

## بعض محاضرات علم النفس البيولوجي والوتيرة المدرسية (4 حصص)

سنة أولى ماستر : علم النفس المدرسي (جامعة البشير الإبراهيمي-برج

بوعريج)

اعداد: د. تزكرات عبد الناصر

### الإيقاع الحيوي للعمليات الفيزيولوجية خلال 24 ساعة (تضم 2 حصص)

يشير على البيك وصبري عمر عن شابشكوف " ان الجهاز العصبي والهرموني يقوم بتنظيم النشاط الكيميائي لخلايا وانسجة الجسم المختلفة ويتكون الجهاز الهرموني من الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات في الدم مباشرة لها أهمية كبيرة بالنسبة لعمل التمثيل الغذائي وتمام العمليات الوظيفية الأخرى وكذلك التكيف قبل وبعد العمليات الخاصة بالنشاط البدني"

فخلال النصف الأول من اليوم تحقق الغدة فوق الكلى اعلى مستوى لها حيث تفرز بالدم الكورتنيكوسترويد والكانبولاامين والادرنالين والنورادرينالين ولذا فان نشاط الجهاز العصبي المركزي وسرعة ضربات القلب وفعالية الانقباضات العضلية تزداد وكذلك عمليات التمثيل وبعض المؤشرات كدرجة حرارة الجسم وضغط الدم الشرياني ودينامية ضغط الدم والحد الأقصى لمعدل استهلاك الاكسجين ومعدل التنفس وتلك المؤشرات لتصل لأقصى قيمة لها خلال الساعة السادسة مساءً. وكذلك فالكبد تنخفض كفاءته من الساعة الواحدة الى الساعة الثالثة صباحا اما الكليتين فتتخفص كفاءتها من الساعة الخامسة الى الساعة السابعة مساءً ويرجع ذلك الى ما يحدث داخل اجسامنا من تغيرات نتيجة لإفراز بعض الهرمونات او لتغير مع دلالات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

وفيما يخض أنواع الإيقاع الحيوي ففي المحاضرة الحالية سنجد في متنها ان الإيقاع الحيوي يتكون من نوعين الإيقاع الحيوي الداخلي والإيقاع الحيوي الخارجي وفيما يخص نظريات الإيقاع الحيوي سنذكر كل من Popular Theory و Scientific Theory

أيضا سنذكر في المحاضرة دورات الإيقاع الحيوي كل من الدورة :الدورة البدنية، الدورة الانفعالية، الدورة العقلية والدورة الحدسية.

وفي آخر المحاضرة سنتمكن من التفرقة من أنواع الافراد حسب ايقاعهم اليومي الى: النمط الليلي، النمط النهاري، النمط المتباين.

## محاضرة: الانتباه كموضوع الكرونوبسيكولوجيا (تضم 2 حصص)

### الجزء الأول:

من النشاطات العقلية التي كانت كميا أكثر أهمية في أبحاث الكرونوبسيكولوجيا، الانتباه والتذكر لأهميتهما بالغة التأثير في نشاط الأفراد عامة وفي عملية التعلم خاصة.

يعتبر الانتباه من العمليات الأساسية والأولى في اكتساب الخبرات التربوية، فمن خلاله يتم تركيز الحواس لإعمال الذهن حول دلالات المعلومات والروابط المنطقية بينها وبالتالي استيعابها ومن ثم التحكم فيها.

يعرفه Posner & Boies 1971: "بأورة شعور الفرد حول موضوع الانتباه"

يزخر العالم من حولنا بالعديد من المثيرات التي يستحيل حصرها، وهذه المثيرات تتجاوز حدود قدرات الانسان على الإحاطة بها او الانتباه لها. ويرجع ذلك بطبيعة الحال الى محدودية قدرتنا العصبية ونظام تجهيز ومعالجة المعلومات لدينا. ومن خصائص الانتباه: صعوبة الانتباه الى أكثر من مثيرين من نفس النوع، كمثيرين سمعيين او مثيرين مرئيين. وخاصة عندما تكون هذه المثيرات متزامنة الحدوث. الا إذا تخلينا عن دقة انتباهنا لأيهما او كلايهما. فخبراتنا اليومية تشير الى اننا ننتبه الى بعض المثيرات البيئية أكثر من الأخرى. وهي تمثل المثيرات التي تحظى باهتمامنا، او تحتل مركزا أقرب من بؤرة الشعور، بينما تحتل المثيرات الأخرى مركزا هامشيا من شعور الفرد. وعلى ذلك نجد ان للانتباه محددات حسية عصبية، ومحددات عقلية معرفية، ومحددات انفعالية دافعية.

فيما يخض أنواع الانتباه: ويرى (يوسف قطامي 1998) أنه يمكن تصنيف هذه الأنواع إلى:

أ- الانتباه القسري: وهو الانتباه إلى موضوع ما دون تدخل الفرد في ذلك وينتج هذا التركيز عن قوة المثيرات الخارجية مع ضعف إرادة الفرد في توجيه انتباهه.

ب- الانتباه التلقائي: لا يتم هذا النوع من الانتباه بتدبير إرادي وفي نفس الوقت لا تختفي الإرادة منه كليا وهو انتباه لا يبذل فيه الفرد جهدا. حيث لا تكون لديه حاجات توجه انتباهه.

ت- الانتباه الإرادي: وهو الانتباه المقصود والمرغوب فيه، حيث يرى "ويليام جيمس" إن مسألة الانتباه مرتبطة ارتباطا كليا بمبدأ الفائدة، فالطفل لا ينتبه تلقائيا إلا لما يتجاوب مع رغباته"

#### 4-4- العوامل المؤثرة في الانتباه:

الانتباه ضروري للتعلم وهو عملية سيكولوجية معقدة ناتجة عن مجموعة من العوامل يمكن تصنيفها إلى عوامل ذاتية (حواسية، عقلية، القدرات، الاستعداد...) وعوامل وجدانية (الحاجات، الحوافز، التوقع، الخبرة السابقة...)

وعوامل بيئية كالظروف المادية والمعنوية والاجتماعية، وأخرى تخص المثير أي موضوع الانتباه وهي

## وتيرة الانتباه:

### الجزء الثاني

يتطلب الانتباه في المهام الجديدة بذل مجهود كبير واستنفار طاقة خاصة، كما يتطلب مجهود الفهم واكتساب معارف جديدة كما يحدث في القراءة والحساب وضع قدرة الانتباه في إطار العمل وقد برهن (Lambert 1993) أن تجنيد الانتباه خلال اليوم هو جد متغير حسب نوع الدرس الذي يسبق قياس الأداء، حيث لاحظ أن الانتباه يتغير من مادة لأخرى بحيث يتأثر الانتباه الموجه للمادة اللاحقة في الدراسة بما تم تجنيده من انتباه للمادة السابقة، حيث أراد أن يثبت العلاقة الارتباطية بين الانتباه وتوزيع المواد الدراسية على اليوم والأسبوع، فتوصل إلى أنه من الصعب تحديد التأثير الحقيقي على الانتباه عند التلميذ ومنه على التعلم، هل هو جدولة المواد بطريقة ما أو الزمن المتاح لهذه المواد وهل بذلك يقاس تأثير اليوم الدراسي أو آثار محتويات الدروس. (Lambert 1995 ;472)

في اخر المحاضرة سنتعرف على بؤرة الانتباه على مدى 24 ساعة و كيفية الاستفادة منها في التعليم  
الاكاديمي.