ايام الأسبوع لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية ذات دلالة إحصائية $(F(4,69)=5,49;P<.00S) \alpha 0,05$.

9. مقارنة الفروق بين التغيرات الأسبوعية لمتوسط مدة النوم الليلي حسب الميدان:

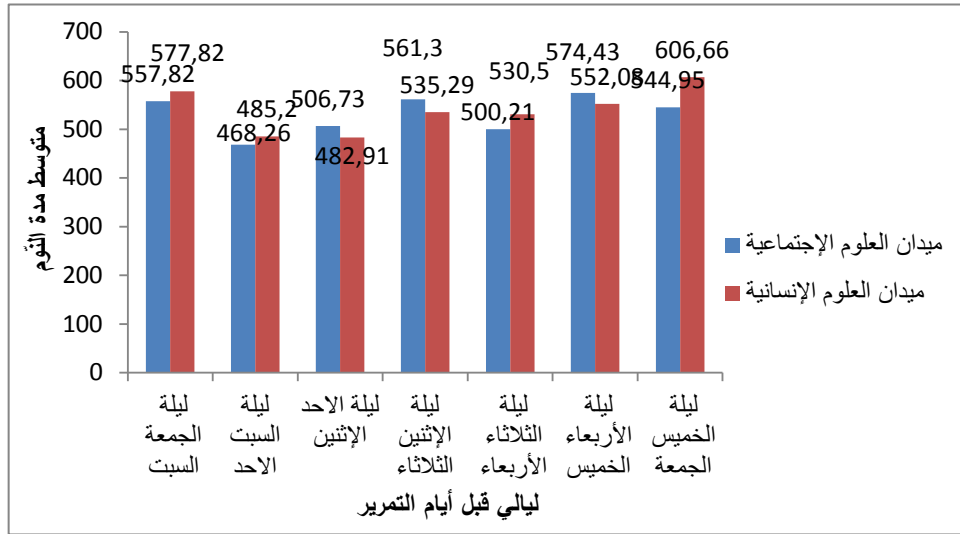
جدول رقم (15): يوضح مقارنة مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان

الليالي	ليلة الجمعة السبت	ليلة السبت الأحد	ليلة الأحد الإثنين	ليلة الإثنين الثلاثاء	ليلة الثلاثاء الأربعاء	ليلة الأربعاء الخميس	ليلة الخميس الجمعة
متوسط مدة النوم لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية	557,82	468,26	506,73	561,30	500,21	574,43	544,95
متوسط مدة النوم لطلبة ميدان العلوم الإنسانية	577,08	485,20	482,91	535,29	530,50	552,08	606,66

متوسط مدة النوم الليلي لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية: 530.52 د

متوسط مدة النوم الليلي لطلبة ميدان العلوم الإنسانية: 538.53 د

يظهر من خلال الجدول رقم (15) أن طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية ينامون أكثر بحيث يقدر متوسط مدة النوم ب 538,53 دقيقة في الأسبوع، بينما يقدر متوسط مدة النوم الليلي لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية ب 530,52 دقيقة في الأسبوع.



منحنى رقم (13): يوضح متوسط مدة النوم الليلي لطلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان

من خلال المنحنى رقم (13) يظهر أن مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية تختلف مقارنة بمدة النوم الليلي لطلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية حيث أن في ميدان العلوم الإنسانية تكون أكبر من ميدان العلوم الاجتماعية في معظم أيام الأسبوع حيث تسجل أكبر مدة النوم الليلي ب (606,66) دقيقة لدى طلبة ميدان العلوم الإنسانية ليلة (الخميس الجمعة) أما طلبة ميدان العلوم الاجتماعية تسجل أكبر مدة ليلة (الأربعاء الخميس) حيث قدرت (574,43) دقيقة هذا يبين مدى تعب الطلبة خلال الأسبوع الدراسي، كما سجلت أقل مدة للنوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية ليلة (الأحد الإثنين) بمدة تقدر ب (482,91) دقيقة أما بالنسبة لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية تكون ليلة (السبت الأحد) هي الليلة التي تسجل فيها أقل مدة ب (468,26) دقيقة. و عموماً يظهر أن مدة النوم الليلي لكلا الميدانين متذبذبة و غير مستقرة خلال أيام الأسبوع، و هذا قد يعود إلى عدم انتظام البرنامج الأسبوعي للتوقيت المدرسي.

- اختبار صحة الفرضيات التالية:
- الفرضية الأولى: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.
- الفرضية الثانية: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.
- الفرضية الثالثة: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- الفرضية الرابعة: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- الفرضية الخامسة: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.
- الفرضية السادسة: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.
- الفرضية السابعة: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.
- الفرضية الثامنة: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- الفرضية التاسعة: هناك فروق بين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي حسب الميدان.
- 1. الفرضية الأولى: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.

لاختيار صحة الفرضية الصفرية الأولى طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب

$$(F(2.26)=16.71 ; P<.00s)$$

نستنتج أن التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأن لا يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية، و هذا ما يدل على أن أداءات الانتباه تتغير عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية، و من هنا نتقبل الفرضية القائلة بأن أداءات الانتباه تشهد تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.

و من هنا يمكن القول أن الانتباه عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية يشهد تغيرا في اليوم حيث ترتفع أداءات الانتباه في الساعة الاولى من الدراسة و التمثلة في الساعة (08:00) صباحا و قد يعود السبب إلى كون الطلبة قد بدأوا الدراسة يوم السبت، كما تتخفف هذه الاداءات ابتداء من الساعة (11:00) إلى غاية الساعة (16:00) و السبب يعود إلى عدم تنظيم جدول التوقيت الدراسي.

2. الفرضية الثانية: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.

لاختيار الفرضية الصفرية الثانية طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب

$$(F(2.26)=16.71 ; P<.00S)$$

نستنتج ان التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأن لا يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية، و هذا ما يدل ان

أداءات انتباه طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية تتغير، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن يشهد الانتباه عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية تغيرا خلال الأسبوع.

و من هنا يمكن القول بأن الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية يشهد تغيرا في الاسبوع و قد يعود السبب في ذلك أن أداءات الانتباه عندهم مرتفعة في يوم الأحد و هذا لكونهم قد بدأوا الدراسة في يوم السبت لهذا لم يكن مستوى أدائهم منخفض كما بينته الدراسات السابقة التي أجريت من قبل حول الانتباه.

3. الفرضية الثالثة: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.

لاختبار الفرضية الصفرية الثالثة طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب
(F(2.50)=3.72 ;P<.01S).

نستنتج أن التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأن لا يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية، و هذا ما يدل أن أداءات انتباه طلبة السنة الأولى جامعي تتغير، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن الانتباه يشهد تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.

و من هنا يمكن القول بأن الانتباه يشهد تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الاولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية حيث تتخفف أداءات الانتباه في الساعة الأولى من الدراسة رغم أن بداية الدراسة عندهم تبدأ يوم السبت و السبب قد يعود إلى أن الطلبة لم يستمتعوا بعطلة آخر الأسبوع و لم يأخذوا القسط

الكافي من الراحة ليسجلوا أعلى مستوى من أداءات الانتباه، كما ترتفع هذه الأداءات على الساعة (11:00) و قد يعود السبب إلى محاولة الطلبة التكيف مع الدراسة.

4. الفرضية الرابعة: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.

لاختيار الفرضية الصفرية الرابعة طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب $(F(2.50)=3.72); P<.01S$

نستنتج أن التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأن الانتباه لا يشهد تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية، و هذا ما يدل على أن أداءات انتباه طلبة السنة الأولى جامعي تتغير، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن الانتباه يشهد تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.

و من هنا يمكن القول بأن الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية يشهد تغيرا خلال الأسبوع و يعود السبب إلى الجدول التوقيت الأسبوعي المكثف الذي لا يترك مجال للطلبة من أجل الراحة النفسية و الفكرية لاسترجاع طاقتهم و محاولة التركيز خلال الدراسة.

5. الفرضية الخامسة: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.

لاختيار الفرضية الصفرية الخامسة طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب $(F(4.72)=8.61); P<.00S$

نستنتج من خلال التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأن الانتباه لا يشهد تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان، و هذا ما يدل

على أن أداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي تتغير، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.

و من هنا يمكن القول بأن أداءات الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية تتغير حسب ساعات اليوم، و قد يعود السبب إلى الساعات الطويلة التي يقضيها الطلبة خلال اليوم الدراسي و كثافة البرنامج.

6. الفرضية السادسة: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.

لاختبار الفرضية الصفرية السادسة طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب
(F(4.72)=8.61 ;P<.00S).

نستنتج من التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية القائلة بأن الانتباه لا يشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان، و هذا ما يدل على أنه يشهد الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان تغيرا خلال أيام الأسبوع، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن الانتباه يشهد تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.

و من هنا يمكن القول أن الانتباه عند طلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية يشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع و قد يعود السبب إلى جدول التوقيت الدراسي المكثف بحيث أن الطلبة يقضون وقتهم طوال اليوم و الأسبوع في الدراسة و معظم أوقاتهم تبدأ من الساعة (8:00) صباحا إلى غاية الساعة (16:00) مساء ليس لديهم وقت كافي للراحة النفسية و الفكرية.

7. الفرضية السابعة: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.

لاختبار الفرضية الصفرية السابعة طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب
(F(4.45)=5.58 ;P<.00S).

نستنتج من التغيرات الملاحظة لها دالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأن مدة النوم الليلي لا تتغير عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية، و هذا ما يدل على أن مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية تتغير، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.

و من هنا يمكن القول بأن مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية تتغير خلال أيام الأسبوع، و قد يعود السبب إلى الساعات الطويلة التي يقضيها الطلبة في الدراسة التي لا تترك له مجال لتأدية عمله في النهار، فهو قد يسهر في الليل لتأديتها، و لا ينام في الأوقات المناسبة. كما أنه لا يأخذ الكمية الكافية من النوم لذلك ينام كثيرا في أيام العطلة الأسبوعية.

8. الفرضية الثامنة: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.

لاختبار الفرضية الصفرية الثامنة طبق اختبار (F) حيث قدرت قيمته ب (F(4.69)=5.49 ;P<.00S)

نستنتج من التغيرات الملاحظة لها دالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأن مدة النوم الليلي لا تتغير عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية، و هذا ما يدل على أن مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية تتغير، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.

و من هنا يمكن القول بأن مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية تتغير خلال أيام الأسبوع، و قد يعود السبب إلى الساعات الطويلة التي يقضيها الطلبة في الدراسة التي لا تترك

له مجال لتأدية عمله في النهار، فهو قد يسهر في الليل لتأديتها، و لا ينام في الأوقات المناسبة. كما أنه لا يأخذ الكمية الكافية من النوم لذلك ينام كثيرا في أيام العطلة الأسبوعية.

9. الفرضية التاسعة: هناك فروق بين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي حسب الميدان.

لاختبار الفرضية الصفرية التاسعة طبق اختبار (T) حيث قدرت قيمته ب (t (1)=133.46 ; P<.00S)

نستنتج أن التغيرات الملاحظة لها دلالة إحصائية، و عليه نرفض الفرضية القائلة بأن مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية لت تتغير، و هذا ما يدل على أن مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية تتغير، و من هنا نقبل الفرضية القائلة بأن هناك فروق بين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي حسب الميدان.

و من هنا يمكن القول بأن مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية تتغير حسب أيام الاسبوع، و يعود السبب إلى الساعات الطويلة التي يقضونها في الدراسة و لا تترك لهم المجال لتأدية عملهم في النهار لذا يسعون للسهر في الليل لتأديته، و لا ينامون القسط المناسب من الوقت لذا يحاولون استرجاع النوم الضائع في أيام العطلة الأسبوعية.

نستنتج من خلال هذه الدراسة أن كل فرضيات البحث قد تحققت و المتمثلة في:

- تحققت الفرضية الاولى و المتمثلة في: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى ميدان العلوم الاجتماعية.
- تحققت الفرضية الثانية و المتمثلة في: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.

- تحقق الفرضية الثالثة و المتمثلة في: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- تحققت الفرضية الرابعة و المتمثلة في: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- تحققت الفرضية الخامسة و المتمثلة في: يشهد الانتباه تغيرات خلال ساعات اليوم عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان.
- تحققت الفرضية السادسة و المتمثلة في: يشهد الانتباه تغيرات خلال الأسبوع عند طلبة السنة الأولى جامعي حسب الميدان .
- تحققت الفرضية السابعة و المتمثلة في: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية.
- تحققت الفرضية الثامنة و المتمثلة في: تتغير مدة النوم الليلي عند طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية.
- تحققت الفرضية التاسعة و المتمثلة في: هناك فروق بين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي حسب الميدان.

خاتمة:

تطرقنا في هذه الدراسة إلى موضوع يعتبر من مواضيع الساعة للأهمية البالغة في تطور العلوم والتعليم، حيث تناول هذا البحث دراسة وصفية للتغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الانتباه و التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي بهدف المقارنة بين ميداني العلوم الاجتماعية و الإنسانية.

تمت هذه الدراسة في جامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو حيث تضمنت العينة 23 طالب من ميدان العلوم الاجتماعية و 24 طالب من ميدان العلوم الإنسانية لكلا من متغيري الانتباه و النوم الليلي. في دراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية لأداءات الانتباه طبقنا روائز شطب الأرقام، و في دراسة مدة النوم الليلي طبقنا استبيان النوم.

و من النتائج المتحصل عليها توضح لنا أن طلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية يشهدون تغيرات في أداءات الانتباه خلال اليوم و الأسبوع و تغيرات في مدة النوم الليلي خلال الأسبوع، بحيث ان الاداءات اليومية و الأسبوعية للانتباه لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميداني العلوم الاجتماعية و الإنسانية لا تتفق تغيراتها مع النمط الكلاسيكي المعترف به كما انها لا تتفق مع النتائج التي توصلت إليها من الدراسات السابقة حيث يكون أداء الانتباه منخفض لدى طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الإنسانية في اليوم الاول ليشهد إرتفاع في اليوم الثاني ليعود و ينخفض في آخر يومي الأسبوع. أما طلبة السنة الأولى جامعي ميدان العلوم الاجتماعية تكون أداءات الانتباه ليهم مرتفعة في اليوم الأول و يبدأ الانخفاض في اليوم الثاني حتى نهاية الأسبوع، و هذا يفسره لنا مدى التعب الفكري و النفسي الذي يعاني منه الطلبة خلال الأسبوع الدراسي.

خاتمة

أما فيما يخص مدة النوم الليلي لدى طلبة السنة الأولى جامعي متقاربة عموماً في أيام الأسبوع حيث تشهد أقصى مدة في نهاية الأسبوع بالنسبة لطلبة ميدان العلوم الإنسانية، أما بالنسبة لميدان العلوم الاجتماعية فتشهد أقصى مدة ليلة (الأربعاء الخميس). و قد اشارت هذه النتائج في العموم إلى أهمية تأثير التوقيت المدرسي على الطلبة، كما بينت على وجود احترام وتيرة الطالب البيولوجية و النفسية عند تنظيم التوقيت المدرسي من أجل الوصول إلى توافق بينه و بين الوضع الدراسي.

الإقتراحات

الإقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذا البحث يمكن اقتراح ما يلي:

- الاهتمام بالمعطيات التي قدمها ميداني الكرونوبيولوجية و الكرونونفسية الخاصة بضرورة احترام الوتيرة البيولوجية و النفسية للطالب.
- تحديد ساعات النوم و الاستيقاظ بشكل منتظم.
- وضع جداول توقيت دراسية على أساس الحاجات النفسية و البيولوجية للطالب.
- احترام النوم من خلال بناء جداول توقيت تسمح للطالب بالنوم الكافي.
- تحسين ظروف التعلم لتحفيز الرغبة في التعلم.
- النظر إلى أهمية دراسة الانتباه و ذلك للتعرف على الأوقات التي يكون فيها الانتباه مرتفعا و الاوقات التي يكون فيها منخفضا.

قائمة المراجع

• المراجع باللغة الغربية:

1. إمعودن، مسيسيلية .معروف، لويزة(2018). دراسة الوتيرة المدرسية: الانتباه، مدة النوم الليلي و السلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. رسالة دكتوراة في علوم التربية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
2. البطاينة، أسامة محمد و الرشدان، مالك أحمد و السبايلة، عبيد عبد الكريم و الخطاطبة، عبد المجيد محمد سليمان (2005). صعوبات التعلم. النظرية و الممارسة. الأردن: دار المسيرة.
3. بلسم بنت عبد الرحمن، أحمد زمزمي (2015). العلاقة بين كفاءة الاداء المعرفي و عادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة مقدمة إلى قسم علم النفس كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (التعلم). جامعة أم القرى، السعودية.
4. بوزوران، فريدة. معروف، لويزة (2015). الانتباه و النوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي- دراسة كرونونفسية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص عمل و تنظيم. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
5. بوعام، كهينة و معروف لويزة (2018). مدة النوم الليلي عند الطالب الجامعي من منظور كرونوبولوجي. مجلة مجتمع تربية عمل، مخبر مجتمع تربية عمل، جامعة مولود معمري تيزي وزو، 5، 133- 134.
6. جبل، فوزي محمد (2001). علم النفس العام. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
7. الداھري، صالح حسن و الكبيسي وهيب مجيد (بدون سنة). علم النفس العام. الأردن: دار الكندي للنشر و التوزيع.
8. ربيع، محمد شحاتة (2010). أصل علم النفس. الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.

قائمة المراجع

9. ربيع، محمد شحاتة (2010). **المرجع في علم النفس التجريبي**. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
10. رقان، كلثوم و معروف لويظة (2020). **تنظيم الوقت المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية من منظور كرونونفسي**. مجلة مجتمع تربية عمل، مخبر مجتمع تربية عمل، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 5 (01)، 59-60.
11. الريماوي، محمد عودة (2006). **علم النفس العام**. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
12. الريماوي، محمد عودة و التل، شادية و العتوم، يوسف و علاونة، شفيق و البطش، محمد و الزغلول، رافع و الزغلول، عماد و شريم، رغدة و جبر، فارس و غرابية، عايش و الزغبى، رفعة و بني مصطفى، رضوان و السلطي، ناديا و الجراح، عبد الناصر (2006). **علم النفس العام**. الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
13. زعموم شهيرة، معروف، لويظة (2020). **دراسة التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي**. رسالة دكتوراة في علوم التربية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
14. سالم، محمود عوض الله و الشحات، مجدي محمد و عاشور، أحمد حسن (2006). **صعوبات التعلم**. الأردن: دار الفكر.
15. السيد علي، سيد أحمد و فائقة، محمد بدر (1999). **اضطرابات الانتباه لدى الأطفال - أسبابه و تشخيصه و علاجه**. القاهرة: دار النهضة المصرية.
16. شتوي، مسعد (2005). **النوم و أهميته لصحة الغسان و حياته**. مجلة السيوط للدراسات البيئية، 8، 39-54.
17. عاقل، فاخر (1981). **علم النفس**. لبنان: دار العلم للملايين.

قائمة المراجع

18. العتوم، عدنان يوسف (2004). علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق. الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
19. العتوم، عدنان يوسف (2010). تعديل السلوك في التدريس. الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع.
20. العيسوي، عبد الرحمن (2000). اضطرابات الطفولة و علاجها. لبنان: دار الرتب.
21. فايد، حسين (2004). علم النفس العام - رؤية معاصرة. مصر: مؤسسة طيبة و مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع.
22. مباركي، محند أوريح و وعلي، لامية (2017). النوم الليلي و العنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية. مجلة مجتمع تربية عمل، مخبر مجتمع تربية عمل، جامعة مولود معمري تيزي وزو، 3، 87.
23. محفوظ، نبيل و دبانة، ميشيل (1998). سيكولوجية الطفولة. الأردن: دار المستقبل للنشر و التوزيع.
24. معروف، لويزة (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه و السلوك و مدة النوم الليلي و النشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة). رسالة دكتوراة في علوم التربية. جامعة الجزائر 2، الجزائر.
25. ملياني، مولود. معروف، لويزة (2018). تأثير تنظيم التوقيت المدرسي على الانتباه و النشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ التعليم المتوسط. رسالة دكتوراة في علوم التربية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
26. نوفل، جميلة، معروف، لويزة (2015). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه و النوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 إلى 8)

قائمة المراجع

- سنوات- دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية و الجنوب بولاية أدرار. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
27. وعلي، لامية، معروف، لويظة (2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه و مدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية- دراسة مقارنة بين النظام الخاص و العام. رسالة دكتوراة في علوم التربية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

2. المراجع باللغة الأجنبية:

1. Adant, G. (2011). Sommeil et créativité. Fond national de Gérontologie :Gérontologie et société.
2. Barre, S. (2004). Les rythmes biologique et les rythmes scolaires. IUFM de Bourgogne.
3. Cazin, J., Gosselin, P., Touitou, Y. Chronobiologie et venu, but et principe.
4. Crépon, P. (1983). Les rythmes de vie de l'enfant du tout petit à l'adolescent. France : Retz.
5. Eric, M. (2006). La chronobiologie une conception ddynamique de fonctionnement corporel. Les tribunes de la santé . Article n°13, retrouver avril 2006, par : <http://www.cairn.info/revue-letribunes-de-lasanté-2006-4-pg39.htm>

6. Floor, A. (2010). Et on apprend en rythme celui des enseignants? Des parents? Ou des enfants? Analyse union des fédération des parent association de parents de l'enseignement catholique.
7. Golfier, A. (2013). Les rythmes scolaire. Mais Qui a Vu La Fameuse Etude Canadienne Sur Les Rythmes scolaire.
8. Leconte, P. Lambert, C. (1990). La chronopsychologie. Que sais-je? Paris : presse universitaires de France.
9. Marouf,L (2014). Les rythmes scolaire en Algérie. Attention, Sommeil, Comportement en classe et Activités extra-scolaire. Allemagne : presse académique fracophone.
10. Perrot, V. (2006). Adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves, mémoire Académie de Montpellier, France.
11. Reinberg, A. (1957). Les rythmes Biologiques Que sais-je? France : presses universitaires de Frances.
12. Reinberg, A. (2001). L'art et les secrets du temps : une approche biologique. France :édition du Rocher.

13. Testu, F. (1990). Chronobiologie et rythmes scolaire. Revue-4. Française de pédagogie.

14. Testu, F. (2000). Chronobiologie et rythmes scolaires. France : masson.

15. Testu, F. (2015). Rythmes scolaires : de l'enfant à l'élève. France : Canopé.

الملاحق

**الملحق رقم (01):
تعلیمة روائز شطب الأرقام**

مقياس روائز شطب الأرقام حسب أيام الأسبوع خاص بالانتباه

مجال: العلوم الاجتماعية () العلوم الإنسانية ()

الفوج

تعليلة تمرير روائز شطب الأرقام

عزيزي الطالب، توجد أمامك ورقة بأرقام مختلفة، فالمطلوب منك شطب كل الأعداد التي تحتوي

على ثلاثة أرقام و لكن عليك بالسرعة و التركيز كي لا تخطأ.

الأيام التي سنطبق فيها هذا المقياس هي: الأحد، الاثنين، الأربعاء و الخميس و يكون أربعة

مرات في اليوم لذا نرجو منكم الحضور خلال هذه الأيام لتجنب مواجهة المشاكل و الصعوبات في إجراء

بحثنا و شكرا لكم .

ملاحظة:

عليك وضع القلم بعد 30 ثانية

الملحق رقم (02):

روائز شطب الأرقام

حسب أيام الأسبوع

• روائز شطب الأرقام لـ (TESTU) ليوم الأحد (Marouf , 2008)

أشطب الأعداد بثلاثة أرقام

71.24.80.56.257.34.2758.30.456.369.23.45.26.308.46.12457.4288.078
378.23.4675.45.800.5007.456.38.2.45231.54687.245.233.49.688.35.42.
5730.45.21.546.32.804.9831.351.09.0.526.4597.51.2.08.45.362.5611.
67400.34879.342.121.3508.543.6.43.609.64.25.3408.47.470.231.968.3.
144.0070.464.63.8.54.222.65032.34.5070.74.31.68.634.38.503.69.503.
590.18.45.2.806.3700.5621.236.366.07.472.48.0.78.21.2.57.54.86750.
81.32.487.423.56.32.98.481.37.470.20.35.47.84.507.131.2638.64.963.
576.45.6.80.5700.32.307.572.43.008.2.80.456.4751.3.458.53.500.49.
566.48.36846008.273.

• رانز شطب الأرقام لـ (TESTU) ليوم الاثنين (Marouf, 2008)

أشطب الأعداد بثلاثة أرقام

888.65.86.34.12.5678.456.897098.6.83.456.76.23.608.666.43.6062.11.
6.800.76.453.2233.568.54.3060.45.886.44.222.34.567.45678.54.34521.
8.606.4067.45.6.44.34.567.4508.5432.44.77.864.34.099.5471.470.88.
800.54.66.9854.345.64.666.777.2.45675.45454.999.533.2009.666.4.56.
861.3.464.32.087.54.35.66.2030.34.67000.543.5008.657.33.234.56.00.
76.54.0.280.55.32.5.897.5421.34000.564.862.345.77.43.0066.70.49.2.
3333.451.367.88.56.34.00.67.54.800.302.31.47.87.365.43.666.498.55.
090.5632.5.606.23.09.675.34.6.98.7600.23.123.786.45.234.009.87.2.
345.543.44.0006007.

رائز شطب الأرقام لـ (TESTU) ليوم الأربعاء (Marouf, 2008)

أشطب الأعداد بثلاثة أرقام

069.6211.46972.58.302.26.41.37.108.534.10.3798.32.165.36.08.42.17.
387.48.3706.37.500.5600.462.38.6.46734.69834.408.49.244.688.35.12.
5611.288.54.20.0.50.3587.306.0.90.351.3769.208.23.365.30.34.5762.
45000.34864.117.121.1109.523.4.54.709.49.94.1108.48.470.124.906.3.
108.79.204.23.624.56.31.47.2070.35.57041.365.87.2.49.585.3400.441.
307.81.23.6.805.0605.37695.238.188.06.381.38.0.36.41.2.56.89.2480.
923.34.3861.101.307.48.27.45.10.070.57.481.39.37.35.109.386.12.18.
186.45.6.50.0432.48.301.473.35.002.2.10.386.4612.3.458.27.306.29.
28.732.1704545.106.

• رانز شطب الأرقام لـ (TESTU) ليوم الخميس (Marouf, 2008)

أشطب الأعداد بثلاثة أرقام

74.58.31.56.999.00.7070.54.333.809.54.32.123.87.45.80541.356.4682
8070.54.375.5600.546.32.500.4.67432.76.76345.789.45.345.67.899.98
98083.456.23.78.0.68.4528.070.5.32.567.3276.087.54.221.34.78.5432
8.000.888.76.545.8631.94.59.302.12.5.735.8807.432.661.44567.45000
87002.45.7803.42.31.45.780.65.742.89.000.3.45.234.12.567.9008.604
0.87.54.3.79.80.0065.45.678.34.231.567.56830.8795.463.2.34.56.130
01.54.65.32.509.454.3221.33.678.086.45.321.45.78.21.509.600.65.43
09.08.808.909.1.4612.2.60.709.002.67.546.806.22.3421.50.4.76.276.
999.776776776.00.321.

الملحق رقم (03):

استبيان خاص بمدة النوم الليلي

استبيان خاص بمدة النوم

الطلبة الأعزاء

في إطار إنجاز بحث حول الوتيرة المدرسية في هذه الجامعة نطلب منكم ملأ هذا الاستبيان الخاص بوقت النوم و الاستيقاظ خلال الأسبوع الذي تمتد مدته من 05 إلى 12 ماي 2023. علما أن إجابتم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة و سوف تحاط بسرية تامة.

تقبلوا مني أعزائي الطلبة فائق التقدير و الاحترام.

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

مجال: العلوم الاجتماعية () العلوم الإنسانية ()

الفوج

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 و كل صباح وقت النوم و الاستيقاظ

سرية هذا الاستبيان مضمونة

الملحق رقم (04):

النتائج الأولية اليومية و الأسبوعية

للانتباه ميدان العلوم الإجتماعية

ملحق رقم (04): النتائج الأولية للانتباه لطلبة السنة الأولى ميدان العلوم الاجتماعية

الرقم	الميدان	8سا	11سا	13سا	16سا	الأحد	الإثنين	الأربعاء	الخميس
1	العلوم الاجتماعية	22	30	13	12	22	30	13	12
2	العلوم الاجتماعية	17	25	28	14	17	25	28	14
3	العلوم الاجتماعية	23	27	27	11	23	27	27	11
4	العلوم الاجتماعية	25	28	21	12	25	28	21	12
5	العلوم الاجتماعية	27	31	25	20	27	31	25	20
6	العلوم الاجتماعية	25	27	19	17	25	27	19	17
7	العلوم الاجتماعية	33	21	19	15	33	21	19	15
8	العلوم الاجتماعية	28	26	18	17	28	26	18	17
9	العلوم الاجتماعية	33	30	26	15	33	30	26	15
10	العلوم الاجتماعية	32	36	25	19	32	36	25	19
11	العلوم الاجتماعية	19	10	24	22	19	10	24	22
12	العلوم الاجتماعية	35	28	20	16	35	28	20	16
13	العلوم الاجتماعية	37	21	24	18	37	21	24	18
14	العلوم الاجتماعية	32	35	27	20	32	35	27	20
15	العلوم الاجتماعية	30	24	29	25	30	24	29	25
16	العلوم الاجتماعية	26	29	23	15	26	29	23	15
17	العلوم الاجتماعية	22	18	38	22	22	18	38	22
18	العلوم الاجتماعية	24	27	28	16	24	27	28	16
19	العلوم الاجتماعية	26	26	39	13	26	26	39	13
20	العلوم الاجتماعية	25	28	43	18	25	28	43	18
21	العلوم الاجتماعية	25	23	29	18	25	23	29	18
22	العلوم الاجتماعية	21	28	25	20	21	28	25	20
23	العلوم الاجتماعية	23	25	26	17	23	25	26	17

الملحق رقم (05):

النتائج الأولية اليومية و الأسبوعية

لانتباه ميدان العلوم الإنسانية

الملحق رقم (05): النتائج الأولية للانتباه لطلبة السنة الأولى ليسانس ميدان العلوم الإنسانية

الرقم	الميدان	8سا	11سا	13سا	16سا	الأحد	الإثنين	الأربعاء	الخميس
1	العلوم الإنسانية	20	37	20	18	20	37	20	18
2	العلوم الإنسانية	18	22,0	20	21	18	22	20	21
3	العلوم الإنسانية	27	33	21	17	27	33	21	17
4	العلوم الإنسانية	26	28	18	16	26	28	18	16
5	العلوم الإنسانية	19	37	26	20	19	37	26	20
6	العلوم الإنسانية	17	13	19	13	17	13	19	13
7	العلوم الإنسانية	20	36	28	16	20	36	28	16
8	العلوم الإنسانية	31	32	31	28	31	32	31	28
9	العلوم الإنسانية	17	25	33	26	17	25	33	26
10	العلوم الإنسانية	13	21	26	23	13	21	26	23
11	العلوم الإنسانية	27	26	22	20	27	26	22	20
12	العلوم الإنسانية	15	20	19	21	15	20	19	21
13	العلوم الإنسانية	20	14	19	23	20	14	19	23
14	العلوم الإنسانية	22	23	30	36	22	23	30	36
15	العلوم الإنسانية	15	32	24	22	15	32	24	22
16	العلوم الإنسانية	22	30	35	21	22	30	35	21
17	العلوم الإنسانية	18	23	25	29	18	23	25	29
18	العلوم الإنسانية	19	27	34	17	19	27	34	17
19	العلوم الإنسانية	17	15	23	27	17	15	23	27
20	العلوم الإنسانية	20	23	20	21	20	23	20	21
21	العلوم الإنسانية	18	27	16	22	18	27	16	22
22	العلوم الإنسانية	27	20	25	20	27	20	25	20
23	العلوم الإنسانية	29	21	22	26	29	21	22	26
24	العلوم الإنسانية	25	30	17	22	25	30	17	22

الملحق رقم (06):

النتائج الأولية لمدة النوم الليلي

ميدان العلوم الاجتماعية

ملحق رقم (06): النتائج الأولية لمدة النوم الليلي لطلبة ميدان العلوم الاجتماعية

الرقم	الميدان	الجمعة السبت	السبت الأحد	الأحد الاثنين	الاثنين الثلاثاء	الثلاثاء الأربعاء	الأربعاء الخميس	الخميس الجمعة
1	العلوم الاجتماعية	555	510	540	585	510	615	540
2	العلوم الاجتماعية	570	540	525	600	480	630	540
3	العلوم الاجتماعية	600	465	480	450	480	660	675
4	العلوم الاجتماعية	600	510	660	630	540	570	540
5	العلوم الاجتماعية	450	255	450	360	480	420	480
6	العلوم الاجتماعية	630	485	540	565	560	630	620
7	العلوم الاجتماعية	630	375	525	600	540	555	570
8	العلوم الاجتماعية	690	360	480	570	570	450	600
9	العلوم الاجتماعية	660	510	345	630	460	460	560
10	العلوم الاجتماعية	630	480	465	750	480	660	530
11	العلوم الاجتماعية	345	150	425	110	465	432	189
12	العلوم الاجتماعية	780	510	540	520	450	840	690
13	العلوم الاجتماعية	510	540	600	540	540	510	590
14	العلوم الاجتماعية	570	420	435	570	480	435	495
15	العلوم الاجتماعية	510	435	435	480	540	615	560
16	العلوم الاجتماعية	420	390	720	720	480	660	630
17	العلوم الاجتماعية	570	495	510	515	460	610	505
18	العلوم الاجتماعية	510	510	400	560	610	600	515
19	العلوم الاجتماعية	570	540	540	555	500	530	525
20	العلوم الاجتماعية	525	630	510	650	540	525	530
21	العلوم الاجتماعية	470	460	465	645	330	575	550
22	العلوم الاجتماعية	510	660	540	705	450	630	530
23	العلوم الاجتماعية	525	540	525	600	560	600	570

الملحق رقم (07):

النتائج الأولية لمدة النوم الليلي

ميدان العلوم الإنسانية

ملحق رقم (07): النتائج الأولية لمدة التّوم الليلي لطلبة السنة الأولى ميدان العلو الإنسانية

الرقم	الميدان	الجمعة السبت	السبت الأحد	الأحد الاثنين	الاثنين الثلاثاء	الثلاثاء الأربعاء	الأربعاء الخميس	الخميس الجمعة
1	العلوم الإنسانية	780	510	540	520	450	840	690
2	العلوم الإنسانية	620	540	565	560	630	485	480
3	العلوم الإنسانية	630	375	540	570	555	525	660
4	العلوم الإنسانية	470	645	460	330	575	550	460
5	العلوم الإنسانية	540	420	480	660	609	600	540
6	العلوم الإنسانية	530	450	575	600	750	440	555
7	العلوم الإنسانية	480	690	570	767	480	435	720
8	العلوم الإنسانية	690	360	480	570	450	600	630
9	العلوم الإنسانية	645	525	440	485	480	550	660
10	العلوم الإنسانية	600	465	480	450	460	660	675
11	العلوم الإنسانية	530	465	570	450	488	430	630
12	العلوم الإنسانية	540	255	440	510	655	420	660
13	العلوم الإنسانية	645	575	350	460	510	655	750
14	العلوم الإنسانية	510	435	355	480	540	560	615
15	العلوم الإنسانية	570	495	510	550	460	610	505
16	العلوم الإنسانية	750	480	550	450	660	465	775
17	العلوم الإنسانية	540	450	390	600	540	540	750
18	العلوم الإنسانية	450	255	450	360	480	420	600
19	العلوم الإنسانية	520	480	440	500	510	655	555
20	العلوم الإنسانية	540	480	480	570	580	510	565
21	العلوم الإنسانية	470	645	575	330	460	550	465
22	العلوم الإنسانية	510	660	540	705	450	630	530
23	العلوم الإنسانية	630	480	465	750	480	660	530
24	العلوم الإنسانية	660	510	345	620	480	460	560

الملحق رقم (08):

جدول التوقيت الأسبوعي

لميدان العلوم الاجتماعية

ملحق رقم (09): جدول التوقيت الأسبوعي الخاص بطلبة ميدان العلوم الاجتماعية

19:21



16:00-14:30	14:30-13:00	13:00-11:30	11:30-10:00	10:00-08:30	
---	---	---	---	المجموعة 04 لغة اجنبية سنة 01 تروس عن بعد محمد كريم شاير 02 المدرج الاقراضي 01	السبت
المجموعة 04 مدخل إلى الارطوفونيا محاضرة كحول المدرج 01 E	المجموعة 04 مجتمع المعلومات محاضرة فاتح محنيد المدرج B2	---	مدخل إلى الديموغرافيا اعمال موجهة خليفة رحمانى القاعة الصغيرة 07 E	---	الاحد
المجموعة 04 مدخل إلى علوم التربية محاضرة سعدى فتيحة المدرج 01 E	مدخل إلى الارطوفونيا اعمال موجهة مهول فازية القاعة الصغيرة 03 E	---	---	احصاء استدلالى اعمال موجهة بن تركي امينة القاعة الصغيرة 05 E	الاثنين
المجموعة 04 مدارس ومناهج محاضرة ابراهيم معيوش المدرج B1	مدخل إلى علوم التربية اعمال موجهة بوديسة وردة القاعة الصغيرة E19	المجموعة 04 مجالات العلوم الاجتماعية محاضرة فاتح محنيد المدرج 01 E	---	---	الثلاثاء
مجتمع المعلومات اعمال موجهة سهيلة حاج مختاش القاعة الصغيرة 09 E	مدارس ومناهج اعمال موجهة محمد تجنانت القاعة الصغيرة 04 E	إعلام آلي اعمال موجهة بن خوية بدر الدين القاعة الصغيرة 01 E	---	مجالات العلوم الاجتماعية اعمال موجهة اشواق خلفوي القاعة الصغيرة 20 E	الاربعاء
---	المجموعة 04 مدخل إلى الديموغرافيا محاضرة ميموني كهينة المدرج 02 E	---	---	المجموعة 04 مدخل إلى الاقتصاد محاضرة قاسم بلقاسم المدرج 01 E	الخميس

انتج الجدول بواسطة FET 6.6.0 في 2023/2/25 7:15 م

الملحق رقم (09):
جدول التوقيت الأسبوعي
لميدان العلوم الإنسانية

ملحق رقم (08): جدول التوقيت الأسبوعي الخاص بطلبة ميدان العلوم الإنسانية

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الإنسانية - السنة أولى - المجموعة الأولى
جدول توقيت السداسي الثاني / السنة الجامعية 2022-2023
الفوج 04

16:00-14:30	14:30-13:00	13:00-11:30	11:30-10:00	10:00 -8:30	الساعة الأيام
لغة انجليزية عن بعد (منصة مودل / Moodle)					السبت
تاريخ الحضارات / TD القاعة C04 أ.حمودي		تاريخ الحضارات / محاضرة مدرج C01 أ.كابلي	تنظيم وتسيير أنظمة المعلومات / TD القاعة C04 أ.بونصيار		الأحد
مدخل إلى علم الآثار / محاضرة مدرج C01 أ.صديقي	تاريخ الجزائر المعاصر / TD القاعة C04 أ. نباد		مدخل إلى الفلسفة / محاضرة مدرج C01 أ. ايجا	مدارس ومناهج / TD القاعة C01 أ.خليل	الإثنين
تاريخ الجزائر المعاصر / محاضرة مدرج C01 أ.حيمي		مدخل إلى علم الآثار / TD القاعة C04 أ.عماج	مدخل إلى وسائل الإعلام والاتصال / محاضرة مدرج C01 جودي		الثلاثاء
	مجتمع المعلومات / محاضرة مدرج C01 أ.ايكوفان	مدخل إلى وسائل الإعلام والاتصال TD / القاعة C04 أ.فوال		مدارس ومناهج / محاضرة. مدرج C01 أ.غلام	الأربعاء
			تنظيم وتسيير أنظمة المعلومات / محاضرة مدرج C01 أ.رميني	اعلام آلي / TD القاعة C04 أ.غراب	الخميس