وصف نشاطات طلبة السنة الأولى خارج الجامعة

Description of Activities Outside the University of First Year Students

معروف لويزة[1] فراح كريم[2] مامو كاتية[3]

جامعة تيزي وزو مولود معمري (الجزائر)[123]

[1] : louisamarouf@yahoo.fr [2] : ferrahkarim9@gmail.com [3] : katiamamou96@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2022/4/3	تاريخ القبول: 2022/5/25	تاريخ النشر: 2022/06/30

Abstract

This article deals with the topic of the description of extra-university activities among first-year social science students. This study aims to study the activities outside the university among the students in order to know the different types of activities that the student can do outside the university. In addition to suggesting schedule time that take into account the circumstances and capacities of the students. In this study, we relied on the descriptive approach, by applying the questionnaire of extra-university activities of (Testu) on a sample of 80 students selected at random, then we reached several results which show the effect of the organization of university time on extra-university activities especially during the COVID-19 pandemic..

Keywords :extra-university activities; rhythms; school rhythms; chronopsychology; chronobiology

الملخص:

يتناول هذا المقال موضوع وصف النشاطات خارج الجامعة لدى طلبة السنة الأولى المسجلين بقسم العلوم الاجتماعية، بهدف التعرف على مختلف أنواع النشاطات التي يستطيع الطالب القيام بها خارج حدود الجامعة ولاقتراح جداول توقيت تراعي قدرات الطلبة البيولوجية والنفسية على حد سواء. اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وذلك من خلال تطبيق استبيان النشاطات خارج الجامعة لـ (Testu) والمترجم من قبل (معروف،2008) على عينة بلغ عددها 80 طالب وطالبة والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد بينت النتائج تأثير تنظيم الوقت الجامعي على النشاطات خارج الجامعة خاصة في ظل جائحة الكوفيد-19.

كلمات مفتاحية: النشاطات خارج الجامعة؛ الوتيرة؛ الوتيرة المدرسية؛ الكرونونفسية؛ *الكرونوبيولوجية*.

1.مقدمة:

لقد أثبتت البحوث والدراسات التربوية أن النشاط الموجه خارج القسم لا تقل أهميته عن الدرس داخله، فبفضل هذه النشاطات يستطيع الطلبة تلبية حاجاتهم، وكذلك التعرف على معارف تعليمية يصعب تعلمها داخل القسم.

ونظرا لتطور مفهوم التربية والتعليم، فقد أدخلت تعديلات على نظم التربية والتعليم. فظهرت في المدرسة والجامعة النشاطات خارج الصف، و سارعت العديد من الدول في هذا القطاع إلى تخصيص ميزانية ضخمة خاصة لدعم هذه النشاطات. باعتبار هذا الجانب يدخل في اطار علوم التربية بالتحديد علم النفس التربوي. إنّ هذا الموضوع يهدف إلى التركيز على مختلف النشاطات التي يقوم بها الطلبة خارج الجامعة، وذلك في ظل جائحة الكوفيد-19 حيث تم وصف النشاطات خارج الجامعة لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

وفي نفس السياق، بدأ الاهتمام بالنشاط وعدم تجاهله لكونه يساعد على مواجهة التحدي الرئيسي الناجم عن التراكم المعرفي والنمو المعلوماتي المتسارع. كما يعتبر كذلك وسيلة من الوسائل الفعالة لتحقيق الأهداف التربوية، فنظرا للإصلاحات والتعديلات التي أجريت على نظم التربية والتعليم ظهرت في المدرسة الحديثة النشاطات خارج المدرسة والجامعة التي تعتبر أنشطة تعليم وتعلم.

وعلى نفس المنوال، للنشاط خارج القسم أهمية بالغة لا تقل عن أهمية ما يحدث داخل القسم، فمشاركة الطلبة في ممارسة هذه الأنشطة يؤدي إلى تحقيق أهداف كثيرة ومتنوعة وهذا ما أكده "هنسلي " في دراسته الخاصة بممارسة التلاميذ للنشاطات خارج المدرسة وعلاقتها بالنمو الشخصي والاجتماعي والتحصيل الأكاديمي، فقد أكدت هذه الدراسة أن التلاميذ الحاصلين على درجات عالية من ذوي التحصيل الجيد هم الذين كانوا مشاركين في الأنشطة الحرة مقارنة بالتلاميذ الذين لم يشاركوا فيها.

كما أثبتت البحوث والدراسات التربوية أن النشاط الموجه خارج المجال التربوي مهم، بل لا تقل أهميته بحال من الأحوال عن الدرس داخل القسم، إذ عن طريق النشاط خارج القسم يستطيع الطلبة أن يعبروا عن هواياتهم وميولاتهم ويشبعوا حاجاتهم، كما يستطيع الطلبة عن طريقها أيضا اكتساب خبرات ومواقف تعليمية يصعب تعلمها داخل القسم.

قام الباحث (TESTU) سنة (1991) بإجراء دراسة على مجموعة من الطلبة الفرنسيين. فتوصل من خلالها إلى تحديد حيز القيام بالنشاطات خارج الجامعة: فمن هؤلاء من كان يقضي معظم وقت فراغه داخل المنزل، ويحبذ البعض الآخر قضاء وقت فراغهم مع الأصدقاء أو في مشاهدة التلفاز وممارسة الرياضة والاستماع إلى الموسيقى. و من هنا، استنتج هذا الباحث في دراسة أنجزت سنة (2003) أن معظم التلاميذ الفرنسيين يستغرقون وقتا يعادل يوما دراسيا كاملا في مشاهدة التلفاز.[1]

كما بينت الدراسات التي قام بها كل من(لكونت و لمبرت سنة 2008 و تستو سنة1991) ضرورة تنظيم الوقت المدرسي مع الوقت خارج المدرسة، مبرهنة على فعالية تنظيم الوقت المدرسي وتأثيره سلبا وإيجابا حسب كيفية تنظيم الوقت الصفي أو الوقت خارج الجامعة. فالأوقات خارج الجامعة تعد أوقاتا تربوية واجتماعية و فترات راحة ضرورية للتوازن.[2]

إن للمجال التربوي أهمية كبرى في حياة الفرد و المجتمع و هذا ما دفع عديد الباحثين إلى الاهتمام بتحسين ظروف التعلم. والعمل على إيجاد حلول للمشاكل التربوية، فقدموا بحوث عدة ودراسات قيمة ساعدت على بروز ميداني الكرونوبيولوجية والكرونونفسية ، فالأول يقوم بقياس المتغيرات البيولوجية للإنسان، أما الثاني فهو حديث العهد يهتم بدراسة التغيرات اليومية للإنسان.[3]

فحسب الباحث والمختص في ميدان الوتيرة المدرسية (Testu) فإن تنظيم الوقت يأخذ بعين الاعتبار عوامل كرونوبيولوجية و كرونونفسية في تنظيم مدة الدراسة اليومية أو

الحجم الساعي المطلوب ولهذا ينصح الطاقم البيداغوجي باقتراح حجم ساعي دراسي مقبول، مع ضرورة تخصيص فترات للأنشطة اللاصفية وأخرى للراحة.[4]

يهدف بحثنا إلى دراسة النشاطات خارج الجامعة لدى الطلبة بغية معرفة أنواع النشاطات التي يستطيع الطالب القيام بها خارج حدود الجامعة وكذا معرفة ميولات طلبة السنة الأولى جامعي اتجاه هذه النشاطات. كما يهدف كذلك إلى إبراز دور النشاط الخارجي الجامعي في دفع العملية التربوية نحو الأحسن، ولاقتراح تنظيم الوقت الدراسي الجامعي بحيث يتم مراعاة ظروف وقدرات الطالب ويسمح ببرمجة أوقات مناسبة للنشاطات خارج الجامعة.

و تكمن أهمية هذا البحث في معرفة مختلف النشاطات التي يمارسها الطلبة خارج الجامعة وكذلك الاطلاع على احتياجاتهم أثناء أوقات فراغهم. مع متابعة كيفية قضائهم هذه الفترات الخاصة، بحيث تستغل بطريقة تساعد على إنماء مختلف قدراتهم. فتمنح اتزانا لوتيرتهم البيولوجية والنفسية. وقد قدم هذا البحث معطيات وبيانات مؤسسة من الميدان ووضعها في معايير علمية صحيحة لغرض الوقوف على اقتراحات تساهم في الرفع من الكفاءة التعليمية للطالب الجامعي.

وفي ظل هذه المعطيات النظرية يمكننا طرح التساؤل التالي: هل يؤثر تنظيم الوقت الدراسي لطلبة السنة الأولى جامعي على باقي نشاطاتهم المختلفة التي تنجز خارج الجامعة؟

2. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.2 نوع البحث:

يندرج موضوع بحثنا ضمن الدراسات الوصفية، فهو يهدف إلى وصف النشاطات خارج الجامعة لدى طلبة السنة الأولى جامعي، ولقد اعتمدنا في دراستنا على هذا المنهج لكونه الملازم و الملائم لمثل هذه الموضوعات الاجتماعية، وباعتباره الأكثر استعمالا من طرف

الباحثين في الكثير من البحوث والدراسات، قصد الحصول على تفسيرات تمكن من فهم موضوع الدراسة و التحكم فيه، وهذا بغية تقديم اقتراحات تساهم في تغيير وتحسين الأوضاع .

2.2 كيفية اختيار عينة البحث:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، بلغ عددها 80 طالب وطالبة يدرسون بجامعة مولود معمري (تامدة)، وجميعهم مسجل في السنة الأولى قسم العلوم الاجتماعية، ولقد تم استقصاء العينة من مجتمع أصلي يتكون من 1292 طالب وطالبة، موزعين إلى خمسة مجموعات، وكل مجموعة تضم ستة أفواج وكل فوج يضم حوالي40 طالب.

حيث يتميز أفراد العينة بنفس الخصائص و الشروط المنهجية وهي كالتالي:

السن: أفراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين 17الى30 سنة.

الجنس: تتكون عينة البحث من 80 طالب تنقسم إلى 52 إناث و28 ذكور.

-أدوات جمع البيانات:

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على استبيان النشاطات خارج الجامعة ل(Testu) المترجم والمكيف وفق البيئة الجزائرية من قبل الباحثة معروف والذي يتضمن المحاور التالية:

1. معلومات عامة: تتمثل في وصف عام لأفراد عينة البحث.
2. كيفية قضاء وقت الفراغ ومدته.
3. الوقت المخصص للمراجعة.
4. توقيت الغذاء ومدته.
5. استعمال التكنولوجية الحديثة (مواقع +تلفزة، الفضائيات الرقمية)

3.2 كيفية جمع البيانات:

قمنا بتوزيع الاستبيان على طلبة السنة الأولى قسم العلوم الاجتماعية داخل المدرجين E1 وE2، بغية وصف نشاطات الطلبة خارج الجامعة، ثم جمعنا الوثائق الورقية الخاصة بموضوعنا مباشرة بعد الانتهاء من ملئها و تم ذلك يوم 29 سبتمبر 2020.

4.2 كيفية تحليل البيانات:

بعد جمع المعلومات قمنا بفرزها وتفريغها في جداول توضيحية قصد معالجتها إحصائيا باستعمال التقنيات والاختبارات الإحصائية المناسبة، فلدراسة موضوع النشاطات خارج الجامعة،اعتمدنا على اختبار (Khi2) وذلك عن طريق حساب التكرارات والنسب المئوية، وذلك باستعمال برنامج الرزمنة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) مما مكننا من مقارنة الجداول بكل وضوح و دقة.

3-حدود البحث:

لقد تعرضنا في دراستنا إلى وصف نشاطات طلبة السنة الأولى قسم العلوم الاجتماعية خارج الجامعة دون سواهم من طلبة السنوات الأخرى، فموضوعنا يندرج ضمن الدراسات الوصفية بعيدا عن البروتوكولات التجريبية، إذ تطرقنا إلى كل ما هو كائن في الوتيرة المدرسية الجزائرية دون الاهتمام بالمتغيرات الأخرى، ولقد تم جمع البيانات في منطقة حضرية وهي ولاية تيزي وزو. والمتفق عليه أن منطقتنا تختلف عن بعض المناطق الجزائرية الباقية مثل الجنوب الصحراوي أو الغرب الجزائري.

4-تحليل وتفسير النتائج:

بينت الدراسات الكرونونفسية و الكرونوبيولوجية التي قام بها كل من (Testu) و(معروف) أن تنظيم الوقت المدرسي عامل جوهري ومهم للنجاح الدراسي، حيث أن وتيرة التلميذ والطالب لا تنحصر فقط في التردد المدرسي بل له وتيرة حية خاصة به وهي أوسع من أن نحصرها في فترات الدراسة فقط، بل تتعدى ذلك إلى مختلف الأوقات التي تتشكل منها النشاطات اليومية للطالب حيث هناك مرحلة الترفيه (اللعب، الأكل، الراحة....). فبرمجة وتعديل هذه الأوقات يساعد الطالب على النمو المنسجم و على اكتشاف واستغلال

قدراته وذلك باحترام توازنه النفسي والجسمي. وقد يؤدي عدم احترام هذا الإيقاع الحياتي وبالأخص وتيرة نشاط/ راحة ووتيرة نوم/ يقظة إلى التعب الجسمي والعقلي للطالب ومن هنا ينتج عنه سلوكيات تبرز من خلال عدم التكيف مع الحالة الدراسية .

و قد أظهرت المعالجة الإحصائية للنتائج فيما يخص نوع النشاط المفضل لدى الطلبة خارج الجامعة على مجموعات من الميولات نحصرها في النقاط التالية:

1. وهو الاستماع إلى الموسيقى بنسبة (57,5%) وهي دالة إحصائيا (X²=(ddl :2)=30,100 ;S(p=000)). أما بالنسبة للمكان المفضل لقضاء أوقات الراحة لدى الطلبة فيتمثل في المنزل، بنسبة (50%) وهي دالة إحصائيا (X²=(ddl :2)=29,200 ;S(p=000)). كما نجد أن الحافلة هي الوسيلة المفضلة للذهاب إلى الجامعة لدى الطلبة، بنسبة (50%) وهي دالة إحصائيا(X²=(ddl :2)=(20,800 ;S(p=000)) .
2. كذلك بينت المعالجة الإحصائية للنتائج فيما يخص ساعة مغادرة مقر السكن صباح اليوم الدراسي فهي الساعة 7 :00 ،(X²=(ddl :11)=86,800 ;S(p=000)). أما ساعة الوصول إلى الجامعة فهي الساعة 9 :00 ، (X²=(ddl :17)=145,500 ;S(p=000)
3. وفيما يخص المسافة المستغرقة بين المنزل والجامعة فهي مقدرة بالدقائق من قبل الطلبة، وقد تم تقديرها ب 60د،(X²=(ddl :19)=88,000 ;S(p=000)) و هذه النتائج دالة إحصائيا. في حين بينت المعالجة الإحصائية أن ساعة دخول الطلبة إلى مقر سكنهم تكون ما بين 16سا إلى 17سا، وعودتهم مباشرة إلى مقر إقامتهم دالة إحصائيا ،(X²=(ddl :14)=88,000 ;S(p=000)) حيث صرح 53% من الطلبة أنهم يدخلون مباشرة إلى مقر سكنهم بعد انتهاء اليوم الدراسي ويرجع ذلك إلى الخروج المتأخر من مقر الجامعة وبسبب المسافة البعيدة.

4. كما أظهرت المعالجة الإحصائية أن تناول وجبة فطور الصباح بالنسبة للطلبة،(X^2=(ddl :1)=9,800 ;S(p=002) يكون على الساعة ما قبل 00: 7 لكون أن أغلبية الطلبة يغادرون مقر إقامتهم على الساعة السابعة. وتقدر مدتها بـ (10د) (X^2=(ddl :6)=51,778 ;S(p=000) و هذه النتائج دالة إحصائيا.

وبالاستناد إلى المعالجة الإحصائية نلاحظ أن أغلبية الطلبة يتناولون وجبة الغذاء في مكان آخر غير المنزل والجامعة وكانت الإجابات دالة إحصائيا(X^2=(ddl :1)=8,450 ;S(p=004)

ولا تتعدى المدة التي يستغرقها التلاميذ في تناول وجبة الغذاء 60 دقيقة.

كما صرح أغلبية الطلبة أنهم يتناولون وجبة العشاء على الساعة ما بين الساعة السابعة ليلا إلى الساعة الثامنة ليلا (X^2=(ddl :15)= 82,000 ;S(p=000) و مدتها لا تتعدى 45 دقيقة،(X^2=(ddl :8)=41,725 ;S(p=000) و هذه النتائج دالة إحصائيا.

و في نفس السياق، أظهرت المعالجة الإحصائية أن أغلبية الطلبة يقضون وقت فراغهم مع الأصدقاء بنسبة (85%) و هذه النتيجة دالة إحصائيا (X^2=(ddl :1)=39,200 ;S(p=000)، في حين صرح أغلبية الطلبة أن نشاطاتهم خارج الجامعة جيدة وذلك بنسبة(51,2%) ، (X^2=(ddl :3)=37,000 ;S(p=000) و هذه النتيجة دالة إحصائيا.

أما بالنسبة للشعور بالملل فقد صرح أغلبية الطلبة بنسبة (56,3%) أنهم يشعرون بالملل أحيانا وهذه النتيجة دالة إحصائيا،(X^2=(ddl :2)=42,325 ;S(p=000) . أما بالنسبة للمدة المخصصة لأوقات الراحة بعد الخروج من الجامعة فنجد أغلبية الطلبة يستغرقون أقل من ساعتين من الوقت للراحة،(X^2=(ddl :3)=53,500 ;S(p=000) وهذه النتيجة دالة إحصائيا.

5. أما فيما يتعلق بالنتائج الخاصة للأوقات المخصصة للمراجعة نلاحظ أن معظم الطلبة يخصصون من ساعة إلى ساعتين في مراجعة دروسهم وكانت الإجابات

الملاحظة دالة إحصائيا(S(p=000); 27,875=(ddl :4)=X²). فأغلبية الطلبة يخصصون يوم الجمعة لهذا النشاط ويستغرق الأمر من ساعة إلى ساعتين لمراجعة الدروس وكانت الإجابات الملاحظة دالة إحصائيا، (S(p=000); 26,625=(ddl :4)=X²). و نجد الحالة نفسها كذلك يوم السبت، إذ صرح معظم الطلبة أنهم يخصصون من ساعة إلى ساعتين من أوقاتهم في مراجعة دروسهم، (S(p=000); 28,250=(ddl :4)=X²) وكانت الإجابات الملاحظة دالة إحصائيا.

6. أما عن البرنامج التلفزيوني المحبوب فقد ذكر الطلبة أنه يتمثل في المسلسلات في حين بينت المعالجة الإحصائية حول حجم الوقت المخصص في مشاهدة التلفاز خلال أيام الدراسة فيقدر من ساعة إلى ساعتين،(S(p=000); 24,500=(ddl :3)=X²) وكانت الإجابات الملاحظة دالة إحصائيا. وتتراوح خلال الأيام بدون دراسة من 4 إلى 6 سا(S(p=000); 22,200=(ddl :3)=X²) كذلك دالة إحصائيا .
7. وفيما يتعلق بالنتائج المتحصلة عن امتلاك أو عدم امتلاك الطلبة للحاسوب في المنزل. فلقد صرح معظم الطلبة بنسبة(81,8%) بأنهم يمتلكون جهاز الحاسوب في المنزل وهذه النتائج دالة إحصائيا،(S(p=000); 31,250=(ddl :1)=X²) ، في حين صرح أغلبية الطلبة بأنهم يستغرقون ساعتين كوقت مخصص للحاسوب خلال اليوم وهذه النتيجة دالة إحصائيا،(S(p=000); 44,141=(ddl :4)=X²).

وانطلاقا مما أشير إليه آنفا، فقد بينت المعالجة الإحصائية لكل النتائج السابقة والخاصة بتنظيم الوقت الجامعي وخارج الجامعة أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا يظهر جليا من خلال تأثير تنظيم الوقت الجامعي على النشاطات خارج الدراسة الجامعية بالنسبة لطلبة السنة الأولى حسب ما تنص عليه الفرضية التي انطلقنا منها.

-خاتمة:

تناولت هذه الدراسة موضوعا ميدانيا وتطبيقيا تمثل في وصف نشاطات طلبة السنة الأولى خارج الجامعة، وقد بينت النتائج المتحصلة بعد عرضها ومناقشتها وفق الإطار المنهجي، أن تنظيم التوقيت الجامعي يؤثر في نشاطات الطلبة الجامعيين خارج الجامعة. وبعد اطلاعنا على جداول التوقيت الخاصة بالطلبة وقفنا على عديد الملاحظات، نلخصها في النقطة التالية: إن الطالب الجامعي يعاني من كثافة الحجم الساعي الدراسي داخل الحرم الجامعي، الذي يفرض عليه انطلاقا من إجبارية تواجده داخل القاعات والمدرجات.

وكخلاصة يمكن القول أن الطالب الجزائري مازال يعاني من سوء تنظيم وقته سواء داخل الجامعة أو خارجها، حيث عبرت نتائج هذه الدراسة عن واقع عنيف و عشوائي. فأغلب الطلبة يعيشون أشكالا من الجمود الاجتماعي والنفسي بحيث لا تستغل أوقات الفراغ بشكل كاف. وعليه ينبغي إعادة النظر في إعداد جداول توقيت تحترم الوتيرة البيولوجية والنفسية للطلبة وذلك بالاعتماد على الدراسات المتوفرة في ميداني الكرونونفسية والكرونوبيولوجية.

[1]) معروف، لويزة (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية(السنة السادسة). رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر.

[2])المرجع نفسه.

[3])المرجع نفسه.

[4])المرجع نفسه.

قائمة المراجع:

- إمسعودن، مسيسيلية ومعروف، لويزة (2018). دراسة الوتيرة المدرسية: الانتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو وتمنراست. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

- أيت أسعد، محمد ومعروف، لويزة (2016).تأثير نظام العمل بالدوريات في الانتباه والنوم الليلي. دراسة كرونونفسية بتيزي وزو. مذكرة لنيل شهادة ماجيستير في علم النفس، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- بوزوران، فريدة ومعروف،لويزة (2015). الانتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي دراسة كرونونفسية. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص عمل وتنظيم، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- لعسلي، وردية ومعروف، لويزة (2014). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكات داخل القسم و مدة النوم الليلي لدى تلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر ما بين (9-10) سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر وولاية غرداية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم تربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- معروف، لويزة (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية(السنة السادسة). رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر.
- ملياني، مولود ومعروف، لويزة (2018).تأثير تنظيم الوقت المدرسي على الانتباه والنشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ التعليم المتوسط. دراسة مقارنة بين النظام العام والنظام الخاص، أطروحة مقدمة لنيل الدكتوراه الطور الثالث(ل م د) في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- نوفل، جميلة ومعروف، لويزة (2014). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر 7الى8 سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية بجاية و ولاية أدرار. مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- وعلي، لامية ومعروف، لويزة (2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية. دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- Janvier,B.Testu,F.(2005).développement des fluctuations journalier de . l'attention chez les élèves de 4 a 11 ans, presses universitaire de France, France
- Lancry,A.(2016).chronopsychologie et rythmes de travail, presses .universitaire de France

- Leconte,c.(2014).les rythmes scolaires une histoire bien française. posté par Roucou,j :www.presse-asso.org/.pg.
- Marouf ,L.(2014).les rythmes scolaires en Algerie.attention,sommeil, comportement en classe et activié extra- scolaire,Allemagne :press Académique Froncophone.
- Reinberg,A.(2001).l'art et les secrets du temps :une approche biologique. Eds le pomier, paris. France
- Reinberg,A.(2004).nos horloges biologique sont elle a l'heure ? EDS le pomier , paris.
- Testu,F.(1990).chronobiologie et rythmes scolaires.revue Française de pédagogie.93.127-130.