

مدى تأثير فترة الاستراحة الصباحية على الوتيرة المدرسية

لدى تلاميذ مستوى الثالثة الابتدائي لبلدية سطيف. -دراسة كرونوبسيكولوجية-

The extent of the effect of the morning break on the school pace of the third year primary students of Setif municipality. -Chronopsychological Study-

أ. بن نويوة سليم¹

جامعة عبد الحميد مهري -قسنطينة 2-

ب. Salim192014@outlook.fr

د. بن عبد المالك عبد العزيز

جامعة عبد الحميد مهري -قسنطينة 2-

تاريخ الوصول: 2018/10/10 القبول: 2019/06/19 /النشر على الخط: 2020/01/15

Received: 10/10/2018 / Accepted: 19/06/2019 / Published online : 15/01/2020

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى تأثير فترة الراحة الصباحية على الوتيرة المدرسية لدى تلاميذ مستوى الثالثة ابتدائي لبلدية سطيف، وكذا معرفة ملمح التغيرات اليومية والأسبوعية لانتباه التلاميذ، ثم مقارنتها بالملاح المتحصّل عليها في الدراسات المحلية والأجنبية في ميدان الوتيرة المدرسية، قُدِّر حجم العينة بـ 372 تلميذاً وتلميذةً من أقسام السنة الثالثة ابتدائية موزعين على بعض مدارس بلدية سطيف، وذلك من خلال فحص مجموعة الفروض التي إنطلقت منها الدراسة بالاعتماد على أدوات قياس موضوعية مستخدمين روائز شطب الأرقام لـ Testu، تقيس هذه الروائز درجات انتباه التلاميذ. وقد تحققت فرضيات الدراسة الثلاث وبهذا إستنتجنا أنه توجد اختلافات يومية وأسبوعية، وكذا تغيرات في انتباه التلاميذ بعد فترة الراحة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائية لبلدية سطيف.

الكلمات المفتاحية: الوتيرة المدرسية، الراحة، الانتباه.

Abstract: The aim of the study was to find out the effect of the morning rest on the school frequency of students at the Third Year Primary of the town of Setif, as well as knowing the daily and weekly changes that effect the attention of Setif's students, then compare them with features obtained through local and foreign studies in the field of academic pace, the amount of the sample was 372 students distributed over the municipality of Setif, through exami

ning the hypotheses set which the study was initiated from, based on Measuring tools by using exams to number delete: TESTU, measuring students's attention . And the three hypotheses studies have been achieved, so we concluded that there are daily and weekly differences, as well as changes in the attention of students after rest period.

Key words : School pace, attention, rest.

¹ المؤلف المرسل: سليم بن نويوة الإيميل: Salim192014@outlook.fr

● مقدمة:

منذ سنة 2003، وبعد استكمال عملية الاكتفاء الذاتي فيما يخص الموارد البشرية والوسائل والهيكل الضامنة لتمدرس يغطي كامل التراب الوطني وكل أبناء الوطن، تبنت الدولة الجزائرية برنامجا إصلاحيا عميقا، مستت من خلاله وزارة التربية الوطنية كل الجوانب البيداغوجية بدءًا بالمناهج التعليمية، والكتب المدرسية، ثم توجهت إلى إعادة تنظيم الزمن الدراسي، وإعادة هيكلة السنة الدراسية.⁽²⁾

وجاء المنشور رقم 567 كدعامة قانونية، ونص على ضرورة إعادة تنظيم الزمن المخصص للدراسة على مستوى مرحلة التعليم الابتدائي بتقليص الزمن الدراسي اليومي والزمن الدراسي الأسبوعي مع الحرص على ضمان حجم ساع سنوي كافٍ يسمح بإنجاز كل نشاطات التعليم المقررة في المناهج التعليمية الرسمية، وارتبط تنظيم الزمن الجديد بمراحل نمو الطفل، التوزيع المتوازن للفترات المخصصة للدراسة، والفترات المخصصة للراحة مراعاةً للمعطيات المتعلقة بمجال الوتيرة المدرسية⁽³⁾، تقدم هذه الدراسة ملامح التغيرات اليومية والأسبوعية وكذا تأثير فترة الاستراحة الصباحية على انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية ببلدية سطيف.

● إشكالية الدراسة:

يشير مفهوم الوتيرة المدرسية إلى تنظيم وتدبير الحصص اليومية والأسبوعية والسنوية لأنشطة المتعلم الفكرية والمهارية، بحيث يراعي هذا التنظيم الصحة النفسية والجسمية للتلميذ، والأوقات المناسبة لتعلم كل واحدة من هذه الكفاءات والقدرات، كما عرفها Testu بأنها عملية التناوب بين لحظات الراحة لدى التلميذ، والأنشطة التي تفرضها المدرسة في ارتباط بالمتغيرات البيولوجية والفيزيولوجية والنفسية الخاصة بالطفل في مرحلة التمدرس.⁽⁴⁾

هذه الوتيرة المدرسية يُحدّد مفهومها من جانبين: الجانب الأول: هو التداول المنظم لأوقات الراحة والنشاط الذي تفرضه المدرسة، أي: تنظيم الزمن الدراسي من خلال جداول التوقيت ورتزامة العطل، أما الجانب الثاني فتتمثل في التغيرات البيولوجية والفيزيائية والنفسية للطفل والمراهق أثناء التمدرس.⁽⁵⁾

وعليه يجب أن يتكيف وقت التعلم مع قدرات كل طفل علما أن اليوم الدراسي لطفل عمره 3 سنوات يختلف عن يوم دراسي لطفل عمره 10-11 سنة، لذلك يجب أن يحصل كل الأطفال على أوقات ترفيه واستراحة أكثر، لأن هذه الأوقات تساعد على امتلاك بُنية قوية وإنتاج " مردود دراسي " جيّد، كما أنّ المدرسة مخصصة أيضا لإيقاظ ودعم الإبداع والعمل

⁽²⁾ مجلة بحث وتربية، الوتيرة المدرسية: التنظيم الجديد للزمن الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي، المعهد الوطني للبحث في التربية INRE ، العدد الأول، 2011، ص 6.

⁽³⁾ المنشور الوزاري رقم 567 المؤرخ في 21 جوان 2011 ، المتضمن التنظيم الجديد للزمن الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي .

⁽⁴⁾ أبو رؤوف محمد وعبد الحق الشقفي، الاقاعات المدرسية، موقع الحسن اللحية التربوي، 2015،

https://www.hassanlahia.com/2015/08/blog-post_646.html

⁽⁵⁾ بحث وتربية، مرجع سابق، ص 7.

المشترك⁽⁶⁾، لأنّ بناء التعلّيمات يكون بطريقة نسقية متواصلة وديناميكية، حدّدها المشرّع الجزائري باعتماده على المقاربة بالكفاءات كممارسة بيداغوجية من أجل بناء هذه التعلّيمات وفقا لوتيرة التلميذ المدرسية.

هناك مسألتان في ما يخصّ التعلّيمات تحتاج إلى توضيح: فعل التعلّم، وطريقة التعلّم. وعليه فالمعلّمون هم الذين يقومون بفعل التعلّم والمتعلّمون والطلاب هم المعنيون بفعل التعلّم.

ويختلف التركيز على المسألتين حسب الزاوية التي ينظر منها، فالبعض يصبّ الإهتمام على مسار التعلّم، والبعض يصبّه على مسار التعلّم.

فإن كان السؤال " ما هو التعلّم؟ " فإنّ البيداغوجيين هم الذين سيُجيبون على طرائق التدريس، بواسطة أداء المعلمين وديداكتيكية المواد التعليمية.

أمّا إن كان السؤال " ما هو التعلّم؟ " في هذه الحالة فإنّ علماء النفس هم المؤهلون للإجابة عن هذا السؤال، وسيفسرون السلوك الإنساني وطرق تحصيل المعارف.

إذن: فمن الضروري أن يعمل البيداغوجيون والنفسانيون معا، وعلى علم النفس أن يضع المعالم للعلم دون أن يفرضها. ومن هنا يأتي دور الكرونوبسيكولوجيا في القضايا التربوية وطرائق التعلّيمات.⁽⁷⁾

تجدر الإشارة إلى أن ميدان الكرونوبسيكولوجيا المدرسية ظهر في بداية الثمانينات، حيث اهتم بدراسة التغيرات اليومية لأداءات الأطفال المتدربين بعد أن كان يهتم أساسا بدراسة الراشد في ميدان علم نفس العمل والتنظيم وفي نفس السياق يؤكد Testu 1994 أن دراسة وتيرة النشاط الفيزيولوجي والنفسي عند الإنسان أُقيمت على الراشد وأن المعطيات الخاصة بالوقت البيولوجي عند الطفل نادرة، أما تلك الخاصة بالوقت النفسي غير موجودة تماما، وبذلك بقيت التغيرات الدورية للنشاط الفكري للتلميذ غير معروفة.

وفي هذا الإطار يعمل ميدان الكرونوبسيكولوجيا على تحقيق راحة التلميذ بتمكينه من التزامن بين تواتراته الخاصة وتلك المتعلقة بمحيطه، بينما يقترح ميدان الكرونوبسيكولوجيا دراسة التغيرات الكمية المنتظمة والدورية للأنساق البيولوجية على مستوى الخلية، النسيج، البنية، الجسم أو المجتمع.

الأمر الذي مكّن من الاعتراف بوجود التواترات البيولوجية، والتي لها علاقة بتغيرات الأداءات وبظهور ميدان الكرونوبسيكولوجيا " وعليه فقد قدّم هذا الميدان البعد الزمني لدراسة الصيرورة الفسيولوجية للإنسان.⁽⁸⁾

كما بينت الدراسات الكرونوبسيكولوجية الكرونوبسيكولوجية أن هناك تغيرات في النشاط الفكري لدى التلاميذ أثناء اليوم بسبب تأثير الوتيرة البيولوجية، وأثناء الأسبوع بسبب تأثير استعمال الزمن الدراسي، كما أن هناك تداولات بين الأوقات القوية والاقوات الضعيفة في اليوم فيما يخص الانتباه لدى التلاميذ: ارتفاع للأداءات طوال فترة الصباح، ثم انتكاسة أثناء فترة الغداء،

⁽⁶⁾ كلاريس روني ونادين لوفلوك، "الكرونوبسيكولوجيا والتعلّيمات: احترام الوتيرات البيولوجية والبيسيكولوجية للطفل، رهان تربوي"، مجلة بحث وتربية، العدد الأول، 2011، ص 52.

⁽⁷⁾ كلاريس روني ونادين لوفلوك، مرجع سابق، ص 51.

⁽⁸⁾ معروف لويّة ورشيد خلفان، "الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم"، مجلة بحث وتربية، العدد الأول، 2011، ص 33.

ثم عودة إلى الارتفاع بعد الظهيرة، أما أثناء الأسبوع فقد بينت هذه الدراسات أن عطلة نهاية الأسبوع تؤثر سلباً على أداءات كل التلاميذ في اليوم الأول بعد العودة إلى الدراسة، ولأجل توزيع أفضل لساعات التدريس اليومية والأسبوعية والسنوية، يجب أن تؤخذ كل هذه المعطيات بعين الاعتبار في دراسة الوتيرة المدرسية.⁽⁹⁾

يأخذ مفهوم الكرونوبسيكولوجيا البعد الزمني في الدراسة العلمية للسلوكيات التلميذ، كما يتعلق بالطرق المختلفة التي يتكيف بها التلاميذ في هذه التغيرات، التغيرات هنا هي تعاقب مراحل نفس العمليات المصاحبة المختلفة لتوجيه سلوكياتنا ومحاولة السيطرة عليها، من هنا يجب علينا ان ندرك التغيرات السابقة والتغيرات المستقبلية، وأن نتكيف في الوقت الحالي مع التغيرات الدورية في البيئة، اذن: الهدف الرئيسي من الكرونوبسيكولوجيا هي دراسة التغيرات السلوكية الدورية للتلميذ⁽¹⁰⁾، حيث تهتم بتواترات النشاطات النفسية للأطفال في المدرسة وبالأوقات او الشروط الملائمة لتعلم التلاميذ قصد الرفع من فعاليتهم المعرفية بتحسين فعالية التعليم عن طريق استعمال أفضل للوقت في المدى القصير ومحاربة الفشل المدرسي.⁽¹¹⁾

جل الدراسات المحلية التي أجريت حول الوتيرة المدرسية دعت الى ضرورة احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ وذلك ما دعت اليه دراسة معروف لويزة، وكذلك توصلت دراسة بن عبد المالك عبد العزيز الى ضرورة الأخذ بعين الاعتبار في كل اصلاح تربوي الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ، كما توصلت دراسة معروف ومسيسيلية الى اقتراح لبرمجة أنشطة تساعد في اعداد التلاميذ لاستقبال أحسن للمعارف وكذا برمجة المواد الأساسية حسب الأوقات الملائمة أما دراسة نوفل ومعروف فقد اكدت على تأثير الموقع الجغرافي في التغيرات اليومية والأسبوعية لانتباه التلاميذ.

إذن: تنظيم الزمن البيداغوجي يُعدُّ من العوامل المساهمة في نجاح المتعلمين، وعليه؛ كان لا بدّ من الاهتمام بتنظيم الأنشطة التعليمية في اليوم والأسبوع والسنة الدراسية، وتوزيعها وفقاً لمعايير تربوية تهدف أساساً إلى ضمان توازن أفضل للمتعلمين، والحفاظ على صحتهم الجسمية والنفسية، مما يؤدي بالضرورة إلى الرفع من نوعية التعليم وتحسين عملية التعلم ومردوديته، لذا فإن تنظيم الزمن المخصّص للدراسة في مرحلة التعليم الابتدائي اعتمد على حصص ذات 45 دقيقة في كل الأنشطة التعليمية، ضماناً للفعالية وتجنباً للرتابة والملل، أيضاً تقسيم اليوم الدراسي إلى أربع فترات: فترتان في الصباح، وفترتان في المساء عدا يوم الثلاثاء الذي يتضمن فترتين في الصباح فقط. كل فترة تتضمن حصتين تعليميتين تتوسطهما فترة استراحة مدتها 15 دقيقة⁽¹²⁾ هذا بالنسبة لنظام الدوام الواحد، لذلك فإن اختلاف الوتيرة البيولوجية والسيكولوجية يتم حسب الأشخاص وحسب مرحلة نموهم فإنه لا يمكن لأي جسم أن يستغني عن الراحة سواءً تمثلت في القيلولة أو في وقت لا يقوم فيه بأي

(9) بحث وتربية، مرجع سابق، ص 7.

(9) Testu François, Rythmes de vie et rythmes scolaires: Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques. Issy-les-Moulineaux: Elsevier-Masson, 2008, p 33.

(11) معروف لويزة، أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة)، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، 2008، ص 134.

(12) محمد الصالح حثروبي، الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الأولى، 2012، ص

نشاط، وعليه فإن وقت الراحة ضروريٌّ وبنَّاءٌ⁽¹³⁾، لذلك يطلق مصطلح الراحة على الأوقات المتقطعة التي تحدث فيها عملية الاسترخاء، ويقصد بها تلك الحالة من الكف عن النشاط النفسي أو عملية استعادة الجسم لحالة التوازن، وتعتبر الراحة ذات أثر بالغ الأهمية لدى التلميذ خصوصا عند ممارسته المستمرة لأي نشاط عقلي⁽¹⁴⁾، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لمعرفة مختلف تغيرات الانتباه التي تحدث قبل الاستراحة الصباحية في الحصّة التعليميّة الثانية، وبعد الاستراحة الصباحية في الحصّة التعليميّة الثالثة، وذلك من خلال قياس شدّة إنتباه التلاميذ أثناء وبعد وقت الاستراحة، ثم مقارنتها بالملح اليومي والأسبوعي لانتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي وذلك من أجل معرفة الأوقات المناسبة للتعلم الجيد، من هنا نطرح التساؤلات الآتية:

- هل تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة الأسبوعية؟
- هل تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة اليومية؟
- هل تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية؟

• فرضيات الدراسة:

- تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة الأسبوعية.
- تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة اليومية.
- تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية.

• مصطلحات الدراسة:

1 - الوتيرة المدرسية:

- الوتيرة المدرسية يمكن ان تحدد أوقات المدرسة، أي تنظيم أيام التمدرس الأسبوعية والسنوية في برامج ورنانات محدد، وكذا تحديد أيام العطل الأسبوعية والفصلية بحيث تتوافق مع تناوب لحظات النشاط المدرسي وفترات الراحة المفروضة على الطفل من قبل الكبار، في إطار إيقاع اصطناعي.

- كما يمكن أن يشير مفهوم الوتيرة المدرسية الى سرعة تعلم التلميذ في الوضعية المدرسية، أي ان إيقاع التعلم هو نتيجة العمليات الفسيولوجية، الجوانب النفسية والجسدية للأطفال والمراهقين، في إطار الإيقاع الطبيعي للتلميذ⁽¹⁵⁾.

وهي في هذه الدراسة ملمحٌ تغيرات الإنتباه اليومية والأسبوعية، وملح تغير أداءات انتباه التلاميذ بعد فترة الاستراحة الصباحية.

2 - التغيرات اليومية: هي اختلاف درجات الإنتباه لدى التلاميذ في مختلف ساعات الدراسة اليومية.

3 - التغيرات الأسبوعية: هي اختلاف درجات الإنتباه لدى التلاميذ في مختلف أيام الأسبوع الدراسية.

⁽¹³⁾ كلاريس روني ونادين لوفلوك، مرجع سابق، ص 52.

⁽¹⁴⁾ هو بوظيفة، الساعة البيولوجية، دار الامة للطباعة والترجمة والنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الأولى، 1995، ص 27.

¹⁵ Le sens du rythme. Rythmes scolaires, biologiques et psychologiques de l'enfant et de l'adolescent, Bruxelles, Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement officiel (FAPEO), Coll. « Les Analyses de la FAPEO », juillet 2008, p 6.

4 -الانتباه: الانتباه يهَيء الإدراك ويُوَجِّهُهُ، إنه يَجْنِد الفكر ويثبتته على الواقع على حدثٍ أو فكرةٍ، وينطوي على النزوع نحو الهدف بانتقاء المعلومات، وتقليص ساحة الشعور.⁽¹⁶⁾

حرفه المليجي: على أنه استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه للشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.⁽¹⁷⁾

- عرفه فرونساو مكستيو François maquestiaux: الانتباه هو الفعل الذي يسمح لنا بتركيز الشعور على شيء ما، أو تركيز النشاط العقلي على شيء محدد.⁽¹⁸⁾

ولأنه لا يمكن أن نرى عملية نفسية مثل الانتباه، فإننا نلاحظه من خلال سلوك الطفل وهو يتعلم، أو من خلال ملاحظة أدائه أثناء عملية القياس باستخدام الاختبار المقنن.⁽¹⁹⁾

عملية القياس في هذه الدراسة تكون باختبار شَطْب الأرقام للباحث Testu، وُزِعَتْ على ثلاث مَرَّاحِل، توزيع يومي، توزيع أسبوعي، توزيع قبل وبعد فترة الاستراحة الصباحية.

5 -الراحة: يحتاج جسم الإنسان إلى الحفاظ على التوازن بين الطاقة المستهلكة والطاقة المعوّضة لها، أو بعبارة أخرى يصبح الجسم في حاجة إلى الراحة بعد القيام بجهدٍ لمدة معينة، وبالتالي هناك ضرورةٌ لإدخال فترات معينة للراحة كمتطلبات فيزيولوجية للمحافظة على مستوى عالٍ من الفعالية.⁽²⁰⁾

إذن: فالراحة في دراستنا هذه توفّر مُبَرِّمَجٌ ومُنظَّمٌ لمدة 15 دقيقة في الفترة الصباحية تبدأ على الساعة 9:15 وتنتهي على الساعة 9:45 دقيقةً.

● أهداف الدراسة:

-تحديد ملمح تغيرات الانتباه اليومي، وملمح تغيرات الانتباه الأسبوعي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائية ببعض مدارس بلدية سطيف

-تقدير مُتوسّطات درجات الانتباه اليومية والأسبوعية.

-تقدير تأثير الراحة الصباحية على التلاميذ بقياس درجات الانتباه قبل فترة الراحة وبعد فترة الراحة.

-معرفة مختلف التغيرات التي تحدث على انتباه التلاميذ وما يصاحبه من اختلاف في الوتيرة البيولوجية والنفسية وكذا البيداغوجية.

● أهمية الدراسة:

⁽¹⁶⁾نوبرت سيلامي، المعجم الموسوعي في علم النفس، ترجمة وجيه اسعد، منشورات وزارة الثقافة، دمشق، سوريا، 2001، ص 326.

⁽¹⁷⁾القاسم، جمال مثقال مصطفى، أساسيات صعوبات التعلم، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، 2000، ص 58.

⁽¹⁸⁾François maquestiaux, psychologie de l'attention, 2 Edition, de Boeck, supérieur, Bruxelles, Belgique, 2017, p 17.

⁽¹⁹⁾عبير عبد الحميد النجار، صعوبات التعلم والتدخل المبكر في رياض الأطفال، مصر، الطبعة الأولى، 2017، ص 58.

⁽²⁰⁾حمو بوظريفة، مرجع سابق، ص 27.

تكمن أهمية الدراسة في محاولة فهم تأثيرات الاستراحة الصباحية، ومنه تقديم اقتراحات علمية للمختصين والفاعلين في المجال التربوي واستغلالها من أجل مساعدة التلميذ على بناء تعلماته بصفة جيدة، كذلك تكمن أهمية الدراسة في المعلومات التي تقدمها حول الملمح اليومي والأسبوعي للانتباه لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي حتى يتسنى فهم طبيعة وتيرة التلميذ واستغلالها في صياغة البرامج الأسبوعية والشهرية.

• الدراسات السابقة:

-دراسة تشرين مقيدهش سنة 1997، تحت عنوان "الوتائر الدراسية لتلاميذ المدرسة الأساسية الجزائرية"

"Rythmes scolaires d'élèves de l'école fondamentale algérienne"

يتناول موضوع الدراسة تطابق استعمال الزمن والوتائر الدراسية لتلاميذ المدرسة الأساسية، تطابقاً يكون عامل صراع ضد الرسوب والطرّد المدرسين، وهذا بتسيير أكثر فعالية للزمن الدراسي، هدفت الدراسة إلى مسّ الملامح العامة للتواترية اليومية والأسبوعية للنشاطات الفكرية لتلاميذ الطّورين الأول والثاني من المدرسة الأساسية، استخدمت في ذلك زوايّز شطبّ لجمع البيانات، معتمدة في ذلك على المنهج الوصفيّ المقارن، أُبْرَزَت الدّراسة على وجود ملمح كلاسيكي لتواترية يومية لأداءات التلاميذ الفكرية، وملمح مشابه للملمح المشترك الأوربي التي أفرزته الأبحاث الحديثة، أما الملمح الأسبوعي للتغير فتتحكم فيه وتائر الدوام الثنائي⁽²¹⁾.

-دراسة معروف لويّزة سنة 2008، الموسومة بأثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة) يتناول هذا البحث بالدراسة المسحية الوصفية الوتيرة المدرسية بمقارنة أداءات تلاميذ نمطي تنظيم الوقت المدرسي في المدرسة الجزائرية، تهدف هذه الدراسة أساساً الى معرفة نمط التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه بالنسبة لتلاميذ مستوى الابتدائي وكذا مدى تغير مدة النوم الليلي للتلميذ خلال الأسبوع، كما تهدف الى معرفة مدى تغير سلوكيات التلاميذ داخل القسم في اليوم وفي الأسبوع ومدى تأثير جدول التوقيت على النشاطات خارج المدرسة،

وقد بينت النتائج المتحصل عليها من خلال روائز النفسية التقنية، أن التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوامين يتكيفون أحسن خلال اليوم والأسبوع مقارنة بالتلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد بالنظر الى منحني الكلاسيكي لأداءات الانتباه خلال اليوم لدى تلاميذ هذا النمط، بينما أداءات التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوامين منخفض خلال اليوم الأول من الأسبوع وذلك بسبب التأثير السلبي للعطلة آخر الأسبوع، لذلك فعدم احترام الوتيرة الفيزيولوجية والنفسية للطفل يؤدي الى عدم توازنه النفسي الذي يؤدي الى الرسوب المدرسي، وقد خلصت الدراسة الى اقتراح جداول توقيت يومية وأسبوعية توزع فيها المواد حسب

⁽²¹⁾Tchirine Mekideche , Rythmes scolaires d'élèves de l'école fondamentale algérienne, Insaniyat, n°6, Septembre-Décembre 1998.

أوقات الملائمة وغير الملائمة للتعليم مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة كل مادة من حيث متطلباتها المعرفية و سن الاطفال وساعة الدخول والخروج من المدرسة. (22)

-دراسة بن عبد المالك عبد العزيز سنة 2013، بعنوان الزمن المدرسي وتطور التعلّمات الأساسية في السنة الخامسة ابتدائي - دراسة ميدانية على بعض ابتدائيات مدينة قسنطينة-

le temps scolaire et le developpement des apprentissages fondamentaux en cinquieme annee primaire -(Enquête réalisée auprès des écoles primaires de la ville de Constantine)-

هدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين الوقت المدرسي وتطوير التعلم وذلك على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، بحيث طبقت الدراسة على 10 ابتدائيات موزعة على المنطقة الحضرية لمدينة قسنطينة، استخدم الباحث مجموعة من التقارير لمختلف الجهات الفاعلة والأنشطة التعليمية من هذه المدارس، ثم توزيع شبكة ملاحظة على المعلمين ومدري المدارس الابتدائية المعنية بالدراسة، وخلصت الدراسة الى نتائج من أهمها: ان التلميذ هو الرابط القوي بين العملية التعليمية، بحث جميع الإصلاحات أو التفكير في وقت المدرسة يجب الأخذ في عين الاعتبار الايقاعات البيولوجية والنفسية للتلميذ. (23)

-دراسة نوفل ومعروف سنة 2015، الموسومة بعنوان " تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى التلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 الى 8) سنوات (دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية أدرار). هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تغيير الانتباه خلال اليوم والأسبوع بالنسبة لتلاميذ الابتدائية البالغين من العمر 7 - 8 سنوات، وكذا مدى تغيير النوم الليلي لهذه الفئة خلال أسبوع في الشمال والجنوب، كما هدفت إلى كشف مدى تأثير التوقيت المدرسي على وتيرة الطفل في المدرسة الجزائرية؛ اشتملت عينة الدراسة على 366 تلميذاً مُستخدِمةً في ذلك اختبار شطب الأرقام ل Testu ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تنظيم الوقت المدرسي المتبع في مدارس المنطقتين تحدث اضطراباً في وتيرة النوم/ اليقظة، كما توصلت إلى أنّ انقطاع نصف يوم وسط الأسبوع المدرسي له أثرٌ إيجابيٌّ على التلاميذ المتمدرسين في الشمال بولاية بجاية، عكس التلاميذ المتمدرسين في الجنوب بولاية أدرار أين نلمس له أثراً سلبياً، بينما يُعدُّ انقطاع آخر الأسبوع فُرصةً لاستعداد النشاط وتدارك التعب الجسمي والنفسي المتعلق بنهاية الأسبوع لتلاميذ المتمدرسين في كلا المنطقتين. (24)

-دراسة لويزة معروف ومسيسيلية إمسعودان سنة 2017، والمعنونة بدراسة الوتيرة المدرسية: التغيرات اليومية للانتباه لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي - دراسة مقارنة بين ولاية تيزي وزو وولاية تمنراست-، هدفت هذه الدراسة الى المقارنة بين الملامح

(22) معروف لويزة ، أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة)، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، 2008.

(23) Benabdlmalek.a, le temps scolaire et le developpement des apprentissages fondamentaux en cinquieme annee primaire -(Enquête réalisée auprès des écoles primaires de la ville de Constantine)-, Revue des Sciences Humaines – Université Mohamed Khider Biskra No :33, Janvier 2014.

(24) نوفل جميلة، معروف لويزة، " تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى التلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 الى 8) سنوات (دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية ادرار)، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر، 2015.

اليومية لمستوى انتباه التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي المتدرسين بولاية تيزي وزو وولاية تمنراست، واقتراح جداول توقيت تتماشى مع الوتيرة النفسية والبيولوجية للتلاميذ، اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي وعينة تكونت من 294 تلميذ(ة) تم اختيارهم بطريقة قصدية، وذلك بتطبيق 4 اختبارات لشطب الأرقام للباحث Testu ، وتوصلت الدراسة الى أن الأداءات اليومية للانتباه لدى التلاميذ المتدرسين في السنة الخامسة بولاية تيزي وزو لا تتغير حسب النمط الكلاسيكي المعترف به عالميا، عكس الأداءات اليومية للانتباه لدى التلاميذ المتدرسين في السنة الخامسة ابتدائي بولاية تمنراست، فهي متفق تماما مع نتائج الدراسات السابقة، وقد اقترحتا الباحثتين جملة من الاقتراحات والتوصيات أهمها:

- ضرورة احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ.
- برمجة أنشطة تساعد على اعداد التلميذ لاستقبال أحسن للمعارف: تنشيط اليقظة في الأوقات الصعبة (بداية الصبيحة، وبداية الظهر).⁽²⁵⁾
- برمجة المواد الدراسية الأساسية حسب الأوقات الملائمة: أوقات القوة (وسط الصبيحة، وفترة ما بعد الظهر).

-التعليق على الدراسات السابقة:

تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث موضوعها الرئيسي وهدفها العام، وكذا في صياغة الإشكالية وتحديد الفرضيات، والمنهج المتبع، والأدوات المستعملة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة. حيث اتفقت دراستنا مع دراسة " تشرين مقيدش " ودراسة " معروف لويزة " ودراسة " نوفل / معروف " ودراسة " معروف / ميسيلية " في ملامح التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه، وكذا النتائج المتوصل اليها عموما، واشترك ايض دراستنا الحالية مع دراسة بن عبد المالك من حيث فكرة تنظيم الوقت الدراسي من اجل بناء التعلّيمات الأساسية في أوقات مناسبة لذلك، بينما أوجّه الاختلاف فتكمن في أن دراستنا الحالية أجريت في مدينة واحدة عكس دراسة " نوفل / معروف " ودراسة " معروف / ميسيلية " أنها كانت دراسة مقارنة بين ولاية بجاية وولاية أدرار، إضافة إلى معالجة فترة الاستراحة الصباحية في دراستنا الحالية عكس الدراسات الأخرى، كذلك لم نتطرق لمسألة النوم الليلي في دراستنا بل اكتفينا بدراسة الانتباه فقط.

• منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره يعتمد على التحليلات الكمية المهمة باكتشاف الوقائع، ووصف الظواهر وصفا دقيقا، وتحديد خصائصها تحديدا كميًا وكيفيًا، وهي تقوم بكشف الحالة السابقة للظواهر، وكيفية الوصول إلى حالتها الحالية، محاولة التنبؤ بالمستقبل، فهي فهم لماضي الظاهرة، وحاضرها ثم مستقبلها.⁽²⁶⁾

• مجتمع الدراسة:

⁽²⁵⁾ لويزة معروف وميسيلية امسعودان، "دراسة الوتيرة المدرسية: التغيرات اليومية للانتباه لدى التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي-دراسة مقارنة بين ولاية تيزي وزو وولاية تمنراست"، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 12، جامعة المسلية، الجزائر، 2017.

⁽²⁶⁾ عمار بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، الطبعة الأولى، 1990، ص 125.

هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى، والتي تُجرى عليها البحث أو التّقصي⁽²⁷⁾، تكون مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ الطّور الثاني؛ مستوى السّنة الثالثة ابتدائية، ببلدية سطيف.

• عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

حجم العينة من الأمور المهمة التي يجب أن تُؤخذ بعين الاعتبار في أيّ دراسة، ونظرًا لكبر حجم المجتمع الأصلي واختصارًا للوقت قمنا بتطبيق أدوات الدراسة على خمسة مدارس ابتدائية من مجموع المدارس، موزعين على بلدية سطيف بالطريقة العشوائية العنقودية، حيث قُدِرَ حجم العينة بـ 372 تلميذًا وتلميذةً من أقسام السّنة الثالثة ابتدائية موزعين على مدرسة "بوشلاغم لخضر" ومدرسة "برامة لخضر" ومدرسة "محمد الصالح صفاقسي" ومدرسة "كريس يحيى" ومدرسة "سلماني عبد الحميد"، تعتمد هذه المدارس على نظام الدوام الواحد.

• أدوات جمع البيانات:

لدراسة درجات انتباه التلاميذ طبقنا أربعة اختبارات لشطب الأرقام للباحث Testu وتمثل في مهمّة التمييز البصري وتعمل على تقييم درجة الانتباه، تحتوي هذه الاختبارات على 149 رقمًا للشطب مبعثرة في تسعة أسطر بـ ثلاثة أرقام للشطب في كل سطر، ولتفادي أثر انتقال التعلّم والمَلَل الذي قد يُنتج عن عملية التمرير المتكرّر خلال اليوم والأسبوع تم تقديم هذه الاختبارات بأشكال مختلفة، أي: بأرقام مختلفة مُعادلة ومتساوية، وقبل مُباشرة التطبيق قدّم الباحث جملةً من التعليمات وذلك حرصًا على دقة الشطب وسرعة التنفيذ، حيث قُدِرَت مدّة التنفيذ بثلاثين ثانية.

• كيفية جمع البيانات:

تم جمع البيانات بتطبيق اختبارات شطب الأرقام لـ Testu على التلاميذ المتدرسين في قسم الثالثة ابتدائي كتابيًا وجماعيًا مرة واحدة في اليوم، وتُقدَّر مدّة التمرير بـ 30 ثانية، وكان من الضروريّ رسم خطة تقبل بتطبيق يوميّ يسمح بدورة كل الأفواج بطريقة مستقلة ومتكافئة في كل ساعات اليوم تمثلت في خطة المربع اللاتيني، حيث تهدف إلى تقليص أثر التعلّم من جراء التمرير المتكرّر للاختبارات خلال اليوم⁽²⁸⁾ بحيث وُزِعَ الاختبار على تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بمدرسة "صفاقسي محمد الصالح" ومدرسة "برامة لخضر" من أجل معرفة الملمح اليومي، بينما وزع الاختبار على تلاميذ مدرسة "بوشلاغم الطاهر" من أجل معرفة الملمح الأسبوعي ثم وُزِعَ الاختبار على تلاميذ مدرسة "كريس لخضر" و"سلماني عبد الحميد" من أجل قياس تأثير الراحة على الإنتباه، وقد استثنينا يوم الثلاثاء من عملية القياس، لأن طريقة تمرير روائز الشطب تكون أربع مرات في اليوم كما هو موضح في الجدول، ويوم الثلاثاء يكون فيه نصف يوم راحة وعليه تم الاستثناء.

(27) موريس أنجودس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات علمية، ترجمة بوزيد صحراوي واخرون، دار القصة، الجزائر، الطبعة الثانية، 2004، ص 298.

(28) لويزة معروف ومسيسلية امسعودان، "دراسة الوتيرة المدرسية: التغيرات اليومية للانتباه لدى التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي-دراسة مقارنة بين ولاية تيزي وزو وولاية تلمسان"، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 12، جامعة المسلية، الجزائر، 2017، ص 231.

ساعات التمرير الأيام	8 سا و 30 د	11 سا و 15 د	13 سا و 15 د	15 سا و 30
الأحد	الفوج 1	الفوج 2	الفوج 3	الفوج 4
الاثنين	الفوج 3	الفوج 4	الفوج 1	الفوج 2
الأربعاء	الفوج 2	الفوج 1	الفوج 4	الفوج 3
الخميس	الفوج 4	الفوج 3	الفوج 2	الفوج 1

الجدول رقم (1): يوضح ساعات تمرير اختبارات شطب الأرقام على الأفواج.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS v 22 وقد قام الباحث باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- ❖ المتوسطات الحسابية لمعرفة ملمح التغيرات اليومي والأسبوعي لانتباه التلاميذ.
- ❖ اختبار T test لعينتين مرتبطتين لمعرفة تأثير الاستراحة الصباحية على الانتباه.

• حدود الدراسة:

تمثلت هذه الدراسة في تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية والاستراحة الصباحية على انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، لأن تلاميذ هذه المرحلة يكون في فترة تعميق التعلم القاعدية والتي بدورها تتطلب من التلميذ انتباه كبير، دون التطرق الى متغيرات أخرى لا تقل أهمية عن متغير الانتباه، مثل متغير النوم الليلي (اليقظة)، الوجبات الغذائية، الذكاء، الذاكرة، وهي كلها تؤثر بصفة مباشرة على وتيرة التلميذ البيولوجية والنفسية، فدراستنا اكتفت بدراسة الانتباه فقط ومعرفة تأثيراته بمعزل عن المتغيرات الأخرى التي لها أدوات أخرى خاصة بكل متغير، وكذا تطرقنا في دراستنا على المدارس التي تطبق نظام الدوام الواحد، دون التطرق الى المدارس التي تطبق نظام الدوامين، وذلك لمنهجية العمل الميداني والأدوات المتوفرة للقياس تتطلب منا العمل على نظام الدوام الواحد.

• عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة الأسبوعية.

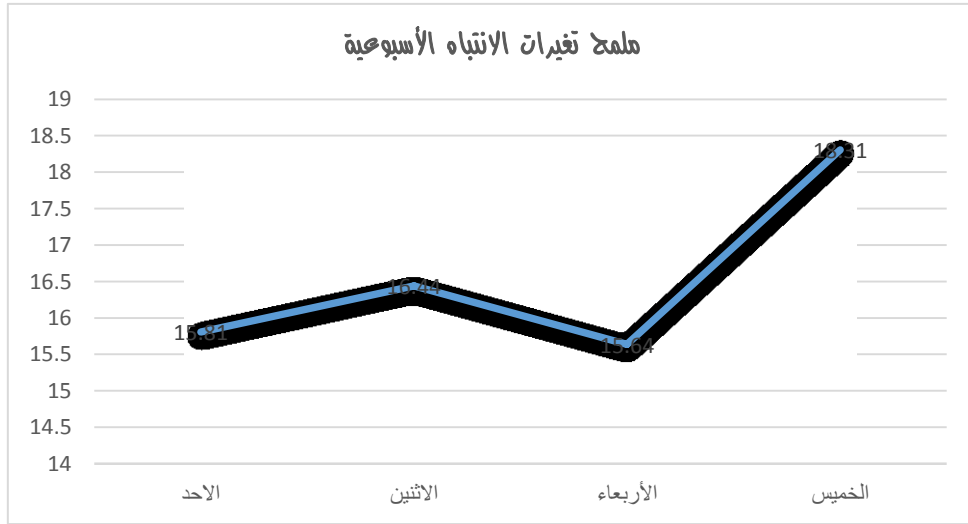
H1- : تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة الأسبوعية.

أيام التمرير	الأحد	الاثنين	الأربعاء	الخميس
متوسط الانتباه	15.81	16.44	15.64	18.31

الجدول رقم(2): يوضّح ملامح تغيرات الانتباه الأسبوعية.

يوضّح الجدول رقم (2): ملامح تغيرات الانتباه الأسبوعية لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي ببلدية سطيف، حيث قُدِّرَ مُتَوَسِّطُ الانتباه ليوم الأحد 15.81، وهو متوسط منخفض مقارنةً مع يومي الإثنين والخميس، بينما بلغ متوسط الانتباه ليوم الإثنين 16.44 وهذا يعني أنه ارتفع مقارنة بيوم الأحد ثم أعاد الانخفاض يوم الأربعاء بمتوسط 15.64، وهو أقل من متوسط يوم الأحد، ثم ارتفع مجددًا ليصل إلى أعلى مستوى في الأسبوع يوم الخميس وذلك بمتوسط 18.31.

H0- لا تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدّراسة الأسبوعية.



المنحنى رقم (1): يوضّح ملامح تغيرات الانتباه الأسبوعية.

يُوضّح المنحنى رقم (1): ملامح تغيرات الانتباه الأسبوعية لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي ببلدية سطيف، حيث يُبيّن المنحنى بناءً على متوسطات الجدول السابق إنخفاضاً واضح مطلع أيام الأسبوع بمتوسط 15.81، وذلك جزاءً فترة راحة نهاية الأسبوع الجمعة والسبت، وهي فترة طويلة نوعاً ما، مما يؤثر تأثيراً سلبياً على درجات انتباه التلاميذ، مما يستلزم برجة أنشطة الإيقاظ تكون ممتعة ومحفزة وتطبيقية في هذه الفترات كالتربية الفنية والبدنية، أو غير ذلك من الأنشطة المتنوعة؛ بينما في اليوم الموالي يتكيف التلاميذ فيرتفع متوسط انتباههم ليصل إلى 16.44. ثم ينخفض مجدداً يوم الأربعاء بمتوسط 15.64 وذلك بعد راحة نصف يوم الثلاثاء، فالظاهر إذن: أنّ فترات عطلة نهاية الأسبوع وفترة راحة نصف يوم تؤثر سلباً على انتباه التلاميذ، ثم يعود إلى الارتفاع في أقصى درجاته في الأسبوع بمتوسط 18.31؛ لذلك يجب على القائمين بالشأن التعليمي صياغة التوقيت الأسبوعي مراعاةً لهذا الملمح والتدرج في الانتباه، بحيث يُصيغ رزنامة تتوافق مع الوتيرة البيولوجية والوتيرة النفسية للتلاميذ، وهذا بتوظيف هذا الملمح من أجل ضمان وتيرة بيداغوجية تُسهّل على التلميذ الإكتساب الأمثل وبناء تعلّمات بطريقة سليمة، ومنه نقبل الفرض البديل H1 القائل "تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدّراسة الأسبوعية"، ونرفض الفرض البديل H0 "لا تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدّراسة الأسبوعية".

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدّراسة اليومية.

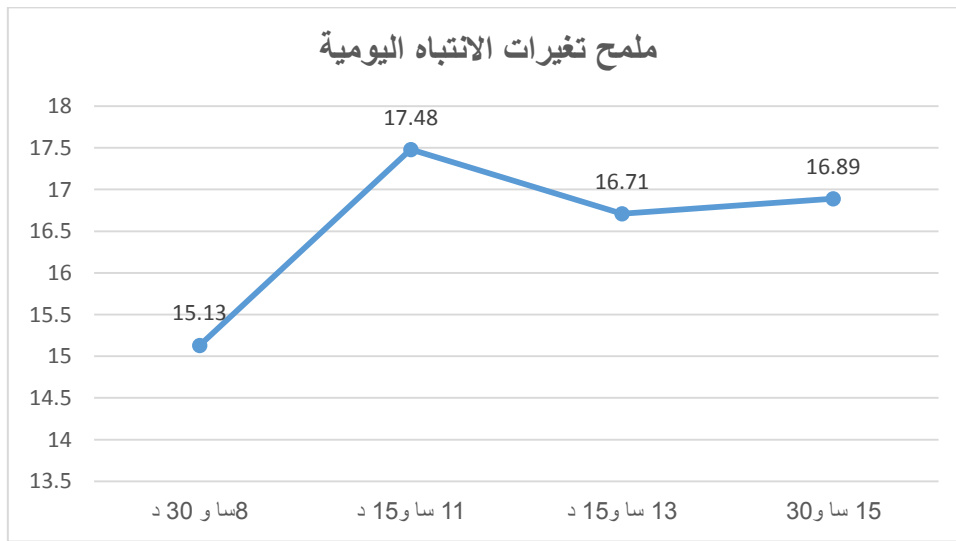
H1- تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنّة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدّراسة اليومية.

ساعات التّمرير	8 سا و 30 د	11 سا و 15 د	13 سا و 15 د	15 سا و 30 د
متوسط الإنتباه	15.13	17.48	16.71	16.89

الجدول رقم(3): يوضّح ملامح تغيرات الإنتباه اليوميّة.

يُوضّح الجدول رقم (3): ملامح التّغيرات اليومية لإنتباه تلاميذ السنّة الثالثة ابتدائي لبلدية سطيف، حيث سجّل في الساعة 8 و 30 دقيقة مُتوسط إنتباهٍ قُدّر بـ 15.13، وهو متوسط منخفضٌ مقارنةً مع الأوقات الأخرى، ثم يرتفع في الساعة 11 و 15 دقيقة بمتوسط 17.48 وهو أعلى مستوى في الملمح اليوميّ، ثم يُعيدُ النّزول قليلاً بعد فترة الرّاحة على الساعة 13 و 15 دقيقة لנסجّل درجة 16.71 في بداية الظّهيرة، ثم يعودُ للإرتفاع قليلاً مع على الساعة 15 و 30 دقيقة بمتوسط 16.89.

H0- لا تختلف درجات إنتباه تلاميذ السنّة الثالثة ابتدائي خلال ساعات الدّراسة اليومية.



المنحنى رقم (2): يوضّح ملامح تغيرات الإنتباه اليومية

يُوضّح المنحنى (2): ملامح التّغيرات اليومية لإنتباه تلاميذ السنّة الثالثة ابتدائي لبلدية سطيف، من خلال نتائج الجدول السّابق والرّسم البياني الموضّح أعلاه، نرى أن المنحنى يأخذ شكلاً تصاعدياً، وهذه النتائج تبدأ مع بداية اليوم الدراسي بمتوسط 15.13، وهو متوسطٌ منخفضٌ أي: أنّ إنتباه التلاميذ والأداء الفكريّ يكون منخفضاً جدّاً في الساعة الأولى من بداية التمدرس، ثم يأخذ في إرتفاعٍ مستمرٍ الى نهاية الفترة الصباحية بأعلى مستوى له في الساعة 11 و 15 دقيقة بمتوسط 17.48 وهو أقصى ارتفاعٍ في اليوم، ثم مع بداية الظّهيرة ينخفضُ مجدداً بمتوسط 16.71، وذلك بعد فترة الرّاحة ثم يعود لإرتفاعٍ مجدداً ولكن بنسبةٍ ضعيفة مع نهاية الظّهيرة بمتوسط 16.89، وهذا الملمح يتوافق مع الدّراسات السابقة مثل دراسة معروف لويزة 2008، وهو يشبه أيضاً الملمح الكلاسيكي الذي حدّده Gates، فعلى القائمين بصياغة البرامج الدّراسية مراعاةً هذه التّغيرات من خلال بناء برامجٍ تساعد التلميذ على التّكيف مع هذه التّغيرات التي تطرأ على الإنتباه اليوميّ، وبذلك مراعاة وتيرته البيولوجية والنفسية حسب درجة أهمية التّعليمات الأساسية للتلميذ بما يتوافق مع وقت شدّة إنتباه التلاميذ، وبهذا نقوم ببناء فعّالٍ

لتعلمت التلميذ الأساسية، خاصة وأن تلميذ هذه المرحلة من التمدرس يكون في فترة تعميق التعلّات القاعدية⁽²⁹⁾. ومنه نقبل الفرض البديل H1 القائل "تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة اليومية"، ونرفض الفرض البديل H0 "لا تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة اليومية".

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية.

H1: تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية.

H0: لا تختلف درجات انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	الإرتباط	دلالة الإرتباط	متوسط الفرق	قيمة ت	درجة الحرية	دلالة ت
قبل اراحة	124	18.40	5.320	0.042	0.643	-5,315	-5,640	123	0.000
بعد الراحة	124	23.72	9.271						

الجدول رقم (4): يوضح قيم ودلالات اختبار t-test

يُوضّح الجدول رقم (4): حجم العينة المطبق عليها هذا الاختبار الذي قُدّر بـ 124 تلميذاً وتلميذة، وقيمة المتوسط لاختبار الانتباه المطبق على التلاميذ قبل الاستراحة الصباحية والذي قُدّر بـ 18.40، وبعد الاستراحة الصباحية الذي قُدّر بـ 23.72، يبين الجدول كذلك الانحراف المعياري للمجموعتين حيث بلغ الانحراف المعياري للاختبار المطبق قبل الاستراحة الصباحية بـ 5.320، وبعد الاستراحة الصباحية بـ 9.271؛ كذلك يوضح الجدول درجة إرتباط مجموعتي الدرجات، والإرتباط بينهما بـ 0.042، وهذه القيمة أقل من المتوسط وغير دالة عند مستوى الدلالة: 0.05.

ويبين الجدول أيضاً متوسط الفرق بين المجموعتين الذي بلغ "5.315-، بينما قيمة النسبة التائية: -5.640، بدرجات حرية: 123، ومستوى الدلالة: 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة: 0.01، فإن الفرق بين المجموعتين دال إحصائياً.

وضّح تطبيق اختبار Testu لقياس الانتباه أنه يوجد فرق بين درجة انتباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل الاستراحة الصباحية وبعد الاستراحة الصباحية، أي: أن التلاميذ بعد فترة الاستراحة الصباحية ترتفع لديهم درجة الانتباه وذلك بعد فترة الاستراحة الصباحية المقدرة بخمس عشرة دقيقة، وتبدأ عند 9:30 دقيقة وتنتهي عند 9:45 دقيقة، هنا عندما نقارنه مع الملح اليومي لتغيرات الانتباه لدى التلاميذ نجد أن درجة الانتباه في بداية النهار منخفضة جداً حيث قُدّرت بمتوسط 15.13، ثم تأخذ بالارتفاع في وسط الظهيرة تحديداً عند الساعة 11 و15 دقيقة لذلك نعتقد أن فترة الاستراحة الصباحية بين الحصص ساهمت بشكل كبير في إعادة توازن التلميذ وتكثيفه مع الحصص، وإرجاع ارتفاع انتباههم من جديد إلى أعلى مستوياته في اليوم الدراسي، حيث بلغ متوسط انتباهه في الملح اليومي للتلاميذ ببلدية سطيف في وسط النهار بـ 17.48 تبقى هنا فقط كيفية استغلال فترة الاستراحة الصباحية! فالملاحظ من خلال الزيارة الميدانية لمختلف المدارس التي أُجريت عليها الدراسة أن معظم

(29) بحث وتربية، مرجع سابق، ص8.

المدارس غيرُ مُجَهَّزَةٍ بأبسطِ الأمورِ التي تساعدُ التلاميذَ على الرَّاحةِ، فما يفعله التلاميذُ أثناء فترةِ الاستراحة الصباحية يقتصرُ على الذهابِ الى دورات المياه، أما الوقت المتبقي فيستهلك جريا في السّاحة، او التحلق في مكان معيّن من السّاحة، في حين تفتقر ساحاتُ المدارس لأدنى شروطِ الراحة خاصةً في الشتاء حيث تتساقطُ الأمطارُ وغير ذلك ستَحْرِمُ التلاميذَ من فترةِ الاستراحة الصباحية بسبب تكشفِ السّاحة على الهواء الطلق دون بدائل ملموسة تذكر، والعكس في فترة الصّيف؛ إضافة إلى هذا نُقصُ الألعاب البيداغوجية المتنوعة والفضاءات المخصصة للعب والراحة والطعام والتي تساعدهم بدورها على شحن طاقاتهم وإعادة استرجاع تركيزهم بطريقةٍ منهجيةٍ علميةٍ مدروسة، والاستثمار في هذه الفترة من ناحية الوتيرة البيداغوجية للتلاميذ، وذلك بعد العودة من الاستراحة الصباحية إلى قاعات التّمدرس، لأنّ الملاحظ على التلاميذ بعد الرجوع من فترة الراحة عودتهم بحوية و طاقة كبيرتين، يجبُ الاستثمار فيها من طرف واضعي المناهج الدراسية أولاً، واستثمارها من طرف الأساتذة بطريقة جيدة ثانياً خاصة وأنّ التلميذ في هذا الوقت من اليوم يرتفعُ متوسطُ انتباههم إلى أعلى مستوى كما هو موضحُ في الملمح اليومي لتغيّرات الانتباه، لذلك يجبُ استثمار هذه الفترة من النّاحية البيداغوجية لبناء التّعلمات القاعدية الأساسية للتلميذ المرحلة الابتدائية، كما أوضحَ Rene Clarisse على المستوى البيداغوجي، يُعْتَبَرُ هذا الملمح نقطةً مَعْلَمِيَةً لتكثيف النّشاطاتِ مع وتيرة التلاميذ، ولذا يفترضُ أن تُبرمَجَ التّعلمات الجديدة أو النّشاطات التي تتطلبُ الانتباه والتّركيز بين الساعة 9:30 و 11:30 مراعاة لوتيرة الطّفل، وأن تُخصّصَ بداية الصّبيحة ومطلع الظهر بنشاطات أخفّ، وأكثرُ ألفةً وتحكّماً.⁽³⁰⁾، وتدعيما لنتائج هذه الدراسة قدم أحدث تقرير للأكاديمية الوطنية للطب الفرنسية التوصيات التالية لصناعة القرار التربوي:

-تخطيط اليوم المدرسي يكون وفقاً لوتيرة أداء التلميذ وذلك بإجراء المواد الصعبة والاساسية في فترة منتصف النهار وبعد الظهر أي وقت ذروة انتباه وبقظة التلاميذ، مع تأخير دخول التلاميذ في الفترة الصباحية مع التأكيد على أهمية أنشطة الايقاظ في بداية اليوم الدراسي.

-تقليل وقت الحضور اليومي للتلميذ حسب عمره.

-الأخذ بعين الاعتبار الوتيرة الأساسية لحياة الأطفال من أجل محاربة الفشل المدرسي، كما أنه من الضروري تنقيف التلميذ عن كيفية التعبير بأنفسهم عن مدى تعبههم.⁽³¹⁾، وهذا ما توصل له الباحث بن عبد المالك حيث أكد على ضرورة الأخذ بعين الاعتبار وتيرة التلميذ البيولوجية والنفسية في أي اصلاح تربوي، ولأن الإصلاحات الى حد الآن لم تأخذ هذا الجانب بجديّة اللازمة، كما بينت كل من معروف لويزة ومسيسلية على ضرورة اترام الوتيرة النفسية والبيولوجية للتلميذ واقترحت برمجة أنشطة تساعد على اعداد التلميذ لاستقبال أحسن للمعارف: تنشيط اليقظة في الأوقات الصعبة (بداية الصبيحة، وبداية الظهر) برمجة المواد الدراسية الأساسية حسب الأوقات الملائمة: أوقات القوة (وسط الصبيحة، وفترة ما بعد الظهر).

وعليه نقبل الفرضَ البديل H1 القائل " تختلفُ درجاتُ إنتباه تلاميذ السّنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية ". ونرفض الفرضَ البديل H0 " لا تختلفُ درجاتُ إنتباه تلاميذ السّنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية " .

⁽³⁰⁾ كلاريس روني ونادين لوفلوك، مرجع سابق، ص 52.

⁽³¹⁾ Agnès Cavet, Rythme scolaires : pour une dynamique nouvelle des temps éducatifs, Dossier D'actualité de la VST, no 60, février 2011, institut National de recherche pédagogique, Lyon, France, p .9

● خاتمة:

هَدَفَتِ الدَّرَاسَةُ الحَالِيَةُ إِلَى مَعْرِفَةِ مَدَى تَأَثَرِ إِنْتِبَاهِ تِلْمِيزِ السَّنَةِ الثَّلَاثَةِ ابْتِدَائِيَّةٍ بَعْدَ فِتْرَةِ الاسْتِرَاحَةِ الصَّبَاحِيَّةِ، وَكَذَا مَعْرِفَةَ مَلْمَحِ التَّغْيِرَاتِ اليَوْمِيَّةِ وَالْأُسْبُوعِيَّةِ لِإِنْتِبَاهِ التِّلْمِيزِ لبلدية سطيف، ثم مقارنتها بالملمح المتحصّل عليها في الدّراسات المحليّة والدّراسات الأجنبيّة في ميدان الوتيرة المدرسيّة، منطلقين من ثلاثة تساؤلاتٍ رئيسية هي:

- هل تختلف درجات إنباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة الأسبوعيّة؟
 - هل تختلف درجات إنباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة اليوميّة؟
 - هل تختلف درجات إنباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية؟
- ومعتمدين على ثلاث فرضياتٍ أساسية:

- تختلف درجات إنباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة الأسبوعيّة.
- تختلف درجات إنباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية خلال ساعات الدراسة اليوميّة.
- تختلف درجات إنباه تلاميذ السنة الثالثة ابتدائية قبل وبعد الاستراحة الصباحية.

وقد تمّ التّحقّق من الفرضيات باستخدام مقاييس شطب الأرقام للباحث Testu في أربعة صيغٍ مختلفة، وُزِعَتْ على ثلاثة مراحلٍ وستة أفواجٍ دراسية عبر مدارس بلدية سطيف، وذلك بفوجين من أجل التّحقّق من الفرضية الأولى، وفوجين من أجل التّحقّق من الفرضية الثانية، وفوجين من أجل التّحقّق من الفرضية الثالثة.

وقد تحققت فرضيات الدراسة الثلاث، فبهذا استنتجنا أنّه توجد اختلافاتٌ يوميّة وأسبوعيّة وكذا تغيراتٌ في إنباه التلاميذ بعد فترة الاستراحة الصباحية لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائية، وهو ما يتوافق مع الدّراسات المحليّة والملمح الكلاسيكيّ التي حدّدته الدّراسات الأجنبيّة وبذلك يستوجب من المعنيين والقائمين على شؤون قطاع التربية والتعليم ضرورة احترام وتيرة التلميذ النفسية والبيولوجية وذلك ببناء برامج وجداولٍ يوميّة وأسبوعيّة وسنويةٍ تتوافق مع هذه التّغيرات، وهو ما نصّت عليه معظم الدّراسات التي أُجريت بالجزائر.

● إقتراحاتٌ وتوصياتٌ للدراسة:

- ضرورة احترام وتيرة التلميذ النفسية والبيولوجية.
- تركيزُ تدريس التّعلّقات القاعدية الأساسية في الفترة الصباحية.
- تدريس مواد الإيقاظ في السّاعة الأولى لبداية اليوم الدراسي، حيث تكون درجة إنباه التلاميذ منخفضة.
- مراعاة الملمح اليوميّ والأسبوعيّ حتى يتوافق مع قدرات الطفل النفسية والجسمية.
- استغلال فترة الاستراحة الصباحية بأنشطةٍ بيداغوجيةٍ مفيدةٍ للتلميذ.
- توعية كلّ الفاعلين الرئيسيّين من أساتذة وأولياء الأمور حول موضوع الوتيرة المدرسية للتلميذ، حتى تتكاثف الجهود في الوصول بالطفل إلى أعلى مستويات الإنباه وكذا التّحصيل الجيّد.

• قائمة المراجع:

-القواميس والمعاجم:

1. نوبرت سيلامي، المعجم الموسوعي في علم النفس، ترجمة وجيه اسعد، منشورات وزارة الثقافة، دمشق، سوريا، 2001.

+الكتب:

2. القاسم، جمال مثقال مصطفى، أساسيات صعوبات التعلم، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، 2000.

3. عبير عبد الحميد النجار، صعوبات التعلم والتدخل المبكر في رياض الأطفال، مصر، الطبعة الأولى، 2017.

4. حمو بوظيفة، الساعة البيولوجية، دار الامة للطباعة والترجمة والنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الأولى، 1995.

5. عمار بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، الطبعة الأولى، 1990.

6. موريس أنجردس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات علمية، ترجمة بوزيد صحراوي واخرون، دار القصة، الجزائر، الطبعة الثانية، 2004.

7. محمد الصالح حثروي، الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الأولى، 2012.

-رسائل وأطروحات جامعية:

8. نوفل جميلة، معروف لويزة، "تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى التلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 الى 8) سنوات (دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية ادرار)، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر، 2015.

9. معروف لويزة، أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة)، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، 2008.

-مجلات ومقالات علمية:

10. مجلة بحث وتربية، الوتيرة المدرسية: التنظيم الجديد للزمن الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي، المعهد الوطني للبحث في التربية INRE، العدد الأول، 2011.

11. كلاريس روني ونادين لوفلوك، "الكرونوبسيكولوجيا والتعلم: احترام الوتيرات البيولوجية والبيسيكولوجية للطفل، رهان تربوي"، مجلة بحث وتربية، العدد الأول، 2011.

12. معروف لويزة ورشيد خلفان، "الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم"، مجلة بحث وتربية، العدد الأول، 2011.

13. لويزة معروف ومسيسلية امسعودان، "دراسة الوتيرة المدرسية: التغيرات اليومية للانتباه لدى التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي - دراسة مقارنة بين ولاية تيزي وزو وولاية تمنراست"، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 12، جامعة المسلية، الجزائر، 2017.

-مناشير وزارية:

14.المنشور الوزاري رقم 567 المؤرخ في 21 جوان 2011، المتضمن التنظيم الجديد للزمن الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي.

-مواقع الانترنت:

15.أبو رؤوف محمد وعبد الحق الشقفي، الإيقاعات المدرسية، موقع الحسن اللحية التربوي، 2015،

https://www.hassanlahia.com/2015/08/blog-post_646.html

-كتب بالفرنسية:

16.François maquestiaux, psychologie de l'attention, 2 Edition, de Boeck, supérieur, Bruxelles, Belgique, 2017.

17.Le sens du rythme. Rythmes scolaires, biologiques et psychologiques de l'enfant et de l'adolescent, Bruxelles, Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement officiel (FAPEO), Coll. « Les Analyses de la FAPEO », juillet 2008.

18.Testu François, Rythmes de vie et rythmes scolaires: Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques. Issy-les-Moulineaux: Elsevier-Masson, 2008.

مقالات بالفرنسية:

19.Agnés Cavet, Rythme scolaires : pour une dynamique nouvelle des temps éducatifs, Dossier D'actualité de la VST, no 60, février 2011, institut National de recherche pédagogique, Lyon, France.

20.Benabdlmalek. a, le temps scolaire et le développement des apprentissages fondamentaux en cinquième année primaire -(Enquête réalisée auprès des écoles primaires de la ville de Constantine)-, Revue des Sciences Humaines – Université Mohamed Khider Biskra No :33, Janvier 2014.

21.François maquestiaux, psychologie de l'attention, 2 Edition, de Boeck, supérieur, Bruxelles, Belgique, 2017.

22.Tchirine Mekideche , Rythmes scolaires d'élèves de l'école fondamentale algérienne, Insaniyat, n°6, Septembre-Décembre 1998.