



مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان و دانش پژوهان جوان
مرکز آموزشی فرزانهگان ۳- تهران

ارتباط توجه پایدار (تمرکز) با تیپ‌های زمانی صبحگاهی و شامگاهی در نوجوانان دختر

نازنین آهو-پرنیان خسروآبادی-هستی شاهین



عملکرد افراد گروه صبحگاهی در تست توجه پایین تر از افراد گروه شامگاهی است نه به علت پایین تر بودن توانایی توجه آنان، بلکه به علت زمان نابهینه انجام تست. زمان نابهینه انجام تست برای افراد شامگاهی (یعنی صبح) بر عملکرد آنان تاثیر منفی نداشته است. پس تاثیرات تفاوت در ریتم زیستی، برای افراد با تیپ صبحگاهی بسیار بارز و معنادار است و بر عملکرد افراد شامگاهی اثر چندانی ندارد.

میدان اختیاریه، اختیاریه شمالی، کوچه یزدانیان یکم،
دبیرستان فرزانهگان ۳

دبیرستان فرزانهگان ۳

منابع:

۱. لاریجه، زهرا. حقایق، سید عباس. مقایسه کارکردهای اجرایی، رفتارهای پرخطر و انگیزه تحصیلی بین نوجوانان با تیپ‌های زمانی صبحگاهی و شامگاهی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۹۶، جلد ۴، صفحه ۴۴۱
۲. سولبرگ، مک کی مور. ماتیر، کاترین. توانبخشی شناختی: یک رویکرد عصب-روانشناختی یکپارچه، نیویورک، انتشارات گیلفورد، ۲۰۰۱، فصل پنجم، صفحات ۱۲۷ تا ۱۶۴
۳. رهافر، آرشن. صادقی جوجیلی، میثم. صادق پور، آتوسا. میرزایی، شهاب. بررسی ویژگی‌های روانسجی نسخه فارسی پرسشنامه صبحگاهی-شامگاهی (MEQ)، مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت، تهران، دانشگاه شاهد، ۱۳۹۱، سال بیستم، دوره جدید، شماره ۸

بیان مسئله

توجه پایدار توانایی حفظ توجه به طور مستمر بر یک فعالیت نیازمند پردازش شناختی است.

دو عنصر حافظه فعال و گوش به زنگی، توجه پایدار را تشکیل می‌دهند که حافظه فعال همان پردازش شناختی اطلاعات در حین نگهداری ذهنی آن‌هاست و گوش به زنگی نیز به معنی حفظ توجه در طول فعالیت است.

تیپ‌های زمانی به معنی تفاوت‌های فردی در ریتم زیستی افراد است. این تفاوت در ریتم زیستی ممکن است در عملکردهای مختلف افراد تاثیرگذار باشد.

افراد مختلف را می‌توان در دو دسته تیپ‌های زمانی صبحگاهی و شامگاهی دسته‌بندی کرد.

تیپ‌های زمانی صبحگاهی صبح زودتر و سرحال‌تر بیدار می‌شوند و در ساعات اولیه روز در توانایی و کارایی بیشتری دارند.

تیپ‌های شامگاهی به سختی بیدار می‌شوند و عصرها کارایی بالاتر دارند. اوج زمان هوشیاری آن‌ها در ساعات پایانی عصر است.

روند انجام کار

۱. مطالعه پیشینه پژوهش

۲. تهیه ابزار مورد نیاز پژوهش (تست توجه و پرسشنامه تیپ‌های صبحگاهی شامگاهی)

۳. آنلاین کردن پرسشنامه MEQ

۴. پخش لینک پرسشنامه

۵. ساخت تست توجه در برنامه سایکوپای

۶. نمره گذاری پرسشنامه

۷. انتخاب شرکت کنندگان اصلی بر اساس تیپ زمانیشان و گروه‌بندی آنان

۸. اتخاذ تست توجه از شرکت کنندگان

۹. ورود داده‌ها به SPSS

۱۰. تحلیل داده‌های به دست آمده

نتایج

نتایج آزمون همبستگی نشان می‌دهد که توجه پایدار و تیپ زمانی افراد با هم همبستگی منفی دارند. یعنی هرچه فرد صبحگاهی‌تر باشد، نمره توجه پایدار پایین‌تری کسب کرده است. با توجه به اینکه نیمی از اعضای هر گروه در زمان بهینه خود براساس تیپ زمانی‌شان تست شده و نیم دیگر در زمانی تست شده بودند که زمان بهینه آنان محسوب نمی‌شد، دو آزمون تی مستقل جداگانه برای هر تیپ زمانی انجام گرفت و میانگین عملکرد اعضای هر گروه نسبت به زمان تست دادنشان با هم مقایسه شد. در گروه صبحگاهی زمان انجام تست معنادار بوده و در گروه شامگاهی زمان انجام تست تفاوتی در عملکرد افراد ایجاد نکرده است. بنابراین نتیجه آزمون همبستگی که نشان می‌داد عملکرد افراد گروه صبحگاهی در تست توجه پایین‌تر از افراد گروه شامگاهی است نه به علت پایین‌تر بودن توانایی توجه آنان، بلکه به علت زمان ناپهینه انجام تست است. زمان ناپهینه انجام تست برای افراد شامگاهی (یعنی صبح) بر عملکرد آنان تاثیر منفی نداشته است. پس تاثیرات تفاوت در ریتم زیستی، برای افراد با تیپ صبحگاهی بسیار بارز و معنادار است و بر عملکرد افراد شامگاهی اثر چندانی ندارد.

Attention



