



Chronopsychology assessment of the type of time organization applied in algerian schools

ارزیابی کرونوسایکولوژی سازماندهی زمان کاربردی در مدارس
الجزیره

ارزیابی کرونوسایکولوژی (زمان بندی روانی) انواع سازماندهی زمان کاربردی در مدارس الجزیره

چکیده:

هدف این مطالعه ایجاد ارزیابی کرونوسایکولوژی (زمان بندی روانی) انواع سازماندهی زمان در مدارس الجزیره است. مقایسه بین دانش آموزان ۱۲ و ۱۱ ساله در انواع سازماندهی زمان تعطیلات یک روزه و دو روزه یا مضاعف صورت گرفت. نتایج مطالعه تاثیر فیزیولوژیک و سایکولوژیک دو نوع تعطیلی مدارس را روی این دانش آموزان بررسی کرد. سطح توجه روزانه و هفتگی آنها در تعطیلی دو روزه نشان میدهد، این نوع سازماندهی برای دانش آموزان الجزیره مناسب است که با زمان مدرسه خود تطابق یافته اند. در خصوص رفتار کودکان طی مطالعه ای مشخص شد که آنهایی که در تعطیلی دو روزه بوده اند بهتر با زندگی روزمره مدرسه تطابق می یابند، اگرچه طی هفته دانش آموزان در تعطیلات یکروزه و یک نوع سطح تطابق بهتری را نشان دادند. نتایج نشان میدهد بدون توجه به نوع سازماندهی زمان و زمان ورود به مدرسه مشکلی در خصوص خواب و یا بیدار شدن شاگردان مدرسه مطرح نبود.

دانش آموزان با هر دو نوع سازماندهی زمان بیشتر از زمان میانگینی که تحقیقات نشان می داد می خوابیدند. اگرچه نشان داده شده، تعطیلی عصر سه شنبه دانش آموزان در تعطیلات دو روزه اثرات مثبتی ندارد، اما تعطیلی در اواخر هفته برای همه آنها، بدون توجه به نوع تعطیلات مفید بود و آنها را قادر میکند استراحت کنند و بر خستگی خود غلبه کنند و در صورت فعالیت های مافوق برنامه مدرسه، برای همه دانش آموزان یکسان به نظر میرسد.

به دلیل فقدان تجهیزات کافی در مدارس و حتی کل جامعه الجزیره امکان توجه به کودکان علیرغم اهمیت تفاوت سایکولوژیک و فیزیولوژیک کودکانمان وجود ندارد. برخی مشکلات سایکولوژیک به افت کودکان در مدرسه می انجامد.

مقدمه:

الویت برتر سیاست تکامل کلی الجزیره اصلاح سیستم آموزشی است که در سالهای اخیر دنبال شده تا با تغییرات عمیق سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، حاصل از جهانی شدن همگام گردد.

در این حوزه ضروری است به سازماندهی زمان مدرسه و ادغام مفهوم ریتم مدارس مجددا بازنگری گردد. تست و اظهار کرد ریتم و تنظیم مدارس را به ۲ صورت میتوان درک کرد:

در رابطه با و تغییرات محیط، تغییرات دوره استراحت و فعالیت های مدارس و رابطه با ریتم و آهنگ افراد که نوسانات دوره ای را در پروسه های فیزیکی و فیزیولوژیک و سایکولوژیک در میان کودکان و نوجوانان و بالغین شاهد هستیم.

هدف هماهنگ سازی ریتم و آهنگ کودکان و مدارس است.

در درک بهتر تغییرات روزانه و هفتگی فعالیت فکری کودکان دو سبک وجود دارد:

۱- کرونوبیولوژی یا زمان بندی زیستی بدن و ۲- زمان بندی روانی

که مورد دوم مطالعه ریتم متغیرهای سایکولوژیک فعالیت ذهنی را ممکن میکند.

کرونوبیولوژی در دهه ۵۰ و اوایل دهه ۶۰ قرن گذشته مطرح شد و به مطالعه ساختار واقعی حیات و مکانیسم های پرداخت که تغییرات را در صورت روی دادن کنترل میکند.

تغییرات دوره ای و منظم پروسه های بیولوژیک در سطح سلول، بافت، ساختار، سازمان یا جمعیت مطالعه می شود.

اهداف کرونو سایکولوژی یا زمان بندی روانی، مطالعه تغییرات در رفتار خود می باشد.

تحقیقات متعدد در این دو سبک نشان داده که همه اعمال حیاتی به صورت دوره ای تفاوت می کند که زمان آنها را قابل پیش بینی میسازد. تحقیقات صورت گرفته نشان میدهد فعالیت موزون و هماهنگ شاخصه اصلی حیات است. این مطالعات ایده های هموستاز را رد میکند که به این معناست که همه پدیده های بیولوژیک به گونه ای است که در آن بدن تمایل دارد تغییرات خود را در حوزه محدوده های منطبق با زندگی حفظ کند.

سوالات تحقیق:

از مطالعات متعدد در کشور های اروپایی سوالاتی در خصوص سازگارپذیری آنها با سیستم الجزیره مطرح میگردد. تحقیقات کمی در این حوزه صورت میگیرد. نتایج و فواید ترسیم شده چگونه میتواند در جهت ارتقای سیستم آموزشی الجزیره کمک کند؟

الگوهای تغییرات روزانه و هفتگی در توجه و رفتار دانش آموزان ثبت نام کرده در دو طرح سازماندهی زمان مدرسه در مدارس ابتدایی چگونه است؟

تکامل مدت میانگین خواب شبانه طی هفته چقدر است؟

فعالیت های مافوق دانش آموزان در دو الگوی سازماندهی زمان مدرسه به چه صورت است؟

برای انجام این مطالعه ابتدا ضروری است شش پارامتر را تعیین کنیم. نوع تحقیق، انتخاب نمونه، ابزار و تکنیک های ارزیابی، جمع اوری داده، تحلیل اماری داده ها و محدودیتهای روش شناسی این تحقیق.

نوع تحقیق:

این مطالعه، یک مطالعه توصیفی است بر اساس روش شناسی تستو که در زمان ارزیابی سازماندهی زمان مدارس در فرانسه آن را تنظیم کرده است. این تحقیق ارزیابی اصول سازماندهی روانشناسی را در مدارس الجزیره مطرح می کند. این با مطالعات آزمایشی تفاوت دارد که به گروه های کنترل و دیگر آزمایشات اشاره دارد. ارزیابی زمان بندی سایکولوژیک به دو دلیل نادر است. در سطح روش شناسی، مشکل ختنی بودن یادگیری به همراه تستهای مکرر مطرح میگردد. ثانيا در سطح اخلاقی مدرسه نمیتواند به آزمایشگاه تبدیل گردد.

انتخاب نمونه:

موضوعات این تحقیق بر اساس چند ملاک انتخاب شده اند:

شامل ضمایم و ابزار هر یک از دو الگوی سازماندهی زمان مدرسه، برای مثال، تعطیلات یک روزه و دو روزه : که هدف این تحقیق مقایسه زمان بندی زیستی، روانی و سطح اجتماعی در این دو الگوی سازماندهی مدارس می باشد. ۵ مدرسه انتخابی در منطقه شهری واقع بودند و جمعیت مشابهی داشتند و دانش آموزان یک سن داشتند و ۶ روز در هفته به مدرسه می رفتند اما توزیع روزانه ساعتها متفاوت بود. انتخاب طرح سازماندهی زمان مدرسه (مدارس الجزیره) با ملزومات زیر بنایی خاص و نظارت کافی منطبق بود.

مدت تعطیلات یک روزه: در همه دانش آموزان یک مدرسه مشابه است؛ مثلاً ۸ تا ۱۱:۳۰ صبح و ۱ تا ۳ بعد از ظهر

مدت تعطیلات مضاعف : جدول زمان بندی در هر جلسه تفاوت دارد و ۲ روز اول هفته اولین تعطیلات است و در جلسه دوم ۱۰ تا ۱۲ و ۱ تا ۵ عصر کلاس دارند. این ترتیب بر عکس می گردد. ۲ بار در هفته دانش آموزان نصف روز کلاس دارند. صبح دوشنبه یا عصر پنج شنبه که برای جلسه اول است و عصر دوشنبه و صبح پنجشنبه برای جلسه دوم است.

نمونه :

نمونه این تحقیق در مجموع شامل ۱۸۹ دانش آموز است. شامل ۳۸ دانش آموز در تعطیلات دو روزه و ۱۵۱ دانش آموز در تعطیلات یک روزه.

سن میانگین ۱۲ سال و ۷ ماه برای دو طرح سازماندهی زمان مدرسه مطرح شد.

گروههای مستقل و معادل به ۴ گروه تصادفی طبق مدارس تفکیک می گردد و طرحهای سازماندهی زمان مدارس به کل نمونه تفکیک می گردد که ۱۸۹ تقسیم بر ۴ است و لیست افراد به صورت تصادفی لیست شده که توسط معلم ارسال شده است.

ابزار و تکنیک ها:

۴ فاکتور و ۴ تکنیک در این تحقیق مد نظر قرار گرفت.

(۱) سطوح توجه و عملکرد روانی و احتمال نوسانات هفتگی و روزانه به کمک تستی که شامل ۴ تست پیاپی است.

(۲) رفتار در کلاس درس به کمک چک لیست مشاهده بررسی شد که بین مدارس مقایسه هایی در طی روز انجام می داد با توالی ۱۰ دقیقه استراحت و مشاهدات دیگر.

رفتارهای مشاهده شده شاخص کناره گیری را از موقعیت مدرسه مطرح می کند و شامل شاخص هایی تحریک پذیری کم و فعالیت زیاد هستند.

شاخص تحرک کم: خمیازه کشیدن و چرت روزانه و اخمو و چشمان متعجب

شاخص فعالیت زیاد: عدم استراحت و جابجایی غیرقابل انتظار و فقدان واکنش به استرس

(۳) فاکتور خواب به کمک پرسشنامه داده شده به والدین مطالعه شد که زمان خواب و بیداری طی شب در کودک ۱۱ ساله بررسی شد.

(۴) فعالیتهای فوق برنامه به کمک پرسشنامه دانش آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله در کلاس ارزیابی شد.

نتایج:

این مطالعه طراحی شده تا دو الگوی سازماندهی زمان مدرسه را در الجزیره مقایسه کند. نتایج حاصله در این تحقیق تاثیر طرح تحمیلی - پیشنهادی را روی فاکتورهای فیزیولوژیک و سایکو لوژیک در دانش آموزان الجزیره مطرح می کند. در مقایسه توجه روزانه در ۲ طرح دو نوع عکس العمل در میان دانش آموزان ثبت نام کرده در ۲ تعطیلی مشاهده شد. این تفاوت نشان می دهد طرح تعطیلات مضاعف از نظر ریتم بیولوژیک بچه ها بیشتر مورد احترام و پذیرش بود چراکه نمایه مرسوم و قدیمی داشت. این تفاوت بارز است که، تأیید می کند در فرضیه اول عملکرد توجه طبق طرح سازمان دهی زمان مدرسه تفاوت دارد.

در خصوص نمایه تغییرات هفتگی توجه در میان دانش آموزان ثبت نام کرده در ۲ طرح تعطیلات ; امتیازات در یک شکل سازماندهی با دیگری تفاوت داشت. اما در هر دو طرح، شنبه روزی با عملکرد ضعیف بود. روز دوم هفته نتایج خوبی برای دانش آموزان با دو روز تعطیلی داشت و روز چهارم بالاترین عملکرد را در دانش آموزان با یک روز تعطیلی مطرح کرد. اثر منفی تعطیلات در هر دو طرح حساس است. تفاوت بین ۲ طرح بارز نیست.

فرضیه دوم مورد قبول نیست. تغییرات هفتگی توجه، به شکل سازماندهی زمان مدرسه متکی نیست. در دانش آموزانی که در نوع تعطیلات ۲ روزه بودند از نتایج حاصله از تستهای سایکو متریک مشخص است که به صورت روزانه یا هفتگی بهتر تطابق می یابند.

منحنی کلاسیک روزانه تطابق مثبت کودکان را در این طرح مطرح می کند. مشخصات مشابه هفته قدیمی.... که تحقیقات تستو را مطرح کرده به صورت هفتگی هم مشهود است. نتایج ضعیف در روز اول هفته و روز باز توانی (یکشنبه) دیده شد و نتایج خوب در روزهای چهارشنبه و سه شنبه دیده شد. رفتارهای مشهود میان دانش آموزان در گروه تعطیلات دو روزه رفتار با هیجان زیاد (بی قراری) را در ۴/۱ پایانی روز نشان میدهد و کمترین هیجان را در ساعت ۸-۱۰ صبح نشان می دهد. اگر چه نمایه رفتار غیر تحریکی میانگین ثابت تری را در کل طول روز نشان می دهد. در سمت مخالف رفتار میان دانش آموزان در نوع تعطیلات یک روزه هیجان بیشتری را طی یک چهارم اول و آخر روز با افت در ۱۰-۱۲ صبح نشان می دهد.

الگوی مشابهی برای رفتار غیر تحریک کننده مشاهده می شود که با میانگین کمتری در اواسط طول روز آغاز و خاتمه می یابد.

ادامه نتایج ۱

در خصوص آشفتگی هفتگی، این رفتارها در مقایسه با رفتارهای غیرتحریک آمیز طی ارزیابی هفتگی دانش آموزان ثبت نام کرده در تعطیلات ۲ روزه خیلی مهم است. نمایه آشفتگی رفتاری و هیجان افزایش بارز در ۲ روز اول هفته، با اوج دوشنبه و کاهش جزیی، در یکشنبه بارز بود. در ۲ روز آخر، ارزیابی سه شنبه و چهارشنبه، میانگین کم را ثبت کردند.

در مقابل، نمایه رفتار غیرتحریک آمیز میانگین متفاوت هر روز را در کل هفته مطرح می کند و میانگین رفتار مشاهده شده در شنبه بالاتر بود و یکشنبه افت کرده و تاسه شنبه به پائین ترین سطح می رسد. چهارشنبه، بیشترین رفتار میانگین غیر تحریکی را نشان می دهد.

رفتارهای هیجانی و تحریک کننده در مقایسه با غیرآن طی ارزیابی هفتگی دانش آموزان در تعطیلات یک روزه اهمیت دارد. نمایه این رفتار میانگین در ۲ روز اول هفته نوساناتی را نشان می دهد به خصوص دوشنبه افزایش و یکشنبه افت پیدا می کند.

۲ روز آخر ارزیابی، سه شنبه و چهارشنبه تغییر مشابه را نشان دادند. سه شنبه افزایش و چهارشنبه کاهش. نمایه غیرتحریک کننده میانگین مشابه را در هر روز هفته مطرح می کند و رفتار میانگین در یکشنبه بالاتر از شنبه است. سه شنبه کاهش و چهارشنبه پائین ترین سطح را مطرح می کند. تفاوت بارزی بین شاخص های میانگین روزانه تحرک و کناره گیری در موقعیت آموزشی تعطیلات دو روزه دیده می شود و فرضیه سوم بیان می کند که تغییرات رفتاری روزانه در کلاس درس برحسب نوع سازماندهی زمان مدرسه تفاوت دارد.

درخصوص شاخص میانگین روزانه تعداد تعطیلات ۲ روزه در مقایسه با یک روزه نتیجه می گیریم دانش آموزان در تعطیلات ۲ روزه با موقعیت در طول روز مدرسه بهتر تطابق می یابند.

در هفته تفاوت بارزی بین شاخص های میانگین هفتگی ترک و کناره گیری در موقعیت آموزش در دو نوع تعطیلات وجود دارد که ما را به فرضیه ۴می رساند که می گوید رفتارهای هفتگی و تغییر آن در کلاس درس به نوع سازماندهی زمان مدرسه متکی است. در تعطیلات دو روزه در مقایسه با یک روزه نتیجه می گیریم در تعطیلات یک روزه دانش آموزان طی هفته، بهتر با موقعیت تطابق یافتند. منحنی خواب شبانه در هر طرح تفاوت دارد. میزان زیاد خواب که فراتر از حد میانگین بوده توسط تحقیقات تستو حاصل شده است.

■ **کودکان با خستگی ثابت در کل هفته مدرسه مشاهده شدند، که به خاطر بار هفتگی و روزانه و حضور پیوسته در هفته است.**

ادامه نتایج ۲

افت در اواسط هفته به کودکان دو طرح اجازه نمی دهد خستگی فیزیکی خود را جبران کنند. این به کاهش زمان خواب آنها کمک می کند. جبران کمبود خواب طی هفته در تعطیلات آخر هفته صورت می گیرد. کودکان دو طرح از استراحت استفاده کرده و مدت خواب شبانه خود را افزایش می دهند. تفاوت در نمایه مدت خواب میانگین در ۲ طرح بارز است که این فرضیه را تقویت می کند که مدت متغیر میانگین خواب شبانه طی هفته به طرح سازماندهی زمان مدرسه متکی است.

نتایج فعالیتهای فوق برنامه در دو نوع تعطیلات هر دو طرح، شباهتهایی را نشان می دهد. کودکان در هر ۲ دسته فعالیتهای آموزشی را درون مدرسه داشته اند.

خلاً حاصله بدلیل فقر و کمبود فعالیتهای پیشنهادی جامعه و انجمن الجزیره و مدرسه باعث شد کودکان در هر ۲ طرح بیشتر خسته شوند. درحوزه مشابه کودکان در هر ۲ طرح زیاد تلویزیون نگاه می کردند و از کار بران عمده آن در طی روز درسی یا روز بدون درس بوده اند. در خصوص نتایج و شباهتهای بین زندگی و مدرسه ی کودکان، در ۲ طرح فرضیه ششم را رد می کنیم که طبق آن فعالیتهای فوق برنامه بر اساس طرح سازماندهی زمان مدرسه متفاوت است. فقدان فعالیتهای فوق برنامه در مدرسه تماس با مدرسه الجزیره ای را سخت تر می کند. نتایج ضعیفی در تست تکنیکی - روانی، این عدم موفقیت کودکان را در ۲ طرح در کارشان نشان می دهد و اختلال و وقفه های مدت خواب شبانه آنها را مشخص می کند. درنهایت و به عنوان نتیجه کلی عملکرد روزانه و هفتگی کودکانی که در تعطیلات ۲ روزه ثبت نام کردند با موقعیت مدرسه بهتر تطابق یافتند.

در هر دو طرح سازماندهی زمان بدون توجه به زمان ورود به مدرسه ریتم خواب بیداری کودک دچار اختلال نشد. کودکان ۲ طرح، بیش از حد میانگین که تحقیقات تستو نشان داده بود می خوابیدند. اگر چه اثر استراحت میان روز طی هفته مدرسه برای دانش آموزان در تعطیلات ۲ روزه مفید نبود. تعطیلات آخر هفته خستگی را در پایان هفته برای کودکان ۲ طرح جبران می کند. در خصوص فعالیتهای فوق برنامه شباهت هایی بین ۲ روش پیشنهادی و تحمیلی بر کودکان الجزیره مشاهده شد. فقدان زیر بنای آموزشی مناسب در مدرسه و جامعه الجزیره مانع پیشرفت کودک و توجه و احترام به ریتم سایکولوژیک و فیزیولوژیک وی می گردد. در عوض در عدم تعادل سایکولوژیک دخیل است و به افت و عدم موفقیت در مدرسه می انجامد.

در پایان این تحقیق، به نظر میرسد کار در کشورهای مختلف اروپایی در مدرسه و کاربرد پذیری آن در سیستم آموزشی الجزیره، پاسخ می دهد. ارتقای عملکرد سیستم آموزشی الجزیره ضرورتاً به ریتم بیولوژیک و سایکولوژیک کودکان الجزیره احترام می گذارد و بهترین برنامه ها را با توجه به ملزومات سایکولوژیک و فیزیولوژیک آنها ارائه می کند. ضروری است که تحقیقات کرونوسایکولوژیک (زمان بندی روانی) در محیط الجزیره یکسان گردد تا سیاست آموزشی را ارائه کند که می تواند میزان افت را در سیستم آموزشی الجزیره کاهش دهد.

- INTERNET
- Hallberg.F.&Reinberg.A.(1987).Rythmes circadiens de basses frequences en physiologie humaine.J.Physio.59
- Kleithman.N.(1949).Biological rythmes and cycles.physiological review
- Testu.F(1994).Chronopsychologie et rythmes scolaires. Paris:Masson

با آرزوی موفقیت
رضا ناظری

Rezanazeri.ir

rezanazeri273@yahoo.com