

دراسة كرونوبولوجية وكرونوفسكية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي

-دراسة مقارنة بين الشمال والجنوب-

Chronobiological and Chronopsychological study of attention and night sleep among primary pupils

-Comparative study between the south and the north of Algeria-

نوفل جميلة

جامعة الجزائر 2

- ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى مقارنة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي بين تلاميذ الشمال (ولاية بجاية) وتلاميذ الجنوب (ولاية أدرار). كما تبرز ملامح التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لغرض اقتراح جداول توقيت تتماشى مع قدرات وخصائص تلاميذ المنطقتين والتي تحترم وتيرتهم النفسية والبيولوجية.

الكلمات المفتاحية: الانتباه، النوم الليلي، التغيرات اليومية والأسبوعية، تلاميذ الشمال والجنوب.

-Abstract: the purpose of this study is to compare the daily and weekly variations in attention and the duration of nighttime sleep among students from the north and the south of Algeria (wilaya of Bejaia and Adrar). IT also seeks to identify the profiles of daily and weekly variations in attention and duration of sleep among the students from two wilayas, in order to propose schedules adapted to the psychological and biological rhythms of students in each region.

-Keywords: attention, , nocturnal sleep duration, daily and weekly fluctuations, pupils of the north and the south

-مقدمة: يشكل موضوع الوتيرة المدرسية محور اهتمام العديد من الباحثين في الكثير

من الدول ذلك من أجل تنظيم الوقت المدرسي و وضع جداول توقيت يومية، أسبوعية وسنوية تتماشى مع وتيرة الطفل.

اهتم الباحثون في هذا المجال على الأبحاث السابقة لميداني الكرونوبولوجية والكرونوفسكية لهدف فهم وضعية الطفل في المحيط المدرسي، فتبين أن الانتباه يلعب دورا هاما في نجاح العملية التعليمية. كما أشارت معروف (2008) أن هناك دراسات أكدت على وجود تغيرات تطرأ

على أنماط الأداءات اليومية و الأسبوعية لانتباه التلميذ (أورد: معروف، 2008) فيعتبر (2005) Testu و Janvier الانتباه نشاط إرادي لانتقاء المعلومات من المثيرات المختلفة المتواجدة في المحيط و يتميز هذا الأخير بتوجيه متزايد للإدراك، التفكير، العواطف و النشاط (أورد في: Janvier, Testu, 2005) تم تناول التغيرات اليومية و الأسبوعية للانتباه بشكل كبير فبيّنت الدراسات بأنّ هذه التغيرات تتبع نفس المنحنى في اليوم، ذلك ما أظهرته (2000) Devolvé والمتمثل فيما يلي: الفعالية تتزايد من بداية الصبيحة إلى نهايتها و تنخفض في منتصف النهار ثم تتزايد مرة أخرى بعد الظهيرة كذلك بالنسبة لأيام الأسبوع فهناك أيام يرتفع فيها الانتباه وأيام ينخفض فيها (أورد: Devolvé, 2000).

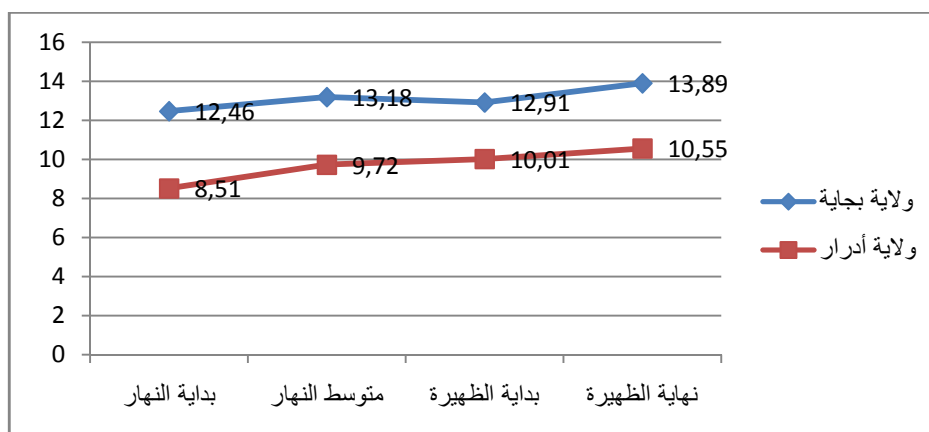
أكدت بعض الدراسات أن هناك تغيرات في النشاط الفكري لدى الطفل أثناء اليوم بسبب تأثير الوتيرة البيولوجية، وأثناء الأسبوع بسبب تأثير استعمال الزمن الدراسي، حيث أكد الباحث (1996) Testu و Fotinos أن سلوكيات التكيف و الفعالية النفسية و الجسمية تتوقف على مدّة و نوعية النوم (أورد: Testu et Fotinos, 1996) فالطفل المتمدرس يحتاج إلى قسط كاف من النوم من أجل فعالية أكثر و ذلك للدور الهام الذي يلعبه في العمليات المعرفية و في نفس السياق بيّن الباحث (1979) Polisac أنّ مدّة و نوعية النوم تؤثر على النتائج الدراسية (أورد في: Testu et Fotinos, 1996).

كما أكدت الباحثة معروف (2010) أن هناك أوقات في اليوم المدرسي للانتباه والأداء وللفعالية المدرسية وللتكيف للحالة المدرسية والنوم الليلي (أورد: معروف، 2010). من خلال هذه المعطيات تم التساؤل حول الفروق الموجودة في التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليليين لتلاميذ المتمدرسين في الشمال والمتمدرسين في الجنوب.

- **الإجراءات المنهجية:** تم استعمال المنهج الوصفي في هذا البحث الذي يهدف إلى دراسة الحقائق الراهنة وتحليلها قصد فهم موضوع الدراسة حيث تم اختيار تلاميذ المتدرسين حسب نظام الدوام الواحد، البالغين من العمر (7-8) سنوات عددهم الإجمالي هو (366) تلميذاً، (187) تلميذاً في الشمال بولاية بجاية و (179) تلميذاً في الجنوب بولاية أدرار. أما بالنسبة لأدوات البحث تم استعمال (04) اختبارات شطب الأرقام للباحث Testu والتي تم تكييفها من قبل الباحثة معروفة سنة 2008 ذلك من أجل دراسة الانتباه، أما لقياس مدة النوم الليلي فتم تقديم استبيان النوم. كما تم جمع البيانات أولاً في الشمال بولاية بجاية في جانفي (2014) وذلك في مدرستين، ثم في الجنوب بولاية أدرار في فيفري من نفس السنة وذلك في خمسة مدارس أخيراً تم تحليل البيانات باستعمال اختبار، (F) لقياس الدلالة الإحصائية واختبار (ت) للفروق.

- نتائج الدراسة:

- مقارنة التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ مستوى الابتدائي البالغين من العمر (7-8) سنوات في الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية أدرار:

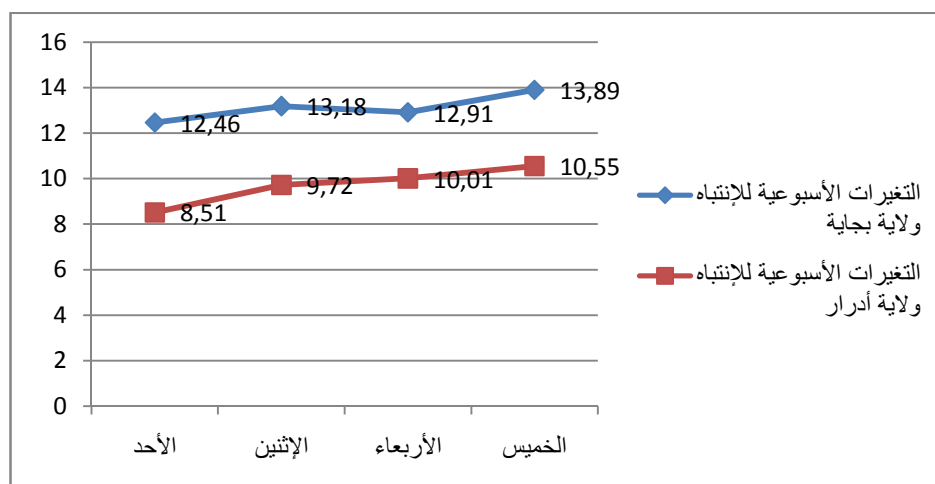


منحنى رقم (01): مقارنة نمط التغيرات اليومية للانتباه لتلاميذ الشمال بولاية بجاية وتلاميذ الجنوب بولاية أدرار

يبين المنحنى البياني رقم (01) مدى اختلاف ملحي أداءات الانتباه بالنسبة للتلاميذ المتدرسين في الشمال بولاية بجاية والمتدرسين في الجنوب بولاية أدرار كما تبين من

خلال التحليل الإحصائي أن الفروق الملاحظة بين ملمح أداءات الانتباه اليومية للتلاميذ المتمدرسين بولاية بجاية وملمح اداءات الانتباه اليومية للتلاميذ المتمدرسين بولاية أدرار ذات دلالة إحصائية (S). $(F(7) = 37.83; P < .00)$.

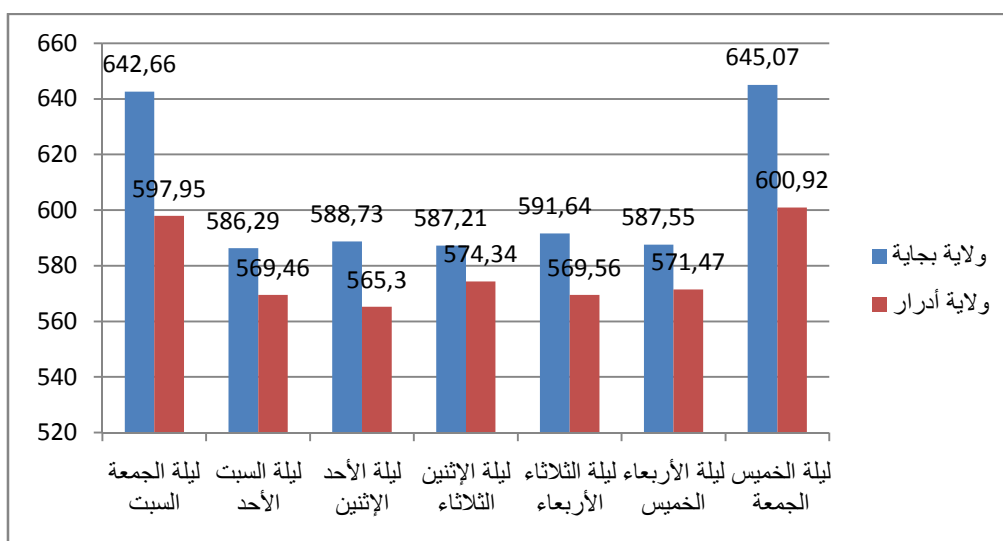
- مقارنة التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ مستوى الابتدائي البالغين من العمر (7-8) سنوات في الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية أدرار:



منحنى رقم (02): مقارنة نمط التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ الشمال بولاية بجاية وتلاميذ الجنوب بولاية أدرار

يبين المنحنى البياني رقم (02) الفروق بين ملمحي التغيرات الأسبوعية لأداءات انتباه التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية والتلاميذ المتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار. هذه الفروق الملاحظة بين أداءات التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية والمتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار لها دلالة إحصائية (S). $(F(7) = 37.83; P < .00)$.

-مقارنة متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة للتلاميذ المتدرسين في الشمال بولاية بجاية والمتدرسين في الجنوب بولاية أدرار:



رسم بياني رقم (01): مقارنة متوسط مدة النوم الليلي للتلاميذ المتدرسين في الشمال بولاية بجاية والمتدرسين في الجنوب بولاية أدرار

إذا قارنا بين الشمال ولاية بجاية والجنوب ولاية أدرار يتضح لنا أن تلاميذ ولاية بجاية ينامون أكثر من تلاميذ ولاية أدرار بفرق يقارب (26) دقيقة بالرجوع إلى الدراسات السابقة ظهر من خلال دراسات الباحث (Testu) بأن مدة النوم الليلي تتأثر بعوامل مختلفة كالانتماء الجغرافي، فتلاميذ المدينة ينامون أقل من تلاميذ الريف لكن في هذه الدراسة اتضح لنا عكس ذلك حيث أن تلاميذ ولاية بجاية (مع العلم أن المدارس التي تم فيها البحث كانت في المدينة) ينامون أكثر من تلاميذ ولاية أدرار (أين كانت المدارس في منطقة ريفية).

- تحليل و تفسير النتائج: من خلال المنحنى (01) تبين أن التغيرات اليومية لأداءات الانتباه مختلفة في المنطقتين. وتظهر النتائج المتحصل عليها أن أداءات التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية تتغير تقريبا حسب النمط الكلاسيكي المعترف به عالميا بالمقارنة مع اداءات الانتباه لدى التلاميذ المتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار ($F(7) = 37.83$; $P < .00$).

فيما يخص المقارنة بين التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة للتلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية التلاميذ المتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار تبين أن النتائج مختلفة من منطقة إلى أخرى رغم ذلك يسجل التلاميذ أقل أداء يوم الأحد اليوم الأول من الأسبوع المدرسي في كلا المنطقتين. وتشهد هذه الأداءات لدى التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية ارتفاعا يوم الاثنين لتتخفض يوم الأربعاء ثم ترتفع مجددا اليوم الأخير في الأسبوع، بينما ترتفع أداءات الانتباه في الجنوب بولاية أدرار ابتداء من يوم الاثنين إلى اليوم الأخير في الأسبوع أي يوم الخميس ($F(7) = 37.83$; $P < .00$).

أما بالنسبة للمقارنة بين التغيرات الأسبوعية للنوم الليلي يمكن القول أن تنظيم الوقت المدرسي المتبع في مدارس المنطقتين تحدث اضطراب في وتيرة نوم/يقظة حيث ينام الأطفال المتمدرسين في هذه المنطقتين أقل من المعدل المتوصل إليه في الدراسات الكرونوفسية للباحث (Testu) غير أن انقطاع نصف يوم في وسط الأسبوع المدرسي له اثر ايجابي على التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية على عكس التلاميذ المتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار أين له أثر سلبي بينما يعد انقطاع آخر الأسبوع فرصة لاستعادة النشاط وتدارك التعب الجسمي و النفسي المتعلق بنهاية الأسبوع لدى التلاميذ المتمدرسين في كلا المنطقتين.

-خاتمة: يمكن القول أن هناك فروق دالة إحصائية في التغيرات اليومية للانتباه بين تلاميذ الشمال و تلاميذ الجنوب في المستوى الابتدائي (البالغين من العمر 7-8) سنوات عند

مقارنة ملمح التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه عند التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية و المتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار، فقد تبين أن النتائج تختلف من منطقة لأخرى. أما فيما يخص تغيرات مدة النوم الليلي للتلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية والمتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار، فقد كانت مختلفة ومنخفضة مقارنة بمدة النوم الليلي التي توصل إليها (Testu) بالنسبة لنفس الفئة العمرية، ومن خلال المعالجة الإحصائية للفروق الملاحظة بين تلاميذ المنطقتين تبين أن هناك فروق في مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع بين تلاميذ الشمال بولاية بجاية وتلاميذ الجنوب بولاية أدرار.

-قائمة المراجع:

- 1- معروف، لويزة (2010). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على السلوك عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة). مجلة البحوث والدراسات العلمية، العدد الرابع أكتوبر، المدينة.
- 2- معروف، لويزة (2008). أثر تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ السنة السادسة ابتدائي. رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس التربوي. جامعة الجزائر 2. كلية العلوم الاجتماعية.
- 3- Devolvé, N. (2010). *Stop a l'échec scolaire : l'ergonomie au secours des élèves*, Bruxelles : De Boeck.
- 4- Janvier, B., Testu, F. (2005). *Développement des fluctuations journalières de l'attention chez des élèves de 4 à 11 ans*, *Enfance*, n°2, p155-170.
- 5- Testu, F., Fotinos, G. (1996). *Aménager le temps scolaire*. Hachette livre, Paris.