



جامعة وهران 2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا

أطروحة

للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم
في علم النفس

الإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي
دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس
- ولاية مستغانم -

مقدمة ومناقشة علنا من طرف
السيدة (ة): عيلش فلة
أمام لجنة المناقشة

| المؤسسة الأصلية | الصفة | الرتبة | اللقب والاسم |
|-----------------|--------|----------------------|---------------------------------|
| جامعة وهران 2 | رئيسا | أستاذ التعليم العالي | اللقب والاسم: غياث بوفلجة |
| جامعة وهران 2 | مقررا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: هامل منصور |
| جامعة مستغانم | مناقشا | أستاذ التعليم العالي | اللقب والاسم: قماري محمد |
| جامعة مستغانم | مناقشا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: قيدوم أحمد |
| جامعة وهران 2 | مناقشا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: منصور مصطفى |
| جامعة معسكر | مناقشا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: بالحاج عبد القادر |



جامعة وهران 2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا

أطروحة

للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم
في علم النفس

الإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي
دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس
- ولاية مستغانم -

مقدمة ومناقشة علنا من طرف
السيدة (ة): عيلش فلة
أمام لجنة المناقشة

| المؤسسة الأصلية | الصفة | الرتبة | اللقب والاسم |
|-----------------|--------|----------------------|---------------------------------|
| جامعة وهران 2 | رئيسا | أستاذ التعليم العالي | اللقب والاسم: غياث بوفلجة |
| جامعة وهران 2 | مقررا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: هامل منصور |
| جامعة مستغانم | مناقشا | أستاذ التعليم العالي | اللقب والاسم: قماري محمد |
| جامعة مستغانم | مناقشا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: قيدوم أحمد |
| جامعة وهران 2 | مناقشا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: منصور مصطفى |
| جامعة معسكر | مناقشا | أستاذ محاضر -أ- | اللقب والاسم: بالحاج عبد القادر |

الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا أولاً إلى من أنار دربي ووقفنا إلى جانبي وساعداني
على مواصلة مشواري الدراسي، إلى من لا توفي الكلمة حقهما مما عبرت، إلى
الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما، إلى كل إخوتي وأخواتي.

كلمة شكر

أتقدم بقلبي شاكر ونفس خاشعة للذي أمدني العقل وفضلني على المظوقات، الذي يستحق الشكر والثناء وحده الله سبحانه وتعالى.

أتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف الدكتور هامل منصور على ما بذله من الجهد في سبيل تقديم هذا الجهد في صورته النهائية، وإلى أساتذة قسم علم النفس بجامعة مستغانم وكذا بجامعة وهران وكل من ساهم بالمساعدة من قريب أو بعيد في إنجاز هذه الرسالة من أساتذة ومستشاري التوجيه إلى رؤساء الأقسام وطلبة جامعة مستغانم. وفي الأخير أشكر كل الأساتذة المحترمين المشرفين على مناقشة هذه الرسالة.

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي بصفة عامة وبالدرجات الإيقاعية الكبرى (العقلية، العاطفية، البدنية)، ونمط الإيقاع الحيوي اليومي بصفة خاصة.

مستعملة في ذلك الأدوات التالية : كل من استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي-استبيان لقياس الدافعية للإنجاز- برنامج الكتروني لحساب و تحديد حالة الإيقاع الحيوي (العقلي- العاطفي - البدني) من إعداد الباحثة ، حيث تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس من مختلف التخصصات والمتمدرسين بقسم السنة الأولى وقسم السنة الثالثة جامعي بلغ عددهم 1713 طالب بحيث يتراوح سنهم ما بين 18- 25 سنة. أما الأسلوب الإحصائي المتبع هو تحليل التباين بنوعيه الأحادي والثنائي بالاعتماد على برنامج SPSS 17.0، وبعد المعالجة والتحليل توصلت الباحثة للنتائج التالية :

-عدم تأثير الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي.

-عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لتفاعل متغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص الجامعي وتبعاً أيضاً لتفاعل متغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير نمط الإيقاع الحيوي اليومي(الصباحي، غير منتظم،المسائي) لصالح النمط الصباحي.

وتعزى أيضاً لمتغير التخصص الجامعي. (اللغة والأدب العربي، علم النفس، علوم الفلاحة ، الرياضيات

التربية البدنية والرياضية العلوم التجارية ، علوم سياسية ،الهندسة الكيميائية) لصالح تخصص رياضيات.

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------------------------------------|---|
| أ | الإهداء |
| ب | كلمة شكر..... |
| ت | ملخص البحث..... |
| ث | قائمة المحتويات..... |
| د | قائمة الجداول..... |
| ز | قائمة الأشكال |
| ص | قائمة الملاحق |
| 15 | مقدمة عامة..... |
| الفصل الأول : مدخل الدراسة | |
| 20 | 1- إشكالية البحث.. |
| 23 | 2- فرضيات البحث. |
| 24 | 3- دوافع اختيار البحث..... |
| 25 | 4 - أهداف البحث..... |
| 26 | 5- أهمية البحث..... |
| 27 | 6- التعاريف الإجرائية..... |
| الفصل الثاني : الإيقاع الحيوي | |
| 30 | تمهيد |
| 30 | 1- تعريف الإيقاع الحيوي |
| 34 | 2- لمحة تاريخية عن الإيقاع الحيوي |
| 39 | 3- الآلية الفزيولوجية للإيقاع الحيوي..... |
| 41 | 4 العوامل المؤثرة على الإيقاع الحيوي..... |
| 50 | 5- نظرية الإيقاع الحيوي..... |
| 55 | 6- أنواع الإيقاع الحيوي..... |

| | |
|--|--|
| 81 | 7- أنماط الإيقاع الحيوي |
| 82 | 8- أهمية معرفة الإيقاع الحيوي |
| 91 | 9- طرق وأساليب البحث العلمي في الإيقاع الحيوي |
| 120 | 10- طرق الحساب والبحث في الإيقاع الحيوي |
| 132 | خلاصة..... |
| الفصل الثالث : الدافعية للإنجاز . | |
| 134 | تمهيد..... |
| 135 | أولا : الدافعية:1- تعريف الدافعية..... |
| 138 | 2- المفاهيم المرتبطة بالدافعية..... |
| 140 | 3- وظائف الدافعية |
| 141 | 4- خصائص الدافعية |
| 143 | 5- دورة الدافعية |
| 144 | 6- أنواع الدافعية |
| 146 | 7- نظريات الدافعية |
| 153 | ثانيا : الدافعية للإنجاز: 1- تعريف الدافعية للإنجاز..... |
| 156 | 2- أنواع الدافعية للإنجاز..... |
| 156 | 3-سمات وخصائص الشخصية الإنجازية..... |
| 157 | 4-النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز..... |
| 161 | 5- مستويات الإنجاز..... |
| 162 | 6-خطوات الإنجاز |
| 163 | 7-مكونات الدافع للإنجاز..... |
| 166 | 8-وظائف الدافعية للإنجاز..... |
| 168 | 9-العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز..... |
| 171 | 10-أساليب تنمية الدافعية للإنجاز عند الأفراد..... |
| 173 | 11-قياس الدافعية للإنجاز..... |
| 176 | 12- برامج الدافعية للإنجاز..... |
| 187 | خلاصة..... |

| الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة | |
|---|--|
| 189 | تمهيد |
| 189 | أولا: الدراسة الإستطلاعية |
| 189 | 1-أهداف الدراسة الإستطلاعية..... |
| 189 | 2-المجال المكاني للدراسة الإستطلاعية |
| 190 | 3-المجال الزمني للدراسة الإستطلاعية..... |
| 190 | 4-طريقة المعاينة ومواصفات العينة الإستطلاعية..... |
| 196 | 5_تصميم وسائل القياس |
| 227 | ثانيا:الدراسة الأساسية |
| 227 | تمهيد |
| 227 | 1-منهج الدراسة..... |
| 227 | 2-المجال الجغرافي للدراسة الأساسية |
| 228 | 3-المجال الزمني للدراسة الأساسية |
| 228 | 4-مجتمع الدراسة الأساسية..... |
| 229 | 5-طريقة المعاينة ومواصفات عينة الدراسة الأساسية..... |
| 235 | 6- أدوات الدراسة الأساسية |
| 240 | 7-طريقة إجراء الدراسة الأساسية |
| 243 | 8-الأساليب الإحصائية المستخدمة..... |
| الفصل الخامس: عرض النتائج | |
| 247 | تمهيد..... |
| 247 | 1_عرض نتائج الدراسة..... |
| 247 | اولا: عرض نتائج الفرضية العامة الأولى..... |
| 251 | ثانيا : عرض نتائج الفرضية العامة الثانية..... |
| 256 | ثالثا : عرض نتائج الفرضية العامة الثالثة |

الفصل الثامن : مناقشة النتائج

| | |
|-----|--|
| 260 | تمهيد..... |
| 260 | اولا: مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى..... |
| 271 | ثانيا : مناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية..... |
| 279 | ثالثا : مناقشة نتائج الفرضية العامة الثالثة..... |
| 283 | الخاتمة..... |
| 284 | التوصيات و الإقتراحات..... |
| 287 | قائمة المراجع..... |
| 300 | الملاحق..... |

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | الرقم |
|--------|---|-------|
| 57 | يوضح ارتفاع وانخفاض العطاء العقلي طوال النهار | 1 |
| 59 | يمثل النظام الحيوي اليومي لبعض المواد والنظم الحيوية | 2 |
| 88 | يوضح تقسيمات سميث و تايلور للأهداف التربوية حسب الإيقاعات الحيوية | 3 |
| 90 | يوضح العلاقة الكائنة بين الميدان المعرفي و العاطفي و النفس حركي | 4 |
| 191 | يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس. | 5 |
| 192 | يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن. | 6 |
| 193 | يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب مكان الإقامة. | 7 |
| 195 | يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص و المستوى الجامعي. | 8 |
| 198 | يمثل الحد الأدنى والأعلى ومتوسط ساعات الإستيقاظ والنوم صيفا وشتاء.. | 9 |
| 199 | يشير إلى أبعاد استنبان نمط الإيقاع الحيوي اليومي. | 10 |
| 200 | يشير الى توزيع فقرات إستنبان نمط الإيقاع الحيوي اليومي حسب أبعاده (الصورة الأولى). | 11 |
| 201 | يمثل كيفية تصحيح إستنبان نمط الإيقاع الحيوي اليومي | 12 |
| 202 | يشير الى فقرات إستنبان نمط الإيقاع الحيوي اليومي الملغاة حسب آراء المحكمين. | 13 |
| 203 | يبين الفقرات المعدلة لإستنبان نمط الإيقاع الحيوي اليومي قبل وبعد التحكيم مع التدعيم بالسبب | 14 |
| الصفحة | عنوان الجدول | الرقم |

| | | |
|--------|--|-------|
| 204 | يمثل معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس الكلي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي | 15 |
| 206 | يمثل معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي | 16 |
| 207 | يبين نتائج حساب ثبات مقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي عن طريق التجزئة النصفية. | 17 |
| 207 | يبين نتائج قيم ألفا لكروناخ لمقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي | 18 |
| 210 | يشير إلى أبعاد استبيان الدافعية للإنجاز. | 19 |
| 212 | يشير إلى توزيع فقرات استبيان الدافعية للإنجاز حسب أبعاده (الصورة الأولى). | 20 |
| 213 | يمثل كيفية تصحيح استبيان | 21 |
| 215 | يشير إلى فقرات استبيان الدافعية للإنجاز الملغاة حسب آراء المحكمين. | 22 |
| 215 | يبين الفقرات المعدلة لاستبيان الدافعية للإنجاز قبل وبعد التحكيم مع التدعيم بالسبب. | 23 |
| 216 | يمثل معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس الكلي للدافعية للإنجاز. | 24 |
| 220 | يمثل معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي للدافعية للإنجاز | 25 |
| 222 | يبين نتائج حساب ثبات مقياس الدافعية للإنجاز عن طريق التجزئة النصفية. | 26 |
| 222 | يبين نتائج قيم ألفا لكروناخ لمقياس الدافعية للإنجاز. | 27 |
| 224 | يوضح البرنامج الإلكتروني في صورته الأولى. | 28 |
| 229 | يمثل توزيع مجتمع الدراسة حسب الكليات. | 29 |
| الصفحة | عنوان الجدول | الرقم |
| 230 | يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس. | 30 |

| | | |
|-----|---|----|
| 231 | يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن. | 31 |
| 232 | يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب مكان الإقامة. | 32 |
| 234 | يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص و المستوى الجامعي. | 33 |
| 236 | يوضح توزيع فقرات إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي حسب بعديه (الصورة النهائية). | 34 |
| 237 | يوضح توزيع فقرات إستبيان الدافعية للإنجاز حسب أبعاده (الصورة النهائية). | 35 |
| 239 | يوضح البرنامج الإلكتروني في صورته النهائية. | 36 |
| 248 | يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري الدافعية للإنجاز والإيقاع العقلي. | 37 |
| 249 | يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري الدافعية للإنجاز والإيقاع العاطفي. | 38 |
| 250 | يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري الدافعية للإنجاز والإيقاع البدني. | 39 |
| 251 | يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري الدافعية للإنجاز ودورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي | 40 |
| 252 | يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي و التخصص و التفاعل بينها على الدافعية للإنجاز . | 41 |
| 253 | يوضح اختبار أدنى فرق دال LSD اتجاه الفروق حسب نمط الإيقاع الحيوي اليومي. | 42 |
| 254 | يوضح اختبار أدنى فرق دال LSD اتجاه الفروق حسب نوع التخصص. | 43 |
| 257 | يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي و المستوى الجامعي و التفاعل بينها على الدافعية للإنجاز . | 44 |

قائمة الأشكال

| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 1 | يوضح الإيقاع الكوني للنهار والليل | 67 |
| 2 | يمثل الإيقاع الحيوي العقلي | 73 |
| 3 | يمثل الإيقاع الحيوي العاطفي | 76 |
| 4 | يمثل الإيقاع الحيوي البدني | 79 |
| 5 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي والعقلي في حالة سالبة | 93 |
| 6 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في حالة سالبة وحالة الإيقاع البدني موجبة. | 94 |
| 7 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في حالة موجبة وحالة الإيقاع العقلي سالبة | 95 |
| 8 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي والعقلي في حالة موجبة. | 96 |
| 9 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في حالة موجبة وحالة الإيقاع البدني سالبة | 97 |
| 10 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في حالة سالبة وحالة الإيقاع العقلي موجبة | 98 |
| 11 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في حالة سالبة وحالة الإيقاع العاطفي موجبة | 99 |
| 12 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في حالة موجبة وحالة الإيقاع العاطفي سالبة | 100 |
| 13 | يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني والعاطفي سالبة. | 101 |
| 14 | يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني سالبة والعاطفي موجبة | 102 |
| 15 | يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني موجبة والعاطفي سالبة. | 103 |
| 16 | يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني والعاطفي موجبة. | 104 |
| 17 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني العقلي سالبة. | 105 |
| 18 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني سالبة والعقلي موجبة | 106 |
| 19 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني موجبة والعقلي سالبة. | 107 |
| 20 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني العقلي موجبة. | 108 |
| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |

| | | |
|-----|--|----|
| 109 | يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي والعقلي سالبة. | 21 |
| 110 | يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي سالبة والعقلي موجبة. | 22 |
| 111 | يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي والعقلي موجبة. | 23 |
| 112 | يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي موجبة والعقلي سالبة. | 24 |
| 113 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني السالبة | 25 |
| 114 | يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني الموجبة | 26 |
| 115 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي السالبة | 27 |
| 116 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي الموجبة | 28 |
| 117 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع العقلي الموجبة | 29 |
| 118 | يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع العقلي السالبة | 30 |
| 119 | يمثل مرور الإيقاع البدني والعاطفي والعقلي بيوم حرج. | 31 |
| 122 | يوضح مسار الدورات الإيقاعية | 32 |
| 127 | يمثل المنحنى البياني لحالة الإيقاعات الثلاثة في يوم 1985/8/15 للفرد المولود في يوم 17 / 06 / 1952. | 33 |
| 129 | يمثل النتائج الرقمية لحالة الإيقاعات الثلاثة في يوم 1985/8/15 للفرد المولود في يوم 17 / 06 / 1952. | 34 |
| 143 | يوضح دورة الدافعية. | 35 |
| 145 | يمثل تصنيفات الدوافع. | 36 |
| 147 | يوضح نظرية خفض الحافز (Hull(2000) | 37 |
| 148 | يوضح نظرية البواعث عند "هارلو" | 38 |
| 151 | يمثل هرمية ماسلو للحاجات الدافعية | 39 |
| 192 | يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس. | 40 |
| 193 | يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن. | 41 |

| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 42 | يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب مكان الإقامة. | 194 |
| 43 | يمثل مخطط أعمدة لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص و المستوى الجامعي. | 196 |
| 44 | يمثل مخطط أعمدة لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس. | 231 |
| 45 | يمثل مخطط أعمدة لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن. | 232 |
| 46 | يمثل مخطط أعمدة لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب مكان الإقامة. | 233 |
| 47 | يمثل مخطط أعمدة لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص و المستوى الجامعي. | 235 |

قائمة الملاحق

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 300 | استمارة لتحديد مواعيد الاستيقاظ والنوم | 1 |
| 301 | مواعيد استيقاظ ونوم الطالب الجامعي صيفا وشتاء | 2 |
| 303 | استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي في صورته الأولية | 3 |
| 306 | أسماء الأساتذة المحكمين | 4 |
| 307 | نتائج آراء المحكمين لاستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي | 5 |
| 308 | استبيان الدافعية للإنجاز في صورته الأولية | 6 |
| 313 | نتائج آراء المحكمين لاستبيان الدافعية للإنجاز | 7 |
| 316 | فعالية البرنامج الإلكتروني المصمم لتحديد حالة الإيقاع الحيوي. | 8 |
| 317 | استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي في صورته النهائية. | 9 |
| 319 | استبيان الدافعية للإنجاز في صورته النهائية | 10 |
| 323 | مخرجات برنامج spss لتقدير التجانس واعتدالية التوزيع | 11 |

يعتبر الإنسان محور التواجد للمجتمعات ويتطلب تعليمه وإعداده الأخذ بعين الاعتبار الظروف المسهلة له في هذه العملية، ولقد أولى الباحثون والمنظرون في علوم التربية اهتماما كبيرا لسيرونة التعلم وآلياته، واستندوا في ذلك إلى العديد من النظريات السيكولوجية التي اهتمت بتفسير التعلم.

فمن خلال نظرة تاريخية بسيطة نجد ان البحوث في مجال التعلم كانت تنظر إلى المتعلم حيوانا كان أو إنسانا بنفس المنظار، كائن بيولوجي و فقط، حيث ظهرت نظريات التعلم السلوكية، ويعد هذه الفترة بقليل ظهرت دراسات وبحوث أخرى فرقت بين الحيوان والإنسان وهي البحوث المعرفية.

وإن مفهوم التعلم يغطي مجالات عديدة لم تستطع أي مقارنة سيكولوجية أن تشملها بأكملها بشكل دقيق ومقنع؛ ويرجع ذلك إلى ارتباط التعلم بعدة عوامل ذاتية وموضوعية.

فالتعلم من جهة مرتبط بشخصية الفرد مثل عمره العقلي ودرجة الدافعية لديه وطبيعته الوجدانية ونوع الاتجاهات النفسية التي لديه نحو موضوع التعلم ومقدار النضج العصبي والنمو الفزيولوجي الذي بلغه. ومن جهة ثانية لا يمكن فصله عن التربية والتعليم وأساليبهما، إذ يؤكد (ليفن) Lewin أن أي اكتساب أو تعلم جديد سواء كان ذا طبيعة حسية -حركية أو ذهنية أو اجتماعية إلا ويؤثر على الجوانب الأخرى للشخص بشكل يؤدي إلى تشكيله .

إن اعتبار التعلم مفتاح العملية التربوية ومدخلها الأساسي جعل بعض علماء النفس يربطون بينه وبين مواضيع أخرى

ويعد الإيقاع الحيوي من المواضيع الفسيولوجية التي استفاد منها العلماء والخبراء المختصون في تنظيم أعمالهم التعليمية أو التدريبية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في التعليم والأداء.

إذ تمثل الإيقاعات الحيوية جانبا مهما في العملية التربوية، وأهمها تخص البحث عن أفضل أوقات التعلم بفهم متى ؟ كيف؟ وتحت أي تأثير تنظم وتتأرجح المتغيرات الفسيولوجية و السلوكيات والسيرورات العقلية للطالب طيلة اليوم، من يوم لآخر، ومن أسبوع لآخر وطيلة السنة، يبرز هذا الإيقاع الأوقات القوية والأوقات الضعيفة والتي على أساسها يتم تنظيم الزمن المدرسي وأوقات الترفيه والوقت الذي نقضيه مع العائلة، وهذا بغرض تحقيق الأهداف التعليمية.

وعلى غرار عدة مجتمعات يحتل موضوع الإيقاعات الحيوية اليوم مكانا مركزيا في النقاشات المتعلقة بالمنظومات التربوية في مجتمعنا وخصوصا مرحلة التعليم الجامعي التي تعد المرحلة النهائية لمسار الطالب الجامعي، فقد يطمح هذا الأخير وهو منتقل إلى التعليم العالي على أن يرتقي وينجح ويبني تلك الطموحات حسب التخصص أو الشعبة التي يميل إليها كهدف أساسي ويندفع بموجب رغبته نحو إشباع حاجاته سعيا منه لتحقيق الرضى والارتياح في مساره الدراسي .

وقد يلقي الطالب عدة عقبات أو صعوبات التي قد تؤدي إلى عدم الرضا وعدم الرغبة في تحقيق انجازاته هذا ما قد يحتم عليه التعايش ومحاولة التكيف مع ذلك وهنا يترجم أحاسيسه بالرضا أو عدمه للسلوكيات التي توضح ما إذا أشبعت دوافعه أم لا وهذا ما قد يؤثر على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي.

وهنا تبرز أهمية التركيز على الإيقاع الحيوي للطالب الجامعي كوسيلة فعالة لتقويم سلوكه و توجيهه إلى خدمة ذاته و خدمة مجتمعه، مما يساعده على تفعيل قدراته واستعداداته، وهذا ما تترجمه الدافعية للإنجاز عبر ما ينجزه في مساره الجامعي.

لذا جاءت فكرة الباحثة لدراسة بعض الدورات الإيقاعية حسب نظرية حديثة في منشئها و هي نظرية الإيقاع الحيوي و التي سميت كذلك بالكرونوبولوجيا ، وعلاقة هذه الدورات بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة.

و قسم هذا البحث إلى ستة فصول يضم الفصل الأول مدخل الدراسة الذي تناولت فيه الباحثة تقديم البحث حيث حددت فيه إشكالية البحث و فرضياته العامة و الفرعية من دوافع إختيار هذا البحث و أهميته و الأهداف المرجوة منه ، بعد ذلك تم التطرق إلى تعاريف الدراسة الإجرائية .

ويلقى الفصل الثاني الضوء على موضوع الإيقاع الحيوبي: تعريفاته ، العوامل المؤثرة فيه ،أنواعه ، مجمل النظريات المفسرة له،وطرق وأساليب حسابه.

و تناول الفصل الثالث موضوع الدافعية للإنجاز، عبر مبحثين رئيسيين ، الأول تضمن الدافعية ، حيث تطرقت الباحثة فيه إلى تعريف الدافعية و الدافع ومختلف المفاهيم المرتبطة بهما ، وظائف و خصائص و دورة الدافعية ، و أنواعها و نظرياتها ؛ والمبحث الثاني تضمن الدافعية للإنجاز بعناوين فرعية شملت تعريف الدافعية للإنجاز و مستويات الإنجاز وخطواته و طرق قياس الدافعية للإنجاز من مقاييس إسقاطية و أخرى موضوعية.

ويضم الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة في مبحثين الأول مخصص للدراسة الإستطلاعية حيث تناولت الباحثة في البداية أهداف الدراسة الإستطلاعية ،تصميم وسائل القياس، مكان و زمان إجراء الدراسة الإستطلاعية ، مواصفات عينتها ؛ نتائج دراسة الخصائص السيكومترية للأدوات المتمثلة في الصدق و الثبات .

ويضم المبحث الثاني الدراسة الأساسية بداية بالتعريف بالمنهج المتبع في الدراسة و مكانها ، مجتمع البحث و مواصفات عينة دراسته الأساسية بطرق رياضية إحصائية بالأرقام و الرسومات البيانية ، أدواتها و أساليب المعالجة الإحصائية المتبعة في تحليل نتائجها ، والتحقق من فرضيات البحث، وطريقة إجرائها.

وقد خصص الفصل الخامس لعرض نتائج الدراسة الأساسية مفصلة و منظمة في جداول و بالأرقام حتى يسهل التعامل بها ، متبوعة بشروحات وتعليقات يستعان بها في تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها ، معتمداً في ذلك الأساليب الإحصائية التي تم الإشارة إليها في الفصل السابق.

و خصصت الباحثة في الفصل السادس لمناقشة النتائج المتوصل إليها في الدراسة الميدانية ، و تم فيه استخلاص النتائج النهائية حول مدى تحقق الفرضيات التي وضعتها الباحثة كإجابات مسبقة قابلة للقياس لمجموعة التساؤلات التي استنثارة رغبتها للبحث في هذا الميدان. للوصول في النهاية إلى تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات على ضوء النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1- إشكالية البحث:

يعد موضوع الإيقاع الحيوي من أعقد المواضيع التي اهتم بها علماء النفس حديثًا وأصبحوا يولونها اهتمامًا بالغًا وذلك بتفسيرها بنظريات مختلفة، التي على رأسها نظرية كل من هرمان سوبودا HermenSwoboda أخصائي الأنف والأذن والحنجرة ببيرلين وزميله مدير الأكاديمية العلمية اللذان أكدا على وجود ثلاث دورات إيقاعية للإيقاع الحيوي، يمر بها نشاط الفرد طيلة حياته تظهر في تصرفاته وسلوكاته، ففي يوم ما يتميز الفرد بسمات شخصية تجعله أكثر عرضة للضغوط، وأكثر تأثرًا بها، وقد يكون العكس في يوم آخر، حيث لا يبالي بما قد يعترضه من مواقف ضاغطة. وذلك لما يتسم به من سمات وخصائص نفسية للتعامل مع العقبات والمواقف التي تواجههم، فتجنبهم الوقوع في الخطأ. (قلادة، 2003: 78)

لذا اهتمت العديد من الدراسات بموضوع الإيقاع الحيوي من خلال البحث عن أسبابه وتأثيراته وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية، وكذا إدراك أهمية ومعرفة الإيقاع الحيوي للشخص .

ومن هذه البحوث دراسة علي عطشان خلف (2006) التي تكمن أهميتها في معرفة الإيقاع الحيوي

ودوره في اللياقة البدنية ودراسة هدى عبد الرحيم احمد (2006) التي اهتمت بدراسة تطبيقية تهدف إلى

برمجة طريقة الجدولة في حساب الإيقاع الحيوي (احمد وخلف، 2006 : 216)

وهنا تظهر أهمية معرفة الإيقاع الحيوي في كافة مجالات الحياة وخصوصا المجال التربوي التعليمي وذلك من خلال استثمارها وتطبيقها في دراسات و بحوث علمية متخصصة من أجل رفع مستوى المتعلمين للوصول إلى أعلى المستويات وهذا يتطلب بذل المتعلم جهد ووقت ولكن هذا الجهد المبذول والوقت الكبير

المستهلك لا يحقق في بعض الأحيان الأهداف المرجوة منه وذلك لا سبب عديدة قد تتعلق بشخصية المتعلم من اتجاهات وميولات ودوافع.... إلخ.

ويعتبر الدافع للإنجاز مكونا مهما من مكونات الشخصية حيث يعرفه علماء النفس بأنه (الرغبة في الأداء الجيد في شؤون الحياة وفي العمل). (خليفة، 2000: 67)

ويؤكد الكثير من الباحثين أمثال الأمريكي هنري موراي (1938)، يونغ (Young, 1961) وماكلياند وزملائه (McClelland, et all, 1953) على أن دافعية الإنجاز العالية تحفز أفرادها على مواجهة المشكلة والتصدي لها، ومحاولة حلها والتغلب على كل الصعوبات والعقبات التي تعترضهم (بن بريكة، 2003: 18). وأن هذه الفئة من الأفراد تعمل على أداء المهمات المعتدلة الصعوبة وهم مسرورون، ويبدون موجبين نحو العمل بهمة عالية، وعلى العكس من ذلك فإن منخفضي دافعية الإنجاز يتجنبون المشكلات، وسرعان ما يتوقفون عن حلها عندما يواجهون المصاعب. (قماري و جناد ، 2009: 156).

ونظرا لأن طلبة الجامعة كغيرهم من المتعلمين يتأثرون بالتغيرات الإيقاعية التي تحدث وما ينتج عنها من ظروف ومواقف وعلاقات، فقد لا تكون دائما في صالحهم، مما قد يؤدي بهم إلى عدم الاتزان في تدرسهم وأدائهم لمهنتهم وعدم القدرة على التلاؤم مع المحيط الذي يتعاملون معه، فيكون ذلك سببا في إحداث أتعاب نفسية وجسدية وعقلية ، والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الطالب وعدم مقدرته على تحملها، ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل.

لذلك اهتم علماء النفس و علماء التربية بموضوع الدافعية للإنجاز، وعملوا على البحث فيها لعلاج مشكلاتها و الحد من استفحال سلبياتها داخل و خارج الإطار التربوي المدرسي خاصة ، و قد خلصت

الدراسات الاجتماعية و النفسية في معظم الأحيان إلى أن معرفة طبيعة الدافعية للإنجاز تؤدي دوراً كبيراً في توجيه الطلبة إلى جادة الصواب؛ فعندما يكون لديهم دافع للإنجاز مرتفع يتميزون بأنهم يعملون بشدة في كل شيء يتحملون مسؤوليتهم ويخططون في معظم الأحيان لبذل أقصى ما في وسعهم.

وهنا تبرز أهمية دراسة هذين المتغيرين الإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز من حيث التساؤل حول

العلاقة القائمة بينهما، وعليه كان محور الإشكالية كالتالي:

1- هل يؤثر الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي؟

وينجر عن هذا الإشكال التساؤلات الفرعية التالية:

أ- هل تختلف الدافعية للإنجاز باختلاف حالة الإيقاع العقلي لدى الطالب الجامعي؟

ب- هل تختلف الدافعية للإنجاز باختلاف حالة الإيقاع العاطفي لدى الطالب الجامعي؟

ج- هل تختلف الدافعية للإنجاز باختلاف حالة الإيقاع البدني لدى الطالب الجامعي؟

د- هل تختلف الدافعية للإنجاز باختلاف حالات الدورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي؟

2- هل هناك فروق بين متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع

الحيوي اليومي (صباحي، غير منتظم، مسائي) والتخصص الجامعي؟

3- هل هناك فروق بين متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع

الحيوي اليومي (صباحي، غير منتظم، مسائي) والمستوى الجامعي؟

2- فرضيات البحث:

من خلال الإشكاليات المطروحة وبالاعتماد على بعض الدراسات التي تناولت كل من الإيقاع الحيوي و الدافعية للإنجاز والتي نذكر منها ما يلي:

دراسة علي الحوري التي كان الهدف منها هو معرفة طبيعة علاقة دورات الإيقاع الحيوي بالأرقام القياسية العراقية في ألعاب القوى؟ وتكونت عينة البحث من الرياضيين مسجلي الأرقام القياسية المعتمدة في الاتحاد المركزي العراقي لألعاب القوى بطريقة عمدية بلغت (11) رياضي، وكذا دراسة ليث محمد حسين (2010) التي قام فيها ببحث تجريبي في إعداد منهاج تعليمي على وفق الإيقاع الحيوي.

كما قام نظام النابلسي (1982) في دراسته التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين مستويات دافعية الإنجاز والأداء العملي لدى عينة تألفت من 440 طالبا وطالبة بجامعة النجاح الوطنية بمدينة نابلس.

وكذلك تم الإعتماد على النتائج التي توصلت إليها الباحثة في رسالة الماجستير التي كانت تحت عنوان "الإيقاع الحيوي والشroud الذهني لدى الطالب الجامعي"

تقترح الباحثة الفرضيات التالية:

1- يؤثر الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي.

وينجر عنها الفرضيات التالية:

1/أ- لا تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه العقلي.

1/ب- تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لإختلاف حالة إيقاعه العاطفي.

1/ج- لا تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه البدني

1/د-تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي باختلاف حالات الدورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي.

2-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي(صباحي، غير منتظم، مسائي) والتخصص الجامعي.

3-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي(صباحي، غير منتظم، مسائي) والمستوى الجامعي .

3-دوافع اختيار موضوع البحث :

ترجع أسباب اختيار موضوع البحث إلى:

-رغبة الباحثة في البحث في هذا الموضوع لنقص الدراسات السابقة التي تناولت الإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي.

-عدم وضوح ظاهرة الإيقاع الحيوي عند المشرفين على المنظومة التربوية وكذا الأولياء والطلبة.

- توصل الباحثة في دراساتنا السابقة لموضوع الإيقاع الحيوي إلى نتائج تؤكد تأثير الدورة العاطفية على الشرود الذهني لدى الطالب الجامعي ،هذا ما دفع الباحثة إلى ربط متغير الإيقاع الحيوي بمتغير الدافعية للإنجاز .

-أهمية الجانب الفسيولوجي في كافة المجالات التربوية و المعرفية و التعليمية، وكذا النفسية والعقلية.

4-أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- معرفة مدى تأثير الإيقاع الحيوي بدوراته الإيقاعية الكبرى على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي.
- الكشف عن الاختلاف الموجود بين طلبة الجامعة في الدافعية للإنجاز تبعاً لنمط إيقاعهم الحيوي اليومي.
- تقديم يد العون للمسؤولين في مجال التربية و التكوين على فهم مدى أهمية الدافعية للإنجاز وتأثيرها على التحصيل الدراسي للطالب الجامعي.
- التعريف بمبادئ نظرية جديدة (الإيقاع الحيوي) لفهم سلوك الفرد عامة والطالب الجامعي خاصة.
- الكشف عن الاختلاف الموجود في درجة الدافعية للإنجاز وفقاً لتخصص ومستوى الطالب الجامعي.
- المساهمة في البحث العلمي وإثراء المكتبة الجامعية ببحث جديد .
- التوصل إلى نتائج علمية تسمح بتهيئة زمن دراسي جامعي أكثر ملائمة لخصوصيات الطالب الجامعي و أنسب لإيقاعاته البيولوجية و السيكلوجية والعقلية.

5- أهمية البحث:

يهتم هذا البحث بدراسة مدى تأثير الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، انطلاقاً من الخلفية النظرية للإيقاع الحيوي لصاحبها هرمان سوبودا وهي ليست كغيرها من النظريات التي قامت على فروض علمية يتم على أساسها إجراء تجريب عملي للتحقق من صحة أو خطأ كل فرض من تلك الفروض، بل هي نظرية تتوقف مصداقيتها على كثرة عدد المشاهدات العلمية وعلى جمع عدد كبير من الحالات وذلك بدليل أن الفرد يمكن أن يكون مندفعاً أو غير مندفع ذلك حسب إيقاعه الحيوي الذي يكون

عليه، أي حسب إيقاعه البدني، العقلي والعاطفي. وعلى هذا الأساس تظهر أهمية هذا البحث بجانبه النظري والتطبيقي والتي تكمن في ما يلي:

- توضيح التركيبة الفسيولوجية للفرد وعلاقتها بالمحيط الخارجي من خلال التطرق لظاهرة الإيقاع الحيوي.
- تحديد مختلف الجوانب التي تتأثر بالإيقاع الحيوي وبالأخص الجانب المعرفي.
- توضيح أهمية الدافعية للإنجاز وأنماط الإيقاع الحيوي اليومي، من أجل توعية الأولياء والطلبة.
- التمكن في ضوء ما تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج و توصيات من إعداد وتطبيق برامج التربية و التكوين التي تساهم في تنمية السلوك الإيجابي لدى الطالب الجامعي ذوي الدافعية المنخفضة.

6-التعاريف الإجرائية:

6-1-الإيقاع الحيوي:

هو التغيرات الحيوية المنتظمة التي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني و العقلي والعاطفي عند الفرد وفي بحثنا اقتصرنا الدراسة على الدورات الإيقاعية الكبرى الموجودة بداخل الفرد التي تتمثل في الإيقاع العقلي التي تستغرق 33 يوما،الدورة العاطفية التي تستغرق 28 يوما،الدورة البدنية التي تستغرق 23 يوما.

6-2-نمط الإيقاع الحيوي اليومي:

هو النظام الذي يتعود عليه النشاط العصبي الإرادي و اللاإرادي للفرد وينقسم إلى أنواع:النمط الصباحي - النمط غير المنتظم.-النمط المسائي

وتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي عند إجابته على إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي.

أ- النمط المسائي: وهو نمط يتميز أفراده بمقدرة عالية من الكفاءة في العمل وبنشاط فعال خلال الفترة المسائية، ويتسمون بالنوم المتأخر ويستيقظون بصعوبة في الفترة الصباحية، ويحصلون عند إجابتهم على مقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي على أقل من 40 درجة.

ب- غير المنتظم: ويتصف أفراد النمط الحيوي غير المنتظم بمقدرة عالية على العمل بكفاءة ومستوى عالي في النشاط خلال اليوم سواء كان في الصباح أو في المساء، ويحصلون عند إجابتهم على مقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي على درجة تتراوح ما بين 41 و 57 درجة .

ت- النمط الصباحي: يتميز أفراد ذوي النمط الصباحي بالنوم والإستيقاظ المبكر ويتسمون بالنشاط في الصباح وبقل ذلك مع حلول النصف الثاني من اليوم، ويحصلون عند إجابتهم على مقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي على أكثر من 58 درجة.

6-3-الدافعية للإنجاز :

هي رغبة الطالب الجامعي على تحقيق التفوق على الآخرين ومنافستهم وتحمله لمسؤولية أفعاله واهتمامه بواجباته و السعي والعمل على تحقيق أهداف معينة والمثابرة وبذل الجهد للتغلب على العقبات والمشاكل التي قد تواجهه و تعترض طريقه.

وتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي عند إجابته على إستبيان الدافعية للإنجاز الذي يتكون من اربعة أبعاد وهي : الإمتياز والتنافس - الإهتمام والمثابرة - الطموح العالي والتخطيط للمستقبل-تحمل المسؤولية والجودة في الأداء.

الفصل الثاني

الإيقاع الحيوي

تمهيد:

يعتبر مفهوم الإيقاع الحيوي مفهوما شاسعا، ولكي ندركه علينا أن نبحث في كيفية حدوثه وطرق قياسه، إذ لا بد من فهم مسار كل دورة إيقاعية باعتبار أن الإيقاع الحيوي مقسم إلى دورات تحرك سلوك الفرد ونشاطه النفسي، ولعل أكثر مجال خصب يستخدم فيه الإيقاع الحيوي هو المجال التربوي لما يقدمه من خدمات علمية، من خلال قياس الدورات وتحديد الوقت المناسب للتعلم، وهذا يسهل من عمل المشرفين على القطاع التربوي.

ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى مدخل عام حول الإيقاع الحيوي من مفهوم ونظريات وعوامل مؤثرة فيه وأهم الدورات المكونة له وطرق تحديد حالة كل إيقاع .

1- تعريف الإيقاع الحيوي: Biorythme**1-1 لغة :**

هو لفظ مركب من كلمتين إغريقيتين (بيو Bio) وتعني الحياة و(ريتم rythme) ومعناه التكرار الدوري وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لجميع الكائنات الحية (شليبي، 2000: 182) وحاليا أصبح يعرف بالكرونولوجيا وهو تخصص جديد اهتم في الأصل بعالم النبات والحيوان وتدرجيا انكب العلماء حول الإيقاعات اليومية للإنسان بدءا بالراشدين، سعوا لتحديد التآرجحات البيولوجية اليومية إنطلاقا من ملاحظة عدة عوامل، كتناوب إيقاظ-النوم، منحنيات الحرارة، افرازات الهرمونات (عبد العزيز، 2006: 31).

وهو تعاقب منتظم لبعض الأحداث بوظائفها العضوية (نبضات القلب، النوم، الدورة الشهرية)؛ وفي الكون الذي نعيش فيه (تعاقب الليل والنهار، الفصول الأربعة)، فكلها ريثمية إذ أن كل فرد له إيقاعه الخاص على حسب مزاجه وتربيته في مجتمع ما، حيث أن اكتساب هذا الإيقاع يكون مند الولادة

عن طريق التربية، فكل نشاطات الإنسان (المدرسة، العمل، الأنشطة الترفيهية) تخضع للإيقاع وهذا كله يعطي للفرد طابعه الخاص. (Sillamy, 1999 :234)

كما يمكن تعريفه بأنه وضعية متكررة دورية مرحلية لأوقات نشطة وأخرى ضعيفة على سبيل المثال: سرعة رد الفعل، بعض التوترات لظاهرة نفسية، مرحلية كإيقاع القلب، الذي يعبر عن ظاهرة فسيولوجية منتظمة لحركات وإشارات كهرومغناطيسية نمطية ومعتادة. (petit larousse, sans annés ;821).

1-2 اصطلاحا:

أول من استخدم مفهوم الإيقاع الحيوي هم اليونانيون القدماء بحيث اصطلح ب *rhythmos* والذي كان يعني لديهم في ذلك الوقت الانسياب المقنن، أخذوا هذا المفهوم من الحركة المنتظمة والمستمرة لأموج البحر. (بسطويسي، 1996: 45).

وقد أثبت العلماء أن الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي، الأسبوعي، الشهري والسنوي ومتعدد السنوات للعوامل الطبيعية، إذ تتغير استجابات حوالي (100) وظيفة بيولوجية لأجهزة جسم الإنسان، ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على مجرد تغيرات في مستوى كفاءة أجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر، ويشمل الإيقاع الحيوي كافة تكوينات الإنسان البيولوجية و النفسية والاجتماعية. (شليبي، 2000: 182)

فهو عبارة عن التفاعلات المتبادلة الحاصلة في حياة الإنسان من خلال اتصاله بالمحيط الخارجي والنتيجة عن التفاعلات الفسيولوجية المتولدة داخل الجسم والمرتبطة بتنظيم افرازات الهرمونات (عبد هاشم ورزوقي، 2008: 187)

وقد عرفه علي ألبيك و صبري عمر بأنه التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الإنسان، وهذه التغيرات مرتبطة بلا شك بكل من البيئة الداخلية (الوراثة) والخارجية المحيطة بها. (ألبيك و عمر، 1994: 24)

كما يمكن أن نعرف الإيقاع الحيوي بأنه التموجات التي تحدث في مستوى أجهزة الجسم المختلفة ما بين الإرتفاع والانخفاض، حيث لا يستطيع الجسم البشري أن يعمل بكامل طاقته وأجهزته وبمستوى عال من الكفاءة الفسيولوجية لفترات زمنية طويلة، حيث يتغير الحال ما بين الإرتفاع والانخفاض في جميع وظائف الجسم على مدار حياة الفرد، فالقلب يتغير إيقاعه في غضون عدة ثوان أو حتى أجزاء من الثانية، والتنفس يحتاج إلى عدة ثواني، في حين أن إفرازات المعدة والأمعاء تحتاج إلى عدة ساعات لتغير إيقاعاتها، في حين تغير إيقاع النوم واليقظة يحتاج إلى عدة أيام. (عبد الفتاح وحسانين ، 1997:

(389)

بينما يعرف كاسي Kacy الإيقاع الحيوي بأنه رد الفعل الحيوي المتكرر للدورات الانفعالية والبدنية والعقلية والجسمية الذي يظهر لدى الكائن الحي نتيجة المؤثرات البيئية المحيطة به، يأخذ الشكل التموجي الدوري المتصل (KACY,1997 :5)

كما يعرف بأنه نظام تعاقب وتكرار وتوافق للحركة الوظيفية للإنسان (بسطويسي ،1999: 464)، فهو نظام حياتي يسير عليه الإنسان وبشكل مستمر مثل إيقاعات أجهزة الجسم العضوية مثل جهاز الدوران له خاصة في نقل الدم والنساء لديهن دورة شهرية كل (28) يوم، وللحيوانات إيقاع خاص بها فيما يتعلق بالتكاثر و النمو، وكل شئ في هذا الكون له إيقاع ومن أمثلة ذلك دوران الشمس، تعاقب الليل و النهار، حركة القمر، ظاهرة المد والجزر في البحار، تعاقب الفصول الأربعة، النباتات والتزهير.

ويتكرر هذا الإيقاع لفترات زمنية منتظمة وهي عملية وراثية لا يمكن السيطرة عليها أو التأثير في تنظيمها. (الحوري، 2007: 147).

ويعرف الإيقاع الحيوي على أنه النظام أو الجهاز الذي يتنبأ بالسلوك البشري (شليبي، 2000: 182) وأوضح العالم المصري أحمد شفيق أن هرمونات داخل جسم الإنسان لها دورات توقيتية، يومية وأكثر من يومية (أسبوعية)، موسمية وسنوية والتي تعرف بالإيقاع الحيوي، وأن المعرفة الدقيقة لهذه الدورات تمكن من التنبأ ببعض المشكلات الصحية (ألبيك وعمر، 1994: 9).

ويرجع الفضل إلى كل من هرمان سوبودا Hermen Swoboda أخصائي الأنف والأذن والحنجرة ببيرلين وزميله مدير الأكاديمية العلمية للذان قاما بتريخ مفهوم الإيقاع الحيوي (قلادة، 2003: 78). ويشير العالم بيتر وست Peter west إلى الإيقاعات الحيوية بأنها تغيرات فسيولوجية مستمرة وتتطور وتكرر في سلسلة دورات لا تنتهي حتى الوفاة، يمكن قياسها في أجسادنا وإن الإلمام بهذه الإيقاعات والوعي بها من الأمور الهامة للغاية حتى يمكن للفرد تخطيط حياته بأكثر إيجابية. ويرى العالم رينبرغ Runbrg 1979-1993 أن كل الوظائف تتغير وفق وتيرات يمكن التنبؤ بها في الوقت والتاريخ بين الانخفاض والارتفاع في النشاط. ونجد من بينها الوتيرات النفسية البيولوجية... إلخ. ومن كل هذا يمكننا أن نعرف الإيقاع الحيوي على أنه تغير محلي (ريتمي دوري منتظم في الوقت) والذي يزداد النشاط خلاله أو يقل. كما أن هذه التغيرات تشمل كل من البيئة الداخلية (الوراثية) والخارجية (المحيطة بها).

2- لمحة تاريخية عن الإيقاع الحيوي:

يرجع اكتشاف ظاهرة الإيقاع الحيوي إلى اهتمام شعوب الشرق الأدنى ذات الحضارات الوليدة مثل: مصر بابل الرافضية. (الحوري، 2007: 147)

ثم انتقلت إلى الحضارة اليونانية حيث نقلو عن تلك الحضارة العظيمة كثيرا من المعارف العلمية و
الفلكية و الطبية (خلف وأحمد، 2006: 217)

بحيث أخذت بعين الاعتبار الإيقاعات الجسمية للإنسان في منهجيات العلاج والطب والمقاربات الكونية
والفلسفية للحياة.

إذ قام أفلاطون وأرسطو بإعطاء ثلاثية للإنسان فاعتبره "كائن عضوي ببدنه وعاطفته وقدراته المعرفية"
وأطلق اسم الروح الحيوية والروح الجسمية والروح الفكرية.

و جاء الإسلام ليؤكد وجود هذه الظاهرة ويدعمها في القرآن بقوله تعالى: "لا الشمس ينبغي لها أن تدرك
القمر ولا الليل سابق النهار وكل في فلك يسبحون" (سورة يس: آية 40).

إلا أن البحث الحقيقي جاء بعد ذلك بفترة طويلة حيث انجذب سوبودا Swoboda نحو طبيعة الإيقاع
الحيوي وتأسيس مفهومه ونظريته من خلال إطلاعه على التقارير المقترحة خلال عام 1787 وكان
على علم بالمنظور الفلسفي لجوهان فريدريش هيربات Johan Friedrich Herbat وكتابه في علم
النفس المنشور عام 1850، 1852 حيث تعرض كتاب هيربات للتغيرات الإيقاعية في حالات عقلية
دون تفسيرها وخرج سوبودا Swoboda من تلك الدراسات وغيرها بمفهوم الإيقاع الحيوي في النمو
حيث صب اهتمامه بدراسة شعور الفرد وما يفكر فيه، إذ قدّم دراسة بحثية في جامعة فيينا عام 1900
حيث قال فيها: "...فالحياة عرضة لتغيرات مستمرة وهذا الفهم لا يكون مرتبطا بتغيرات قدرنا، أو
للتغيرات الحادثة في مشوار الحياة، وحتى إذا قدر للفرد أن يعيش حياة خالية من قوى خارجية، أو أي
شيء يمكن به تغيير الحالة العقلية والبدنية، فلن تكون حياته مطابقة تماما من يوم لآخر، فلا تمنع
الحالة الصحية العالية من شعورنا بالمرض، أو بالشعور بأقل سعادة عن المعتاد

(Gittelson,1993 :24)

أي أن هناك اجتماع لقوتين (داخلية وخارجية) تسبب في تسيير سلوك الفرد.

وقد استنتج العالم سوبودا Swoboda من تحليله النفسي لمرضاه من خلال ملاحظة تخص الأحلام والنبضات التي تأخذ شكل إيقاع منتظم عند ظهورها ويمكن التنبؤ به، كما لاحظ تغيرات سلوكية على مجموعات الفنانين متخذة أشكال دورات وإيقاعات منتظمة يمكن توقعها والتنبؤ بحدوثها، وأخذ يتأكد من خلال تتبع تلك الحالات ومتابعته للظواهر على صورة دورات إيقاعية تستغرق ما بين 23 و 28 يوما ويمكن التنبؤ بإعادة ظهورها على نفس الإيقاع .

حيث قام بتأليف كتاب بعنوان "الفترات أو (الدورات) في حياة الإنسان The periods of human life وأهميتها النفسية والبيولوجية" عام 1904 أتبعها بنشر دراسات في أسس علم النفس عام 1905، أظهر فيها اهتمامه بالإيقاع، ومنذ ذلك الوقت شاع اهتمام الأطباء والعامّة بنظرية الإيقاع الحيوي فتشجع سوبودا بإيجاد وسائل أو أدوات لحساب الأيام الحرجة (الخطرة) التي يمر بها الإنسان، وتوصل إلى اكتشاف طريقة حسابية يستطيع الفرد استخدامها في استخراج أيامه الحرجة بسرعة. ثم قام بتأليف كتب عن الأيام الحرجة The critical day of man ومجلد يحوي 600 صفحة بعنوان "اليوم السابع" كما عكف على إثبات نظرية الإيقاع الحيوي من خلال تحليل حسابي يبدأ من لحظة الميلاد.

ومن خلال دراسة حياة آلاف من الأسر في مقابلات وتحليل، وجد العالم سوبودا توارد أحداث كل فرد من تلك العينة الكبيرة بشكل دوري متجه نحو الأيام الحرجة (الخطرة) والتي يبدأ توقيتها مع ميلاد الفرد.

(قلادة، 2003: 78-82)

وفي نفس العام بفرنسا توصل العالم وليام فليس Wilhelm Fliess طبيب البيولوجيا إلى نفس نتيجة سوبودا حيث اكتشف أن نشاط الإنسان يخضع لدورات حيوية متعددة الأيام ولاحظ أن نوبات الربو وبعض الأمراض الأخرى تصيب مرضاه عادة كل 23 يوم وفي بعض الحالات كل 28 يوم، وانطلاقا

من ذلك أدلى بوجهة نظر مؤداها أن حالة الإنسان البدنية و العاطفية تخضع لدورتين مختلفتين تتردد الأولى 23 يوماً وهي تتحكم بصفات القوة والمثابرة وقوة التحمل والإقدام أي أنها دورة بدنية، وتردد الدورة الثانية 28 يوماً وتتحكم بصفات العواطف والمشاعر والحب والقدرة على الحسد وإنها دورة عاطفية. (خلف وأحمد، 2006: 217)

ويعتبر فليس Fliess أول من أجرى دراسات أمبريقية على الجانب العاطفي للجنسين وأشار فيها إلى وجود دورات إيقاعية عاطفية يتعرض لها الإنسان سواء كان ذكراً أو أنثى.

كما اهتم المهندس ألفرد تلتشر Alfred Telther عام 1920 بدراسة الأداء العقلي لدى عدد من الطلاب، وسلوك هذا الأداء في صورة إيقاع عقلي مثلما هو موجود في الإيقاع البدني، والإيقاع العاطفي وإن اختلف كل إيقاع عن آخر في عدد الأيام التي تستغرقها دورته ، وركز تلتشر Telther في دراسته للأداء العقلي على عينة من الطلاب الفائقين التي دامت أعواماً طويلة، وخرج من دراسته بخلاصة مفادها وجود أيام يظهر فيها أداء كل فرد من الأفراد الفائقين في حالة وصورة ممتازة، بينما يوجد هناك أيام يظهر فيها الأداء منخفض .

وانتقل تلتشر Telther إلى تحليل نتائج امتحانات هؤلاء الأفراد من عينته، وقام برصد تواريخ ميلاد كل فرد، ثم عالج بياناته إحصائياً وخلص من تلك الدراسة بوجود إيقاعات عقلية تستغرق كل دورة منها 33 يوماً، كما استنتج تلتشر أن قدرة المخ على الاستيعاب وتناول الأفكار والتعبير عن الجديد فيها، تعمل في إيقاع يناظر الإيقاع العاطفي، والإيقاع البدني البيولوجيا في جسم الإنسان وأوضح أن حالة اليقظة العقلية للفرد وقدراته العقلية تعمل في صورة إيقاع وتتأثر بساعات بيولوجية موجودة بداخل النفس، غير أن سوبودا Swoboda وفليس Fliess عارضا تفسير تلتشر Telther بوجود ساعة بيولوجية بداخل الفرد، وارجع كل منهما هذا السلوك إلى إفرازات هرمونية من الغدد الصنوبرية، والغدد الدرقية تؤثر على

المخ. ولقد اعتمد كل من ركسفورد هيرسي Rexford Herey وميخائيل جون بينيت Michael john

Bennett بجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية فيما بعد إلى نفس النتائج عام 1999 .

وفي عام 1934 اكتشف العالم مهندس الرياضيات ألفريد جود Alfred judt طريقة حسابية وفق جداول

رياضية تسمح بسهولة حساب الإيقاع الحيوي.

وفي عام 1939 تطرق أستاذ الرياضيات السويسري هانس فراش Hans fruech هو بدوره إلى

الطريقة المثلى لحساب الإيقاع الحيوي.

ولكن قلت البحوث في هذا المجال أثناء الحرب العالمية الثانية. وفي عام 1954 قام العالم ريندهلدبوشو

" RenholdBachow " في جامعة برلين بدراسة إحصائية لـ 479 حادث عمل في الوسط العلاجي (

Agricole) بحيث تم حساب درجات الإيقاع الحيوي للعينة التي تعرضت لحادث عمل، وتوصل إلى

النتائج التالية:

24.70 % منهم كانت دوراتهم الإيقاعية (العقلية ، العاطفية ، البدنية) في أيام حرجة.

46.50 % منهم كانت دوراتهم في يومين حرجين.

26.60 % كانوا عندهم يوم حرج.

2.20 % فقط لم يكن لديهم ولا يوم حرج.

وتبين من هذه النتائج أهمية معرفة الإيقاع الحيوي للفرد وذلك لتفادي العديد من المشكلات وحوادث

العمل.

وفي عام 1958 بدأ الأمريكي جورج تومان Jeorjes Thommen بحثه في الإيقاع الحيوي.

وفي عام 1964 نشر كتابه الذي ألفه بعنوان "Synthesedistiné a un large public"

فقد جعل من علم الإيقاع الحيوي محط انتباه الرأي العام العالمي عن طريق كتابه الذي أطلق عليه "هل هذا يومك" والذي يعتبر أول كتاب بالإنجليزية في هذا الموضوع وأكثر رواجاً. (خلف وأحمد، 2006: 218)

كما اهتم برنارد جيتلسون Bernard Gittelson بالإيقاع الحيوي وقام بتأليف كتابه: "الإيقاع الحيوي_علم شخصي" عام 1993، وأشار فيه إلى أن تاريخ الاهتمام بدراسة الإيقاع الحيوي بدأ في برلين وفيينا في القرن التاسع عشر، وتزامن الحديث عنه مع سيجموند فرويد Sigmund Freud الذي ربط الخبرة الإكلينيكية بالمرض العقلي، وخرج من هذا الربط بنظريته المعروفة في التحليل النفسي، وتعاونت الدراسات في كل من ميدان الإيقاع الحيوي وميدان التحليل النفسي لإيجاد تفسيرات حول الأصول المخفية وراء الأفعال والسلوك في حياة الفرد. (قلادة، 2003: 78-82)

وأجريت في المستشفيات والقيادة العسكرية بحوث وملاحظات أكدت وجود الإيقاع الحيوي، و أصبحت المؤسسات الحديثة تستخدم الإيقاع الحيوي لتجنب حوادث العمل. ومنذ ذلك التاريخ أصبح موضوع الإيقاع الحيوي علماً قائماً بذاته والذي يعرف بالكرونوبيولوجيا؛ واكتست النظرية اهتماماً واسعاً في الكثير من بلدان العالم، حيث طبقت في كل من الولايات المتحدة الأمريكية واليابان وأوروبا.

يعني أنه بعد مراحل من الاكتشافات والبحوث والدراسات العلمية والمنتوعة أصبح يأخذ بعين الاعتبار في معظم المؤسسات العالمية، فعلى سبيل المثال قامت مؤسسة يابانية كبيرة لسيارات الأجرة بوضع توقيت زمني لساعات العمل حسب الإيقاعات الحيوية للعمال.

وكانت نتيجة هذا التقسيم هي انخفاض نسبة حوادث السير لسائقي الأجرة ب 40% وكذلك قامت شركة يابانية للطبع بتخفيض نسبة 35% من الأخطاء المطبعية عندما أخذت بعين الاعتبار الإيقاع الحيوي للمشرفين على الطباعة.

بحيث تم منع الأشخاص الذين تكون حالات إيقاعهم الثلاثة في أيام حرجة من الطبع وأصبحت تطبق هذه الدراسة حتى في مجال الرياضة والسباقات الأولمبية... إلخ

3- الآلية الفسيولوجية للإيقاع الحيوي :

إن العديد من وظائف جسمنا وعناصرها مثل درجة الحرارة، التنفس الهضم، تركيز الهرمونات وغيرها ؛ تمر بدوائر يومية مرتفعة و منخفضة وهذه الدوائر اليومية تسمى بالإيقاعات اليومية .

ويعتقد أن هذه الإيقاعات يتحكم فيها حوالي 10.000 نيرون في منطقة صغيرة جدا بداخل المخ تقع في الجهاز اللمبي، ويتحدد وقت هذه الدوائر من خلال تعرض المخ لضوء النهار ، وإحدى هذه الإيقاعات تنظم قدرتنا للتركيز على المعلومات القادمة، ويمكن أن نشير إليها بالدائرة النفسية المعرفية والتي لفتت انتباه بعض الباحثين الذين تناولوا دراسة دوائر النوم واليقظة لدى التلاميذ.(عبد الله، 2005: 212).

وأكدت ذلك التجارب التي أجريت على 20 مريض نفسي يعانون درجات متفاوتة من اضطراب الشخصية لتحديد الساعة البيولوجية لدى هؤلاء المرضى.

حيث قام العلماء بفحص عينة دم مستخرج مدة كل 20 د من ذات الشخص ولمدة 24 ساعة وكانت النتيجة المتحصل عليها هي أن هناك فروق في نسب احتواء الدم على الهرمونات والإفرازات العضوية، كما أن النسب قد تتساوى إذا ما فحصت في ساعة محددة من كل يوم.

ومن خلال هذه النتيجة ثبت وجود ساعة بيولوجية هي عبارة عن مجموعات عصبية صغيرة على صعيد الدماغ تتحكم في إفرازات الجسم. وقد توصل العلماء إلى تحديد منطقة معينة في الهبوتلامس (ما تحت المهاد البصري) واعتبروا هذه المنطقة مسؤولة عن الساعة البيولوجية والتي تسمى بنواة ما فوق التقاطع

البصري Noyau supra chiasmatic (بني يونس، 2002: 180)

وبالتالي هذه الساعة تضبط الإيقاعات الحيوية في الجسم، بحيث تقوم الساعات البيولوجية بحساب الفترات الفاصلة على مدار أربع وعشرين ساعة في معظم أنماط الحياة وقد أظهر علم الوراثة الساعات الجزئية المسؤولة عن ذلك تعمل على الدوام في كل من ذبابة الفاكهة والحيوان وبنى الإنسان (يانيج، 1996: بدون صفحة).

فنجد أن الجسم يفرز مواد معينة في ساعات محددة تؤدي إلى الشعور بالنعاس وأخرى إلى النوم، ومن تم تؤدي المواد الأخرى إلى الاستيقاظ وهكذا دواليك . (موسون ، بدون سنة: 93-94)

ويتم ذلك عن طريق الجزء الثانوي للساعة البيولوجية في الإنسان وهو نواة فوق التصالبية وهي مجموعة من الخلايا العصبية في منطقة بقاعدة الدماغ تسمى بالوطاء أو ما تحت السرير البصري، فعندما يصل الضوء إلى شبكية العينين في كل صباح، تقوم الأعصاب المسؤولة بإرسال إشارات إلى النواة فوق التصالبية التي تقوم بدورها في التحكم في دورة إفراز بعض المواد الحيوية النشطة تقوم النواة بوفرة فوق التصالبية بتحفيز المنطقة المجاورة من الدماغ التي تسمى الغدة الصنوبرية ، فعلى سبيل المثال تقوم الغدة الصنوبرية بإفراز الميلاتونين طبقا للتعليمات التي تصدر من النواة فوق التصالبية، والميلاتونين يسمى هرمون النوم (وهو يتوفر الآن على شكل حبوب في كثير من المحلات غذاء الصحة) ومع تقدم اليوم باتجاه المساء تبدأ الغدة الصنوبرية تدريجيا بإنتاج المزيد من الميلاتونين . وعندما يرتفع مستوى هذا الهرمون في اليوم يحدث إنخفاض طفيف في درجة حرارة الجسم ويزداد الشعور بالميل إلى النوم. (يانيج، 1996: بدون صفحة)

4- العوامل المؤثرة على الإيقاع الحيوي:

تعد المؤثرات البيئية الخارجية أحد العوامل المؤثرة على الإيقاع الحيوي للإنسان والحيوان أي الكائن الحي بصفة عامة.

ويحضر لنا في هذا المجال أن نتعرض لبعض العوامل ذات التأثير الواضح على الإيقاع الداخلي ، ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى قسمين:

4-1 العوامل الطبيعية:

يوجد العديد من العوامل والظواهر البيئية والكونية التي تؤثر على الكائن الحي بصفة عامة وإيقاعه الحيوي بصفة خاصة، ومن بين هذه المؤثرات: الطاقة الكونية، فقد أظهرت الدراسات والبحوث أن كل من نشاط الشمس وحركة الأرض وومضات المجال المغناطيسي والتأثيرات الجوية وأيضا ظواهر أخرى عديدة تظهر في نظام مرحلي (متكرر) ودقيق أي بصورة إيقاعية، وإن الطاقة الكونية التي تمر بالأرض تؤثر بشكل كبير على الكائنات الحية. ويظهر ذلك من خلال تأثير الطاقات المنبعثة من الشمس على خلايا الدم وترسبه، كما تؤثر الموجات المنبعثة الكونية والحرارية سوءا كانت فوق البنفسجية أو تحت الحمراء على الإنسان بدرجات تختلف باختلاف طبيعة المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد، بجانب طبيعته والعوامل الوراثية الكامنة فيه. كما تؤثر النجوم والجسيمات الكونية المنطلقة من الانفجارات الشمسية والمجرات السماوية بما تحمله من طاقات استعجالية وحرارية على الكائنات الحية وخصوصا على الإنسان. وهناك العديد من الدراسات التي أجريت حول هذه المؤثرات الكونية والبيئية على نمو الإنسان وسلوكه فعلى سبيل المثال:

4_1_1 تأثير ضوء الشمس:

إن نشاط المخ البشري يتأثر بضوء الشمس المصاحب للغازات الفضائية، إذ يعتبر ضوء الشمس من العوامل المؤثرة على الجسم عامة والمخ خاصة حيث اتضح تأثير الوميض الشمسي المصاحب للغازات على نشاط المخ.

. ويبقى السؤال ما هي علاقتنا نحن بكل هذه التغيرات والنشاطات الشمسية ؟ ولكن متابعة هذه النشاطات الشمسية من قبل العلماء والمختصين في مجالات الصحة والبيئة وغيرها يؤكدون جميعاً أن هذه النشاطات لها الكثير من التأثيرات الخطيرة على حياتنا وهي مسؤولة مثلاً إلى حد بعيد على انتشار الأوبئة وتزايد حالات الانتحار وتضاعف عدد حالات حوادث الطرق وزيادة معدل الإصابة بالأمراض النفسية والعصبية والعقلية.

ولقد بين علماء البيولوجيا الطبيعية تأثير الشمس على خلايا الدم عند الإنسان، بحيث تظهر تغيرات واضحة لخلايا الدم تكون مصاحبة لقوة الشمس ويؤثر ذلك بشكل ملحوظ على السائل البلازمي في الدم، وكانت أشهر الدراسات التي أجريت حول تأثير الشمس على كريات الدموية في أبحاث العالم الكيمياء الحيوية " تاكاتا" والتي استغرقت ما يقارب تسعة عشر عاماً، بحيث تم البحث عن معدلات ترسيب البروتين والزرال في الدم، ويسمى هذا تفاعل الإلكترون، ولقد تم تحليل الدم يومياً خلال الفترة المذكورة، وذلك على سطح البحر وفي المرتفعات وفي الطائرات.

حيث اتضح صورة موحدة لنفس التوقيت في البلاد المختلفة، بأن السرعة تزداد تقريبا بعد الشروق وبعد الغروب لتتباطأ وأنه عند التأثير القوي للشمس في منتصف النهار فإن سرعة التفاعل تزداد بشكل كبير. (ألبيك وعمر، 1994: 30)

ومن هنا نستنتج أن لأشعة الشمس تأثير ملحوظ على مختلف أجهزة الجسم من جلد، خلايا عصبية، الدم..... إلخ ومنه على الإيقاعات الحيوية للفرد.

وتعتبر الإضاءة الاصطناعية أيضاً من أهم العوامل التي تؤثر على الإيقاع الحيوي، ويظهر ذلك من خلال تأثير تعاقب النهار (ضوء) والليل (ظلام) على الإيقاع الحيوي لما يرتبط بالضوء من عمل ونشاط وما يرتبط بالظلام من راحة ونوم، حيث أثبتت بعض الأبحاث العلمية أن التعرض للضوء سواء

الطبيعي أو الصناعي يزيد من نشاط الإنسان ،وهذا من فوائد الضوء،ولكن الأبحاث العلمية الحديثة أثبتت أيضا أن زيادة التعرض للضوء لها أضرار على الإنسان حيث يعتقد بعض العلماء أن ارتفاع ضغط الدم ينتج بشكل غير مباشر من زيادة مستوى التوتر الذي يتعرض له المعرضون لفرط الإضاءة كما وجد بعض الباحثين (C.Haldar,R.Ahrmad2009) أن الضوء يؤثر على العين ثم المخ ثم الغدة الصنوبرية، وكذلك من خلال نفاذية الضوء لسطح الجلد،حيث كلما زاد الطول الموجي زادت درجة النفاذية عبر النسيج البصري والنسيج الجلدي .كما وجد البعض الآخر أن الخلايا للمفاوية في الدم تنتج هرمون الميلاتونين الذي يقوم بتنشيط المناعة وأن هذا الإنتاج يتأثر بالضوء بحيث يثبط الضوء الذي ينفذ من الجلد ويصل للخلايا للمفاوية التي تسير في الدم قرب سطح الجلد قدرة هذه الخلايا على تكوين وإفراز الميلاتونين مما يؤدي إلى نقص المناعة بطريقة مباشرة .كما وجدوا ان تعرض الجلد لفترات من الظلام تقوي من مناعة الجسم.(الإعجاز العلمي للقرآن والسنة،2013: 43-44).

كما أظهرت دراسات أخرى أن الإضاءة وشدها تؤثر على نشاط الجهاز العصبي، ودرجة بنية الخلايا العصبية على نشاط الإنسان وحالته المزاجية طيلة النهار والليل.(قلادة،2003: 63).

حيث يزداد نشاط الخلايا العصبية والخلايا الحيوية متى اشتد الضوء، فيستجيب جسم الإنسان وذلك بازدياد نشاطه،فتتم هذه اليقظة والنشاط بخروج الفرد تدريجيا من حالة النوم إلى الاستيقاظ أو العكس،أي من حالة اليقظة العالية إلى الحالة المنخفضة(الدخول إلى الخمول والنوم).وترتبط هذه اليقظة والنشاط الخلوي(الجهاز العصبي)بمستوى ودرجة شعور الفرد بالتعب والإرهاق أو بحالته النفسية والانفعالية.(قلادة،2003: 70).

كما تشير (تشيرنيوفسكايا) إلى أنه إذا ما ارتفع تدريجيا مستوى الإضاءة فإن إنتاجية العمل تقل بمعدل أقل بكثير منه عند الإضاءة بمستوى ثابت مستمر (ألبيك وعمر، 1994 :32) ، وعلى هذا فإنه يجب

إعطاء الأهمية الكبيرة لموضوع الإضاءة وكذا الألوان خلال العمل والتعلم والتدريب، وعلاوة على ما سبق إيضاحه من مؤثرات الضوء على نشاط وعمل العمليات الحيوية بالخلايا والأجهزة العصبية، فإن الضوء والنشاط المرتبط به يؤثر على زيادة كفاءة الإيقاع الحيوي للساعة الحيوية خلال ساعات اليقظة من النهار. فيزداد بذلك حجم هواء الأكسجين خلال فترة الشهيق والزفير المقابلة لمهام الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، كما تزداد نبضات القلب خلال اليقظة في النهار وينخفض معدلها خلال ساعات الراحة والهدوء عند النوم في الليل. أي أن معدل النبض (الدفع) يزداد حجمه (زمنه) خلال النهار والنشاط العصبي المرتبط به.. (قلادة، 2003: 72)

ومن تم يعتبر الضوء من المؤثرات الأساسية على الإيقاع الحيوي.

4_1_2 تأثير المجال المغناطيسي:

أما بالنسبة للمجال المغناطيسي فهو يؤثر بشكل كبير على التنظيم الخاص بالكائنات الحية، ويشمل هذا التأثير كل الجسم بما في ذلك مستوى الجزيئات والخلايا الحيوية، حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن الإشارات المغناطيسية تؤثر بشكل مباشر على المخ أكثر مما تؤثر على النواحي الحيوية الأخرى. كما أثبت علماء فسيولوجيا الجهاز العصبي أن هناك علاقة متبادلة بين ديناميكية اختلاف معدل شدة المجال المغناطيسي للأرض ومستوى رد الفعل الكهربائي للمخ (قلادة، 2003: 45)

وفي السنوات الأخيرة اتجه العديد من العلماء نحو دراسة تأثير المجالات المغناطيسية الطبيعية منها والصناعية على الإنسان، بحيث اتضح تأثير ذلك على تغير ضغط الدم الانبساطي وسرعة ترسبه وعدد ضربات القلب والنشاط العصبي وحالته. فالمجال المغناطيسي المرتفع (عالي) يزيد من إعاقة الجهاز العصبي المركزي وتبطئ من رد الفعل الشرطي وغير الشرطي وتزيد التوتر مع ازدياد معدلات المرض.

وبناء على هذه الدراسات يتضح لنا مدى تأثير المجال المغناطيسي على المخ وبالتالي على الإيقاعات الحيوية المختلفة باعتبارها وظيفية يتحكم فيها الجهاز العصبي (المخ).

3_1_4 تأثير درجة الحرارة:

تعمل أجهزة جسم الكائن الحي وخصوصا الإنسان والحيوان مهما اختلف نوعها وجنسها تحت نظام يوفر لها درجة حرارة منتظمة مناسبة، ويجعل هذا النظام درجة الحرارة تتمركز حول الدرجة العادية (37°م) ويتم المحافظة عليها عادية مهما تغيرت البيئة.

ويرجع السبب إلى أن الجسم يستخدم عدة أساليب للمحافظة على درجة حرارة منتظمة وعادية، فعندما ترتفع درجة الحرارة، يقوم الجسم بإفراز العرق، وعند انخفاض درجة الحرارة تنكمش

الشعيرات الدموية في نظام يوازن بها درجة حرارة الجسم، ويجعل هذا التوازن كصمام يتحكم في درجة الحرارة (ميكانيزم التكيف الداخلي). إذ يمتلك الإنسان عدة أساليب تعمل على المحافظة على توازن درجة الحرارة والتحكم فيها في الأحوال العادية طالما كان محافظا على صحته وسلامة أعضائه جسمه.

ففي حالة ارتفاع درجة حرارة البيئة، ترتفع درجة حرارة الجسم عن المعدل المعتاد 37°م، فيثار مركز تنظيم الحرارة في المخ ويستجيب بإرسال رسائل إلى غدد العرق ينتج عنها إفراز غزير ثم يتبخر العرق، فيؤدي إلى فقدان الجسم للحرارة حتى تصل إلى الدرجة العادية 37°م . وبانخفاض درجة الحرارة تتغير

سلسلة من الاستجابات المتناظرة بتأثير عكسي يؤدي إلى انكماش الشعيرات الدموية ، فيقل إفراز العرق ومن ثم ترتفع درجة الحرارة لتصل إلى الدرجة العادية 37°م. (قلادة ، 2003 : 45) حيث أن سلسلة

العمليات التي تعمل إحداها عكس الأخرى ، تؤدي إلى المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة، وتعتبر عملية التوازن هنا من نوع التوازن الديناميكي، غير أن الثبات الذي أشير إليه لا يكون ثابتا

مطلقا في هذه العملية، بل يتأرجح من وقت لآخر حول المتوسط خصوصا وأن طبيعة كل خلية من خلايا أعضاء الجسم يكون لها دورة تتراوح بين النشاط والهبوط .

وبالتالي فإن ميكانيزم الاتزان الخاص بالتحكم الحراري يتأثر بطبيعة تجديد الخلايا ودوراتها مما يجعل الإيقاع البدني يسير وفق إيقاع الخلية من ارتفاع وانخفاض بغض النظر على درجة حرارة البيئة الخارجية، وفي حالة الانخفاض يتأثر الجسم وخصوصا فيما يعرف بالأيام الخطرة (الحرجة) في الإيقاع الحيوي، وإن المحافظة على التوازن الديناميكي لدرجة حرارة الجسم مرهون بعدة عوامل أخرى غير طبيعة دورات الإيقاع الخلوي، ومن هذه العوامل:

تبات كمية الماء في الجسم ، كمية السكر في الدم وتركيز الأملاح المتعددة.

وأطلق العالم الفسيولوجي والتركانون Waltercanon على تلك الأنظمة بنظام الاتزان البدني.

أشار كلود برنار Claude Bernard في بداية القرن 19 إلى الثبات الكيميائي للسوائل المنتشرة والدائرة في جسم الثدييات، وفي الدم، واللمف وأطلق على تلك السوائل بالبيئة الداخلية في الجسم . حيث فسر التحكم التلقائي لدرجة الحرارة في الجسم في حالة ارتفاعها عن 37-42 م° (يتفاوت هذا المدى بين الأفراد) بأن ميكانيزم التغذية الراجعة السالبة يتوقف عن العمل ويحل محلها ميكانيزم الراجعة الموجبة. وتعمل زيادة تفاعل عملية الهدم والبناء (الميتابوليزم) على ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل التي قد تؤدي إلى الوفاة. (قلادة، 2003: 46).

4-1-4 تأثير حالة نقص الأكسجين:

يعمل جهاز التنفس على التوافق دائما عند زيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون CO2 في تيار الدم ، ويكون أقل استعدادا للتوافق إلى حد ما في حالة نقص الأكسجين تكون استجابة الجهاز التنفسي بطيئة وعاجزة عن تحسين حالة نقص وصول الأكسجين إلى أنسجة الجسم ، وخصوصا عند حالة نقص موارد

الأكسجين فجأة. (قلادة، 2003: 49) وعليه فإن قلة الأكسجين في الدماغ يؤدي إلى قلة النشاط والحمول، لذلك يقوم الجسم بالتكيف عن طريق عملية التناوب لإدخال كمية كبيرة من الأكسجين، وبهذا فإن عملية التناوب ماهي إلا رمز أو علامة للشعور بالنعاس وبالتالي الرضوخ إلى النوم.

4-1-5 تأثير المنطقة الجغرافية للمكان:

تعتبر الخصائص الجغرافية للمكان الذي يعيش فيه الفرد من ضغط جوي ودرجات الحرارة والرطوبة وارتفاع فوق مستوى سطح البحر وغيرها من الخصائص الجغرافية للمكان، من بين المؤثرات الخارجية للإيقاعات الحيوية للكائن الحي . حيث أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت حول تأثير المنطقة الجغرافية بتغيير مكانه وموطنه بما فيها تغيرات في الإضاءة ودرجة الحرارة، حيث أسفرت نتائجها عن عدم مواعمة النظم الداخلية للإنسان لمدة زمنية يتم خلالها الاستشفاء كما يعتبر الضغط الجوي ودرجة الحرارة والرطوبة من المؤثرات الهامة ومستوى وسط و حيوية خلال الجسم ووظائف الأجهزة بجسم الكائن الحي.

إذ يشير علي ألييك وصبري عمر في كتابه الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي إلى اختلاف مستوى كفاءة ونشاط الخلايا العصبية على مدار الأوقات اليومية، وعلى حسب طبيعة الوسط للبنية الداخلية للفرد وعلى حسب الظروف الخارجية المرتبطة بالبيئة والكون.

4-1-6 تأثير باقي الظواهر الكونية:

إن الإنسان باعتباره كائن حي يتأثر بأربع مراحل من الإيقاعات البيولوجية الثابتة في الظروف الطبيعية و المنسجمة مع توقيت دورة المحيط الفيزيائي و هي الدورة الجيوفيزيائية (كالمد الجزر، و الليل و النهار، و أطوار القمر و أوقات السنة أو فصولها الأربعة) (بني يونس، 2002: 183)

وتعتبر عمليات المد والجزر من المؤثرات الخارجية الخاصة بالطبيعة والمحيط الخارجي يطلق عليها بالإيقاع الخارجي يتعايش الإنسان مع هذا الإيقاع الخارجي ويتأقلم معه، من خلال تكيف أجهزته الحيوية الداخلية ، وتصبح لكل وظيفة فسيولوجية لأجهزة الجسم الحيوية للإنسان إيقاعها الخاص بها ويطلق على رد الفعل هذا بالإيقاع الداخلي

كما أثبتت العلوم المرتبطة بالكون أن مؤثرات الفلكية تظهر في صورة دورات متعاقبة مثل تعاقب الليل والنهار، وتأثر هذه الدورات على نشاط الإنسان ، سلوكه وإنتاجيته وكذلك على التغيرات الفسيولوجية الكيميائية للخلية والبيئة الداخلية للإنسان . كما وضحت بعض الدراسات تأثير القمر وإيقاعه على الإنسان حيث وجدت علاقة بين الدورات الانفعالية للسلوك غير العقلاني بدورة القمر .

ويتشابه الحال في مظاهر الحياة على كوكب الأرض مع هذه الظواهر الكونية الحادثة في صورة دورة إيقاعية أيضا، وتظهر هذه الدورات الإيقاعية في تأثير الشمس وارتباطها بالمجال المغناطيسي، وكذلك في العوامل الناتجة من الشمس في صورة تيارات قوية للجسيمات المحملة للطاقة والأشعة فوق البنفسجية والأشعة الخاصة بالقمر، وهذه التأثيرات الكونية والبيئية تؤثر بدورها على الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء ، فيكون انعكاس هذه التأثيرات على العمليات الحيوية والفسيولوجية وسلوك الإنسان .

ويمكن القول أن الإيقاعات البيولوجية الحيوية الراجعة إلى التكيف الحيوي بين الإنسان وعوامل البيئة الخارجية، حيث يتم النمو تحت تأثير عوامل فلكية وكونية تؤثر بدورها على نظم النمو الحيوية خلال حياة الفرد .

4-2 العوامل غير الطبيعية :

تلعب العوامل الخارجية البيئية غير الطبيعية دورا مهما في تشكيل سلوك الإنسان . حيث أن العوامل الاجتماعية المكتسبة من الثقافة تؤثر على النظام الحيوي وإيقاعه.

تعتبر التربية والعوامل الاجتماعية أحد المؤثرات بحيث تلعب دورا فعالا في تحديد وتكوين الإيقاع الحيوي ، وذلك من خلال التحكم في أوقات الاستيقاظ والنوم وتناول الطعام أو مزاوله مختلف النشاطات الاجتماعية من تدرس ورياضة..إلخ. (قلادة ، 2003: 84-98)

5- نظرية الإيقاع الحيوي:

تراكمت البحوث التي أجريت على الإيقاع الحيوي وتعددت نتائجها وتفسيراتها، إذ نتج عنها اتجاهين مختلفين من ناحية القوى التي تنظم الدورات الإيقاعية.

* الاتجاه الأول:

يرى علماء هذا الاتجاه أن القوى التي تتحكم في الإيقاع ترجع إلى وجود نوع من الساعة البيولوجية الداخلية والتي تنظم الدورات الإيقاعية دون تدخل المؤثرات الخارجية. أي أن الساعة البيولوجية الداخلية هي المنظمة والمؤثرة على جسم الإنسان وعقله وسلوكه وإيقاعاته الحيوية.

*أما الاتجاه الثاني:

يعتبر أصحابه أن المؤثرات الخارجية عوامل تؤثر في السلوك عن طريق إشارات معينة مثل الضوء، درجة الحرارة، ارتفاع الضغط ، الإشعاعإلخ.

وذلك من خلال تأثيرها على الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء ، كما تم التكلم عنها في العنصر السابق.

ولتحديد أي من الأمرين أو الاتجاهين هو الأنسب والمؤثر في سلوك الإنسان والحيوان أي الكائن الحي بصفة عامة، أجريت دراسات عديدة حول الدورات الإيقاعية فكانت بعضها على حيوانات مختلفة، فهناك منها التجارب التي أيدت الاتجاه الأول، والتي أجريت على الخلايا الموجودة بسطح العين في القطة، التي أظهرت انقساماً عند الساعة العاشرة والنصف صباحاً ويظل هذا الانقسام سائراً في بطئ حتى الساعة العاشرة مساءً حسب دورة الطبيعة. كما أثبتت دراسات أخرى على حيوانات مختلفة أن إنتاج الخلايا في بعض أنسجتها يكون محكوماً بإيقاع دوري وذلك عند اتباع انقسامها.

وشملت بعض الدراسات أيضاً الحيوانات الكبيرة كالفيلة، فكل منها تتبع نمطاً من النشاط اليومي يتعاقب بين النشاط (اليقظة) والراحة (النوم) في شكل دورة منتظمة، ويجب الإشارة هنا إلا أن هناك بعض الحيوانات تتبع نمطاً معاكساً حيث ينشط في غياب الضوء أي في الليل ويرتاح وينام في النهار مثل طائر البوم والخفاش.

وأظهر جورجين أشوف وزملائه في أوائل الستينيات بمعهد ماكس بلانكا لوظائف الأعضاء السلوكية بسويسين بألمانيا أن المتطوعين الذين عاشوا في مستودعات الفحم الحجري المعزولة بدون ضوء طبيعي قامت الساعات البيولوجية أو وسائل تحكم أخرى بالحفاظ على دورة نوم واستيقاظ طبيعية لهم تقريباً على مدار أربع وعشرين ساعة. (يانيج، 1996: بدون صفحة)

وقد أجرى العلماء دراسات على أربع وعشرين رجلاً وامرأة (أحداً عشر منهم في العشرين من أعمارهم وثلاثة عشر من أعمارهم في الستينيات) وجميعهم ممن مكثوا لأكثر من ثلاثة أسابيع في بيئة ليس بها وسيلة حساب للوقت سوى دورة أسبوعية من النور والظلام ضبطت على نحو كاذب على 28 ساعة، وقد أعطى ذلك للأشخاص موضوع الدراسة إشاراتهم بوقت النوم.

وهنا قام العلماء بقياس درجة الحرارة الداخلية لأجسام المتطوعين والتي من الطبيعي أن تنخفض ليلاً مثلها مثل تركيز الميلاتونين في الدم وكذلك انخفاض تركيز هرمون التوتر في الدم والذي يسمى بالكورتيزون ويفرز في المساء.

لاحظ الباحثون أنه بالرغم من امتداد أيام المجموعة موضوع البحث بزيادة أربع ساعات على غير العادة، فقد استمرت درجة حرارة أجسامهم ومستويات الميلاتونين والكورتيزون تعمل وتؤدي وظيفتها طبقاً لساعتهم اليومية الداخلية للساعة البيولوجية (إيقاع هذه الساعة 24 ساعة). وأكثر من ذلك أن العمر ليس له أي تأثير على تكتكة الساعة وذلك خلافاً لنتائج الدراسات التي أفادت بأن عنصر العمر يعطل النظام اليومي، بينما حرارة الجسم وتموج الهرمون عند الأشخاص الأكثر سناً من بين الذين أجريت عليهم الدراسة لهارفارد كانت مثلها مثل المجموعة الأصغر عمراً من حيث الانتظام.

(يانيج، 1996: بدون صفحة)

كما أظهرت دراسات العالم ك. ئي. كلين K.E.KLEIN في منتصف الستينات في معهد الطب للطياران في مدينة بادجوديسبرج BAD GODESBERG بألمانيا، إلى أن هناك تغيرات تطراً على مختلف العوامل الفسيولوجية كدرجة الحرارة ونشاط الدم ومكوناته خلال فترات اليوم.

وهذا ما بينته نتائج دراسات التي أجريت على الطيارين حول أدائهم العقلي والبدني، وهذا بعد إخضاعهم لمختلف تأثيرات الطبيعة مثل الضوء والظلام . حيث أقيمت جداول ثابتة لأداء أفضل لكل طيار .

نتيجة لهذه التجربة العلمية ترسخت الفرضية القائلة بوجود ساعة بيولوجية (هي عبارة عن مجتمعات عصبية صغيرة على صعيد الدماغ) تتحكم في إفرازات الجسم ، وبالتالي تضبط هذه الساعة الإيقاعات الحيوية.

غير أن هناك بعض البحوث التي أيدت الاتجاه الثاني، حيث أظهرت أنه عندما يسافر الفرد إلى مكان غير الذي كان يعيش ويقطن فيه، فإن حالته ووظائفه الجسمية وطبيعتها تتأثر بحيث يحدث له تغيرات في جدول إيقاعه الحيوي واستيقاظه ومواعيد أكله ، ولكن سرعان ما تتحول بالتدريج نحو التكيف لتلائم طبيعة عيشه في المكان الجديد.

وهذا ما أكده العالم فرانك براون FRANK BROWN من جامعة نورث وست NORTH WEST وذلك بوجود مسير خارجي وهو المؤثر الرئيسي على انتظام الإيقاع الحيوي للكائن الحي وليس الساعة البيولوجية الداخلية .

وأثبت العالم براون ذلك حيث وضح تأثير المؤثرات الكونية والبيئية وتلميحاتها الخارجية كالضوء؛ الجاذبية الأرضية؛ المجال المغناطيسي والإشعاعات... إلخ على سلوك الإنسان وأداءه. وتختلف الفترة الزمنية التي يستغرقها الفرد في تكيف مزاجه وأدائه العقلية من شخص لآخر. ويحدث هذا مع الأشخاص كثيري التنقل مثل الطيارين وسائقي سيارات الأجرة فهؤلاء يحتاجون إلى تكيف يشمل كل من المزاج والدهن... إلخ .

إضافة إلى ذلك أكدت الدراسات التي أقيمت بمعهد ماكس بلانك MAX BLANK بألمانيا تأثير عزل الكائنات الحية على القوى المغناطيسية والكهرومغناطيسية والكونية، بحيث فقدت بعض الوظائف البدنية انتظامها.

لكن هناك من يرى أن الدورات الإيقاعية تنظم بالساعة البيولوجية وكذا العوامل البيئية الخارجية ، حيث ناقش العالم جيتلسون Gittelson تلك الافتراضات الخاصة بالساعة البيولوجية الداخلية وكذلك التلميحات والإلماعات الخارجية بقوله : "إن قوى معينة مكتسبة داخلنا منذ قرون مضت قد تم توارثها

وفرضت إيقاعا دوريا على السلوك البيولوجي والفسولوجي ، بينما تعمل التلميحات والإلماعات الخارجية

في نفس الوقت على تنظيم نغمة الإيقاعات البيولوجية والفسولوجية" (Gittelson,1993:26)

كما قام فرانز هالبرج FRANZ HALBERG بجامعة مينوسوتا الأمريكية بتجربة قاس فيها نسبة الحياة

لدى مجموعتين مختلفتين من الفئران ، المجموعة الأولى تعيش نظاما معاكسا عن الحياة والمجموعة

الأخرى جعلها تعيش طبيعيا دون إحداث أي تغيير في أوقات النشاط والراحة.

خلص منها بأن عمر الفئران التي تعيش على جدول معكوس تقل بمقدار 6% عن المجموعة الأخرى

التي تعيش حياتها الطبيعية.

وأيدت نتائج دراسات أخرى تم إجراؤها بمركز سلاح الطيران التجاري، والتي توصلت إلى أن كفاءة

الطيارين البدنية والعقلية الذين يعيشون حياة معكوسة في العمل والراحة أقل مقارنة مع الذين لا يعيشون

حياة معكوسة، رغم تكيفهم لفترة معينة.

كما أيد هذا الرأي القائم على وجود العاملين (الساعة البيولوجية، المؤثرات الخارجية) الدراسات التي

أجريت على الأفراد، بحيث تم اختلال بعض وظائف الجسم مثل اختلال الدورات ومعدل البوتاسيوم

ومعدل نشاط الصوديوم في سوائل الجسم ، وكذا اختلال معدل تدفق في مسار الدم نتيجة عزل هؤلاء

الأفراد عن الضوء . وقد تؤدي هذه التذبذبات والاختلالات إلى اختلاف التناوب بين النشاط والراحة

خلال اليوم الواحد.وعند تعريض الأفراد مرة أخرى للضوء تعود الدورات الحيوية إلى طبيعتها.

وفي ضوء هذه الدراسات نستخلص أن كل من الساعة البيولوجية الداخلية والتلميحات والمؤثرات

الخارجية تتحكم وتنظم الإيقاعات البيولوجية الدورية.

وبهذا يمكننا القول أن نظرية الإيقاع الحيوي تعتمد على تحليل نتائجها ومعالجتها معالجة إحصائية سليمة القائمة على الأسس العلمية مع تتبع سلوك الفرد حتى يمكن التنبؤ بإيقاعاته، ويمكن التأكيد على أن نظرية الإيقاع الحيوي تقوم وتأسس على أساسين:

أساس الأول هو زيادة عدد المشاهدات.

الأساس الثاني هو دراسة تتبعية للوقوف على ثبات ظاهرة الإيقاعات الحيوية البدنية والعقلية والعاطفية من كل منها.

6-أنواع الإيقاع الحيوي:

من خلال تعرفنا على الإيقاع الحيوي ماهيته وكيفية حدوثه والعوامل المؤثرة فيه يمكننا أن نقسمه على أساس:

1- تصنيف الأول : على أساس مدة كل الإيقاع

2- تصنيف الثاني: على أساس بيئة الإيقاع.

6-1: تصنيف حسب مدة كل إيقاع:

تمر مختلف الوظائف الحيوية بإيقاعات مختلفة الأزمنة والتوقيتات بعضها يوجد على مدى يوم أو عدة أيام ويصل بعضها إلى شهر، فتمتد بعض الإيقاعات من 3-30 يوما، وحدث دوراتها في مدى 3-4 أيام ، 5-7 أيام ، 10-14 يوما ، 20-24 يوما ، 20-30 يوما (ألبيك وعمر، 1994: 63)

وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الإيقاع الحيوي إلى:

6-1-1 الإيقاع الحيوي اليومي:

يستغرق هذا النوع من الإيقاع أربع وعشرين ساعة ويشمل مختلف الوظائف الحيوية، وقد تتزامن الدورات الحيوية لأجهزة جسم الإنسان وخلاياه على مستوى الأربع والعشرين ساعة مع إيقاع دورات الأرض حول محورها؛ فعلى مدار اليوم الواحد تتغير كثير من وظائف الجسم البشري (قلادة، 2003: 64) ومن أمثلة التغيير في وظائف الجسم خلال اليوم زيادة مؤشرات التمثيل الغذائي، وكذلك العمل الوظيفي للجهاز الدوري والجهاز التنفسي ودرجة الحرارة للجسم نهارا، بينما تقل تلك المؤشرات الوظيفية ليلا، حيث نلاحظ أن مسار النشاط اليومي على مدار الأربع والعشرين ساعة يتبع إيقاعا منتظما لأجهزة الجسم الحيوية وتكون وظائف هذه الأجهزة نشطة وعلى أعلى كفاءة في ساعات معينة من اليوم، وفي أدنى كفاءة في ساعات أخرى، إذ تزداد كفاءة أداء أنشطة الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان في ساعات النهار، حيث يكون النشاط في العمل في ذروته وتتنخفض هذه الكفاءة في ساعات الليل والراحة وعادة في الفترة ما بين الساعة العاشرة صباحا، والساعة الواحدة بعد الظهر، وما بين الساعة الثالثة والسادسة مساء ينشط الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العصبي المركزي كما تزداد قدرة الجسم على تحمل الإجهاد البدني و التعب ومن ثم يتم تنظيم أوقات الدراسة، والذاكرة والإستيعاب والأنشطة الرياضية تتناسب مع طبيعة الإيقاعات الحيوية اليومية، وبذلك يقوم الفرد بتخطيط مناسب لنشاطه ودراسته واستيعابه حسب إيقاعه المناسب.

و لمزيد من التوضيحات حول الإيقاع اليومي وأسباب حدوثه لا بد من أن نهتم بدراسة التغيرات الخاصة بالنظام الداخلي خلال اليوم، فغالبا ما يحدث الإيقاع الحيوي على مدى اليوم الواحد ولفترات زمنية محددة فيكون الإنسان أكثر ضعفا فيما بين الساعة الثانية إلى الساعة الخامسة صباحا، ومن الساعة الثانية عشر ظهرا إلى الساعة الثانية بعد الظهر، بينما يكون أكثر قوة وحيوية في الساعة العاشرة إلى الثانية عشر صباحا وبين الساعة الثانية والخامسة مساء (قلادة، 2003: 73) .

أي أن كفاءة العمل تختلف إذا ما اختلفت أوقات العمل التي أديت فيها وأن أعلى كفاءة للعمل تكون فترة الضحى والظهيرة بينما تقل في كل من الصباح الباكر والمساء.

وأكدت تلك الدراسة التي أجريت حول العياء الفسيولوجي والتي طبقت عام 1984 على 80 شخص تتراوح أعمارهم من 8 و 10 سنوات، حيث أثبتت أن العياء يتغير ابتداء من سن 10 سنوات وفق وتيرة نهائية تتصف بمنحنى على شكل حرف U كما هو بالنسبة للراشد.

والجدول التالي يلخص هذه الدراسة:

جدول رقم 01: يوضح ارتفاع وانخفاض العطاء العقلي طوال النهار

| | |
|-------------------------|---------|
| عطاء عقلي ضعيف | 9 - 8 |
| يرتفع العطاء العقلي نصف | 10 - 9 |
| قيمة العطاء تظهر | 12-11 |
| يضعف العطاء العقلي | 16 - 12 |
| يرتفع العطاء العقلي | 16 |

فوجد العديد من الوظائف الحيوية بالجسم تخضع لنظام يومي يعرف بالإيقاع الزمني فعلى سبيل المثال درجة حرارة الجسم بحيث تتبع إيقاعا زمنيا يوميا يتأرجح بين الارتفاع في درجة حرارة الجسم والانخفاض.

إذ تكون أعلى درجة دائما ما بين الساعة السادسة والثانية مساء وتقل ما بين الساعة الواحدة والخامسة صباحا.

ومثل هذه الإيقاعات اليومية تخضع لها بقية الوظائف الحيوية من هرمونات مختلفة ، المكونات الأساسية للدم وبعض مصادر الطاقة حيث أوضح العالم.أوزولين.ن AUSLING.N من خلال تجربته التي أجراها على البطل العالمي شيرياكوف . ل CHIRIAKAUF.L بطل العالم في الوثبة الثلاثية حيث تم قياس مستوى القوة العضلية خلال أوقات يومية مختلفة .

ولاحظ أن أعلى معدلات القوة ظهرت في نفس الأوقات اليومية التي كان يتم فيها التدريب وتفسير هذه النتائج هو أن التدريب الذي يؤدي بصورة مستمرة في توقيت يومي محدد، يكون نظام من العمليات العصبية ذات الطبيعة الخاصة و الثابتة علاوة على تلك المؤثرات الداخلية الفسيولوجية و الخارجية.

كما أوضح العالم زمكين.ن.ف. ZEMKIN.N.F (ألبيك وعمر، 1994: 43) أن كل من القوة والسرعة والتحمل تتغير خلال الفترات اليومية إما للأعلى أو للأسفل و يرجع ذلك إلى يقظة الجهاز العصبي المركزي و حالته الوظيفية و المرتبطة بشكل مباشر مع الأوقات اليومية المختلفة و بصفة خاصة فإن التغير الكبير في مستوى يقظة وحيوية المراكز العصبية يكون عند الخروج من حالة النوم إلى حالة الاستيقاظ بحيث يختلف ويتغير كثيرا مستوى كفاءة و يقظة الخلايا العصبية خلال الأوقات اليومية فتتخفف و ترتفع من جراء التأثيرات العديدة للوسط الداخلي والظروف الخارجية (ألبيك وعمر، 1994: 46) .

حيث بينت الباحثة شاربشنيوكوفا.ف. CHARPCHENYKOUVA.F عام 1984 أن وظائف الخلايا وأنسجة الجسم المختلفة تنتظم وفق نشاط جهازين العصبي والهرموني (الغدد الصماء)

كما أن الإيقاعات التي يمر بها كل من الجهاز العصبي ونظام عمل الفرد خلال اليوم تلعب دورا فعالا في تنظيم مختلف الدورات التي تطرأ على الوظائف الحيوية للجسم .

فالإيقاعات اليومية لنشاط الجهاز العصبي عند الإنسان مرتبطة بصورة وطيدة بالإيقاعات النوم و الاستيقاظ فخلال النوم يزداد نشاط (الجهاز البراسمباتي) ويقل أثناء اليقظة ، عكس الجهاز السمباتي الذي يقل نشاطه أثناء النوم ويرتفع أثناء اليقظة ، وذلك من خلال التغيرات التي تحدث على مستوى إفراز هرمون الأدرينالين، ونور أدرينالين ،ونواتج التبادلات الخاصة بهم.

كما أظهرت الدراسات الحديثة أن الجهاز التنفسي يمر بإيقاعات حيوية يومية إذ يعمل بكفاءة عالية خلال ساعات النهار بحيث يزداد حجم التنفس في هذا الوقت (ألبيك وعمر، 1994: 49).

كما أن نشاط القلب المتمثل في الانقباض والانبساط يمر بإيقاعات يومية حيث تزداد انقباضاته خلال ساعات النهار وانخفاضه أثناء الليل، كما يزداد أيضا حجم الدفع القلبي وزمن الدفع أثناء النهار وينعكس ليلا.

والجدول التالي يبين الإيقاع الحيوي اليومي لبعض المواد الحيوية لجسم الإنسان الذي أوضحه (الأرجانزم) عن هالبرج الجدول :

الجدول رقم 02 : يمثل النظام الحيوي اليومي لبعض المواد والنظم الحيوية

| البيانات | م | المواد و النظم الحيوية | عدد المشاهدات | التوقيت اليومي | | | |
|----------|---|------------------------|---------------|----------------|---|--|--|
| | 1 | درجة الحرارة | 2 | | + | | |
| | 2 | معدل النبض | 31 | | + | | |
| | 3 | الوزن | 10 | | + | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|-----------------------------|----|--|---|---|---|---|
| الدلالات البدنية العامّة | 4 | ضغط الدم الانقباضي | 12 | | — | | | |
| | | | | | | | | — |
| | 5 | ضغط الدم الانبساطي | 25 | | | | | |
| | 6 | معدل التنفس (ق) | 48 | | — | | | |
| مواد مصل الدم | 7 | نسبة البروتين | 13 | | | — | | |
| | 8 | نسبة الزلال | 9 | | | — | | |
| | 9 | الجلوبولين | 20 | | | — | | |
| | 10 | العلاقة (الزلال-الجلوبولين) | 12 | | | | | — |
| | 11 | جلوبولين جاما | 18 | | — | | | |
| | 12 | النتروجين | 21 | | | | — | |
| | 13 | الكلوريدات | 3 | | | | — | |
| | 14 | الصوديوم | 4 | | | | — | |
| | 15 | البوتاسيوم | 17 | | | | | — |
| | 16 | الكالسيوم | 14 | | | | — | |
| مواد مصل الدم | 17 | الجلوكوز | 44 | | | — | | |
| | 18 | البلوروبين(سائل الصفراء) | 54 | | — | | | |
| | 19 | الكولسترول | 14 | | | | — | |
| | 20 | إنزيم الترانساميناز | 31 | | — | | | |
| | 21 | حجم | 73 | | | — | | |

| | | | | | | | | | |
|-------|----|------------------------|-----|--|---|---|---|--|--|
| | 22 | الفوسفور | 20 | | — | | | | |
| | 23 | البولينا | 52 | | | — | | | |
| البول | 24 | الكرياتين | 24 | | | — | | | |
| | 25 | الكيسترويد 17 | 61 | | — | | | | |
| | 26 | الهيدوروكسيكورتكويد 17 | 136 | | — | | | | |
| | 27 | الصوديوم | 435 | | | — | | | |
| | 28 | البوتاسيوم | 244 | | | — | | | |
| | 29 | الكلوريدات | 353 | | — | | | | |
| | 30 | الكالسيوم | 191 | | — | | | | |
| | 31 | الزنك | 60 | | | | — | | |
| | 32 | الماغنيزيوم | 101 | | — | | | | |

7 11 15 19 23 3 7

← ظلام (نوم) (نشاط) →

ومن خلال هذا الجدول يتضح لنا أن النشاط يزداد في وقت الظهر (من الساعة 14 إلى 19). هذا ما

يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج خلال هذه الفترة من اليوم.

كما تبين لنا من خلال أن معدل إفراز هرمونات الغدة النخامية يزداد في مرحلة النوم (ليلاً) وإيقاع

اليومي لهرمونات الغدة الدرقية يزداد في نصف الثاني من فترة النوم.

وبهذا ترى الباحثة أن الإيقاع الحيوي اليومي بشكل عام يشمل بعض مظاهر الخارجية وكذا النظم

والدورات الداخلية الخاصة بالمواد بيوكيميائية للنظام الداخلي للإنسان.

6-1-2 الإيقاع الحيوي متعدد الأيام :

ومن خلال التطرق إلى موضوعات الإيقاعات البيولوجية اتضح وجود إيقاعات حيوية مختلفة الأزمنة والتوقيعات فبعضها تفوق اليوم الواحد ويصل بعضها إلى شهر (30يوما) والبعض الآخر من الإيقاعات يمتد ما بين (3-4) أيام ، (5-7) أيام ، (10-14) يوما من (20-24) يوما (28-30)يوما ومن تم تبين لنا أن هناك تداخل في هذه الإيقاعات ،حيث يظهر الإيقاع الحيوي متعدد الأيام من خلال مؤشرات نشاط الإنسان مثل مؤشر تبادل المواد المتعلقة بإنتاج الطاقة ونظام الأنشطة الفسيولوجية لجسم الإنسان. فعلى سبيل المثال : أوضح العالم هالبرجورينبرج HALBEURGUE & RINBEURGUE سنة 1966 أن الإيقاع أكثر تموجيا يمتد من 24سا حتى 2أو 5 أيام. وهذا يسمى بالإيقاع الحيوي فوق اليومي.

أما التقسيمات الأقل تموجيا فتمتد مراحلها من 7-20-30 يوما ومن بين مؤشرات الدالة على وجود إيقاع حيوي على مدى الأسبوع مؤشر تبادل المواد ودرجة حرارة الجسم ووزنه والنشاط الأنزيمي الحركي، وكمية بعض الهرمونات ودبدبات الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ودورات الكريات الدموية (الحمراء- البيضاء) وتأرجحات ضغط الدم وتبدبدا ته حيث أوضح كل من العالم بيكوف BIKAUVE وأولينيانسكا OULINYANSKA أن معدل استهلاك الأكسجين يكون أعلى في أيام العمل. كما توصل العالم بازوتنك BASOUTENKA عام 1978 إلى أن حاسة النظر تكون جيدة خلال أوقات العمل عنها في الأوقات الأخرى.(ألبيك وعمر، 1994: 65)

وأوضح العالم أرموليف ARMOLIF عام 1986 وجود فترات زمنية بين كل دورة وأخرى حيث من بين هذه المراحل الخمس ترتفع خلالها كفاءة العمل الحيوي (17 ± 1 يوم).

ومن المراحل الثلاث المتبقية الأولى والثالثة والخامسة تنخفض فيها كفاءة العمل نسبياً (10±1 يوم) (ألبيك، 1994:68)، حيث بين العالم فولكوف FAULKAUF عام 1970 أهمية معرفة ومراعاة الإيقاعات الأسبوعية والشهرية بصفة خاصة وذلك للحصول على نتائج جيدة من خلال التخطيط الجيد وأيدته في ذلك عالمة دايليدين DAYLIDING عام 1981 حيث اكتشفت تأثير أنزيم الهيدروكينيز على الأداء البدني على فترات أسبوعية (ألبيك وعمر، 1994: 77).

وهذا النوع من الإيقاع لا ينحصر فقط على الإيقاعات البيولوجية الداخلية فقط بل يشمل الدورات الثلاث العقلية (33 يوماً)، العاطفية (28 يوماً) والبدنية (23 يوماً)، وليس هذا فقط فحتى الظواهر الكونية تمر إيقاعاتها بدورات تمتد من 5 إلى 29 يوماً فعلى سبيل المثال بالنسبة لدورة القمر يبدأ من اكتمال البدر الأولى وتنتهي باكتمال البدر الثانية.

وهذه الدورات تؤثر على مختلف الكائنات الحية كما سبق ذكرها.

ومما سبق ذكره يمكننا أن نخلص إلى أن الإنسان يتعرض إلى دورات متعددة الأيام تظهر بشكل كبير من خلال التغيرات التي تطرأ على الوسط الداخلي، والخارجي.

6-1-3 الإيقاع الحيوي الموسمي:

هو إيقاع خاص بفصول السنة إذ يرتبط بالظروف الطبيعة الخاصة بالبيئة التي يعيش فيها، والظروف المغايرة للبيئة التي يتكيف فيها، وأوضحت بعض الأبحاث والدراسات العملية تأثير ضوء الشمس على بنية الإنسان سواء أكان ذكر أم أنثى، حيث تبين أنه عندما يكون نشاط الشمس مرتفع تكون غير مناسبة لإحراز نتائج رياضية عالية (ألبيك وعمر، 1994: 83)

إلى جانب عوامل أخرى كثيرة تؤثر أيضاً على الإنسان كشدة الأشعة البنفسجية وشدة المجال المغناطيسي للأرض كما بين العالم ما تقيف MATHVIF عام 1956 أن الناتج الرياضية تتبع إيقاعاً

موسمياً إذ ترتفع في شهر جانفي وأكتوبر وفي سنة 1957 توضح أن النتائج الرياضية العالية تكون في شهر أوت إلا أن بعض العلماء يرون أن العوامل الخارجية الجيدة ليست هي الأساس في الإنجاز الرياضي الجيد ، ففي السنوات الأخيرة توضح وجود مرحلتين موسميتين يزداد خلالها النشاط البدني في النصف الثاني من شهر جانفي وبداية شهر أوت ونقل في النصف الثاني من شهر جوان. (ألبيك وعمر، 1994: 84)

وعليه فإن كل المعلومات السابقة الذكر توضح أن العوامل الطبيعية الخارجية لها تأثيراتها على ارتفاع مستوى النشاط البدني. إلا أن ذلك لا يمكن قوله بصورة مطلقة.

وتستوجب الإيقاعات البيولوجية الخارجية إعطاء أهمية كبيرة للتغيرات التي تطرأ على كل من الجهاز العصبي المركزي ومكونات الدم ونشاطه طوال الفترة الكاملة لرد الفعل الحركي (النشاط البدني).

وبهذا فإن العوامل الفسيولوجية تتحكم في الطاقة الحيوية للإنسان لهذا يعمل الكثير من الأطباء إلى استخدام المجال المغناطيسي في الاستشفاء لتحسين الحالة الانفعالية للفرد.

ومن هنا يمكننا القول أن نشاط الفرد يتبع أيضا إيقاعاً موسمياً دورياً يتكرر كل فصل سواء كان بالنسبة لحالته البدنية أو الانفعالية أو العقلية.

6-1-4 الإيقاع الحيوي السنوي:

من خلال تطرقنا إلى الأنواع السابقة للإيقاع الحيوي (يومي ، متعدد الأيام ، موسمي) يمكننا القول أن الإيقاع السنوي يكون على مدار السنة أي أنه خلال الدورة السنوية الداخلية توجد فترات خاصة يكون فيها الفرد في حالة ملائمة وفترات أخرى في حالة غير ملائمة وفي هذا الصدد اهتم العديد من العلماء بمحاولة اكتشاف وتوضيح هذا النوع من الإيقاع السنوي وذلك من خلال البحث عن الفترات الزمنية التي تكون فيها النظم الحيوية في حالة ارتفاع أقصى أو انخفاض أدنى وبالتالي التمكن من تجسيد الفترات

التي يكون فيها الإنسان عرضة للمرض. ونجد من بين هذه الدراسات دراسة قام بها العالمشابشكوفا CHAPCHKOUVA عام 1984 التي أجريت على 640 رياضي حيث تم ملاحظة مناعتهم العامة خلال السنة. واتضح من خلالها أن المناعة العامة تكون ردود أفعالها ايجابية في الشهر الأول من الميلاد وفي الشهر الثاني عشر تصبح سلبية.

كما أوضحت بحوث التي قام بها البروفيسور دمبا "DAMPA أحد علماء الطب الرياضي بالاتحاد السوفياتي" أن عند اقتراب الرياضي من فترة اللياقة الرياضية تنخفض إلى حد كبير عنده إمكانيات المناعة ، وتزداد إمكانية الإصابة بالمرض.

ووبين العديد من الباحثين الذين قامو ببحوث أجريت على الأطفال بدراسة أو قياس الوزن خلال كل شهر من شهور السنة الأولى من الولادة أنه خلال الشهر الثاني عشر من الولادة يزداد وزن الرضيع تدريجيا.

كما أظهرت الدراسات أنه خلال الدورة السنوية (إيقاع سنوي) يوجد اختلاف بارز في وزن المعدة عند الأولاد . هذه النقطة تحدث في الشهر الرابع والحادي عشر من السنة الفردية . (أليك وعمر، 1994:

(101-99)

وهذه الدراسات تسمح لنا بالقول أنه يوجد نظام تغيير حيني (وراثي) خاص بالنمو الحيوي، وهذا النظام يتكرر خلال مراحل تطور ونمو الإنسان، وبهذا فإن متابعة التغيرات تمكن من معرفة حالة الإنسان خلال العام.

وإن هذه القواعد البيولوجية تحوي دورة جينية داخلية سنوية فيها مناطق زمنية أكثر ملائمة لإظهار أعلى معدلات النشاط. ومناطق أخرى زمنية يقل فيها معدل النشاط بمعنى آخر ترتفع معدلات الإخفاق.

6-1-5 إيقاع حيوي متعدد السنوات:

يمكن بالإضافة إلى هذا معرفة الإيقاع الحيوي متعدد السنوات ، بحيث يجب تحديد المراحل الزمنية المختلفة من حيث استمرارية مرور الوقت وهذا مع تزامن إمكانية تحرر الطاقات والارتفاع الكبير في إمكانيات إظهار النشاط الحركي والذي يتفاوت من سنة إلى أخرى وقد تؤكد صدق هذه النظرية باستثناء بعض الحالات الشاذة والتي تكون تحت تأثير بعض العوامل الوراثية وكذا أثناء طفرات التطور التي تحدث بعد ولادة الطفل من جراء العوامل البيئية فإنه من الممكن أن تحدث بعض الانحرافات الفردية. من جهة أخرى فإن التوزيع الخاص بالمرض أو النشاط الحركي توضح وجود قواعد بيولوجية حيث تظم الدورة الجنينية الداخلية السنوية مناطق زمنية أكثر ملائمة لإظهار أعلى معدلات النشاط الحركي ، ومناطق أخرى زمنية يرتفع خلالها معدل الإخفاق (المراحل الحرجة).

إذ أنه خلال مراحل النمو السنوية فإنه توجد فترات مركزية (مراحل حرجة) والتي تتعرض خلالها القواعد البيولوجية بما يؤثر بشكل كبير على نمو حالة النشاط الحركي، في هذا الوقت بالذات فإنه يمكن ملاحظة الاختلافات في ديناميكية النشاط الحركي (تأخرها، أو ثباتها، أو حتى في بعض الأحيان تقدمها بشكل بسيط).

وعليه قامت عالمة " شاريشنيوكوفا.ف " CHARPCHENYKOUVA.F بإجراء ملاحظات استمرت ثماني سنوات تتبعت خلالها ديناميكية النشاط الحركي ووجدت أن هناك اختلافات داخل المجموعات من حيث ديناميكية النشاط الحركي (ألبيك وعمر، 1994: 118).

ومن هذا كله نستنتج أن الإيقاع الحيوي يتغير حاله خلال سنوات متعددة، إذ نلاحظ أن بعض الأفراد يكونون في أوج نشاطهم هذا العام لينخفض تدريجيا في باقي السنوات القادمة ثم يعود نشاطه إلى الذروة مرة أخرى ولكن هذه الحالة قد تدوم سنتين أو أكثر.

6-2: تصنيف على أساس بيئة الإيقاع الحيوي:

حسب ما أظهره الباحثون والعلماء يمكننا أن نحدد بيئتين للإيقاع الحيوي وبهذا نقسمه إلى:

6-2-1 الإيقاع الخارجي:

هو عبارة عن تغيرات مستمرة منتظمة في شكل دوري يطرأ على مختلف الظواهر الكونية والبيئية المحيطة بالفرد، من أرض وشمس وقمر...إلخ.

حيث أثبتت العلوم المرتبطة بالفلك والكون أن الظواهر الكونية تظهر في صورة دورات متعاقبة نأخذ على سبيل المثال دورة الضوء والظلام والتي تظهر من خلال تعاقب الليل والنهار كما هو موضح في

الشكل التالي :



الشكل رقم 01: يوضح الإيقاع الكوني للنهار والليل

يتشابه الحال في مظاهر الحياة على كوكب الأرض ومع هذه الظواهر الكونية التي تحدث في صورة دورات إيقاعية أيضا، فتظهر هذه الدورات الإيقاعية في تأثير الشمس وارتباطها بزيادة المجالات المغناطيسية؛ فقد اكتشف العلماء السوفييت السابقين عدة دورات حياة للشمس تتراوح بين (7-11-35-80) سنة وقمة كل دورة من هذه الدورات تتميز بنشاط شمسي حاد تكثر فيه الانفجارات داخل نجم الشمس ويتسع نشاط البقع الشمسية والعواصف المغناطيسية.

كما يمر القمر أيضا بدورات إيقاعية تؤثر هي أيضا على سلوك الفرد حيث أظهرت بعض الدراسات أن دورة القمر تمر بمراحل مختلفة إذ تبدأ بهلال ثم بدر وتنتهي بهلال ويستمر ذلك بشكل دوري. (قلادة، 2003 : 67)

وبهذا يمكننا اعتبار الدورات التي تمر بها كل من الظواهر الكونية والبيئية من الإيقاعات الخارجية التي تحدث خارج جسم الإنسان.

2-2- الإيقاع الداخلي :

يقصد بهذا النوع من الإيقاع ذلك الذي يخص الفرد ذاته أي بيئة الداخلية فمعظم وظائف الجسم تمر بدورات إيقاعية منتظمة من أمثلتها التمثل الغذائي، العمل الوظيفي للجهاز التنفسي ودرجة حرارة الجسم وتتأرجح هذه الدورات بين الارتفاع نهارا والانخفاض ليلا.

إذ تتبع أجهزة الجسم الحيوية بما في ذلك الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العصبي المركزي إيقاعا منتظما وتكون وظائف هذه الأجهزة نشطة وعلى كفاءة عالية في فترات معينة من اليوم وتقل في ساعات أخرى.

وتعتبر الخلية وحدة بناء في جسم الإنسان وتكون في نشاط دائم، كأساس لاستمرار الحياة.

ويتم أداء مختلف الأنشطة الحيوية وتفاعلاته لا إراديا لتنظيم وظائف الأعضاء الداخلية للجسم بما فيها : وظائف القلب، حركة الجهاز العصبي وإفرازات الغدد.... الخ ، وتتم هذه الأنشطة بواسطة أنظمة مختلفة. فمثلا تعمل هيبيوتلامس على تنظيم البيئة الداخلية للجسم وحفظ التوازن الداخلي كما تعمل الكبد مع البنكرياس لتنظيم مستوى الجلوكوز في الدم، ويطلق على هذا التنظيم بالتحكم الذاتي أو اللاإرادي الذي تحدث في الجسم (حالة الفسيولوجية أو عاطفية).

وتستمر هذه الأنشطة اللاإرادية بصورة منتظمة طوال حياة الفرد أو في سلسلة من التفاعلات المتعاقبة. وبهذا يمكن القول أن للجسم نظامه الخاص به بحيث تمر الخلية ومختلف الأجهزة الجسم بدورات إيقاعية منتظمة للحفاظ على التوازن الداخلي للفرد، وهذا في ظل المؤثرات الخارجية والداخلية. ويمكن تقسيم هذه الدورات الإيقاعية الداخلية إلى صنفين:

أولا: الدورات الإيقاعية الصغرى:

إن مختلف العمليات الحيوية التي تتم على مستوى الخلايا والأعضاء والأجهزة تمر بدورات إيقاعية مختلفة يطلق عليها بالدورات الإيقاعية الصغرى. بحيث تأخذ هذه الدورات تأرجحات متتابعة بين الشدة والضعف للأنشطة الخاصة بإيقاع النبض، التنفس ، الدورة الدموية والحشوية فمثلا يزداد دفع القلب في الانقباض يعقبه الانبساط كما يتعاقب الشهيق الذي هو عملية إدخال كمية من الهواء والأكسجين ، مع الزفير الذي هو عبارة عن طرد ثاني أكسيد الكربون بخار الماء، في تبادل إيقاعي متتابع مستمر (Domart et Bourneuf,sans annés ; 898) .

كما يبلغ تركيز سكر الدم المستوي لدى شخص لم يتناول طعاما خلال 4/3 ساعات بحوال 90/80ملغم /دسليتر (847; guyton,1981).

ويوجد في جسم الإنسان عدد من الآليات المتطورة للمحافظة على تركيز السكر ضمن حدود دقيقة في البلازما الدم وتوجد ضمن هذه الحدود إيقاع يومي واضح للسكر في بلازما الدم يعتمد على الساعة البيولوجية الموجودة في تحت المهاد، ويعد تنظيم درجة حرارة الجسم نموذجا مثاليا لأنظمة التحكم البيولوجية تحدث عادة اضطرابات في عملية الاتزان بين إنتاج الحرارة وفقدانها أما بتغيرات الحاصلة في معدل الأيض (وتعد التمارين البدنية من أكثر المؤثرات في هذا المجال) أو بتغيرات في درجة حرارة المحيط الخارجي، التي تغير من فقدان أو اكتساب الحرارة .

ويتم التحري عن التغيرات الحاصلة في درجة حرارة الجسم عن طريق مستقبلات حرارية تبدأ بإرسال انعكاسات تغير إنتاج الخارج لأعضاء الاستجابة المختلفة؛ بحيث يتغير إنتاج أو فقدان الحرارة أو كلاهما مع وتعود درجة حرارة الجسم إلى مستواها الطبيعي وتوجد فئتان للمستقبلات المحيطية في الجلد والمركزية في التراكيب العميقة للجسم ثابت نسبيا. (Sherwood L2004:351)

وهكذا الحال في تبادل الإثارة والكف بالجهاز العصبي كما أن لخلية الكبد أيضا دورات إيقاعية وكذا إيقاع الأحماض الأمينية في الدم ، إذ أظهرت الدراسات التي تناولت ظاهرة تأرجح مستوى الأحماض الأمينية في الدم عام 1986 وهذا في تجربة طبقت على مجموعة من الأفراد بحيث تمت تغديتهم بوجبات متشابهة في المكونات الغذائية ومتساوية في الكم كل أربع ساعات (تبدأ من 8 صباحا إلى غاية 10 مساء، تعقبها فترة نوم تبدأ من الساعة 11 مساء حتى الساعة 7 صباحا) خلال هذه الفترات الزمنية تم قياس الأحماض الامينية في الدم، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى الأحماض الأمينية يكون منخفضا في الساعة 2 صباحا بينما يكون مرتفعا على الساعة العاشرة ونصف صباحا بمعنى أن مستوى الأحماض الأمينية له دورات إيقاعية تبدأ من الساعة 4 صباحا وترتفع بنسبة 15 % إلى 25 %

ظهرا وحتى بعد الظهر باعتبار أنه توجد دورات لتجديد الخلايا والأنسجة تختلف مدتها حسب اختلاف الأعضاء.

ثانيا:الدورات الإيقاعية الكبرى:

يوجد ثلاث دورات إيقاعية كبرى رئيسية للإيقاع الحيوي وكل منها له تأثير كبير وعميق في حياة اليومية للفرد؛ ففي بداية القرن الثاني توصل العلماء إلى أن الإنسان منذ ولادته تمر حياته بثلاثة دورات متكررة، تتعلق إحدى هذه الدورات بنشاطه العقلي أو الذهني و تتعلق الثانية بحالته العاطفية أما الدورة الثالثة فهي دورة تخص حالته الجسمية أو البدنية (67-66; testu,2000).

تبدأ هذه دورات الإيقاع الحيوي الرئيسية(البدنية والعاطفية والعقلية) من نقطة انطلاق واحدة وهي نقطة البدء في لحظة الميلاد ، حيث تبدأ الخلايا والأجهزة في التشغيل وتبدأ عمليات الهدم والبناء (الميتابوليزم)وتمر هذه الدورات الإيقاعية (عقلية، عاطفية، بدنية) بأيام حرجة يمكن تعريفها بأنها الأيام التي يتم فيها التغيير سواء من الأحسن إلى الأسوأ، (من الإيجابي إلى السالب) أو من الأسوأ إلى الأحسن (من السالب إلى الإيجابي)، وتكون هذه الدورات الثلاث متناوبة ومستمرة إلى أن يموت الشخص.

وتعتبر الدورة العقلية أطول الدورات الإيقاعية، ثم تليها العاطفية وأخيرا الدورة البدنية. ويفسر تفاوت مدة كل فترة عن الأخرى بأن الإيقاع الحيوي البدني مرتبط بالجانب البيولوجي والفسولوجي وعملية الهدم والبناء داخل الخلايا المختلفة في الأنسجة وأعضاء الجسم، وهذه العملية الحيوية تحدث بصورة مستمرة في كل لحظة من لحظات الليل والنهار؛ وعليه تكون أقصر الدورات، أما العاطفي فهو مرتبط بسلوك

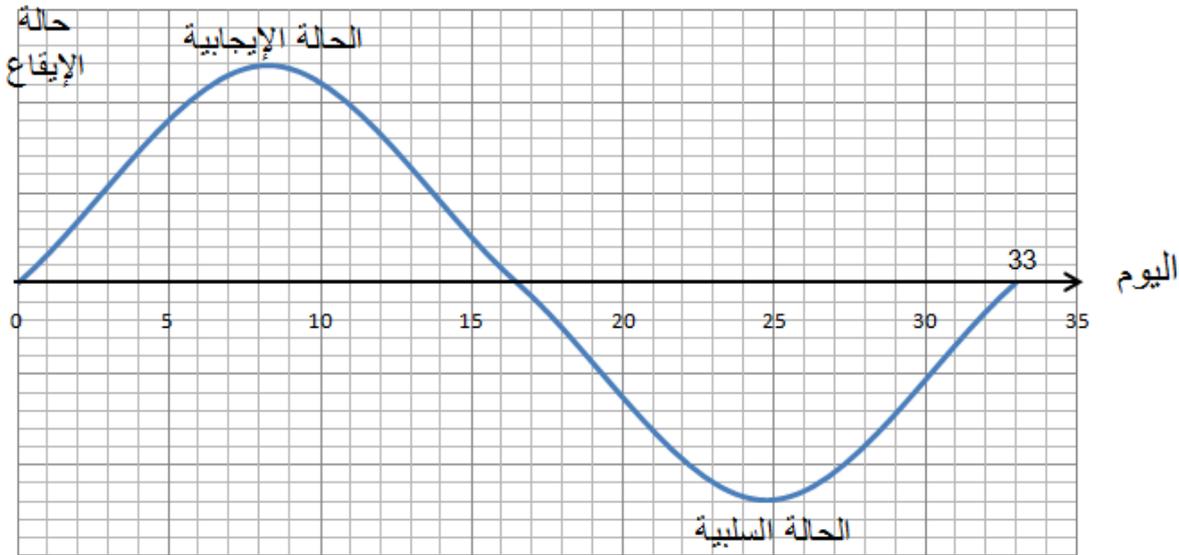
الإنسان الذي لا يحتاج إلى مدة طويلة لحدوثه، والعقلي أكثر لأنه مرتبط بالقدرات المعرفية المتجسدة في الإدراك وعمليات التذكر والاستنكار و التي مقرها مخ الإنسان) .

وفي مايلي توضيح مفصل عن كل دورة.

1 - الدورة العقلية: Cycle mentale

مدتها (33)يوما تختص بالحالة العقلية والذهنية للفرد، إذ يؤثر الإيقاع العقلي على الذكاء والذاكرة واليقظة الذهنية والقوة المنطقية وسرعة رد الفعل والطموح ،وهو ينقسم إلى مرحلة إيجابية لمدة (16.5)يوم ومرحلة سلبية بعدد الأيام نفسها وفي المرحلة الإيجابية يكون الأفراد ذوي أذهان أكثر تفتحا وذاكرات أكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واستيعاب وتكيف أسرع ويسهل عليه التعامل مع عدة مهام وقضايا في وقت واحد وهذا هو الوقت الأفضل للدراسة والتفكير الإبداعي ولاستيعاب وتعلم أشياء جديدة وإنجاز المهمات التي تتطلب كفاءة عقلية عالية وأيام الذروة هذه (16.5) يوما قد ينظر إليها على أنها الوقت المناسب للفنانين والمفكرين والكتاب ،أما في النصف الثاني من الدورة العقلية فإنه يتميز بقدرة تفكير أقل وصعوبة في التركيز والتعبير عن أفكاره أو تفسير الآراء المطروحة ،ومعظم الأفراد يجدون أنه وقت صعب للتعلم الأشياء الجديدة ويرى معظم الباحثين أن هناك إغواء لتعامل بعقل مطلق في أثناء هذه الفترة لكي يعاد شحن خلايا المخ وهذه الأيام الهابطة ربما يمكن الانتفاع بها كأفضل ما يمكن ،إذا تم قضاؤها في تكرار التمرين على أشياء سبق تعلمها وأيضا مراجعة وتحليل المواقف التي مر بها(شليبي ،2000: 191).

ومن هنا يمكننا القول بأن الإيقاع الحيوي العقلي هو الذي يحدد لنا الزمن والوقت الذي تكون فيه قدرات العقل ومهاراته في حالة إيجابية أي جاهزة لاستقبال المعرفة وتشغيلها بكفاءة ومتى تكون (القدرات والمهارات العقلية) في حالة سالبة حتى يتم استرجاع وإتقان ما سبق تعلمه.



الشكل رقم 02: يمثل الإيقاع الحيوي العقلي

تفسير منحنى الدورة الإيقاعية العقلية:

يمكن تقسيم المنحنى إلى قسمين: قسم إيجابي وقسم سلبي.

*القسم الإيجابي: (من 0 إلى غاية 16.5 يوماً) ينقسم بدوره إلى جزئين:

- الجزء الأول الصاعد::

حيث يلاحظ صعود المنحنى إلى أعلى قيمة (الدرجة الإيجابية) أي إلى الذروة، وتكون متفاوتة من فرد لآخر. وهذا دليل على ازدياد درجة النشاط العقلي .

وفي هذه الفترة يصل إدراك الفرد مداه، ويكون الفرد سريع الخاطر، لماح وملاحظاته ذكية، كما يسهل على الفرد التعامل مع عدة مهام وقضايا في وقت واحد؛ حيث تكون قدراته العقلية عالية في النمو والتشغيل.

وفي اليوم الثامن تصل الدورة الإيقاعية ذروتها العقلية حيث تصبح الحالة العقلية في أقصى قوتها و ذروتها.

-الجزء الثاني النازل:

حيث يتجه الإيقاع الحيوي العقلي بعد وصوله للذروة إلى الهبوط متجها إلى الأسفل ، وفي اليوم 16.5نرى وصول منحنى الدورة الإيقاعية العقلية إلى خط الأساس حيث يعتبر هذا اليوم يوما حرجا ، ويمتاز الفرد في هذه الفترة بصعوبة في التعبير عن أفكاره أو تفسير الآراء المطروحة، ويكون الفرد عرضة لاتخاذ قرارات غير صائبة بسبب تشوش دهنه.

*القسم السلبي: (من 16.5 إلى غاية 33 يوما) وينقسم إلى جزئين:

- الجزء الأول النازل:

يستمر المنحنى إلى الاتجاه نحو الأسفل حتى اليوم الرابع والعشرين(24)، والذي يشمل أقل نقطة منخفضة في الحالة السالبة، ويكون الفرد في هذه المرحلة مشوش ذهن وبديته غير حاضرة . مما يؤدي إلى وقوعه في الأخطاء . وينصح في هذه المرحلة بأن يقوم بمراجعة ما سبق تعلمه دون الإقدام على تعلم المفاهيم والنظريات الجديدة.

- الجزء الثاني الصاعد:

تبدأ الدورة الإيقاعية العقلية في الاتجاه والارتفاع نحو الأعلى ، ومن خصائص هذه المرحلة أن ذهن الفرد يكون أقل تشوشا، ويكون هذا الوقت مناسب جدا لإعادة تقييم الأشياء والقضايا دون الارتباط

بأشياء أو صفقات جديدة، وباجتياز منحى الدورة الإيقاعية خط الأساس، يصل الفرد إلى الفترة الثانية الحرجة في يوم الثالث والثلاثين (33) من الدورة.

ب- الدورة العاطفية: Cycle émotive

ومدتها 28 يوم وتختص بالحالة الانفعالية والعاطفية للفرد وتؤثر كذلك في الصحة العقلية مثل المزاج والإحساس والشعور والإبداع (gittelson 1990 :20)

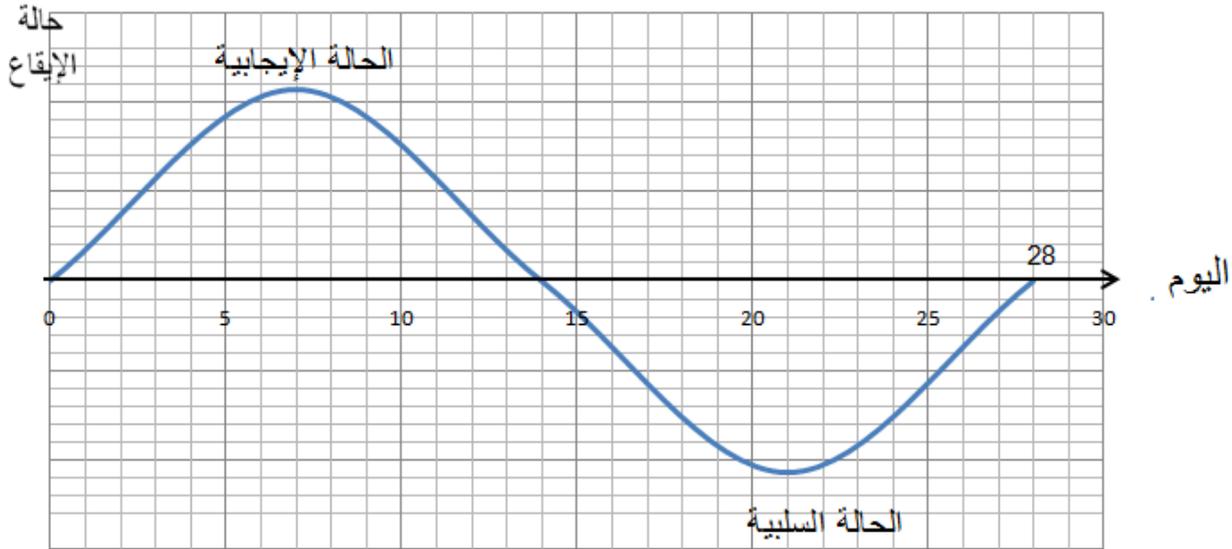
ففي الأيام الأربعة عشر الأولى من الدورة يكون الفرد فيها ميالا إلى البهجة والتفاؤل مثل القدرات الإبداعية والحب والتعاون والأحاسيس، وكل أمور التنسيق المتصلة بالجهاز العصبي تكون هناك سيطرة عليها، انه وقت الانسجام مع أنفسها ومع الآخرين .

أما الأربعة عشرة يوما الثانية فإنها تعد فترة تعويضية فهي فترة إعادة الشحنة تماما مثل البطارية وفي هذه الفترة يسود الالتهاب والقلق، والشعور بعدم الرغبة في إنجاز الأعمال والمهام. وهذه الأيام تكون غير ملائمة للتعاون ولتكوين فريق عمل وتحدث الحوادث الصناعية وحوادث النقل في الفترة الانفعالية السلبية.

إن الإيقاع العاطفي هو إيقاع مليء بالقوة وهو في أوقات كثيرة يمكن أن يكون له أثر على المكونات البدنية والعقلية للفرد، وفي الرياضات الذهنية مثلا الكولف يمكن أن يظل المرء على ما يبدو بمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني إذا كان في حالة انفعالية مرتفعة، إن الأيام الحرجة للدورة العاطفية هي تلك الأيام التي تحتاج إلى الحذر وهي تستطيع أن تتركنا معرضين لأذى ذاتي أو لحالات عنف أو حالة مزاجية تبدو مستقرة (غير معقولة) تمام للآخرين. إن الإيقاعات العاطفية والأيام الحرجة من السهل التحكم فيها مقارنة بالإيقاعات البدنية أو العقلية، إذ أننا في معظم الحالات تكون أفضل قدرة

على تقويم شعورنا أو حالتنا المزاجية من قدرتنا على تقويم حالة جسمنا أو أذهاننا (شلبي، 2000:

(191



الشكل رقم 03: يمثل الإيقاع الحيوي العاطفي

تفسير منحنى الدورة العاطفية:

ينقسم المنحنى إلى قسمين قسم إيجابي وقسم سلبي.

*القسم الإيجابي: (من 0 إلى غاية 14 يوما) ينقسم إلى جزئين:

- الجزء الأول الصاعد:

نلاحظ صعود المنحنى إلى أعلى قيمة إيجابية (ذروة) مما يوضح لنا ازدياد درجة الإيقاع

العاطفي، بحيث يشعر الفرد في هذه الفترة بالسعادة، ويكون متعاونًا متفانيًا وعلاقته الاجتماعية حسنة.

وفي يوم 7: الذي يقع في منتصف المرحلة الإيجابية يصل النشاط العاطفي إلى ذروته .

-الجزء الثاني النازل:

وهنا تبدأ الدورة في الاتجاه نحو الأسفل، يخترق خط الأساس في اليوم الرابع عشر (14) ويكون الفرد في هذه الفترة قابلاً للتوتر؛ بالغ الحساسية والقلق والانفعال.

*القسم السلبي: (من 14 إلى غاية 28 يوماً) الذي يتجزأ إلى جزئين:

-الجزء الأول النازل:

تستمر الحالة السالبة للدورة العاطفية في الهبوط إلى الأسفل حتى تصل في اليوم 22 (الدرجة السالبة). يتميز الفرد في هذه الفترة بعدم الرغبة في إنجاز الأفعال وغير قادر على عقد علاقات مع الآخرين.

-الجزء الثاني الصاعد:

تبدأ الدورة الإيقاعية العاطفية في التحرك إلى الأعلى ومن تم يقوم الفرد بتجميع حماسه؛ والالتزام بالمتطلبات العاطفية والعلاقات الاجتماعية.

وفي اليوم 28 من الدورة يقطع المنحنى خط الأساس، ومن هنا يعتبر هذا اليوم يوماً حرجاً لأنه تم الاتجاه فيه من الحالة السالبة نحو الحالة الإيجابية (يوم يحدث فيه التغيير).

ج-الدورة البدنية: Cycle physique

ومدتها (23) يوماً، وهي تخص كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة، هذا فضلاً عن العناصر البدنية وهي أيضاً أقصى طاقة يمكن أن يبذلها الفرد. (بسطويس، 1990، : 466).

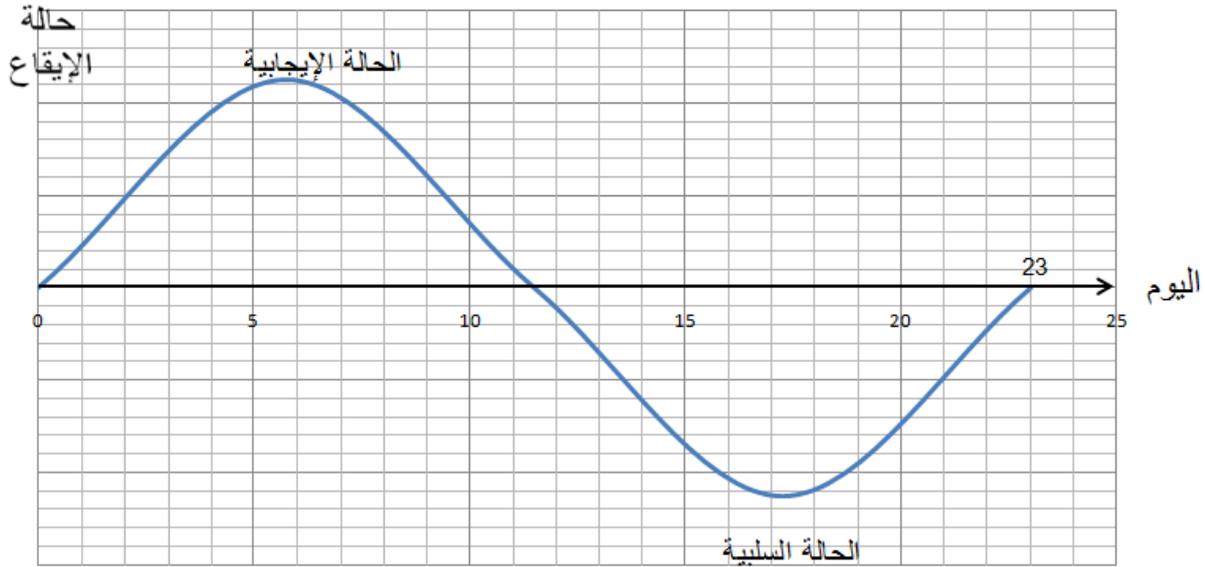
وهذا الإيقاع يشتمل على القوة البدنية وقوة الاحتمال والطاقة والمقاومة للمرض، وفي أثناء الفصل الأول من الدورة (11.5) يوم يمكن تشبيه الأمر ببطارية تعمل على إعطاء الطاقة، وكل الأنظمة تكون في حالتها القصوى إذ أن هناك تنسيق أفضل ومقاومة أكبر للمرض، وبشكل عام ظروف بدنية أفضل تميز

النصف الأول من الدورة، ويكون الفرد على استعداد للعمل الشاق لفترات زمنية أطول. وفي أثناء النصف الثاني من هذه الدورة فإن الأمر يبدو وكأن البطارية في حالة شحن، ويتناقص شعور الفرد في معظم الحالات في الحيوية، والرياضيون على سبيل المثال يكون عرضة لانخفاض المستوى في هذا الوقت ومعظم الوقت أنهم لا يكونون على المستوى نفسه من الفعالية كما هم في النصف الأول والذي يمثل الأيام الإيجابية في الدورة .

إن الأفراد الذين هم في ظروف جيدة يجب أن لا يقعوا في مشاكل في أثناء أيامهم السلبية ولكنهم سوف يتعرضون ببساطة لهبوط في الإمكانيات البدنية، ويشعرون بالعدم التوازن والخمول وزيادة احتمال التعرض إلى حوادث، وذلك يساعد على رؤية نصف الدورة الذي يحدث فيه إعادة شحن للدورة البدنية على أنها فكرة سلبية على النقيض من النصف الأول من الدورة الذي يكون نشيطا جدا إن الإهتمام والحرص أثناء الفترة السلبية للدورة البدنية يجب أن لا يكون في معظم الحالات عوامل فعالة بالنسبة للفرد .

وإذا كان الفرد في ظروف جيدة للغاية فلن تكون هناك مشاكل بوجه عام ولكن فقط في أثناء الأيام الحرجة للدورة، أي الوقت الذي يكون فيه تغيير في الإيقاع الحيوي من الإيجابي إلى السلبي ومن السلبي إلى الإيجابي وهذا التغيير المفاجئ في الإيقاع البدني يكون غير ثابت وغير متوقع (شليبي، 2000: 188).

وبهذا يمكننا القول بأن الإيقاع الحيوي البدني هو الذي يحدد لنا الزمن والفترة التي يمارس فيها الفرد التدريبات الخاصة بتنمية هذه المهارات البدنية، ومن تم يستطيع الفرد التعامل مع بدنه حتى يتمكن من تأدية مهامه البدنية وخوض الجولات البطولات في الأوقات والأزمنة الصحيحة المناسبة حسب إيقاعه الحيوي البدني.



الشكل رقم 04: يمثل الإيقاع الحيوي البدني

تفسير منحنى الدورة البدنية:

يمكن تقسيم المنحنى إلى قسمين قسم سلبي وآخر ايجابي.

*القسم الايجابي: (من 0 إلى غاية 11.5 يوما) وينقسم بدوره إلى جزئين:

-الجزء الأول الصاعد:

يلاحظ صعود المنحنى إلى آخر قيمة له، وهذا دليل على ازدياد درجة الإيقاع البدني في هذه الفترة

بحيث يمتاز الفرد باللياقة البدنية والصحة الجسمية السليمة.

- أما في اليوم السادس الواقع في منتصف المرحلة الايجابية من الدورة يصل المنحنى فيه إلى الذروة،

وهنا يكون الفرد في أفضل حالته البدنية حيث يسير الميتابوليزم (الهدم والبناء) سيرا حسنا.

كما أن أجهزة الجسم تعمل على خير ما يرام، بذلك تكون حالة الجسم البيولوجية في أفضل حال؛ وبذلك يستطيع الفرد الانخراط في أي نشاط يقدم إليه أو يطلب منه.

-الجزء الثاني النازل:

وبعد وصول منحنى الدورة الإيقاعية البدنية إلى الذروة، يتجه نحو خط الأساس ويعبره متجهاً إلى الحالة السالبة.

ويعتبر اليوم (11.5) يوماً حرجاً من الضروري اتخاذ الحذر فيه. أثناء هذه الفترة تختلف استجابة الجسم للمثير مما كان عليه في المرحلة السابقة، تتغير سرعة الميتابوليزم وطبيعتها، إذ ينخرط البدن في تجديد خلايا بعض أعضائه وأجهزته، وفي صيانتته والتأقلم مع الظروف البيئية الخارجية والداخلية؛ تحت تأثير الجهاز العصبي والجهاز الغدي. ويتأثر الجسم وإيقاعه الحيوي بتأثير طبيعة تجديد الخلية التي تسير وفق دورة إيقاعية بين النشاط والارتفاع والانخفاض.

* **القسم السلبي:** (من 11.5 إلى غاية 23 يوماً) وينقسم أيضاً إلى جزئين:

- الجزء الأول النازل:

يستمر المنحنى في الاتجاه نحو الأسفل ليصل إلى أقل نقطة منخفضة في الحالة السالبة للدورة الإيقاعية البدنية، وفي هذه الفترة يشعر الفرد بعدم التوازن ومن ثم يجب الحفاظ على الطاقة التي ضيعت في الفترة السابقة.

- الجزء الثاني الصاعد:

يبدأ المنحنى في الانحراف نحو الأعلى، وخلال هذا الصعود يتم تجميع طاقة الفرد، ثم تخترق خط الأساس في اليوم 23.

وتتميز هذه المرحلة الصاعدة بشعور الفرد بالمرح والبهجة والاتجاه نحو الايجابية مرة أخرى، واليوم 23 يشعر الفرد بنوع من طاقة بدنية ولياقة وصحة لأنه يعود من حالته السلبية إلى حالته الإيجابية.

7- أنماط الإيقاع الحيوي اليومي:

إن مستوى الكفاءة البدنية للإنسان تختلف على مدار اليوم الواحد، وإن بعض هذه الكفاءة عادة ما تكون مرتفعة في الفترة الصباحية وتهبط عند الظهر وبعد ذلك تكون هناك فترة مرتفعة في الفترة المسائية أيضاً، وهناك بعض البحوث التي أكدت على تميز لاعبات المجموعة التجريبية ذات نمط الإيقاع المسائي والمتطابقة مع زمن الوحدات التدريبية عن المجموعات ذات أنماط الإيقاع الصباحي وغير المنتظم في بعض تغير القدرة العضلية للذراعين والرجلين والدقة، وأن هناك تغير في إيقاع بعض الأجهزة الوظيفية على مدار الـ (24) ساعة وأن الإيقاعات الحيوية للأجهزة المختلفة في الجسم البشري لها تأثير متداخل على مستوى أداء الفرد (بدير، 1995: 48).

وعليه يمكن تصنيف الإيقاع الحيوي إلى أنماط حسب طبيعة النشاط العصبي الإرادي واللاإرادي للفرد كما يلي:

7-1 - النمط الصباحي:

ويطلق عليه النمط "البليبي" ويتصف أفراد أصحاب النمط الحيوي الصباحي بقدرات عالية على العمل والنشاط في الحالة الوظيفية للجهاز الحركي، كما وجد أن لأصحاب هذا النمط الحيوي الصباحي المبكر قدرة على التحمل في ظروف نقص الأكسجين.

ويتميز أفراد ذوي النمط الصباحي بالنوم والإستيقاظ المبكر ويتسمون بالنشاط في الصباح ويقل ذلك مع حلول النصف الثاني من اليوم

7-2- النمط النهاري:

ويطلق عليه النمط "الحماسي" أو غير منتظم ، ويتصف أفراد النمط الحيوي غير المنتظم بمقدرة عالية على العمل بكفاءة ومستوى عالي في النشاط خلال اليوم سواء كان في الصباح أو في المساء.

7-3- النمط الحيوي المسائي:

ويتصف أصحابه بمقدرة عالية من الكفاءة في العمل وبنشاط فعال خلال الفترة المسائية، ويتسمون بالنوم المتأخر ويستيقظون بصعوبة في الفترة الصباحية.

وتكون حالتهم الوظيفية متوترة في فترة المساء واختلال نظام الوظائف المركزية وميكانيزمات التنظيم في الجسم. (ويبرز ج ، 1993: 300).

8- أهمية معرفة الإيقاع الحيوي:

للإيقاعات الحيوية أهمية كبيرة بما تملكه من قدرة في التحكم والتأثير على نشاط الكائنات الحية ويبرز ج. قاستون ، الجزء 02 ، 1993: 300 بوضوح هذه الأهمية بقوله: "نحن مجموعة إيقاعات لا نغير الانتباه لها إطلاقاً ، رغم أنها تحكم حياتنا اليومية. عندما نأخذ بعين الاعتبار وجودها، ونكيف إيقاعاتنا الاجتماعية -الثقافية مع إيقاعاتنا البيولوجية ، يمكن في عدة ميادين (الصحة، العمل التربوية)، تحسين ظروف حياتنا اليومية ، فيما لديها من مبتذل".

ومما هو ثابت أن الإيقاعات الحيوية هي محددة للإيقاعات السيكلوجية وأساس فهمها . وأنه لا يمكن للإيقاعات المدرسية أن تؤسس وجودها إلا في حالة أنها تستجوب البيولوجيا في ميكانزوماتها أو أنها تستجيب لها بإرضائها ما وراء ، ذلك ، فإننا ننزلق في وضعية تعميم وإنه من الضروري الحفاظ على النقاش في إطار الملح للتعبية إزاء فسيولوجية الطفل، أي صحته" . (C.L.Lambert، 1995 : 475)

ويأثر الإيقاع النشاط العقلي للفرد في الذاكرة واليقظة ،والقدرة على التعلم ،وسلامة العمليات العقلية، وإن مفهوم القدرات العقلية نشأ في ميدان علم النفس التطبيقي وكان في نهاية القرن التاسع عشر متصلا بالدراسات التجريبية وفي بداية القرن العشرين ظهر في فرنسا مرتبطا بقياس الذكاء في أبحاث العالم (موسى، 2004: 18).

تعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في هذا المجال لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص.

ومن العوامل الأساسية في التعلم ،الذاكرة والأداءات الفكرية والمعرفية... إلخ، وتعد الذاكرة عاملا أساسيا في جل المهام التربوية للمدرسة، لذلك كانت معرفة التغيرات الدورية للذاكرة، قصيرة المدى كانت أو طويلة المدى أمرا ضروريا، حيث تبين من خلال الدراسات النظرية والتجريبية التي تناولتها ،أنها تخضع لدورات إيقاعية واضحة في نشاطها. إذ تعرف الذاكرة قصيرة المدى أفضل أداءاتها في الفترة الصباحية ، في حين تعرف الذاكرة طويلة المدى أحسن أداءاتها في الفترة الزوالية .

أما بالنسبة للأداءات الفكرية والمعرفية فقد اتضح أنها تعرف تصاعدا تدريجيا في الفترة الصباحية ينتهي بقمة أولى قبيل نهاية هذه الفترة، ثم تنازلا يبلغ أدنى حد له عند بداية الفترة الزوالية فتصاعد جديد يبلغ قمة ثابتة قبيل نهاية هذه الفترة . (لبيرات، بدون سنة: 110)

ولهذا فإن معرفة الإيقاع الحيوي والإلمام بمواقبته من الأمور الهامة للغاية في شتى المجالات، خصوصا المهن الصعبة والخطرة التي تتطلب من المكلفين والعاملين بها درجة من النشاط. ومن تم صار من الضروري تحديد فترات للراحة وفترات للعمل والنشاط ، والمعرفة المسبقة لساعات اليوم التي يكون فيها مستوى أدائهم في أحسن صورة له ، وكذا التمكن من التكيف مع وريديات العمل .

وتفيد معرفة النمط الحيوي خلال اليوم في تخطيط الجدول الزمني لنشاط الفرد سواء كان طالبا أو دارسا. أو عاملا أو موظفا بمختلف المهن، ومتى يكون نشاطهم متوافقا مع الحالات البيولوجية والفسيوولوجية لأجهزة الجسم وأعضائه، والجهاز العصبي، والجهاز الغدي بالجسم.

كما تظهر أهمية معرفة الإيقاع الحيوي والوعي به في عمليتي التعليم والتعلم في التمكين من وضع استعمال زمن للمراجعة والمذاكرة خاص بكل فرد. بحيث تخصص فيه أنسب الأوقات للتحصيل الجيد والاستيعاب وأوقات أخرى للراحة والاستجمام.

وكذا يشترك الإيقاع الحيوي وتخطيط المناهج واستراتيجيات طرائق التدريس في تشكيل سلوك الإنسان وبنائه فالإيقاع الحيوي يحدد الزمن المناسب للتعليم والتعلم، أما تخطيط المناهج فيهتم بتقسيم المعرفة والخبرات التعليمية للمخ البشري فيتم تشغيلها فيه لتتحول إلى سلوك ، وتهتم استراتيجيات وطرق التدريس بكيفية تقديم المعلومة في صورة شيقة ومثيرة لتحفيز المخ على التشغيل والتعامل معها لتشكيل السلوك المطلوب ومن هذا المنطلق يمكن تحقيق الأهداف التربوية كخطوة البدء لتخطيط المناهج وطرائق التدريس والتعلم في الزمن المناسب الذي يحدده الإيقاع الحيوي للفرد المتعلم ، وبالتالي هنالك علاقة وثيقة بين المناهج وطرائق التدريس بالمخ البشري وكذا بعلوم بيولوجيا وفسيوولوجيا الإنسان. إضافة إلى وضوح العلاقة الموجودة بين الإيقاع الحيوي والمخ البشري (الجهاز العصبي والجهاز الغذائي) وكذا عمليات الهدم والبناء في الخلايا ورغم ثبوت هذه العلاقة وأهمية أبعادها وانعكاساتها على سلوك الفرد ونشاطه (البدني، العقلي ، العاطفي).

إلا أن المسؤولين الأوائل على مستوى العالمي عموما والمحلي خصوصا كانوا يوجهون اهتماماتهم نحو المحافظة على صحة الإنسان وحمايته من الأمراض العضوية مهملين في ذلك الدراسات التي أقيمت في علم تخطيط المناهج ، واستراتيجيات بحيث أعلن جرين 1970 Green وزملائه على وجود مبدأ

فسيولوجي والذي يقول أن أي تغير في الحالة الفسيولوجية يصاحبه تغير ملائم في الحالة العقلية والعاطفية للفرد سواء كان واعيا أو بدون وعي والعكس صحيح بمعنى أن أي تغير في الحالة العقلية والعاطفية للفرد عن وعي وبدون وعي يصاحبه تغير مناسب في حالة الفسيولوجية للفرد ويتطبق هذا المبدأ على دراسات المخ البشري، حيث تم التوصل إلى أن بزيادة تنظيمات الوظائف العقلية تزداد تنظيمات المخ الفسيولوجية، ومن ثم تزداد اضطراب بنية المخ الفسيولوجية بزيادة اضطراب الوظائف العقلية (قلادة، 2007: 107-108) ولهذا يمكننا القول بأن كل ما يطرأ على الإيقاعات الحيوية للفرد يؤثر على أنشطة المخ مع ارتباطاتهم بصحة الإنسان وسلامة بناء سلوكه البدني والعقلي والعاطفي .

فبناء الإنسان لا يحتاج فقط إلى تغذية بيولوجية عبارة عن وجبات غذائية مكونة من خمس عناصر أساسية (بروتين ، الدهون ، الكربوهيدرات، والأملاح المعدنية والفيتامينات إضافة إلى الماء)، حيث أشار فؤاد قلادة 1988 إلى أن نمو العقل يحتاج إلى نوع آخر من التغذية والتي تكمن في التغذية المعلوماتية والتي توجه إلى المخ البشري ليتم تشغيلها لإتمام التفكير الواضح وإصدار القرار وتوجيه السلوك.

ومن هذا المنطلق تكون المعلومات غذاء بيولوجيا موجه للمخ البشري ويقتضي الأمر أخذ بعين الاعتبار تخطيط الوجبة المعلوماتية تخطيطا علميا سليما حتى تتحول إلى سلوك سوي سليم في صورة أفكار وقرارات صائبة ، كما يشترط احتواء الوجبة المعلوماتية سواء كانت في صورة درس من الدروس أو وحدة دراسية أو مقرر على العناصر الأساسية وهي مكونات الميدان المعرفي الوجداني والنفس الحركي (وهي تناظر الإيقاع العقلي،العاطفي، البدني على الترتيب) (قلادة، 2003: 124-128) فإن الربط بين الجوانب الفزيولوجية والبيولوجية والنفسية، للإنسان ربطا متكاملًا يتم من خلالها تشكيل سلوك شخصية متكاملة يتحلى بها.

فالاهتمام بعنصر واحد على حساب الآخر يؤدي إلى تشكيل سلوك الفرد تشكيلا مريضا وهذا ما يسبب اضطراب في السلوك فإذا ركزنا على الجانب المعرفي دون الاهتمام بالجانب الوجداني فإن هذا يؤدي إلى تشكيل عالم لكنه معدم الضمير ومنعدم القيم والعكس يؤدي إلى شخصية ساذجة ولكنها جاهلة.

إضافة إلى ضرورة تخطيط المنهج بحيث يتلاءم مع وظائف نصفي كرتي المخ (النصف الأيسر يختص بحفظ المعلومات والنصف الأيمن يختص بالقدرات الإبتكارية و الإبداعية)، كما يجب أن يكون تجهيز الوجبات المعلوماتية (المناهج) متوصلا و مستمرا حسب مستويات كل الدرجات ومستويات الدارسين فيها النفسية،العقلية ، البدنية وحسب استعداداتهم وقدراتهم.

فإن أي خلل في تخطيط المناهج (الوجبة المعلوماتية) او تقديمها للدارسين تصيب الفرد بأمراض نفسية كما ينتج عنه اضطرابات في الشخصية ومن تم تعتبر عملية التعلم ضمن المؤثرات التي يتأثر بها الإنسان في مشوار حياته بجانب المؤثرات الكونية والسلبية المحيطة بهن حيث أكدت الدراسات الحديثة تكامل السلوك الإنساني مثلما يتكامل الإيقاع الحيوي للفرد عقليا وعاطفيا وبدنيا.

واهتمت الدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية في بداية القرن 19 بالأهداف التربوية حيث صاغت اللجنة المشكلة للوضع الأهداف والمبادئ الرئيسية للتعليم أهداف تشمل الميدان المعرفي الذي يقابل الإيقاع العقلي والميدان الوجداني الذي يقابله الإيقاع العاطفي والميدان النفس الحركي الذي يقابله الإيقاع البدني، حيث يهتم الإيقاع الحيوي بالزمن الذي تتم فيه العمليات البيولوجية والفزيولوجية والميتابوليزم (الهدم البناء)، اي أن الإيقاع الحيوي كما سبق القول يبحث الإجابة على السؤال متى يتم تشغيل هذه الميكانيزمات الحيوية ، وبتحديد الزمن يبدأ العمل في البحث عن إجابة عن السؤال ماذا يجب عمله من تخطيط في أنماء وصيانة الإيقاع البدني وحاجاته والإيقاع العقلي ومتطلباته والإيقاع

العاطفي وضروراته وهكذا اهتم المسؤولون بتصنيف الأهداف التربوية بتخطيط أنواع السلوك والتعلم وتصنيف الأنشطة من خلال مواد دراسية .

ويبدأ الاهتمام الأهداف التربوية في عام 1920 حيث تم صياغتها في سياق أنواع السلوك من خلال دراسة هذه الأنواع ومن بين الدراسات التي اهتمت بالأهداف دراسة سميت وتايلور للأهداف وبحيث يمكن تصنيفها وفقا لتقسيمات الإيقاع الحيوي الثلاثة مثل ما هو موضح في الشكل.

جدول تصنيف تقسيمات سميت وتايلور 1942 حسب الايقاعات الحيوية وميادين الأهداف التربوية (قلادة، 2007: 111)

الجدول رقم 03: يوضح تقسيمات سميت و تايلور للأهداف التربوية

حسب الإيقاعات الحيوية

| | | |
|--------------------------|----------------------------|--|
| الإيقاعات الحيوية | تصنيف الأهداف لبلوم | الأهداف حسب تقسيمات سميت |
| تجيب على السؤال متى تيسر | وتجيب على السؤال ماذا تخطط | وتايلور 1942 |
| Whenitstarts | Whatdoweplum | |
| الإيقاع الحيوي البدني | الميدان النفس حركي | تحسين الصحة البدنية |
| PhysicalBiorythe | Psychomatordomain | نماء مهارات فعالة في العمل |
| الإيقاع الحيوي العاطفي | الميدان الوجداني | إنماء عادات فعالة في العمل |
| EmotionalBiorythe | Affective Domain | نماء حساسية متزايدة للمشكلات الاجتماعية والخبرات المختلفة. |
| | | نماء وغرس الاتجاهات الاجتماعية |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| أكثر من إنماء الانسانية. | | |
| نماء تقدير الأدب والفن والموسيقي. | | |
| نماء قدر تزايد من الميول الناضجة | | |
| والمفيدة. | | |
| التكيف الشخص الاجتماعي المتزايد. | | |

من خلال هذا الجدول يتضح لنا أن تصنيف الأهداف التربوية لها علاقة بنظريات الشخصية كما أن الإيقاع الحيوي هو رد فعل تفاعل بين جسم الفرد والمؤثرات الخارجية والداخلية. وتكمن أهمية هذه التصنيفات في تنظيم الظواهر التي تؤثر على نمو الفرد عقليا وبدنيا ووجدانيا. وهنا قام بلوم بتصنيف الأهداف التربوية في ثلاث ميادين كل ميدان منها يغطي ما يحتاجه الفرد خلال دورة إيقاعه الحيوي وهذه الميادين تسهل عملية الاتصال وتبادل الأفكار وبناء المواد التعليمية والاختبارات وبذلك سهلت كثير فهم السلوك فالميدان المعرفي تقابل الإيقاع العقلي وخلالها تتم الإجابة عن السؤال: "ما هو المضمون المطلوب للتوفير حاجات الإيقاع الحيوي العقلي أما الإيقاع الحيوي العقلي يحدد الزمن والوقت الذي تكون فيه قدرات العقل ومهاراته في الدورة الايجابية للاستقبال المعرفة وتشغيلها بكفاءة وعندما تكون القدرات والمهارات العقلية في دورة سالبة يقوم الفرد بإتقان ما سبق تعلمه دون اقتحام تعلم جديد أما الميدان الوجداني فيقابله الإيقاع العاطفي ويتضمن هذا الميدان الأهداف التي تصف التغيرات في الميول والاتجاهات والقيم ويهتم بالشعور والإحساسات والعواطف الداخلية الكامنة، وهذا الميدان يجيب على السؤال: "ماذا يجب أن تزود به الفرد من مواقف تغطي المشاعر والإحساسات والقيم والعواطف في كل الأوقات والأزمنة، وفي كل مرحلة من مراحل الإيقاع الحيوي العاطفي وبالنسبة

للميدان نفس حركي الذي يقابله الإيقاع البدني لتزويد الفرد بالمعرفة الخاصة بتنمية المهارات الحركية و العضلية.

ويهتم بالتوافق العصبي الحركي ويحدد الإيقاع البدني الزمن والفترة التي يمارس فيها الفرد التدريبات الخاصة بتنمية هذه المهارات البدنية و قياسها.

كما تؤكد نظرية الإيقاع الحيوي التداخل التام بين كل من الإيقاع البدني العقلي العاطفي أي أن كل إيقاع يؤثر ويتأثر بالأخر كذلك ويؤكد رسات وزملاءه على وجود علاقة كائنة بين كل من ميدان النفس حركي المعرفي العاطفي (التي تقابل كل إيقاع حيوي) (قلادة، 2007: 115) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 04: يوضح العلاقة الكائنة بين الميدان المعرفي و العاطفي والنفس حركي

| الميدان و الأهداف المتضمنة في أقسامه | | | الأقسام |
|--|--|---|-------------------------------|
| الميدان النفس حركي Adychomotor domaine | الميدان الوجداني Affective domaine | الميدان المعرفي Cognitive domaine | الكبرى |
| -الحركات العالمية Reflex noves | 1- الاستقبال Receiving | المعرفة knowledge | الارتباطية Associa tion |
| 2-الحركات الأساسية Basic noves | 2الاستجابة réponse | | |

| | | | |
|--|--|---------------------------|--------------------------|
| 3- القدرات الإدراكية Penceptnalabilitis | 3- اعطاء القيمة valining | - الفهم Compression | الإدراك |
| 4- قدرات جسمية Physicalabilitis | 4- التنظيم organisation | 3- التطبيق Application | Concep halisatio n |
| 5- حركات مهارية (بدنية) Skilled mouvement | 5- توظيف القيمة charactensation | 5- التحليق Synthèses | التقمص - التوحد |
| 6- اتصال غير تتابعي Non- discusivecomunication | 6- اتصال غير تتابعي bya value system | 6- التقويم Evaluation | Identific ation |

9- طرق وأساليب البحث العلمي في الإيقاع الحيوي:

منذ فترة بعيدة، بدأ إخضاع الإيقاع الحيوي للعديد من الدراسات ومن اتجاهات متعددة منها ما يرتبط بالناحية الوظيفية والطبية، ومنها ما يرتبط أيضا بالناحية العقلية التعليمية وحتى الرياضية. وقد بدأت هذه البحوث تأخذ مسارات مختلفة من ناحية الإيقاع الحيوي بأنواعه (يومي ، متعدد الأيام، موسمي ...إلخ) إلى أن تم كشف هذه النظرية (الإيقاع الحيوي)، وأساليب وطرق حساب والإيقاع الحيوي والدورات المكونة له.

ومن تم أصبح البحث في هذه الاتجاهات يأخذ مساره العلمي، بحيث تم التوصل إلى كيفية إيجاد الإيقاع الحيوي العام باستخدام الحاسب الآلي بطرق رقمية أكثر دقة من الرسوم البيانية، بواسطة برنامج الحسابات المتوافقة تمكنا من حساب الإيقاع الحيوي الشهري واليومي من الاتجاهات الثلاثة (العقلي العاطفي، البدني) ، حيث تم إيجاد الإيقاع الحيوي العام للفرد خلال أي فترة زمنية وذلك بمعلومة تاريخ ميلاده ومن مميزات هذه الوسيلة هو التعبير الرقمي عن قيم كل من الدورات الثلاثة والإيقاع الحيوي العام، وهذا ما يسمح بالتعبير عن حالة الفرد بدقة عالية صباحا ومساء.

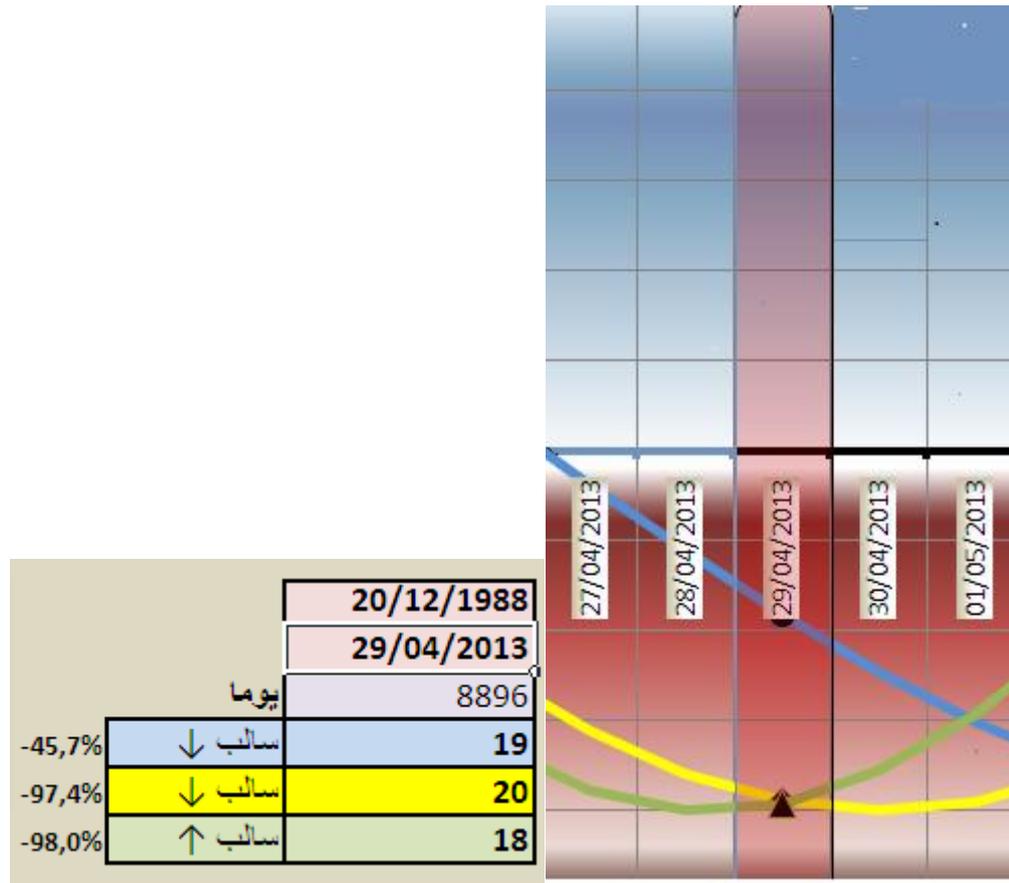
وإن تطور طرق إيجاد وحساب الإيقاع الحيوي وإمكانيات التعبير عن ذلك رقميا سيفتح مجالات للبحث العلمي في هذا الإطار بمدى أوسع في كافة الميادين وبصفة خاصة في مجالات التربية والتعلم. (أبيك وعمر، 1994: 185-186)

وقد سبق لنا الإشارة إلى أنه يمكننا التعبير عن الإيقاع الحيوي من خلال ثلاث دورات كل منها ترتبط بناحية من النواحي الثلاثة المكونة للإيقاع الحيوي العام وهذه الدورات هي الدورة العقلية المرتبطة بالإمكانات والقدرات الذهنية للفرد والحالة العاطفية تعكسها الدورة العاطفية والدورة البدنية تعكس حالة البدنية للفرد.

وتأخذ هذه الدورات الثلاث الشكل النموذجي المستمر وتتبع منحنى يسمى S وفيه يتحرك المنحنى بين أعلى ارتفاع وأدنى ارتفاع بشكل نموذجي يستمر طوال حياة الفرد تبدأ في يوم ميلاده وتدل الارتفاعات على الاتجاه الموجب والذي يشير إلى تحسن وظائف الدورة يدل على أن الفرد في أحسن حالته حسب اتجاه الدورة والعكس بالنسبة للاتجاه السالب.

وتختلف الفترة الزمنية التي تستغرقها الدورة الإيقاعية البدنية (23 يوما)، عن الدورة الإيقاعية العاطفية (28 يوما) عن الدورة الإيقاعية العقلية (33 يوما) ولذلك تكون مسارات المنحنيات الثلاث غير متطابقة تأخذ شكلا مختلفا من يوم لآخر أي لا تتطابق المنحنيات الثلاث للإيقاع الحيوي على بعضها البعض. يمر كل إيقاع حيوي بالحالة الموجبة Positive ثم الحالة السالبة Negative مروراً بالحالة الحرجة أو الخطرة Délicat وعندما يمر الإيقاع الحيوي في الحالة الخطرة ، فإنها قد تتحول من الحالة الإيجابية إلى السالبة أو من الحالة السالبة إلى الإيجابية ونظراً لاختلاف شكل كل إيقاع ومنحناه من يوم للآخر عن إيقاع المنحنى خاص بالإيقاع الآخر ، لهذا يوجد 27 حالة احتمال من احتمالات التوقعات المختلفة من منحنى الإيقاع الحيوي البدني والعاطفي والعقلي في أي وقت من الأوقات وهي كما يلي (قلادة، 2003: 147-165):

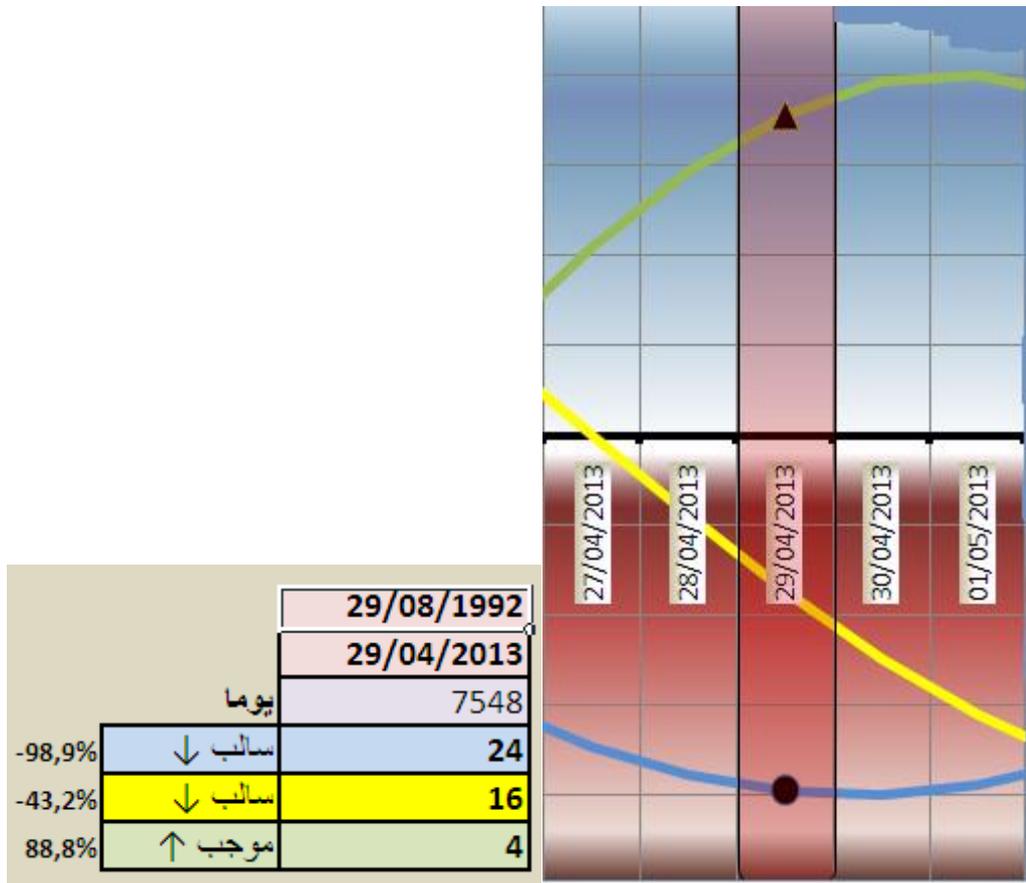
*وجود الدورات الإيقاعية الثلاثة في حالة سالبة: (n.n.n)



الشكل رقم 05: يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي والعقلي في حالة سالبة

يوضح الشكل رقم(05) حالة الدورات الإيقاعية السالبة، حيث يكون وضع الفرد في هذه الحالة متدنيا بدنيا؛ عاطفيا وعقليا وعليه ألا يشرع في عمل أي شيء جديد يكون مصيريا . فأأي مجهود يبذله يكون مسبقا ومنتهايا بالفشل والتوقف وعدم الاستقرار.

* وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في حالة سالبة بينما حالة الإيقاع البدني موجبة: (P.N.N)



الشكل رقم 06: يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في حالة سالبة وحالة الإيقاع البدني الموجبة

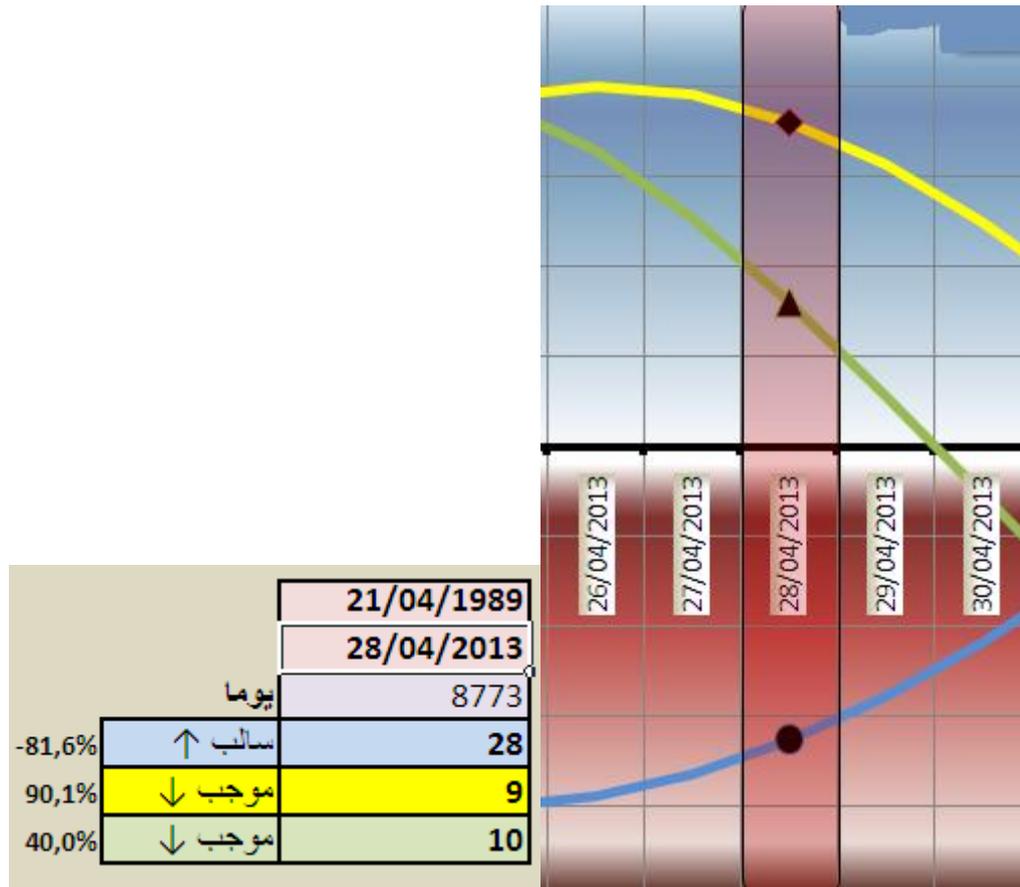
يوضح الشكل رقم(06) التقاء الحالة العقلية والعاطفية السالبة بالحالة البدنية الايجابية.

وفي هذه الحالة يشعر الفرد باللياقة البدنية. غير أن حالته العاطفية سالبة؛ مما يحتم عليه تجنب

الأنشطة الاجتماعية، كما يستحسن تأجيل أنشطته التعليمية إلى وقت آخر لأن إيقاعه العقلي منخفض

وسالب.

* وجود الإيقاع البدني والعاطفي في حالة موجبة بينما حالة الإيقاع العقلي سالبة (p.p.n) :

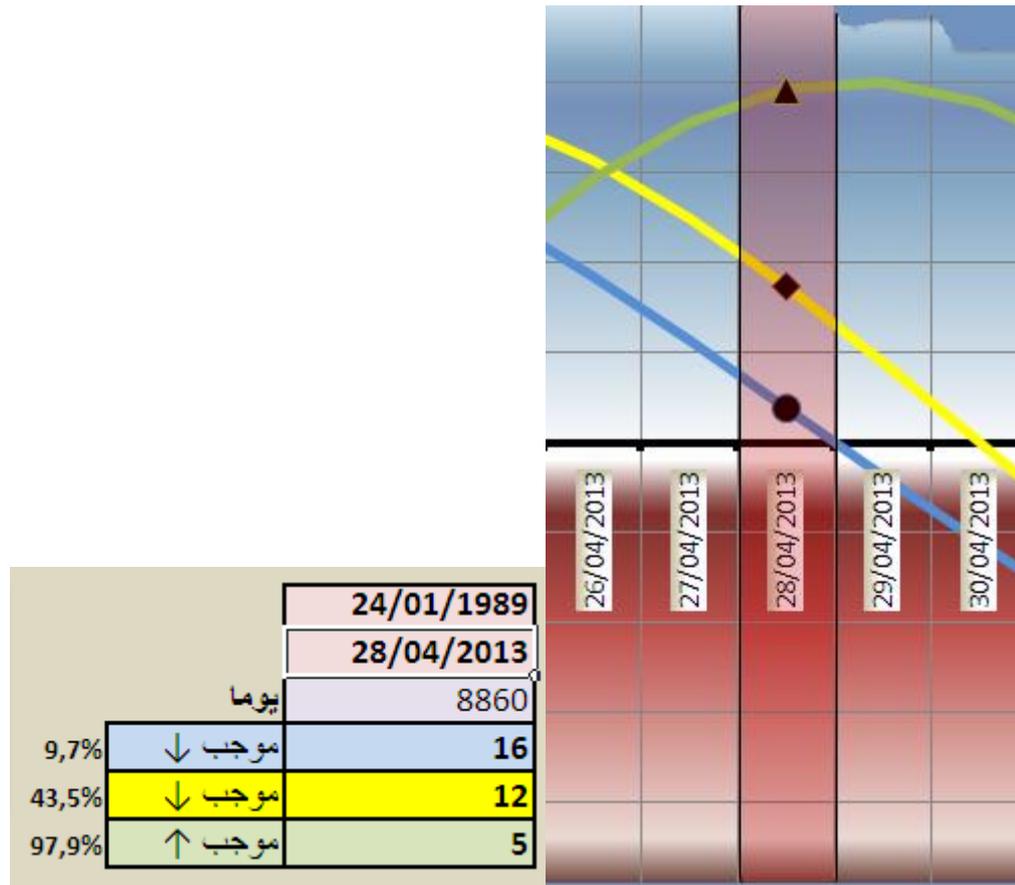


الشكل رقم (07): يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في حالة موجبة وحالة الإيقاع العقلي

السالبة

يوضح الشكل رقم (07) التقاء الحالة البدنية والعاطفية الايجابية بالحالة العقلية السالبة ،حيث تكون حالة الفرد البدنية والعاطفية ايجابية. وبذلك يشعر شعورا جيدا في كافة الأنشطة البدنية والعاطفية غير أن الإيقاع العقلي في حالة سالبة؛ وبذلك فإن أحكامه العقلية وتفكيره محل نظر وحرص كبير. ومن تم يجب عليه تجنب المواقف التي تتطلب التفكير؛ وإصدار القرارات ويجب أن يجعل دراسته تنحصر في إطار تحصيله دون الدخول في تعلم الجديد.

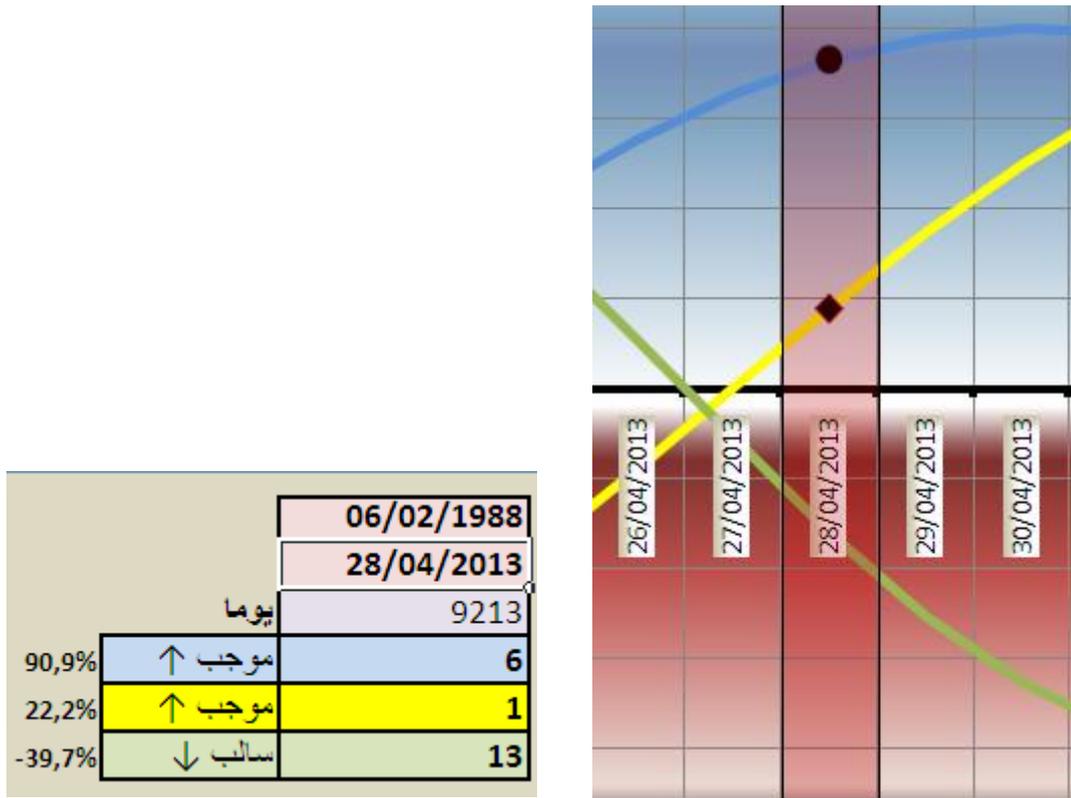
* وجود الدورات الإيقاعية الثلاثة في حالة موجبة (ppp):



الشكل رقم (08): يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي والعقلي في حالة موجبة

يوضح الشكل رقم (08) التقاء كل من الإيقاع البدني والعقلي والعاطفي في حالة ايجابية، وفي هذا الوضع يكون الفرد في حالة جيدة على مدار اليوم وبالتالي يعطي الفرد عناية في كل ما يقوم به من أعمال ومهام حيث يمكن أن يكون تحقيق الأهداف ميسورا وسهلا. وعليه فإن هذه المرحلة فرصة ذهبية للتعلم والمذاكرة والاستيعاب وممارسة الأنشطة الرياضية؛ كالمسابقات الرياضية وكذلك إصدار القرارات.

* وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في حالة موجبة بينما حالة الإيقاع البدني سالبة (n.p.p):



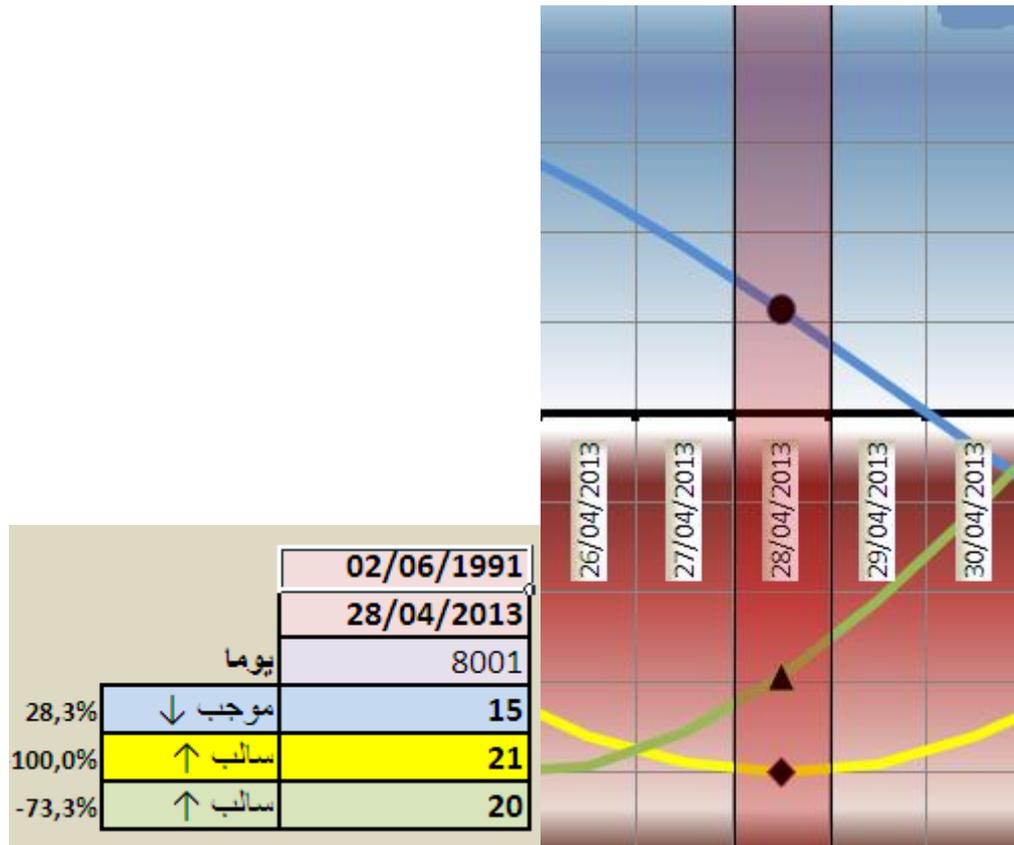
الشكل رقم (09): يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في حالة موجبة وحالة الإيقاع البدني

السالبة

يوضح الشكل رقم (09) التقاء الإيقاع العقلي والعاطفي الايجابي مع حالة الإيقاع البدني السلبية، في هذا الوضع يشعر الفرد بالاستعداد للقيام بمهام بدنية رغم أنه لا يشعر بروح معنوية عالية، في هذه الحالة تكون لدى الفرد فرصة للتخطيط بدقة كي نحدد سلوكه في أي مهمة يقوم بها. خصوصا أن حالته النفسية، والعاطفية، والعقلية في حالة ايجابية حسنة.

وعلى الفرد أن يستغل الفرصة لإقحام الجديد من نظريات وقوانين ومفاهيم في المواد الدراسية كي يقوم بمذاكرتها واستيعابها وتعلمها. إنها فرصة للتقدم في التعلم والاستذكار.

* وجود الإيقاع البدني والعاطفي في حالة سالبة بينما حالة الإيقاع العقلي موجبة (n.n.p):



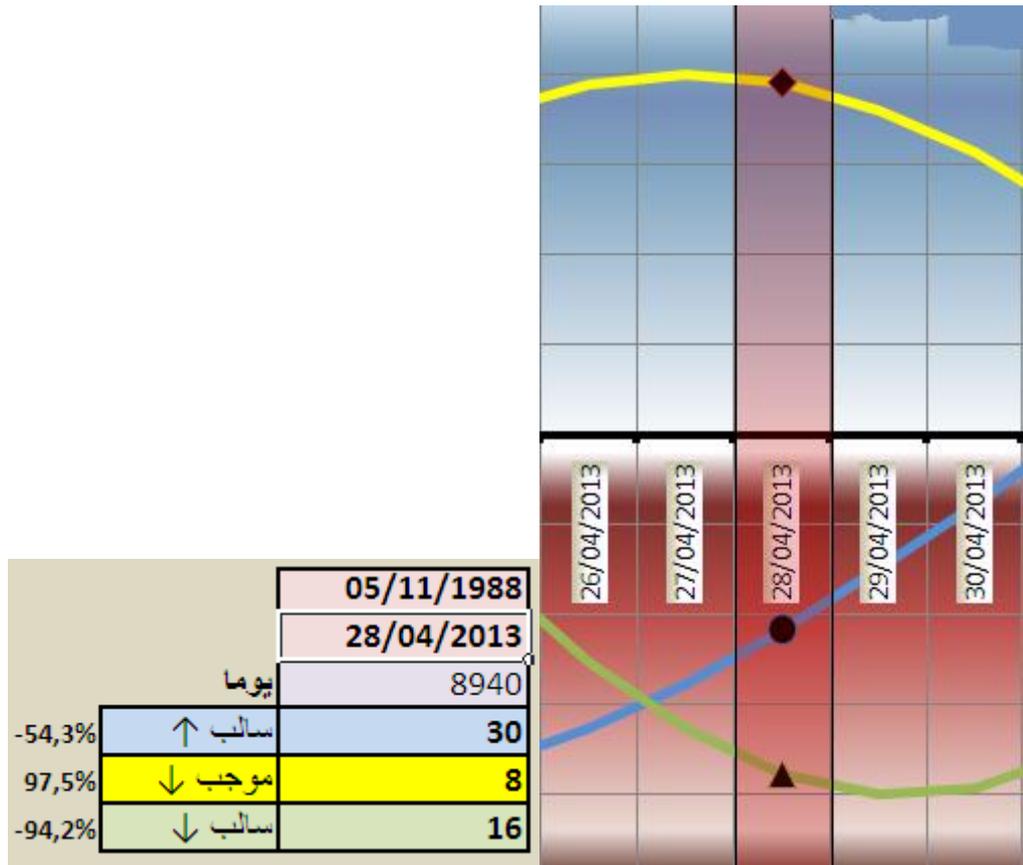
الشكل رقم (10): يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في حالة سالبة وحالة الإيقاع العقلي

الموجبة

يوضح الشكل رقم (10): التقاء الإيقاع البدني والعاطفي السلبي مع حالة الإيقاع العقلي الايجابي. فالحالة العقلية عالية وفي حالة استعداد للتحكم في كل شيء. أما الحالة العاطفية فهي عكس ذلك وفي حالة عدم إستعداد للعلاقات الاجتماعية، وقد تؤدي إلى عدم التحكم في الشعور. ومن تم يفضل تجنب المواجهات مع الآخرين.

وفي هذه الحالة يناسب الفرد الإنفراد بتخطيط استنكاره وتعلمه ومحاولة تحقيق تقدم في العملية التعليمية. وهي فرصة لتكريس نفسه في إنجاز المهام التعليمية الفردية، حيث تكون حالة إيقاعه العقلي عالية. وعلى الفرد الحد من علاقاته الاجتماعية؛ والحرص على عدم بدل مجهود بدني شاق.

*وجود الإيقاع البدني والعقلي في حالة سالبة بينما حالة الإيقاع العاطفي موجبة (n.p.n):

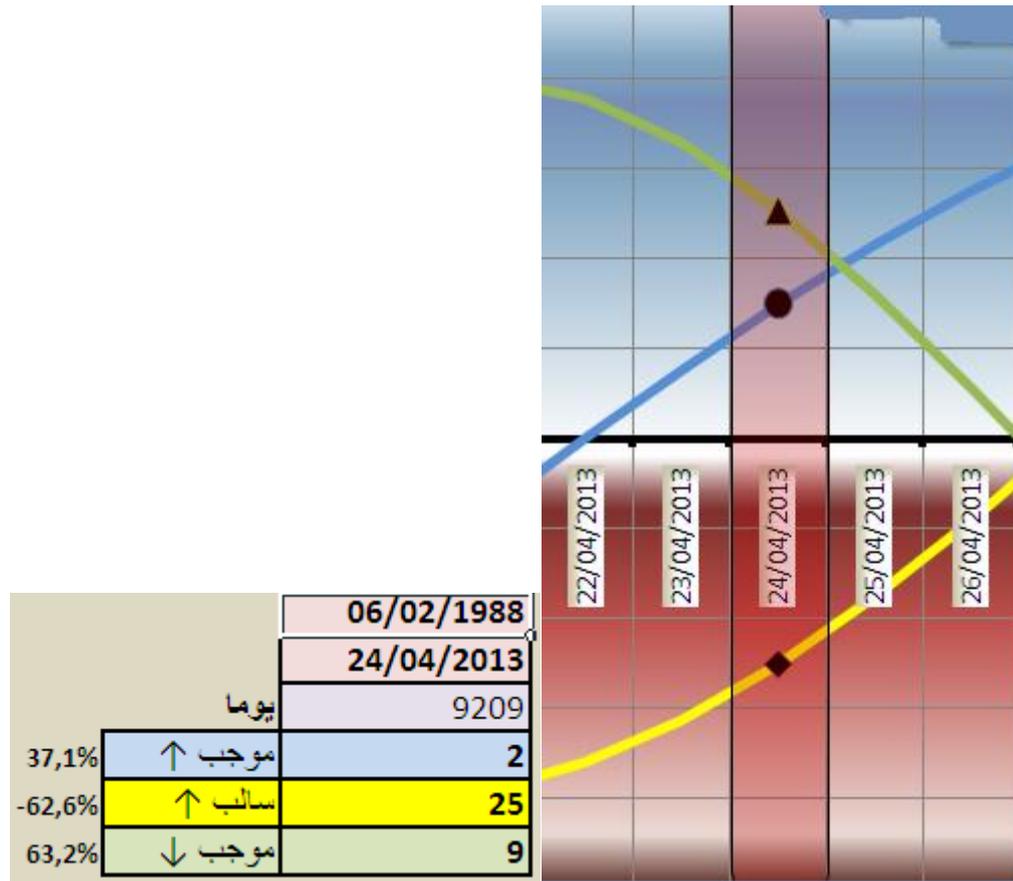


الشكل رقم (11): يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في حالة سالبة وحالة الإيقاع العاطفي

الموجبة

يوضح الشكل رقم (11) التقاء الإيقاع البدني والعقلي السلبي مع حالة الإيقاع العاطفي الايجابي، في هذه الحالة تكون الطاقة البدنية والعقلية منخفضة، غير أن الفرد تكون لديه ميول نحو العلاقات الاجتماعية. على الرغم من أن الفرد لا يستطيع التركيز بسبب انخفاض الإيقاع العقلي، وينصح في هذه المرحلة من الإيقاع أن لا يتعب الفرد ذاته في تعلم الجديد، ولكن أن يقوم باسترجاع ما سبق تعلمه.

* وجود الإيقاع البدني والعقلي في حالة موجبة بينما حالة الإيقاع العاطفي سالبة (p.n.p) :

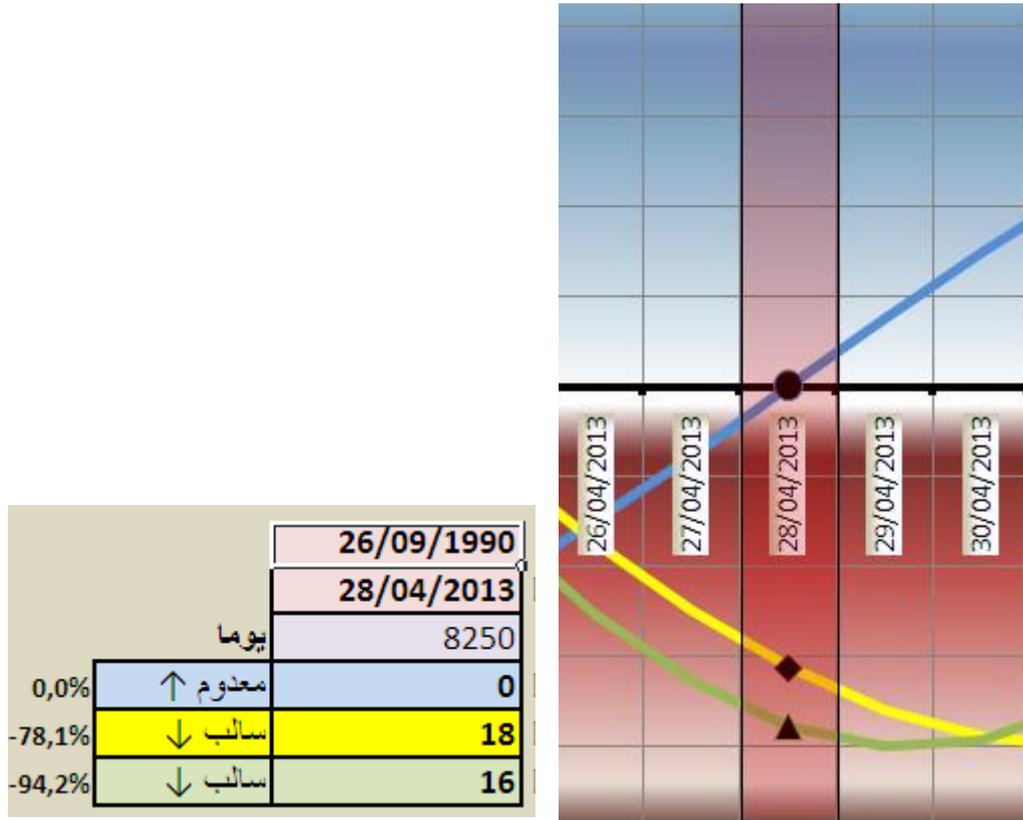


الشكل رقم (12): يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في حالة موجبة وحالة الإيقاع العاطفي

السالبة

يوضح الشكل رقم (12) التقاء الإيقاع البدني والعقلي في الحالة الايجابية مع الإيقاع العاطفي في الحالة السلبية حيث الطاقة البدنية والعقلية عالية، وبالتالي فإن الفرد يستطيع القيام بمهام بدنية وكذلك ارتفاع القدرات العقلية غير أن المشاعر العاطفية منخفضة. لذا فمن الأفضل تجنب العلاقات الاجتماعية، يستطيع الفرد الانطلاق في التعلم والاستذكار وتحقيق التقدم في التحصيل والإبداع.

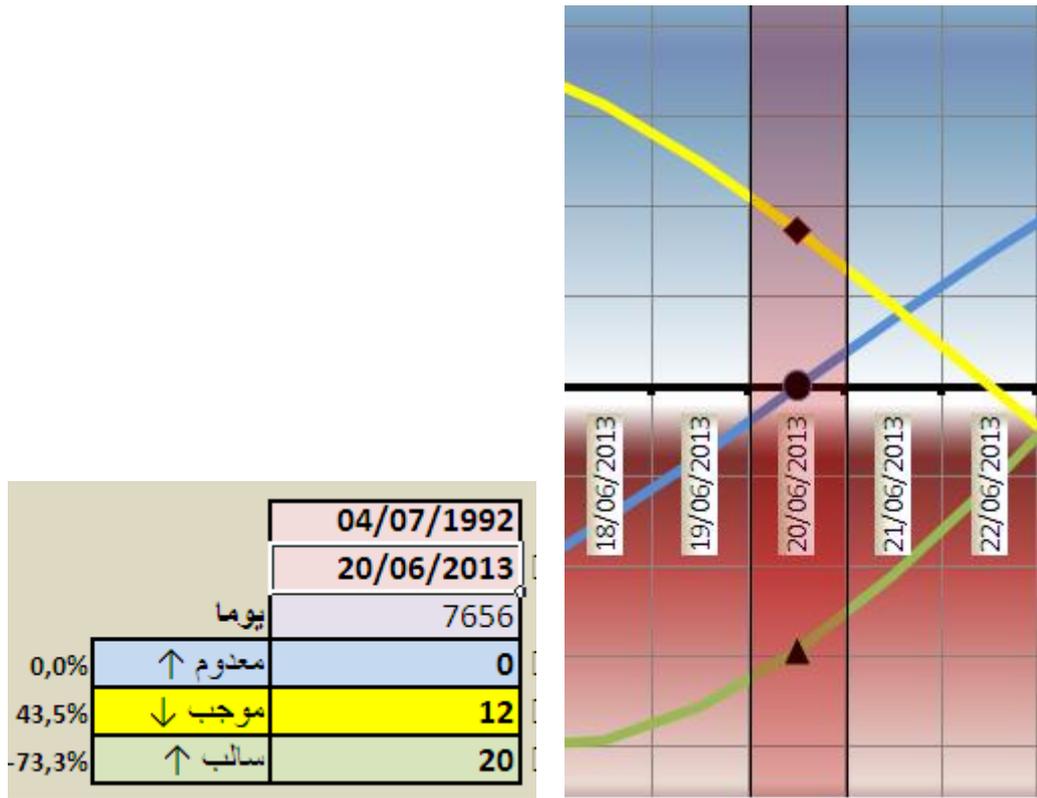
* وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني والعاطفي سالبة (nnd) :



الشكل رقم (13): يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني والعاطفي السالبة

يوضح الشكل رقم (13) التواء حالة الإيقاع البدني والعاطفي السالبة مع حالة الإيقاع العقلي الحرجة وهنا يكون الفرد معرضا للحوادث حيث يكون متعبا، وعلاقته الاجتماعية والعاطفية ومشاعره في حالة سيئة إضافة إلى أنه غير قادر على التفكير وغير مستعد لإعطاء قرارات واضحة وذكية ويستلزم على الفرد الهدوء وإعطاء لنفسه راحة بدنية، عقلية وعاطفية.

*وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني سالبة والعاطفي موجبة (npd) :



الشكل رقم (14): يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني السالبة والعاطفي

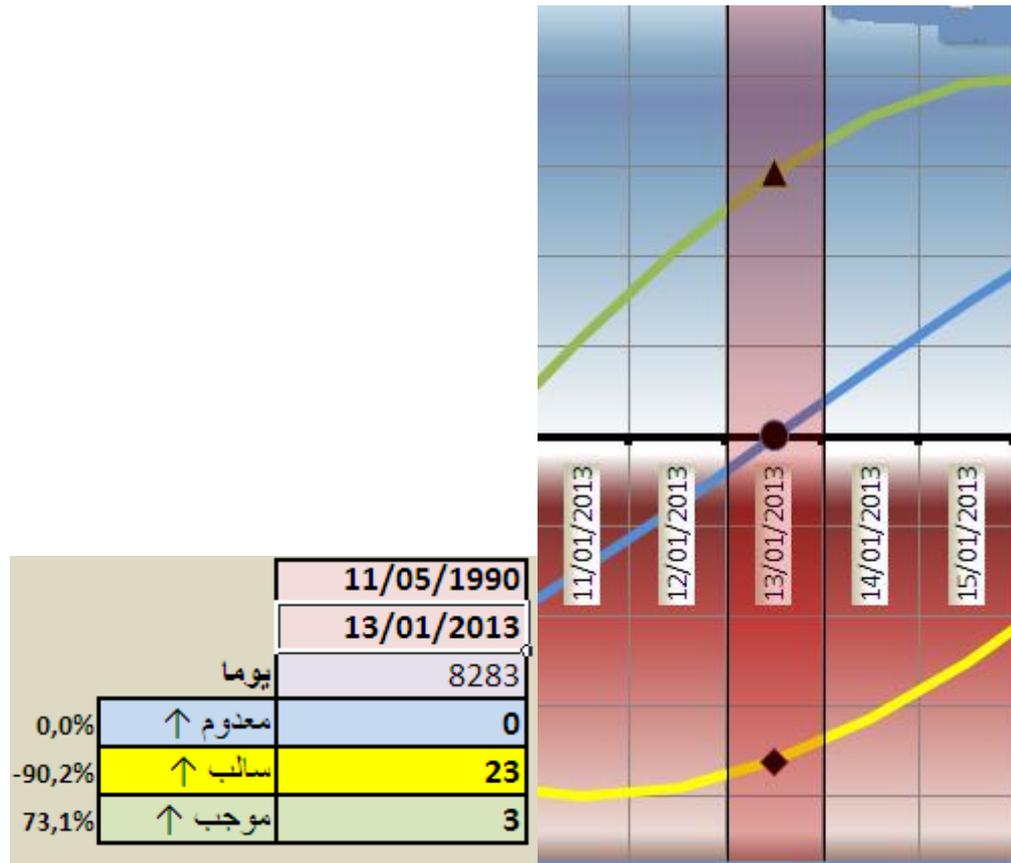
الموجبة

كما سبق ذكره في هذا الشكل تلتقي الحالة البدنية السالبة مع الحالة الموجبة لإيقاع العاطفي والحرية للإيقاع العقلي.

ففي هذه الحالة يكون الفرد معرضا للحوادث، إذ يكون منهكا بدنيا وحالته العقلية خطيرة رغم حالته العاطفية الحسنة.

وهنا يجب للفرد أن يعطي نفسه قسطا من الراحة والحدز في إعطاء الأفكار وإصدار القرارات وأن يرفه عن نفسه خصوصا وأن حالته العاطفية في حالة جيدة.

* وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني موجبة والعاطفي سالبة (pnd):

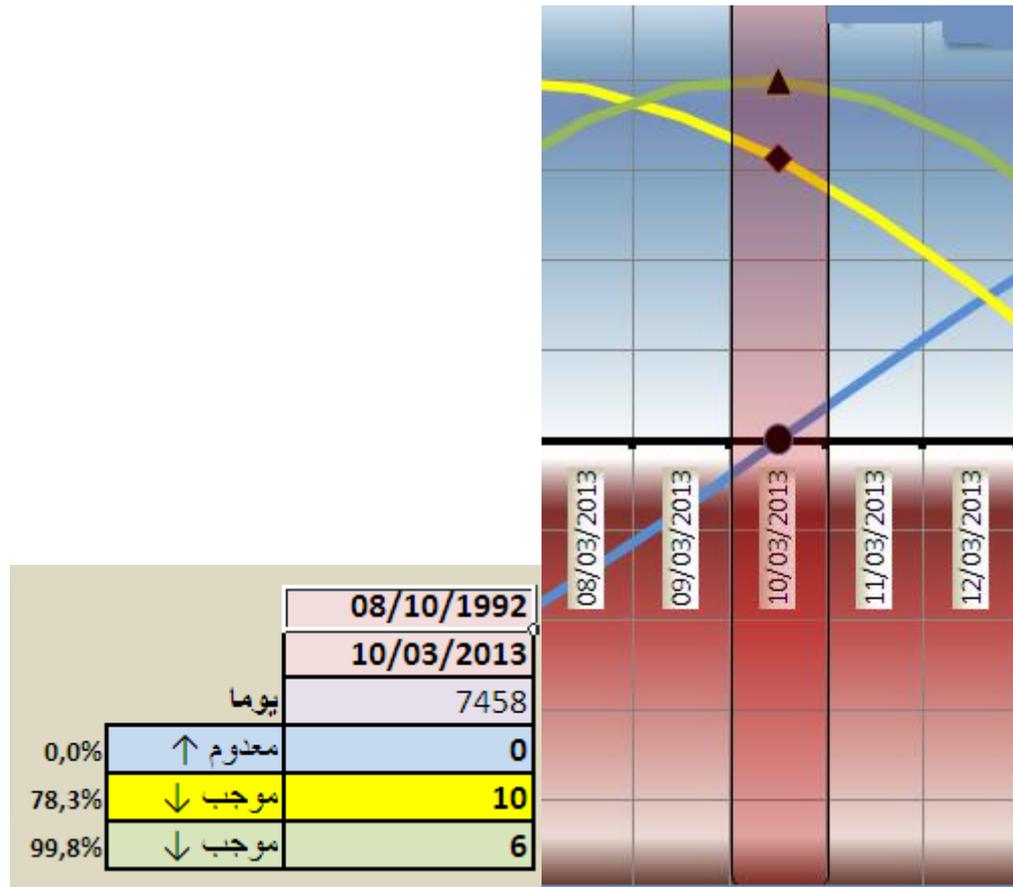


الشكل رقم (15): يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني الموجبة والعاطفي

السالبة

في هذا شكل رقم (15) ينعكس الأمر إذ تلتقي حالة البدنية الموجبة والعاطفية سالبة مع الحالة الحرجة للإيقاع العقلي ويكون من الصعب على الفرد بأن يفكر بصواب كما أنه غير مستعدا للقيام بالعلاقات الاجتماعية حيث ينحرف مزاجه زيادة على ذلك يكون حالته البدنية غير مستقرة، ومن ثم يجب عليه عدم إرهاق نفسه في التفكير وإعطاء قرارات، وأن يستدرك ما سبق تعليمه كما يجب الدخول في العلاقات الاجتماعية.

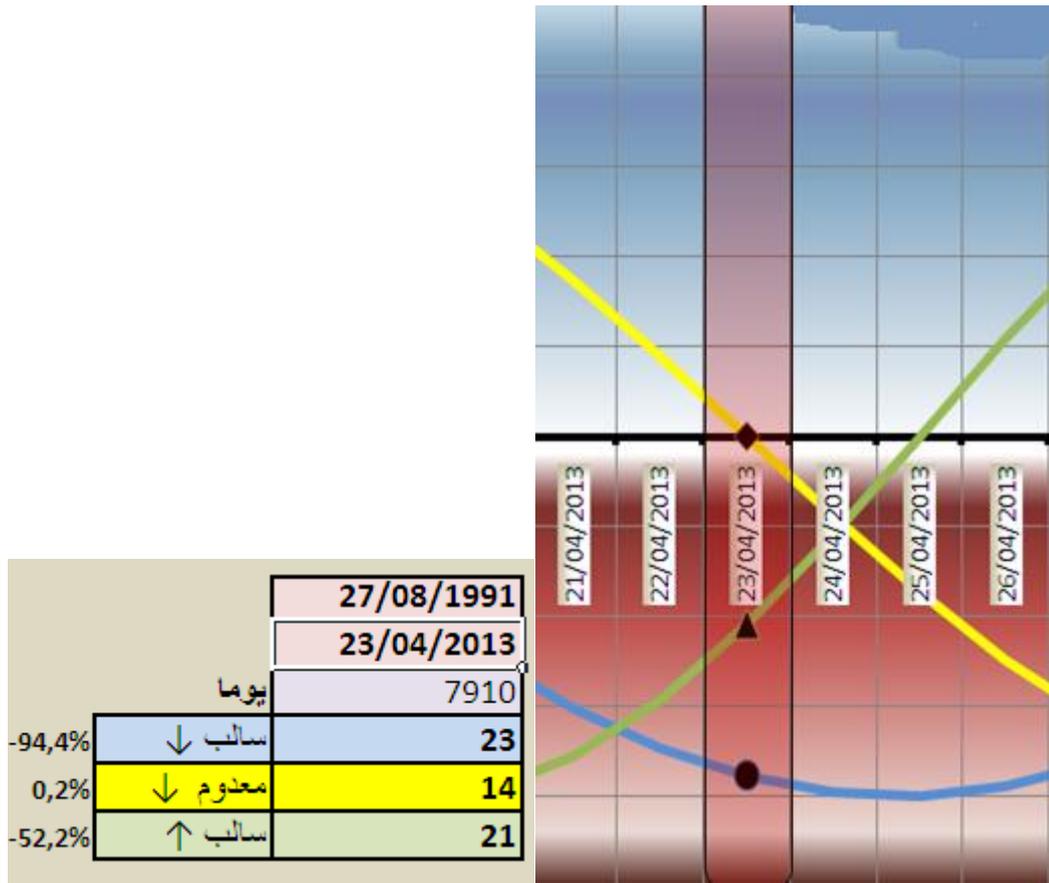
* وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني والعاطفي موجبة (PPd):



الشكل رقم (16): يوضح وجود الإيقاع العقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني والعاطفي الموجبة

في الشكل رقم (16) تلتقي الحالتان الموجبة البدنية والعاطفية مع الحالة الحرجة للإيقاع العقلي في هذه الحالة يشعر الفرد بانتعاش بدني وعاطفي ولكنه يكون في حالة عقلية غير طبيعية تجعله غير واثق من صحة قراراته وبذلك يكون معرضا للوقوع في أخطاء لإصدار أحكام وقرارات غير صائبة لأن تفكيره يكون غير متزنا عقليا.

*وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني والعقلي سالبة (ndn):

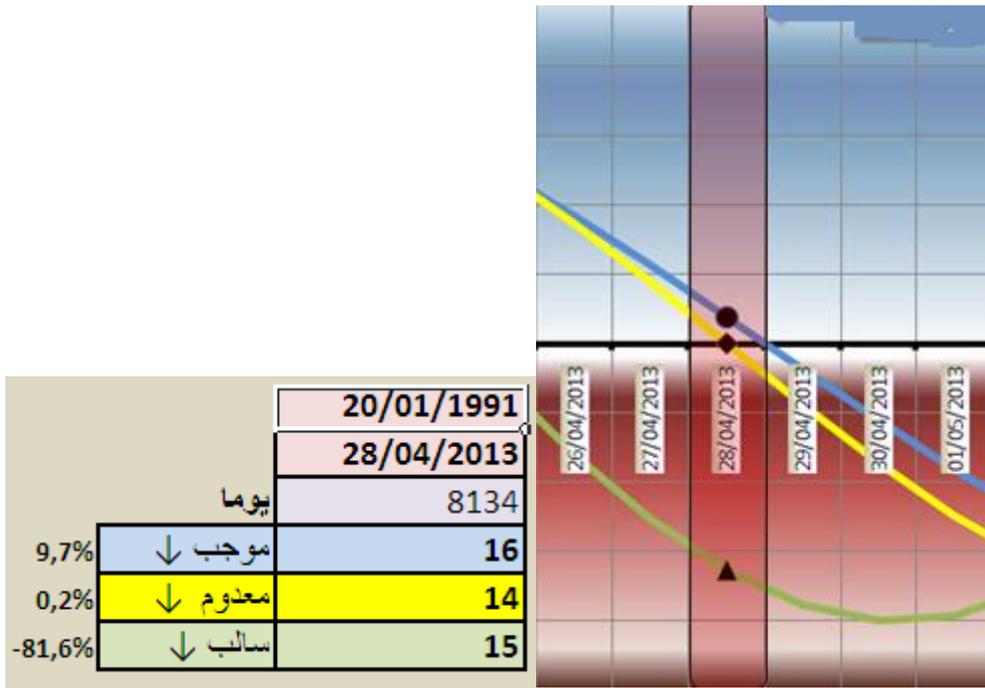


الشكل رقم (17): يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني والعقلي السالبة

من خلال الشكل رقم (17) يتضح لنا التقاء حالتان السالبة للإيقاع البدني والعقلي مع حالة الإيقاع العاطفي الخطرة.

وبالتالي يجب الحذر من إصدار قرارات سريعة ، وهنا يكون معرضا للوقوع في الحوادث نظرا لحالته البدنية والعقلية المتدهورة والعاطفية الحرجة.

*وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني سالبة والعقلي موجبة (Ndp):

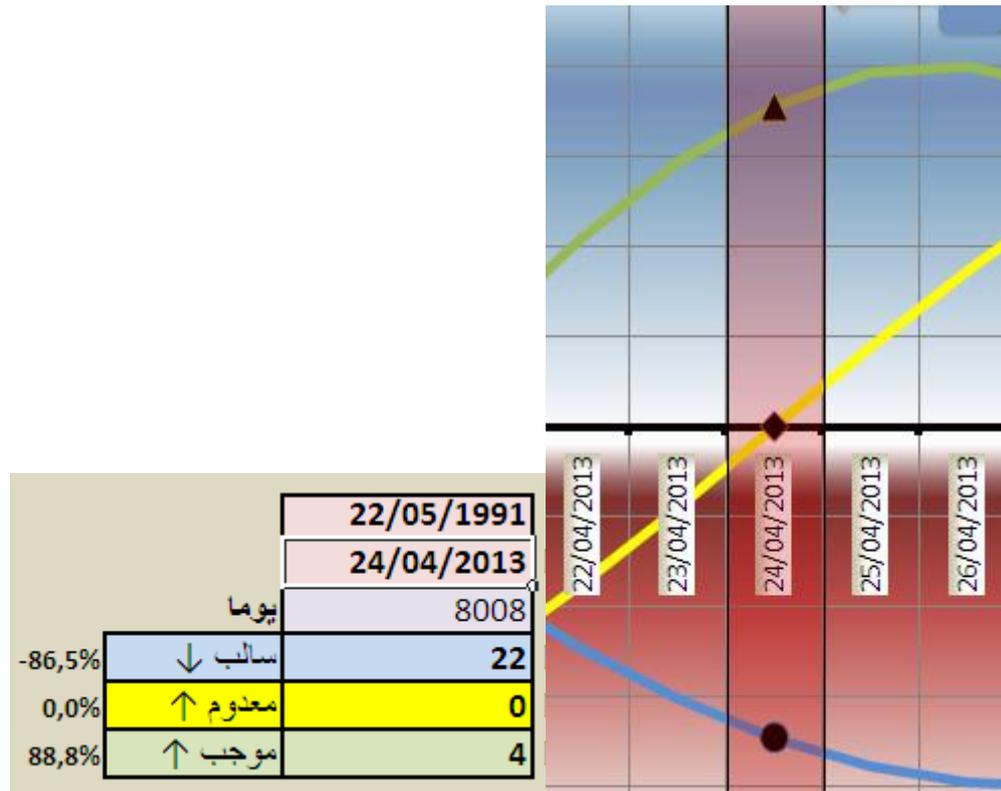


الشكل رقم (18): يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني سالبة والعقلي

الموجبة

في هذا الشكل رقم (18) تلتقي حالة الإيقاع البدني السالبة مع حالة الخطرة للإيقاع العاطفي والموجبة للإيقاع العقلي ففي هذه الحالة يكون الفرد عرضة للوقوع في الحوادث، لذا يجب تجنب النشاطات التي تتطلب مهارات يدوية، إضافة إلى حساسيته للنقد رغم حالته العقلية الجيدة.

*وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني موجبة والعقلي سالبة (pdn):

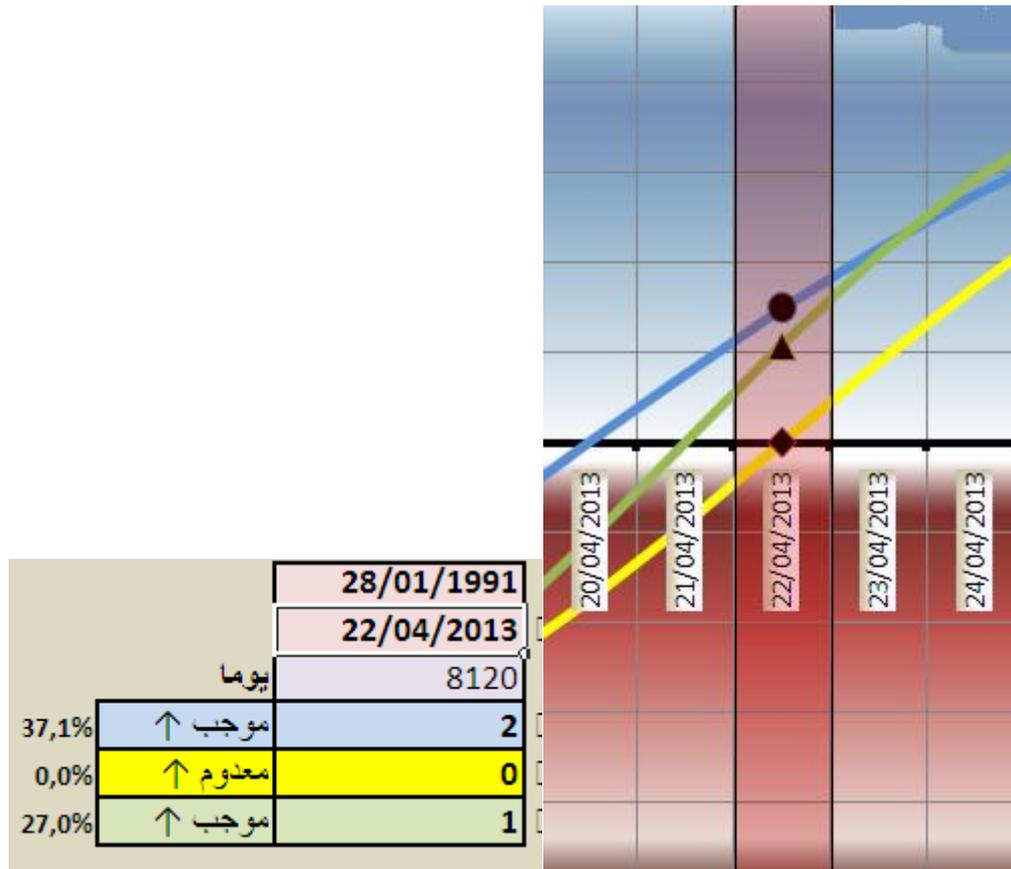


الشكل رقم(19): يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني سالبة والعقلي

الموجبة

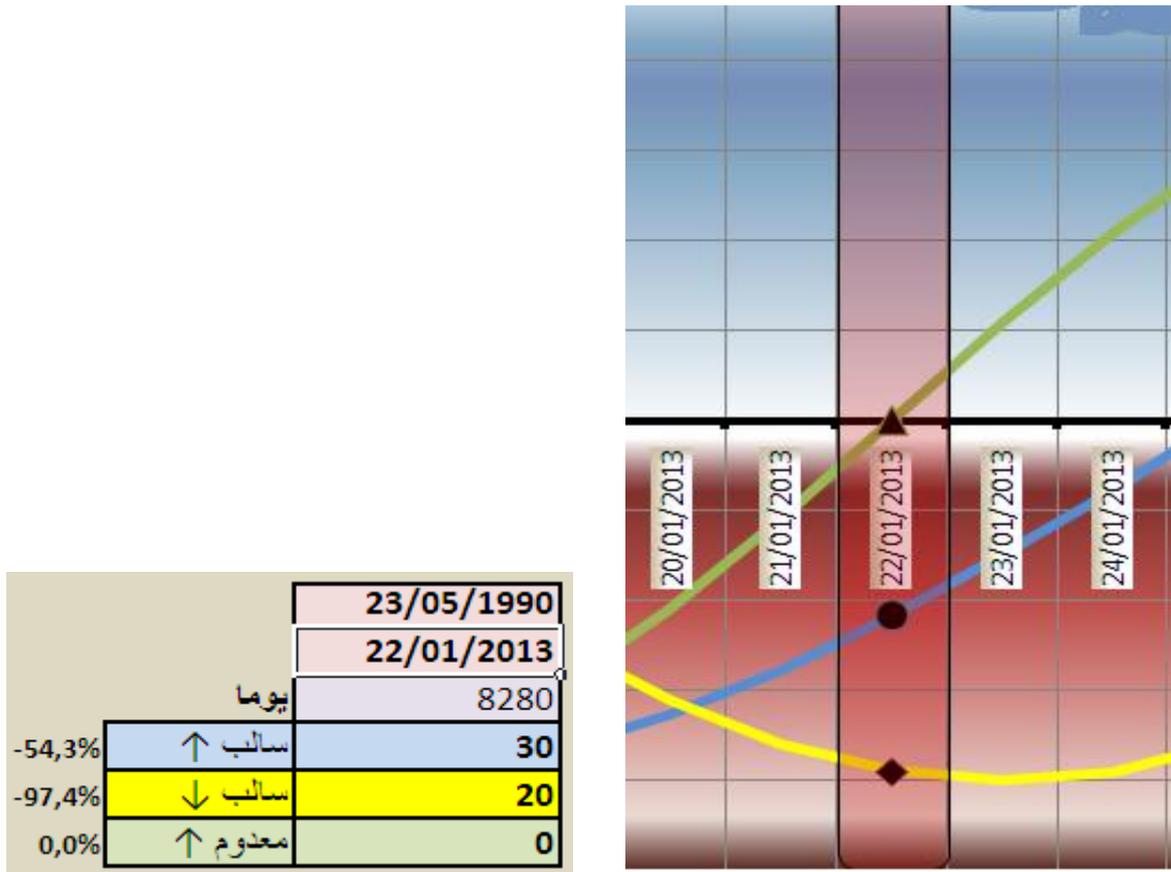
يوضح الشكل رقم(19) التقاء حالة الموجبة للإيقاع البدني مع الحالة الحرجة للإيقاع العاطفي مع الحالة السالبة للإيقاع العقلي؛ فهنا يشعر الفرد بلياقة بدنية عالية غير انه لا يستطيع التواصل مع الأخير وغير قادر على التفكير الصائب.

*وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني والعقلي موجبة (pdp):



الشكل رقم (20): يوضح وجود الإيقاع العاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني والعقلي الموجبة في هذا الشكل رقم (20) يتضح لنا التقاء الحالتان الايجابيتان للإيقاعات البدني والعقلي مع الحالة الخطرة للإيقاع العاطفي، ففي هذه الحالة يكون الفرد سريع الانفعال مما يجعله غير قادر على التركيز رغم حاجته لتحقيق هدف ما .

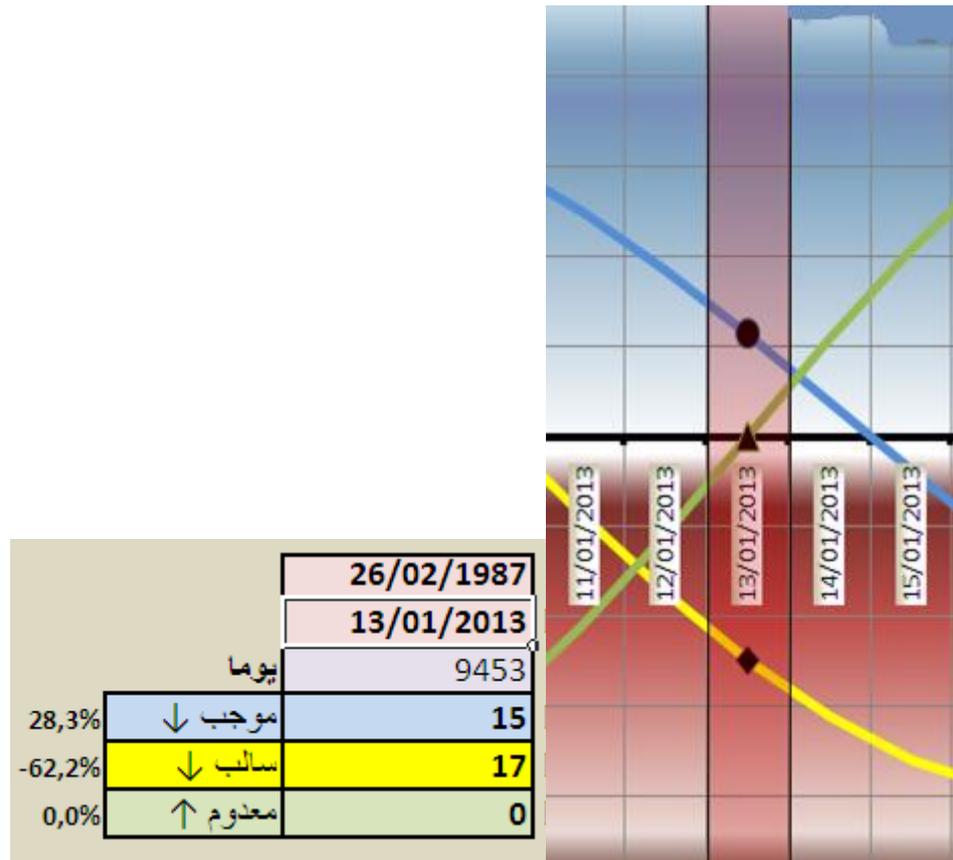
*وجود الإيقاع البدني في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العاطفي والعقلي سالبة (DNN):



الشكل رقم (21): يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي والعقلي السالبة

في الشكل رقم (21) تلتقي الحالتان السالبتان للإيقاع العاطفي والعقلي مع الحالة الحرجة للإيقاع البدني، وهنا يكون الفرد في هذه الحالة غير متزنا بدنيا إضافة إلى إدراكه الغير الطبيعي وهذا ما يجعله عرضة للوقوع في الحوادث الخطيرة.

*وجود الإيقاع البدني في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العاطفي سالبة والعقلي موجبة (DNP):

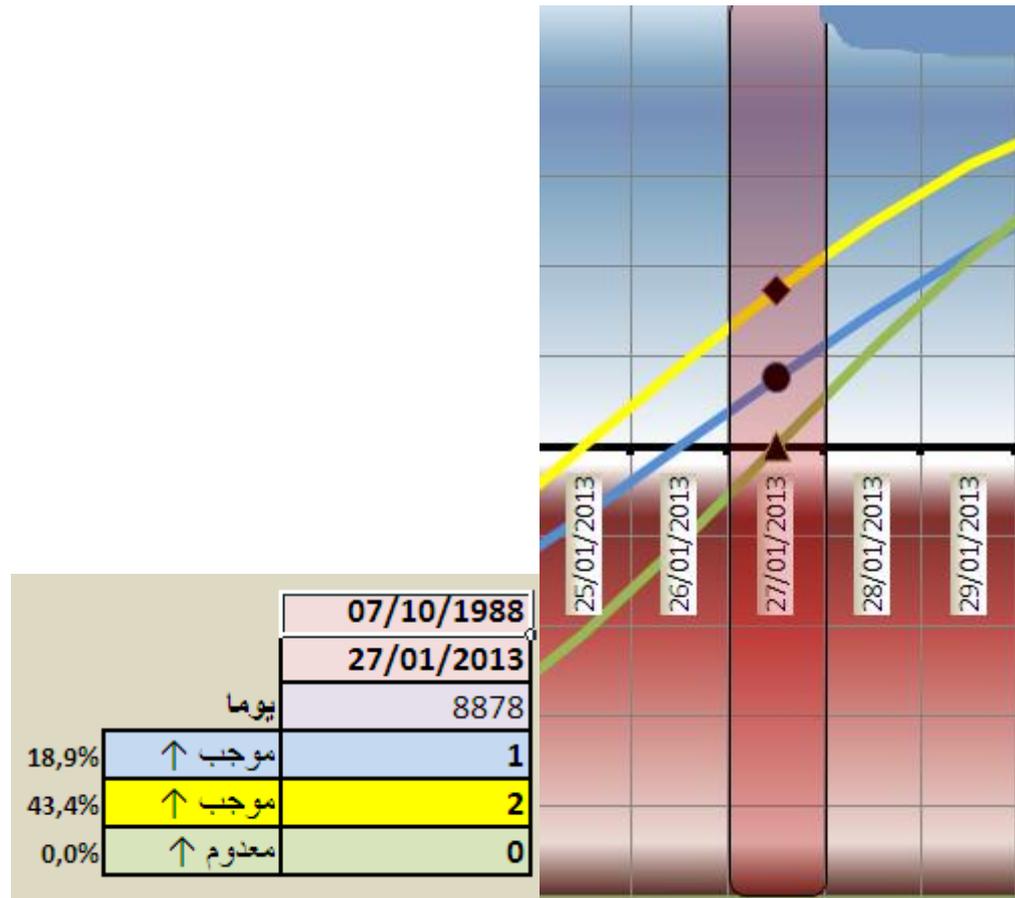


الشكل رقم (22): يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي سالبة والعقلي

موجبة

من خلال منحنيات الموضحة في الشكل رقم (22) يتضح التقاء حالة الإيقاع البدني الخطرة والسالبة للإيقاع العاطفي والايجابية للإيقاع العقلي هنا يكون الفرد عرضة للتعب بسهولة خاصة عندما يكون شعوره العاطفي هابط ولذا يجب عليه تفادي العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى اضطراب عقله.

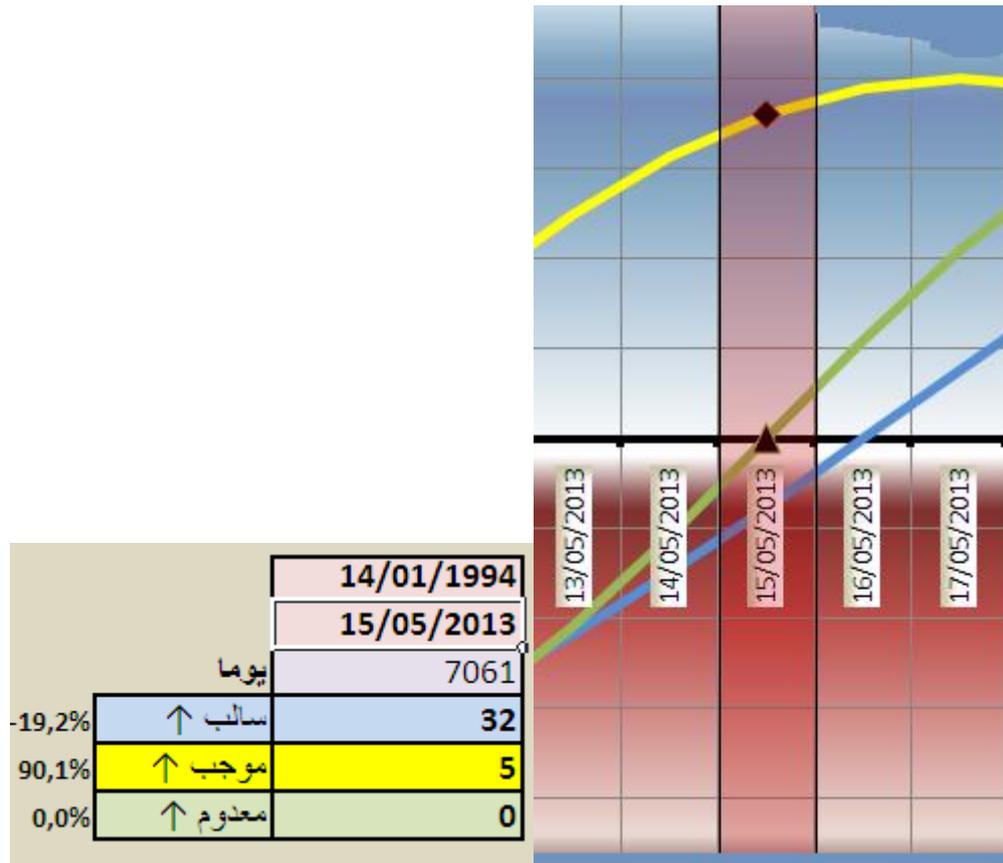
*وجود الإيقاع البدني في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العاطفي والعقلي موجبة (DPP):



الشكل رقم (23): يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي والعقلي الموجبة

يوضح الشكل رقم(23) وجود الإيقاع البدني في حالة إجهاد وإرهاق (يوم حرج) بينما يكون الإيقاعان العاطفي والعقلي في حالة ايجابية وهنا يحس الفرد على أنه قادر على انجاز كل مهام بينما هو في الواقع لا يستطيع القيام بمهامه ويجب الحذر حتى لا يقع في الحوادث .

*وجود الإيقاع البدني في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العاطفي موجبة والعقلي سالبة (DPN):

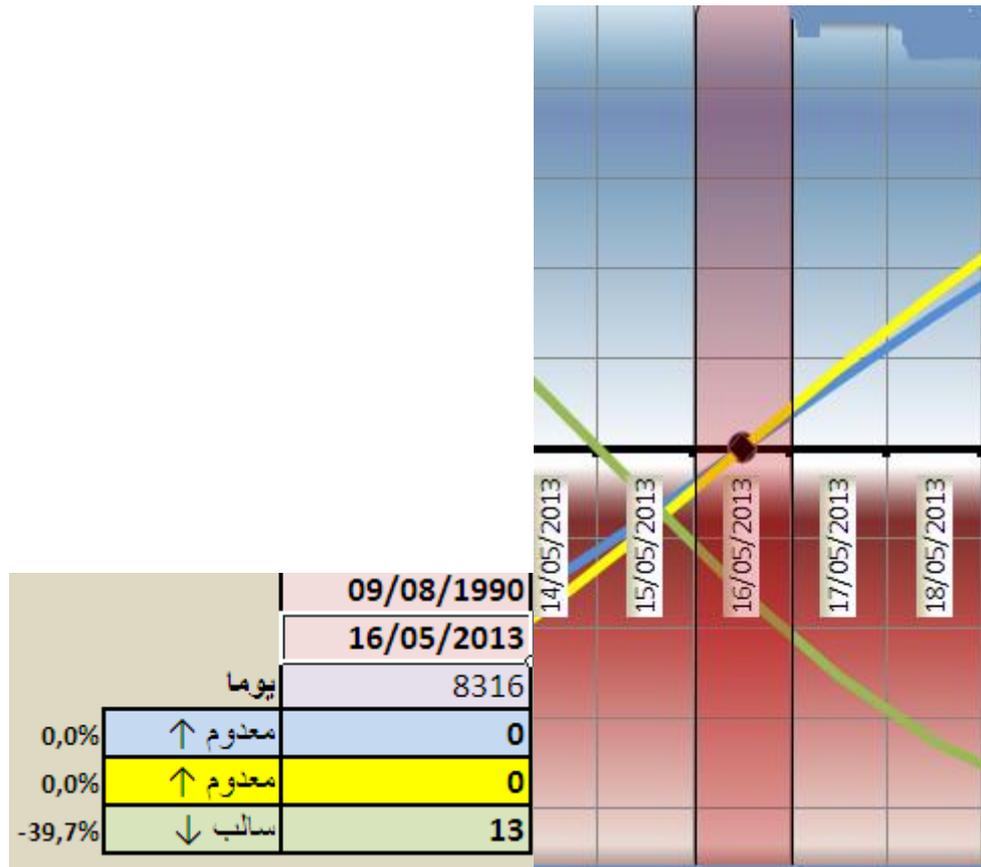


الشكل رقم (24): يوضح وجود الإيقاع البدني في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي موجبة والعقلي

سالبة

يوضح الشكل رقم (24) التقاء حالة الإيقاع البدني الخطرة مع حالة الإيقاع العاطفي الموجبة و حالة الإيقاع العقلي السالبة وهنا يشعر الفرد بالكسل والخمول وقلة الإدراك كما انه لا يستطيع تنسيق مهامه ولهذا يكون معرضا للوقوع في الحوادث.

*وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني سالبة (NDD):



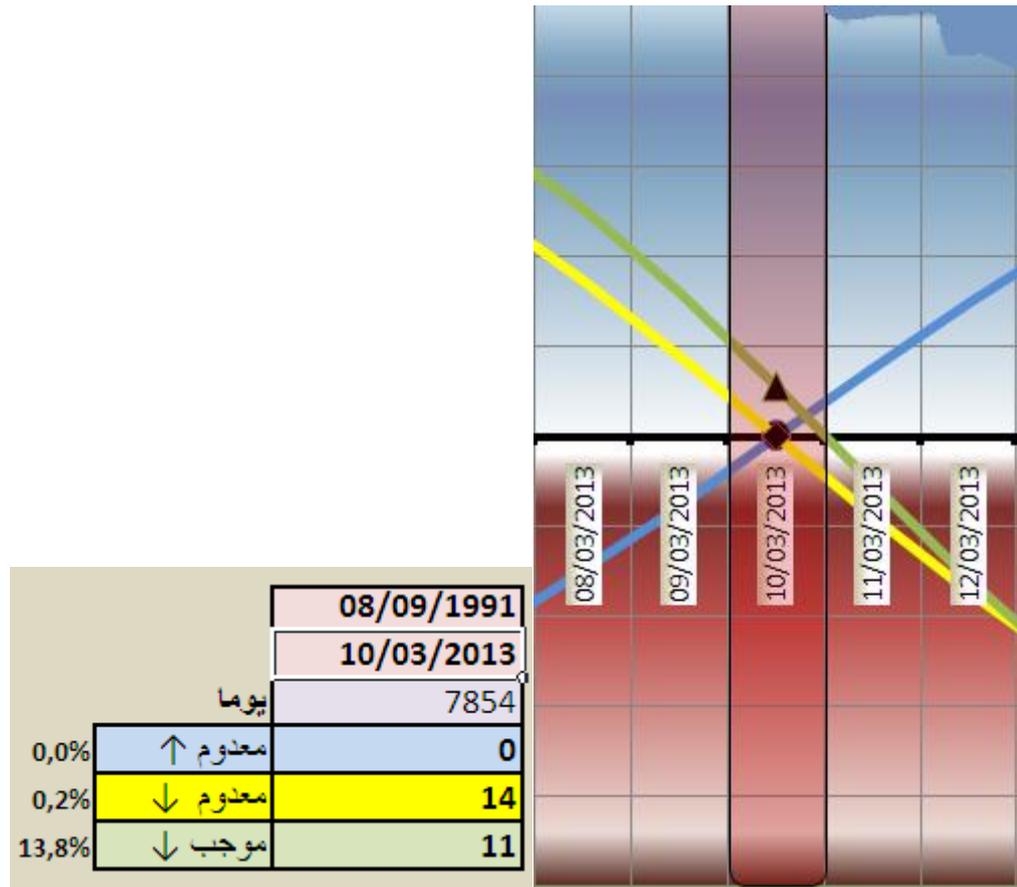
الشكل رقم (25): يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني السالبة

يوضح الشكل رقم (25) وضعية يوم خطر مع كل من الإيقاعين العاطفي والعقلي، زيادة على ذلك

وجود الإيقاع البدني في حالة سالبة هذا ما يجعل الفرد في حالة غير منظمة ولذا يجب عليه الابتعاد

عن الأنشطة البدنية لأنه في حاجة إلى الراحة .

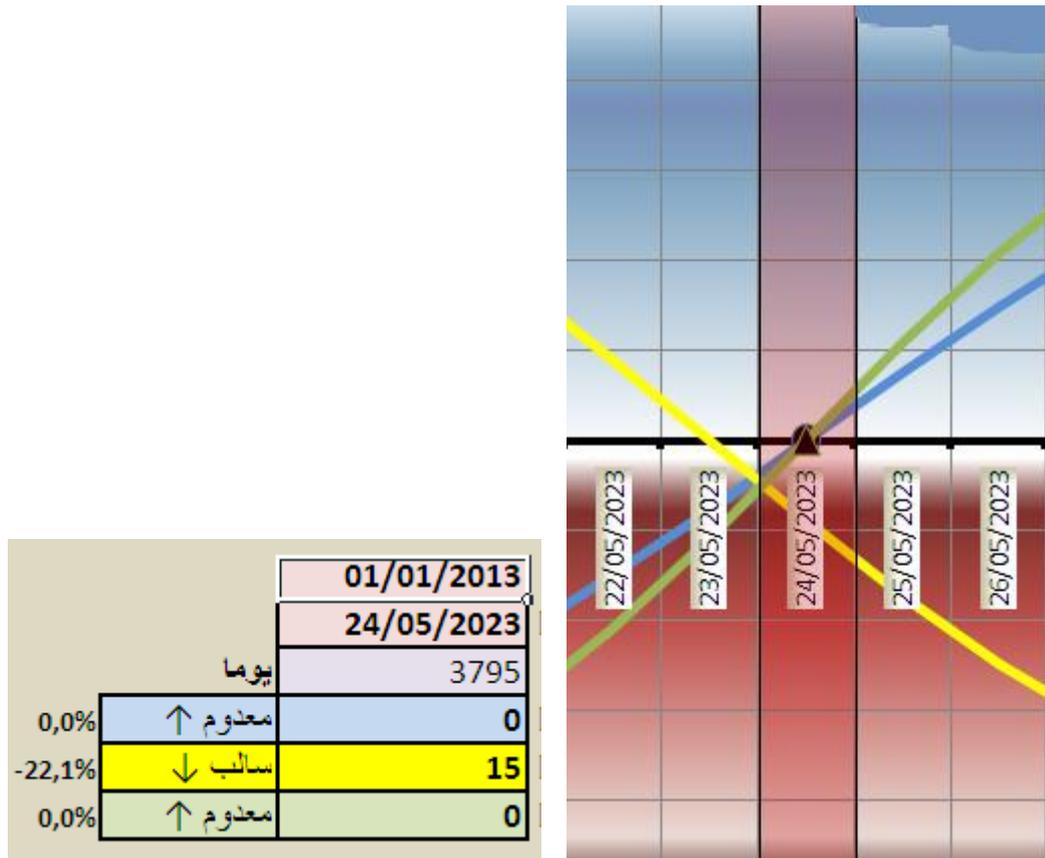
*وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع البدني موجبة (pdd):



الشكل رقم (26): يوضح وجود الإيقاع العاطفي والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع البدني الموجبة

في هذا الشكل (26) يمر الفرد بيوم خطر يشمل كل من الحالة العاطفية والعقلية فهو يحتاج إلى التحدث مع نفسه عن المشاكل الموجودة إضافة إلى نوع من الاتزان البدني كما انه يستطيع انجاز مهام بدنية .

*وجود الإيقاع البدني والعقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العاطفي سالبة (DND):

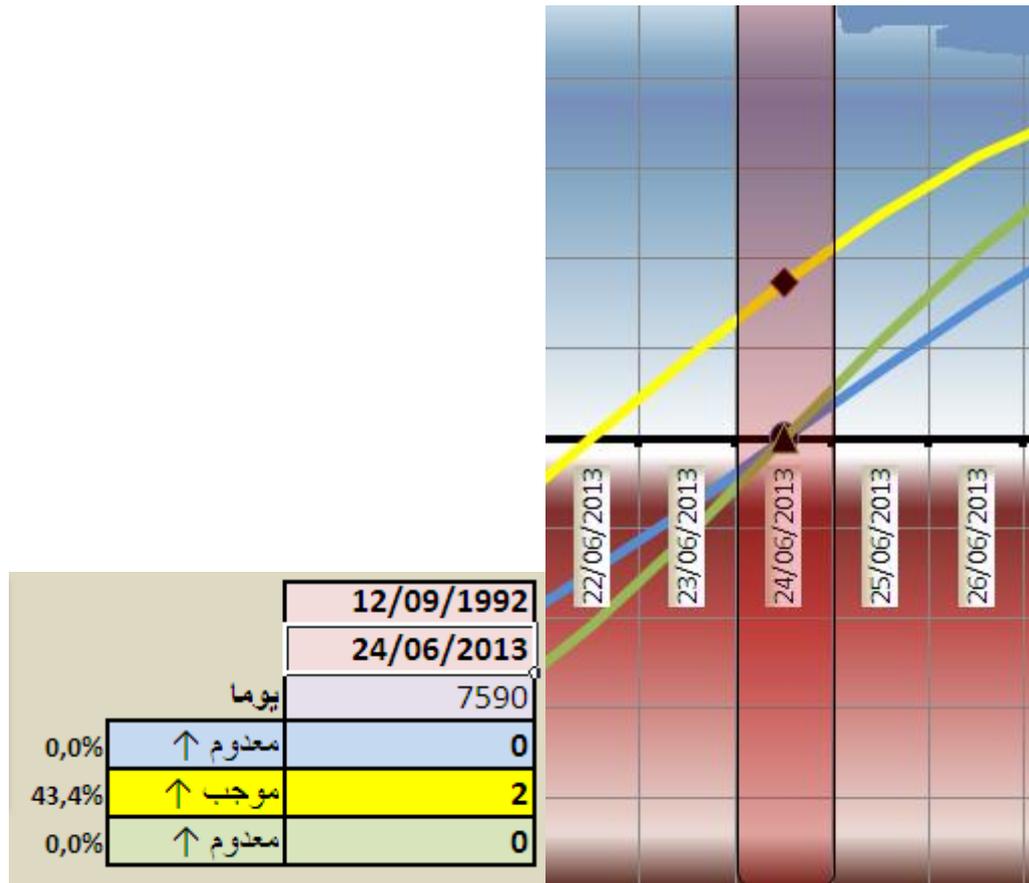


الشكل رقم (27): يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي السالبة

في هذا الشكل (27) يمر الفرد بمرحلة قلقه بحيث لا يكون متعاوناً مع الآخرين لأن إيقاعه العاطفي

منخفض والبدني والعقلي في يوم حرج .

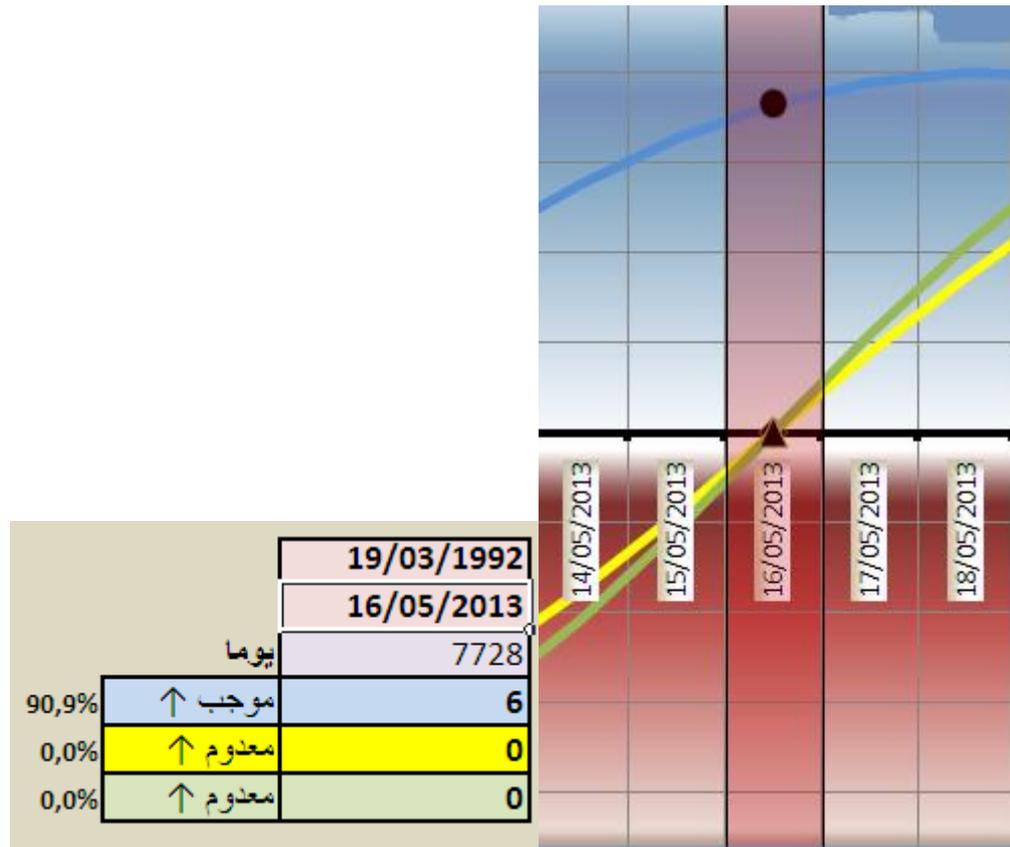
*وجود الإيقاع البدني والعقلي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العاطفي موجبة (DPD):



الشكل رقم (28): يوضح وجود الإيقاع البدني والعقلي في يوم حرج وحالة الإيقاع العاطفي الموجبة

يوضح الشكل رقم (28) التقاء حالة الإيقاع البدني والعقلي الحرجة مع حالة الإيقاع العاطفي الموجبة وهنا يشعر الفرد بعدم الاتزان بالنسبة لحالته البدنية والعقلية لأنه يمر بمراحل حرجة لكن إيقاعه العاطفي يساعده على تحقيق الأمور قليلا ويمكنه استرجاع ما سبق تعلمه.

*وجود الإيقاع البدني والعاطفي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العقلي موجبة (DDP):



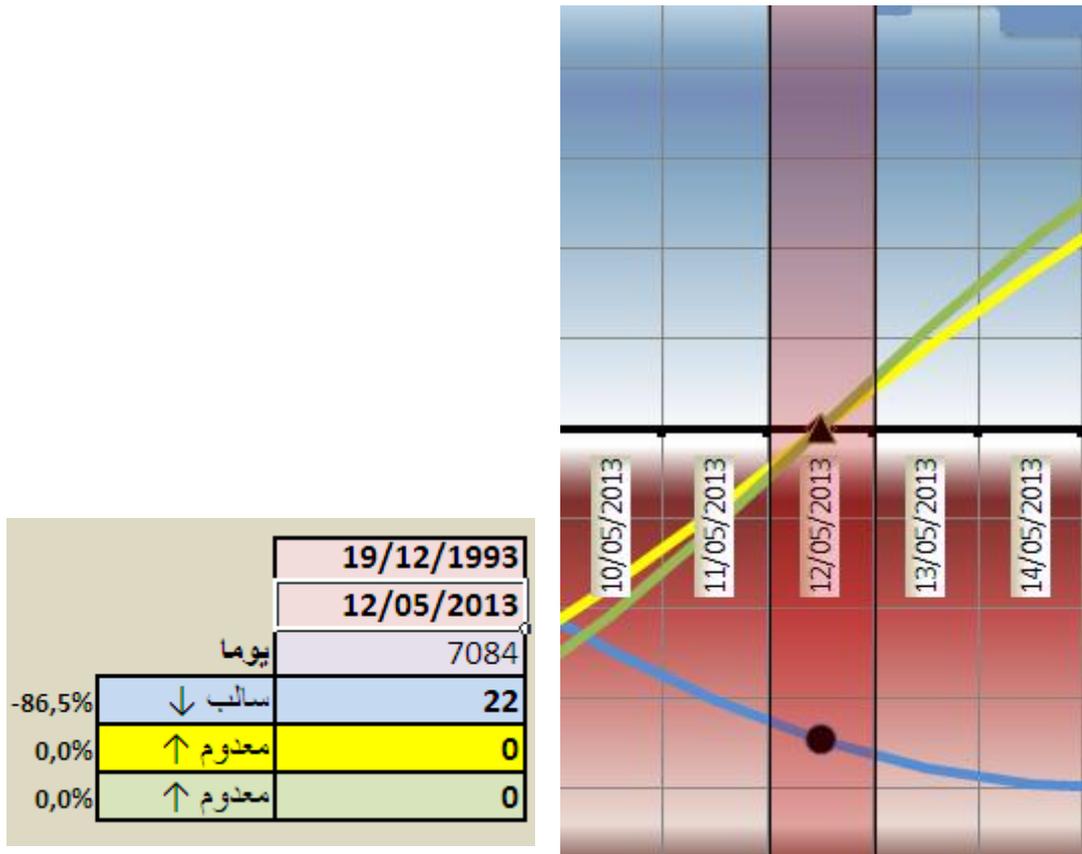
الشكل رقم (29): يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع العقلي الموجبة

يوضح الشكل رقم (29) النقاء حالة الإيقاع العقلي الإيجابية بحالة الدرجة لكل من الإيقاع البدني

والعاطفي، فهنا يحتمل أن يقع الفرد في أخطاء، إلا أنه يستطيع التعلم وانجاز تقدم ملموس وعليه الحذر

في عزمه بالقيام بمجهود بدني أو إيجاد علاقات اجتماعية.

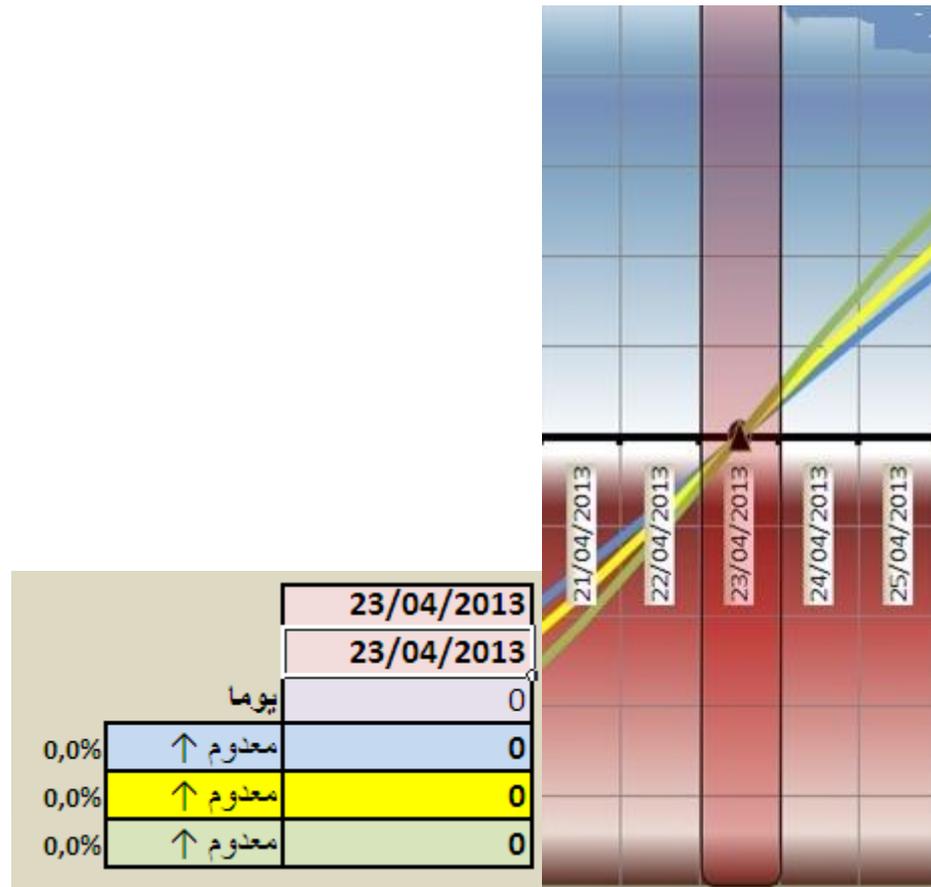
* وجود الإيقاع البدني والعاطفي في يوم حرج بينما حالة الإيقاع العقلي سالبة (DDN):



الشكل رقم (30): يوضح وجود الإيقاع البدني والعاطفي في يوم حرج وحالة الإيقاع العقلي السالبة

يوضح الشكل رقم (30) التقاء حالة الإيقاع العقلي السالبة بحالة الدرجة لكل من الإيقاع البدني والعاطفي، فهنا يكون الإدراك والفهم عند الفرد منخفضا لذا عليه الاسترخاء ومراجعة ما سبق تعلمه دون الإقدام على تعلم جديد بالنسبة له؛ ويكون الفرد غير قادر على رؤية متغيرات رؤية صحيحة إلا في مرحلة متأخرة ولهذا لا يستطيع إيجاد الحلول المناسبة.

* وجود الدورات الإيقاعات الثلاثة في يوم حرج (DDD):



الشكل رقم (31): يمثل مرور الإيقاع البدني والعاطفي والعقلي بيوم حرج

يوضح الشكل رقم (31) وجود الإيقاعات الثلاثة في يوم حرج، وهنا يجب على الفرد أن يتوخى الحذر الشديد ويجب عليه الركون للهدوء والراحة.

10- طرق الحساب والبحث في الإيقاع الحيوي: (ألبيك وعمر، 1994: 151-169):

لقد اهتم عدد كبير من العلماء لإيجاد الإيقاع الحيوي وحسابه من خلال المفاهيم الأساسية للنظرية الخاصة بالإيقاع الحيوي؛ فمن المؤكد أنه دون حساب الإيقاع الحيوي للفرد وإيجاده بطريقة علمية لا يمكننا إخضاعه للبحث العلمي الذي يسمح لنا من قبول النظرية أو رفضها.

إذ تنوعت وتعددت الطرق والأساليب العلمية لحساب الإيقاع الحيوي للفرد من خلال التعرف على حالات الدورات الثلاثة المكونة له (عقلية ، عاطفية ، بدنية) ومسارات كل منها، وجميع هذه الطرق تشترك في أسس واحدة من حيث طرق الحسابات ، ولكنها تختلف في طرق العرض ومن أهم الطرق ما يلي:

10-1 الطريقة اليدوية:

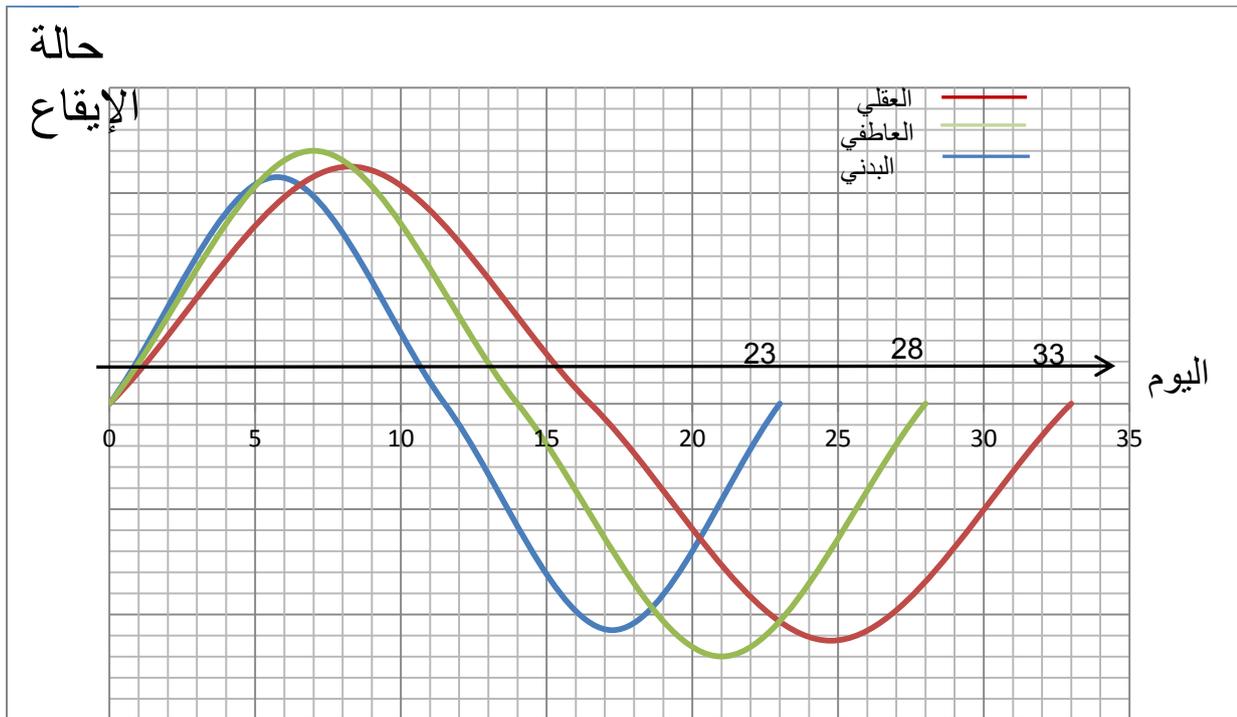
هي طريقة بسيطة إلا أنها تحتاج إلى عدد كبير من الحسابات، وتعتبر أساس كل الطرق الأخرى حيث تتم فيها عمليات حسابية يدوية خاصة بكل دورة ومن خلالها (حسابات) يمكن تحديد وضعية كل دورة من الدورات الثلاثة والتعرف على الإيقاع الحيوي للفرد، بحيث نستنتج اليوم المحدد من خلال تعرفنا على تاريخ الميلاد والزمن المحدد لكل دورة .

ونظرا لأهمية هذه الطريقة وباعتبارها الأساس الرياضي لكل الأساليب و الطرق الأخرى، تحتاج إلى شرح مفصل حتى نفهم باقي الطرق الأخرى و ليس هذا فقط بل توضح لنا نظرية الإيقاع الحيوي ذاتها. و لحساب الإيقاع الحيوي بهذه الطريقة لا بد من معرفة المسار كل دورة من الدورات الثلاث المشكلة للإيقاع الحيوي (البدنية، العاطفية، العقلية) بحيث تبدأ حركة هذه الدورات الثلاثة من نقطة واحدة وهي لحظة ميلاد الفرد حسب نظرية الإيقاع الحيوي وغالبية الباحثين والدارسين فيها .أكدوا على أن لحظة البدء لا تبدأ من قيمة أدنى أو أعلى بل تبدأ من النتيجة الوسطى والتي تسمى بخط البدء، وهو الخط

الذي يقسم المسار إلى قسمين متساويين في الارتفاع وهو الذي يحدد الاتجاه الإيجابي الذي يوجد أعلى الخط والاتجاه السلبي الذي يوجد أسفله. (الجوهري، 1994: 154)

ويرجع سبب تحديد هذه اللحظة كنقطة بدء إلى تأثير التفاعل مع البيئة هذا في ظل التفاعل الداخلي أي مع بيئته الداخلية . ولذا تبدأ الدورات الثلاثة (العقلية ، العاطفية ، البدنية) من خط البدء والذي هو يوم الميلاد ، ثم يأخذ في الارتفاع التدريجي متجها نحو الأعلى ليبلغ أكبر قيمة لها ، ثم يعود للانخفاض مرة أخرى لتتقاطع مع خط الأساس (البدء) أي في منتصف الدورة ثم تتواصل في الانخفاض بعد التقاطع لتبلغ أدنى قيمة لها ، ثم تبدأ في الارتفاع لتعود وتتقاطع مرة أخرى مع خط البدء في نهاية الدورة وبذلك تكون الدورة قد اكتملت مدتها بالعودة إلى نقطة البدء تم تعود لتواصل مسارها النمذجي بين الارتفاع والانخفاض مرورا بخط البدء وتستمر في ذلك طوال حياة الفرد (حتى الموت) وتأخذ هذه الدورات الثلاث شكلا مختلفا من فترة لأخرى نظرا لاختلاف مدتها كما هو موضح في الشكل

رقم (23):



الشكل رقم 32: يوضح مسار الدورات الإيقاعية .

نلاحظ من خلال الشكل رقم (32) أن الدورات الثلاثة تبدأ من نقطة واحدة وتتبع مساراً واحداً من حيث الارتفاع والانخفاض إلا أن لكل منها مساراً خاصاً بها بسبب التباين في مدة كل دورة منها (عقلية 33، عاطفية 28، بدنية 23 يوماً) ، وهكذا يسير المسار بشكل نموذجي مستمر لكل دورة (بين الارتفاع والانخفاض) ، فتتقارب الدورات الثلاثة أحياناً وتتباعدها أحياناً أخرى .

كما يمكن أن تلتقي دورتين معاً صعوداً أو هبوطاً (PP أو NN) بينما الدورة الأخرى في موقع مختلف تماماً .

ومن هذه التوضيحات والاستنتاجات يمكن التعرف على حالة كل إيقاع وتحديد منحنياتها وحساباتها والتي تحتاج إلى عمليات معقدة ومتعددة ولذا فإن أبسط طريقة للقيام بهذه الحسابات هي طريقة الحساب الآلي أي الطريقة اليدوية والتي يمكن تلخيصها في الخطوات الرئيسية التالية:

* الخطوة الأولى: (جمع المعطيات)

ويقصد بها تحديد البيانات الأساسية والتي تتم على أساسها باقي الحسابات، وتتمثل هذه البيانات في يوم وشهر وسنة ميلاد الفرد الفعلي وليس الرسمي ،مع تحديد اليوم والشهر والسنة التي نريد أن نحدد فيها الإيقاع الحيوي للفرد.

* الخطوة الثانية: (القيام بالحسابات)

تتطلب هذه الخطوة حساب عدد الأيام الواقعة بين تاريخ الميلاد الفعلي للفرد وتاريخ اليوم المختار الذي نود تحديد إيقاعه الحيوي وتتم هذه الحسابات بإجراء الخطوات التالية:

1- إيجاد عدد الأيام التي عاشها الفرد من تاريخ ميلاده وحتى تاريخ اليوم المطلوب تحديد إيقاعه الحيوي وذلك من خلال حساب الفرق بين تاريخ المطلوب معرفته وتاريخ الميلاد مع مراعاة السنوات الكبيسة التي عددها 366 يوما (فبراير 29 يوم) بخلاف السنة العادية التي عددها 365 يوما.

بحيث يتم إضافة عدد السنوات الكبيسة التي تقع بين تاريخ ميلاد وتاريخ الحالي المطلوب.

2- بعد حساب سن الفرد وتحويله إلى أيام نحدد حالة الإيقاع الحيوي وذلك بإتباع إحدى الطرق التالية:

أ/ الطريقة الأولى: (بيانيا)

في هذه الطريقة يتم تحديد شكل الدورات الثلاثة (العقلية ، العاطفية ، البدنية) وذلك من خلال قسمة عدد الأيام الفعلية الذي يقع بين تاريخ الميلاد الحقيقي للفرد واليوم المحدد على عدد أيام كل دورة (بدني 23 ، عاطفي 28، عقلي 33).

تم تحول النتائج إلى رسم بياني للدورة من خلال تطبيق معادلة تسمى معادلة المنحنى S لكل دورة من الدورات الثلاثة ، ومما سبق يمكننا التوصل إلى شكل الدورات الثلاثة للفرد خلال اليوم المحدد والتي تعبر كل منها عن جانب من الجوانب الإيقاع الحيوي العام .

ب/ الطريقة الثانية: (حسابيا)

وفي هذه الطريقة يتم تحديد حالات الدورات الثلاثة (الايجابية ،السلبية الحرجة) وذلك من خلال: قسمة عدد الأيام التي عاشها الفرد منذ ميلاده إلى غاية اليوم المطلوب تحديد إيقاعه الحيوي على مدة كل دورة فلمعرفة حالة الدورة العقلية نقسم الناتج (عدد أيام التي عاشها الفرد) على 33 يوما . ولتحديد حالة الدورة العاطفية نقسم الناتج على 28 أما البدنية نقسم الناتج على 23 يوما .

في كل عملية تبقى كسور تحول هذه الكسور إلى أيام صحيحة يتم تقسيم كل متبقي على 23-28-33 على الترتيب ونقرب العدد إلى العدد الصحيح من الأيام الناتجة لنتحصل على اليوم الذي تكون فيه الدورات الثلاثة ، وبالتالي تحدد حالة كل دورة وسنأخذ نموذج لإيجاد الإيقاعات الحيوية بكل لطريقتين:

*** الطريقة البيانية :**

إذا أردنا تحديد حالة الإيقاع الحيوي لفرد ما لابد من إتباع الخطوات التالية:

1- تحديد تاريخ ميلاد الفرد المطلوب إيجاد إيقاعه الحيوي له، وليكن 1952/06/17

2- تحديد تاريخ اليوم المطلوب إيجاد الإيقاع الحيوي فيه هذا الفرد، وليكن 1985/08/15.

3- يتم حساب عدد الأيام الواقعة بين تاريخ ميلاد الفرد وتاريخ اليوم المطلوب إيجاد إيقاعه الحيوي كما يلي:

* تحديد عدد السنوات:

$$1985 - 1952 = 33 \text{ سنة}$$

* تحديد السنوات الكبيسة:

لكي يتم التعرف على عدد السنوات الكبيسة نقوم لقسمة العمر الفعلي للفرد من يوم ميلاده إلى غاية اليوم المطلوب إيجاد إيقاعه الحيوي.

تم نأخذ فقط القيمة الصحيحة.

$$8.25 = 4 / 33$$

وبهذا فإن السنوات الكبيسة هي ثمانية أما السنوات العادية فتساوي ($33 - 8 = 25$).

أي أننا نطرح عدد السنوات الكبيسة من العمر الكلي للفرد لكي نجد عدد السنوات العادية والتي تساوي في هذا المثال 25 سنة.

* تحديد عدد الأيام الواقعة بين تاريخ الميلاد وتاريخ اليوم المطلوب إيجاد إيقاعه الحيوي.

أ- تحديد عدد أيام السنوات الكبيسة:

$$.2928 = 8 \times 366$$

ب- تحديد عدد أيام السنوات العادية:

$$.9125 = 25 \times 365$$

ج- تحديد عدد الأيام المتبقية:

هنا نقوم بجمع عدد الأيام المتبقية من الشهور (13 يوماً من جوان - 31 يوم من جويلية - 15 يوم من أوت).

$$59 = 15 + 31 + 13$$

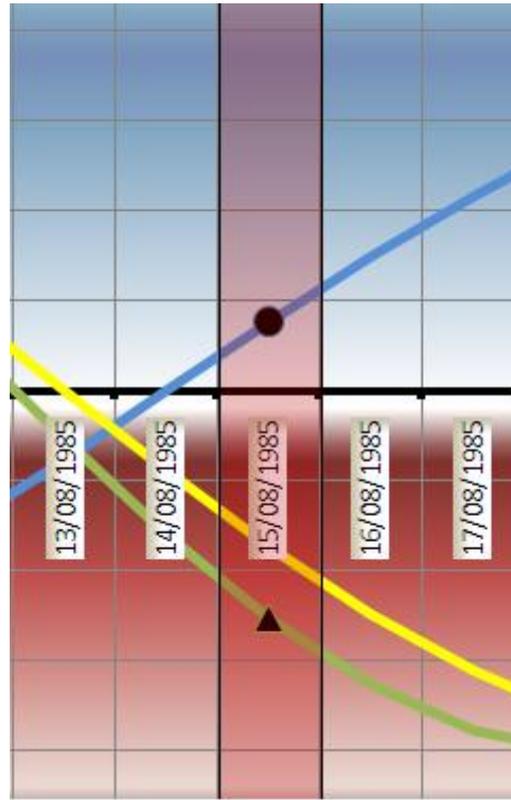
تم نحسب عدد كل الأيام من تاريخ الميلاد إلى تاريخ اليوم المطلوب:

$$12112 = 59 + 2928 + 9125$$

فإذا قسمنا الأيام التي عاشها الفرد والتي هي 12112 يوماً على زمن كل دورة (عقلية 33 يوماً عاطفية 28 يوم والبدنية 23 يوم). فإنه يمكننا التعرف على حالة كل دورة وموقعها من حيث الارتفاع

والانخفاض، وبالتالي تحديد الإيقاع الحيوي العام، كما يمكننا أن نضع ذلك في شكل رسم بياني وذلك باستخدام معادلة المنحنى (شكل S).

والشكل التالي يوضح حالة الفرد خلال تاريخ المطلوب وذلك من خلال الدورات الثلاثة



الشكل رقم (33): يمثل المنحنى البياني لحالة الإيقاعات الثلاثة في يوم 1985/8/15 للفرد المولود

في 1952/06/17

من خلال هذا الشكل يتبين أنه في هذا اليوم (1952/06/17) كان الفرد في حالة بدنية مرتفعة قليلا عن الحالة العقلية والعاطفية وإن الإيقاع الحيوي العام معتدل يقترب من خط الأساس أي أنه ليس في قمة الارتفاع ولا في قمة الانخفاض.

* الطريقة الحسابية:

في هذه الطريقة تحدد حالة الإيقاعات الثلاثة العقلية، العاطفية البدنية من خلال المرور بنفس خطوات الطريقة البيانية

ولنأخذ نفس المثال السابق الذي عدد الأيام التي عاشها هي 12112.

1- نحسب عدد الدورات الإيقاعية الحيوية العقلية، العاطفية، البدنية.

* الدورة العقلية:

$$367.03 = 33 / 12112$$

* الدورة العاطفية:

$$432.57 = 28 / 12112$$

* الدورة البدنية:

$$526.60 = 23 / 12112$$

2- نحدد الأيام التي تكون فيها كل دورة من الدورات الثلاث وذلك بضرب الكسور في 33 ، 28 ، 23

على التوالي.

* الدورة العقلية:

$$0.99 = 33 \times 0.03$$

* الدورة العاطفية:

$$15.96 = 28 \times 0.57$$

* الدورة البدنية:

$$13.8 = 23 \times 0.6$$

3- نقرب النواتج إلى أقرب عدد صحيح كما هو موضح :

الدورة العقلية: 1.

الدورة العاطفية 16.

الدورة البدنية 14.

4- تحديد حالة كل إيقاع من الإيقاعات الثلاثة وذلك بعد تحديد منحنيات الإيقاع الحيوي العقلي، العاطفي، البدني من خلال تطبيق المعادلة المعروفة بمنحنى (s)، الذي يمكن من خلاله التعرف على حالة الشخص العقلية العاطفية والبدنية في يوم 15 / 8 / 1985. كما هو موضح في الشكل التالي:

| | | 17/06/1952 |
|--------|--------|------------|
| | | 15/08/1985 |
| يوما | | 12112 |
| 18,9% | ↑ موجب | 1 |
| -43,2% | ↓ سالب | 16 |
| -63,0% | ↓ سالب | 14 |

الشكل رقم (34): يمثل النتائج الرقمية لحالة الإيقاعات الثلاثة في يوم 1985/8/15 للفرد المولود

في 1952/06/17

من خلال الشكل رقم (34) يتبين أنه في اليوم (1952/06/17) يقع الإيقاع الحيوي العقلي في اليوم الأول من الدورة (1)، وهو في حالة صعود إيجابي.

أما الإيقاع الحيوي العاطفي يقع في يوم (16) وبالتالي فهو في حالة هبوط سلبي.

والإيقاع البدني يقع في يوم (14) وبالتالي فهو في حالة هبوط سلبي.

وهنا يمكن القول أن حالة هذا الفرد (المولود ب1952/06/17) العقلية إيجابية أما العاطفية والبدنية

سالبة (P N N) في يوم 1985/8/15.

10-2 الطريقة الجدولية:

وهي طريقة مبنية على الطريقة اليدوية حيث يتم عمل الحسابات الأساسية لكل دورة من الدورات الثلاثة، تم توضع في جداول معينة، وذلك لاختصار الطرق الحسابية المعقدة من خلال جداول لتحديد حالة كل دورة من الدورات الثلاثة وبالتالي تحدد حالة الإيقاع الحيوي العام للفرد كمحصلة لهذه الدورات الثلاثة بمعلومية الفترة الزمنية الواقعة بين نقطة البداية للدورات (يوم الميلاد) واليوم المطلوب إيجاد الإيقاع الحيوي له.

وتعتبر هذه الطريقة أكثر بساطة وسهولة نسبياً مقارنة مع الطريقة اليدوية وإن كانت تحتاج إلى عدد كبير من الجداول كما أنها تحتاج لطريقة لتمثيل هذه النتائج لتسهيل فهمها ومتابعتها. ورغم هذا إلا أنها لم تتغلب بشكل تام على مشكلات الطريقة اليدوية.

10-3 الطريقة الإلكترونية:

وهي من الأساليب الحديثة نسبياً وأكثر سهولة في التعبير عن مواضع الدورات الثلاثة، هذا بمعلومية نقطة بداية الدورات واليوم المطلوب إيجاد الإيقاع الحيوي له.

وتعتمد هذه الطريقة على الآلات الحاسبة وأجهزة الحاسب الآلي من خلال إعداد برامج معينة يتم من خلالها إجراء الحسابات تم تمثيل كل دورة ببيانيا أو رقمياً ومنها نتمكن من التعرف على الإيقاع الحيوي العام للفرد ولكل دورة من دوراته بطريقة بيانية بسيطة وسهلة الاستخدام بحيث يتم حساب عدد الأيام التي عاشها الفرد وموقع كل دورة.

وكذا يتم رسم المنحنيات الثلاثة المعبرة عن كل دورة من الدورات الإيقاعية بطريقة آلية وطباعتها. وفيما يلي شرح مختصر لبرنامج من هذا النوع (مكتوب بلغة M S S) وهو من البرامج المشهورة والسهلة والمعروفة أيضاً بحيث يتكون البرنامج من عدة أجزاء لكل جزء منها وظيفة أساسية ففي الجزء الأول يتم تهيئة البرنامج وذلك من خلال إدخال المعطيات الأساسية للحسابات وهي يوم الميلاد الحقيقي

بالسنة تم بالشهور تم بالأيام وبعده إدخال اليوم المختار والمطلوب إيجاد ومعرفة إيقاعه الحيوي، ونفس الشيء بالسنة تم بالشهور تم الأيام. وهنا يبدأ البرنامج في حساب عدد الأيام التي عاشها مع مراعاة السنوات الكبيسة بحيث يتم تحديد حالة الفرد خلال اليوم المطلوب إيجاد إيقاعه الحيوي رقمياً و بيانياً.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل يمكننا القول بأن لظاهرة الإيقاع الحيوي أهمية بالغة في الحياة وهذا في شتى الميادين عامة وفي المجال التعليمي خاصة إذ أن المعرفة الدقيقة للإيقاع الحيوي تمكن من تحديد أنسب الأوقات لنشاط الإنسان هذا في ظل مختلف المؤثرات الخارجية والداخلية.

فحالة الفرد وسلوكه لا ترجع فقط لطبيعته العضوية البيولوجية فحسب بل حتى المحيط أيضا يؤثر على نشاطه . بحيث نجد اختلافا في سلوك الأفراد يرجع إلى اختلاف في دورات الإيقاع الحيوي . ولكي نفهم سلوك الفرد يجب أن نكون على دراية كافية بمجال إيقاعه الحيوي وهذا ما جعلنا نسلط مزيدا من الضوء عليه من خلال التعرف على التقسيمات الكبرى لدورات الإيقاع وخصائصها إضافة إلى طرق حسابها .

فإن الإيقاع الحيوي ظاهرة هامة مدروسة في علم الأحياء، فعلى كل شخص أن يختار أنسب الأيام للقيام بنشاط ما، وذلك في العديد من النشاطات البشرية، كما أن عليه أن يتجنب النشاط الحاد إذا ما كانت دورته الجسدية في يوم ما سيئة.

وإن الاختلاف في المدى الزمني لكل دورة هو الذي يخلق التوازن ويحقق التنوع في حياتنا. ففي يوم ما قد يكون الفرد في أحسن حالاته الجسدية بينما هو في أسوأ حالاته الذهنية مع كونه في وضع حرج بالنسبة لحالته العاطفية.

وهذا ما ينتج عنه ضعف في مستوى التركيز والانتباه ونقص الدافعية للإنجاز الذي يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي بصفة عامة.

الفصل الثالث

الدافعية للإنجاز

تمهيد:

يعد مفهوم الدافعية و الدوافع من أهم المفاهيم الأساسية في علم النفس ، وقد اهتم به العلماء منذ أقدم العصور، ففي 1908 اقترح العالم وودورث Woodward في كتابه علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة ، أطلق عليه علم النفس الدافعي Motivational psychology أو علم الدافعية Motivalogy ، وفي سنة 1960 تنبأ فاينكي بأن الحقيبة التالية من منظور علم النفس سوف تعرف بعلم الدافعية . (ياسين، 2008: 101)

وبعد ذلك أطلقوا عليه عدة تسميات كالحاجة ، الحافز ، الباعث ، الميل ، الغرائز ، الإتجاه ... وغيرها من المفاهيم التي تعبر بطريقة أو بأخرى عن الدافعية ، إلا أن كل مفهوم يسلط الضوء على هذا المفهوم من ناحية معينة ؛ هذا التعدد دفع بدراسة الدافعية نحو تقدم سريع في العقدين الأخيرين خاصة ، إلا أن الدراسة في ميدان الدافعية كان ولا زال محفوف بعدة صعوبات في تحديد وضبط المفهوم الدقيق لأي منها و علاقته بصلب موضوع الدافعية ، هذه الصعوبات ترجع غالبيتها إلى اختلاف الباحثين فيما بينهم حول تفسير طبيعة الدافعية ، وذلك لتباين المنطلقات النظرية لكل منهم و طرقهم في البحث فيها .

وإن الدوافع التي تؤثر على سلوك الإنسان معقدة ومتشابكة، ومن النادر أن يتصرف إنسان في موقف معين نتيجة دافع واحد، بل أن سلوك الفرد ينبع من التأثير التبادلي والمتداخل لعدد من الدوافع بل تلعب الدوافع دوراً مهماً في سلوك الإنسان وتحديد علاقة الفرد ببناءات المجتمع الثقافية والاجتماعية. وقد أعطيت الدوافع أهمية واضحة خلال السنوات الأربعين الأخيرة. ومن الدوافع التي تلعب دوراً مهماً "دافعية الإنجاز" ، والتي احتلت حيزاً من الدراسات الغربية، ومن تلك الدراسات دراسة ماكلياند (الذي يُعتبر رائداً في هذا المجال وإليه يرجع الفضل في إبراز هذا الخط في البحوث وتطورها في الدراسات الاجتماعية) حيث ركز في أبحاثه على طبيعة دافعية الإنجاز وطرق قياسها

وعلاقتها ببعض العوامل الثقافية العامة، وأرجع تقدم بعض الشعوب حضارياً إلى ارتفاع دافعية الإنجاز لدى أفرادها. (الدفراوي، 1981: 145)

يعرض هذا البحث صورة شاملة عن هذه المفاهيم و مجموعة من النظريات الناتجة عن البحوث و الدراسات الأمبريقية لعدد من العلماء في مجال علم النفس الدافعي بصفة عامة ، و عن الدافعية للإنجاز بصفة خاصة.

أولاً: الدافعية

1- تعريف الدافعية:

1- 1 لغة:

يرجع مصطلح الدافعية (Motivation) إلى الأصل اللاتيني لكلمة « movere »، التي تعني يدفع أو يحرك على أن هذا التعريف محدود لا يصلح لشرح عملية الدوافع البالغة التعقيد (عبد الباقي، بدون سنة: 89).

و كلمة دافع (ج دوافع) في اللغة العربية مأخوذة من الفعل الثلاثي "دفع" أي حرك الشيء من مكانه في اتجاه معين ، و الدافع: يعني ناقل الحركة و المسير إي الباعث على الشيء والداعي له (قاموس، 2001: 316).

في اللغة الإنجليزية كلمة دافع . Motive . تعني يحرك ، أي شيء مادي أو مثالي يعمل على تحفيز وتوجيه الأداء و التصرفات ، الدافعية . Motivation . تعني محفز ، منشط ، محرك.

1-2 اصطلاحاً :

تعددت تعريف العلماء للدافعية وسنعرض في مايلي بعض منها:

- عرف يونج: الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.

- وعرف **ماسلو**: الدافعية بأنها خاصية ثابتة، ومستمرة، ومتغيرة، ومركبة، وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي.
- وعرف **سناتس الدافعية** بأنها تشريط انفعالي لمنبهات محددة ومركبة، يوجهها مصدر التدعيم.
- وعرفها **سارنوف (Sarnoff)**: بأنها مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفض ذلك التوتر" (جيل، 2000: 363)
- وعرف **كاجان الدافع** بأنه عبارة عن تمثيلات معرفية لأهداف مرغوبة أو مفضلة، تنتظم بشكل متدرج (أو هرمي) وتشبه تمثيل المفاهيم بشكل عام.
- وعرف **هب الدافعية** بأنها أثر لحدثين حسيين هما الوظيفة المعرفية التي توجه السلوك، ووظيفة التيقظ أو الاستثارة التي تمد الفرد بطاقة الحركة.
- وعرف **ماكلياند** وآخرون الدافع بأنه يعني إعادة التكامل وتجدد النشاط، الناتج عن التغيير في الموقف الوجداني.
- وعرف **فيذر الدافع** بأنه استعداد شخصي ثابت نسبياً، قد يكون له أساس فطري، ولكنه نتاج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة، للاقتراب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها. (خليفة، 2000: 69)
- ويعرف **أحمد زكي صالح**: "الدافع الطاقة الكامنة في الكائن الحي تدفعه لیسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي ، هذه الطاقة هي ترسم للكائن أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن في بيئته الخارجية" (أبو حويج ومغلي، 2004: 143).
- ويوضح **عبد القادر كراجة**: "الدافع مفهوم أكثر عمومية و يدل على تكوين فرضي ، لا يمكن ملاحظته و إنما يستنتج من الأداء الظاهر الصريح للكائن العضوي ، مركب يشمل مفاهيم الإستثارة و التنشيط و الحاجة و الحافز والهدف و الباعث" (بوقصارة ، 2008: 10).

ويشير محمد بني يونس إلى أن الدافعية ترتبط بشبكة من العلاقات الارتباطية التكاملية والتفاعلية بجملة من المفاهيم الأخرى كالميولات والرغبات و المقاصد والحاجات و القيم و الانفعالات و العمليات العقلية وأنماط و سمات الشخصية وأنماط السلوك وغيرها (بني يونس ، 2007 : 14).

-حسب جوزيف نوتن (J. Nuttin) الدافعية مفهوم ديناميكي للسلوك ؛ وحسب جون بياجيه (J. Piaget) هي الطاقة السلوكية ، لها علاقة بما يريد الفرد فعله مقابل قدرته أو الكفاءة المرتبطة بما يعلم فعله (Raynalet Rieunier ,1997 :237)

- عرف أتكنسون الدافعية: " بأنها استعداد الكائن الحي لبذل أقصى جهد لديه من أجل تحقيق هدف معين". (حسين، 1988، 1: 72)

وأوضح "كاتنل و كلين" RB.Cattel and P.Kline " أن للدافعية ثلاث جوانب تتمثل في الآتي:

الأول: الميل بشكل تلقائي لبعض الأشياء دون البعض الآخر.

الثاني: إظهار حالة انفعالية خاصة بالحافز ومدى تأثيره.

الثالث: الاندفاع إلى مجموعة من الأفعال ذات هدف وغاية. (البيلي وأخرون، 1997، 264)

وحسب فكتور فروم (F.Vroom) الدافعية هي: "العمليات التي تحكم إختيار الأفراد أو الكائنات الحية بين البدائل المختلفة للنشاطات الإختيارية"، ويعتبر ماير (Maier) الدافعية وسيلة لتحقيق التعبير عن القدرة

De nombreux termes sont employés pour parler des mécanismes de déclenchement des comportements .besoin .intention .volanté .sentiment tendance .etc. (camilio charron et all, 2007:112)

ومن التعريفات السابقة يظهر لنا تعدد التعريفات والآراء حول تحديد مفهوم واضح للدافعية فيعتبر الدافع أوسع المحركات الداخلية للسلوك مفهوماً فهو يشمل في مفهومه الواسع جميع أسباب السلوك وبواعثه ومحركاته الداخلية التي تدفع الإنسان إلى عمل أو سلوك معين والاستمرار في هذا العمل أو السلوك مدة من الزمن، حتى يتحقق الهدف المقصود للشخص، وبذلك يشبع الدافع ويزول التوتر. (بني أحمد، 2007: 56)

فالدافع طاقة فيزيولوجية نفسية كاملة غير مرئية أو هو استعداد داخلي يسبب حالة من التوتر تعمل على إستثارة السلوك وتوجهه نحو تحقيق أهداف معينة داخلية أو خارجية، قد حاول بعض العلماء التمييز بين مفهومي الدافع والدافعية، إلا أنه لم يجدوا ما يبرر مسالة الفصل بينهما، ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية بدليل أنه في عرض لأحد عشر تعريفاً لهملتون (Hamilton, 1983) لمفهوم الدافعية وردت كلمة الدافعية في معظم التعريفات التي قدمها الباحثون، مقابل عدد قليل منها ورد فيه كلمة دافع.

2- المفاهيم المرتبطة بالدافعية:

هناك مجموعة من المفاهيم التي استخدمها علماء النفس لوصف الجوانب المختلفة لموضوع الدافعية محاولين أن يضعوا تعريفات دقيقة ومحددة لهذه المفاهيم حتى يمكن فهم طبيعة الدوافع، ومن هذه المفاهيم مايلي:

- أ/- **الدافع:** يشير مصطلح الدافع (Motive) إلى مجموعة الظروف الداخلية التي تحرك الفرد لسد نقص أو حاجة معينة سواء كانت بيولوجية أو نفسية أو إجتماعية. (العتوم وآخرون، 2005: 170)
- ب/- **الهدف:** يستخدم للإشارة إلى الهدف الذي يتجه إليه الكائن حيث يعرفه ج. ديوي (J.Dewey, 1939): "الهدف يدل على نتيجة أي عمل طبيعي على مستوى الوعي، يعني تدبر العواقب من حيث نتائجها المحتملة في موقف معين بطرق معينة" (أبو حويج ومغلي، 2004:

(45) ؛ فالدافعية تتمثل في وظيفة علاقة السلوك بفضلها تتحول الحاجات إلى أهداف .

(Doronet Parot ,2005 :467)

فالهدف يوجد في نهاية دورة الدافعية يعمل تحقيقه على تخفيف الحاجة والتقليل من الحافز ، وإعادة التوازن النفسي والجسدي .

ت/- الحافز: يشير إلى الدوافع ذات الطابع البيولوجي مثل دافع الجوع، العطش ، فهو يعبر عن العمليات الداخلية التي تتوسط السلوك، فمثلاً ترتبط الزيادة في النشاط بزيادة عدد ساعات الحرمان من الطعام.

ث/- الباعث: يشير إلى وجود هدف خارجي يسعى إليه الكائن كالتعام والشراب ،فالبواعث تثير السلوك وتحركه نحو غاية ما عندما يقترن مع مثيرات معينة ، من شأنها أن تعمل على إزالة حالات الانفعالات الشديدة كالضيق والتوتر ، مثلاً عند لمس الفرد بيده جسماً شديداً الحرارة دون قصد فإنه يجذبها بسرعة ، فجذب اليد رد فعل لاإرادي لمثير الحرارة ولا وجود للدافع أو الباعث ، لكن استمرار الألم نتيجة الحرارة الشديدة يدفع بالفرد إلى البحث عن وسيلة يخفف بها شدة الألم ، هنا ينشأ الدافع إذا وقع نظره على وعاء به ماء ، فالماء باعث يساهم مع الدافع للوصول إلى الهدف (معوض ، 2001: 69).

ج/- الحاجة: تشير الحاجة إلى شعور الكائن الحي بالافتقاد إلى شيء معين. ويستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على مجرد الحالة التي يصل إليها الفرد نتيجة حرمانه من شيء معين إذا ما وجد تحقق الإشباع. وبناء على ذلك فان الحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي والتي تحفز طاقته وتدفعه في

الاتجاه الذي يحقق إشباعها.(العناني، 2008 :131)

ح/- العادة: تشير إلى قوة أو شدة ميل السلوك وتتكون العادة من خلال التدعيم, أما الدافع فهو درجة طاقة العادة, ومن ثم يمكن النظر إلى الدافع على أنه عادة نشطة.(عويضة ، 1996: 201)

3-وظائف الدافعية :

تسهم الدافعية في تسهيل فهمنا لبعض الحقائق المحيرة في السلوك الإنساني. ويمكن القول بشكل عام أن الدافعية مهمة لتفسير عملية التعزيز وتحديد المعززات وتوجيه السلوك نحو هدف معين، والمساعدة في التغييرات التي تطرأ على عملية ضبط المثير (تحكم المثيرات بالسلوك) والمثابرة على سلوك معين حتى يتم إنجازه.

كما أن الدافعية تلعب الدور الأهم في مثابرة الإنسان على إنجاز عمل ما، وربما كانت المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند هذا الإنسان. إن الدافعية بهذا المعنى تقوم الدافعية بعدة وظائف منها:

أ/- **الوظيفة التفسيرية (العزو . attributional .):** يتم من خلالها تفسير السلوكات

بمختلف أنواعها

ب/- **وظيفة التشخيص والعلاج:** تستخدم في تشخيص وعلاج العديد من الإضطرابات السلوكية والنفسية.

ت/- **وظيفة الطاقة والنشاط:** تقوم بإستثارة النشاط من خلال إشراك العوامل الخارجية كالحوافز، التهديد والثناء ، والعوامل الداخلية كالأهداف والرغبات في تحريك السلوك ودفعه نحو تحقيق أهداف معينة.مع الحفاظ على ديمومة السلوك ومدته بالطاقة اللازمة ريثما يتحقق الهدف أوإشباع الحاجة. (رافع الزغول وعماد الزغول،2003: 97)

ث/- **توجيه السلوك:** حيث توجه السلوك الإنساني نحو هدف معين والسعي للمحافظة على استمراره ما لم يتم إشباع الحاجة. (العلوان ،2009: 287)

خ/- مصدر للمعلومات: تعد مصدر للمعلومات من حيث توفير الوسائل والأساليب التي تعين

في تحقيق الهدف حسب نوعية ودرجة البواعث. (رافع الزغول و عماد الزغول، 2003: 97)

ح/- خفض التوتر: تعمل على خفض التوتر وإستعادت التوازن نتيجة الحصول على الهدف أو

الأثر

4- خصائص الدافعية:

تتصف عملية الدافعية بعدة خصائص من أبرزها :

- عملية عقلية عليا غير معرفية.
- عملية افتراضية و ليست فرضية (أو تخمينية) .
- عملية إجرائية، أي أنها قابلة للقياس و التجريب بأساليب و أدوات مختلفة.
- قابلة للتقييم و التقويم.
- فطرية و متعلمة، شعورية (أو واعية)، و لا شعورية (لا واعية).
- ثنائية العوامل، أي ناتجة عن التفاعل بين عوامل داخلية أو ذاتية (فيزيولوجية و نفسية) من جهة و عوامل خارجية أو موضوعية (مادية أو اجتماعية) معا من جهة أخرى، أي تفاعل بين المفاتيح الداخلية و الخارجية.
- واحدة من حيث أنواعها "الفطرية و المتعلمة" عند كافة أبناء الجنس البشري لكنها تختلف من شخص إلى آخر من حيث شدتها أو درجتها.
- تفسر السلوك وليس وصفه.
- يؤدي الدافع الواحد إلى ضروب من السلوك تختلف باختلاف الأفراد، فالحاجة إلى الأمن مثلا قد تدفع شخصا ما إلى جمع الثروة و شخصا ثاني إلى الانتماء إلى جمعية و بشخص ثالث إلى الابتعاد عن الناس و اعتزالهم. (بني يونس، 2007: 23)

-يؤدي الدافع إلى ضروب مختلفة من السلوك لدى الفرد نفسه،و ذلك تبعاً لوجهة نظره و إدراكه للموقف الخارجي،فمثلاً رغبة الطفل في لفت الانتباه إليه،قد تحمله إلى النكوص أو الميل إلى التمرد و المشاغبة في البيت،و على الامتثال والطاعة في المدرسة حين يدرك أنه لا يستطيع تحقيق غايته هذه في المدرسة عن طريق التمرد و العدوان .

-قد يصدر السلوك الواحد عن دوافع مختلفة،فسلوك القتل قد يكون الدافع إليه الغضب أو الخوف أة الطمع أو الدفع الجنسي و الكذب قد يكون نتيجة شعور خف بالنقص أو بدافع الانتقام.

-كثيراً ما تبدو الدوافع في صورة رمزية مقنعة،فالسرقفة قد تكون تعبيراً عن دافع حسي مكبوت و القيء دون سبب ظاهرة قد تكون رمزا للتقرز و النفور .

- نادراً يصدر السلوك الإنساني عن دافع واحد و غالباً ما يكون نتيجة لتضافر عدة دوافع أو يتنافر بعضها مع بعض فالشخص قد يتصدق اختياراً أو إضراراً أو طمعاً أو خوفاً أو بغرض طلب التقدير الاجتماعي.(بني يونس، 2007: 24) .

-عملية مستقلة،لكن يوجد تكامل بينها،و باقي العمليات العقلية المعرفية و غير المعرفية،وحالات و سمات الشخصية الأخرى.

-تكون الدافعية حالة جسمية كالجوع والعطش أو حالة نفسية كالرغبة في التفوق والشعور بالواجب.

-تكون الدافعية حالة مؤقتة كالجوع والغضب أو حالة دائمة ثابتة نسبياً كحب الاستطلاع والدافع الاجتماعي. (غباري، 2008: 74)

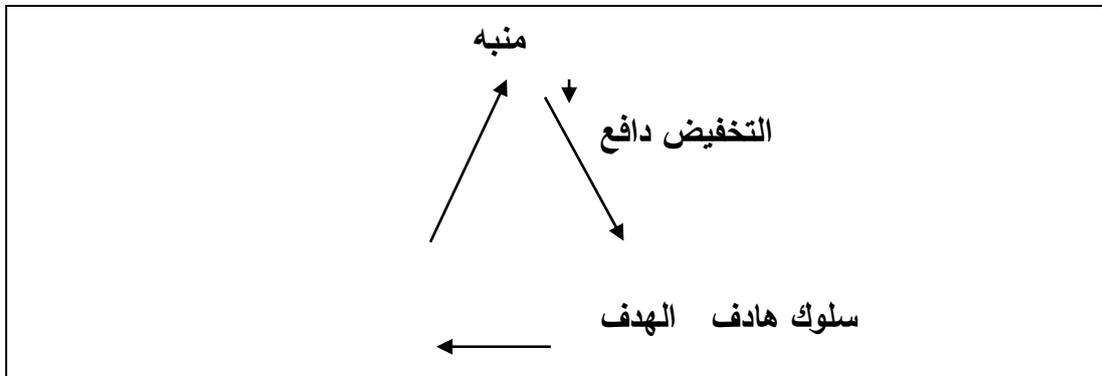
-توجد علاقة ذات تأثير متبادل بين الدافعية من جهة و النضج الفيسيولوجي و النفسي و التدريب أو التمرين و التعلم من جهة أخرى،و بهذا المعنى فالدافعية مفهوم مجرد كباقي المفاهيم في علم النفس لا نلاحظه مباشرة،بل بتطلب أدوات للكشف عنه،و لكننا نلمس أثرها في سلوكياتنا المعرفية،والانفعالية و الاجتماعية. (عبد الخالق، 1991: 301)

و تطوير الدافعية يفترض ما يلي:

- تحديد الحاجات (التعلم).
- التنظيم المعرفي (أهداف و مشاريع).
- الدافعية الوسيلة (وسائل و غايات).
- التشخيص (الاستقلال الوظيفي الذاتي)(Doron et Parot,2005 :467).

5-دورة الدافعية :

تظهر بعض الدوافع في صورة دورات ؛ وتسير دورة الدافعية تبعاً لتسلسل ثلاث مراحل متكررة ، غالباً ما يكون الارتياح فيها مؤقت حيث تبدأ الدورة من جديد كما في الشكل التالي(خيري وبوصنبورة،2008 : 34).



شكل رقم (35):يوضح دورة الدافعية (توق وآخرون،2007: 204)

6- أنواع الدوافع:

لقد تنوعت الدوافع و تعددت حيث نجد منها :

6-1 الدوافع الأولية (الفطرية): تسمى كذلك بدوافع البقاء أو الدوافع غير المتعلمة وهي التي يولد الفرد مزودا بها ، تتحدد عن طريق الوراثة و نوع الكائن الحي ،وهي تحدث دون تعلم أو خبرة سابقة، تعبر عن حاجات فيزيولوجية أولية أساسية كالحاجة إلى الطعام ، الشراب ، حفظ النوع ،... الخ ، وتستثير هذه الحاجات دافع الجوع ، دافع العطش ، دافع الجنس ،... الخ ، يترتب على إشباعها استعادة التوازن البيولوجي للكائن الحي ؛ تتصف هذه الدوافع بالشدة والحدة في طلب إشباعها يزول أثرها بمجرد إشباعها ، فطرية وموروثة ولا تختلف باختلاف النوع أو الإطار الثقافي ، يصعب الاعتماد عليها في التعلم الإنساني(فايد، 2004: 200) ؛ من آلياتها :

- الإلتزان الداخلي: ينظم الجسم نفسه في محاولة للاحتفاظ بالالتزان الداخلي الفيزيولوجي بإشباع الدوافع غير المتعلمة بصورة آلية ذاتية الحركة في طبيعتها .

- التغيير في الاستجابة : نمط إشباع دوافع البقاء قد يختلف من شخص إلى آخر من وقت لآخر ، بدرجات تغيير وباستجابات تختلف باختلاف الدوافع ، والأهداف التي من شأنها إكمال دورة الدافعية.(وتيج، 2005 : 124).

6-2 الدوافع الثانوية (النفسية):

تسمى بدوافع الاكتفاء ،تتمثل في دوافع النمو وتكامل الشخصية الإنسانية ، يتم تعلمها و اكتسابها من التنشئة الاجتماعية (في إطار ثقافي خاص لها) عبر مراحل النمو المختلفة ، تختلف أساليب التعبير عنها وطرق إشباعها باختلاف النضج النفسي والقيم ومستوى تعليمي للفرد ونسبة ذكائه (معوض، 2001: 71) .

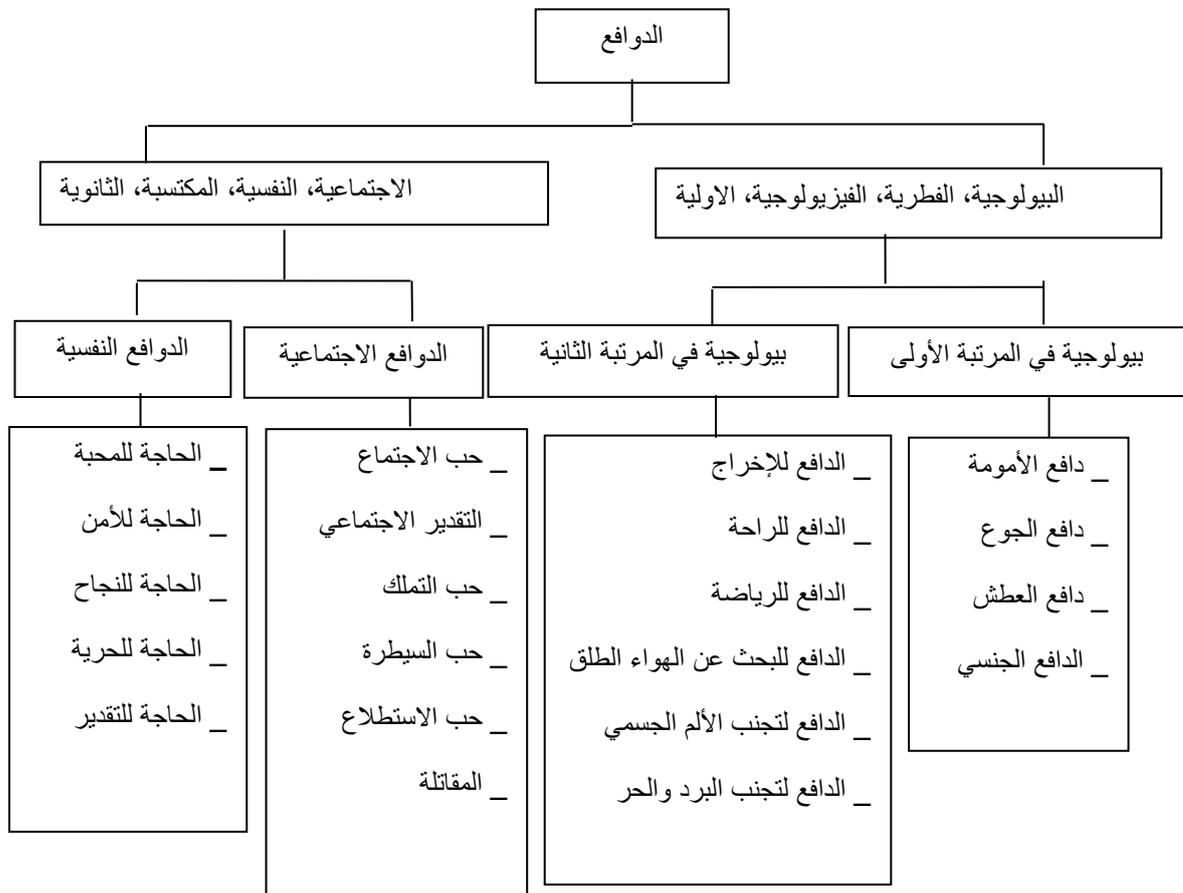
تتقسم إلى قسمين هما :

- دوافع داخلية فردية : تتمثل في دوافع النشاط الذاتي التلقائي للفرد تقف وراء إنجازاته الأكاديمية أو

المهنية كحب الاستطلاع ودافع الكفاءة أو المنافسة ودافع الإنجاز... الخ.

- دوافع خارجية اجتماعية: تتمثل في حاجة الانتماء أو دوافع القوة ، السيطرة ، إثبات الذات

و... الخ (Raynal et Rieunier,1997 :239)



الشكل رقم (36): يمثل تصنيفات الدوافع. (غباري، 2008 :124)

7- نظريات الدافعية:

تعددت نظريات الدافعية و منها :

7-1- النظرية البيولوجية (Biological Theory) :

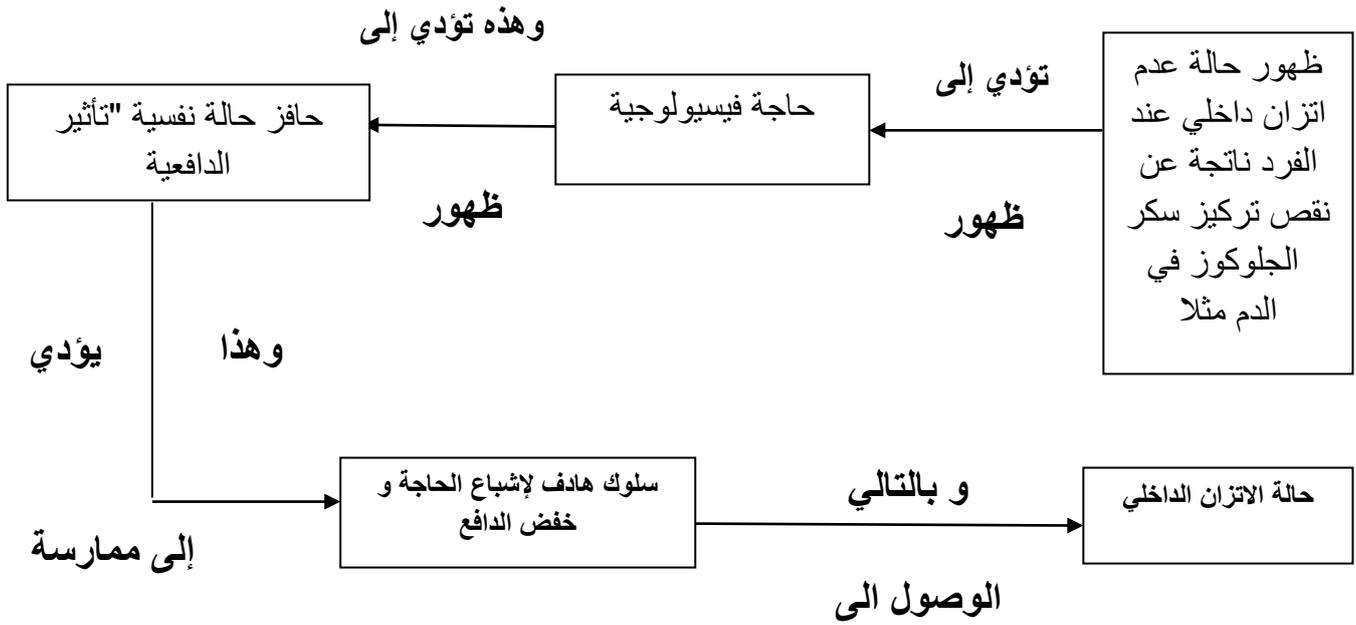
تفسر هذه النظرية عملية الدافعية وفقاً لمفهوم الاتزان الداخلي ، تجانس الوسط و يرى العالم "والتر 1951" صاحب نظرية الاتزان الداخلي أن العمليات البيولوجية و أنماط السلوك تخضع إلى حالة الاختلال في التوازن العضوي، الأمر الذي يتسبب في استمرار هذه العمليات حتى يتم تحقيق التوازن.

و يؤكد والتر أن الحوافز تنشأ عن عدم التوازن بالاشتراك مع عمليات معرفية مما يؤدي إلى ظهور السلوك الهادف لإشباع الحاجات و إعادة حالة التوازن الداخلي لدى الأفراد، لقد وسع والتر مفهوم عدم التوازن و مفهومي التوازن و الفسيولوجي (البياتي ، 2007: 280)

7-2- النظرية السلوكية (Behavior Theory) :

تفسر هذه النظرية الدافعية على أنها تنشأ بفعل مثيرات داخلية أو مثيرات خارجية (البياتي ، 2007: 285)

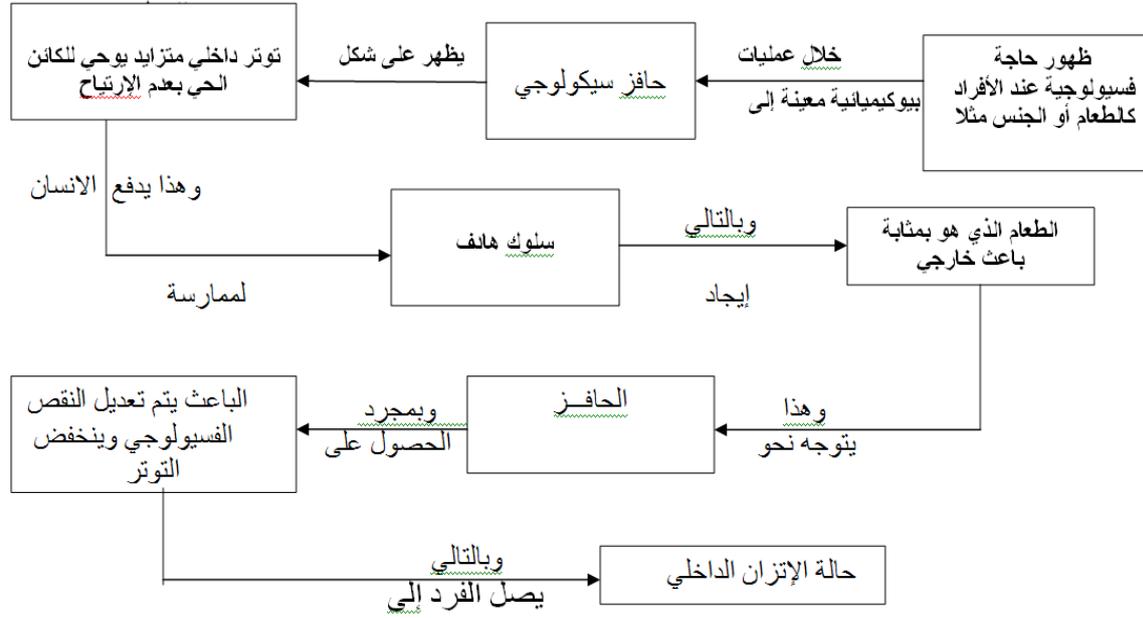
اذ يعتقد العالم هل (K.Hull,1943) و وودورث (R.Woodworth,1958) صاحباً نظرية خفض الحافز أنه عندما تستثار الحالة الداخلية للحافز يصبح الفرد مدفوعاً للقيام بالسلوك الذي يؤدي إلى تحقيق الهدف الذي يعمل بدوره على تخفيض شدة الحافز، مركزين على دور الحافز الداخلي في تحريك السلوك بينما أغفلوا دور المثيرات الخارجية كمحركات السلوك (فايد، 2004 : 194) ويمثلها هيل في المخطط التالي Hull .



شكل رقم (37) يوضح نظرية خفض الحافز (Hull(2000)

غير أن العالم هاري هارلو (H. Harlow) صاحب نظرية البواعث (التشويق) ركز على المثبرات الخارجية كمحركات للسلوك في تجاربه على صغار القرود التي أكد فيها بأن بعض الخبرات كنعومة الملمس مثلاً والحنان تدعو إلى سرور فطري يتفوق في قدرته على استثارة الدافعية وعلى خفض حوافز فيزيولوجية كالجوع مثلاً (lieury et fenouillet,1997:28).

ويمكن توضيح التكامل في الشكل رقم (38) :



شكل رقم (38) يوضح نظرية البواعث عند "هارلو" (lieury et Fenouillet,1997 :287)

تولدت عن نظريتي الحوافز والبواعث نظرية الاستثارة لتفسير الدوافع المتعلمة والاجتماعية ، يركز روادها على أن السلوك يظهر عند بعض الأفراد كاستجابة لإشباع الدوافع الاجتماعية كدوافع

الاستكشاف ، حب الاستطلاع ، الانتماء والقبول الاجتماعي وغيرها(بني يونس، 2007 : 107)

؛ فسلوك مقاومة الأعداء دوافعه الانتماء والقبول الاجتماعي الصادر عن الفرد مرتبط بالقيمة المادية

والمعنوية لنواتجه المتوقعة كالشهادة أو تحقيق النصر ، بالرغم من أنه يسبق بعض الدوافع الفطرية

التي تكون مشبعة حينها كالجوع ، الجنس ، ... وغيرها . في هذا الصدد يفترض العالم السلوكي

باندورا(Albert Bandura)(lieury et Coll,1996 :255) أحد رواد نظرية التعلم الاجتماعي

والفاعلية الداخلية إلى جانب العالم رويتر(Rotter) أن الإنسان عبارة عن كائن اجتماعي ، يعيش

ضمن جماعة يؤثر فيها و يتأثر بها على شكل تنافس ، تعاون ، امتثال أو طاعة ، ويرى أن العديد

من دوافع الإنسان متعلمة يتم اكتسابها من خلال تفاعله مع الآخر باستخدام نماذج المحاكاة ،
التقليد، الملاحظة أو النمذجة... وغيرها.

(lieury et Fenouillet,1997 :53)

7-3 نظرية التحليل النفسي Psycho analysais theory :

يؤكد رواد النظرية التحليلية الكلاسيكية على رأسهم الطبيب النمساوي فرويد على مفهومين دافعيين هما : دافع الاتزان البدني(الحيوي) الذي يعمل على استثارة السلوك مرتكزاً في ذلك على دراسة وظائف الأعضاء ، يشير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة تعيد إليه حالة الاتزان ؛ و دافع المتعة أو اللذة الذي يحدد السلوك فلكل نشاط يصدر عن الإنسان هدفان رئيسيان هما : جلب السعادة و تجنب الألم.

حسب فرويد مفتاح إستثارة و ضبط السلوك يتمثل في تفاعل الهو و الأنا والأنا الأعلى ، بالإضافة إلى تركيزه في نظريته على الدوافع اللاشعورية التي يفسر بها ما لا يستطيع الفرد فهمه من سلوك فضلاً عن عدم قدرته على التعرف على الدوافع الحقيقية التي تكمن وراء سلوكه في معظم الأحيان بفعل الكبت و الاحتفاظ بها في بعض الحالات منذ سن الطفولة(باعي وسلمي،1999: 13).

تأثر مؤسس علم النفس الاجتماعي العالم ماكدوجل(Mcdougall,1908) صاحب النظرية القصدية أو الغرضية بنظرية الغرائز - Instincts . حيث اعتبرت الإنسان على أنه كائن حي تعمل الغرائز على تحريكه و توجيهه نحو تحقيق أغراض أو مقاصد محددة و ذلك لإشباع الغرائز(Maslow،2008 :101) كما اعتبرت الغريزة على أنها استعداد فطري لملاحظة المنبثقات يليه استعداد فطري للاستجابة لهذه المنبثقات (محمد ،2004 :250) يفضل حالياً العديد من علماء السلوك استخدام مفهوم نمط الفعل الثابت مفهوم الغريزة، وذلك لأن مفهوم الغريزة يشير إلى الحاجات

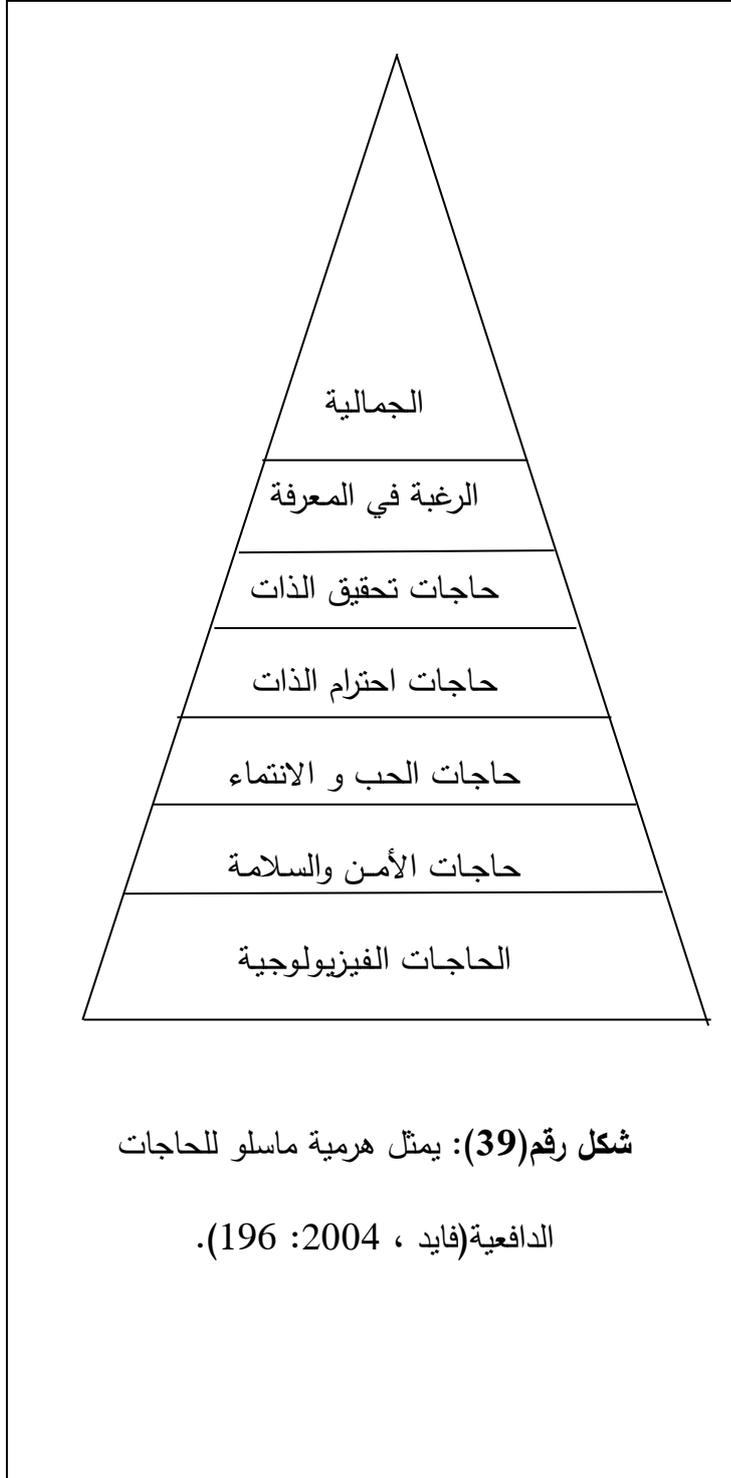
الفسولوجية و الأنماط السلوكية المعقدة التي تظهر بالدرجة الأولى وراثية المصدر، بينما المفهوم الثاني: أنماط الفعل الثابتة تتأثر بكل العوامل الوراثية و البيئية و قد بدأ علماء النفس بتطبيق مفهوم الغريزة على سلوك الإنسان منذ عام 1908 وقد عرفها ماكدوجل بأنها عبارة عن استعداد عصبي و نفسي يجعل صاحبه ينتبه إلى مثيرات من نوع خاص و يدركها إدراكا حسيا و يشعر بانفعال من نوع خاص عند إدراكها و يسلك نحوها سلوكا خاصا، ويرى ماكدوجل أن الإنسان يستجيب وفقا لمبدأ تحقيق اللذة و تجنب الألم، ويعتبر أن كافة أشكال السلوك الإنساني لها جذورها الغريزية و استطاع تصنيفها إلى 121 غريزة (حسين، 1988-ب: 330)، و تتميز الغرائز بأنها عامة في النوع و فطرية لقد تأثر كل من فرويد و كاتل و ماسلو بنظرية الغريزة حيث حاول فرويد تفسير سلوك الإنسان من خلال وجود غريزتين هما: غريزة الحياة و يمثل مبدأ اللذة و غريزة الموت و يمثلها مبدأ العدوان كما استخدم كاتل مفهوم دافع فطري بدلا من مصطلح الغريزة بينما ماسلو استخدم مفهوم حاجات مرتبة ترتيبا هرميا (راجع، 1999: 149).

4-7 النظرية الإنسانية:

يعد أبراهام ماسلو صاحب هذه النظرية، ومؤسسا لاتجاه الإنساني في علم النفس حيث يعد هذا الاتجاه القوة الثالثة في علم النفس إضافة إلى المدرسة السلوكية و المدرسة الفرويدية (عبد الخالق والنيال، 1991: 101)، وقد جاءت هذه النظرية بمثابة انتقاد لكل من المدرسة الفرويدية التي اعتبرت أصول السلوك بيولوجية تتمثل في غرائز الموت و الحياة و المدرسة السلوكية التي اعتبرت السلوك مدفوع بعوامل كالتعزيز و الحرمان و الحوافز و المكافآت، تركز هذه النظرية على

تأثر سلوك الإنسان وفقا لمفهوم الحاجات أي أن وراء كل سلوك حاجات معينة وقد رتبها ماسلو

هرميا تبعا لأولويتها. (عبد الخالق والنيال، 1991: 102)



هذه الحاجات هي من الأدنى إلى

الأعلى على التوالي:

الحاجات الفيزيولوجية ، حاجات

الأمن والسلامة ، حاجات الحب و

الإنتماء ، حاجات إحترام الذات ،

الرغبة في المعرفة ، الحاجات

الجمالية (Maslow,2008: 57).

كما هو موضح في الشكل المقابل:

5-7 النظرية المعرفية Cognitive Théories :

ترى النظرية المعرفية على أن الإنسان كائن إرادي عقلائي يتمتع بإرادة حرة تمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة والسلوك على النحو الذي يراه مناسباً. (أبو الرياش وآخرون، 2006 : 125)

حيث أكد العالم ديسي (E.Deci,1971) أحد الأعلام المعرفيين وصاحب نظرية الدافعية الداخلية و الخارجية إلى جانب ما جاء به العالم ريان (Ryan) في تجربة تركيب الصور على وجود الدافعية الداخلية التي تهدف إلى إشباع حاجات الشخص المتعلم نفسه إلى جانب الدافعية الخارجية التي ناد بها السلوكيين ، و التي مفادها أن الشخص يقوم بسلوك بهدف الحصول على مكافآت أو تجنب عقوبات التي مصدرها المحيط الخارجي المادي و الاجتماعي، و ليس الاهتمام بسلوك الفرد و عليه فالدافعية الداخلية تعد بمثابة شرط أساسي للتعلم الذاتي ؛ والأسلوب الأمثل في إستثارة الدافعية هو الموازنة بين الدافعية الداخلية و الخارجية ، و التوجه نحو تعزيز الدافعية الداخلية لكي تصبح هي الأساس في إستثارة السلوك و توجيهه (lieury et Fenouillet,1997,131) . كما أكد العالم فستنجر (Festinger,1957) في نظريته التناظر المعرفي على أن دافعية الأفراد نحو تحقيق التوازن المعرفي تنشأ نتيجة عدم التوازن المعرفي ، أي أن الفرد يقوم بسلوك ما لكي يصل إلى حالة التوازن المعرفي بعدما تنشأ لديه حالة عدم التوازن المعرفي أو التناظر المعرفي ، و ذلك عند قيامه بسلوك يتعارض مع الأنا الأعلى أو المثل العليا لديه و يبحث بذلك عن مبررات لسلوكه هذا (بني يونس، 2007 : 113).

ثانيا : الدافعية للإنجاز :

1- تعريف الدافعية للإنجاز :

و عُرف دافع الإنجاز بشكل عام بعدد من التعاريف والتي من بينها ما يلي:

تعريف عيساوي الذي يرى بأنه الرغبة في تحصيل شيء صعب المنال، وإتقان بعض المهارات والتغلب على الموانع والعوائق.(عيساوي ، 1972: 301)

كما عرف فاروق موسى (1991) الدافع للإنجاز بأنه: "الرغبة في الأداء الجيد و تحقيق النجاح و هو هدف ذاتي ينشط السلوك و يوجهه ، وهذا يعتبر من السلوكات المهمة للنجاح في العمل".(بوقصارة، 2008: 17).

وبشير نيكولز (Nicholles) إلى أن سلوك الإنجاز سلوك موجه للتنمية أو إظهار قدرة التشخيص العالية وتجنب إظهار قدرة منخفضة ، أي الأشخاص الذين يرغبون في النجاح في مواقف الإنجاز يميلون إلى تجنب الفشل حتى لا يتسمون بقدرة منخفضة .

أما أتكنسون فقد عرف دافع الإنجاز بأنه: "عبارة عن محرك ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و مثابرته في سبيل تحقيق غايته أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع معين من الإشباع في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من التميز".

وعرفه عبد المجيد بأنه: "الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح و إنجاز الأعمال الصعبة و التغلب على العقبات بكفاءة و بأقل قدر ممكن من الوقت و الجهد و بأفضل مستوى من الأداء".(خليفة ، 2000: 91 92)

وعرف ماكلياند 1985 دافعية الإنجاز بأنها تكوين افتراضي يعني الشعور المرتبط بالأداء التقيني حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز، وأن هذا الشعور يعكس مكونين أساسيين هما الرغبة في النجاح، والخوف من الفشل، خلال سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وبلوغ الأفضل، والتفوق على الآخرين (شواشرة، 2007: بدون صفحة).

ويرى فرنون (vernon,1973) أن دافعية الإنجاز ترتبط بأهداف محددة ، يتضمن السلوك المنجز النشاط الذي يهدف إلى الاحتفاظ بمستويات معينة من الامتياز و التفوق العقلي ، و منافسة الآخرين .

وعرف فرجيسون (ferguson,1976) دافعية الإنجاز على أنها النضال من أجل الحصول على أعلى المستويات في المهام المختلفة وعليه يتميز الأداء بالنجاح أو الفشل، وحسب جونسون (johnson) تشير إلى حاجة الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة ، وهي الميل أو النزوع إلى وضع مستويات مرتفعة من الأهداف ، والعمل بمواظبة و مثابرة مستمرين لتحقيقها (باعي وسليبي، 1999: 23)

وعريفها اتكنسون على أنها استعداد الفرد للمجاهدة في سبيل تحقيق هدف معين.(حسين، 1988-
ا: 72)

وعرفتها نايفة قطامي بأنها : "استعداد ثابت نسبياً في الشخص و ذلك في المواقف التي تتضمن تقويم الأداء في ضوء مستوى محدد الاختيار"(بني يونس، 2007: 155).

وقد عرف موراي الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك. (ادوارد ، 1988: 32)

ويؤكد ماير (N.Maier,1949) على تميز الدافعية للإنجاز بثلاث نقاط هي :

أ- مستويات امتياز يمكن تقييمها بالنجاح أو الفشل.

ب- حين يحس الفرد بأنه مسئول عن نتائج أفعاله.

ج- حين يكون له بعض مستويات تنافس (Raynal et Rieunier,1997 :240).

ويعتبر دافع الإنجاز من الدوافع الخاصة بالإنسان، ربما دون غيره من الكائنات الحية الأخرى، و ما يمكن تسميته بالسعي نحو التميز والتفوق. ، إذ يختلف والناس في المستوى المقبول لديهم من هذا الدافع، فهناك من يرى ضرورة التصدي للمهام الصعبة والوصول إلى التميز، وهناك أشخاص آخرون يكتفون بأقل قدر من النجاح.

و من خلال استقراءنا لمفاهيم الدافعية للإنجاز نستخلص ان دافع الانجاز يتمثل في رغبة الفرد في التفوق والمنافسة. وهي سعي الفرد إلى تحقيق التفوق وحفز الأنا والاعتزاز بالنفس واحترام الذات وتأكيدهما. وهي حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز من قبل، وبكفاءة وسرعة، وبأقل جهد وأفضل نتيجة. وهي الأداء في ضوء معيار التفوق، أو الرغبة في النجاح والاستقلالية.ويمكن أن توصف هذه المجموعة من التعريفات بأنها ذات طبيعة وظيفية؛ إذ تبين وظيفة الإنجاز في مواقف التنافس والتفوق والأداء.

2-أنواع الدافعية للإنجاز:

ميز "فيروف و تشارلز سميث" بين نوعين أساسيين من الدافعية للإنجاز هما:

2-1دافعية الانجاز الذاتية: ويقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مواقف الانجاز.

2-2دافعية الانجاز الاجتماعية: وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة

الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين، والانتباه لتحقيق ذلك. حيث الدقة والتفاني في العمل والقيام

ببعض الأعمال والمهام لتي من شأنها تنمية مهارات الفرد. (الأزرق، 2000، 142)

3-سمات و خصائص الشخصية الإنجازية:

تتميز الشخصية الإنجازية حسب عدد من المنظرين بعدد من الخصائص نذكر منها:

- التحكم في الأفكار و حسن تناولها.
- التفوق على الذات.
- التغلب على العقبات .
- السيطرة على البيئة الفيزيقية.
- المثابرة والاتجاه نحو المستقبل.
- مستوى الطموح العالي.
- الواقعية فيما يتعلق بالقدرات الذاتية.
- القدرة على التخطيط لتحقيق الهدف.
- الإتقان .
- اختيار مواقف المنافسة ضد مواقف التعاطف.
- حب الاستطلاع واكتشاف البيئة المحيطة وتنمية المعارف.(بجياوي،2008: 56)

4- النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز:

هناك عديد من النظريات العلمية التي تُفسر دافعية الإنجاز، وسنتناول هنا بعض النظريات الأساسية المفسرة لدافع الانجاز ومنها:

4-1 نظرية ماكيلاند:

ركز ماكيلاند McClelland في بداية أبحاثه على طبيعة دافعية الإنجاز وكيفية قياسها وعلاقتها ببعض العوامل الثقافية العامة. ويرتكز مفهوم ماكيلاند على أساس أن بعض الأفراد لديهم نزعة عالية للإنجاز، والعمل الجيد من أجل الوصول إلى أهداف محددة. وهذه النزعة تخلق لديهم رغبة في النجاح وفق معايير خاصة للعمل وهؤلاء الأشخاص يتميزون بدافعية عالية نحو الإنجاز. (الرميح، 2005: 276)

وقد أشار ماكيلاند وآخرون إلى أن هناك ارتباطا بين الهاديات السابقة والأحداث الإيجابية، وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الانجاز الأولية إيجابية بالنسبة للفرد، فإنه يميل للأداء والانهماك في السلوكيات المنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل. (خليفة، 2000: 109)

فنظرية ماكيلاند ببساطة تشير إلى أنه في ظل ظروف ملائمة سوف يقوم الأفراد بعمل وإنجاز المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل، فإذا كان موقف المنافسة مثلا ماديا لتدعيم الكفاح والإنجاز فإن الفرد سوف يعمل بأقصى طاقته ويتفانى في هذا الموقف. (Beck, 1978; 318)

4-2- نظرية أتكينسون:

1- واتسمت نظرية أتكينسون (Atkinson) عن نظرية ماكيلاند بمجموعة من الملامح من أهمها هي أن اتكسون كان أكثر توجهاً معملياً، وتركيزاً على المعالجة التجريبية للمتغيرات التي تختلف عن المتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ماكيلاند، كما تميز اتكسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي. (Korman,1974 ;195)

ووضع اتكسون نظرية الدافعية للإنجاز في إطار منحى التوقع للقيمة متبعاً في ذلك توجهات كل من تولمان وكورت ليفن وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز والخوف من الفشل (Atkinson.1964 ;112) .

كما قام اتكسون بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة، وأشار إلى عاملان يرتبطان بخصائص المهمة أو العمل المراد إنجازه. (مسغوني، 2014، 68) وبين أن النزعة أو الميل للحصول على النجاح أمر متعلم، وهو يختلف بين الأفراد، كما أنه يختلف عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة. (Atkinson,1957 ;369)

وهذا الدافع يتأثر بعوامل رئيسية ثلاثة عند قيام الفرد بمهمة ما، وهذه العوامل هي:

أولاً- الدافع للوصول إلى النجاح: إن الأفراد يختلفون في درجة هذا الدافع، كما أنهم يختلفون في درجة دافعهم لتجنب الفشل، فمن الممكن أن يواجه فردين نفس المهمة، يُقبل أحدهما على أدائها بحماس تمهيداً للنجاح فيها، ويقبل الثاني بطريقة يحاول من خلالها تجنب الفشل المتوقع. إن النزعة لتجنب الفشل عند الفرد الثاني أقوى من النزعة لتحصيل النجاح، وهذه النزعة القوية لتجنب الفشل تبدو متعلمة نتيجة مرور الفرد بخبرات فشل متكررة، وتحديده لأهداف لا يمكن أن يحققها. أما عندما تكون احتمالات النجاح أو الفشل ممكنة فإن الدافع للقيام بهذا النوع من المهمات يعتمد على الخبرات السابقة عند الفرد، ولا يرتبط بشروط النجاح الصعبة المرتبطة بتلك المهمة.

ثانياً- احتمالات النجاح: إن المهمات السهلة لا تعطي الفرد الفرصة للمرور في خبرة نجاح مهما كانت درجة الدافع لتحصيل النجاح الموجودة عنده. أما المهمات الصعبة جداً فإن الأفراد لا يرون أن عندهم القدرة على أدائها. أما في حالة المهمات المتوسطة فإن الفروق الواضحة في درجة دافع تحصيل النجاح تؤثر في الأداء على المهمة بشكل واضح ومتفاوت بتفاوت الدافع.

ثالثاً- القيمة الباعثة للنجاح: يعتبر النجاح - في حد ذاته - حافزاً، وفي نفس الوقت فإن النجاح في المهمات الأكثر صعوبة يشكّل حافزاً ذا تأثير أقوى من النجاح في المهمات الأقل صعوبة. (الترتوري، 2006: بدون صفحة).

4-3 نظرية رينوار:

قدم رينوار نظريته في دافع الإنجاز المستقبلي التي تعد امتداداً لنظرية اتكسون، وإن كانت تهتم بصورة أكبر بقيم الحافز مثل الرضا الاجتماعي والمكافآت الخارجية أي أنها تشترك مع نظرية اتكسون في أن الدافع للإنجاز هو محصلة الميل إلى تحقيق النجاح، والميل إلى تجنب الفشل لدى الفرد، ويقصد رينوار بالإنجاز المستقبلي تسلسل خطواته بحيث يشترط الأداء للمرحلة السابقة للأداء في المرحل الحالية وهكذا حتى الوصول إلى آخر مرحلة فيها، وتحت هذه الظروف يجب أن يكون مستوى الأداء يتميز بارتفاع مستوى دافع الإنجاز أفضل ممن يتميز بانخفاض مستواه، ويفترض رينوار في نظريته كذلك الميل إلى إحراز النجاح في النشاط الحالي يحدد بواسطة مجموعة الخطوات الكلية مما يؤدي إلى زيادة كل من الدوافع والاحتمالات والتوقعات الذاتية لإنجاز النجاح لهدف هذه الخطوة وكذلك قيمتها الحافزة. (الجيلالي، 2011: 227).

4-4 نظرية وينر:

وأتى واينر الذي اهتم بالتفسير الإدراكي لمسببات النجاح وال فشل لدى الأفراد، وقد ميز واينر بين نوعين من العوامل وهي عوامل دالة للنجاح أو الفشل كالقدرة على عوامل خارجية مثل الجهد وصعوبة وسهولة العمل أو المهنة، كما توصل إلى أن الأفراد ذوي الإنجاز المرتفع هم من أصحاب العوامل الداخلية، ويعزون ذلك إلى قدرتهم وفشلهم لقلّة جهدهم، أما منخفضي الإنجاز فإنهم يردون ذلك إلى الحظ وعدمه في حالة النجاح. أما في حالة الفشل فإنهم يردون ذلك إلى عدم امتلاكهم القدرة الكافية. (الرميح، 2005: 277)

4-5 نظرية العزو :

من رواد هذه النظرية العالم الأمريكي فان برنارد واينر (V.B.Weiner, 1980)

الذي يرى أن الأفراد لا يعزون السببية للفاعل Actor فقط، ولكن أيضا للبيئة المحيطة، فالمغريات السببية هي التي تُحدد مشاعرنا واتجاهاتنا وسلوكنا نحو أنفسنا والآخرين. و يفترض منظرو العزو الدور المهم الذي تقوم به المعارف والمعلومات في عملية العزو، حيث يسعى الفرد لتفسير وفهم الأحداث ومحاولة التنبؤ بها. (العناني، 2008: 138)

والأفراد الذين يوجد لديهم دافع للنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب داخلية، وفي مقابل هذا نجد أن الأفراد الذين يوجد لديهم الدافع لتحاشي الفشل بدرجة أكبر من الدافع لتحقيق النجاح يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب خارجية. (خليفة، 2000: 163)

4-6 نظرية التنافر المعرفي:

تشير هذه النظرية التي قدمها ليون فستنجر Festinger إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة بذاته (ما نحبه، وما نكرهه، وأهدافنا، وضروب سلوكنا). كما أن لكل منا معرفة بالطريقة التي يسير بها العالم من حولنا. فإذا ما تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقياً بغياب الآخر، حدث التوتر الذي يملينا ضرورة التخلص منه.

وتفترض هذه النظرية أن هناك ضغوطاً على الفرد لتحقيق الاتساق بين معارفه أو نسق معتقداته، وبين أنساق معتقداته وسلوكه .

ومن ثم يمثل التنافر المعرفي مصدراً للتوتر يؤثر في سلوك الأفراد، وبالتالي فهو يساعدنا على التنبؤ بالظروف التي تدفع الأفراد إلى الإنجاز، والظروف التي تحول دون ذلك. حيث يعد الاتساق أحد المؤثرات الدافعية المهمة في سلوك الإنجاز. (خليفة، 2000: 146) .

5- مستويات الإنجاز:

ينقسم الطلبة في إنجازهم إلى ثلاثة مستويات هي:

- أ- المتفوقون في الإنجاز: يتحمل المتفوقون المسؤولية بشكل عال ، منتجون ومخططون لإنتاجهم ، يحظون بالرضا و القبول من أنفسهم ومن الآخرين ، ينتابهم القلق والتوتر أحياناً من الداخل ، يتصفون بالجد و الصبر والقدرة على التحمل ، منظمون جداً و مواظبون في عملهم و حياتهم ، ذوو طاقة ونشاط ، يفتخرون بإنجازاتهم و يعتززون بها و لا يطيقون الإخلاق للراحة طويلاً.
- ب- المعتدلون في الإنجاز: يتميز المعتدلون بإمكانية إثارتهم للعمل و حفزهم عليه ، يحملون عن أنفسهم فكرة ذاتية إيجابية ، عندهم عقول جادة ، يتحملون المسؤولية و أصحاب سلطة و نفوذ ،

يثقون بأنفسهم و منظمون في عملهم وحياتهم ، يخططون للمستقبل و مواظبون ، ينزعون نحو الاستقلال ، عندهم زمام المبادرة و يهتمون بما يدور حولهم في مجتمعهم .

ت- المتدنيين في الإنجاز : متساهلون يقفون موقف المدافع و ينقادون لغيرهم ، يثورون في وجه غيرهم و سريعو التغيير ، عدوانيون و يبدو عليهم الاستياء و الضجر ، يكتبون عواطفهم ، قلقون متوترين ، كثيرو الشك و يبدو عليهم الحزن و التشاؤم ، مفكرون و يهتمون بما حولهم و لغيرهم أكثر مما يهتمون بشؤونهم الخاصة(عدس، 1999: 35).

يتبين مما سبق أن المتفوقين في الإنجاز و كذلك المعتدلين أكثر الفئات قابلية للتنبؤ بهم ، و التعرف عليهم ، و المعتدلون منهم أكثر الفئات الثلاث تشابهاً لأنه يغلب عليهم التوازن و الاعتدال ؛ أما الفئة الثالثة لا يكاد يجمع بينهم جامع ، ليسوا فئة متقاربة و متجانسة و متشابهة في الصفات و الخصائص .

6- خطوات الإنجاز :

إن مفتاح الحل للإنجاز هو الحافز على العمل ووجود الدافعية له ، فليس المهم ما للفرد من قدرات أو مواهب ، ولكن المهم هو وجود الدافع للإنجاز بغض النظر عن الجنس أو العائلة أو مكان الإقامة... الخ .

فللحفز على العمل أسلوب بسيط يتضمن أربعة عناصر رئيسية لا يقوم أحدها مكان الآخر ، فكل منها أهميته ودوره في إثارة دافعية الفرد ، وكل منها يجب أن يتم حسب الترتيب المعد له ، هذه

العناصر هي:

أ- الفكرة والصورة: تمثل إستعداد الفرد للحفز و الدافعية للعمل و رؤيته لنفسه و لموقعه و دوره في هذا العالم ، هذه الفكرة يمكن أن يطلق عليها هدفاً أو صورة ذهنية .

ب-الالتزام: الشخص الذي عنده الدافعية والحافز للعمل يتصف بالالتزام فيه ، و ما يعهد إليه من مهام.

ث- التخطيط: كل من عنده حافز للعمل و لديه دافعية لذلك ، يكون لديه خطة ثابتة مفصلة تتصف بالواقعية ، تتضمن الخطوات العملية التي توصله إلى هدفه ؛ تتطلب الخطة عامل المرونة في زمن تنفيذها .

ج- المتابعة: تعني إلحاق القول بالعمل ، فتشكيل الفرد لرؤيته عن موضوع ما و الالتزام بها و التخطيط لها ، لن يغني عنه شيئاً ما لم يعمل على تنفيذه ، ووضعه موضع الجد و العمل ، و يقوم على متابعة ذلك ليكون هناك تركيز في عمله على الهدف أولاً ، وعلى إنجاز هذا الهدف ثانياً(عدس، 1999: 42)

7-مكونات الدافع للإنجاز:

الدافعية بصفة عامة وباعتبارها نظاماً مفتوحاً تتألف من تفاعل خليط من المكونات التمايزية والتكاملية في آن واحد، وهذه المكونات هي :

- المكون الذاتي أو الداخلي:يشمل على المكونات المعرفية والانفعالية والسيولوجية معا .
- المكون الموضوعي أو الخارجي:يتضمن المكونات المادية(الفيزيائية أو الكيميائية والبيولوجية).

-المكون الاجتماعي.(الملجم،2009: 200).

أما الدافعية للإنجاز فيرى أوزيل (1969) أنها تحتوي على ثلاثة مكونات على الأقل وهي :

أ- الحافز المعرفي: الذي يشير إلى محاولة الفرد إشباع حاجته لأن يعرف ويفهم، وحيث إن المعرفة الجديدة تعين الأفراد على أداء مهامهم بكفاءة أكبر، فإن ذلك يعد مكافأة له .

ب- توجيه الذات: ويمثله رغبة الفرد في المزيد من السمعة والصيت والمكانة التي يحرزها عن طريق أدائه المميز والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد الأكاديمية المعترف بها بما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.

ت- دافع الانتماء : بمعناه الواسع الذي يتجلى في الرغبة في الحصول على تقبل الآخرين ، نتحقق إشباعه من هذا التقبل ، بمعنى أن الفرد يستخدم نجاحه الأكاديمي بوصفه أداة للحصول على الاعتراف والتقدير من جانب أولئك الذين يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه - نقوم الوالدان بدور فعال - بوصفهما مصدرا أوليا لتحقيق إشباع حاجات الانتماء هذه لدى أطفالهم ، ثم يأتي بعد ذلك - في الغالب - دور المعلم باعتباره مصدرا آخر لإشباع الدافع للانتماء.

وقد ذهب عبد المجيد (1985) إلى أن دافع الإنجاز يمكن اعتباره دالة لسبعة عوامل متعامدة هي :

التطلع للنجاح، التفوق عن طريق بذل الجهد والمثابرة، الإنجاز عن طريق الاستقلال عن الآخرين في مقابل العمل مع الآخرين بنشاط ، القدرة على إنجاز الأعمال الصعبة بالتحكم فيها والسيطرة على الآخرين، الانتماء إلى الجماعة والعمل من أجلها، تنظيم الأعمال وترتيبها بهدف إنجازها بدقة و اتقان، مراعاة التقاليد والمعايير الاجتماعية المرغوبة أو مسايرة الجماعة والسعي لبلوغ مكانة مرموقة بين الآخرين.

أما عبد القادر (1977) فقد قام بتحديد دافع الإنجاز من خلال ثلاثة مكونات تمثل؛ الطموح العام، النجاح بالمغادرة على يذل الجهد، التحمل من أجل الوصول إلى الهدف . (عبد الله، 2006:

(117،119)

وقد رأى **عمران (1980)** أن دافع الإنجاز نتاجا. لثلاثة مكونات أو أبعاد، حيث يفترض أن كل

بعد أو مكون يغطي منطقة سلوكية مختلفة عن الأخرى . وهذه الأبعاد هي:

- **البعد الشخصي**: يتمثل هذا البعد في محاولة الفرد تحقيق ذاته المثالية من خلال الإنجاز

حيث يرى الفرد أن في الإنجاز متعة في حد ذاته ، وهو يهدف بذلك إلى الإنجاز الخالص الذي

يخضع للمقاييس والمعايير الذاتية الشخصية ، ويتميز الفرد من أصحاب هذا المستوى-العالي في هذا

البعد بارتفاع مستوى كل من الطموح والتحمل والمثابرة وهذه أهم صفاته الشخصية.

-**البعد الاجتماعي**: ويقصد به الاهتمام بالتفوق في المنافسة عنى جميع المشاركين في

المجالات المختلفة، كما يتضمن هذا البعد أيضا الميل إلى التعاون مع الآخرين من أجل تحقيق

هدف كبير بعيد المنال .

- **بعد المستوى العالي في الإنجاز**: ويقصد بهذا البعد أن صاحب المستوى العالي في الإنجاز

يهدف إلى المستوى الجيد والممتاز في كل ما يقوم به من عمل .

من خلال ما تقدم من تحديد الباحثين لمكونات الدافع للإنجاز نجد أن كل هذه المكونات أو الأبعاد

قد أستوعب معظمها في ذلك التقسيم الذي قدمه **اوزيل (1969)** فقد أشار إلى الإنجاز ينظمه ثلاثة

أبعاد تشكله وتحدد سلوك الفرد بناء عليها ، وهذه الأبعاد أو المكونات هي: الحافز المعرفي، توجيه

الذات ، دافع الانتماء (بن يونس ، 2007 : 384)

8- وظائف الدافعية للإنجاز:

تسهم الدافعية للإنجاز في تسهيل فهمنا لبعض الحقائق المحيرة في السلوك الإنساني ويمكن القول أنها مهمة لتفسير عملية التعزيز وتحديد المعززات وتوجه السلوك نحو هدف معين، والمساعدة في التغييرات التي تطرأ على عملية المنير والمثابرة على سلوك معين حتى يتم إنجازه، ويوضح الفكرة بأننا نتصرف عادة أثناء حياتنا اليومية وكأننا نتقدم مكان ما (أي أن الإنسان هادف). (زايد، 2003: 58)

فقد نجلس على طاولة وقتنا معيناً، ونتاجول ورقة وقلما وتكتب صفحة أو أكثر ونضعها في مغلق ثم نضع عليها طابع بريديا ونرسله بالبريد، لا شك أن هذه الأفعال قد حدثت ونظمت بسبب وجود هدف عند الإنسان، ولولا الدافع للإنجاز العالي لتحقيق هذا الهدف لما حدث كله، كما أن الدافعية للإنجاز تلعب الدور الأهم في المثابرة الإنسان على إنجاز عمل ما وقد تكون المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير أو قياس مستوى الدافع للإنجاز عند الفرد، وهي بهذا المعنى تحقق الوظائف الرئيسية :

1- الدافعية تستثير السلوك:

الدافع للإنجاز يحث على القيام بسلوك معين، وقد بين علماء النفس أن أفضل مستوى من الدافعية لإنجاز لتحقيق نتائج إيجابية هو المستوى المتوسط، يحدث ذلك لأن المستوى المنخفض من الدافعية للإنجاز يؤدي إلى ارتفاع القلق و التوتر باعتبارهما عاملان سلبيان في السلوك الإنساني). (زايد، 2003: 59).

ب/- الدافعية للإنجاز تؤثر في نوعية التوقعات التي يحملها الناس:

تبعاً لأفعالهم و نشاطاتهم و بالتالي فهي تؤثر في مستويات الطموح التي يتميز بها كل واحد منهم، والتوقعات بطبيعة الحال على علاقة وثيقة بخبرات و الفشل التي كان الإنسان قد تعرض لها. (زايد، 2003: 58)

ت/- الدافعية للإنجاز تؤثر في توجيه سلوكنا :

نحو المعلومات المهمة التي يتوجب علينا الاهتمام بها و معالجتها و تدلنا على الطريقة المناسبة لفعل ذلك، إن نظرية معالجة المعلومات ترى أن الطلبة الذي لديهم دافعية إنجاز عالية يهتمون بما يقدم لهم من معلومات و معارف أكثر من زملائهم ذوي دافع إنجاز منخفض. كما أن هؤلاء التلاميذ يكونون في العادة أكثر ميلاً إلى طلب المساعدة من الآخرين إذا احتاجوا إليها، و هم أكثر جدية في محاولة فهم المادة الدراسية، و تحويلها إلى مادة ذات سطحية بدلاً من التعامل معها.

و بنا على ما سبق، فإن الدافعية للإنجاز تؤدي إلى حصول الإنسان على أداء جيد عندما يكون مدفوعاً يكون نحوه، و الملاحظ في مجال التعلم أن التلاميذ المدفوعين للتعلم هو أكثر التلاميذ تحصيلاً و أفضلهم و يرى عبد الحميد جابر أن الدافعية خاصة فردية تدفع إلى القيام بنشاط معين و عليه فإنها و في نفس الوقت تطبع سلوكه بطابع معرفي، حيث يلاحظ بأن التلاميذ الذين يوجهون نحو جهودهم نحو هدف معين تكون داعيتهم أكبر و استعدادهم لبذل الجهد المناسب. (جابر، 1994: 265-266)

9-العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز :

لقد بينت الدراسات التي تناولت دافعية الانجاز ولا سيما دراسات ونتريتوم (1958)، بان هناك

عوامل عدة تؤثر في دافعية الإنجاز لدى الأفراد، ومن بين أهم هذه العوامل نذكر مايلي:

9-1 أساليب التنشئة الأسرية : لقد أظهرت العديد من الدراسات الخاصة بأساليب تربية الطفل بأن

التدريب المبكر للأطفال على الاستقلال والاعتماد على النفس وإكسابهم مهارات معينة يولد لديهم

الدافعية العالية للإنجاز وذلك إذا كان هذا التدريب لا يوحى بنبذ الوالدين للطفل. كما أظهرت بعض

الدراسات أن إجبار الطفل على الاستقلال من قبل والديه حتى لا يكون عبئاً عليهم لا يساعد على

نمو دافعية الانجاز لديه، ففي الأسر الفقيرة يجبر الطفل على الاستقلال المبكر، وفي بعض الأسر

المتوسطة أو الميسورة الدخل، يتأخر كثيرا استقلال الطفل، فهذان النمطان لا يعتبران نمونجا مثاليا

لإنتاج دافعية مثالية للإنجاز، والأفضل هو تربية الأطفال على الاستقلال والحرية المقرونة بالعطف

والرعاية، فالحرية التي يصابها الإهمال واللامبالاة والتي يعتبرها الطفل نبذا تؤدي حتما إلى

انخفاض مستوى دافعية الإنجاز لديه فمشاعر الوالدين تجاه أبنائهم تؤثر على مستوى دافعتهم

(الزليتي، 2008: 179)

9-2_ المستوى الثقافي للأسرة : هناك علاقة وطيدة بين المستوى الثقافي للوالدين، ونوع التربية

التي يقدمانها إلى أبنائهم، ومعنى ذلك أن أساليب التنشئة الاجتماعية تختلف باختلاف المستوى

الثقافي للوالدين، فالطفل الذي ينشأ في أسرة مثقفة، ليس هو ذلك الطفل الذي ينشأ في أسرة جاهلة أو

غير مثقفة، وبما أن هناك علاقة بين التنشئة الأسرية ودافعية الانجاز. كما سبق وأن ذكرنا، فحتمًا

توجد علاقة بين المستوى الثقافي للأسرة ودافعية الانجاز عند أبنائهم.

9-3 قيم المجتمع : إن من بين العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز، قيمة الإنجاز في المجتمع،

فهناك مجتمعات تقدر الإنجاز، وتقدر الشخصيات المنجزة، وترفع من مكانتها. وقد توصل ماكلياند

إلى نتيجة مفادها أن المجتمع عندما يرى في دافعية الإنجاز قيمة يحرص عليها ويستهدفها في سلوك أفرادها فإنه يتخذ كافة الأساليب التي تضمن تدريب أبنائه على السلوك والنشاطات التي تحقق تلك القيمة وتتماشى معها، ويتخذ منها محورا للثواب والعقاب تجاه هؤلاء الأبناء، كما توصل فيروف (1975) في دراساته إلى أن الإنسان يحرص على أن يسلك سلوكا انجازيا عندما يشعر بأن المجتمع الذي يعيش فيه يعزز هذا المسلك ويشجعه بصفة دائمة، فالمجتمع يزود الفرد بمجموعة من القيم أو المعايير الغنية في ضوئها يبني سلما أو ميزانا يقوم من خلاله سلوكاته وسلوكات الآخرين، ثم إن قيم الفرد هي التي تحدد له ما يمكن أن يقبله أو يرفضه، وما يمكن أن يقبل عليه أو ما يجب أن ينتهي عنه. (بلمقدم ، 2008: 68-69)

9-4- العوامل الموضوعية:

تشمل العوامل الموضوعية المؤثرة على الدافعية للإنجاز مايلي:

1- طريقة التعلم والتعليم المتبعة مع الطلاب تؤثر بصورة واضحة على تحصيل الطالب حيث يجب استعمال الطريقة المناسبة التي تؤدي إلى تحقيق الهدف المطلوب ، ويمكن ان تكون هذه الطريقة كلية أو جزئية وبصورة عامة يفضل استعمال الطريقة الكلية، أما الجزئية فيفضل استعمالها في حالات تعدد أجزاء المادة.

2_ يعد نوع المادة ومدى تنظيمها من الجوانب الهامة. التي تعمل على تقليل تدني دافعية الانجاز لأن المادة كلما كانت مرتبة ومترابطة الأجزاء سهل على الطلاب حفظها وتعلمها والتعامل الصحيح معها

3_ إن التسميع الذاتي الذي يقوم به الطالب يعد محاولة لاسترجاع المعلومات والمادة التعليمية اثناء قيام الطالب بحفظ هذه المادة ويساعده على تثبيت المعلومات لتي تعلمها ويحاول حفظها،

واستعمالها في الوقت المناسب •

7. 4- إن التوجيه والإرشاد الذي يعطى للطالب أثناء تواجده في المدرسة، و تعلمه للمواد المطلوبة يؤدي إلى الوصول للتحصيل الذي يكون أفضل بكثير من التحصيل دون الحصول على التوجيه والإرشاد. (الداهري، 2008: 163)

9-5- العوامل الذاتية:

من الجوانب التي تساعد على رفع مستوى الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى الطالب:

- 1- الخبرة السابقة التي يمر بها في مراحل العمر المتقدمة من حياته، والتي يبدأ فيها مشوار التعلم والتحصيل، والتي بمساعدتها يحاول الفرد أن يبني لنفسه مكانة اجتماعية وأسرية.
- 2- الذكاء يعد من أهم العوامل التي يستطيع الفرد عن طريقها الوصول إلى أفضل مستوى من مستويات الإنجاز والتحصيل. حيث إن الشخص الذي يكون في العادة اقدر على الاستفادة من خبراته في عملية التحصيل والإنجاز، والوصول إلى تكوين علاقات عامة وخاصة مع الآخرين.
- 3- تلعب الحالة النفسية التي تسيطر على الطالب دورا بالغ الأهمية في مدى التعايش والعمل والإنجاز، لأن الفرد الذي يكون مضطرب الشخصية ومتوتر الأعصاب ويشعر بالاكنتاب والقلق لا يمكنه الوصول إلى إنجاز بمستوى مناسب. ولذلك حتى يكون بإمكانه الحصول على مستوى تحصيلي وإنجازي يجب أن يعمل على تقليل حالات الاكنتاب والقلق ما استطاع إلى ذلك سبيلا.
- 4- من الجوانب المؤكدة و التي تجمع عليها جميع مدارس علم النفس ان الحالة الجسمية تؤثر بصورة كبيرة جدا على قدرات الفرد المختلفة وعلى قيامه بإنجاز الفعاليات والأعمال التي تطلب منه. فمثلا الفرد الذي يعاني من الجوع والعطش والأمراض وعدم القدرة على إشباع الحاجات المختلفة، فإن لذلك تأثيرا واضحا على تحصيله الدراسي ومستوى إنجازه المدرسي والعملي.

5- إن الثواب والعقاب الذي يحصل عليه الفرد بصورة مباشرة أو غير مباشرة بعد قيامه بإنجاز فعاليات أو مهام مختلفة يعد احد العوامل الذاتية التي تؤدي استعمالها وإعطائها إلى رفع مستوى التحصيل والتعليم في معظم الحالات، وعدم استعمالها يضعف عملية التحصيل ويؤدي إلى تدني الإنجاز والتقدم نحو الأفضل. حيث يؤدي الثواب إلى استمرار العمل والتحصيل . ويؤدي العقاب إلى التوقف عن الاستمرار بالأعمال المرفوضة.

6- أما فيما يخص الأهداف المتعلقة بالتحصيل، فمن المؤكد انه كلما كان الفرد على معرفة ويقين ودراية بأهداف التحصيل فإن ذلك يؤدي بصورة مؤكدة إلى الاستمرار والتركيز على العمل من اجل تحقيق هذه الأهداف والوصول إلى أفضل المستويات الإنجازية التحصيلية وعليه فإنه يتوجب على المعلم والمربي والمرشد في المدرسة، أو مجالات التعليم المختلفة او الأهل من خلال وجود الطالب في البيت القيام بملاحظة عدة أمور قبل أن تصدر الأحكام على الأطفال ونصفهم بأنهم متدني الانجاز والتحصيل التعليمي، ومن أهم هذه الأمور:

* هل العلامات والنتائج المدرسية التعليمية التي حصل عليها متدنية بشكل ملحوظ بالمقارنة بالعلامات التي اعتاد تحصيلها في السابق ؟ وما هو مدى صحة هذه العلامات وكونها حقيقية؟ هل حصل التدني التحصيلي في جميع المواد الدراسية وبصورة مفاجئة ام لوحظ تدرج فيها الجانب؟(نصر الله ، 2010 : 137،135)

10-أساليب تنمية دوافع الإنجاز عند الأفراد :

يتحدد الفرق بين الأفراد فيما يتعلق بشدة دوافع الإنجاز بمستوى الرغبة الذاتية في التنمية و التطور ومدى تأثير الظروف البيئية الأخرى على صقل وتنمية هذه الدوافع ، ويحدد علماء النفس أربعة أساليب أساسية لتنمية وتطوير دوافع الإنجاز عند الأفراد ، والجدير بالذكر أن هذه الأساليب لا يمكنها أن تخلق مواضع الإنجاز لدى الأفراد ولكنها قد تساعد في تنميتها وتطورها وهذه الأساليب

هي:

10-1- وضع معايير رقابية لقياس الإنجاز:

بهذا الأسلوب يمكن للفرد أن يضع معايير رقابية معينة بحيث تتفق مع ظروفه وإمكانياته وقدراته لقياس الإنجاز الذي حققه في موضوع معين وخلال فترة زمنية معينة فإذا لاحظ الفرد بأن مستوى الإنجاز الذي حققه أقل من المعايير التي وضعها أمكنه بعد ذلك أن يبذل جهداً أكبر لإنجاز المزيد لحين الوصول إلى المستوى المطلوب . وعند تحقيق هذه الخطوة يمكن للفرد أن يرفع من مستوى هذه المعايير بحيث تتلائم مع أوضاعه الجديدة .

10-2 الاقتداء بإنجازات الآخرين :

ويتم ذلك من خلال الملاحظة والتعرف والاطلاع على إنجازات الآخرين ، وبذلك يقوم بالاقتداء بأعمالهم وتقليدهم وإتباع خطواتهم للوصول إلى درجة عالية من الإنجاز .

10-3 التصور الشخصي للإنجاز:

ويمكن للفرد بهذا الأسلوب أن يتصور نفسه على مستوى من الإنجاز ويحاول تحقيقه عن طريق زيادة الجهد والرغبة الذاتية للتطور والتنمية.

10-4 مراقبة الأوهام والخيال:

بهذه الوسيلة يسيطر الفرد على عواطفه ولو جزئياً وتتغلب قوة الإرادة على بذل الجهد والعمل الجيد وبالتالي يسير نحو تحقيق الإنجاز الأكبر عن طريق السيطرة الواقعية والموضوعية على سلوكه العملي . (الزليتي ، 2008 : 179).

11- قياس الدافعية:

يمكن تقسيم مقاييس الدافعية في فئتين: مقاييس الدوافع الفسيولوجية، ومقاييس

الدوافع السكولوجية، كل على حده ، واهم أساليب القياس التي يمكن استخدامها هي ما يأتي:

1-11 مقاييس مستوي النشاط العام (المقاييس الفسيولوجية):

و يفترض هنا أن الدوافع القوية تؤدي إلى ألقلق والتوتر أي أن هذه المقاييس تتجه إلى مستوى الاستثارة

اللحائية للكائن الحي. وذلك من خلال مؤشرات سرعة التنفس ومحدد ضربات القلب والنشاط

الكهربائي للمخ وضغط الدم.

وبالطبع يستخدم هذا الأسلوب لقياس الدوافع الفسيولوجية. فسرعة دوران الحيوان في القفص

أو الصندوق ترتبط بعدد ساعات الحرمان من الطعام. ومن الواضح أن هذا الأسلوب ملائم

للإستخدام سواء مع البشر او الحيوانات إلا أن المشكلة بالنسبة له هي معامل الارتباط الضعيف

الذي وصلت إليه الدراسات بين هذه الأنشطة المختلفة، على الرغم من أن الإفتراض الذي يحكم

التعامل معها قياسيا، هو أنها تعكس شيئا واحدا هو مستوى الاستثارة في تعبيره عن شدة

الدوافع.(ملحم،2009: 229)

11-2 المقاييس السيكولوجية الموضوعية: ولها أكثر من أسلوب منها ما يلي:

أ— أسلوب التغلب على العقبات: ويستخدم في هذا الأسلوب جهاز معين يسمى جهاز لعقبة.

ويتكون هذا الجهاز من حجرتين بينها ممر. وتزود أرضية هذا الممر الموصل بين الحجرتين بشبكة

كهربائية أو مادة موصلة للحرارة. ويوضع الحيوان في إحدى الحجرتين، ويحرم من حاجة من حاجاته

الفسيولوجية، وتوضع له في الحجرة الأخرى المادة الخاصة بإشباع هذه الحاجة ثم توصل أرضية

الممر بمصدر كهربائي أو حراري وتقاس بالتالي شدة الدوافع بقدر الألم الذي يتحملة الحيوان في

عبور الممر الكهربائي أو الساخن.

وقد تبين أن الدوافع تختلف في شدتها، حيث كانت الحاجة إلى الماء أقوى من الحاجة إلى الطعام والأخيرة أقوى من الحاجة الجنسية.

ب— أسلوب التفضيل: ويقوم هذا الأسلوب على أساس افتراض أن الكائن الحي يثار لديه أكثر من دافع في الوقت نفسه، وبالتالي إذا ما أتاحت له فرصة إشباع أحد دافعين فقط، فإن ذلك يعي ان الدافع المفضل هو الأكثر إلحاحا، فإذا أخذنا فأر جوعان ونعطيه الخيار بين الطعام وبين العودة إلى صغاره، سيتبين أن نتيجة الاختيار هي التي تشير إلى أي الحافزين أقوى.

ج— أسلوب معدل أداء الأفعال المتعلمة: ويقوم هذا الأسلوب على افتراض وجود علاقة إيجابية بين الاستجابة المتعلمة ودرجة دافعية الكائن الحي. وبالتالي يركز الأسلوب على قياس قوة الاستجابة المتعلمة كما تتمثل في السرعة التي تؤدي بها ومقاومتها للخمود وسعتها وكمونها (الفترة الزمنية التي تنقضي بين صدور التنبيه وبداية الاستجابة)... إلخ. (ملحم، 2009: 229)

ورغم كفاءة الأساليب الموضوعية السابقة، إلا أنها تتأثر بالخبرة السابقة للكائن الحي الذي تطبق عليه. كما أن ثباتها منخفض. وبالتالي يجب إستخدامها بحذر وخاصة حينما نطبقها على الأدميين.

3-11 ملاحظة السلوك ودراسة الحالة:

ويلجأ هذا الأسلوب إلى ملاحظة الطريقة التي يسلك بها الأشخاص في مواقف عديدة في حياتهم الفعلية. وكيفية مواجهتهم لمتطلبات حياتهم وأهم الدوافع التي تثير إهتمامهم وأهمية كل منها بالنسبة لهم. لكن يجب لنا أن نبين مدى الصعوبة العملية لهذا الأسلوب والمشقة التي يمكن أن تواجه الباحثين الذين يستخدمونه.

4-11 مقاييس التقرير الذاتي:

وهي أوسع المقاييس إنتشارا، ولها أكثر من شكل. وأهم شكل منها هو ما يطلق عليه الاختبارات

الشخصية وفيها يطلب من الأشخاص الإجابة عن بعض الأسئلة التي يعكس بعضها الدافعية العامة للشخص والبعض الآخر يركز على دوافع محددة. وهناك اختبارات شهيرة في هذا الميدان لقياس الدافعية العامة نذكر منها ما يلي:

أ- اختبار الدافعية العامة من بطارية جيلغورد للشخصية.

ب- اختبار لين LYNN للدافعية.

وفي هذين الاختبارين يختار المبحوث إجابة واحدة للبند نعم أو لا طبقاً لتعبير مضمون البند عنه.

ج- اختبار التفاصيل الشخصية لادواردز EDWARDS

وفي هذا الاختبار الذي يمثل 16 حاجة من حاجات موري MURRAY يختار المبحوث عبارة واحدة عن عبارتين كل منها يعن عن حاجة معينة، أي أنه يختار العبارة التي تعبر عن حاجة أكثر إلحاحاً بالنسبة له.

كما توجد بعض الاختبارات التي تقيس دوافع محددة نذكر منها ما يلي، وهي جميعها من

بطارية كاليفورنيا للشخصية:

آ- اختبار الدافعية للإنجاز. ب- اختبار الدافعية للإستقلال. ج- اختبار السيطرة.

وتعد الاختبارات من أسير أساليب القياس، إلا أنه يعاب عليها أنها لا تمس إلا الجوانب الشعورية فقط التي يستطع الأشخاص التعبير عنها، وأن محكات صدقها الواقعية ضئيلة، وأن المبحوث يستطيع تزيف إجاباته عليها.

11-5 المقاييس الإسقاطية:

ويطلب من الشخص في هذا النوع من المقاييس أن يستجيب لمنبه غامض، على أساس إفتراض أن حاجات الشخص النفسية سوف تؤثر على الطريقة التي يدرك بها المثيرات الغامضة، وأنه سوف يسقط دوافعه على هذه المثيرات. كما تفترض أنه ليس من المهم أن تكون دوافعه على

مستوى شعوري أولاً شعوري، لأن الفرد يظل غير واع بما تكشف عنه إستجاباته: ومن أمثلة هذه المقاييس ما يلي:

أ- إختبار رورشاخ لبقع الحبر.

ت- إختبار تفهم الموضوع.

فعلى سبيل المثال في إختبار تفهم الموضوع، يطلب من المبحوث أن يقوم بكتابة قصة لبعض الأشكال المرسومة على بطاقات. وهنا يتحدد مستوى إنجاز الشخص طبقاً للموضوعات التي أضفاها على الصور. وقد أجريت دراسات عديدة باستخدام هذا المقياس ربط الباحثون فيها بين الدافعية للإنجاز وغيره من المتغيرات الأخرى.

لكن يعاب على هذه المقاييس في انخفاض كفاءتها السيكومترية من حيث معاملات الثبات

ومحكات الصدق المستخدمة فيها. (غباري، 2008، : 56-60)

12-برامج دافعية الإنجاز:

12-1: تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر (ماكليلاند):

صم (ماكليلاند) برنامجاً لتنمية دافعية الإنجاز يتضمن أربعة محاك أساسية، وهي كالتالي:

1- **التعريف بدافعية الإنجاز:** إن دافعية الإنجاز هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبط بالسعي نحو الامتياز، ويبدأ (ماكليلاند) ينطلق في برنامجه بتكوين ذلك النظام الشبكي، ويستنهله بتدريب المشاركين على التعرف على مفهوم دافعية الإنجاز وتدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الانجازية ويتم ذلك بأشكال متعددة منها أن يطلب القائم على التدريب من المشاركين أن يكتبوا قصصاً على بطاقات إختبار تفهم الموضوع، ثم يقوموا بتصحيحها في ضوء المفاهيم الإنجازية، مما يساعدهم على معايشة الأفكار الإنجازية واكتساب لغة جديدة هي لغة الإنجاز.

(سعيد، 2008: 195)

وهنا يبدأ المشاركون لأول مرة في التعرف على خصائص الشخص المنجز، حيث يقدم لهم المسؤول على البرنامج تعريفاً يتضمن الخصائص الآتية:

• التنافس مع الذات.

• التنافس مع الآخرين.

• الاستغراق فيعمل طويلاً.

• الإنجاز الفردي المتميز.

ويصيح (ماكلياند) المدخل الخاص بالتفكير الإنجازي كآلاتي: (بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب بدقة ووضوح مفاهيم النظام الشبكي الإنجازي، بقدر ما ينمو ويقوى الدافع الإنجازي لديه).

وغاية التدريب على كل من التفكير الإنجازي والسلوك الإنجازي والربط بينهما هي نقل

المشارك لهما وتطبيقهما في حياته، وهو ما يعني انتقال أثر التدريب.

وثمة طرق توضيح علاقة النظام الشبكي الإنجازي بالمحيط الحياتي لدى المشارك أثناء البرنامج،

منها أمثلة واقعية من الحياة يتضح للمشارك من خلالها علاقة التفكير والسلوك الإنجازي. وبقدر تنوع

الأمثلة والنماذج الواقعية بقدر ما يكون المشارك أكثر فهماً بعلاقة النظام الشبكي الإنجازي الذي

تكون لديه بواقع حياته. (سعيد، 2008: 196)

2— دراسة الذات: انصب الحديث حول محاولة اكتساب المشارك دافعية الإنجاز في حد ذاته، ولم

يكن من بينها ما يتعلق بالفرد، ولما كان الهدف هو محاولة إحداث تغيير أو تعديل على المستويين

الفكري والسلوكي لدى الفرد، فلا بد من إتاحة الفرصة له في البرنامج لكي يتبصر بالحقائق الخاصة

بحياته ويعمله، بأهدافه وقيمه، وكيف تتأثر بتنمية دافعية الإنجاز من جوانبه الإيجابية، ومن جوانبه

السلبية.

وثمة ثلاثة مدخلات في برنامج التدريب تساعد على تحقيق هذا الهدف، يدور المدخل الأول منها حول استجابة دافعية الإنجاز المرتفعة لمطالب الحياة اليومية والمهنية، وذلك بعرض خصائص دافعية الإنجاز المرتفعة في علاقتها بالنجاح الوظيفي والحياتي بصفة عامة بحيث يدرك المشارك العلاقة بين دافعية الإنجاز ومطالب الحياة، وإلى أي مدى تقابل تنمية دافعية الإنجاز لديه - بوصفه أسلوب حياة - لمتطلبات حياته وواقعه على نحو أفضل. وحيث يكون المشارك أكثر استعداداً لتنمية دافعية الإنجاز إذا إدراك على نحو واضح أن عمله وحياته بصفة عامة تتطلب هذه التنمية.

وبصيغ (ماكلياند) هذا المدخل كالتالي: (بقدر ما يستطيع الفرد ان يدرك ان تنمية دافعية الإنجاز مطلباً أساسياً لحياته اليومية والمهنية، بقدر ما يحقق البرنامج نجاحاً في تنمية دافعية الإنجاز لديه).

وثمة وسائل تستخدم لتعريف على إبراز صورة المشارك عن ذاته أو التعرف على نفسه من خلال الألعاب التي يشارك فيها، وتتيح المناقشة التي تعقب ذلك فرصة للمشارك لكي يدرك الاتفاق أو الاختلاف بين شبكة الارتباطات الأساسية في الشخصية وهو مفهوم الذات، وبين شبكة الارتباطات الجديدة وهي دافعية الإنجاز، وبصيغ (ماكلياند) هذا المدخل كالتالي: (بقدر ما يستطيع المشارك أن يدرك ويجرب المفاهيم الإنجازية ويجد أنها تتفق وتتناغم مع صورته المثالية عن نفسه، بقدر ما تصبح دافعية الإنجاز أكثر تأثيراً في أفكاره وسلوكه في المستقبل). (سعيد، 2008: 197).

3_ تحديد الهدف: دار المحور الأول حول تقديم الشبكة الإنجازية، كما دار المحور الثاني حول

ربط تلك الشبكة وبعض متغيرات الشبكة كمفهوم الذات والقيم، ويدور هذا المحور حول ديناميات

موقف التدريب وتعني التغييرات الخاصة ببناء البرنامج التي تساعد على رفع فعاليته وكفاءته. وتجب تلك التغييرات على تساؤلات عدة منها لماذا يلتقي هؤلاء المشاركين هذا البرنامج؟ وماذا يتوقعون منه؟ وما الأسباب التي تجعلهم يعتقدون أن هذا البرنامج سوف يغريهم إلى الأفضل؟ وكيف يعرف المشاركون أن البرنامج كان له أثر فعلا؟

فالمدخل الحالي يعد بمثابة التدريب على الشبكة الإنجازية أو التطبيق العملي لها في حياة المشاركين اليومية. وقد وضع (ماكيلاند) بعض الإجراءات لتحقيق إثارة المشاركين واهتمامهم بالحضور للبرنامج، وهي تبدأ بالدعاية له والتعريف به وذكر الهدف، منه، بمعنى أن يسعى المسئولون عن البرنامج إلى إثارة اهتمام المشاركين ومساعدتهم على تحديد أهداف واضحة لهم، وكيفية قياس ما أحرزه هؤلاء المشاركين من تقدم صوب تلك الأهداف.

وهناك عوامل تساعد على تهيئة فرص النجاح للبرنامج، ومنها اختيار المكان الذي تعقد فيه الجلسات ويفضل أن يكون خارج المدرسة أو المؤسسة، حيث تتوفر فيه الراحة والهدوء مما يعطى المشاركين شعور بأنهم موضع الاهتمام، وكذلك تعريف المشاركين بالهيئات أو الأفراد التي سبق وقدم لهم البرامج ومدى ما حققوه من تغيير، كما أن وضع شروط خاصة في من يلتحق بالبرنامج كفرض رسم اشتراك مثلا أو توفر مواصفات خاصة للمشارك بحيث لا يكون الالتحاق بالبرنامج مشاعا، إنما يضيف على البرنامج ذاته أهمية في أذهان المشاركين.

ويصاغ (ماكيلاند) هذا المدخل كالتالي: (بقدر ما توفر الأسباب لدى الفرد (المشارك) عن اعتقاده أنه يستطيع أن ينمي دافعا ما أو يجب عليه أن ينمي دافعا ما، بقدر ما يحقق البرنامج النجاح).

(سعيد، 2008: 198)

هذه العوامل السابقة تهيئ المشاركين لتوقع تحسن ما أو تطور ما، وحيث ان دافعية الإنجاز هي محور الجلسات فأن المشاركين يدربوا على تحليل سلوكهم وسلوك الآخرين في ضوء المفاهيم الجديدة

ويصبح ذلك التحليل تلقائياً، مما يزيد نمو الشبكة الإنجازية وارتباطها بموقف الحياة اليومية. ويتم وضع الخطط الإنجازية فردياً ثم تناقش في مجموعات تتكون من 4-5 أفراد، والسبب في المناقشة الجماعية هو تعاون المجموعة للوصول إلى خطة كاملة حيث كثيراً ما يغفل المشارك أحد العناصر الهامة في الخطة الإنجازية التي تعين المشارك وغيره داخل المجموعة على التدريب و على وضع أهدافه الإنجازية بدقة.

ويصاغ (ماكلياند) هذا المدخل كالتالي: (بقدر ما يلزم المشارك نفسه بتحقيق أهداف محددة في حياته وترتبط بالدافع الجديد بقدر ما يصبح هذا الدافع ذا تأثير على تفكير المشارك وسلوكه في المستقبل).

ولما كانت خبرة البرنامج هي خبرة محددة مهما طالمت مدته وأن ما يتم التدريب عليه من وضع الأهداف ورسم خطة لتحقيقها لا يتجاوز كونه عينة، لذا فإن الهدف الأكبر من التدريب على المفاهيم الإنجازية هو أن يستفيد المشارك منها بعد انتهاء البرنامج أي في حياته، لذا فإن القائم على البرنامج يطلب من المشارك وضع هدف عام أو كبير يحلله إلى أهداف صغيرة تحقق الهدف الأكبر. فيبدأ الفرد في تحديد الاستجابات المرغوبة والمطلوب تميمتها والاستجابات غير المرغوبة والمطلوب تعديلها أو تحديد محك يستطيع الفرد أن يتعرف من خلاله حدوث التقدم في أدائه.

ومما يشجع المشارك على بذل الجهد وجود من يتابع تقدمه سواء من جانب المشرف على البرنامج أو من الزملاء، فإن هذا يكون بمثابة جماعة مرجعية تيسر تنمية دافعية الإنجاز.

ويصاغ (ماكلياند) هذا المدخل كالتالي: (بقدر ما يحتفظ المشارك بسجل عن تقدمه نحو أهدافه التي التزم بها بقدر ما يصبح الدافع الجديد ذا تأثير على تفكيره وسلوكه في المستقبل). (سعيد ،

(2008: 199)

4_ التدعيم والساندة: يرى (ماكلياند) أن التفاعل بين الأفراد له دور حاسم في بناء أي موقف

يهدف إلى تعديل السلوك، حيث يوضح أن الخبرة الانفعالية لا تتفصل عن الخبرة المعرفية وبخاصة وأن الدافع يعرف بأنه الصيغة الانفعالية للشبكة المرتبطة به ومن هنا يؤكد (ماكليلاند) على أن التفاعل المتبادل بين المشاركين أنفسهم، وبينهم وبين المدرب يعد أمراً لا يمكن إغفال أثره في التدريب.

وقد أشار (ماكليلاند) أن الهدف هو إحداث تغيير يتطلب بالطبع تخطي الفرد عما اعتاده من أساليب قائمة على التفكير والسلوك، فإن ذلك يثير لديه قلقاً معوقاً يعطل التغيير، ويبرز دور دفء العلاقة الصادقة في تخفيف هذا القلق الناجم عن هذا التغيير.

ويصيح (ماكليلاند) هذا المدخل كالتالي: (يزيد احتمال تغير الدافع إذا توفر جو التفاعل الاجتماعي الذي يشعر فيه كل مشارك بالدفء والصدق والاحترام كإنسان قادر على توجيه حياته وسلوكه في المستقبل).

ولقد سبق الإشارة إلى أنه يفضل تقديم هذه البرامج في أماكن بعيدة عن جو العمل أو الدراسة وأحياناً يشترط فيها الإقامة وذلك تيسيراً للتفاعل بين المشاركين الذين يتعلمون لغة جديدة واحدة وتوجه مشترك يساعد في تنمية الشعور بالجماعة واتخاذها كجماعة مرجعية تدعم السلوك والتفكير الإنجازي. (سعيد ، 2008 : 200)

ويصيح (ماكليلاند) هذا المدخل كالتالي: (يزيد احتمال تغير الدافع إذا توفر جو عام يؤكد على أهمية دراسة الذات والخروج من الروتين اليومي مما يجمع بين المشاركين بحيث يصبحون جماعة مرجعية تجمع ما بين أفرادها).

ولقد وضح (ماكليلاند) خصائص للبرنامج المتكامل لتنمية دافعية الإنجاز وهي:

_ ينبغي تعليم المشاركين في البرنامج شيئاً عن مفهوم دافعية الإنجاز وأهميتها في إحراز النجاح.
_ ينبغي أن يخلق البرنامج توقعات إيجابية قوية لدى المشارك بأنه يمكن أن يصير موجهاً أكثر نحو

الإنجاز، وبأنه سوف يصبح عند هذا المستوى الذي ينبغي أن يكون فيه
 _ ينبغي أن يوضح البرنامج أن التغيير المنشود يكون متسقاً مع مطالب الواقع والحياة وتكوين الفرد
 والقيم الثقافية.

_ينبغي ان يحفز البرنامج المشارك إلى أن يكرس نفسه لتحقيق أهداف واقعية وعملية ومحددة كنتيجة
 لدافعية الجديد إلى الإنجاز.

_ينبغي أن يحفز البرنامج المشارك إلى أن يسجل تقدمه نحو الأهداف التي يكرس لها.

_ينبغي أن يهيئ البرنامج جوا يشعر فيه الفرد بأنه يلقي تقبلاً واحتراماً كشخص قادر

على توجيه مستقبله. (سعيد، 2008: 201)

12-2: تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر (الشولر):

يتفق كثير ممن عملوا في مجال التربية السيكولوجية مع (ماكليلاند) في الجوانب الرئيسية للبرنامج
 سواء في الأساس النظري أو في محتوى البرنامج، ومن هؤلاء نعرض الأسس التي وضعها الشولر في
 بناء برنامج تنمية دافعية الإنجاز، حيث يلخص تلك الأسس في ست خطوات إجرائية تعتمد في
 تنمية دافعية الإنجاز وهي:

1- ركز انتباه المشاركين فيما يجري هنا والآن.

2_ قدم خبرات مركزة ومتكاملة لأفكار جديدة وانفعالات وسلوكات جديدة.

3_ ساعد المشاركين على استخلاص معنلهذه الخبرة وذلك بتقديم عناصر الخبرة في مفاهيم يمكن
 تعلمها.

4_ ساعد المشاركين على إدراك العلاقة بين تلك الخبرات وبين قيمهم وأهدافهم ومفاهيم عن الذات
 والآخرين.

5_ اعمل على تثبيت الأفكار والسلوك الجديد بالتدريب عليها وممارسة الخبرة عمليا.

6_ بعد ان يتمثل المشاركون تلك الخبرة فإنها ستدخل في نسيج أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم أي

تصبح جزءا من شخصياتهم. (سعيد ، 2008 : 202)

وفيما يلي عرض مختصر للخطوات الست:

1- **جذب انتباه المشاركين:** جذب انتباه المشاركين امر بالغ الأهمية فيتعلم خبرة جديدة. ويؤكد

الشولر ان هناك بعض الطرق التي تساعد على جذب انتباه المشاركين واهتمامهم ومن بينها:

أ. تقديم البرنامج في مكان يختلف عن الظروف العادية التي يعيشها المشاركون دون أن يكون هذا

التغير مبالغ فيه، حتى لا يشتت انتباههم، والغرض من تقديم البرنامج في بيئة جديدة هو إلا يتحول

إلى اجتماع ضمن الاجتماعات اليومية او ندرس ضمن باقي الدروس

ب. الحصول على مجموعة صغيرة من المشاركين وعدم قبول كل المتقدمين إلى البرنامج حيث

تساعد المجموعة الصغيرة على إقامة علاقة متبادلة بينها وبين المدرب، كما تساعد أيضا على وجود

التعاون والمناقشة الجماعية المفيدة.

ج. عمل إعلان للدعاية يلفت نظر المشاركين ويثير فيهم الرغبة في الالتحاق بالبرنامج.

د. اختلاف البرنامج عن المواد التعليمية واختلاف محتوى كل جلسة عن الأخرى وما تتضمنه من

ألعاب إنجازية تثير لدى المشاركين عنصر التشويق والإثارة لم يتعودوا عليها من قبل.

ويوضح الشولر أهمية دور القائد القائم على البرنامج في نجاحه، فعندما يتسم القائد بالحماس والرغبة

في العطاء ينتقل ذلك إلى المتدربين وبدونه لا ينجح البرنامج. كما أن توقع القائد بالنجاح مع

المتدربين، يؤدي إلى النجاح. (سعيد ، 2008 : 202)

2_ **تقديم خبرة حية متكاملة للدافع:** تعد الخبرة أساس البرنامج والطريقة الوحيدة لمعرفة دافعية

الإنجاز، فالشرح الذي يقدمه القائد عن المقصود بدافع الإنجاز يعجز تماما عن إعطاء الصورة الحية

لهذا الدافع فعلى المدرب ان يتيح الفرصة للمشاركين في ان يعايشوا الخبرة الحية والمتكاملة لكل مكونات عناصر الدافع إلى الإنجاز، من وضع الهدف والتخطيط له جيدا، والمغامرة المحسوبة، والأمل في النجاح، والخوف من الفشل، والشعور بالرضا.

ويعتبر محك النجاح في هذه المرحلة هو المناقشة التي تلي الانتهاء من كل لعبة، فإذا كانت المناقشة غير هادفة فستجد أن المشاركين يستمتعون بالألعاب ويطالبون بتكرارها والمزيد منها دون أن يتمثل أو يستفيد المشارك من الخبرة المتكاملة، بل يحتاج إلى وقت طويل ليطبقها في حياته اليومية.

3- صياغة مفاهيم الدافع إلى الإنجاز: حيث أن المشاركين قد مروا بخبرة حية ومتكاملة للدافع بعد تقديم نماذج الألعاب، فمن المناسب أن تتاح لهم فرصة استخلاص معنى الخبرة، أي تحليل الخبرة الكلية واستخلاص المفاهيم المتعلقة بالدافع إلى الإنجاز من التخطيط والمشاعر والسلوك. مما يساعد على مناقشة وتفسير ما حدث أثناء اللعبة. وبصفة عامة يكتسب المشاركون مفاهيم الواقع إلى الإنجاز بسرعة ويستخدمونها في تحليل خبراتهم وخبرات الآخرين، وفي بعض الحالات يخصص القائد جلسات خاصة لتعلم المفاهيم الإنجازية، وكثيرا ما يبدأ برنامجه بلعبة إنجازية، وبلي ذلك مناقشة التخطيط الإنجازي.

4_ إدراك العلاقات بدافع الإنجاز والجوانب الهامة في حياة الفرد المشارك: إن نمو دافع الإنجاز ذو أهمية بالنسبة للفرد، فهو يساعده على التقدم في الحياة، وتنمية نظريته لنفسه، كما انه يتألف مع قيمه الأساسية، وحينما يتعرف الفرد على دافع الإنجاز ويكتسب خبراته المختلفة يكون أكثر حرصا على تنمية هذا الدافع.

إن تنمية الدافع لدى الفرد يعتبر عملية صعبة ولذلك يحتاج الفرد إلى وقت طويل لكي يصبح لديه الرغبة القوية لهذا التغيير. (سعيد، 2008: 203)

وهناك ثلاثة تساؤلات لا بد أن يتعرف عليها الفرد ويدرك الإجابة عليها وهي:

1- هل يستجيب الدافع إلى الإنجاز لمطالب الواقع الذي يعيشه الفرد ؟

2- هل يتفق هذا الدافع مع صورة الذات الواقعية والمثالية لدى الفرد ؟

3- هل يتفق الدافع مع قيم المشارك وقيم مجتمعه؟

5- **ممارسة الدافع او وضعه موضع التنفيذ:** إن هدف الخطوات السابقة هي الفهم في ما يتعلق

بالدافع إلى الإنجاز، ولذلك يبدأ المشاركين في ممارسة الدافع وذلك بصيغة هدف معين، وإتباع

الخطة الإنجازية لتحقيقه، وبدون هذه المرحلة تظل الخبرة موضوعا هاما تم فهمه وتعلمه ولكن غير

مستفاد منه.

وكأي مهارة جديدة تكون بداية اكتسابها صعبة، وهذا ما يشعر به المشاركون أثناء التفكير والمشاعر

والسلوك. وعلى ذلك يكون دور المدرس هو مساعدة المشاركين على وضع أهداف إنجازية محددة

ووضع خطة إنجازية لتحقيق هذه الأهداف.

6_ **تمثل الدافع ليصبح جزءا من الشخصية:**الهدف الأساسي من البرنامج هو أن يتمثل البرنامج

الدافع، ويتم ذلك دون أي تدخل. أي يصبح جزءا من تفكيره ومشاعره وسلوكه، حيث يتم نقل وتدعيم

وتكوين دافع الإنجاز من القائد كمصدر خارجي إلى المشارك ذاته كمصدر داخلي، ويمكن ذلك في

الوقت المناسب الذي يتم فيه انسحاب القائد بحيث يتابعهم ويراقبهم من بعيد.

وحين مقارنة هذه الخطوات الستة للشولر بمدخلات (ماكلياند) الاربعة السابق عرضها، نجد تشابها

يكاد يقترب من التطابق في بعض النواحي، ولكن الفوق الأساسي بينهما هو نقطة البدء و نموذج

(ماكلياند) يبدأ بتكوين شبكة مرتبطة جديدة من العلاقات المعرفية والسلوكية والانفعالية الخاصة

بدافعية الإنجاز، على حين يتخذ (الشولر) من تحليل الخبرات القوية ذات المعنى الخاص للفرد إلى

عناصرها أساسا لتكوين الدافع للإنجاز وتتميته واستدخاله في خطوات لاحقة. (سعيد، 2008:

.(203)

خلاصة الفصل:

إن للدوافع أهميتها في تحريك الفرد وتوجيهه نحو أهداف محددة؛ فأبي دافع يُستثار لدى الكائن الحي يؤدي إلى توتره، ويدفعه هذا التوتر إلى البحث عن أهداف معينة، إذا وصل إليها أشبع حاجته أو دافعه. فينخفض توتره ويستعيد الفرد اتزانه.

ودافع الإنجاز يُعبر عن رغبة الفرد في القيام بالأعمال الصّعبة، ومدى قدرته على تناول الأفكار والأشياء بطريقة منظمة وموضوعية وباستقلالية. كما يعكس قدرته في التغلب على ما يواجهه من عقبات، وبلوغه مستوى عالٍ في مجالات الحياة، مع ازدياد تقدير الفرد لذاته ومناسته للآخرين والتفوق عليهم وهي من الشروط التي يتوقف عليها تحقيق الهدف من عملية التعلم لدى الطالب الجامعي في حياته اليومية و مجالاته المتعددة .

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد :

بعدما تطرقنا في الجزء الأول إلى مختلف الجوانب النظرية، والتي تم فيها توضيح ماهية الإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز وبالتالي إعطاء فكرة شاملة عن موضوع البحث، سنتطرق الآن إلى الجزء الثاني من البحث المتمثل في الجانب الميداني، والذي يضم في فصله الأول أهم الخطوات المنهجية وطريقة العمل التي اتبعت في إعداد أدوات البحث، واختيار العينة وجمع المعلومات وتحديد الوسائل الإحصائية المطبقة في تحليل البيانات والمعطيات والنتائج، وغير ذلك من الإجراءات العملية الضرورية لإنجاز الدراسة الميدانية.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية باعتبارها خطوة أساسية في البحث ، وذلك من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف وهي كالآتي:

1- تكوين فكرة عن البحث لتفادي النقائص والغموض

2- تصميم أدوات القياس .

3- تأكد من مدى تمكن أفراد العينة من فهم الأدوات المستعملة، وذلك من خلال استجابتهم لكل

مقياس سواء كان ذلك من حيث فقراته وأبعاده، أو من حيث الهدف الذي أعد من أجله، وبذلك

يتم تحديد مواطن الصعوبات بالنسبة لهم والعمل على تعديلها.

4- التأكد من صلاحية الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

2- المجال الجغرافي للدراسة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية بجامعة عبد الحميد بن باديس بولاية مستغانم.

3- المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية :

دامت مدة الدراسة الإستطلاعية حوالي شهر من 2012/04/08 إلى غاية 2012/04/29 .

4- طريقة المعاينة ومواصفات العينة الاستطلاعية:

4-1: طريقة المعاينة:

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، حيث أختيرت بطريقة عشوائية وفقا للخطوات التالية:

1-تحديد جميع الكليات المتواجدة بجامعة عبد الحميد بن باديس، مع استبعاد كلية علوم الطب لكونها جديدة وعدم إحتوائها على طلبة يتمدرسون في السنة الثالثة(سنة التخرج)،وكذا استبعاد الطلبة المتمدرسين في النظام القديم وذلك لعدم وجود طلبة يتمدرسون في السنة الأولى

2-تحديد الأقسام المتواجدة في كل كلية.

3-اختيار من كل كلية قسم واحد.

4-تقدير عدد طلبة (السنة أولى والسنة الثالثة ليسانس) المتواجدة في كل قسم من الأقسام المختارة.

5- اختيار من كل قسم نسبة(2%) من الطلبة .

وبهذا تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 149 طالب وطالبة (59 ذكور، 90 إناث) من جامعة عبد الحميد بن باديس، وبعد إلغاء استبيانات ل29 فردا لعدم توفرها على شروط القبول كماً لإحدى أدوات الدراسة أوجمعيها أو بوضع أكثر من إختيار واحد في أكثر من فقرة أو عدم الإجابة على كامل الفقرات . ليصبح حجم عينة الدراسة الاستطلاعية 120 طالبا وطالبة يدرسون بالسنة الأولى والثالثة جامعي تتراوح أعمارهم ما بين 19- 26 سنة، يتوزعون على الشعب التالية ((اللغة والادب العربي، علم النفس، علوم الفلاحة ، الرياضيات، التربية البدنية والرياضية العلوم التجارية ، علوم سياسية، الهندسة الكيميائية)، يقيم البعض منهم بالإقامة الجامعية والبعض الآخر بمقر سكنهم ، ينحدرون من محيط إجتماعي و إقتصادي متقارب.

2-4: مميزات عينة الدراسة الإستطلاعية:

أ/- حسب الجنس:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية للبحث حسب متغير الجنس :

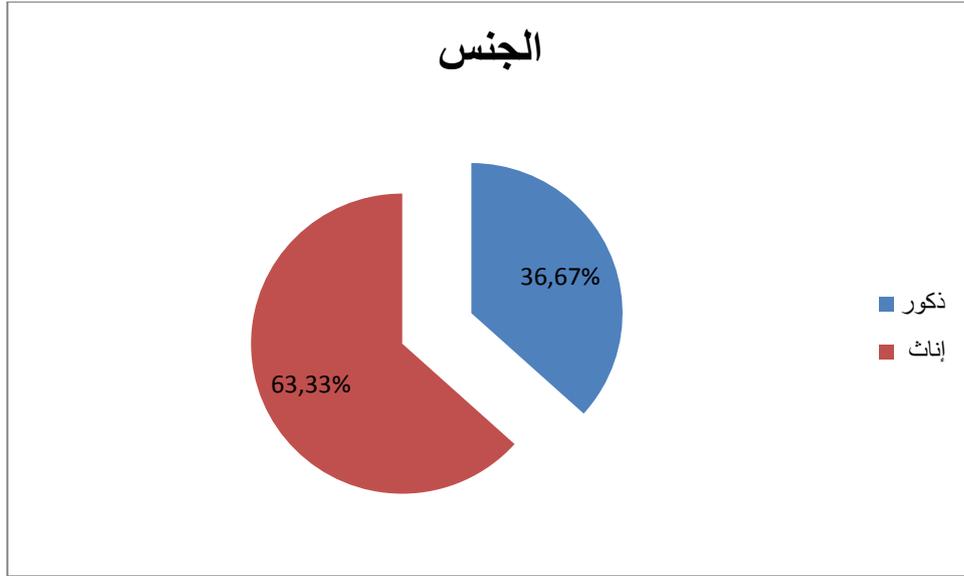
جدول رقم(05): يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس.

| النسبة المئوية | العدد | الجنس |
|----------------|-------|---------|
| %63.33 | 76 | إناث |
| %36.67 | 44 | ذكور |
| %100 | 120 | المجموع |

يتضح من الجدول رقم (05) أن عدد الطالبات (76) بنسبة (%63.33) أكبر من عدد

الطلاب الذي قدرب (44) طالبا بنسبة (%36.67) بفارق قدره اثنان وثلاثين (32) أفراد أي ما

نسبته (%26.66) من مجموع أفراد عينة الدراسة ككل ، هذا ما يؤكد المخطط التالي.



شكل رقم (40) : يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس.

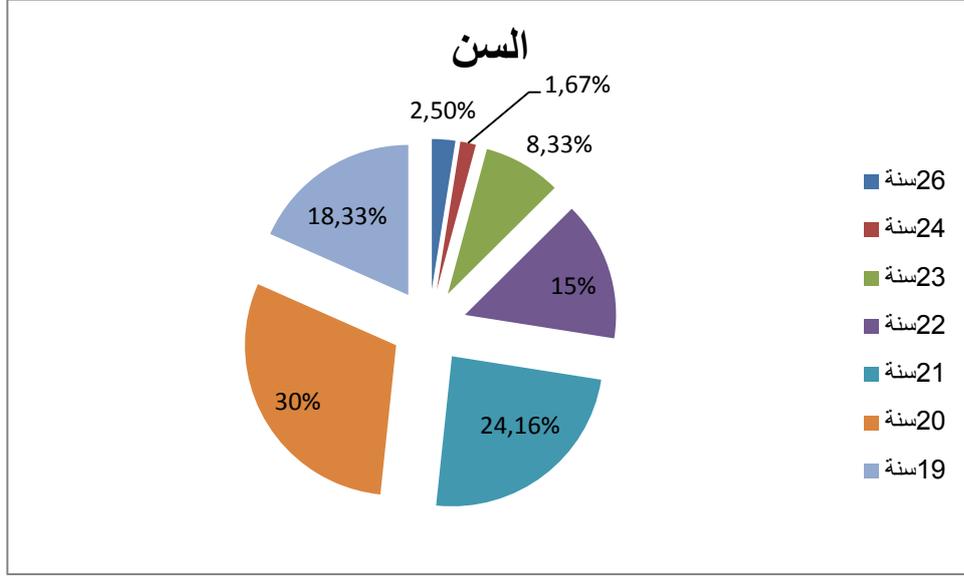
ب/- حسب السن:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية للبحث حسب متغير السن :

جدول رقم(06): يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب السن.

| النسبة المئوية% | العدد | السن |
|-----------------|-------|---------|
| 18.33% | 22 | 19 |
| 30% | 36 | 20 |
| 24.16% | 29 | 21 |
| 15% | 18 | 22 |
| 8.33% | 10 | 23 |
| 1.67% | 2 | 24 |
| 2.5% | 3 | 26 |
| 100% | 120 | المجموع |

يتضح من الجدول رقم(06) أن غالبية أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية تتراوح أعمارهم ما بين 19 سنة و 22 سنة أي ما نسبته 87.49% ، بالمقابل ما نسبته 12.5% فأعمارهم هي إما 23 سنة أو إما 24 سنة أو إما 26 سنة ،وهذا ما يؤكد المخطط التالي.:



شكل رقم(41) : يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب السن.

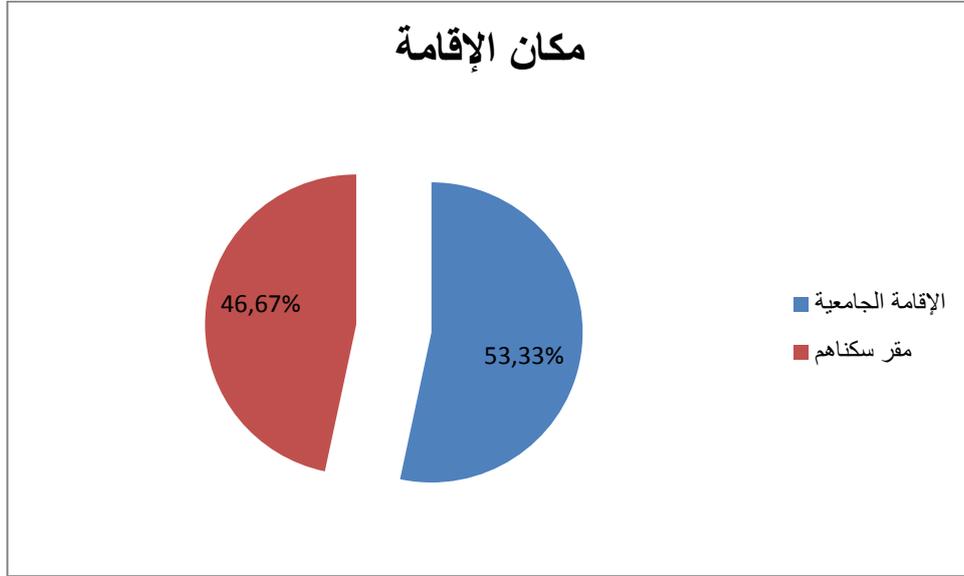
ت/- حسب مكان الإقامة:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية للبحث حسب مكان الإقامة

جدول رقم(07) : يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب مكان الإقامة.

| النسبة المئوية% | العدد | الإقامة |
|-----------------|-------|------------------|
| 46.67% | 56 | مقر سكنهم |
| 53.33% | 64 | الإقامة الجامعية |
| 100% | 120 | المجموع |

يتضح من الجدول رقم (07) أن عدد أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية المقيمين بالإقامة الجامعية يقارب عدد أفراد ذات العينة المقيمين بمقر سكنهم بفارق قدره (08) أفراد بنسبة (6.67%)، وهذا ما يؤكد المخطط أدناه.



شكل رقم (42): يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب مكان الإقامة.

ث/- حسب التخصص والمستوى الجامعي :

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية للبحث حسب متغيري التخصص و

المستوى الجامعي:

جدول رقم(08): يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب التخصص والمستوى

الجامعي

| المجموع | | السنة الثالثة | | السنة الأولى | | المستوى التخصص |
|-------------------|-------|-------------------|-------|-------------------|-------|-------------------|
| النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | |
| 9.2% | 11 | 4.17% | 5 | 5.00% | 6 | اللغة والأدب |
| 6.7% | 8 | 2.50% | 3 | 4.17% | 5 | علم النفس |
| 15.8% | 19 | 6.67% | 8 | 9.17% | 11 | علوم التجارية |
| 6.7% | 8 | 3.33% | 4 | 3.33% | 4 | علوم الفلاحة |
| 9.2% | 11 | 4.17% | 5 | 5.00% | 6 | علوم سياسية |
| 15.00% | 18 | 6.67% | 8 | 8.33% | 10 | تربية ورياضة |
| 16.7% | 20 | 8.33% | 10 | 8.33% | 10 | رياضيات |
| 20.8% | 25 | 9.17% | 11 | 11.67% | 14 | علوم الكيمائية |
| 100% | 120 | 45% | 54 | 55% | 66 | المجموع |

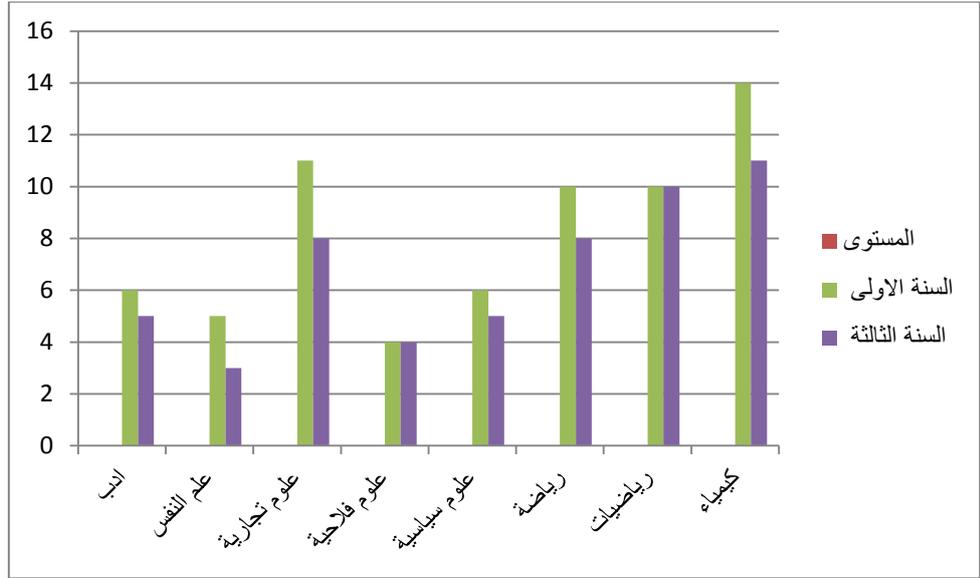
يتضح من الجدول رقم(08) أن اغلب عدد أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية يدرسون

بتخصص هندسة كيميائية أي ما نسبته 20.83% من بينهم 11,67% يدرسون في السنة الأولى

و 9,17% يدرسون في السنة الثالثة والباقي منها موزعون على التخصصات التالية: اللغة

والأدب العربي و علم النفس وتربية البدنية والرياضية وعلوم تجارية و علوم فلاحة علوم سياسية

و رياضيات وهذا ما يؤكد ، التوزيع المخطط أدناه .



شكل رقم (43): يمثل مخطط اعمدة لتوزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب التخصص و المستوى الجامعي.

5-تصميم وسائل القياس :

5-1استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي:

أولا :تصميم استبيان :

يتطلب الأمر لبناء استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي تشكيل البنية الأساسية لمختلف المجالات والأبعاد التي يتناولها الإيقاع الحيوي، وهذا بإتباع الخطوات التالية:

• الخطوة الأولى (الخبرة السابقة للباحثة):

في هذا الإطار شملت عملية توظيف الخبرات المكتسبة من الدراسات السابقة التي أجرتها الباحثة في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس المدرسي - جوان عام 2007، التي كانت بعنوان: " الإيقاع الحيوي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين " (دراسة ميدانية لتلاميذ السنة أولى علمي بثانوية إدريس سنوسي بولاية مستغانم)، وكذا رسالة الماجستير -أفريل 2010، التي كانت تحت عنوان: "الإيقاع الحيوي والشroud الذهني لدى الطالب الجامعي"

(دراسة ميدانية لعينة من طلبة السنة أولى علم النفس بجامعة عبد الحميد بن باديس -ولاية مستغانم) بالإضافة إلى الاطلاع الشخصي الذي قامت به الباحثة. وهي الأمور التي سمحت بجمع عدد هائل من المعطيات الخام، والتي مكنت من تحديد الأرضية للانطلاق واكتساب القدرة للتصور والتزويد بأدوات العمل.

• الخطوة الثانية (الاستفادة من الدراسات السابقة):

وهي الخطوة التي تمت بالتوازي مع الخطوة السابقة، وفيها تم الاعتماد على المجالات التي درست الإيقاع الحيوي ووظفت طرائق لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي، نذكر منها:
-دراسة مكي محمد حمودات(2005): التي كانت بعنوان "تحديد نمط الإيقاع الحيوي للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة".

-دراسة سلام جابر عبد الله(2006): التي كانت بعنوان "دراسة نوع الإيقاع الحيوي لدى لاعبي ولاعبات المبارزة وتأثره ببعض المتغيرات (العمر، الجنس، البيئة) ..

كما تم الاطلاع على اختبار أوستبرج *AUSTBEURG* والاختبار المعدل لسبانفو *SPANVO* لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي، بالإضافة إلى الاطلاع على أهم الخصائص التي تميز كل نمط من أنماط الإيقاع الحيوي اليومي (الصباحي، المسائي، غير منتظم) وغير ذلك من المراجع التي تناولت هذا الموضوع .

• الخطوة الثالثة (الدراسة الأولية):

قامت الباحثة بدراسة أولية على مجموعة من طلبة الجامعة من مختلف التخصصات (اللغة والادب العربي، علم النفس، علوم الفلاحة، الرياضيات، التربية البدنية والرياضية العلوم التجارية، علوم سياسية، الهندسة الكيميائية) تراوح عددهم حوالي (63) طالبا وطالبة.

وكان الهدف من هذه الدراسة هو ضبط مواعيد الاستيقاظ والنوم لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم؛ حيث تم تطبيق إستمارة لضبط مواعيد الإستيقاظ والنوم انظر الملحق رقم (1). وبعد تسجيل اجابات الطلبة على هذه الأسئلة، تم تلخيصها في الجدول الموضح لمواعيد استيقاظ ونوم طلبة الجامعة انظر الملحق رقم (2) ومن خلاله تم تحديد الحد الأدنى والأعلى لأوقات الإستيقاظ والنوم لدى طلبة الجامعة وكذا حساب متوسط ساعة الاستيقاظ ومتوسط ساعة النوم صيفا وشتاء، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يبين الحد الأدنى والأعلى ومتوسط ساعات الإستيقاظ والنوم صيفا وشتاء

| مواعيد النوم | | مواعيد الإستيقاظ | | |
|--------------|----------|------------------|----------|-------------|
| شتاء | صيفا | شتاء | صيفا | |
| 22:00 | 21:00 | 05.00 | 05.00 | الحد الأدنى |
| 05:00 | 02:00 | 12.00 | 11.00 | الحد الأعلى |
| 22:52:22 | 00:31:54 | 08:19:31 | 07:52:37 | المتوسط |

يتضح من الجدول رقم (09) أن مواعيد إستيقاظ الطلبة في الصيف تراوحت ما بين (05:00 و12:00) وبلغ متوسطها (08:19:31)، وفي الشتاء تراوحت ما بين (05:00 و11:00) وبلغ متوسطها (07:52:37).

أما بالنسبة لمواعيد نوم الطلبة في الصيف تراوحت ما بين (22:00 و05:00) وبلغ متوسطها (00:31:54). وفي الشتاء تراوحت ما بين (21:00 و02:00) وبلغ متوسطها (22:52:22).

ومن خلال هذه النتائج تمكنت الباحثة من معرفة وضبط مواعيد الاستيقاظ والنوم لدى الطالب الجامعي.

• الخطوة الرابعة (تحديد الأبعاد):

ومن خلال هذه المعلومات المستمدة من الطلبة والاستعانة بدراسات السابقة، والاستفادة من بعض المقاييس تمكنت الباحثة من استخراج بعدين شكلت في مجموعها أنماط الإيقاع الحيوي اليومي وهي كما يلي:

-البعد الأول: نمط صباحي.

-البعد الثاني: نمط مسائي.

جدول رقم(10): يشير الى ابعاد إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي

| مقاييسه الفرعية | البعد |
|---|----------------|
| يشمل الأفراد الذين تعودو على الفترة الصباحية للقيام بأعمالهم بنشاط وحماس وحيوية وذلك لأنهم يتميزون بالإستيقاظ والنوم المبكر | الصباحي نمط |
| يشمل الأفراد الذين تعودو على أداء الأعمال والنشاطات والمهمات في الفترة المسائية، وذلك لأنهم متعودون على الإستيقاظ والنوم المتأخر. | المسائي نمط |

• الخطوة الخامسة (صياغة فقرات الإستبيان المصمم لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي):

وبعد تشكيل الركائز الأساسية، قامت الباحثة بتصميم استبيان للقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي حيث صيغت فقراته وكان مجموعها (28) فقرة، وزعت على البعدين (البعد الصباحي ،البعد المسائي)، تتم الإجابة عليها باحدى البدائل الثلاثة (دائماً - أحيانا - أبدا). (انظر الملحق رقم 03) والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

جدول رقم (11):يشير الى توزيع فقرات إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليوميحسب بعديه

(الصورة الأولى)

| المجموع | أرقام الفقرات | البعد |
|---------|--|---------------|
| 15 | -18-1/17-13-12-1/11-10-9-8-1/7-1/5-1/4-1/2-1/1 21-20. | النمط الصباحي |
| 13 | -16-15-14-ب/11-ب/7-6-ب/5-ب/4-3-ب/2-ب/1 19-ب/17. | النمط المسائي |
| 28 | المجموع | |

• الخطوة السادسة (طريقة التطبيق):

يطبق هذا الإستبيان المصمم لقياس نمط الإيقاع الحيوي على عينة من طلبة الجامعة ، حيث يطلب من الطالب أن يحدد مدى تطابق كل صفة من الصفات الموجودة بالإستبيان عليه، وذلك بوضع إشارة واحدة (x) أمام الإجابة المناسبة (احد البدائل)، مع العلم انه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

• الخطوة السابعة (طريقة تفريغ وتصحيح الإستبيان):

تم في هذه الخطوة وضع أوزانودرجات (1-2-3) وفق الإستجابات التالية:(دائما-أحيانا -أبدا)
حيث يكون تصحيح الفقرات السالبة (النمط المسائي) معاكسا للفقرات الموجبة (نمط صباحي)
كالآتي:

جدول رقم (12):يمثل كيفية تصحيح إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي

| نوع البعد | دائما | أحيانا | أبدا |
|-----------|-------|--------|------|
| بعد صباحي | 3 | 2 | 1 |
| بعد مسائي | 1 | 2 | 3 |

بعد ذلك تجمع الدرجات المحصل عليها كل فرد من أفراد العينة ليعبر المجموع في الأخير عن نمط الإيقاع الحيوي اليومي.

ثانيا: الخصائص السيكومترية لإستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي:

• الصدق:

للتأكد من صدق استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي، تم الإعتداع على ثلاثة أنواع من الصدق:

1- صدق المحكمين:

اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين للتأكد من مدى صدق الإستبيان للمجال الذي يقيسه، حيث عرضت فقراته في صورتها الأولية على تسعة أساتذة محكمين متخصصين في علم النفس وفي التربية البدنية (6 أساتذة من قسم علم النفس، 3 أساتذة من قسم التربية البدنية) الموضحة أسمائهم في الملحق رقم 04). وذلك لإبداء آرائهم حول الشكل العام للإستبيان، مع تقديم الملاحظات والتعديلات التي يرونها مناسبة، وهذا من حيث:

- تحديد انتماء كل فقرة من فقرات الإستبيان للبعد الذي وردت ضمنه .

- صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله.

- مناسبة سلم التقدير للإجابة عن فقرات الإستبيان.

- كفاية عدد الفقرات لتوضيح البعد الذي يتضمنها.

- مدى وضوح كل فقرة.

وبناء على آراء الأساتذة المحكمين وتقديراتهم، قامت الباحثة بالتعديلات المناسبة.

وكانت نتائج تحكيم إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي كما يلي :

1-نتائج قبول الفقرات أو إلغائها:

بناءً على نتائج آراء المحكمين لاستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي المدونة في الملحق رقم (05) ،تم قبول الفقرات التي أجمع أغلب المحكمين على صلاحيتها وإلغاء الفقرات الواردة في الجدول التالي:

جدول رقم (13): يشير الى فقرات إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي الملغاة حسب آراء المحكمين.

| الرقم | الفقرة | التعليل |
|-------|---|---|
| 07/ب | أشعر بالاستيقاظ التام خلال اول نصف ساعة عقب إستفاظي صباحا من النوم | يحمل نفس المعنى في الفقرة رقم (2) |
| 11/ب | يصعب علي النوم في الظروف العادية | تحذف لعدم تحديد نوعية الظروف |
| 17/ب | أصل إلى قمة نشاطي العقلي في الفترة ما بين الساعة 09:00 و00:00مساءً. | تحمل نفس المعنى الوارد في الفقرة رقم (6) |
| 21 | استيقظ باكرا رغم قيامي بوردية عمل) عمل ليلي) . | تحذف لأن معظم الطلبة لا يقومون بوردية عمل (عمل ليلي) . |

2- نتائج صياغة الفقرات المعدلة و تعليمة الإستبيان:

بقيت تعليمة الإستبيان كما هي ، وتم تعديل الفقرات التالية كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول رقم (14): يبين الفقرات المعدلة لإستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي قبل وبعد التحكيم مع

التدعيم بالسبب

| السبب | بعد التحكيم | قبل التحكيم | اراء المحكمين رقم الفقرة |
|--|--|--|-----------------------------|
| لا تحدد الفترة الزمنية بل يترك المجال مفتوحا حتى يسهل للطالب الإجابة | أحضرت لامتحانات خلال فترة متأخرة من الليل. | أعدت لامتحانات ليلا خلال الفترة الزمنية من الساعة 11:00 حتى 02:00 صباحا. | 06 |
| للتخصيص و تقريب المفهوم أكثر للطلبة | أشعر بالتعب والملل في الفترة المسائية. | أشعر بتعب بدني خلال النصف الثاني من اليوم. | 20 |

وتثميننا لهذا تم حساب نسبة قبول المحكمين لإستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي التي قدرت ب 73.01% (انظر الملحق رقم 05)، وهذا ما يدل على ان اغلبية المحكمين يجمعون على صلاحية الفقرات لقياس نمط الايقاع الحيوي اليومي.

2- صدق الإتساق الداخلي:

بعد الانتهاء من تصميم الإستبيان في صورته الأولى و طرحه على العديد من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس و التربية البدنية والرياضية تم بعد التحكيم إجراء بعض التعديلات على بعض العبارات في ضوء الملاحظات التي أوردها المحكمون.

قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للإستبيان بتطبيقه على عينة الدراسة الإستطلاعية، و تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للإستبيان، وبين درجات كل بعد و الدرجة الكلية للإستبيان، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

النتائج حساب معامل ارتباط بين الفقرات والمقياس الكلي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي:

جدول رقم (15): يمثل معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس الكلي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي

| الابعاد | الرقم | معامل الارتباط | الدالة |
|----------------------------|-------|----------------|-------------|
| البعد الاول: النمط الصباحي | 1/1 | **0.418 | دال إحصائيا |
| | 1/2 | **0.559 | دال إحصائيا |
| | 1/4 | **0.423 | دال إحصائيا |
| | 1/5 | **0.447 | دال إحصائيا |
| | 7 | **0.326 | دال إحصائيا |
| | 08 | **0.359 | دال إحصائيا |
| | 09 | **0.375 | دال إحصائيا |
| | 10 | **0.268 | دال إحصائيا |
| | 11 | **0.404 | دال إحصائيا |
| | 12 | **0.411 | دال إحصائيا |
| | 13 | **0.404 | دال إحصائيا |

| | | | |
|---------------|----------------|-----|-----------------------------|
| دال إحصائيا | **0.386 | 17 | البعد الثاني: النمط المسائي |
| دال إحصائيا | *0.204 | 18 | |
| دال إحصائيا | **0.294 | 20 | |
| دال إحصائيا | **0.494 | ب/1 | |
| دال إحصائيا | **0.544 | ب/2 | |
| دال إحصائيا | **0.486 | 3 | |
| دال إحصائيا | **0.556 | ب/4 | |
| دال إحصائيا | **0.480 | ب/5 | |
| دال إحصائيا | **0.544 | 06 | |
| ر دال إحصائيا | **0.400 | 14 | |
| دال إحصائيا | **0.388 | 15 | |
| دال إحصائيا | **0.359 | 16 | |
| دال إحصائيا | **0.351 | 19 | |

**** دالة عند مستوى (0.01)**

*** دالة عند مستوى (0.05)**

يتضح من الجدول رقم (15) أن جميع فقرات الإستبيان دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) ماعدا الفقرة

رقم 18 التي هي دالة عند (0.05) وهذا يعطي مؤشرا قويا على صدق المقياس حيث بلغ أدنى معدل

ارتباط (0.303) و أعلى معامل (0.587) .

ب/ نتائج حساب معامل ارتباط بين الأبعاد والمقياس الكلي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي:

جدول (16): يمثل معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي

| الدالة | معامل الارتباط | البعد |
|-------------|----------------|---------------------------|
| دال إحصائيا | **0.816 | البعد الأول: نمط الصباحي |
| دال إحصائيا | **0.799 | البعد الثاني: نمط المسائي |

** دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول رقم (16) أن جميع أبعاد الاستبيان دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) مما يعطي مؤشرا قويا على صدق المقياس حيث بلغ أدنى معدل ارتباط (0.799) و أعلى معامل (0.816) .

3:الصدق التلازمي:

وهنا تم تطبيق الاستبيان المصمم من قبل الباحثة واختبار تحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي لسبانفو كل على حدا على عينة الدراسة الاستطلاعية.

مع العلم أن اختبار سبانفو استخدمته الباحثة كوسيلة قياس بعد التأكد من صدقه وثباته في مذكرة ماجستير التي كانت بعنوان الإيقاع الحيوي والشروود الذهني لدى الطالب الجامعي.

ولإيجاد معامل الصدق (التلازمي) تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج تطبيق الاستبيان وبين نتائج تطبيق الاختبار سبانفو ؛حيث توصلت الباحثة إلى وجود معامل إرتباط موجب دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 قدر ب0.404 وهذا مايدلعلنا أنالاستبيان يتمتع على درجة عالية من الصدق.

* الثبات:

بعد التأكد من صدق الاستبيان والقيام بالتعديلات اللازمة نقوم الآن بالتأكد من ثباته وقد اخترنا

طريقتين وهما:

أ/ طريقة التجزئة النصفية:

وتم في هذه الطريقة حساب معامل الثبات من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وتصحيحه بمعادلة سبيرمان براون؛ وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (17): يبين نتائج حساب معامل ثبات مقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي بطريقة

التجزئة النصفية

| معامل الارتباط | معامل الارتباط | الثبات |
|----------------|----------------|-------------|
| 0.649 | 0.481 | المقياس ككل |

يتضح من الجدول رقم (17) أن معامل الثبات لنصفي الإستبيان يساوي (0.481) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0.649)، مما يدل على ثبات إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي.

ب/ طريقة الإتساق الداخلي :

وهنا تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (18) يبين نتائج قيم معامل ألفا لكرونباخ لمقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي

| معامل ألفا لكرونباخ | البعد |
|---------------------|---------------------------|
| 0.830 | البعد الأول: نمط الصباحي |
| 0.848 | البعد الثاني: نمط المسائي |
| 0.466 | الثبات الكلي |

من خلال قيم معامل ألفا لكرونباخ المبينة في الجدول رقم (18) يتضح لنا أن مقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي يتسم بقدر من الإستقرار في نتائجه (الثبات) وعليه يمكن تطبيق هذا الإستبيان بإطمئنان.

5-2 استبيان الدافعية للإنجاز.

أولاً: تصميم استبيان لقياس الدافعية للإنجاز.

مر تصميم استبيان الدافعية للإنجاز بالخطوات التالية:

• الخطوة الأولى (الخلفية النظرية للدافعية للإنجاز):

في هذه المرحلة قامت الباحثة بالإطلاع على أهم الدراسات والنظريات المفسرة للدافعية للإنجاز والبحوث التربوية التي تشمل مجموعة من الإستمارات ذات الصلة بالموضوع ومن بين هذه الدراسات: دراسة نظام النابلسي (1982) التي استخدم فيها مقياس دافعية الإنجاز لمحمود عبد القادر (1977)، دراسة كاستينال (1983)، ودراسة مجد المري (1984) التي تم فيها تطبيق مقياس اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين، دراسة كيتجس (1987)، دراسة فتحي مصطفى الزيات (1988) تحت عنوان دافعية الانجاز والانتماء لدى ذوي الافراط و التفريط التحصيلي من طلاب المرحلة الثانوية، دراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1991) بعنوان الدافعية للإنجاز وسمات الشخصية لعينة من 83 معلماً ومعلمة يعملون بالمرحلة الإعدادية، دراسة محمد (1991) التي طبق فيها اختبار الدافع للإنجاز لهارمنز، دراسة إبراهيم عبد ربه خليفة وحسن علي أحمد زيد (1993) بعنوان الجانب الدافعي للشخصية الرياضية وعلاقته بالإنجاز الرقمي، مستخدمين بروفيل السمات الدافعية من إعداد الملاوي وإبراهيم خليفة، دراسة شكري سيد أحمد (1993)، دراسة فاليري (1998)، دراسة الباحث منصور بن زاهي (2006)، دراسة ريزان إبراهيم علي (2008) التي استخدم فيها مقياس (الهنداوي 2005 للإنجاز الدراسي)، دراسة مايسة احمد النيال ومدحت عبد الحميد ابو زيد (2009) الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق الموت لدى طلاب من دولة قطر ودراسة علي صبحي (2011) تحت عنوان الحاجات الإرشادية وعلاقتها بالدافع الإنجاز الدراسي لدى الطلبة في درس الجمناستك، ودراسة أحمد القبالي (2012) فاعلية برنامج إثرائي قائم على الألعاب الذكية في تطوير مهارات حل المشكلات

والدافعية للإنجاز لدى الطلبة المتفوقين في السعودية.

وفيما يخص المقاييس التي أمكنت الباحثة من الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي فكان منها:

- مقياس الدافعية للإنجاز من إعداد هرمانز (Hermans, 1970) ترجم وأستخدم في بيئات عربية من طرف رشاد علي موسى وصلاح أبو ناهية (1987).
- المقياس الذي صمم من طرف البروفيسور الأمريكي فينر (Weiner, 1970) مقياس الدافعية للإنجاز اشتق عباراته من نظرية أتكينسون يتكون من عشرين فقرة بأربعة أبعاد هي: الامتياز، التنافس، المثابرة، التحمل (عبد اللطيف خليفة، 2006: 97).
- عرب وأستخدم في مصر من طرف رشاد علي موسى (1998).
- مقياس سميت smith 1973.
- مقياس إيزينك و ويلسون. ysenk and wilson 1975.
- مقياس الإتجاهات التعاونية والتنافسية الفردية من إعداد جونسون ونورهيبسون (Johnson et N.Hebeison, 1979) عرب من طرف رشاد علي موسى .
- مقياس الدافع للمعرفة والفهم من إعداد ممدوح الكنانى 1990.
- مقياس الدافعية للإنجاز من إعداد سبع النابلسي 1993.
- مقياس الدافعية للإنجاز من إعداد عبد اللطيف محمد خليفة الذي حدد فيه خمسة أبعاد هي: الشعور بالمسؤولية، السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع، المثابرة ، الشعور بأهمية الزمن، التخطيط للمستقبل (عبد اللطيف خليفة، 2006: 197).
- الخطوة الثانية (تحديد مكونات وأبعاد استبيان الدافعية للإنجاز):

بعد إطلاع الباحثة على الإطار النظري حول مفهوم الدافعية للإنجاز الذي يتشكل عبر

مراحل النمو المختلفة وفقاً لمحددات معينة و التي يحدد مستواها بالأبعاد الأربعة التالية:

1- الإمتياز والتنافس.

2- الإهتمام والمثابرة.

3- الطموح العالي والتخطيط للمستقبل.

4- تحمل المسؤولية والجودة في الأداء.

كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(19): يشير الى ابعاد إستبيان الدافعية للإنجاز

| مقاييسه الفرعية | البعد |
|--|---------------------------------|
| يشمل إقدام الفرد على أداء أعماله بنشاط وحماس وتوليه أداء المهمات الصعبة وتقديره أهمية التنافس التعليمي ومنافسة الآخرين بتحقيقه أهدافه قبلهم، للحصول على مكافأة نتائج نجاحها المدرسي. | الإمتياز والتنافس |
| يتمثل في تركيز الفرد إهتمامه وسعيه إلى بذل الجهد لحل المشكلات الصعبة و المواظبة المستمرة في مواجهة الفشل مع إمكانية التضحية بالجهد و الوقت لتحقيق الأهداف المنشودة و التفاني في تحقيقها. | الإهتمام و المثابرة |
| يشمل إعداد الفرد لمخططات عمل تشمل في مجملها الأهداف التي ينوي بلوغها في المستقبل ، وتطبيق هذه المخططات وفق جدول زمني يوضع مسبقاً ملتزماً به وطبيعية و أهمية كل هدف في حياته. | الطموح العالي والتخطيط للمستقبل |

| | |
|--|---|
| <p>تحمّل المسؤولية والجودة في الأداء</p> | <p>يتضح من خلال التزام الفرد بما يكلف به و أدائه بجدية وعلى أكمل وجه و التفاني في تحقيق رغبات الجماعة التي ينتمي إليها.</p> |
|--|---|

• الخطوة الثالثة (وضع فقرات الإستبيان):

من خلال نظريات الدافعية للإنجاز ووفقاً للدراسات الأمبريقية التي أمكن الحصول عليها من الدراسات السابقة و البحوث للتمييز بين مرتفعي ومنخفضي نتائج الدافعية للإنجاز؛ اشتقت فقرات الإستبيان وتم صياغتها في جمل تقريرية بضمير المتكلم بعضها موجب (في اتجاه السمة) والبعض الآخر سالب (عكس اتجاه السمة) وذلك لتجنب نمطية الاستجابة؛ وتمت مراعاة الأبعاد المشار إليها في المرحلة السابقة عند وضع فقراته. وبعد المرور بعدة محاولات تم فيها حذف أو تعديل فقرات أو إضافة أخرى جديدة لمراعاة مستوى الصعوبة والسهولة وفهم المفحوصين لفقرات الإستبيان بعرضه على أساتذة متخصصين في اللغة العربية؛ ليصبح الإستبيان في صورته الأولية يتكون من واحد وسبعون فقرة (انظر الملحق رقم 06) موزعة على أبعاده كما يلي:

-البعد 1 (الإمتياز والتنافس): يتكون من 17 فقرة.

-البعد 2 (الإهتمام والمثابرة): يتكون من 28 فقرة.

-البعد 3 (الطموح العالي والتخطيط للمستقبل): يتكون من 17 فقرة.

-البعد 4 (تحمل المسؤولية والجودة في الأداء): يتكون من 09 فقرة.

وهي مرتبة كما في الجدول التالي :

جدول رقم (20): يشير الى توزيع فقرات إستبيان الدافعية للإنجاز حسب أبعاده

(الصورة الأولى)

| المجموع | أرقام فقراته السالبة | أرقام فقراته الموجبة | البعد |
|---------|-----------------------------------|---|-------------------------------------|
| 17 | -51-42-24 .60-56 | -44-43-31-30-25-16-15-8-1 .64-62-55 | الإمتهان والتماس |
| 28 | -18-17-7-5 -37-26-20 .69-47 | -33-32-27-21-12-9-6-3-2 -61-57-53-52-46-45-38-34 .71-65 | الإهتمام و المثابرة |
| 17 | .70-48-22-14 | -40-39-36-28-19-13-11-4 .67-63-58-54-49 | الطموح العالي والتخطيط للمستقبل |
| 09 | .66-35-29 | .68-59-50-41-23-10 | تحمل المسؤولية والجودة في الأداء |
| 71 | 21 | 50 | المجموع |

• الخطوة الرابعة (طريقة التطبيق):

هذا المقياس يطبق جامعيًا وهو موجه للطلبة الذين يدرسون في السنة الأولى والثالثة جامعيًا حيث يطلب من المفحوص أن يضع علامة (×) في الخانة التي يراها مناسبة حسب رد فعله الأول والتي يعبر فيها عن رأيه بكل صدق.

• الخطوة الخامسة (وضع مفتاح التصحيح):

بعد صياغة فقرات إستبيان الدافعية للإنجاز، تم اختيار أوزان تقدير فقراته؛ بحيث تكون الإجابة على كل فقرة من فقرات الإستبيان بأحد الإختيارين التاليين (موافق، غير موافق) ويتم تصحيحها بمنح الفقرات الإيجابية درجة (2) إذا كانت الإجابة بموافق، ودرجة (1) إذا كانت الإجابة بغير موافق؛ أما الفقرات السلبية فتصحح بشكل معكوس بحيث تمنح درجة (2) للإجابة بغير موافق ودرجة (1) للإجابة بموافق.

جدول رقم (21): يمثل كيفية تصحيح إستبيان الدافعية للإنجاز

| غير موافق | موافق | البدائل اتجاه الفقرة |
|-----------|-------|-------------------------|
| 1 | 2 | الموجبة |
| 2 | 1 | السالب |

بعد ذلك تجمع الدرجات المحصل عليها كل فرد من أفراد العينة ليعبر المجموع في الأخير عن مستوى دافعيته للإنجاز.

ثانيا: الخصائص السيكومترية لإستبيان الدافعية للإنجاز:

• الصدق:

أعتمد في البحث الحالي لحساب صدق إستبيان الدافعية للإنجاز على ثلاثة أنواع من الصدق ، صدق المحكمين أولاً ثم صدق الإتساق الداخلي وصدق التلازمي.

1- صدق المحكمين:

بعد صياغة الفقرات ووضعها في شكل إستبيان عرضتها الباحثة على تسعة (9) محكمين (06) أساتذتمن علم النفس و03 أساتذة من التربية البدنية) ، قصد تحكيمها حيث طلب منهم الاطلاع على الاستبيان لمعرفة رأي وتقدير كل أستاذ في إمكانية تطبيقه ومدى صلاحيته للغرض الذي يرمي إليه وهذا من حيث الصياغة اللغوية للفقرات ومدى تناسب كل فقرة مع هدف الإستبيان وعلاقة الفقرات بالأبعاد التي تنتمي إليها، مع تسجيل الملاحظات التي تتعلق بفقرات الاستبيان ككل واقتراح صياغة بديلة إذا دعت الضرورة لذلك.

وقد استفادت الباحثة كثيرا من ملاحظات الأساتذة الأفاضل، حيث كنا نقوم عقب كل مناقشة معهم أو لقاء مع المشرف بالتعديلات المناسبة للأبعاد والتغيير مع الاحتفاظ بكل الفقرات والأبعاد التي أجمع المحكمين على صحة مضمونها وسلامة تعبيرها وصدق انتمائها.

كانت نتائج تحكيم إستبيان الدافعية للإنجاز كما يلي :

1- نتائج قبول الفقرات أو إلغائها:

بناءً على نتائج آراء المحكمين لإستبيان الدافعية للإنجاز المدونة بالملحق رقم (09) تم إبقاء جميع الفقرات التي أجمع أغلب الأساتذة على صلاحيتها، وإلغاء الفقرات الواردة في الجدول التالي:

جدول رقم (22): يشير الى فقرات إستبيان الدافعية للإنجاز الملغاة حسب آراء المحكمين.

| الرقم | الفقرة | التعليل |
|-------|---------------------------------------|---|
| 69 | أفضل إنجاز واجبات كثيرة وبسيطة. | الإنجاز لا يرتبط في الغالب بكثرة الواجبات. |
| 71 | أفضل إنجاز بحوث قليلة وصعبة. | تحمل نفس المعنى الوارد في الفقرة رقم 26. |
| 70 | أدع الأمور تحدث تلقائيا ولا أخطط لها. | لا تقيس بدقة التخطيط للمستقبل لأن معظم الطلبة |

| | |
|------------------------------|--|
| يتركون الأمور تحدث تلقائيا . | |
|------------------------------|--|

2- نتائج صياغة الفقرات المعدلة و تعليمة الإستبيان:

بقيت تعليمة الإستبيان كما هي، وتم تعديل الفقرات التالية كما هو موضح في الجدول أدناه

جدول رقم (23):يبين الفقرات المعدلة لإستبيان الدافعية للإنجاز قبل وبعد التحكيم مع التدعيم

بالسبب.

| السبب | بعد التحكيم | | قبل التحكيم | |
|---|----------------------------------|-------|--|-------|
| | الفقرة | الرقم | الفقرة | الرقم |
| الواجبات لا تتراكم بل الطالب هو الذي يراكمها. | أراكم الواجبات المقدمة لنا. | 7 | تتراكم الواجبات المقدمة لنا. | 28 |
| للتخصيص و تقريب المفهوم أكثر للطلبة. | أعدّل الخطة الدراسية عند الحاجة. | 4 | أخطط لمستقبلي الدراسي وأراجع الخطة وأعدلها عند الحاجة. | 1 |
| إعادة الصياغة تجنباً للإيحاء. | الجامعة لا تحقق مستقبلاً جيداً.. | 48 | إن الجامعة لا تحقق مستقبلاً جيداً. | 8 |
| إعادة صياغة لتوضيح المفهوم جيداً. | أنظم أوقاتي أيام العطلة. | 36 | أضع توقيتاً زمنياً لأيام العطلة. | 15 |
| حصر مفهوم الفقرة فقط على الواجبات والتأكيد على السبب الذي يحول دون إتمام نشاطات الطالب. | أتأخر كثيراً في إنجاز واجباتي. | 29 | أتأخر كثيراً في إنجاز مسؤولياتي. | 9 |

وتمثينا لهذا الجهد قمنا بحساب معامل الصدق عن طريق النسب المئوية وذلك وفقا لقانون العلاقة الثلاثية حيث قدر بـ 76.68% (انظر الملحق رقم 07). وهذا مايدل على ان اغلبية المحكمين يجمعون على صلاحية الفقرات لقياس الدافعية للانجاز.

2-صدق الإتساق الداخلي:

بعد تحكيم الإستبيان وتعديله،قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للإستبيان بتطبيقه على عينة الدراسة الإستطلاعية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس وبين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للإستبيان ذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) (انظر .

النتائج حساب معامل ارتباط بين الفقرات والمقياس الكلي للدافعية للانجاز

جدول(24): يمثل معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس الكلي لدافعية الإنجاز

| الأبعاد | الرقم | معامل الارتباط | الدلالة |
|---------|-------|----------------|-------------|
| | 01 | **0.510 | دال إحصائيا |
| | 08 | **0.385 | دال إحصائيا |
| | 15 | **0.310 | دال إحصائيا |
| | 16 | **0.612 | دال إحصائيا |
| | 24 | *0.200 | دال إحصائيا |
| | 25 | **0.585 | دال إحصائيا |
| | 30 | **0.260 | دال إحصائيا |
| | 31 | **0.351 | دال إحصائيا |
| | 42 | *0.201 | دال إحصائيا |
| | 43 | **0.389 | دال إحصائيا |

| | | | |
|-----------------|----------------|----|------------------------------------|
| دال إحصائيا | **0.420 | 44 | البعد الاول:الإمتياز والتنافس |
| دال إحصائيا | **0.459 | 51 | |
| دال إحصائيا | **0.531 | 55 | |
| دال إحصائيا | **0.397 | 56 | |
| دال إحصائيا | **0.531 | 60 | |
| دال إحصائيا | **0.378 | 62 | |
| دال إحصائيا | **0.432 | 64 | |
| دال إحصائيا | **0.440 | 02 | البعد الثاني:الإهتمام والمثابرة |
| دال إحصائيا | **0.463 | 03 | |
| دال إحصائيا | **0.397 | 05 | |
| غير دال إحصائيا | 0.121 | 06 | |
| دال إحصائيا | **0.463 | 07 | |
| دال إحصائيا | **0.374 | 09 | |
| دال إحصائيا | **0.506 | 12 | |
| دال إحصائيا | **0.278 | 17 | |
| غير دال إحصائيا | 0.078 | 18 | |
| دال إحصائيا | **0.409 | 20 | |
| دال إحصائيا | **0.545 | 21 | |
| دال إحصائيا | **0.552 | 26 | |
| دال إحصائيا | *0.224 | 27 | |
| دال إحصائيا | 0.173 | 32 | |

| | | | |
|-----------------|----------------|----|--|
| دال إحصائيا | **0.379 | 33 | |
| دال إحصائيا | **0.246 | 34 | |
| دال إحصائيا | **0.460 | 37 | |
| دال إحصائيا | **0.473 | 38 | |
| دال إحصائيا | **0.260 | 45 | |
| دال إحصائيا | **0.531 | 46 | |
| دال إحصائيا | **0.384 | 47 | |
| دال إحصائيا | **0.344 | 52 | |
| دال إحصائيا | **0.609 | 53 | |
| دال إحصائيا | **0.557 | 57 | |
| دال إحصائيا | **0.399 | 61 | |
| دال إحصائيا | **0.363 | 65 | |
| دال إحصائيا | *0.224 | 4 | |
| دال إحصائيا | **0.423 | 11 | |
| دال إحصائيا | **0.386 | 13 | البعد الثالث: الطموح العالي والتخطيط للمستقبل |
| دال إحصائيا | **0.260 | 14 | |
| دال إحصائيا | **0.460 | 19 | |
| دال إحصائيا | **0.417 | 22 | |
| دال إحصائيا | **0.415 | 28 | |
| دال إحصائيا | **0.520 | 36 | |
| غير دال إحصائيا | 0.133 | 39 | |

| | | | |
|-----------------|----------------|----|--|
| دال إحصائيا | **0.330 | 40 | |
| دال إحصائيا دا | **0.405 | 48 | |
| دال إحصائيا | **0.464 | 49 | |
| دال إحصائيا | **0.643 | 51 | |
| دال إحصائيا | **0.533 | 58 | |
| دال إحصائيا | **0.580 | 63 | |
| غير دال إحصائيا | 0.114 | 67 | |
| دال إحصائيا | **0.507 | 10 | <p>البعد الرابع: تحمل المسؤولية والجودة في الآداء.</p> |
| دال إحصائيا | **0.539 | 23 | |
| دال إحصائيا | **0.507 | 29 | |
| دال إحصائيا | **0.291 | 35 | |
| دال إحصائيا | **0.326 | 41 | |
| دال إحصائيا | **0.394 | 50 | |
| دال إحصائيا | **0.274 | 59 | |
| دال إحصائيا | **0.486 | 66 | |
| دال إحصائيا | **0.579 | 68 | |

** دالة عند مستوى (0.01)

* دالة عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول رقم(24) أن جميع بنود الإستبيان دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) ،ماعدا بعض الفقراتالتي هي دالة احصائيا عند مستوى (0.05) حيث بلغ أدنى معامل ارتباط (0.205) و أعلى معامل ارتباط (0.637) .

اما الفقرات غير الدالة والتي تم حذفها هي :الفقرة رقم (06)ورقم(18) ورقم (32) من البعد الثاني والفقرة رقم(39) ورقم (67) من البعد الثالث مما يعطي مؤشرا قويا على صدق الإستبيان.

ب/نتائج حساب معامل ارتباط بين الأبعاد والمقياس الكلي للدافعية للإنجاز:

جدول(25) يمثل معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي لدافعية للإنجاز

| رقم البعد | معامل الارتباط | الملاحظة |
|----------------------------------|----------------|-------------|
| الامتياز والتنافس | **0.700 | دال إحصائيا |
| الإهتمام والمثابرة | **0.872 | دال إحصائيا |
| الطموح العالي والتخطيط للمستقبل | **0.804 | دال إحصائيا |
| تحمل المسؤولية والجودة في الأداء | **0.607 | دال إحصائيا |

يتضح من الجدول رقم (25) أن جميع أبعاد الإستبيان دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) مما يعطي مؤشرا قويا على صدق الإستبيان حيث بلغ أدنى معامل ارتباط (0.607) و أعلى معامل (0.872).

3- الصدق التلازمي :

بعد التعديلات التي أجريت على الإستبيان الدافعية للإنجاز الذي أصبح يضم (63) فقرة ،قامت الباحثة بتطبيقه و كذلك تطبيق مقياس الدافعية للإنجاز الذي أعده عبد اللطيف محمد خليفة الذي تحقق من صدقه بثلاث طرق هي الإتساق الداخلي ، الصدق العاملي و صدق التمييز، إستنتج من

خلالها أن المقياس صادق ، ومن ثباته بتطبيقه على عينتين مصرية قوامها 35 طالب وطالبة وأخرى سودانية قوامها 22 طالب وطالبة فوجد أن معامل ثبات المقياس بالنسبة للعينتين على التوالي 0.81 ، 0.82 ، على نفس العينة التي قوامها 38 طالب وطالبة من تلاميذ التعليم الثانوي بإعتبار هم يمثلون نموذج عن عينة البحث في الدراسة الأساسية.

وللتأكد من الصدق التلازمي قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج المقياسين (استبيان الدافعية للإنجاز المعد من طرف الباحثة و مقياس عبد اللطيف خليفة) فكانت قيمة معامل الارتباط تساوي 0.70 وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ، و عليه كما تقول أنستازي تعتبر هذه القيمة مؤشراً لصدق الإستبيان في قياسه الظاهرة.

• الثبات:

اعتمدت الباحثة في حساب ثبات الإستبيان بطريقتين :

1/ طريقة التجزئة النصفية :

حيث قسم إستبيان الدافعية الإنجاز إلى نصفين : النصف الأول خاص بالفقرات ذات الأرقام الفردية (من 1 الى 63) ، والنصف الثاني يضم الفقرات ذات الأرقام الزوجية (من 2 الى 62) ، وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون لنصفي الإستبيان وتصحيحه بمعادلة هورست، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (26): يبين نتائج حساب معامل ثبات مقياس الدافعية للإنجاز عن طريق التجزئة

النصفية

| الثبات | معامل الارتباط | تصحيح معامل الارتباط |
|-------------|----------------|----------------------|
| المقياس ككل | 0.828 | 0.90 |

يتضح من خلال الجدول رقم(26) أن معامل الثبات لنصفي الإستبيان يساوي(0.828)وبعد

تصحيحه بمعادلة هورست أصبح يساوي(0.90) ، مما يدل على ثبات إستبيان الدافعية للإنجاز .

ب/طريقة الإتساق الداخلي :

وهنا تم حساب معامل الثبات عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ كمايلي:

جدول رقم (27) : يبين نتائج قيم معامل الفا لكرونباخ لمقياس الدافعية للإنجاز

| معامل الفا لكرونباخ | البعد |
|---------------------|----------------------------------|
| 0.784 | الامتياز والتنافس |
| 0.705 | الإهتمام والمثابرة |
| 0.770 | الطموح العالي والتخطيط للمستقبل |
| 0.818 | تحمل المسؤولية والجودة في الأداء |
| 0.800 | الثبات الكلي |

من خلال قيم معامل ألفا لكرونباخ المبينة في الجدول رقم (27) يتضح لنا أن مقياس الدافعية

للإنجاز يتسم بقدر من الإستقرار في نتائجه، مما يشير إلى أن المقياس توفر له درجة عالية من

الثبات أي أنه يقاس ما وضع لقياسه فيمكن تطبيقه كأداة قياس في دراسات لاحقة .

3-برنامج الكتروني لحساب وتحديد حالة الإيقاع الحيوي (العقلي - العاطفي - البدني).

من خلال ما توصلت إليه نظرية الإيقاع الحيوي من طرق وأساليب بحث في هذا المجال، وتبعاً

لاكتشافات كل من الدكتور هيرمان سوبودا HERMAN SWOBODA أخصائي الأنف

والأذنوالحنجرة ببرلين وزملائه، التي تم فيها تحديد مدة كل دورة من الدورات الثلاثة (العقلية 33 يوم

- العاطفية 28 يوم - البدنية 23 يوم).

وبالاعتماد على مبادئ الطريقة اليدوية والتي يتم خلالها تحديد:

- 1 - تاريخ الميلاد.
- 2 - التاريخ الحالي (يوم التطبيق).
- 3 - حساب العمر الذي عاشه الفرد، هذا بحساب الفرق بين تاريخ التطبيق وتاريخ الميلاد.
- 4 - تحويل العمر الذي عاشه الفرد بالأيام.
- 5 - إضافة عدد الأيام الكبيسة.
- 6 - قسمة الناتج الأخير على زمن كل دورة (عقلية 33 - عاطفية 28 - بدنية 23)
- 7 - ضرب الكسور في زمن كل دورة.
- 8 - تحديد حالة الإيقاع الحيوي (الإيجابية P + / السلبية N - / الحرجة D 0) من خلال منحنى الإيقاعات الحيوية الثلاثة.

قامت الباحثة بتصميم برنامج الكتروني بالاعتماد على برنامج الحاسوب (EXCEL).

• هدف البرنامج الالكتروني:

يهدف هذا البرنامج الالكتروني الى تحديد حالة الايقاع الحيوي للفرد من خلال تحديد حالة الدورات الإيقاعية الكبرى (حالة الإيقاع العقلي، حالة الإيقاع العاطفي، حالة الإيقاع البدني)

• وصف البرنامج الالكتروني:

يجمع هذا البرنامج بين الطريقتين (اليديوية، الالكترونية). اليديوية من حيث الاعتماد على الحسابات اليديوية والطريقة الإلكترونية من حيث السرعة وتمثيل البرنامج أليا في الحاسوب الألي (برنامج Excel) وبالتاليفإن هذا البرنامج سيلغي المساو التي كانت تفرضها الطريقة اليديوية من حيث استخدامها لمجموعة كبيرة من الحسابات وطريقة تمثيلها.

يتكون هذا البرنامج من مجموعة من الأعمدة ،ولكل عمود آلية عمل كما هي موضحة في الجدول

التالي:

جدول رقم (28) يوضح البرنامج الإلكتروني في صورته الأولية

| الأعمدة | الآلية |
|---------------|--|
| العمود الأول | خاص بتاريخ ميلاد الفرد حيث يتم فيه تسجيل تواريخ ميلاد الأفراد باليوم والشهر والسنة. |
| العمود الثاني | خاص بتاريخ تطبيق الاختبار ويسجل باليوم والشهر والسنة |
| العمود الثالث | خاص بالعمر الذي عاشه الفرد، أي الفرق بين تاريخ تطبيق الاختبار وتاريخ الميلاد ويسجل بالأيام فقط. |
| العمود الرابع | خاص بعدد السنوات الكبيسة، حيث تسجل عدد السنوات الكبيسة التي مر بها الفرد منذ ولادته إلى غاية يوم تطبيق الاختبار. |
| العمود الخامس | وهو خاص بالعمر الفعلي للفرد بالأيام، ففي هذا العمود تضاف عدد السنوات الكبيسة إلى عمر الفرد المحسوب بالأيام. |
| العمود السادس | وهو خاص بباقي الدورة العقلية حيث يحدد لنا هذا العمود اليوم الذي تكون فيه الدورة العقلية. |
| العمود السابع | وهو خاص بباقي الدورة العاطفية حيث يحدد لنا هذا العمود اليوم الذي تكون فيه الدورة العاطفية. |
| العمود الثامن | وهو خاص بباقي الدورة البدنية حيث يحدد لنا هذا العمود اليوم الذي تكون فيه الدورة البدنية. |
| العمود التاسع | وهو خاص بتحديد الحالة التي يكون فيها الإيقاع العقلي (حالة ايجابية او سلبية او منعدمة (حرجة). |

| | |
|-------------------|---|
| العمود العاشر | وهو خاص بتحديد الحالة التي يكون فيها الإيقاع العاطفي (حالة ايجابية او سلبية او منعدمة (حرجة). |
| العمود الحادي عشر | وهو خاص بتحديد الحالة التي يكون فيها الإيقاع البدني (حالة ايجابية او سلبية او منعدمة (حرجة). |

• ألية عمل البرنامج:

يقوم هذا البرنامج باحتساب الإيقاع الحيوي لشخص ما ويعتمد في ذلك على الأعمدة الموضحة في الجدول رقم (28) حيث يتم إدخال تاريخ ميلاد الفرد في العمود الأول ،تم يسجل تاريخ اليوم المراد معرفة حالة الإيقاع الحيوي له في العمود الثاني ،وبعد ذلك تقوم بقية الأعمدة بالحسابات اللازمة، ليحدد في الأخير حالة الإيقاع الحيوي العقلي والعاطفي والبدني (الإيجابية ،السلبية، الحرجة)

• فعالية البرنامج الإلكتروني لتحديد حالة الإيقاع الحيوي:

للتأكد من صلاحية البرنامج لقياس وتحديد حالة الإيقاع الحيوي ،قامت الباحثة بالإعتماد على الطريقة اليدوية ،حيث تم حساب حالة الأيقاع الحيوي (العقلي،العاطفي ،البدني) لبعض أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بواسطة البرنامج الإلكتروني المصمم من قبل الباحثة وكذا بواسطة الطريقة اليدوية. كانت النتائج أنه عند حساب عمر الفرد بالأيام (الفرق بين تاريخ تطبيق الإختبار وتاريخ الميلاد) بواسطة البرنامج الإلكتروني فإنه يأخذ بعين الإعتبار عدد السنوات الكبيسة عكس الطريقة اليدوية التي لا بد من إضافتها.

وعليه قامت الباحثة بتعديل البرنامج الإلكتروني وذلك بحذف عمودين، العمود الرابع خاص بعدد السنوات الكبيسة، والعمود الخامس خاص بالعمر الفعلي للفرد وهو العمود الذي يضاف فيه عدد السنوات الكبيسة إلى عمر الفرد بالأيام.

وبهذا أصبح البرنامج الإلكتروني يحتوي على تسعة أعمدة بدلا من أحد عشر عمودا .

ولتأكيد فعالية البرنامج الإلكتروني في تحديد حالة الإيقاع الحيوي قامت الباحثة بمقارنة نتائجه بنتائج بعض البرامج الإلكترونية نذكر منها البرنامج الإلكتروني "cibiorythmes" فرونسوا دي لانو François Delanoue وقد تحصلنا على نفس النتائج (انظر الملحق رقم 08):

من خلال هذه الدراسة تأكدت الباحثة من صدق وثبات الأدوات أي أنها (البرنامج والاستبيانين) قابلة وجاهزة للتطبيق، حيث يمكن الاعتماد على نتائجها الإحصائية للتحقق من فرضيات البحث في الدراسة الأساسية.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

تمهيد :

بعد تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية، التي زودتنا نتائجها بمقاييس موثوق بها (تتميز بالصدق والتباث) وبالإمكان تطبيقها واعتماد استنتاجاتها في تحليل المعطيات ومناقشتها، سنمر الآن إلى الدراسة الأساسية.

1-منهج الدراسة:

إن طبيعة هذا الموضوع تستلزم المنهج الوصفي دون غيره من المناهج. ذلك لأنالباحثة تعالج مشكلة يمكن اختبارها بالقيام مجموعة من الإجراءات التي تؤيد انطباقها على الواقع أو نقده، وذلك من خلال إشكالية البحث المتضمنة لمدى تأثير الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي. إذ يهتم المنهج الوصفي بتصوير الوضع الراهن ويحدد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات التي تسير في طور النمو والتطور والتغير، وذلك انطلاقاً من هذا التصوير للإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز.

2- المجال الجغرافي للدراسة :

اجريت الدراسة الاساسية بجامعة عبد الحميد بن باديس؛ التي أنشأت في 1998 كمركز جامعي وارتقت إلى صف الجامعة بموجب مرسوم تنفيذي رقم 98/220 المؤرخ في 07/07/1998، وعرفت منذ ذلك التاريخ تطورات و تحولات سريعة في منشأتها و قدراتها التنظيمية و البيداغوجية. و الجهود المبذولة من طرف المسؤولين و مساعديهم، من إطارات و أساتذة جعلتها تمر على عدة مراحل نوعية التي جعلتها قطب جامعي في ناحية الغرب الجزائري وساهمت في تكوين إطارات للمجتمع الجزائري.

وتتكون جامعة عبد الحميد بن باديس لمستغانم من ثمانية كليات و معهد :

✓ كلية العلوم الإقتصادية، التجارية و علوم التسيير.

✓ كلية علوم الحياة و الطبيعة.

✓ كلية العلوم و التكنولوجيا.

✓ كلية الرياضيات والإعلام الألي

✓ كلية الآداب العربي و الفنون.

✓ كلية العلوم الإجتماعية.

✓ كلية الحقوق و العلوم السياسية.

✓ كلية الطب.

✓ معهد التربية البدنية و الرياضية.

3-المجال الزمني للدراسة:

دامت مدة الدراسة الأساسية حوالي ستة أشهر من 2013/01/15 إلى غاية 2013/06/24

4- مجتمع الدراسة :

يهتم البحث الحالي بدراسة الإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي بجامعة عبد الحميد بن باديس بولاية مستغانم ، الذين يمثلون بذلك أفراد مجتمع هذا البحث الذي يقدر عدد أفراداه 24301 طالبا للسنة الجامعية(2012-2013) ، يتوزع مجتمع الدراسة على الكليات حسب الجدول رقم (29):

جدول رقم (29):يمثل توزيع مجتمع الدراسة حسب الكليات

| ماستر | | ليسانس | | الكليات |
|--------|-------|--------|-------|---|
| النسبة | العدد | النسبة | العدد | |
| %01 | 244 | %4,84 | 1175 | العلوم الدقيقة والإعلام الألي |
| %0,97 | 236 | %6,16 | 1496 | علوم الطبيعية والحياة |
| %2,83 | 688 | %10,46 | 2542 | العلوم والتكنولوجيا |
| %6,28 | 1512 | %20,38 | 4953 | الأداب واللغات |
| %6,83 | 1659 | %8,55 | 2078 | الحقوق والعلوم السياسية |
| %2,94 | 714 | %7,04 | 1710 | العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير |
| %4,54 | 1103 | %8,28 | 2013 | العلوم الاجتماعية |

| | | | | |
|---------------------------|------|-------|-----|-------|
| التربية البدنية والرياضية | 1344 | %5,53 | 751 | %3,09 |
| الطب | 83 | 0.34% | | |

5طريقة المعاينة ومواصفات عينة الدراسة الأساسية:

5-1طريقة المعاينة:

وتم اختيار عينة حصرية وفقا للخطوات التالية:

1-تحديد جميع الكليات المتواجدة بجامعة عبد الحميد بن باديس، مع استبعاد كلية الطب لعدم

إحتوائها قسم سنة الثالثة وكذا استبعاد الطلبة المتمدرسين في النظام الكلاسيكي لعدم وجود طلبة

ينتمسون في السنة الأولى .

2-تحديد الأقسام المتواجدة في كل كلية .

3-اختيار من كل كلية قسم واحد، وذلك.

4-تقدير عدد طلبة (السنة أولى والسنة الثالثة) المتواجدة في كل قسم من الأقسام المختارة.

5- اختيار من كل قسم نسبة (35%) من طلبة

، شريطة أن يكون عالمين بتاريخ ميلادهم.

وبهذا احتوت عينة الدراسة الاساسية على 1713 طالبا وطالبة .

5-2مميزات عينة الدراسة :

تم تلخيص مميزات عينة الدراسة الاساسية من حيث الجنس ،السن ،مكان الإقامة ،التخصص

والمستوى الجامعي في الجداول و المخططات الموضحة أدناه :

أ/- حسب الجنس:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاساسية للبحث حسب متغير الجنس :

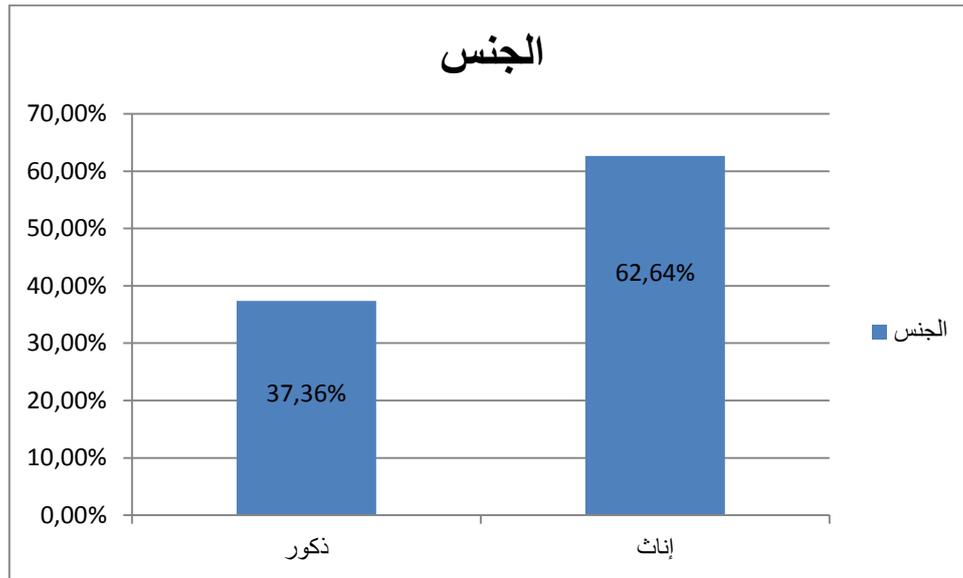
جدول رقم(30): يوضح توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس.

| النسبة المئوية | العدد | الجنس |
|----------------|-------|---------|
| 62.64% | 1073 | إناث |
| 37.36% | 640 | ذكور |
| 100% | 1713 | المجموع |

يتضح من الجدول رقم (30) أن عدد إناث عينة الدراسة الأساسية (1073) أنثى بنسبة 62,64

(%) أكبر من عدد الذكور فيها (640 ذكراً بنسبة 37,36) بفارق قدره (433) فرداً أي ما نسبته

25.28% من مجموع أفراد عينة الدراسة ككل ، هذا ما يؤكد المخطط التالي.



شكل رقم (44) : يمثل مخطط اعمدة لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

ب/- حسب السن:

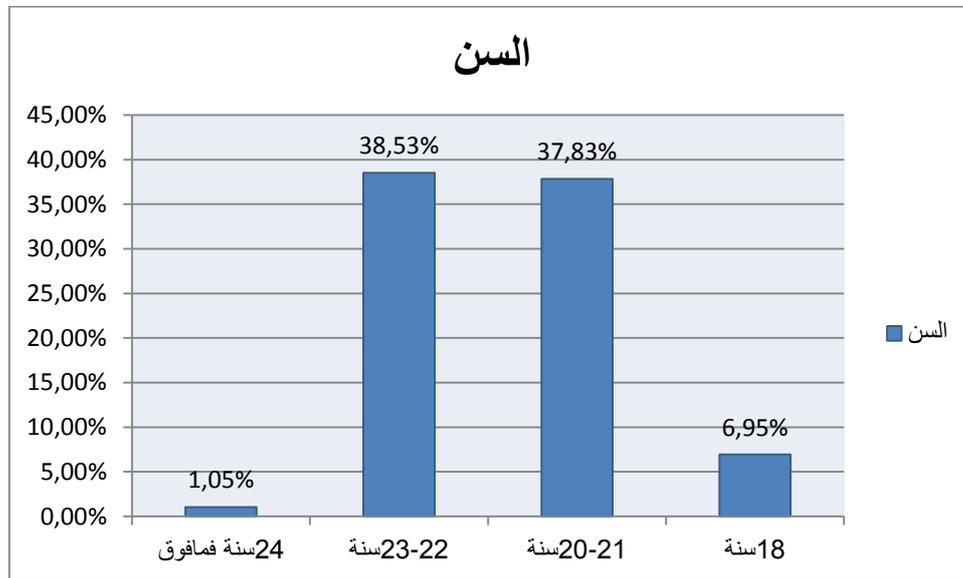
يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الأساسية للبحث حسب متغير السن :

جدول رقم(31): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن.

| النسبة المئوية% | العدد | السن |
|-----------------|-------|------|
|-----------------|-------|------|

| | | |
|------------|-----|--------|
| 18 | 119 | 6.95% |
| 21-20 | 648 | 37.83% |
| 23-22 | 660 | 38.53% |
| 24 فما فوق | 18 | 1.05% |
| المجموع | 120 | 100% |

يتضح من الجدول رقم(31) أن غالبية أفراد عينة الدراسة الاساسية تتراوح أعمارهم ما بين 20 سنة و 23 سنة أي ما نسبته 73.36% ، الا انه يلاحظ وجود فئتين الاولى تقدر نسبتها ب 6.95%أعمارهم هي إما 18 سنة أو 19 سنة والفئة الثانية24 سنة فاكثر بنسبة 1.05%وهم يمثلون الطلبة المكررين السنة او اولئك الملتحقين بالتعليم الجامعي في سنوات متأخرة لاسباب مهنية او شخصية ، وهذا ما يؤكد ، التوزيع المخطط أدناه .



شكل رقم(45) : يمثل مخطط اعمدة لتوزيع عينة الدراسة الاساسية حسب السن.

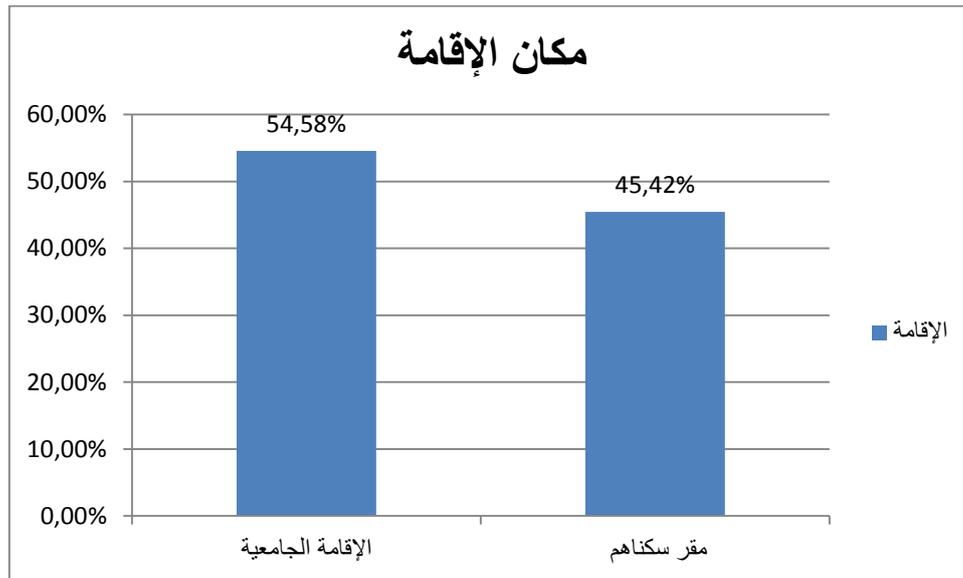
ت/- حسب مكان الإقامة:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاساسية للبحث حسب متغير مكان الإقامة :

جدول رقم (32) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب مكان الإقامة.

| الإقامة | العدد | النسبة المئوية% |
|------------------|-------|-----------------|
| مقر سكانهم | 778 | 45.42% |
| الإقامة الجامعية | 935 | 54.58% |
| المجموع | 1713 | 100% |

يتضح من الجدول رقم (32) أن عدد أفراد عينة الدراسة الاساسية المقيمين بالإقامة الجامعية يقارب عدد أفراد ذات العينة المقيمين بمقر سكانهم بفارق قدره فردين (157) بنسبة 9.16%، وهذا ما يؤكد ، التوزيع المخطط أدناه :



شكل رقم (46): يمثل مخطط اعمدة لتوزيع عينة الدراسة الاساسية حسب مكان الإقامة.

ث/- حسب التخصص والمستوى الجامعي:

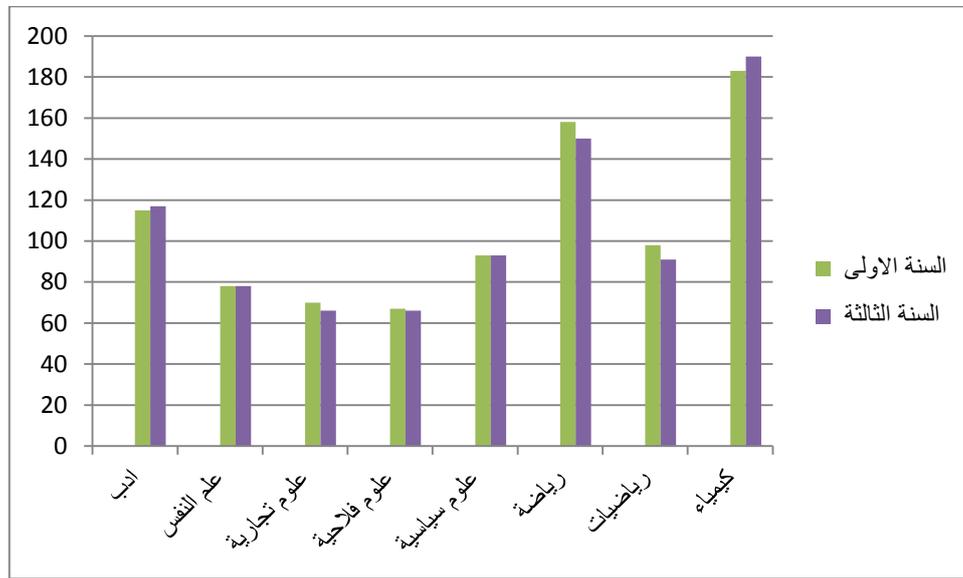
يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاساسية للبحث حسب التخصص و المستوى

الجامعي:

جدول رقم (33) : يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص و المستوى الجامعي.

| المجموع | | السنة الثانية | | السنة الأولى | | المستوى التخصص |
|-------------------|-------|-------------------|-------|-------------------|-------|------------------------|
| النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | |
| 13.54% | 232 | 6.83% | 117 | 6.71% | 115 | اللغة والأدب |
| 9.11% | 156 | 4.55% | 78 | 4.55% | 78 | علم النفس |
| 7.94% | 136 | 3.85% | 66 | 4.09% | 70 | علوم التجارية |
| 7.76% | 133 | 3.85% | 66 | 3.91% | 67 | علوم الفلاحة |
| 10.86% | 186 | 5.43% | 93 | 5.43% | 93 | علوم سياسية |
| 17.98% | 308 | 8.76% | 150 | 9.22% | 158 | تربية البدنية والرياضة |
| 11.03% | 189 | 5.31% | 91 | 5.72% | 98 | رياضيات |
| 21.77% | 373 | 11.09% | 190 | 10.68% | 183 | علوم كيميائية |
| 100% | 1713 | 49.68% | 851 | 50.32% | 862 | المجموع |

يتضح من الجدول رقم (33) أن اغلب عدد أفراد عينة الدراسة الاساسية يدرسون بتخصص هندسة كيميائية أي ما نسبته 21.77% من بينهم 10.68% يدرسون في السنة الاولى و 11.09% يدرسون في السنة الثالثة والباقي منها موزعون على الشعب التالية: اللغة والأدب العربي و علم النفس و علوم تجارية والتربية البدنية والرياضية و علوم فلاحية و علوم سياسية و رياضيات، وهذا ما يؤكد المخطط التالي:



شكل رقم (47): يمثل مخطط اعمدة لتوزيع عينة الدراسة الاساسية حسب التخصص و المستوى الجامعي.

6- أدوات الدراسة الاساسية:

كما سبق أن أشرنا إليها قامت الباحثة بتصميم: وقد تم التأكد من صلاحية هذه الأدوات في الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها.

6-1 استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي:

صمم إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي من طرف الباحثة بهدف توفير أداة لقياس نمط الإيقاع الحيوي اليومي للفرد والتي تمثل الإطار الجوهري للمتغير المستقل الذي تقوم عليه الدراسة الميدانية للبحث، يتكون الإستبيان من جزئين:

الجزء الاول : خاص بالمعلومات الشخصية منها:

تاريخ تطبيق الإستبيان الذي يبين مدة إجراء الدراسة وتاريخ ميلاد الفرد والجنس ومكان الإقامة والتخصص و المستوى الجامعي حيث تمثل هذه المعلومات الإطار الجوهري الذي يقوم عليه المتغير التابع الدافعية للانجاز .

بالاضافة الى تعليمة الاستبيان التي توضح كيفية الاجابة على الفقرات بتحديد اختيار واحد لكل فقرة **الجزء الثاني :** يتضمن مجموعة فقرات الإستبيان التي يبلغ عددها (24) فقرة بثلاثة بدائل (دائما ،أحيانا ،أبدا) .(انظر الملحق رقم 09)

وهي مقسمة إلى بعدين ،كما هو موضح في الجدولالتالي:

الجدول رقم (34) يوضح توزيع الفقرات إستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي حسب بعديه

(الصورة النهائية)

| عدد الأسئلة | رقم السؤال | نوع البعد |
|-------------|---|-----------|
| 14 | 1-1/2-1/4-1/5-7-8-9-10-11-12-13-17-18-20- | بعد صباحي |
| 10 | 1-ب/2-ب/3-4-ب/5-ب/6-14-15-16-19- | بعد مسائي |
| 24 | | المجموع |

ويتم تصحيحه بوضع درجات (3-2-1) لكل استجابة (دائما-أحيانا -أبدا)

حيث يكون تصحيح الفقرات السالبة (النمط المسائي) معاكسا للفقرات الموجبة (نمطالصباحي)

وبعد ذلك تجمع الدرجات المحصل عليها كل فرد، حيث تتراوح مدى الدرجة الكلية المحصل عليها ما

بين 24 - 72 درجة وعلى اساس الدرجة الكلية التي يتحصل عليها كل فرد يتم تصنيفه الى :

-نمط مسائي : اقل من 40.

- نمط غير منتظم : من 41 الى 57.

- نمط صباحي من 58 فاكثر.

ويتم تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة ، حيث يطلب من الطالب أن يحدد مدى تطابق كل صفة

من الصفات الموجودة بالاستبيان عليه، وذلك بوضع إشارة واحدة (x) أمام الإجابة المناسبة (احد

البدائل)، مع العلم انه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

6-2 إستبيان لقياس الدافعية للإنجاز :

صمم إستبيان الدافعية للإنجاز من طرف الباحثة بهدف توفير أداة لقياس دافعية الفرد للإنجاز والتي

تمثل الإيثار الجوهرى للمتغير التابع الذي تقوم عليه الدراسة الميدانية للبحث ؛ويتكون الإستبيانمن

جزئين، جزء خاص بالمعلومات الشخصية و تعليمته التي تشبه هي الاخرى تعليمة الإستبيان الاول

وجزه آخر خاص بالأسئلة ،بحيث يحتوي على أربعة أبعادتضم في مجموعها (63) فقرة بإختيارين لكل

فقرة (موافق ،غير موافق) تقدر وفقها حسب اتجاه الفقرة موجبة أوسالبة.(انظر الملحق رقم 10)

والجدول التالي يوضح توزيع فقرات إستبيان الدافعية للإنجاز حسب أبعاده:

الجدول رقم (35) يوضح توزيع فقرات إستبيان الدافعية للإنجاز حسب أبعاده

(الصورة النهائية)

| المجموع | أرقام فقراته السالبة | أرقام فقراته الموجبة | الفقرات البعد |
|---------|-------------------------|--|-------------------------------------|
| 16 | .56-52-47-22 | -40-39-29-28-23-15-14-7-1 60-58-51 | الإمتياز والتنافس |
| 24 | -18-16-6-5 .43-35-24 | -32-31-30-25-19-11-8-3-2 .61-57-53-49-48-42-41-36 | الإهتمام و المثابرة |
| 14 | .44-20-13 | -45-37-34-26-17-12-10-4 59-54-50 | الطموح العالي والتخطيط للمستقبل |
| 09 | .62-33-27 | .63-55-46-38-21-9 | تحمل المسؤولية والجودة في الأداء |
| 63 | 17 | 46 | المجموع |

ويتم تطبيقه على طلبة الجامعة حيث يطلب من المفحوص أن يضع علامة (x) في الخانة التي يراها مناسبة حسب رد فعله الأول والتي يعبر فيها عن رأيه بكل صدق.

ويتم تصحيح استبيان الدافعية للإنجاز بمنح الفقرات الإيجابية درجة (2) إذا كانت الإجابة بموافق، ودرجة (1) إذا كانت الإجابة بغير موافق؛ أما الفقرات السلبية فتصحح بشكلمعكوس بحيث تمنح درجة (2) للإجابة بغير موافق ودرجة (1) للإجابة بموافق.

و في النهاية يحسب مجموع الدرجات المحصل عليها في الإستبيان لتصبح الدرجة الكلية للفرد تتراوح ما بين (63- 126) درجة تقيم وفقها دافعية الفرد للإنجاز.

3-6 برنامج الكتروني لحساب و تحديد حالة الإيقاع الحيوي: (العقلي- العاطفي - البدني):

* هدف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج الإلكتروني الى تحديد حالة الإيقاع الحيوي للفرد (الحالة العقلية ، الحالة العاطفية ، الحالة البدنية)

* وصف البرنامج :

يعتبر هذا البرنامج وسيلة حسابية يحدد من خلالها الإيقاع الحيوي للفرد وذلك بالاعتماد على برنامج الحاسوب EXCEL .

يتكون هذا البرنامج من مجموعة من الأعمدة ، ولكل عمود آلية عمل كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (36) : يوضح البرنامج الإلكتروني في صورته النهائية

| الأعمدة | الآلية |
|---------------|---|
| العمود الأول | خاص بتاريخ ميلاد الفرد حيث يتم فيه تسجيل تواريخ ميلاد الأفراد باليوم والشهر والسنة |
| العمود الثاني | خاص بتاريخ تطبيق الاختبار ويسجل باليوم والشهر والسنة |
| العمود الثالث | خاص بالعمر الذي عاشه الفرد، أي الفرق بين تاريخ تطبيق الاختبار وتاريخ الميلاد ويسجل بالأيام فقط. |
| العمود الرابع | وهو خاص بباقي الدورة العقلية حيث يحدد لنا هذا العمود اليوم الذي تكون فيه الدورة العقلية. |
| العمود الخامس | وهو خاص بباقي الدورة العاطفية حيث يحدد لنا هذا العمود اليوم الذي تكون فيه الدورة العاطفية. |
| العمود السادس | وهو خاص بباقي الدورة البدنية حيث يحدد لنا هذا العمود اليوم الذي تكون فيه |

| | |
|--|---------------|
| الدورة البدنية. | |
| وهو خاص بتحديد الحالة التي يكون فيها الإيقاع العقلي (حالة ايجابية او سلبية او منعدمة (حرج) | العمود السابع |
| وهو خاص بتحديد الحالة التي يكون فيها الإيقاع العاطفي (حالة ايجابية او سلبية او منعدمة (حرجة) | العمود الثامن |
| العمود الحادي عشر: وهو خاص بتحديد الحالة التي يكون فيها الإيقاع البدني (حالة ايجابية او سلبية او منعدمة (حرجة) | العمود التاسع |

* آلية عمل البرنامج:

يقوم هذا البرنامج بحساب الإيقاع الحيوي لشخص ما وذلك بعد تسجيل المعلومات اللازمة (تاريخ الميلاد، تاريخ اليوم المراد معرفة إيقاعه الحيوي) ويعتمد في ذلك على الأعمدة الموضحة في الجدول رقم (36) حيث يتم إدخال تاريخ ميلاد الفرد في العمود الأول، تم تسجيل تاريخ اليوم المراد معرفة حالة الإيقاع الحيوي له في العمود الثاني، وبعد ذلك تقوم بقية الأعمدة بالحسابات اللازمة، ليحدد في الأخير حالة الإيقاع الحيوي العقلي والعاطفي والبدني (الإيجابية، السلبية، الحرجة)

7- طريقة إجراء الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة من طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم من مختلف التخصصات (اللغة والأدب العربي، علم النفس، علوم فلاحية، علوم تجارية، التربية البدنية والرياضية، علوم سياسية، رياضيات، الهندسة الكيميائية)، وهذا خلال الفترة الممتدة من 2013/01/15 إلى غاية 2013/06/24 .

ونظرا لدقة الموضوع، كان لزاما على الباحثة تحديد اليوم الذي يتم فيه ملاً الإستبيان الذي يقيس الدافعية للإنجاز من جهة، وكذلك تحديد الفترة الصباحية للتطبيق من جهة أخرى.

لهذا فضلت الباحثة الإشراف على عملية تسليم الإستهيين بنفسها للطلبة في الأقسام المتدرسين بها. وهذا بعد شرح أهداف الدراسة مع التركيز على الطابع العلمي للبحث الذي يتطلب الجدية والموضوعية في الإجابة.

وعند توزيع الإستهيين على الطلبة طلب منهم ملأ المعلومات الشخصية الموجودة على صدر الإستهيين ،مخافة نسيانها وعدم ملئها من طرف الطلبة عند إرجاعها.

وتم شرح المعلومات وكيفية الملأ بإعطاء أمثلة، مع توصيتهم للإجابة بتمعن على كل الفقرات.

بعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة البحث تم تفريغ نتائجها وفقا للخطوات التالية:

• الخطوة الأولى (تحديد حالة كل من الإيقاعات الحيوية الثلاثة العقلي العاطفي البدني):

وهنا تم معالجة نتائج الأداة الأولى وذلك باستخدام البرنامج الإلكتروني المصمم من قبل الباحثة لحساب عمر أفراد العينة بالأيام ، بطرح تاريخ الميلاد من تاريخ التطبيق، ثم يقسم هذا العمر على عدد أيام كل دورة وباقي هذه العملية يمثل اليوم الذي تكون فيه كل دورة وبالتالي نتمكن من تحديد حالة كل إيقاع يوم تطبيق استبيان الدافعية للإنجاز لكل طالب.

• الخطوة الثانية (تحديد نمط الإيقاع الحيوي):

وهنا تم معالجة نتائج الأداة الثانية حيث تعطي لكل طالب درجة عن إجابته على فقرات استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي حسب سلم التصحيح الموضح سابقا.

وعلى أساس الدرجة الكلية التي يتحصل عليها كل طالب يتم تصنيفهم إلى:

أ- نمط مسائي: من 40 فما دون.

ب- نمط غير منتظم: من 41 إلى 57.

ج- نمط صباحي: من 58 فما فوق.

• الخطوة الثالثة (تحديد درجة الدافعية للإنجاز):

وهنا تم معالجة نتائج الأداة الثالثة حيث تمنح لكل طالب درجة عن إجابته على فقرات استبيان الدافعية للإنجاز حسب سلم التصحيح الموضح سابقا.

و بعد ذلك تم تسجيل الدرجات الكلية التي تحصل عليها الطلبة اثناء إجابته على فقراته.

• الخطوة الرابعة (تحديد المعلومات الشخصية):

وهنا تم تسجيل المعلومات الخاصة بتخصص ومستوى الجامعي الخاص بكل طالب.

• الخطوة الخامسة (تحديد الأسلوب الإحصائي):

ولمناقشة كل فرضية استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد وذلك لوجود متغيرين الأول مستقل تصنيفي الإيقاع الحيوي (حالة ايجابية، حالة سالبة، حالة حرجة) والثاني تابع (الدافعية للإنجاز).

وكذا تحليل التباين ثنائي الاتجاه الذي استخدم للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد في حالة وجود ثلاثة متغيرات متغيرين مستقلين من المستوى التصنيفي (نمط الإيقاع الحيوي اليومي مع احدى المتغيرين التاليين (المستوى ، التخصص) والثاني تابع (الدافعية للإنجاز).

وقبل الخوض في استخدام الأسلوب الإحصائي لمعالجة فرضيات البحث لا بد من التأكد من استيفاء

شروط استخدامه كما يلي :

1- تجانس التباين :

أن تكون المجتمعات التي استمدت منها المجموعات موضع المقارنة نفس التباين (شربيتي:1995)، أي أن يكون التباين بين درجات مجموعات الطلاب متساوي، وللتحقق من تجانس التباين بين المجموعات تم الاعتماد على اختبار ليفين للتجانس (انظر الملحق رقم 11)

ب-اعتدالية التوزيع:

للتأكد من أن التوزيع معتدل تم الاعتماد على اختبار التوزيع الطبيعي Test de normalité الموجود في برنامج SPSS و النتائج موضحة (انظر الملحق رقم 11).

ج- الاستقلالية:

بمعنى أن تكون لدينا (ن1) من المشاهدات تم الحصول عليها عشوائيا من المجتمع الأول بشكل مستقل عن (ن2) من المشاهدات والتي يتم الحصول عليها عشوائيا من المجتمع الثاني (النجار:1411هـ). أي أن كل مجموعة من الطلاب في حالة مستقلة (غير مرتبطة) عن مجموعة الطلاب في حالة أخرى .

حيث ان البيانات عبارة عن درجات كل طالب في استبيان الدافعية للإنجاز وكل درجة طالب مستقلة عن الأخرى وكذلك كل حالة (إيجابية، سالبة، حرجة) من الإيقاعات الحيوية الثلاثة العقلي، العاطفي، البدني هي مستقلة عن الأخرى.

بالإضافة إلى استقلالية كل نمط من أنماط الإيقاع الحيوي اليومي (الصباحي، غير منتظم، المسائي) عن بعضها البعض واستقلالية كل تخصص عن تخصص آخر (اللغة والأدب العربي، علم النفس، علوم تجارية، التربية البدنية والرياضة، علوم فلاحية، علوم سياسية، رياضيات، الهندسة الكيميائية)

واستقلالية كل مستوى جامعي عن مستوى آخر (السنة الأولى والسنة الثالثة) لذلك فان شرط الاستقلالية متحقق في البيانات وبالتالي فاننا لاستقلالية لا تعتبر مشكلة تمنع استخدام تحليل التباين.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- النسب المئوية:

استخدمت الباحثة النسب المئوية للتعبير عن مواصفات العينة بطريقة رياضية رقمية حسب المتغيرات الكمية كانت أو الكيفية واعتمدت عليها في ايجاد نسب الموافقة بين المحكمين لبسهيل المقارنة بين آرائهم .

- المتوسط الحسابي:

استخدم لحساب متوسط ساعات الإستيقاظ والنوم ومتوسط استجابات الطلبة لاستبيان الدافعية للإنجاز وتفرغ نتائج البحث

- معامل ارتباط برسون:

استعمل لحساب الصدق التلازميوالإتساق الداخلي للاستبيانين وأيضاً حساب ثباتهما عن طريق التجزئة النصفية.

- معامل التصحيح سبيرمان براون:

تستخدم معادلة سبيرمان براون في حالة تجزأة الإختبار إلى نصفين متساويين، واستعملت الباحثة هذه المعادلة لإيجاد معامل الثبات لاستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي ككل بعد تجزئتها إلى نصفين

- معادلة هورست:

تستخدم معادلة هورست في حالة قسمة الإختبار إلى جزئين غير متعادلين (غير متساويين)(صفوت فرج، 2008: 321)

واستعملت الباحثة هذه المعادلة لإيجاد معامل الثبات لاستبيان الدافعية للإنجاز ككل بعد تجزئته إلى نصفين

- معادلة ألفا لكرونباخ:

استخدمت الباحثة هذه المعادلة لإيجاد معامل التباين لكل من استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي واستبيان الدافعية للإنجاز .

• اختبار تحليل التباين أحادي الإتجاه:

استخدم هذا الاختبار للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد في حالة وجود متغيرين الأول مستقل تصنيفي الإيقاع الحيوي(حالة ايجابية، حالة سالبة، حالة حرجة) والثاني تابع(الدافعية للإنجاز).

• اختبار تحليل التباين ثنائي الإتجاه:

استخدم هذا الاختبار للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد في حالة وجود ثلاثة متغيرات متغيرين مستقلين من المستوى التصنيفي (نمط الإيقاع الحيوي اليومي مع احدى المتغيرين) (المستوى ، التخصص) والثاني تابع(الدافعية للإنجاز).

*إختبار أدنى فرق دال (LSD) Least significant difference test:

لقد استخدمت الباحثة أحد إختبارات المتابعة التي تعرف بالمقارنات المتعددة بين المتوسطات لمعرفة إتجاه دلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعات الأنماط الثلاثة للإيقاع الحيوي ، وكذا التخصص الجامعي ، لأن نتائج تحليل التباين لا توضح أي الأنماط والتخصص تسببت في وجود هذه الفروق.

الفصل الخامس

عرض النتائج

تمهيد:

لقد كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية تأسيس الإطار النظري والتطبيقي للبحث من حيث وضوح أهدافه وضبط أدواته والتحكم في مجرياته، وقد زودتنا نتائج هذه الدراسة بمقاييس موثوق بها (صادقة وثابتة) وبالإمكان تطبيقها في الدراسة الأساسية واعتماد استنتاجاتها في تحليل المعطيات ومناقشتها وتعرض الباحثة في الفصل الحالي نتائج الدراسة الأساسية بإجراء المعالجات الوصفية والتحليلية وفقا لمتغيرات البحث (المتغير المستقل يتمثل في الإيقاع الحيوي بأبعاده الثلاثة، المتغير التابع يتمثل في الدافعية للإنجاز بأبعاده الأربعة).

1- عرض النتائج :**• أولا: عرض نتائج الفرضية العامة الأولى:**

فيما يلي يتم عرض نتائج الفرضية العامة الأولى: "يؤثر الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي".

وذلك من خلال عرض نتائج فرضياتها الفرعية؛ كما يلي:

1/1- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى : "لا تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه العقلي".

بعد تفريغ النتائج استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد وذلك لوجود متغيرين الأول مستقل تصنيفي الإيقاع العقلي (حالة ايجابية، حالة سالبة، حالة حرجة) والثاني تابع (الدافعية للإنجاز)، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (37) : يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الدافعية للإنجاز والإيقاع العقلي

| م.دلالة | sig | ف | التباين التقديري | د.الحرية | مج المربعات | مصدر التباين |
|---------|-------|-------|------------------|----------|-------------|----------------|
| غير دال | 0.890 | 0.117 | 16.296 | 2 | 32.593 | بين المجموعات |
| | | | 139.338 | 1710 | 238268.084 | داخل المجموعات |
| | | | | 1712 | 238300.677 | المجموع |

يتبين من خلال الجدول رقم (37) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.890) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) , فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لاختلاف حالة إيقاعه الحيوي العقلي.

1/ب- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

فيما يلي يتم عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية: "تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لاختلاف حالة إيقاعه العاطفي".

بعد تفرغ النتائج استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد وذلك لوجود متغيرين الأول مستقل تصنيفي الإيقاع العاطفي (حالة ايجابية، حالة سالبة، حالة حرجة) والثاني تابع (الدافعية للإنجاز)، كما هو موضح في الجدول رقم (38):

جدول رقم (38) : يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري الدافعية للإنجاز والإيقاع العاطفي

| م.دلالة | Sig | ف | التباين التقديري | د.الحرية | مج المربعات | مصدر التباين |
|---------|-------|-------|------------------|----------|-------------|----------------|
| غير دال | 0.906 | 0.098 | 13.719 | 2 | 27.438 | بين المجموعات |
| | | | 139.341 | 1710 | 238273.239 | داخل المجموعات |
| | | | | 1712 | 238300.677 | المجموع |

يتبين من خلال الجدول رقم(38) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.906) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه العاطفي.

1/ ج - عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

فيما يلي يتم عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة : "لا تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه البدني".

بعد تفريغ النتائج استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد وذلك لوجود متغيرين الأول مستقل تصنيفي الإيقاع البدني (حالة ايجابية، حالة سالبة، حالة حرجة) والثاني تابع (الدافعية للإنجاز)، كما هو موضح في الجدول رقم (39):

جدول رقم (39) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الدافعية للإنجاز والإيقاع البدني

| م.دلالة | sig | ف | التباين التقديري | د.الحرية | مج المربعات | مصدر التباين |
|---------|-------|-------|------------------|----------|-------------|----------------|
| غير دال | 0.273 | 1.300 | 180.856 | 2 | 361.711 | بين المجموعات |
| | | | 139.146 | 1710 | 237938.966 | داخل المجموعات |
| | | | | 1712 | 238300.677 | المجموع |

يتبين من خلال الجدول رقم(39) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.273) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) , فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لاختلاف حالة إيقاعه البدني.

1/د-عرضنتائج الفرضية الفرعية الرابعة:

فيما يلي يتم عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة :تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي باختلاف حالات الدورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي".

بعد تفريغ النتائج تم تلخيص نتائج الفرضية الفرعية الرابعة وذلك بجمع الحالات التي لها نفس الاحتمال، وهنا استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد وذلك لوجود متغيرين الأول مستقل تصنيفي الدورات الإيقاعية الكبرى لإيقاع الحيوي (NNP,NDD...EXT) والثاني تابع(الدافعية للإنجاز).كما هو موضح في الجدول رقم (40):

جدول رقم (40): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الدافعية للإنجاز والدورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي

| م.دلالة | sig | ف | التباين التقديري | د.الحرية | مج المربعات | مصدر التباين |
|---------|-------|-------|------------------|----------|-------------|----------------|
| غير دال | 0.596 | 0.903 | 125.809 | 23 | 2893.598 | بين المجموعات |
| | | | 139.377 | 1689 | 235407.079 | داخل المجموعات |
| | | | | 1712 | 238300.677 | المجموع |

يتبين من خلال الجدول رقم (40) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.273) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) , فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لاختلاف حالات الدورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي .

• ثانياً: عرض نتائج الفرضية العامة الثانية:

فيما يلي يتم عرض نتائج الفرضية العامة الثانية " توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي (صباحي، غير منتظم، مسائي) والتخصص الجامعي.

"بعد تفريغ النتائج استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين ثنائي الاتجاه للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد في حالة وجود ثلاثة متغيرات متغيرين مستقلين من المستوى التصنيفي (نمط الإيقاع الحيوي اليومي مع متغير التخصص) والثاني تابع (الدافعية للإنجاز) كما هو موضح في الجدول رقم (41):

الجدول رقم (41): يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري

نمط الإيقاع الحيوي اليومي و التخصص على الدافعية للإنجاز

| SIG | Fقيمة | مربع المتوسطات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|-------|--------|----------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 0.000 | 22.075 | 2807.508 | 2 | 5615.017 | نمط الإيقاع |
| 0.000 | 5.304 | 674.581 | 7 | 4722.065 | التخصص |
| 0.422 | 1.028 | 130.693 | 14 | 1829.706 | نمط لإيقاع+ التخصص |
| | | 127.83 | 1689 | 214812.061 | الخطأ |
| | | | 1712 | 238300.677 | المجموع المصحح |

1/2- تأثير نمط الإيقاع الحيوي اليومي على الدافعية للإنجاز:

يتبين من خلال الجدول رقم(41) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.000) أصغر من مستوى الدلالة

(0.05) , فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا

لاختلاف نمط الإيقاع الحيوي اليومي ،ولمعرفة دلالة الفروق استخدمت الباحثة اختبار أدنى فرق دال LSD

كما هو مبين في الجدول رقم (42):

جدول رقم(42): يوضح اختبار أدنى فرق دال LSD اتجاه الفروق حسب نمط الايقاع الحيوي اليومي.

| مساءي | | صباحي | | نوع الايقاع |
|-------|-------------|-------|-------------|-------------|
| Sig | متوسط الفرق | Sig | متوسط الفرق | |
| | | | | صباحي |
| | | 0.000 | 8.5508 | مساءي |
| 0,073 | -2.7629 | 0.000 | 5.7879 | غير منتظم |

يتضح من الجدول رقم(42) أن هناك اختلاف معنوي بين صباحي و المسائي حيث أن قيمة p.valu

تساوي 0,000 وهي اقل من 05% .لصالح الصباحي

هناك اختلاف معنوي بين صباحي و غير المنتظم حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل من

05% .لصالح الصباحي.

في حين أن الاختلاف كان غير معنوي بين المسائي و غير المنتظم حيث أن قيمة p.valu تساوي

0,073 وهي اكبر من 05%

2/ب-تأثير التخصص الجامعي على الدافعية للإنجاز:

يتبين من خلال الجدول رقم(41) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.000) أصغر من مستوى الدلالة

(0.05) , فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً

لاختلاف التخصص الجامعي)، ولمعرفة دلالة الفروق استخدمت الباحثة اختبار أدنى فرق دال LSD كما

هو مبين في الجدول رقم (43):

جدول رقم(43):يوضح اختبار أدنى فرق دال LSD اتجاه الفروق حسب نوع التخصص.

| علوم سياسية | | رياضيات | | الفلاحة | | الرياضة | | الادب | | علوم تجارية | | علم النفس | | نوع التخصص |
|-------------|--------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|----------|---------------|
| متوسط الفرق | sig | متوسط الفرق | sig | متوسط الفرق | sig | متوسط الفرق | sig | متوسط الفرق | sig | متوسط الفرق | sig | متوسط الفرق | sig | |
| | | | | | | | | | | | | | | علم النفس |
| | | | | | | | | | | | | 0.261 | 1.4887 | علوم تجارية |
| | | | | | | | | | | 0.134 | -1.8256 | 0.773 | - 3.3369 | الادب |
| | | | | | | | | 0.834 | 0.2060 | 0.163 | -1.6196 | 0.906 | -1.309 | الرياضة |
| | | | | | | 0.109 | 1.8751 | 0.090 | 2.0811 | 0.853 | 0.2555 | 0.190 | 1.7442 | الفلاحة |
| | | | | 0.000 | -8.8221 | 0.000 | -6.9470 | 0.000 | -6.7410 | 0.000 | -8.5665 | 0.000 | -7.0778 | رياضيات |
| | | 0.000 | 8.824 | 0.289 | -1.3582 | 0.622 | 0.5169 | 0.515 | 0.7229 | 0.386 | -1.1026 | 0.753 | 0.3861 | علوم سياسية |
| 0.002 | 3.1969 | 0.000 | 10.6608 | 0.107 | 1.8387 | 0.000 | 3.7138 | 0.000 | 3.9198 | 0.064 | 2.0943 | 0.001 | 3.5830 | علوم الكيمياء |

يتضح من الجدول رقم (43) أن: هناك إختلاف معنوي بين التخصصات،وعليه اعتمدت الباحثة على

المتوسطات الحسابية لمعرفة الفرق لصالح من وهي كالتالي :

هناك اختلاف معنوي بين علم النفس و الرياضيات حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل من

05% .لصالح الرياضيات.

هناك اختلاف معنوي بين الرياضيات وعلوم الكيمياء حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,001 وهي اقل من

05% .لصالح علوم الكيمياء.

هناك اختلاف معنوي بين علوم التجارية ورياضيات حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل من

05% .لصالح رياضيات.

. هناك اختلاف معنوي بين الأدب و st حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل من 05%
لصالح الهندسة الكيميائية.

هناك اختلاف معنوي بين التربية البدنية والرياضة و الرياضيات حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000
وهي اقل من 05% .لصالح رياضيات.

هناك اختلاف معنوي بين التربية البدنية والرياضة و st حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل
من 05% .لصالح stالتربية البدنية والرياضة.

هناك اختلاف معنوي بين علوم الفلاحة و رياضيات حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل من
05% .لصالح رياضيات.

هناك اختلاف معنوي بين الرياضيات و علوم السياسة حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل من
05% .لصالح الرياضيات.

هناك اختلاف معنوي بين الرياضيات و st حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,000 وهي اقل من 05%
لصالح الرياضيات.

هناك اختلاف معنوي بين علوم السياسية و st حيث أن قيمة p.valu تساوي 0,002 وهي اقل من 05%
لصالح علوم السياسية

في حين أن الاختلاف كان غير معنوي :في باقي التخصصات.

2/ج-تأثير تفاعل كل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص الجامعي على الدافعية للإنجاز:

يتبين من خلال الجدول رقم (41) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.422) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) , فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لتفاعل كل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص الجامعي ، أي لا يوجد أثر لتفاعل نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص الجامعي على درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي.

وبهذا تكون فرضية البحث القائلة بأنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص الجامعي، قد تحققت جزئياً.

• ثالثاً: عرض نتائج الفرضية العامة الثالثة:

فيما يلي يتم عرض نتائج الفرضية العامة الثالثة " -توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي(صباحي، غير منتظم، مسائي) والمستوى الجامعي.

بعد تفرغ النتائج استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين ثنائي للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات مجموعات من الأفراد في حالة وجود ثلاثة متغيرات متغيرين مستقلين من المستوى التصنيفي (نمط الإيقاع الحيوي اليومي مع متغير المستوى الجامعي) والثاني تابع (الدافعية للإنجاز). كما هو موضح في الجدول رقم (44):

الجدول رقم(44): يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لأداء أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري نمط الإيقاع

الحيوي اليومي والمستوى الجامعي والتفاعل بينها على الدافعية للإنجاز .

| SIG | Fقيمة | مربع المتوسطات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|-------|--------|----------------|--------------|----------------|-------------------------|
| 0.000 | 36.346 | 4866.021 | 2 | 9732.041 | نمط الايقاع |
| 0.923 | 0.009 | 1.250 | 1 | 1.250 | المستوى |
| 0.967 | 0.034 | 4.549 | 2 | 9.098 | نمط الايقاع+ المستوى |
| | | 133.881 | 1707 | 22854.292 | الخطأ |
| | | | 1712 | 238300.677 | المجموع المصحح |

1/3-تأثير المستوى الجامعي على الدافعية للإنجاز:

يتبين من خلال الجدول رقم(44) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.923) أكبر من مستوى الدلالة

(0.05) , فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً

لاختلاف المستوى الجامعي ، أي لا يوجد أثر لاختلاف المستوى الجامعي على درجة الدافعية للإنجاز

لدى الطالب الجامعي.

3/ب- تأثير تفاعل كل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي على الدافعية للإنجاز:

يتبين من خلال الجدول رقم(44) أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.967) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) , فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لتفاعل كل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي ، أي لا يوجد أثر لهذا التفاعل على درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي.

وبهذا تكون فرضية البحث القائلة بأنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي، قد تحققت جزئياً.

الفصل السادس

تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

تمهيد :

وبناءً على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الأساسية ، و بعد تحليلها إحصائياً ، و اعتماداً على جانبي البحث النظري و التطبيقي ، و بعض الدراسات السابقة و بالاستناد على بعض خواص المجتمع الجزائري في القطاعات الاجتماعية ، الثقافية ، الاقتصادية و غيرها بصفة عامة ، و خواص القطاع التعليمي الدراسي بالجزائر بصفة خاصة ، قامت الباحثة بمناقشة فرضيات البحث كما هو وارد في الفصل التالي:

• أولاً: مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى:

نص الفرضية هو: "يؤثر الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي."

في ما يلي يتم مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى وذلك من خلال فرضياتها الفرعية؛ كما يلي:

1/1- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

نص الفرضية هو: " لا تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لاختلاف حالة إيقاعه العقلي ". أسفرت نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه المدونة في الجدول رقم (37) عن صحة فرض البحث ، حيث تبين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً في الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعاً لاختلاف حالة إيقاعه العقلي أي أن الاختلاف والتفاوت في الدافعية ليس راجعاً للتغيرات التي تحدث في النشاط العقلي للطالب وتباينها بمعنى آخر أن رغبة الطالب في التعلم وإنجاز المهمات والواجبات المقدمة له ليست بالضرورة مرتبطة بالحالة التي يمر بها الإيقاع العقلي سواء كانت إيجابية أو سالبة أو حرجة.

و تفسر الباحثة ذلك في كون أن الإيقاع العقلي مرتبط بالقدرات العقلية كالإدراك والفهم... إلخ، وباعتبار أن الدافعية للإنجاز عملية مرتبطة بالحالة الداخلية للفرد فإنها قد تتأثر بعوامل أخرى كالميولات

والأحاسيس وغيرها من المشاعر، إذ عرفها أتكسون بأنها: "عبارة عن محرك ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و مثابرتة في سبيل تحقيق غايته أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع معين من الإشباع في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من التميز."

وهذا ما أكده ألفرد تلتشر Alfred tilt cher في دراسته للأداء العقلي لعدد من الطلاب ودراسة سلوك هذا الأداء على صورة أداء عقلي مثلما هو موجود في الإيقاع البدني والعاطفي ثم انتقل إلى تحليل نتائج هؤلاء الأفراد من عينته فخلص من تلك الدراسة إلى وجود إيقاعات عقلية تستغرق كل دورة منها 33 يوم، كما استنتج أن قدرة المخ على الإستيعاب وتناول الأفكار والتعبير عن الجديد فيها تعمل في إيقاع يناظر الإيقاع العاطفي والإيقاع البدني البيولوجي في جسم الإنسان وأوضح أن حالة اليقظة العقلية للفرد وقدراته العقلية تعمل في صورة إيقاع بحيث يمكن للفرد التعامل والتعرف على المعلومات واسترجاعها، وكذا تنمية القدرات والمهارات العقلية المعرفية وتتأثر هذه اليقظة العقلية بساعات بيولوجية موجودة بداخل الفرد. (قلادة، 2003: 81-82) .

ويشير محمد بنى يونس (2004) إلى أن الدافعية للإنجاز ترتبط بشبكة من العلاقات الارتباطية، التكاملية والتفاعلية بجملة من المفاهيم الأخرى كالميولات والرغبات و المقاصد والحاجات و القيم و الإنفعالات أنماط و سمات الشخصية وأنماط السلوك ... وغيرها .

ومن هنا تستخلص الباحثة أن الإيقاع الحيوي العقلي يحدد الزمن والوقت الذي تكون فيه قدرات العقل ومهاراته في الدورة الإيجابية لاستقبال المعرفة وتشغيلها بكفاءة، ومتى تكون القدرات والمهارات العقلية في دورة سالبة، فيقوم الفرد باسترجاع وإتقان ما سبق تعلمه دون إقحام تعلم جديد. وهكذا يقوم تخطيط الأهداف في الميدان المعرفي بتخطيط المحتوى والمضمون. وبهذا يحدد الإيقاع الحيوي العقلي الزمن الملائم للتعلم.

وعليه تستخلص الباحثة أن الإيقاع الحيوي العقلي مرتبط بالقدرات العقلية لا بالرغبات والميولات والدوافع ، الامر الذي جعل دافعية الانجاز لدى الطالب الجامعي لا تتغير تبعا لاختلاف حالة إيقاعه العقلي .وبهذا نقبل فرض البحث.

1/ب - مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

نص الفرضية هو: " تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه العاطفي." أسفرت نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه المدونة في الجدول رقم (38) عن عدم صحة فرض البحث ، حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه العاطفي أي أن الاختلاف في حالة دورة الإيقاع العاطفي لا ينتج عنه اختلاف في الدافعية للإنجاز .

وعليه يمكن تفسير ذلك في كون أن الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي قد تتأثر بعوامل أخرى ، منها الخارجية والتي تخص المحيط الاجتماعي أو الداخلية المتعلقة بشخصية الطالب وهذا ما أكده الباحث محمد غندور راشد عبد العزيز موسى سنة 1991 في دراسته للفروق الثقافية في الدافعية للإنجاز عبر ثلاثة اقطار عربية مصر قطر السودان بهدف الكشف عن البنية العاملية لمتغير الدافعية للإنجاز حسب الثقافة التي ينتمي إليها الفرد تكونت من 200 تلميذ وتلميذة وأستعمل مقياس الدافعية للإنجاز لعبد العزيز موسى وأسفرت النتائج عن اختلاف البنية العاملية لدافعية الإنجاز بين أفراد العينة المصرية والعينة السودانية وكذلك بين العينة القطرية والعينة السودانية(دوقة، وآخرون ،2011: 70).

وهذا ما أكدته أيضا مایسة احمد النیال ومدحت عبد الحمید ابو زید (2009) في الدراسة التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الدافع للإنجاز وسمات الشخصية الآتية: القلق، والعصبية، والانبساط، وذلك

على عينة من التلاميذ ن=110 والتلميذات ن=110 فى الصف السادس الإبتدائى بدولة قطر.، وقد وضع الباحثان مقياس الدافع للإنجاز لأطفال، ومر تأليفه بعدة مراحل، وتضم صيغته النهائية 20 عبارة، كما استخدم مقياس من وضع الباحثين، فضلا عن مقياسى العصبية والانبساط من قائمة ايزنك للشخصية .

وأسفرت النتائج عن ظهور فروق جوهرية بين الجنسين في كل من القلق والعصبية فقط (للبنات متوسط أعلى) (النيال وأبو زيد، 2009: 183)

كما أجرى محمود عبد القادر (1977) دراسة حول دوافع الإنجاز وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية والنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت، وقد تكونت عينة الدراسة من (457) طالبا وطالبة من جامعة الكويت ومعهد المعلمين، واستخدم في الدراسة مقياس الدافع للإنجاز من إعداد الباحث، ومقياس سرعة الأداء ودقته مقتبس عن اتكنسون، ومقياس مستوى الطموح المتعلق بسرعة الأداء ودقته، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة إحصائيا بين ارتفاع مستوى الدافع للإنجاز ومؤشر الطموح الأكاديمي والنجاح الأكاديمي.

أما ريجر وريس (1993) فأجرى دراسة لمعرفة ما إذا كانت الدافعية عند المعلمين هي سمات شخصية مسبقة أم هي سمات بيئية؟ وهل للفروق الجنسية أي تأثير على الدافعية؟ وقد تكونت عينة الدراسة من (74) معلما ومعلمة من ولاية نيوجرسي في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد أظهرت نتائج الدراسة ان المعلمين لديهم شخصية مسبقة للدافعية مثل الاعتماد على النفس، والوعي الاجتماعي، وإنجاز المهام الموكلة إليهم. كما أظهرت نتائج الدراسة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على الدافعية تعزى للجنس.

ومن هذا كله تفسر الباحثة عدم تأثر الدافعية للإنجاز بالتغيرات التي تطرأ على الإيقاع العاطفي ، في كون أن طلبة الجامعة لا يقطنون في نفس البيئة خصوصا وأن المجتمع الجزائري متعدد الثقافات فكل منطقة من مناطقها لها عاداتها وتقاليدها هذا ما يجعلهم يختلفون في سمات شخصياتهم وقد ينعكس ذلك على سلوكهم ودوافعهم للإنجاز ، وبهذا يمكن القول أن الدافعية للإنجاز لدى الطالب تتأثر بعوامل داخلية بعيدا عن تأثيرات دورة إيقاعه العاطفي .وعليه نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث.

1/ج- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

نص الفرضية هو: " لا تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالة إيقاعه البدني". لقد أسفرت نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه المدونة في الجدول رقم(39) عن صحة فرض البحث ، حيث تبين أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا في درجة الدافعية للإنجاز تبعا لاختلاف حالة الإيقاع البدني ، أي أنه مهما كانت حالة المرحلة التي تمر بها دورة الإيقاع البدني فإن درجة الدافعية للإنجاز لا تختلف تبعا لذلك الاختلاف.

ويمكن تفسير ذلك في كون أن التغيرات الإيقاعية التي تحدث على مستوى النشاط البدني تجسد في المهارات الحركية والعضلية وتنمية العضلات المسؤولة عن تناول الأشياء والمواد.

وترى الباحثة أن هذا الميدان يهتم بالمهارات المتصلة بالمواقف العصبية الحركية وهو مهم لمجالات عدة منها: مجالات التربية الرياضية والعلاج الطبيعي، بحيث يحدد الإيقاع البدني الزمن والفترة التي يمارس فيها الفرد التدريبات الخاصة بتنمية هذه المهارات البدنية وقياسها ومن ثم يستطيع الفرد الملم بمضمون أهداف الميدان النفس حركي ؛ التعامل مع بدنه حتى يستطيع تأدية مهامه البدنية؛ والإقدام

على التدريبات الرياضية وخوض جولات البطولات في الأوقات والأزمنة الصحيحة المناسبة حسب إيقاعه الحيوي البدني.

وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي نذكر منها دراسة عادل تركي حسن وعلي عطشان خلف (2006) الذان قاما بدراسة تكمن أهميتها في معرفة الإيقاع الحيوي ودوره في اللياقة البدنية التي لها الدور الكبير في حالة التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية واستعملت فيها اختبارات الجري المتعدد الجهات والجري مسافة 1000م وأسفرت النتائج ان الإيقاع الحيوي البدني له اثر ايجابي على الصفات البدنية (حسنوخلف، 2006 :بدون صفحة).

وقام الباحث ليث محمد حسين(2010) ببحث تجريبي في إعداد منهاج تعليمي على وفق الإيقاع الحيوي وذلك لعدم تطابق الإيقاعات الحيوية عند اللاعبين فيما بينهم أي هناك تذبذب واضح في مستوى اللاعبين البدني والمهاريمما يعني ان هناك لاعبين يتحسن مستواهم نتيجة التدريب بشكل كبير ولاعبين يظهر تحسنهم بشكل قليل علما ان جميع اللاعبين يخضعون لمنهاج تعليمي او تدريبي واحد. ولهذا تطلب الأمر للقيام بدراسة شاملة لجميع الجوانب التي تتعلق برفع مستوى الأداء والاهتمام بجميع الأساليب والوسائل المتعلقة بعملية التدريب والتعليم، ومن خلال التطبيقات الميدانية ظهرت الكثير من الأساليب والوسائل المساعدة للاعبين ومنها تدوين النشاط اليومي لهم عن طريق الإيقاع الحيوي. ومن خلال إعداد منهاج تعليمي على وفق الإيقاع الحيوي من خلال أهم دورة من دوراته التي تخص الرياضيين الا وهي الدورة البدنية بمرحلتها الموجبة والسالبة التي أصبحت الشغل الشاغل لكثير من العاملين في حقل التربية الرياضية، وتكمن غاية توظيف نظرية الإيقاع الحيوي من اجل الاستفادة من الدورة البدنية في تحديد حجم الوحدة التعليمية وذلك بإعطاء التكرارات العالية عندما يرتفع النشاط البيولوجي البدني للاعب وتخفيضها بانخفاض هذا النشاط ومدى دور ذلك في عملية تعليم المهارات

الحركية وكانت العينة 12 لاعبا والنتيجة ان المنهاج التعليمي المعد على وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية كما تفوقت المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة الثانية (حسين وآخرون، 2010: بدون صفحة).

في حين توصل محمد فيصل سلمان (2011) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية عند أداء مهارة التصويب السلمي في دورة الإيقاع الحيوي البدنية الايجابية والسلبية وكذلك معرفة الفروق في هذه القيم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار أربعة لاعبين من نادي الناصرية المشارك في الدوري الممتاز بكرة السلة لأداء مهار التصويب السلمي بعد إجراء التجانس في بعض المتغيرات، وأهم النتائج التي ظهرت هو أن متغير أقصى ارتفاع لمركز ثقل اللاعبين والكرة لحظة التصويب في دوره الإيقاع البدني الايجابي كانت اكبر من دورة الإيقاع السلبي وهذا يؤكد دور المرحلة الايجابية من خلال استغلال القوة بالصور الجيدة لتحقيق أفضل ارتفاع أثناء تأدية التصويب السلمي بكرة السلة (سليمان، 2012: 122).

كما أوضح نصير صفاء محمد علي (2009) في دراسته التي كان هدفها التعرف على العلاقة ما بين الإيقاع الحيوي والانجاز البدني وكذا التعرف على العلاقة ما بين الحالة الجسمية لإنجاز البدني وكانت العينة 12 لاعبا وأسفرت النتائج الى وجود علاقة ما بين الإيقاع الحيوي والانجاز البدني وكذا علاقة ما بين الحالة الجسمية لانجاز البدني .(علي، 2010: بدون صفحة).

وقد قام العالم صوبودا بدراسة بحثية في جامعة فيينا عام 1900 قال فيها : " فالحياء عرضة لتغيرات مستمرة ، وهذا الفهم يكون مرتبطا بتغيرات قدرنا أو للتغيرات الحادثة في مشوار الحياة وحتى إذا قدر للفرد أن يعيش حياة خالية من قوى خارجية أو أي شيء يمكن به تغيير الحالة العقلية والبدنية ، فلن

تكون حياته مطابقة تماما من يوم لآخر، فلا تمنع الحالة الصحية العالية من شعورنا بالمرض أو أقل سعادة عن المعتاد".

وبهذا ترى الباحثة بان الإيقاع البدني مرتبط بالإنجاز البدني والمهارات الحركية لا بالدافع و الميولات والاتجاهات ورغبات الطالب.

وبناء على ذلك خلصت الباحثة ان الإيقاع البدني بحالاته الثلاثة لا يؤثر على الدافعية للإنجاز وهذا ما يدل على أن الحالة الصحية السيئة أو المتدهورة لا تمنع من أن تكون دافعية الطالب للإنجاز مرتفعة أو العكس. وبالتالي تحققت فرضية البحث.

1/د-مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة:

نص الفرضية هو: " تختلف الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تبعا لاختلاف حالات الدورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي".

لقد أسفرت نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه المدونة في الجدول رقم (40) عن عدم صحة فرض البحث ، حيث تبين أنه لا يوجد فرق دالة إحصائية في الدافعية للإنجاز تبعا لاختلاف حالات الدورات الإيقاعية الكبرى للإيقاع الحيوي أي أن مختلف حالات الممكنة للإيقاع الحيوي (العقلي البدني والعاطفي) لا تؤثر على الدافعية للإنجاز.

و تفسر الباحثة هذه النتيجة في كون ان هذه الإيقاعات الثلاثة في حالة تكامل تام، تؤثر جميعها على الإيقاع الكلي للفرد.

هذا ما أوضح كل من ركس فورد هيرسي والعالم ميخائيل جون بينيت بجامعة بن سلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية على أن الإيقاعات الحيوية الثلاثة (البدنية، العقلية، العاطفية) في تفاعل مستمر بحيث يؤثر كل إيقاع ويتأثر بالآخر، وبهذا اعتبرت الباحثة أن كل من الإيقاع العقلي والبدني يؤثران ويتأثران بالإيقاع العاطفي وهذا ما أدى إلى عدم تأثير الحالات الممكنة للدورات الإيقاعية الكبرى على الدافعية للإنجاز .

وهذا ما أكدته دراسة مكي محمد حمودات (2005) التي هدفت إلى التعرف على الفروق في القدرات البدنية والحركية والانفعالية والعقلية بقياسات متتالية على وفق أيام منحنيات الإيقاع الحيوي (يوم الميلاد ، يوم القمة، يوم الهبوط إلى خط الشروع، يوم الهبوط إلى القعر ، يوم العودة إلى خط الشروع) بالإضافة إلى تقويم المؤشرات البدنية والحركية والانفعالية والعقلية في ضوء منحنيات الإيقاع الحيوي للأعمار 8-22 سنة ، تكونت عينة البحث من (24) طالبا من طلاب، كلية التربية الرياضية والبدنية حيث استخدم الاختبارات كوسيلة لجمع البيانات وشملت ما يأتي: الاختبارات البدنية والحركية، الاختبارات البدنية وشملت أ- اختبار ركض ، اختبار الوثب الطويل من الثبات: أ- اختبار الجلوس من الرقود بثني الرجلين لمدة(30) ثانية استنتج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل الإيقاع الحيوي في القدرات البدنية ، عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل الإيقاع الحيوي في القدرة الحركية في اختبارات (الرشاقة والدقة). (حمودات والتكريتي ،2002: بدون صفحة).

وقام عبد الودود احمد خطاب (2009) بدراسة حول تأثير الإيقاع الحيوي النفسى على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة لدى عينة نادي لاعبي كرة السلة واستعملت مقياس المهارات النفسية واختبارات المهارات والمقابلة الشخصية وكانت خلاصة الدراسة ان مستوى لاعبين في اختبارات

المهارات أفضل من اختبارات المهارات النفسية في اليوم القمة للإيقاع الحيوي النفسي(خطاب ، 2009: 259)

بينما عارضت بعض الدراسات النتيجة التي توصلت إليها الباحثة، نذكر منها: دراسة عكله سليمان علي الحوري التي إهتمت بالبحث عن طبيعة العلاقة بين دورات الإيقاع الحيوي بالأرقام القياسية العراقية في ألعاب القوى؟ وتكونت عينة البحث من الرياضيين المسجلين في الأرقام القياسية المعتمدة في الاتحاد المركزي العراقي لألعاب القوى بطريقة عمدية بلغت (11) رياضي. ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي انه تن تسجيل 7 أرقام قياسية في فعاليات (100م، 200م، 400م، 1500م، 3000م، 5000م، 10000م) سجلت خلال تزامن وجود دورتين من بين الثلاث دورات للإيقاع الحيوي (البدنية، النفسية، الذهنية) في المرحلة الايجابية بينما كانت دور واحدة في المرحلة السلبية. (الحوري، 2007: 143).

ودراسة طارق حسن الرزوقي و منى عبد الستار هاشم (2008) اللذان قاما بدراسة مستوى بعض القدرات البدنية والذهنية خلال الأيام الصفرية والحرية وان إهمال هذه الأيام خلال التدريبات قد يعرض اللاعبين للإصابة والحوادث وهذه وقد اجري البحث على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية وعددهم 10 طلاب، وقد تم التوصل إلى أن اليوم الصفري أفضل لأنه يمثل بداية استعادة كفاءة الجهاز العصبي والنشاط الحيوي للفعاليات الوظيفية، وان اليوم الحرج هو اخطر من اليوم الصفري لأن اللاعب يكون عرضة للإصابة والتصرف الخاطئ (هاشم والرزوقي، 2008: 184).

ودراسة حسن قادر (2006) التي هدفت الى معرفة علاقة الإيقاع الحيوي بالدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر بكرة الطائرة لفرق منتخبات الجامعات اجري البحث على عينة من لاعبي بعض منتخبات الجامعات العراقية والبالغ عددهم 5 لاعبا بواقع لاعبين 7 جامعات هم المجتمع الأصلي للبحث، وكان

منهج البحث المستخدم هو المنهج الوصفي والتتبعي تم التوصل الى استنتاجات عدة أهمها ان مستوى الدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر في المرحلة السلبية متذبذب وذلك لاستعداده المتدني بعض الشيء في المستوى العقلي. تحقيق نتائج متميزة للاعب في مهارة الدفاع عن الملعب في المرحلة الايجابية وذلك لأملاكه درجة عالية من تركيز الانتباه.(قادر، 2008: 159).

ودراسة سنا ريا جبار السعدي وزملاؤه (2008) الذين قاموا بدراسة علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية على جهاز المتوازي للبنات لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك ولمعرفة مستوى أداء اللاعبات عندما يكون الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية في القمة والقعر وكان عدد اللاعبات 6 لاعبات وأسفرت النتائج عن وجود فرق ذا دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية(الحوري وآخرون، 2009: بدون صفحة).

ومن خلال هذه الدراسات خلصت الباحثة بأن كل إيقاع حيوي من الدورات الإيقاعية الكبرى يتأثر ويؤثر على الإيقاعات الأخرى هذا ما قد جعل الدافعية للإنجاز لا تختلف بين طلبة الجامعة وبهذا نقبل الفرض الصفري .

• ومن خلال عرض نتائج الفرضيات الفرعية السابقة، تبين عدم وجود تأثير للإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، وقد يرجع ذلك إلى وجود عوامل أخرى تؤثر على الدافعية للإنجاز فقد ترتبط بعضها بالطالب بحد ذاته أو بمحيطه الجامعي أو غيرها من العوامل.

وهذا ما أظهره فتحي مصطفى الزيات (1988) في دراسته التي كانت حول دافعية الانجاز والانتماء لدى ذوي الإفراط و التفريط التحصيلي من طلاب المرحلة الثانوية وكان الهدف منها هو معرفة خصائص الدافعية لكل من ذوي الإفراط وذوي التفريط التحصيلي واستعمل الأدوات التالية اختبار رالفن

للمصفوفات المتتابعة كمقياس للذكاء والاختبار التحصيلي وشملت العينة 172 طالبا من الصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائيا بين المجموعتين ذوي الإفراط في التحصيل وذوي التفريط التحصيلي لصالح المجموعة الاولى (الزيات ، 1988: 308)

كما قام ريزان ابراهيم علي (2008) بدراسة للتعرف على مستويات انماط الشخصية (القيادية والتحليلية والودية والمعبرة وعلاقتها بالانجاز الدراسي لدى (150) طالبا ومطالبة منمرحلة الإعدادية في مركز مدينة اوبيل، وقد قام الباحثان. بإعداد مقياس الانماط الاربعة في الشخصية وأستخدم مقياس (الهنداوي 2005للانجاز الدراسي) وبعد معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة . اظهرت النتائج أن العينة تتمتع بمستويات عالية وبدلالة الوسط الفرضي للانماط الثلاثة (التحليلي والقيادي والبلغ) . بينما سجل النمط الودي مستوى قريبا من المتوسط النظري.(مصطفى،2009: 308) .

ومن خلال هذه النتائج والدراسات ترى الباحثة أن عدم تأثير الإيقاع الحيوي على الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي قد يرجع لشخصيته من خلال تأثرها بعوامل داخلية اوخارجية.

● ثانيا: مناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية:

نص الفرضية هو: " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي(صباحي، غير منتظم، مسائي) والتخصص الجامعي.

لقد أسفرت نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه المدونة فيالجدول رقم (41)عن صحة فرض البحث جزئيا.حيث أظهرت النتائج مايلي :

■ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير نمط الإيقاع الحيوي اليومي (الصباحي، غيرمنتظم، المسائي) وهذا لصالح النمط الصباحي ويمكن تفسير ذلك في كون أن نشاط الإنسان قد يختلف على مدار اليوم الواحد، فهناك بعض الطلبة الذين تكون مستوى كفاءتهم مرتفعة في الفترة الصباحية وتهبط عند الظهر، وعند البعض الآخر تكون عكس ذلك، كما أن هناك البعض الذي تكون لديهم مستوى الكفاءة مرتفعة طيلة اليوم، وهذا ما اتفق مع دراسة ابراهيم والبساطي الذان وضحا بأن اللاعبين ذوي النمط الصباحي يتميزون بالنوم والإستيقاظ المبكر ويتسمون بالنشاط في الصباح ويقبل ذلك مع حلول النصف الثاني من النوم، بينما اللاعبون ذوي النمط المسائي فهم يتميزون بالنوم المتأخر ويستيقظون بصعوبة ويتسمون بالنشاط العالي في النصف الثاني من اليوم، أما اللاعبين ذوي نمط الإيقاع الحيوي غير المنتظم يتسمون بالنشاط خلال فترات اليوم الكامل وليس لديهم وقت محدد. (ابراهيم والبساطي، 1999: 10)

وترى الباحثة ان اختلاف طلبة الجامعة في نمط إيقاعهم الحيوي اليومي قد يرجع إلى طبيعة النشاط العصبي الإرادي والإرادي لديهم والذي تعودوا عليه، وهذا النظام قد يؤثر على سلوكياتهم ورغباتهم ودوافعهم للإنجاز.

و هذا ما أكدته دراسة الدباغ (2006) التي تحددت مشكلتها في الكشف عن استجابات عينة البحث لجهد مهاري يتمثل في دقة وسرعة الطعن في وقتين مختلفين من اليوم هما الصباح والفترة المتأخرة بعد الظهر بالإضافة لمتغيرات معدل ضربات القلب، ومتوسط ضغط الدم الشرياني، ومستوى السكر في الدم، ودرجة حرارة مركز الجسم بوصفهم متغيرات وظيفية. تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وشملت عينة البحث 6 طلاب من كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل - المرحلة الثالثة ومن الممارسين للمبارزة كمادة دراسية منهجية تم اختيارهم بطريقة عمدية. وبعد عرض النتائج

ومناقشتها، خلص البحث إلى مجموعة استنتاجات منها ما يأتي: ان لسرعة الطعن بوصفها جزء من مهارة الرد بالدفاع الرابع في سلاح إيقاعا في الفترة الصباحية يميزها عن الفترة بعد الظهر المتأخرة. لم تظهر التغيرات الوظيفية باستثناء درجة حرارة مركز الجسم إيقاعا حيويا مميذا (قمة) بين فترتي الصباح وبعد الظهر المتأخرة، فيما أظهرت درجة حرارة مركز الجسم إيقاعا مميذا (قمة) في فترة بعد الظهر المتأخرة. (مجلة (الدباغ، 2006: 269).

كما قام مكي محمد حمودات (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على نمط الإيقاع الحيوي للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني (الصباحي ومساءلي وغير المنتظم) وكان عدد أفراد مجتمع البحث 18 لاعبا ولاعبة وجرت الإختبارات في القاعة الداخلية لكلية الشية الرياضية بجامعة الموصل وقد دلت النتائج إلى ان معظم لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة لا يعلمون موضوع الإيقاع الحيوي وكذلك عدم معرفتهم بنمط ايقاعهم الحيوي(حمودات،2005: 67).

وأما بالنسبة الفرق الموجود بين طلبة الجامعة في درجة الدافعية للإنجاز الذي كان لصالح ذوي النمط الصباحي، فإن الباحثة ترى أن ذلك الفرق يرجع لتطابق فترة قياس الدافعية للإنجاز مع الفترة الصباحية؛ وهذا ما أدى إلى ارتفاع متوسط درجات الدافعية للإنجاز عند طلبة الجامعة ذوي النمط الصباحي عن متوسط درجات ذوي النمط الغير المنتظم وذوي النمط المسائي وهذا ما أكدته الدكتورة غادة محمد عبد الحميد عبد الفتاح (1996) عند دراستها لتخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقا لديناميكية الإيقاع الحيوي وأثره على زمن العدو (100 متر) لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية للرياضة للإسكندرية في رسالة دكتوراه غير منشورة بكلية التربية الرياضية جامعة طنجة مصر حيث توصلت إلى أن الفرد ذو النمط الصباحي يمتاز بقدرات عقلية عالية ونشاط ممتاز لمختلف الوظائف الحيوية للجهاز العصبي، نظرا لتحمل هؤلاء الأفراد لنقص الأوكسجين (الأوكسجين يساهم في السير الحسن للدورة

الدموية والتي بدورها تغذي الخلايا العصبية للمخ). وإن الأشخاص ذوي نمط الغير المنتظم (نهاري) فإنهم يحققون نتائج حسنة أيضا طوال اليوم وليس لهم وقت محدد.

و أكدت أيضا بعض البحوث على تميز لاعبات المجموعة التجريبية ذات نمط الإيقاعي المسائي و والمتطابقة مع زمن الوحدات التدريبية عن المجموعات ذات أنماط الإيقاع الصباحي وغير المنتظم في بعض تغير القدرة العضلية للذراعين والرجلين والدقة، وأن هناك تغير في إيقاع بعض الأجهزة الوظيفية على مدار الـ(24) ساعة وأن الإيقاعات الحيوية للأجهزة المختلفة في الجسم البشري لها تأثير متداخل على مستوى أداء الفرد (بدير، 1995: 48).

ومما تقدم خلصت الباحثة إلى أن الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تختلف تبعا لإختلاف نمط الإيقاع الحيوي اليومي .

■ وأظهرت النتائج أيضا أن :هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص (اللغة والأدب العربي، علم النفس، علوم الفلاحة ، الرياضيات ،التربية البدنية والرياضية العلوم التجارية ، علوم سياسية ،الهندسة الكيميائية) وهذا لصالح تخصص رياضيات.

ويمكن تفسير ذلك في كون أن طلبة الجامعة يتأثرون بمحيطهم الجامعي. وهذا قد يرجع إلى ملائمة اهتماماتهم ورغباتهم مع محتوى برنامج التخصص الذي يدرسونه، أي أن الشعبة التي يزاولها الطالب وما يقدمه الرضى عنها من إحساس والشعور بالثقة والارتياح والرغبة في متابعة تخصص معين تؤدي به إلى الاهتمام أكثر والمثابرة وبذل الجهد وبالتالي زيادة دافعيته للإنجاز .

وهذا ما أكدته دراسة وينزل التي كانت حول الدافعية والانجاز لدى المراهقين، تهدف هذه الدراسة إلى فهم الإنجاز الأكاديمي وذلك عن طريق دراسة كل من درجة الأهداف الاجتماعية والأكاديمية والتي يتم تقييمها من خلال الفصل الدراسي، إذ رأى نوع من التشابه بين الأهداف الاجتماعية والأكاديمية وذلك له تأثير على الدافعية للإنجاز (الفحل، 2009: 24-25).

أما بن محد مجممي (2006) فقام بدراسة تهدف إلى معرفة طبيعة دافعية الإنجاز الدراسي وبعض المتغيرات الأكاديمية كالتحصيل الدراسي، التخصص الدراسي، والفرقة الدراسية، على عينة 345 طالبا من كلية جازان بجامعة أم القرى، مستخدما فيها مقياس دافع الإنجاز (الحامد، 1996)، فدللت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي تعزى إلى متغيري التحصيل الدراسي وفرقة الدراسة، ولا توجد فروق في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي تعزى إلى متغير التخصص الدراسي. (مرنيز ، 2015: 83).

ويمكن تفسير ارتفاع درجة الدافعية لدى طلبة كلية العلوم الدقيقة عن باقي الشعب، في كونها شعبة صعبة يتوجه لها المتفوقون، وهذا ما أكدته دراسة عمر العمر بدر (1987) الذي قام بدراسة مسحية لدى طلبة جامعة الكويت بهدف التعرف على فروق بالدافعية في التعلم حسب مختلف التخصصات الموجودة في الجامعة وشملت العينة 235 طالب وطالبة من تخصصات مختلفة وتطبق عليها مقياس الدافعية المصمم من طرف كورم وكانت النتائج وجود فرق دال في الدافعية للإنجاز من طرف الكليتين لصالح كلية العلوم (دوقة وآخرون، 2011: 67).

وهدف محمد بن علي بن محمد (2008) في دراسته إلى معرفة مدى اختلال كل من التوافق النفسي الدافعية للإنجاز وفقا للتفاعل الثنائي بين التخصص والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين وغير متفوقين دراسيا، على عينة من 425 طالبا، مستخدما مقياس التوافق النفسي ومقياس الدافعية

للإنجاز (من عداد الباحث) والمنهج الوصفي المقارن، فكانت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة (المتفوقين، وغير المتفوقين دراسياً) في التوافق النفسي العام وفي الدافعية للإنجاز لصالح متفوقين دراسياً، وأن كل من التخصص الأكاديمي والتحصيل الدراسي مؤثران في الدافعية للإنجاز بدلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05، وأن التفاعل بينهما مؤثر أيضاً في الدافعية ودال عند نفس مستوى دلالة الإحصائية. (مرنيز ، 2015: 83).

ومما سبق ذكره خلصت الباحثة أن الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تختلف تبعاً لاختلاف التخصص الجامعي، وهذا لصالح تخصص رياضيات.

■ وأوضحت النتائج أيضاً أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لتفاعل لكل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص. أي أنه لا يوجد تأثير متفاعل (مشترك) لكل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص على درجة الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة مما يعني أن الفروق في الدافعية للإنجاز التي ترجع لتأثير عامل نمط الإيقاع الحيوي اليومي هي بمعزل عن تأثير الفروق التي ترجع لعامل التخصص .

ويمكن تفسير ذلك في أن هناك عوامل أخرى تؤثر على الدافعية للإنجاز قد ترتبط بعضها بالطالب ذاته أو بالمحيط الذي يعيش فيه. فمثلاً يمكن لشخصية الطالب أن تؤثر على سلوكاته واتجاهاته وميولاته وكذا دوافعه للإنجاز .

وهذا ما أكدته دراسة الحامد (1998) الذي قام بدراسة العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز الدراسي لدى عينة بلغت 229 طالباً في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض من مختلف كليات الجامعة، مستخدماً فيها مقياس الدافعية للإنجاز الدراسي، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي،

واستمارة المعلومات الذاتية (من إعداده)، وأوضحت النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة انه لا يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين دافعية الإنجاز الدراسي ومتغير العمر، وتوصلت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الدراسي بحسب الاختلاف في نوع الكلية التي ينتمي إليها الطالب، ونوع التخصص الذي يدرسه، كما توصل الباحث على هامش هذه الدراسة إلى أن هناك بعض العوامل لها تأثير واضح على دافعية الإنجاز الدراسي كالرغبة في التخصص. (عفيف ، 2015: 82).

كما أكد الهلسا (1996) في دراسته التي هدفت إلى بحث العلاقة بين كل من سمات الشخصية وقلق السمة والجنس والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز لدى طلبة الصف الأول ثانوي الأكاديمي في مدارس محافظة الكرك في الأردن، وقد تألفت عينة الدراسة من (1027) طالبا وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي بفرعيه العلمي والأدبي ذكورا وإناثا، واستخدم الباحث قائمة الشخصية لأيزنك وقائمة قلق السمة لسبايلبرجر واختبار دافع الإنجاز لهيرمانز. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة الدراسة على دافع الإنجاز تعزى لاختلاف بعد الشخصية (الاتزان - الانفعال) لصالح الاتزان، وقد كشفت الدراسة أيضا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة الدراسة على دافع الإنجاز تعزى لاختلاف بعد الشخصية (الانبساط - الانطواء) لصالح الانطواء، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على دافع الإنجاز تعزى لتفاعل الجنس ومستوى قلق السمة وبعد الشخصية (الانبساط الانطواء) على دافع الإنجاز، ولتفاعل الجنس والفرع الأكاديمي وبعد الشخصية (الانبساط - الانطواء) على دافع الإنجاز.

كما هدفت دراسة ربيع عبده أحمد رشوان (2007) الى التحقق من مدى تمايز توجهات أهداف الإنجاز سمات الشخصية في تأثيرها على توجهات تعلم الطلاب وإنجازهم الأكاديمي، وتكونت عينة

الدراسة من 26 طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا من التخصصات العلمية والأدبية، وبعد تطبيق أدوات الدراسة .باستخدام تحليل التباين (2) (2) وتحليل الانحدار المتعدد الهرمي ونمذجة المعادلات البنائية توصلت دراسة إلى عدة نتائج منها; عدم وجود تأثير لمتغير النوع (ذكور، إناث) على أي من متغيرات الدراسة، بما كان هناك تأثير للتخصص الأكاديمي على متغيرات (أهداف الإلتقان الإقدامية، الاتجاه نحو المعلم، نطة الضمير، توجهات التعلم العميقة) وكانت الفروق في صالح طلاب التخصصات العلمية، المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب عينة الدراسة هي (الانبساطية، يقظة الضمير، أهداف اتقان الإقدامية، أهداف الأداء الإقدامية، توجهات التعلم العميقة)، تم التوصل إلى نموذج بنائي تمثل فيه توجهات تعلم الطلاب متغيرات وسيطة في تأثير سمات الشخصية وبعض المتغيرات الدافعية على الإنجاز الكاديمي .

وأوضحت ليزيتي (2004) في دراستها العلاقة بين سمات الشخصية والدافعية لدى المدرب الناجح. وقد تألفت عينة الدراسة من (91) طالبا جامعا في مستوى السنة الأولى وتم إشراكهم في ثنائيات مع (91) مربيا، وطلب من المشاركين الاجتماع لمدة نصف ساعة أسبوعيا وعلى امتداد فترة أربعة أسابيع متتالية، وقد تم جمع مقاييس التقارير الذاتية من المدربين والطلاب قبل بدء جلسات التدريب وبعد إكمالها. وباستخدام تحليلات الارتباط وتحليلات الانحدار فقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد الذين كانوا يحملون دافعية داخلية أعلى وأكثر اهتماما بأهداف التعلم أشاروا بأنهم أكثر دافعية نحو تدريب الآخرين لأسباب نتصل بالرضا الداخلي، كما أن المدربين الذين كانوا أكثر انبساطا وجاذبية من زملائهم هم أكثر دافعية نحو القيام بالتدريب لغايات مساعدة الآخرين، وتقدم النتائج أيضا دعما للرأي القائل بأن سمات الشخصية والدافعية الخاصة بالمدرّب تؤثر على نوع التدريب المقدم. (عفيف ، 2015 :83).

وأكدت أيضا دراسة سعد يوسف خضر 1994 التي اهتمت بدراسة عزو النجاح والفشل الدراسي وعلاقته بدافعية الإنجاز تضمنت العينة 300 طالب وطالبة من كلية التربية و200 طالب وطالبة ممن عدلوا مسارهم الدراسي في سبب فشلهم في اجتياز إمتحان الثانوية العامة وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس دافعية الإنجاز عزو الفشل والنجاح وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال بين الطلاب فيما يخص جوانب عزو النجاح والفشل ووجود علاقة ارتباطية بين دافعية الانجاز وجوانب عزو الفشل والنجاح(الدوقه،2011: 78).

وخلصت الباحثة من هذا كله أن الدافعية للإنجاز تتأثر بكل من متغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي وكذا التخصص، كل على حدى ؛ وأن عدم تأثير التفاعل بين هذين المتغيرين (نمط الإيقاع الحيوي اليومي، التخصص) قد يرجع إلى تدخل عوامل أخرى كاحتفاظ بعض الأقسام أوقد يرجع إلى الشخصية الطالب الجامعي. وعليه تكون فرضية بحثنا قد تحققت جزئيا.

• ثالثا: مناقشة نتائج الفرضية العامة الثالثة:

نص الفرضية هو: " توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي(صباحي، غير منتظم، مسائي) والمستوى الجامعي. لقد أسفرت نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه المدونة في الجدول رقم (44) عن صحة فرض البحث جزئيا.

■ حيث أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير نمط الإيقاع الحيوي اليومي(الصباحي، غير منتظم، المسائي). وهذا لصالح النمط الصباحي .(كما سبق شرحه في الفرضية العامة الثانية).

■ وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي (السنة الأولى ،السنة الثالثة) ،أي أن الدافعية للإنجاز لا تختلف تبعا لاختلاف مستوى الطالب الجامعي.

ويمكن تفسير ذلك في أن جميع الطلبة سواء كانوا من مستوى السنة الأولى جامعي أو السنة الثالثة فإن لديهم نفس درجة الاهتمام والجدية والطموح وذلك لكونهم يتعرضون لنفس الظروف في الوسط الجامعي. ومن هنا ترى الباحثة أن عدم اختلاف درجة الدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الأولى جامعي عن درجة طلبة السنة الثالثة جامعي في أن الجامعة تحقق أهداف الطالب الجامعي بحيث أن طموحاته وميولاته واتجاهاته نحو المستقبل بقيت كما هي ،أي عند دخوله الجامعة وعند نهاية مساره الجامعي.

وهذا ما تعارض مع دراسة حبيب تلوين (2002) والتي عنوانها الدافعية واستراتيجيات ما وراء المعرفة في وضعية التعلم والهدف منها هو الكشف عن الأهداف الموجهة للدافعية لدى عينة من الطلبة الجزائريين في بداية التكوين الجامعي وفي نهايته وعلاقة الدافعية للتعلم من المنظور نفسه بتوظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة وكان مجموع العينة 265 طالبا وتم استعمال استبيان اهداف الكفاءة واستبيان استراتيجيات التعلم ما وراء المعرفة وكانت النتائج ان الطلبة يختلفون في الاهداف الموجهة لدافعتهم عند مقارنة المجموعات منهم في بداية التكوين الجامعي مع اخرين في نهاية هذا التكوين (تيلوين وبوقريس، 2002: 87) .

■ وأظهرت النتائج أيضا : أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لتفاعل لكل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي.

أي أنه لا يوجد تأثير متفاعل (مشترك) لكل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي على درجة الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة مما يعني أن الفروق في الدافعية للإنجاز التي ترجع لتأثير عامل نمط الإيقاع الحيوي اليومي هي بمعزل عن عامل المستوى الجامعي.

ويمكن تفسير ذلك في أن هناك عوامل أخرى تؤثر على الدافعية للإنجاز وهذا ما أظهرت نتائج بعض الدراسات التي قام بها عدد من العلماء والباحثين حول ارتباط الدافعية للإنجاز ببعض خصائص الشخصية. كدراسة سلام جابر عبد الله (2005) التي أعطى فيها تصور عام لنوع الإيقاع الحيوي لدى لاعبي المباراة وتأثيرها ببعض المتغيرات (العمر، الجنس، البيئة) وبلغ عدد العينة (18) لاعبا ولاعبة . وأسفرت النتائج على ان لاعبي المباراة يميلون الى نمط الحيوي غير المنتظم ولا يميلون الى الأنماط الحيوية الأخرى و نوع الإيقاع الحيوي لا يتأثر بالمتغيرات (العمر، الجنس، البيئة) (عبد الله 2005: بدون صفحة) .

وهذا ما أكده أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1996) في دراستهما حول الدافعية للإنجاز وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. (الشرقاوي، 2000 : 229).

وأوضح الدكتور عبد اللطيف محمد خليفة أن الأفراد يتفاوتون في مستويات الدافعية للإنجاز وذلك نظرا لتأثر الدافعية للإنجاز بالعديد من عوامل الشخصية الداخلية، والاجتماعية الخارجية. (خليفة، 2006 ، 109).

وكما أكد ماهر 1974 عند تقديمه تصورا نظريا بدراسة الدافعية في علاقاتها بالثقافة مقدما في تصوره هذا استراتيجيات ثلاثة متداخلة مترابطة مع بعضها البعض هي الثقافة، الشخصية الموقف في تشكيل لدافعية حيث يفترض في ضوء هذه الاستراتيجيات أن الثقافة التي تشير إلى خبرات التعلم الاجتماعي التي يكتسبها الفرد من الوسط الثقافي والمدرسي الذي يعيش فيه والتي تمد بسياقات متباينة تحدد في

مجموعها الاستعدادات المسبقة أو التهيؤ للاستجابة بشكل معين التي تكون بدورها الجانب لشخصية الفرد الأكبر التي بدورها توجه الدافعية إلى الميل الملاحظ في المواقف المختلفة من خلال الاعتماد على الموقف أو السياق (موسى، 1994: 73)

وخلصت الباحثة من هذه الدراسات أن الفروق بين أبناء الثقافات المختلفة يختلفون في عدة متغيرات نفسية منها الشخصية التي هي انعكاس للفروق في أساليب التنشئة الاجتماعية والقيم والاتجاهات والعادات التي يتسم بها كل مجتمع من المجتمعات. هذا ما قد جعل الطلبة لا يختلفون في دافعتهم للإنجاز رغم اختلاف مستواهم الجامعي ، وهذا ما انعكس على تأثير التفاعل كلا من متغيري نمط الإيقاع الحيوي والمستوى الجامعي لدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي. وبهذا فإن فرض البحث قد تحقق جزئياً.

الخاتمة:

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الإيقاع الحيوي والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي ، وفيها حاولت الباحثة التعرف على حالات الإيقاع الحيوي وأنماطه بين طلبة الجامعة وعلاقته بالدافعية للإنجاز في ضوء بعض المتغيرات (التخصص والمستوى الجامعي) ، من خلال دراستنا لعينة البحث وتطبيقنا لأدوات القياس المتمثلة في استبيان لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي واستبيان لقياس الدافعية للإنجاز وبالإستعانة بالبرنامج الإلكتروني لتحديد حالة الإيقاع الحيوي (العقلي ،العاطفي ،البدني)المصمم من قبل الباحثة؛ نستخلص ما يلي:

أن الإيقاع الحيوي العقلي، العاطفي والبدني لا يؤثران على درجة الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، هذا ما أدى إلى عدم تأثر الدافعية للإنجاز بالحالات المختلفة للدورات الإيقاعية الكبرى، باعتبار أن كل إيقاع يؤثر في الآخر ويتأثر به .

كما أظهرت هذه الدراسة أن الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي تتأثر بنمط إيقاعه وتخصصه، في حين أنها لا تتأثر بمستواه الجامعي .

وأن تفاعل لكل من نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص الجامعي، ونمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي لا يؤثران على درجة الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة .

هذا ما يسمح لنا بالقول أن الدافعية للإنجاز مرتبطة بعوامل أخرى قد يتعلق بعضها بالطالب ذاته أو بالمحيط الذي يعيش فيه.

الاقتراحات:

خصصت الباحثة الدراسة الحالية لغرض الكشف عن الفروق بين الحالات الثلاثة للإيقاعات الحيوية الكبرى لدى الطالب الجامعي و علاقة ذلك بدافعيتهم للإنجاز مقتصرأً فيها على ثمانية شعب، و باعتبار أن هذه الدراسة تمثل جزءأً بسيطأً من مجموعة من الدراسات الموسعة في هذا المجال.

وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة وبعد إطلاعها على الكم الهائل من المعلومات و المعارف الوارد ذكرها في الجانب النظري ، و من نتائج إثر استجابات طلبة الجامعة أفراد عينة البحث في مقياسي متغيري البحث في الدراسة الميدانية ، اقترحت مجموعة م الاقتراحات كما يلي :

- الإهتمام بدراسة العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة.
- الإهتمام بالإيقاع الحيوي حتى يتعرف الطلبة على قدراتهم وإمكاناتهم .
- الوقوف على الأسباب و المواقف التي تجعل من الطلبة ينتمون إلى النمط الصباحي ومحاولة جعلهم يكيفون نشاطاتهم الدراسية حسب نمط إيقاعهم الذي تعودو عليه ، وهذا لتفادي تدني مستوياتهم الإنجازية
- على الهيئات التربوية العليا المكلفة بتقويم و وضع للبرامج و المناهج التعليمية دمج مواد و نشاطات تستثير في التلاميذ رغبة البحث المستمر و إشباع حاجة حب الإستطلاع لديهم مع مراعاة الإيقاعات المختلفة التي يمر بها الطالب.

- توعية الطلبة على فهم موضوع الإيقاع الحيوي لما له من دور في تحسين آدائهم.
- على الأساتذة والإداريين أن يؤمنوا بمبدأ الفروق الفردية بين الطلبة في نمط الإيقاع الحيوي اليومي وفي درجة الدافعية للإنجاز لديهم ، و أن لا يتحيزوا للعمل مع الجديين المخططين المهتمين ، مهمشين من هم دون ذلك ، و أن يتبعوا أساليب تربوية سليمة من شأنها خلق فرص التعاون بين الطلبة ككل .
- تزويد الهيئات الإدارية العليا بمختلف الوسائل و التجهيزات المادية و المعنوية ، لتمكين الطلبة من تحقيق ميولهم و رغباتهم.

-إجراء دراسة تكشف عن فروق نمط الإيقاع الحيوي اليومي لدى طلبة الجامعة وذلك وفق كل شعبة و علاقة ذلك بمتغيرات أخرى .

-إجراء دراسة أنماط الإيقاع الحيوي اليومي لدى طلبة الجامعة بمستويات دراسية مختلفة و علاقة ذلك بالدافعية للإنجاز و بمتغيرات أخرى ذات صلة مباشرة بتكوين شخصية الطالب في المستقبل.

-زيادة البحث حول نظرية الإيقاع الحيوي من خلال القيام بدراسات تتبعية، وذلك من أجل تحديد توقيتات الدورات الإيقاعية الثلاثة .

قائمة المراجع

١-المراجع باللغة العربية

1. القرآن الكريم.
2. الأزرق، عبد الرحمن صالح .(2000). **علم النفس التربوي للمعلمين**. (ط1) دار الفكر العربي(بيروت)، مكتبة طرابلس العلمية العالمية(ليبيا) .
3. الإعجاز العلمي للقرآن الكريم والسنة.(2013).ع34.مكة المكرمة.
4. ابراهيم، أحمد محمود و البساطي،أمر الله أحمد .(1999). تأثير توجيه أعمال تدريبية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجمله الحركية الدولية الكارتيه،مجلة نظريات وتطبيقات،العدد32 ،كلية التربية الرياضية للبنين،أبو قير ،الإسكندرية.
5. أبو حويج ، مروان ومغلي، سمير.(2004). **علم النفس التربوي**. الأردن: دار اليازوري العلمية عمان .
6. ابو رياش، حسين و عمور، أميمة والصافي، عبد الحكيم وشريف، سليم.(2006). **الدافعية والدكاء العاطفي**.(ط1).عمان: دار الفكر.
7. أبو عبد الفتاح، العلا أحمد ، وحسانين، محمد صبحي.(1997). **فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم (ط1)**. القاهرة: دار الفكر العربي حلوان.
8. ادوارد، موراي.(1988). **دافعية الانجاز**. ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، مراجعة محمد عثمان نجاتي،.(ط1). القاهرة: دار الشروق.
9. ألبيك، علي فهمي وعمر، صبري .(1994). **الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي** . الإسكندرية: منشأة المعارف .
10. باعي، مصطفى و سلبي، أمينة .(1999). **الدافعية نظريات وتطبيق**.(ط1).القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

11. بدير، عبير أحمد. (1995). أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الموجه وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على فعالية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
12. بسطويسي، أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
13. بسطويسي، أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. بلمقدم، فاطمة. (2008). واقع تقويم الاداء وعلاقته بدافعية الانجاز لدى اساتذة الجامعة. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في تسيير الموارد البشرية. إشراف محمد مزيان. قسم علم النفس وعلوم التربية. جامعة وهران .
15. بن بريكة، عبد الرحمن. (2003-2002). علاقة دافعية الإنجاز بإستراتيجية المتعلم الدراسية، رسالة ماجستير في علوم التربية . إشراف محمد مزيان . جامعة وهران
16. بني أحمد، أحمد محمد عوض. (2007). الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس. (ط1). الأردن: دار الحامد.
17. بني يونس، محمد. (2002). علم النفس الفسيولوجي. الأردن: دار وائل للطباعة والنشر عمان.
18. بني يونس، محمد. (2004). مبادئ علم النفس. (ط1). عمان: دار الشروق.
19. بني يونس، محمد محمود. (2007). سيكولوجية الدافعية والانفعالات. دار المسيرة. (ط1). الأردن.
20. بوقصارة، منصور. (2008)، الدافع للإنجاز ، مركز الضبط ، تقدير الذات والإنجاز الأكاديمي لدى تلامذة الثانوية. رسالة دكتوراه دولة في علم النفس ، إشراف معروف احمد . جامعة وهران.
21. البياتي، خليل إبراهيم. (2007). علم النفس الفسيولوجي مبادئ أساسية. عمان: دار وائل للطباعة و النشر.

22. البيرات، الحسين.(1990). التغيرات الزمانية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ،اطروحة لنيل دبلوم الدراسات العليا في علوم التربية ،كلية علوم التربية ،الرباط.

23. البيلي، محمد عبد الله وقاسم، عبد القادر عبد الله والصمادي ،أحمد عبد المجيد.(1997).علم النفس التربوي وتطبيقاته .(ط1).عمان: مكتبة الفلاح .

24. الترتوري،محمد عوض.(28 ماي 2006). الرابط: www.diwanalarab.com

25. تلوين، حبيب وبوقريس، فريد.(2002). الدافعية واستراتيجيات ما وراء المعرفة في وضعية التعلم، سلسلة الدراسات التربوية . وهران:دار الغرب.

26. توق، محي الدين وعدس ،عبد الرحمن وقطامي، يوسف .(2007). أسس علم النفس التربوي (ط4).عمان :دار الفكر.

27. جابر،حابر عبد الحميد .(1994)، علم النفس التربوي. (ط3). قطر: دار النهضة العربية.

28. جبل، فوزي محمد.(2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية . المكتبة الجامعية، الإسكندرية .

29. الجوهري، محمد .(1994). دراسات نفسية. مصر:دار الثقافة للنشر و التوزيع القاهرة.

30. الجليلي، لمعان مصطفى .(2011). التحصيل الدراسي. (ط1).الأردن: دار الميسرة

31. حسين، ليث محمد وشعبان، زكي ناصر وعلي، عماد عادل .(2010). تأثير منهاج تعليمي على وفق الإيقاع الحيوي بلورته البدنية في تعليم قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية ، كلية التربية الرياضية .جامعة الموصل.

32. حسين، محيي الدين أحمد.(1988). الدافعية إلى الإنجاز عند الجنسين. مجلة علم النفس. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

33. حسين، محي الدين أحمد .(1988ب). **دراسات في الدوافع و الدافعية**. القاهرة: دار المعارف.
34. حسن، عادل تركي وخلف، علي عطشان.(2006). **أثر الإيقاع الحيوي البدني على بعض عناصر اللياقة البدنية لطلابه السنة الرابعة**. كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
35. حنان عبد الحميد العناني (2008)، **علم النفس التربوي**.(ط4). الاردن: دار صفاء للنشر.
36. حمودات، مكي محمد.(2005). **تحديد نمط الايقاع الحيوي للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة** . مجلة علوم التربية الرياضية، مج 2(ع5).. جامعة الموصل.
37. حمودات، مكي محمد والتكريتي وديع ياسين .(2005)،. **تقويم القدرات البدنية والحركية والانفعالية والعقلية خلال مراحل الدورات الأولية لايقاع الحيوي المختلفة لطلابه**. كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .
38. الحوري،عكله سليمان علي .(2007). **الإيقاع الحيوي والأرقام القياسية العرقية بألعاب القوى**. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،مج 13،ع45. جامعة الموصل.
39. خطاب، عبد الودود احمد.(2009). **تأثير الإيقاع الحيوي النفسى على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة**. مجلة علوم التربية الرياضية ،مج 2(ع4).جامعة الموصل.
40. خلف،زينب علي وأحمد، هدى عبد الرحيم .(2006). **الاحتساب الالي للايقاع الحيوي، كلية العلوم جامعة البصرة، مجلة ابحاث ميسان ،مج 2 ،ع4، البصرة**
41. خليفة، عبد اللطيف محمد .(2000). **الدافعية للإنجاز**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر .
42. خليفة، عبد اللطيف محمد .(2006) . **مقياس الدافعية للإنجاز** . القاهرة: دار غريب للطباعة و النشر.
43. خيرى،الوناس و بوصنبورة ،عبد الحميد .(2008). **التربية وعلم النفس تكوين المعلمين**. الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.

44. الداهري، صالح حسين. (2008). **علم النفس**. (ط1). عمان: دار صفاء.
45. الدباغ، أحمد عبد الغني طه. (2006). أثر اختلاف التوقيت البيولوجي في سرعة ودقة الطعن بالرد من الدفاع الرابع في سلاح الشيش وبعض المتغيرات الوظيفية، مجلة الابحاث كلية التربية الاساسية. مج5، ع 1. **جامعة الموصل**.
46. الدفراوي، مجدي. (1981). الدوافع ونظرياتها. مجلة الإدارة العامة، العدد 29، الرياض.
47. دوقة، احمد و عبد القادر، لوسي واخرون. (2011). **سيكولوجية الدافعية للتعلم**. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
48. راجع، أحمد عزت. (1999). **أصول علم النفس**. مصر: المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر.
49. الرميح، صالح بن رميح. (2005). دافعية الإنجاز لدى الأخصائيين الاجتماعيين. قسم الدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود، الرياض، (مجلة جامعة الملك سعود، م 17،
50. زايد، نبيل محمد. (2003). **الدافعية والتعلم**. (ط1). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
51. الزغول، رافع نصير والزغول، عماد عبد الرحيم. (2003). **علم النفس المعرفي**. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان .
52. الزليتي، محمد فتحي فرج. (2008). **أساليب التنشئة الاجتماعية الاسرية ودوافع الانجاز للدراسة**. طرابلس: مجلس الثقافة العام.
53. الزيات، فتحي مصطفى. (1988). دافعية الانجاز والانتماء لدى ذوي الافراط و التفريط التحصيلي من طلاب المرحلة الثانوية. سلسلة البحوث التربوية. ع5. جامعة ام القرى .

54. السعدي، سناريا جبار والنعمي، عبد الستار جاسم والهوري، عكله سليمان.(2009). علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك .كلية التربية الاساسية كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.
55. سعيد، سعاد جابر .(2008). الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة الالمحدودة . (ط1). عالم الكتب الحديث.
56. لشرييني، زكريا أحمد. (2001). الإحصاء اللابرامتري مع استخدام SPSS في العلوم النفسية و التربية و الاجتماعية. (ط2). مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
57. الشرقاوي، أنور.(2000)، الدافعية للإنجاز الأكاديمي والمهني وتقويمه. ك02، ج01 . القاهرة.: مكتبة الأنجلو المصرية
58. شلبي، إلهام إسماعيل (2000). أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين كلية التربية الرياضية، القاهرة .
59. شواشرة، عاطف حسن.(2007). فاعلية برنامج في الإرشاد التربوي في استثارة دافعية الإنجاز لدى طالب يعاني من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي، كلية الدراسات التربوية، الجامعة العربية المفتوحة، فرع الأردن.
60. عبد الباقي، صلاح الدين محمد. السلوك الإنساني في المنظمات .الإسكندرية الدار الجامعية.
61. عبد الخالق، أحمد محمد .(1991).أسس علم النفس. مصر: دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
62. عبد الخالق، أحمد والنيال، مایسة. (1991). الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق و الإنبساط ،دراسات نفسية. القاهرة.
63. عبد العزيز، محمد.(2005-2006).الإيقاعات المدرسية لدى الطلبة الجامعيين،رسالة دكتوراه دولة في علم النفس.إشراف ابراهيم ماحي. جامعة وهران.

64. عبد الله، سلام جابر.(2005). دراسة نوع الإيقاع الحيوي لدى لاعبي ولاعبات المبارزة وتأثيره ببعض المتغيرات (العمر، الجنس، البيئة) ،مجلة التربية الرياضية جامعة الموصل.
65. عبد الله ، مجدي احمد محمد.(2006). علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيق .دار المعرفة
66. العتوم، عدنان يوسف وعلاونة، شفيق فلاح وجراح عبد الناصر دياب وأبو غزال، معاوية محمود .(2005). علم النفس التربوي النظرية و التطبيق .(ط1).الأردن: دار ميسرة .
67. عدس،محمد عبد الرحمن.(1999). تدني الإنجاز المدرسي .(ط1).عمان: دار الفكر للطباعة و النشر
68. العلوان،احمد فلاح. (2009). علم النفس التربوي تطوير المعلمين.(ط1). الاردن: دار الحامد.
69. علي،نصير صفاء محمد. (2009).علاقة الانجاز البدني بالهالة الجسمية والإيقاع الحيوي لبعض لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي عن نادي ديبالى المتقدمين للاعبي الكرة الطائرة في محافظة ديبالى. مجلة التربية الرياضية .جامعة الموصل.
70. عليلش ،فلة.(2009-2010). الإيقاع الحيوي والشروود الذهني لدى الطالب الجامعي.رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي .إشراف قماري محمد. جامعة مستغانم.
71. عويضة، كامل محمد .(1996). مدخل إلى علم النفس.(ط1) .لبنان:دار الكتب العلمية.
72. عيساوي ،عبد الرحمن محمد.(1972). علم النفس في الحياة المعاصرة. القاهرة: دار المعارف.
73. غباري، أحمد ثائر. (2008). الدافعية النظرية والتطبيق(ط1). الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
74. فايد، حسين.(2004).علم النفس العام .(ط1). مصر: مؤسسة حورس الدولية.
75. الفحل، نبيل محمد .(2009). بحوث في الدراسات النفسية .(ط2).القاهرة: دار العلوم للنشر.

76. فرج، صفوت.(2007). **القياس النفسي**.جامعة القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
77. قادر، ازد حسن .(2008). علاقة الإيقاع الحيوي العقلي بالدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر بالكرة الطائرة،كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين مجلة الوافدين للعلوم مج14، ع47.
78. قاموس مجاني الطلاب .(2001). (ط5).بيروت: دار المجاني.
79. قماري، محمد و جناد، ع الوهاب .(2009). **التخصص الأكاديمي و علاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة بمستغانم** . مجلة العلوم الإجتماعية،العدد 4/3 . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
80. قلادة، فؤاد سليمان .(2003). **الإيقاع الحيوي ودوره في التعليم والتعلم** .الأردن: دار المعرفة الجامعية.
81. قلادة، فؤاد سليمان .(2007). **نظرية المنهج والنموذج التربوي** . مكتبة نستان المعرفية.
82. لمعان، فيصل .(2012). دراسة مقارنة في قيم بعض المتغيرات البيوكجتماعية وفق دور الإيقاع الحيوي البدنية لأداء مهارة التصويبالسلمي بكور السلة للمتقدمين. مجلة التربية الرياضية ،مج 5، ع2، جامعة الموصل.
83. محمد ، جاسم محمد.(2004). **علم النفس الإكلينيكي**.عمان: دار الثقافة للنشر و التوزيع.
84. مرنيز، عفيف.(2014-2015). **نمط الشخصية حسب نظريات التقلبات النفسية _لابتر_ وعلاقته بالدافعية للإنجاز** .اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المدرسي قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا ،إشراف مكي محمد، جامعة وهران .

85. مسغوني، إبراهيم.(2014/2013). الأنماط القيادية لمدرء المدارس الابتدائية وأثرها على الدافعية للإنجاز لدى المعلمين. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، الوادي.
86. مصطفى، يوسف حمه صالح.(2009).بحوث معاصرة في علم النفس .(ط1). عمان: دار الدجلة
87. معوض، خليل ميخائيل. (2001). علم النفس العام .(ط 1). الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب .
88. ملحم، سامي محمد.(2009)، اساسيات علم النفس .(ط1). الأردن: ،دار الفكر.
89. موسى، رشاد علي.(1994). علم النفس الدافعي دراسات و بحوث.القاهرة: دار النهضة العربية.
90. موسى، عدنان هادي .(2004). علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز الرياضي لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة.رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة الموصل كلية التربية الرياضية.
91. موسون، اليزابيت ك. نظريات الحديثة في الطب النفسي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
92. النجار، عبد الله عمر عبد الرحمن(1411هـ)، دراسة تقويمية مقارنة للأساليب الإحصائية في تحليل البيانات في رسائل ماجستير في كل من كلية التربية بجامعة أم القرى وكلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض . مكة المكرمة .
93. نصر الله، عمر عبد الرحيم .(2010). تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي وعلاجه .(ط2).عمان: دار وائل.

94. النبال، مايسة احمد وأبو زيد، مدحت عبد الحميد.(2009). علم النفس التربوي قراءات ودراسات.(ط1).مصر: دار المعرفة الجامعية.

95. هاشم، منى عبد الستار ورزوقي، طارق حسن.(2008). دراسة مستوى أداء بعض القدرات البدنية والتهنية لليوم الصفري والخرج وفق الإيقاع الحيوي جامعة بغداد كلية التربية ،مجلة التربية الرياضية، مج20(ع 3)، بغداد.

96. و تيج، ارنوف .(2005). مقدمة في علم النفس. ترجمة عز الدين الأشول و آخرون. (ط5). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .

97. ياسين، رمضان. (2008). علم النفس الرياضي.(ط1). الاردن: ار اسامة للنشر،عمان.

98. يانيج، ميشيل دابليو. (1996). ايقاع الساعة البيولوجية. الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .(ع6). مكة المكرمة.

99. يحيواوي، نور الهدى.(2008). مركز الضبط وعلاقته بدافعية الإنجاز المهني, دراسة ميدانية بمستشفى وهران. إشراف د. مزيان محمد. رسالة ماجستير في علم نفس العمل والتنظيم. جامعة وهران.

ب-المراجع باللغة الاجنبية :

100- Atkinson .j.Wan .(1964). **introduction to motivation** .New jersy: van nostrand –preinhold.

101- Atkinson.j.w. (1957). **Motivation determinant of risk-takingbehavior** .psychological review .

102- Beck.R.C .(1978). **motivation .Theories and principles** .New jersy : prentic-Hall.inc.

- 103- Charrom, Camilio et Dumet ,Nathalie et Guéguien,Nicolas et Lieury,Alain et Musimek ,Stéphane. (2007).**La psychologie de A-Z**, Paris:Dunod.
- 104- Domart ,P.a et bourneuf ,d.j , **nouveau larousse médical** , librairie larousse, paris
- 105- Doron, Rolant et Parot, Françoise .(2005). **Dictionnaire de psychologie** , France , puf , paris .
- 106- F.testu (2000) , **chronopsychologie et rythmes scolaires** , masson.
- 107- Gittelson , Bernard .(1993). **biorhythm A personal science** Future publications. London: Macdonald end CO.LTD .
- 108- Guyton ,A. (1981). **Textbook of MedicalPhysiology**, 6th ed.,W.B. Saunderscompany.
- 109- Kacy ,G. (1997). **Biorhythms on the WEB** [http \ gulf. U vic. Ca \ gkacy\applet . htm](http://gulf.uvic.ca/~gkacy/applet.htm) .
- 110- Korman.A.k.(1974). **thepsychology of motivation**..Newyork:prentice -hall -inc.
- 111- Lambert , c/Lecomte . (1995) .**la chronopsychologie à l école dans danielGaonach et garolinegolderprofessionensegnant**, manuel de psychologie pour l'enseignant ,hachette éducation.

- 112- lieury, Alain et fenouillet ,Fabien .(1997).**Motivation et réussite scolaire**. Paris:Dunod.
- 113- Maslow, Abraham. (2008). **Devenir le meilleur de soi-même** ,France : EYROLLES , paris .
- 114- **petit la raousse**.en couleurs librairie larousse paris.
- 115- Raynal Françoise et Rieunier, Alain. (1997). **pédagogie:dictionnaire des concepts clés** , France :DELTA,paris .
- 116- Sherwood L. (2004). **Human physiology. fromCell to System**, **5thHed.,Thomson**, Brooks/Cole,Inc
- 117- Sillamy, Norbert. (1999). **dictionnaire de psychologie** larousse

الملاحق

ملحق رقم (1) : استمارة لتحديد مواعيد الاستيقاظ والنوم

في إطار انجاز بحث لتحضير رسالة الدكتوراة ، نحن بصدد تحضير استمارة كأداة نستخدمها للقياس ولهذا نقترح عليك بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيك الشخصي فيها . لذلك يطلب منك:

1- قراءة الأسئلة بعناية واهتمام وتمعن .

2- الإجابة دون تفكير أو تردد ، وتأكد أنه لا توجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهات نظر شخصية تختلف من فرد لآخر.

1- متى تستيقظ من النوم في فصل الصيف ؟

.....
.....

2- متى تستيقظ من النوم في فصل الشتاء ؟

.....
.....

3- متى تنام في فصل الصيف ؟

.....
.....

4- متى تنام في فصل الشتاء ؟

.....
.....

ملحق رقم (2): مواعيد استيقاظ ونوم الطالب الجامعي صيفا وشتاء.

| مواعيد النوم | | مواعيد الاستيقاظ | | الأفراد |
|--------------|-------|------------------|-------|---------|
| شتاء | صيف | شتاء | صيف | |
| 22:00 | 01:00 | 06:45 | 05:00 | 1 |
| 23:00 | 00:00 | 08:00 | 06:00 | 2 |
| 23:00 | 23:00 | 08:00 | 07:00 | 3 |
| 22:00 | 00:00 | 08:30 | 07:15 | 4 |
| 23:00 | 01:00 | 08:30 | 07:00 | 5 |
| 02:00 | 00:00 | 09:00 | 07:15 | 6 |
| 00:00 | 02:00 | 07:00 | 07:00 | 7 |
| 12:00 | 02:00 | 08:30 | 07:30 | 8 |
| 01:00 | 01:00 | 08:00 | 07:00 | 9 |
| 21:00 | 23:00 | 07:00 | 08:00 | 10 |
| 22:00 | 00:00 | 05:00 | 06:00 | 11 |
| 22:00 | 23:00 | 06:00 | 07:00 | 12 |
| 22:00 | 05:00 | 08:30 | 11:00 | 13 |
| 01:00 | 00:00 | 07:00 | 11:00 | 14 |
| 20:00 | 23:00 | 09:00 | 07:30 | 15 |
| 23:00 | 00:00 | 06:45 | 07:00 | 16 |
| 22:00 | 23:00 | 07:00 | 08:00 | 17 |
| 22:00 | 01:00 | 09:00 | 08:00 | 18 |
| 23:00 | 00:00 | 07:00 | 11:00 | 19 |
| 00:00 | 00:00 | 07:00 | 10:00 | 20 |
| 23:00 | 00:00 | 07:30 | 11:00 | 21 |
| 23:00 | 02:00 | 08:30 | 10:30 | 22 |
| 00:00 | 01:00 | 08:00 | 09:00 | 23 |
| 00:00 | 00:00 | 08:00 | 10:00 | 24 |
| 00:00 | 01:00 | 07:00 | 08:00 | 25 |
| 00:00 | 01:00 | 09:00 | 09:00 | 26 |
| 01:00 | 03:00 | 08:00 | 08:00 | 27 |
| 23:00 | 00:00 | 08:00 | 09:00 | 28 |
| 23:00 | 00:33 | 09:00 | 07:00 | 29 |
| 23:00 | 04:00 | 08:00 | 10:00 | 30 |
| 22:00 | 03:00 | 05:30 | 06:00 | 31 |
| 00:00 | 23:00 | 07:00 | 06:00 | 32 |
| 22:00 | 00:00 | 08:00 | 08:00 | 33 |
| 22:00 | 23:00 | 07:00 | 09:00 | 34 |
| 22:00 | 22:00 | 08:30 | 09:00 | 35 |

| | | | | |
|-------|--------|------------|--------|-------|
| 21:00 | 23:00 | 10:00 | 10:00 | 36 |
| 21:00 | 23:00 | 10:00 | 09:00 | 37 |
| 21:00 | 00:00 | 07:00 | 09:30 | 38 |
| 22:00 | 01:00 | 10:00 | 10:00 | 39 |
| 22:00 | 23:00 | 11:00 | 11:00 | 40 |
| 23:00 | 01:00 | 09:00 | 12:00 | 41 |
| 21:00 | 00:30 | 08:30 | 08:30 | 42 |
| 22:00 | 01:30 | 06:45 | 09:00 | 43 |
| 23:00 | 02:00 | 06:00 | 06:00 | 44 |
| 01:00 | 02:00 | 06:45 | 09:00 | 45 |
| 23:00 | 23:00 | 09:30 | 09:00 | 46 |
| 23:00 | 00:00 | 07:30 | 08:00 | 47 |
| 00:00 | 00:30 | 07:00 | 08:00 | 48 |
| 00:45 | 01:30 | 07:00 | 06:00 | 49 |
| 21:00 | 23:30 | 09:00 | 09:00 | 50 |
| 22:00 | 02:00 | 06:45 | 05:00 | 51 |
| 22:00 | 01:00 | 09:00 | 10:00 | 52 |
| 00:30 | 22:30 | 09:00 | 07:00 | 53 |
| 01:00 | 23:00 | 10:00 | 12:00 | 54 |
| 23:30 | 00:00 | 06:00 | 08:00 | 55 |
| 21:00 | 02:00 | 06:00 | 10:00 | 56 |
| 22:00 | 00:30 | 06:30 | 06:00 | 57 |
| 22:30 | 01:00 | 11:00 | 08:00 | 58 |
| 00:00 | 22:30 | 07:30 | 08:30 | 59 |
| 21:45 | 23:30 | 07:00 | 09:00 | 60 |
| 22:15 | 00:00 | 08:00 | 09:00 | 61 |
| 23:00 | 02:00 | 07:00 | 06:00 | 62 |
| 23:00 | 03:30 | 09:00 | 07:00 | 63 |
| 685 | 789:30 | 496 سا 15د | 524,30 | مجموع |

ملحق رقم (3) يمثل استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي في صورته الأولية

في إطار انجاز بحث لتحضير رسالة الدكتوراة ، نحن بصدد تحضير استبيان كأداة نستخدمها للقياس ولهذا نقتراح عليك بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيك الشخصي فيها . لذلك يطلب منك:

1- قراءة العبارات بعناية واهتمام وتمعن .

2- وضع علامة (x) أمام الإجابة الموافقة لحالتك دون تفكير أو تردد ، وتأكد أنه لا توجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهات نظر شخصية تختلف من فرد لآخر.

ذكر: أنثى:

تاريخ الميلاد : تاريخ تطبيق الاختبار:

| الاقتراحات | | | الأسئلة |
|------------|--------|-------|---|
| أبدا | أحيانا | دائما | 1. أستيقظ في فصل الصيف أيام العطلة على ساعة: |
| | | | • من : 05:00 – 8:19 |
| | | | • من 08:20 – 12:00 |
| | | | 2-أستيقظ في فصل الشتاء أيام العطلة ما بين الساعة: |
| | | | • 07:52 -05:00 |
| | | | • 11:00-07:53 |
| | | | 3-أجد صعوبة في الاستيقاظ صباحا |
| | | | 4-في فصل الصيف أنام على الساعة: |
| | | | • من : 22:00 -00:31 |
| | | | • من : 00:32 – 05:00 |
| | | | 5-إذا لم تكن لدي دراسة في فصل الشتاء انام على ساعة: |
| | | | • من : 21:00 – 22:52 |
| | | | • من : 22:53 – 02:00 |
| | | | 6-اعد للامتحانات ليلا خلال الفترة الزمنية من الساعة |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 11:00 ؛تى 02:00 صباحا. |
| | | | 7- اشعر بالنشاط و التام بعد استيقاظي من النوم |
| | | | • خلال أول نصف ساعة عقب إستيقاظي مساء من النوم |
| | | | • خلال أول نصف ساعة عقب إستيقاظي صباحا من النوم |
| | | | 8- تكون شهية للطعام مفتوحة في فترة الصباحية |
| | | | 9- استخدم الفترة الصباحية من الساعة 04:00 الى 07:00 للتحضير والمراجعة |
| | | | 10- اشعر بتعب بدني خلال الفترة المسائية. |
| | | | 11- استطع النوم بسهولة |
| | | | • يسهل علي النوم في الظروف العادية. |
| | | | • يصعب علي النوم في الظروف العادية. |
| | | | 12- اشعر برغبة شديدة في النوم في فترة ما بين الساعة 20:00 الى 23:30 |
| | | | 13- اختار الفترة الصباحية للاتجاز الاعمال التي تتطلب قدرة عقلية |
| | | | 14- في الفترة 08:00 الى 11:30 أكون أكثر انفعال و توثرا |
| | | | 15- افضل القيام بالرياضة في الفترة المسائية |
| | | | 16- افضل ان تكون المقاييس الهامة مبرمجة في الفترة المسائية |
| | | | 17- اصل الي قمة نشاطي العقلي في فترة |
| | | | الفترة ما بين الساعة 06:00 و 12:00 صباحا |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | الفترة ما بين الساعة 09:00 و 00:00 مساء. |
| | | | 18- انا متعود على القيام بالقبولة |
| | | | 19- اصل الى درجة انني لا انام ليلا عند تحضيرى للامتحانات |
| | | | 20- اشعر بتعب بدني خلال النصف الثاني من اليوم |
| | | | 21- أستيقظ باكرا رغم قيامي بوردية عمل. |

ملحق رقم (4) يمثل أسماء الأساتذة المحكمين

| الجامعة | الدرجة العلمية | اسم المحكم | الرقم |
|---------|----------------------|---------------------|-------|
| مستغانم | استاذ التعليم العالي | بن جدية محمد | 1 |
| مستغانم | استاذ محاضر أ | طاجين علي | 2 |
| مستغانم | استاذ محاضر أ | هني حاج احمد | 3 |
| مستغانم | استاذ مساعد أ | مرنيز عفيف | 4 |
| مستغانم | استاذ محاضر أ | علاق كريمة | 5 |
| تيارت | استاذ محاضر أ | قريصات الزهرة | 6 |
| مستغانم | استاذ التعليم العالي | بومسجد محمد | 7 |
| مستغانم | استاذ محاضر أ | زبشي نور الدين | 8 |
| مستغانم | استاذ محاضر أ | بن قلاوز احمد تواتي | 9 |

ملحق رقم (5) يمثل نتائج اراء المحكمين لاستبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي

| الابعاد | الرقم | عدد المحكمين | تعديل |
|---------|-------|--------------|-------|
|---------|-------|--------------|-------|

| | %100 | %75 | %50 | %25 | %0 | | | |
|----|------|-----|-----|-----|----|------|-------------|--------------|
| 0 | 5 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1/1 | البعد الاول | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1/2 | | |
| 1 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1/4 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1/5 | | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1/7 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 08 | | |
| 0 | 8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 09 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1/11 | | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 12 | | |
| 0 | 8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 13 | | |
| 0 | 6 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1/17 | | |
| 0 | 8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 18 | | |
| 6 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 20 | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 21 | | |
| 7 | 104 | 7 | 8 | 1 | 8 | / | | المجموع |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | ب/1 | | البعد الثاني |
| 0 | 8 | 0 | 1 | 0 | 0 | ب/2 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | ب/4 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | ب/5 | | |
| 5 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 06 | | |
| 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | ب/7 | | |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 6 | ب/11 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | | |
| 1 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | | |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5 | ب/17 | | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19 | | |
| 10 | 80 | 2 | 4 | 6 | 15 | / | المجموع | |

حساب نسبة قبول المحكمين للاستبيان نمط الايقاع الحيوي اليومي $73.01\% = 252/(100*184)$.

ملحق رقم (6) يمثل استبيان الدافعية للإنجاز في صورته الاولى

في إطار انجاز بحث لتحضير رسالة الدكتوراة ، نحن بصدد تحضير استمارة كأداة نستخدمها للقياس ولهذا نقترح عليك بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيك الشخصي فيها . لذلك يطلب منك:

1- قراءة العبارات بعناية واهتمام وتمعن .

2- وضع علامة (x) أمام الإجابة الموافقة لحالتك دون تفكير أو تردد ، وتأكد أنه لا توجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهات نظر شخصية تختلف من فرد لآخر.

الاسم واللقب : الجنس:

مقيم بالإقامة الجامعية: نعم O لا O

تاريخ الميلاد: تاريخ تطبيق الاختبار:

| لا | نعم | الأسئلة |
|----|-----|--|
| | | 1- أبدل جهود لأتفوق على زملائي |
| | | 2- كلما كان العمل صعبا زاد إصراري على إتمامه |
| | | 3- أسعى باستمرار للاطلاع على كل ما هو جديد من تطور علمي وثقافي |
| | | 4- أخطط لمستقبلي الدراسي وأراجع الخطة وأعدلها عند الحاجة. |
| | | 5- يرهقني حل الواجبات المنزلية |
| | | 6- الجهد المضاعف الذي أبدله يزيد فرص نجاحي. |
| | | 7- تتراكم الواجبات المقدمة لنا. |
| | | 8- أقارن نتائج بنتائج زملائي |
| | | 9- اعمل بجد وتركيز لأحسن أدائي |
| | | 10- أقوم بانجاز الواجبات على أحسن وجه. |
| | | 11- اطمح لمواصلة الدراسات العليا. |
| | | 12- اسعى لإتمام واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد ووقت. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 13- لا ادع الأمور تسير بعفوية بل اخطط لها. |
| | | 14- تنظيم وقت المراجعة ليس ضروري. |
| | | 15- أبدل جهدا كبيرا حتى لا افشل. |
| | | 16- يزعجني تفوق زملائي علي في الدراسة. |
| | | 17- النجاح مرتبط بالحظ أكثر مما هو مرتبط بالعمل. |
| | | 18- اعتمد على أصدقائي الذين أثق بهم في حل الوجبات الصعبة. |
| | | 19- أهدافي في الحياة واضحة تماما |
| | | 20- أفضل قضاء وقتي مع أصدقائي بدلا من الدخول إلى المحاضرة |
| | | 21- احضر للامتحانات من بداية السنة. |
| | | 22- أقوم عادة بعمل الأشياء دون التفكير فيها. |
| | | 23- أحاسب نفسي على مقدار العمل الذي أنجزه كل يوم. |
| | | 24- أخاف من مراجعة الدروس وحدي لعدم فهمي لها. |
| | | 25- اعمل دائما للحصول على أعلى علامة. |
| | | 26- اشعر بالضجر والملل بعد فترة قصيرة من بداية المحاضرة |
| | | 27- يدفعني الفشل إلى المحاولة من جديد. |
| | | 28- انجح في أعمالتي التي خطت لها. |
| | | 29- أتأخر كثيرا في انجاز مسؤولياتي. |
| | | 30- أثق في نفسي عند مواجهة أي مشكلة. |
| | | 31- أتولى في غالب حل المهمات الصعبة. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 32- لا يهمني الحصول على علامات عالية وإنما قيامي بعملية بصورة جيدة |
| | | 33- نجاحي في حل مسألة ما يجعلني اتجه إلى حل غيرها. |
| | | 34- أفكر في البحث عن طرق أخرى بديلة عندما تفشل الطرق السابقة لبلوغ أهدافي |
| | | 35- لا أبالي عندما يضعف أدائي. |
| | | 36-أضع توقيتنا زمنيا لأيام العطلة. |
| | | 37- لست قادرا على الدراسة والتعلم في اغلب المقاييس |
| | | 38- حاجتي إلى النجاح تدفعني إلى الجد والمثابرة. |
| | | 39-أحاول الاستفادة من أخطائي في الدراسة حتى لا اقع فيها مستقبلا |
| | | 40- أسعى دائما للحصول على منصب عالي |
| | | 41- اعتبر نفسي مسئولا عن أخطائي |
| | | 42- اتم واجباتي حتى لو تطلب مني وقتا إضافيا |
| | | 43- يزداد اهتمامي أكثر عندما أكون في منافسات علمية |
| | | 44- أنا قادر على الإجابة على الأسئلة ومناقشة البحوث. |
| | | 45- يعتبر النجاح في جميع المقاييس نتيجة منطقية لمثابرة الطالب |
| | | 46- احرص على متابعة الملتقيات العلمية ذات الصلة بتخصصي |
| | | 47- لا أركز عند مراجعتي للدروس. |
| | | 48 - إن الجامعة لا تحقق مستقبلا جيدا. |
| | | 49- أحاول دائما تحقيق مخططاتي المستقبلية في الواقع. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 50- أتحمّل كل الصعوبات من أجل تحقيق أهدافي. |
| | | 51- ابتعد عادة عن منافسة زملائي |
| | | 52- أنهى العمل الذي بدأت قبل الانتقال إلى عمل آخر |
| | | 53- أضع وقت دراستي في مقدمة اهتماماتي |
| | | 54- انظم نشاطاتي بصورة دائمة |
| | | 55- أنا طالب مجتهد ومثابر في دراستي |
| | | 56- لا تستهويني الأعمال التي تتسم بجو من التنافس |
| | | 57- استغل أوقات الفراغ لأطور مستواي التعليمي |
| | | 58- اخطط للمستقبلي لأوفر الجهد و الوقت |
| | | 59- اعتبر نفسي مسؤولاً عن الأعمال التي أقوم بها |
| | | 60- منافسة زملائي لا فائدة منها |
| | | 61- اقضي ساعات طويلة في العمل دون ملل |
| | | 62- أجد متعة في حل المشكلات التي يعجز الآخرون في حلها |
| | | 63- اخصص وقتاً محدداً لمراجعة دروسي يومياً |
| | | 64- أنا قادر على العمل أكثر من زملائي. |
| | | 65- اعلم أكثر مما أتوقعه. |
| | | 66- أتجنب الأعمال التي تتطلب تحمل المسؤولية |
| | | 67- أفكر في المستقبل أكثر من الحاضر |
| | | 68- أقوم بما أكلف به على أكمل وجه |
| | | 69- أفضل إنجاز واجبات كثيرة وبسيطة. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 70- أذع الأمور تحدث تلقائيا ولا أخطط لها. |
| | | 71- أفضل إنجاز بحوث قليلة وصعبة. |

ملحق رقم (7) يمثل نتائج آراء المحكمين لاستبيان الدافعية للانجاز

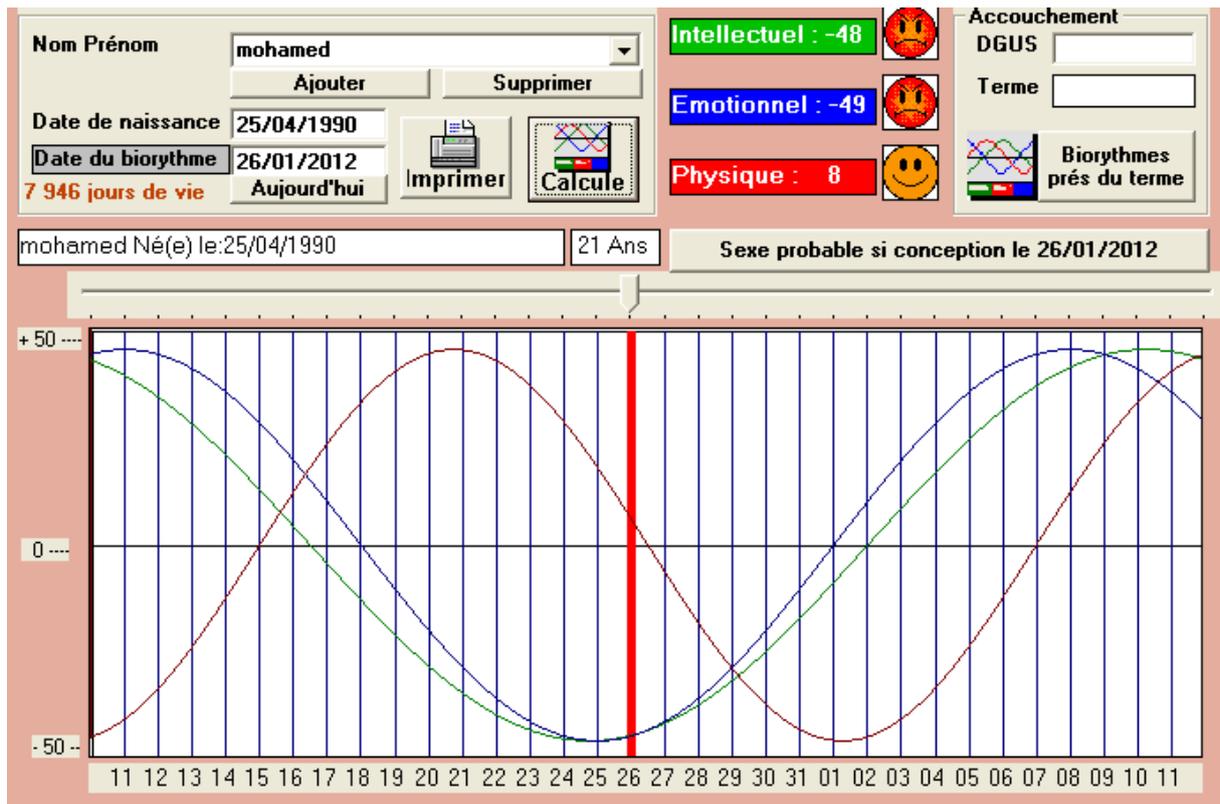
| | | | |
|-------|--------------|---------|---------|
| تعديل | عدد المحكمين | الاسئلة | الابعاد |
|-------|--------------|---------|---------|

| | %100 | %75 | %50 | %25 | %0 | | |
|---|------|-----|-----|-----|----|----|--------------|
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 01 | البعء الاول |
| 0 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 02 | |
| 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 0 | 03 | |
| 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 0 | 04 | |
| 0 | 6 | 1 | 0 | 0 | 2 | 05 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 06 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 07 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 08 | |
| 0 | 4 | 2 | 2 | 0 | 1 | 09 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 11 | |
| 0 | 6 | 1 | 2 | 0 | 0 | 12 | |
| 0 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 13 | |
| 0 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 14 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 16 | |
| 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 17 | |
| 0 | 123 | 17 | 7 | 2 | 4 | / | المجموع |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 02 | البعء الثاني |
| 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 6 | 02 | |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 5 | 03 | |
| 0 | 8 | 0 | 0 | 1 | 0 | 04 | |
| 0 | 6 | 1 | 0 | 2 | 0 | 05 | |
| 0 | 6 | 1 | 1 | 1 | 0 | 06 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 07 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 08 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 09 | |
| 0 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 10 | |
| 0 | 8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 11 | |
| 0 | 7 | 0 | 2 | 0 | 0 | 12 | |
| 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 0 | 13 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | |
| 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 15 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | |
| 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 17 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 18 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | |

| | | | | | | | |
|----|-----|----|----|----|----|----|--------------|
| 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 21 | |
| 0 | 8 | 0 | 0 | 1 | 0 | 22 | |
| 0 | 6 | 1 | 1 | 0 | 1 | 23 | |
| 0 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 24 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 25 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 | |
| 6 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | |
| 6 | 197 | 15 | 8 | 11 | 15 | / | المجموع |
| 4 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 01 | البعء الثالث |
| 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 0 | 02 | |
| 0 | 7 | 1 | 0 | 0 | 1 | 03 | |
| 0 | 6 | 1 | 1 | 1 | 0 | 04 | |
| 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 6 | 05 | |
| 0 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 06 | |
| 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 0 | 07 | |
| 5 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 08 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 09 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | |
| 0 | 8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 11 | |
| 0 | 7 | 0 | 1 | 0 | 1 | 12 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | |
| 5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | |
| 6 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | |
| 0 | 7 | 1 | 0 | 0 | 1 | 16 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 17 | |
| 22 | 103 | 13 | 4 | 2 | 9 | | المجموع |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 01 | البعء الرابع |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 02 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 03 | |
| 0 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 04 | |
| 0 | 8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 05 | |
| 0 | 8 | 0 | 0 | 1 | 0 | 06 | |
| 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 07 | |
| 0 | 7 | 1 | 0 | 0 | 1 | 08 | |
| 5 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 09 | |
| 5 | 67 | 6 | 1 | 1 | 1 | / | |
| 33 | 490 | 51 | 20 | 16 | 29 | / | المجموع |

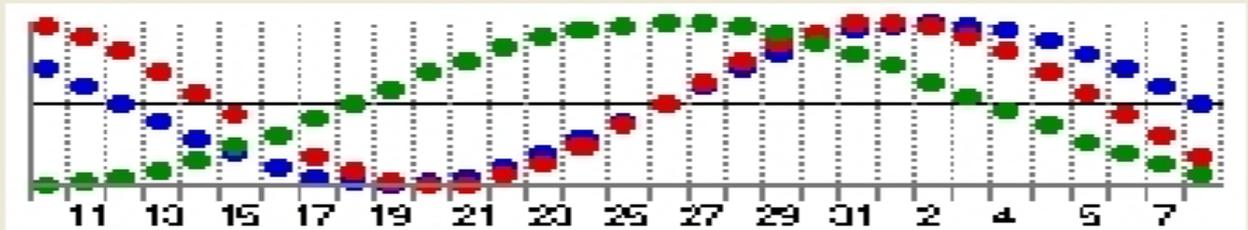
حساب نسبة قبول المحكمين للاستبيان الدافعية للانجاز $\% 76.68 = 639 / (100 * 490)$

ملحق رقم (08):فاعلية البرنامج الإلكتروني المصمم لتحديد حالة الإيقاع الحيوي.



Cibiorythmes

Version 5.1.1



Les biorythmes en obstétrique

Ciginfo

Dr François DELANOUE

Copyright : 2003

| العمر الزمني | الاختبار | الفرق بالأيام | باقي عقلية | باقي عاطفية | باقي بدنية | اشارة عقلية | اشارة عاطفية | اشارة بدنية |
|--------------|------------|------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| 25/04/1990 | 26/01/2012 | 7946 | 26 | 22 | 11 | سالبة | سالبة | موجبة |

ملحق رقم 9 استبيان نمط الايقاع الحيوي في صورته النهائية

في إطار انجاز بحث لتحضير رسالة الدكتوراة ، نحن بصدد تحضير استبيان كأداة نستخدمها للقياس ولهذا نقترح عليك بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيك الشخصي فيها . لذلك يطلب منك:

1- قراءة العبارات بعناية واهتمام وتمعن .

2- وضع علامة (x) أمام الإجابة الموافقة لحالتك دون تفكير أو تردد ، وتأكد أنه لا توجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهات نظر شخصية تختلف من فرد لآخر.

ذكر: أنثى:

تاريخ الميلاد : تاريخ تطبيق الاختبار:

| الاقتراحات | | | الأسئلة |
|------------|--------|-------|---|
| أبدا | أحيانا | دائما | 2. أستيقظ في فصل الصيف أيام العطلة على ساعة: |
| | | | • من : 05:00 – 8:19 |
| | | | • من 08:20 – 12:00 |
| | | | 2-أستيقظ في فصل الشتاء أيام العطلة ما بين الساعة: 05:00 – 07:52 |
| | | | 11:00-07:53 |
| | | | 3-أجد صعوبة في الاستيقاظ صباحا |
| | | | 4-في فصل الصيف أنام على الساعة: |
| | | | • من : 00:31 - 22:00 |
| | | | • من : 00:32 – 05:00 |
| | | | 5-إذا لم تكن لدي دراسة في فصل الشتاء انام على ساعة: |
| | | | • من : 21:00 – 22:52 |
| | | | • من : 22:53 – 02:00 |
| | | | 6-احضر للامتحان في فترة متؤخرة من الليل |
| | | | 7-اشعر بالنشاط و الحيوية بعد استيقاظي من النوم |
| | | | 8-تكون شهية للطعام مفتوحة في فترة الصباحية |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 9-استخدم الفترة الصباحية من الساعة 04:00 الى 07:00 للتحضير والمراجعة |
| | | | 10-اشعر بتعب بدني خلال الفترة المسائية. |
| | | | 11-استطيع النوم بسهولة |
| | | | 12-اشعر برغبة شديدة في النوم في فترة ما بين الساعة 20:00 الى 23:30 |
| | | | 13-اختار الفترة الصباحية للانجاز الاعمال التي تتطلب قدرة عقلية |
| | | | 14-في الفترة 08:00 الى 11:30 أكون أكثر انفعال و توثرا |
| | | | 15-افضل القيام بالرياضة في الفترة المسائية |
| | | | 16-افضل ان تكون المقاييس الهامة مبرمجة في الفترة المسائية |
| | | | 17-اصل الى قمة نشاطي العقلي في فترة ما بين 06:00 الى 12:00 |
| | | | 18-انا متعود على القيام بالقبولة |
| | | | 19-اصل الى درجة انني لا انام ليلا عند تحضير لي لامتحانات |
| | | | 20-اشعر بالتعب و الملل في الفترة المسائية |

ملحق رقم 10 استبيان الدافعية للانجاز في صورته النهائية

في إطار انجاز بحث لتحضير رسالة الدكتوراة ، نحن بصدد تحضير استمارة كأداة نستخدمها للقياس ولهذا نقترح عليك بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيك الشخصي فيها . لذلك يطلب منك:

1- قراءة العبارات بعناية واهتمام وتمعن .

2- وضع علامة (x) أمام الإجابة الموافقة لحالتك دون تفكير أو تردد ، وتأكد أنه لا توجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهات نظر شخصية تختلف من فرد لآخر.

الاسم واللقب : الجنس:

مقيم بالإقامة الجامعية: نعم لا

تاريخ الميلاد: تاريخ تطبيق الاختبار:

| لا | نعم | الأسئلة |
|----|-----|--|
| | | 1- أبدل جهود لأتفوق على زملائي |
| | | 2- كلما كان العمل صعبا زاد إصراري على إتمامه |
| | | 3- أسعى باستمرار للاطلاع على كل ما هو جديد من تطور علمي وثقافي |
| | | 4- أعدل خطة الدراسة عند الحاجة |
| | | 5- يرهقني حل الواجبات المنزلية |
| | | 6- أراكم الواجبات المقدمة لنا |
| | | 7- أقارن نتائج بنتائج زملائي |
| | | 8- اعمل بجد وتركيز لأحسن أدائي |
| | | 9- أقوم بانجاز الواجبات على أحسن وجه |
| | | 10- اطمح لمواصلة الدراسات العليا |
| | | 11- اسعى لإتمام واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد ووقت |
| | | 12- لا ادع الأمور تسير بعفوية بل اخطط لها |
| | | 13- تنظيم وقت المراجعة ليس ضروري |

| | | |
|--|--|--|
| | | 14- أبدل جهدا كبيرا حتى لا افشل |
| | | 15- يزعجني تفوق زملائي علي في الدراسة |
| | | 16- النجاح مرتبط بالحظ أكثر مما هو مرتبط بالعمل |
| | | 17- أهدافي في الحياة واضحة تماما |
| | | 18- أفضل قضاء وقتي مع أصدقائي بدلا من الدخول إلى المحاضرة |
| | | 19- احضر للامتحانات من بداية السنة |
| | | 20- أقوم عادة بعمل الأشياء دون التفكير فيها |
| | | 21- أحاسب نفسي على مقدار العمل الذي أنجزه كل يوم |
| | | 22- أخاف من مراجعة الدروس وحدي لعدم فهمي لها |
| | | 23- اعمل دائما للحصول على أعلى علامة |
| | | 24- اشعر بالضجر والملل بعد فترة قصيرة من بداية المحاضرة |
| | | 25- يدفعني الفشل إلى المحاولة من جديد |
| | | 26- انجح في أعمالي التي خططت لها |
| | | 27- أتأخر كثيرا في انجاز واجباتي |
| | | 28- أثق في نفسي عند مواجهة أي مشكلة |
| | | 29- أتولى في غالب حل المهمات الصعبة |
| | | 30- لا يهمني الحصول على علامات عالية وإنما قيامي بعملية بصورة جيدة |
| | | 31- نجاحي في حل مسألة ما يجعلني اتجه إلى حل غيرها |
| | | 32- أفكر في البحث عن طرق أخرى بديلة عندما تفشل |

| | | |
|--|--|---|
| | | الطرق السابقة لبلوغ أهدافي |
| | | 33- لا أبالي عندما يضعف أدائي |
| | | 34- انظم وقتي ايام العطلة |
| | | 35- لست قادرا على الدراسة والتعلم في اغلب المقاييس |
| | | 36- حاجتي إلى النجاح تدفعني إلى الجد والمثابرة |
| | | 37- أسعى دائما للحصول على منصب عالي |
| | | 38- اعتبر نفسي مسئولاً عن أخطائي |
| | | 39- يزداد اهتمامي أكثر عندما أكون في منافسات علمية |
| | | 40- أنا قادر على الإجابة على الأسئلة ومناقشة البحوث |
| | | 41- يعتبر النجاح في جميع المقاييس نتيجة منطقية لمثابرة الطالب |
| | | 42- احرص على متابعة الملتقيات العلمية ذات الصلة بتخصصي |
| | | 43- لا أركز عند مراجعتي للدروس |
| | | 44 - الجامعة لا تحقق مستقبلا جيدا |
| | | 45- أحاول دائما تحقيق مخططاتي المستقبلية في الواقع |
| | | 46- أتحمل كل الصعوبات من اجل تحقيق أهدافي |
| | | 47- ابتعد عادة عن منافسة زملائي |
| | | 48- أنهى العمل الذي بدأته قبل الانتقال إلى عمل آخر |
| | | 49- أضع وقت دراستي في مقدمة اهتماماتي |
| | | 50- انظم نشاطاتي بصورة دائمة |

| | | |
|--|--|---|
| | | 51- أنا طالب مجتهد ومثابر في دراستي |
| | | 52- لا تستهويني الأعمال التي تتسم بجو من التنافس |
| | | 53- استغل أوقات الفراغ لأطور مستواي التعليمي |
| | | 54- اخطط للمستقبلي لأوفر الجهد و الوقت |
| | | 55- اعتبر نفسي مسؤولا عن الأعمال التي أقوم بها |
| | | 56- منافسة زملائي لا فائدة منها |
| | | 57- اقضي ساعات طويلة في العمل دون ملل |
| | | 58- أجد متعة في حل المشكلات التي يعجز الآخرون في حلها |
| | | 59- اخصص وقتا محددًا لمراجعة دروسي يوميا |
| | | 60- أنا قادر على العمل أكثر من زملائي |
| | | 61- اعمل أكثر مما أتوقعه |
| | | 62- أتجنب الأعمال التي تتطلب تحمل المسؤولية |
| | | 63- أقوم بما أكلف به على أكمل وجه |

ملحق رقم 11 مخرجات برنامج spss17 لتقدير التجانس واعتدالية التوزيع

الفرضية الفرعية الأولى للفرضية العامة الأولى :

• عرض نتائج شروط تطبيق تحليل التباين.: homogeneity variance.

1. تجانس التباين:

والتحقق من تجانس التباين بين المجموعات تم الاعتماد على اختبار ليفين للتجانس كما هو موضح

في الجدول التالي:

الجدول (08): نتائج اختبار ليفين للتحقق من شرط تجانس التباين بين المجموعات:

| F | df1 | df2 | Sig. |
|-------|-----|------|-------|
| 0.562 | 2 | 1710 | 0.570 |

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن قيمة Sig (0.570) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه

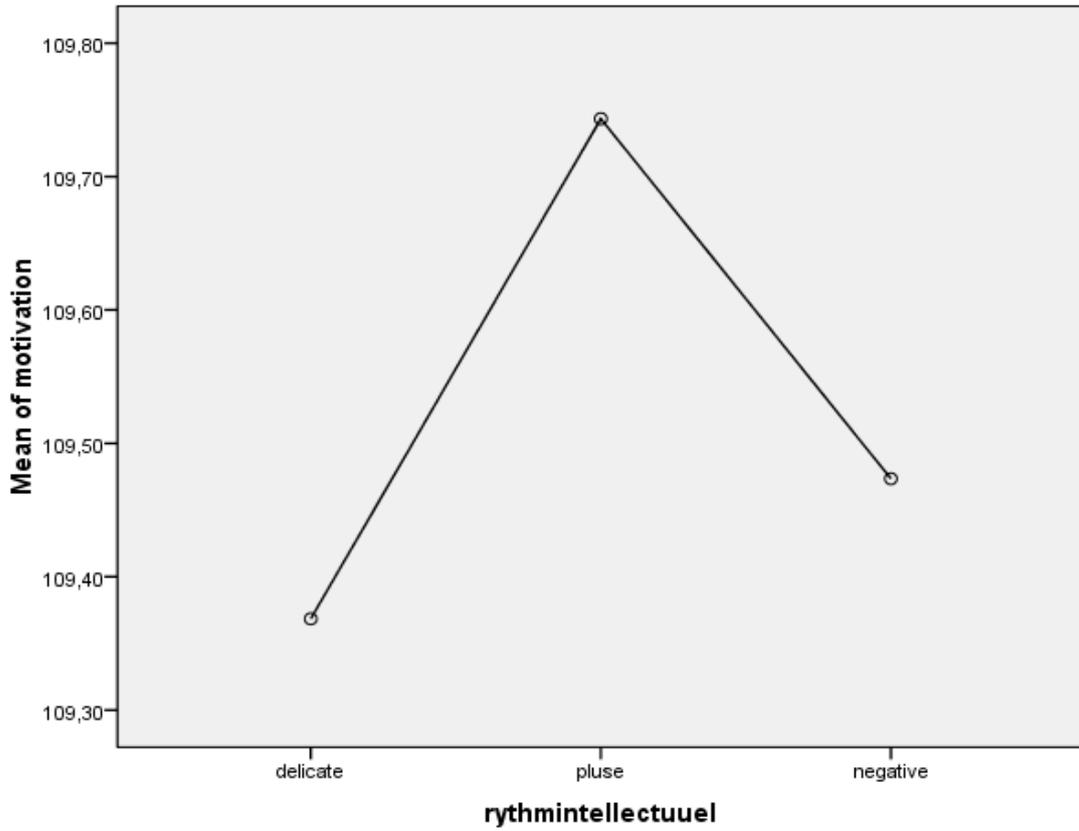
نستنتج أن هناك تجانس بين مجموعات الدراسة.

2 . اعتدالية التوزيع:

للتأكد من أن التوزيع معتدل تم الاعتماد على اختبار التوزيع الطبيعي Test de normalité

الموجود في برنامج SPSS و النتائج موضحة في الشكل التالي:

الشكل (3): يوضح اعتدالية التوزيع لأفراد العينة



من خلال الشكل السابق يتضح أن أفراد عينة الدراسة ينتمون إلى توزيع طبيعي

الفرضية الفرعية الثانية للفرضية العامة الاولى:

• عرض نتائج شروط تطبيق تحليل التباين:

1. تجانس التباين:

للتحقق من تجانس التباين بين المجموعات تم الاعتماد على اختبار ليفينللتجانس كما هو موضح في

الجدول التالي:

الجدول (08): نتائج اختبار ليفين للتحقق من شرط تجانس التباين بين المجموعات:

| F | df1 | df2 | Sig. |
|------|-----|------|------|
| 0.41 | 2 | 1710 | 0.65 |
| 9 | | | 8 |

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن قيمة Sig (0.658) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه

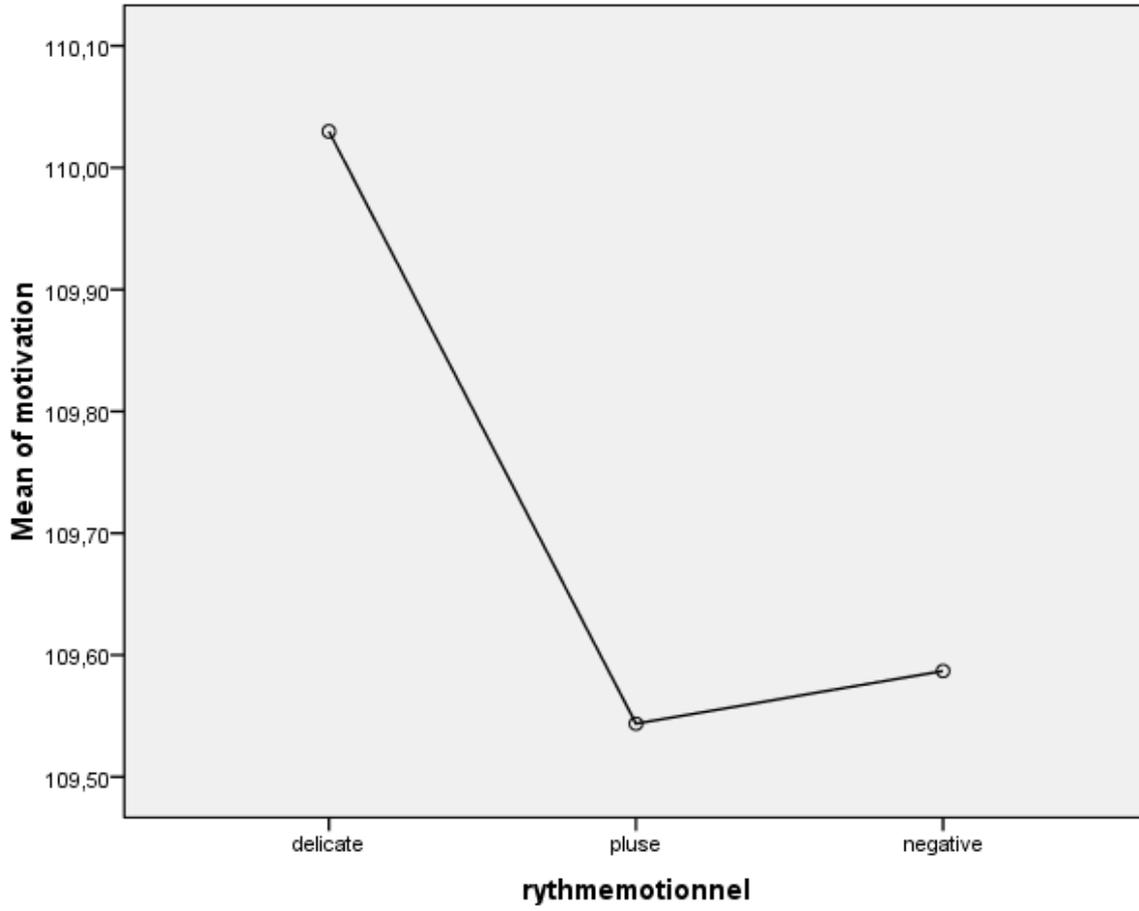
نستنتج أن هناك تجانس بين مجموعات الدراسة.

2 . اعتدالية التوزيع:

للتأكد من أن التوزيع معتدل تم الاعتماد على اختبار التوزيع الطبيعي Test de normalité

الموجود في برنامج SPSS و النتائج موضحة في الشكل التالي:

الشكل(3): يوضح اعتدالية التوزيع لأفراد العينة



من خلال الشكل السابق يتضح أن أفراد عينة الدراسة ينتمون إلى توزيع طبيعي

عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

• عرض نتائج شروط تطبيق تحليل التباين:

1. تجانس التباين:

للتحقق من تجانس التباين بين المجموعات تم الاعتماد على اختبار ليفينللتجانس كما هو موضح في

الجدول التالي:

الجدول (08): نتائج اختبار ليفين للتحقق من شرط تجانس التباين بين المجموعات:

| F | df1 | df2 | Sig. |
|-------|-----|------|-------|
| 0.432 | 2 | 1710 | 0.649 |

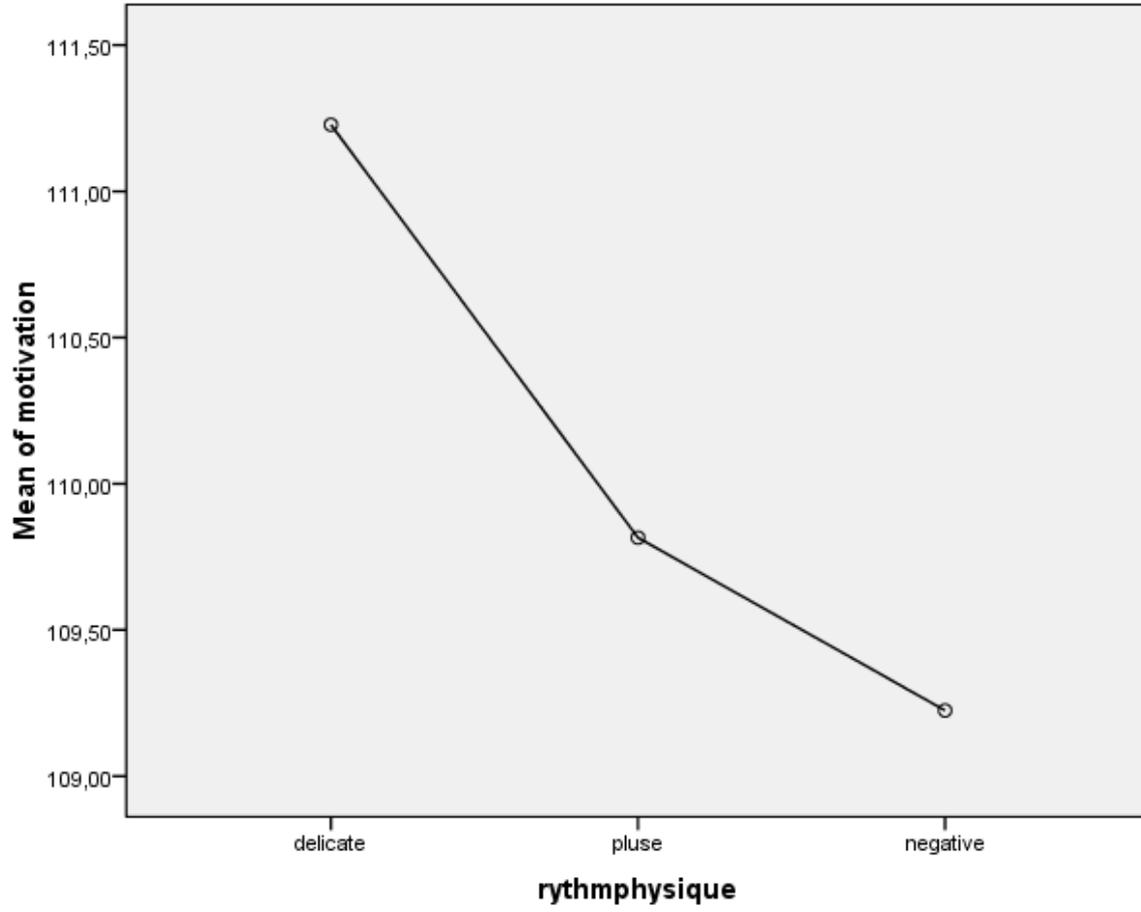
من خلال الجدول (08) نلاحظ أن قيمة Sig (0.649) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه

نستنتج أن هناك تجانس بين مجموعات الدراسة.

2 . اعتدالية التوزيع:

للتأكد من أن التوزيع معتدل تم الاعتماد على اختبار التوزيع الطبيعي Test de normalité

الموجود في برنامج SPSS و النتائج موضحة في الشكل التالي:



الشكل (3): يوضح اعتدالية التوزيع لأفراد العينة

من خلال الشكل السابق يتضح أن أفراد عينة الدراسة ينتمون إلى توزيع طبيعي

• عرض نتائج شروط تطبيق تحليل التباين.: homogeneity variance

1. تجانس التباين:

أن تكون المجتمعات التي استمدت منها المجموعات موضع المقارنة نفس التباين (شربيتي:1995)، أي أن يكون التباين بين درجات مجموعات الطلاب متساوي.

واللتحقق من تجانس التباين بين المجموعات تم الاعتماد على اختبار ليفينللتجانس كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (08): نتائج اختبار ليفين للتحقق من شرط تجانس التباين بين المجموعات:

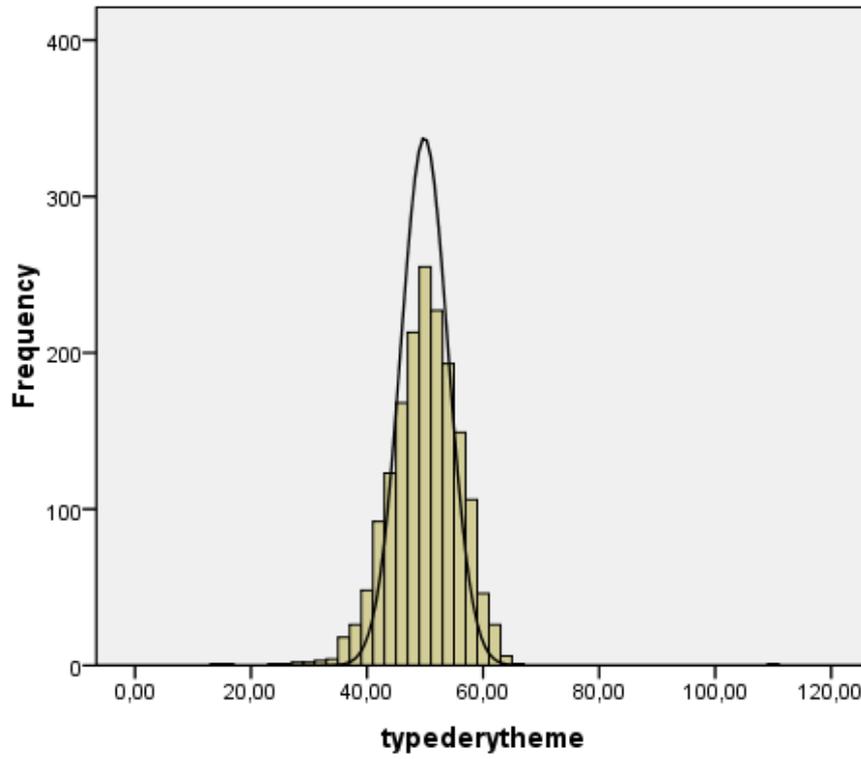
| F | df1 | df2 | Sig. |
|-------|-----|------|-------|
| 1.254 | 21 | 1689 | 0.196 |

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن قيمة Sig (0.570) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نستنتج أن هناك تجانس بين مجموعات الدراسة.

2 . اعتدالية التوزيع:

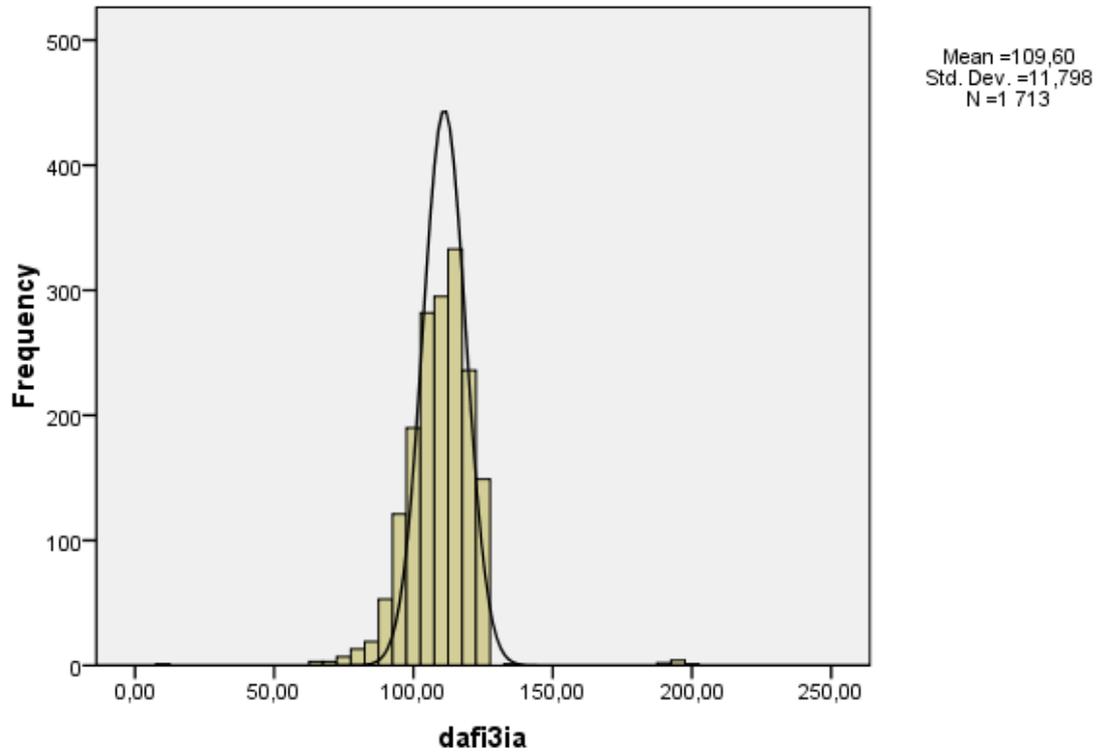
للتأكد من أن التوزيع معتدل تم الاعتماد على اختبار التوزيع الطبيعي Test de normalité الموجود في برنامج SPSS و النتائج موضحة في الشكل التالي:

typederytheme



Mean =49,48
Std. Dev. =6,05
N =1 713

dafi3ia



« Intitulé »

Résumé :

Cette recherche a pour objectif de montrer la relation entre la motivation d'accomplissement et le rythme vital de l'étudiant universitaire, d'une manière générale et les grandes périodes rythmiques (mental, émotionnel et physique) et le type de rythme journalier, en particulier.

Dans le cadre de cette recherche, l'étudiante chercheuse a utilisé les outils suivants : le questionnaire relatif au rythme vital journalier, le questionnaire de mesure de la motivation d'accomplissement, le programme électronique de mesure et de détermination de la situation du rythme vital (mental, émotionnel et physique) élaboré par l'étudiante chercheuse. L'échantillon est composé des étudiants de l'université Abdelhalmid Benbadis, de différentes spécialités de la première et deuxième année, d'un nombre global de 1713 et d'un âge variant de 18 à 25 ans. L'outil statistique utilisé est ANOVA dans ses deux variantes, unique et binaire, en utilisant le programme statistique SPSS, 17.0. Après le traitement et l'analyse statistique, l'étudiante chercheuse a aboutie aux résultats suivants :

- Il n'existe pas de relation, entre le degré de la motivation d'accomplissement et le rythme vital de l'étudiant universitaire,
- Il n'existe pas de différences, statistiquement significatives, dans les moyennes des degrés de la motivation d'accomplissement entre les étudiants universitaires, concernant l'interaction des variables relatives au type du rythme journalier et la spécialité universitaire et concernant aussi l'interaction des variables du type du rythme vital journalier et du niveau universitaire,
- Il existe des différences, statistiquement significatives, dans les moyennes des degrés de la motivation d'accomplissement des étudiants universitaires, concernant l'interaction des variables relatives au type du rythme journalier (du matin, non organisé et l'après-midi), au profit du type matinal, et concernant aussi la variable relative à la spécialité universitaire (la langue et littérature arabe, psychologie, les sciences agricoles, mathématiques, éducation physique et sportive, sciences commerciales, sciences politiques et la chimie) au profit de la spécialité mathématique.

Mots clés : le rythme vital -la motivation d'accomplissement

« Title »

Abstract :

This study aims to reveal the relationship between achievement motivation and bio rhythm at university student in general and the major rhythmic cycles (the two brains – emotional – bodily) from preparation research, where sample was formed studious comprehensive students Abdelhamid ibn baddis from the different specializations from the first and third year , there is about 1713 students having between 18 - 25 years . the statistical followed the analysis of variance both types of unilateral and bilateral depending on the program SPSS 17.0, and after processing and analysis reached the researcher for the next results: - lack presence of relationship between the degree of achievement motivation and bio-rhythm to the university student. There are no significant differences in the mean scores of achievement motivation among university students due to the interaction of variables of the daily pattern of bio-rhythm and specialization depending on the university and also the interaction of variables of the daily rhythm and vital university-level pattern

- statistical differences in medium degrees for the accomplishment evident students comprehensive consoles to two variables manner of the vital dropping interact two today and the academic specialization and depending on also to two variables manner of the vital dropping interact two today and the academic level - The presence of statistically significant differences in the mean scores of achievement motivation among university students differences due to the variable daily bio-rhythm pattern (Morning, irregular, evening) for the benefit of Morning pattern. And also due to the variable of university specialization. (Arab language and literature, psychology, agriculture, science, mathematics and physical education sports business science, political science, chemical engineering) in favor of specialization Mathematics.

Key words bio rhythm - achievement motivation

" العنوان "

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية للإنجاز والإيقاع الحيوي لدى الطالب الجامعي بصفة عامة وبالدرجات الإيقاعية الكبرى (العقلية، العاطفية، البدنية)، ونمط الإيقاع الحيوي اليومي بصفة خاصة. مستعملة في ذلك الأدوات التالية : كل من استبيان نمط الإيقاع الحيوي اليومي -استبيان لقياس الدافعية للإنجاز- برنامج الكرونومي لحساب و تحديد حالة الإيقاع الحيوي (العقلي- العاطفي - البدني) من إعداد الباحثة ، حيث تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس من مختلف التخصصات والمتدرسين بقسم السنة الأولى وقسم السنة الثالثة جامعي بلغ عددهم 1713 طالب بحيث يتراوح سنهم ما بين 18- 25 سنة. أما الأسلوب الإحصائي المتبع هو تحليل التباين بنوعيه الأحادي والثنائي بالاعتماد على برنامج SPSS 17 .0، وبعد المعالجة والتحليل توصلت الباحثة للنتائج التالية :

-عدم وجود علاقة بين درجة الدافعية للإنجاز والإيقاع الحيوي لدى الطالب الجامعي.

-عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز بين طلبة الجامعة تعزى لتفاعل متغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي والتخصص الجامعي وتبعاً أيضاً لتفاعل متغيري نمط الإيقاع الحيوي اليومي والمستوى الجامعي

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير نمط الإيقاع الحيوي اليومي(الصباحي، غير منتظم، المسائي) لصالح النمط الصباحي. وتعزى أيضاً لمتغير التخصص الجامعي. (اللغة والأدب العربي، علم النفس، علوم الفلاحة ، الرياضيات التربوية البدنية والرياضية العلوم التجارية ، علوم سياسية ،الهندسة الكيميائية) لصالح تخصص رياضيات.

الكلمات المفتاحية: الإيقاع الحيوي – الدافعية للإنجاز