

وصف تغيرات الانتباه خلال فترات اليوم وأيام الأسبوع الدراسي: دراسة كرونونفسية في ولاية سوق أهراس

Description of Attention variations across the periods of the day and the days of the school week: chronopsychological study in the province of Souk Ahras

وعلي لامية

قسم علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة
مولود معمري تيزي وزو 15000، تيزي وزو (الجزائر)

lamia.ouali@ummtto.dz

بصلين كاتية *

مخبر مجتمع تربية عمل، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة
مولود معمري تيزي وزو 15000، تيزي وزو (الجزائر)

katia.besline@ummtto.dz

ملخص:	معلومات المقال
يتناول هذا المقال موضوع وصف تغيرات الانتباه خلال فترات اليوم وأيام الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، ولوصف هذه التغيرات طبقا لروايت شطب الارقام لـ <i>Testu</i> المكيفة من قبل معروف (2008) في البيئة الجزائرية، على 130 تلميذ(ة) وذلك بولاية سوق أهراس. اعتمدنا على المنهج الوصفي في تفسير النتائج المتوصل إليها والتي بينت أن أداءات الانتباه خلال اليوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي تشهد ارتفاعا على الساعة الثامنة صباحا وتبقى مرتفعة على الساعة الحادية عشر، ثم تنخفض على الساعة الواحدة بعد الغداء، وتزداد انخفاضا على الساعة الثالثة. كما توصلت نتائج الاداءات الأسبوعية للانتباه لديهم عكس النمط الكلاسيكي المعترف به عالميا.	تاريخ الارسال: 2026/02/03 تاريخ القبول: 2026/06/11
	الكلمات المفتاحية: ✓ الكرونونفسية ✓ التغيرات اليومية ✓ التغيرات الأسبوعية ✓ الانتباه
	Article info : Received: 03/02/26 Accepted: 11/06/2026 Keywords: ✓ Chronopsychological ✓ Daily variations ✓ Weekly variations ✓ Attention performances
Abstract : This article describes the changes in attention span during the day and days of the school week among third grade primary school students. To describe these changes, the "Testu number crossing tests" adapted by Marouf (2008), was administered to 130 students in the province of Souk Ahras. The results -using a descriptive approach - showed that attention span peaks at 8:00 AM, increases again at 11:00 AM, then declines after lunch at 1:00 PM, and decreases further at 3:00 PM. the weekly attention-performance results revealed a pattern that differs from the classical model widely recognized in the international literature.	

❖ **مقدمة:** ركّز الباحثون في الميدان التربوي والمدرسي على دراسة الانتباه من زوايا متعددة، ومن بينهم الباحثين الكرونونفسيين الذين أجروا العديد من الدراسات حول أداءات الانتباه اليومية والأسبوعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. ويعتبر الباحث (Testu) من أهم الباحثين الأوائل الذين توصلوا إلى نتائج علمية معترف بها، من خلال دراساته حول الانتباه لدى الطفل (التلميذ)، حيث بيّن أن الانتباه يشهد تغيرات يومية ترتبط بالتغيرات البيولوجية والنفسية، وأن هناك أوقات يرتفع فيها الانتباه وأوقات أخرى ينخفض، فقد لاحظ أنّ الفترة الصباحية تنخفض فيه اداءات الانتباه ثم ترتفع في نهاية نفس الفترة، ثم تعود للانخفاض بعد الغذاء، لترتفع مجدداً في الفترة المسائية من اليوم الدراسي.

وفي هذا الإطار، أوضحت (Marouf 2010) أن ميدان الكرونونفسية يسمح بدراسة التواترات النفسية المرتبطة بالأداء المعرفي، حيث ركزت جلّ الدراسات التي أنجزت ضمن هذا الإطار بقياس مدى التعب وتحديد التواترات اليومية والأسبوعية للانتباه. كما تعرّف الكرونونفسية وفق ما أشارت إليه شاوشي (2020)، بأنها العلم الذي يهتم بدراسة التغيرات التي تطرأ على النشاطات الفكرية والمعرفية والنفسية للمتعلم، كوتيرة الانتباه التي تعتبر جوهر النظم المدرسية.

وقد توصلت معظم الابحاث حول التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه، إلى نتائج تتوافق مع النموذج الكلاسيكي لتغير مستوى الأداء خلال اليوم، الذي حدده (Gates) سنة 1916 في الولايات المتحدة الأمريكية، والذي يعتمد كأرضية أساسية من قبل العلماء والباحثين، ويعد أول من وضع منحى التواترات اليومية للنشاطات الفكرية. وقد بيّن هذا النموذج أن أداءات المتعلم في المجال الدراسي تبلغ ذروتها على الساعة الحادية عشرة صباحاً ثم تنخفض، لترتفع مجدداً في آخر المساء (أورد في: معروف، 2008). وفي السياق نفسه، أكّدت أعمال الباحث (Testu 1994)، أن هناك فترتين تشهد اداءات الانتباه فيها انخفاضاً وتراجعا وهما فترة الدّخول (الساعة الأولى من اليوم الدراسي) وفترة ما بعد الغذاء.

ويرى كل من (Bressoux & Bianco, 1999) أن الأداءات الفكرية للتلميذ تتغير خلال أيام الأسبوع الدراسي، حيث تسجل أداءات مرتفعة في بعض الأيام، في حين تنخفض في أيام أخرى. ويرجع ذلك حسب نظر بعض الباحثين إلى نظام البرمجة المدرسية المطبق، الذي يؤثر بشكل مباشر في وتيرة نشاط التلميذ (أورد في: وعلي ومعروف، 2017).

وعليه، فإن الدراسات الكرونوفسية المدرسية تؤكد أن الانتباه عملية معرفية محورية في عملية التعلم، وأنه غير ثابت خلال اليوم الدراسي، إذ إن انخفاض أداء الانتباه لدى التلاميذ ينعكس سلباً على قدرتهم في الاستيعاب والاستمرار ومتابعة الأنشطة التعليمية، في حين يساهم الانتباه المرتفع في الفهم الجيد والتفكير السليم والمتابعة الصفية ومن ثم التحسن في مستواه التعليمي.

ويضيف (Touitou & Bégué, 2010) أن القائمين على تصميم جداول التوقيت المدرسي ينبغي أن يراعوا العوامل البيداغوجية والاجتماعية والاقتصادية والاجتماعية وحتى السياسية، لما لها من تأثير كبير على نفسية وتعلم التلميذ. وهذا ما أقرّه أيضاً كل من (Jararya, S, Jarraya, M, Soussi, N, 2016)، حيث أكدوا أن إعداد التوقيت المدرسي للتلاميذ يجب الأخذ بعين الاعتبار الآليات الحركية والعقلية، باعتبار أن فعاليتها ليست ثابتة، بل تتغير خلال فترات اليوم الدراسي وذلك تبعاً للتغيرات التي تطرأ على الفرد والتي بدورها تؤدي إلى تغيير في الوظائف العقلية والمعرفية لديه (أورد في: رقان ومعروف، 2020).

بينت الدراسات الأجنبية لـ (Gates, Testu, Montagner) أنه يوجد فترتين صعبتين خلال اليوم لتحكم الأول يتزامن مع الدخول إلى القسم والثاني يتزامن مع وقت راحة الغداء (أورد في: إمسعودان ومعروف، 2018).

كما أجريت دراسات كرونوفسية محلية حول الوتيرة المدرسية من طرف مجموعة من الباحثين (Naoui, Mekideche (T), Mekideche (N), Marouf, khalfalah); (1997-1999) (Douga, Lakhal, Khelfane, Marouf, 2001-2004) وذلك بطلب من المعهد الوطني للتربية والتي أبرزت ضرورة إعادة النظر في تقييم جداول التوقيت

المدرسي (أورد في: معروف، 2008)، كما يمكن الإشارة إلى دراسات أخرى أنجزت على مستوى البيئة الجزائرية، كدراسة زعموم و معروف (2020)، حول دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي في ولاية قسنطينة، حيث أسفرت النتائج إلى وجود تغيرات يومية وأسبوعية لاداءات الانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة. ودراسة إمسهودان و معروف (2018)، حول الوتيرة المدرسية: الانتباه، مدة النوم الليلي، والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي -دراسة مقارنة بين تيزي وزو وتمنراست- حيث توصلت إلى أن الاداءات اليومية للانتباه لدى تلاميذ ولاية تيزي وزو لا تتغير حسب النمط الكلاسيكي المعترف به عالميا عكس الاداءات لدى تلاميذ ولاية تمنراست. كما أن التغيرات الأسبوعية لاداءات الانتباه بين التلاميذ المتمدرسين في كلتا الولايتين أظهرت وجود فروق قليلة في الملمح الأسبوعي. إضافة إلى دراسات أخرى منها دراسة (معروف، 2008 ؛ نوفل و معروف ، 2015؛ لعسلي و معروف، 2014؛ وعلي و معروف، 2017؛ صعاد و معروف، 2021؛ رقان و معروف، 2023)، بينت أن أداءات الانتباه اليومية والأسبوعية لدى التلميذ، متأرجحة بصفة دورية، فهناك أوقات تكون فيها الاداءات مرتفعة وأخرى ضعيفة.

أظهرت معظم الدراسات المحلية التي أجريت حول تغير الاداءات الفكرية لدى الطفل، نفس الملمح الكلاسيكي الذي يتميز بانخفاض الاداءات الفكرية للطفل بداية الفترة الصباحية ثم ترتفع في نهاية الفترة الصباحية، يتبعه انخفاض بعد فترة الغذاء ثم ترتفع من جديد خلال فترة ما بعد الظهر، كما أن معظم هذه الدراسات أجريت في مناطق الشمال الجزائري دون المناطق الشرقية. ومن هذا المنطلق سنحاول التطرق إلى موضوع وصف التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس وعليه، تمت صياغة مشكل البحث كالتالي: هل تتغير أداءات الانتباه خلال اليوم والأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس؟

ونفترض ان أداءات الانتباه تتغير خلال ساعات اليوم وخلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين بولاية سوق أهراس.

وتهدف هذه الدراسة إلى وصف وتيرة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس، وذلك من خلال تتبع هذه التغيرات عبر ساعات اليوم (8، 11، 13، 15)، وأيام الأسبوع الدراسي (الأحد، الاثنين، الأربعاء، الخميس). كما تسعى هذه الدراسة من خلال المعطيات المتوصل إليها إلى تنظيم جدول توقيت يتوافق مع الوتيرة النفسية لفئة التلاميذ المدروسة.

تتمثل أهمية هذه الدراسة في كونها تقدّم وصفا دقيقا لأوقات الذروة والانخفاض في أداء الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس، وهو ما يسمح للمختصين ببرمجة الأنشطة التعليمية بطريقة تتوافق مع الوتيرة اليومية والأسبوعية للتلاميذ، الامر الذي يدعم فعالية التعلم لديهم ويسهم في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة.

❖ الإجراءات المنهجية:

■ **منهج البحث:** لوصف أداءات الانتباه خلال فترات اليوم وأيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس اعتمدنا على المنهج الوصفي، فهو الأنسب لوصف هذه التغيرات وصفا علميا كما هي في الواقع ويسمح لنا بتحليل وتفسير الظاهرة المدروسة.

■ **عينة البحث:** يقدر الحجم الكلي لعينة الدراسة لوصف أداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي في ولاية سوق أهراس بـ(130) تلميذ(ة). وتم اختيار عينة البحث من تلاميذ السنة الثالثة وتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي دون المستويات الأخرى وشملت العينة كلا الجنسين ذكور وإناث. كما تم ذلك حسب التوقيت المدرسي أي وفق نظام الدوام الواحد بابتدائية البشير الإبراهيمي وابتدائية ماكس مارشان الواقعتان ببلدية سوق أهراس دائرة سوق أهراس في وسط مدينة سوق أهراس (المناطق الشرقية) وتتميز المنطقة بمناخ شبه رطب، يتسم بتعاقب الفصول، حيث يكون باردا في فصل الشتاء مصحوبا بتساقط الأمطار في العديد من الفترات (كما تشهد المدينة انخفاضا ملحوظا خلال الصباح في فصل الشتاء، وهذا ما لاحظناه في فترة التطبيق وذلك في شهر فيفري)، وبصيف معتدل إلى حار نسبيا. وبكثافة سكانية متوسطة، وفئات سكانية

مختلفة من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي حيث أغلبية أولياء تلاميذ الابتدائيتين لديهم مستوى اجتماعي واقتصادي وثقافي جيد.

■ **أدوات جمع البيانات:** لدراسة ووصف أداءات الانتباه خلال فترات اليوم وأيام الأسبوع، طبقنا روائز شطب الأرقام لأيام (الاحد، الاثنين، الأربعاء والخميس) وكل رائز يتضمن (171) رقما للشطب مبعثرة في (09) أسطر، ويشمل 46 رقما للشطب برقمين ولتفادي أثر انتقال التعلم والملل الذي قد ينتج عن عملية التمرير المتكرر خلال اليوم والأسبوع الدراسي، تم تقديم هذه الاختبارات للتلاميذ بأشكال مختلفة (أرقام مختلفة) مقيمة، معادلة ومتساوية.

■ **كيفية جمع البيانات:** لوصف تغيرات أداءات الانتباه خلال فترات اليوم وأيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس (ابتدائية البشير الابراهيمي وابتدائية ماكس مارشان)، قمنا بجمع البيانات وذلك بتطبيق روائز شطب الأرقام لـ TESTU المكيفة في البيئة الجزائرية من قبل معروف سنة 2008 على التلاميذ المتمدرسين في القسم الثالث ابتدائي كتابيا وجماعيا، ومدة التمرير تقدّر بـ 30 ثانية واعتمدنا في ذلك على خطة المربع اللاتيني كما يبينه الجدول رقم 01.

جدول رقم (01): يوضح ساعات تمرير اختبارات شطب الأرقام على الأفواج حسب خطة المربع اللاتيني.

ساعات التمرير أيام التمرير	الساعة 8	الساعة 11	الساعة 13	الساعة 15
الاحد	الفوج 1	الفوج 3	الفوج 2	الفوج 4
الاثنين	الفوج 3	الفوج 1	الفوج 4	الفوج 2
الثلاثاء	الفوج 2	الفوج 4	الفوج 1	الفوج 3
الأربعاء	الفوج 4	الفوج 2	الفوج 3	الفوج 1

■ **كيفية تحليل البيانات:** قمنا بجمع البيانات الخاصة بالتغيرات اليومية والاسبوعية للانتباه ثم قمنا بتفريغها وتبويبها في جداول ومعالجاتها إحصائيا باستعمال اختبار (F) لقياس الدلالة الاحصائية.

▪ **حدود البحث:** أجريت هذه الدراسة في المنطقة الشرقية الجزائرية، خلال الفترة الممتدة بين 16 فيفري إلى 20 فيفري 2025، حيث تم اختيار ولاية سوق أهراس مجالا جغرافيا يتم فيها تطبيق البحث، وذلك لما تتميز به من خصائص ديموغرافية، ثقافية وتربوية، كما أن عدم توفر دراسات سابقة ومعطيات خاصة حول التغيرات اليومية والأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ الابتدائي في هذه المنطقة الشرقية (سوق أهراس)، هو الأمر الذي عزز من اختيار هذا المجال الجغرافي.

❖ عرض ومناقشة النتائج:

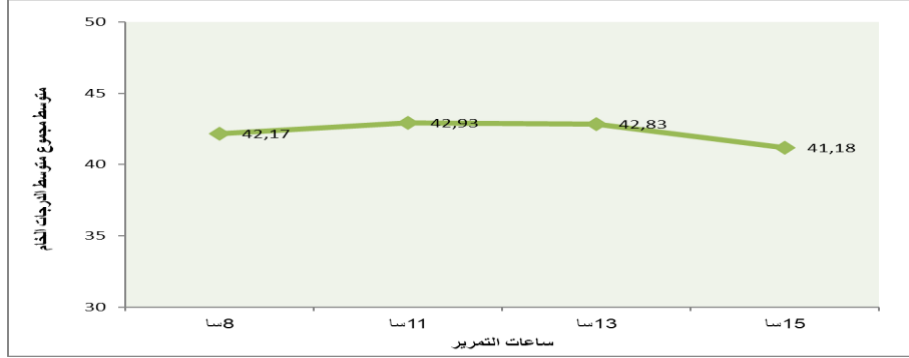
• التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي:

جدول رقم (02): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس

ساعات التمرير	الساعة 8	الساعة 11	الساعة 13	الساعة 15
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	42.17	42.93	42.83	41.18

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أنّ أداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس تشهد تغيرات خلال فترات اليوم الدراسي، حيث نلاحظ انخفاضا على الساعة الثامنة صباحا بمتوسط يقدر ب(42.17)، أما على الساعة الحادية عشرة صباحا ترتفع بمتوسط يقدر ب(42.93)، لتتخفض أداءات الانتباه مجددا على الساعة الواحدة زوالا بمتوسط يقدر ب(42.82)، وتستمر بالانخفاض على الساعة الثالثة بمتوسط يقدر ب(41.18). هذا الملمح اليومي الذي تحصلنا عليه لا يتفق مع الملمح الكلاسيكي الذي قدّمه Gates (1916)، الذي بين أن أداءات الانتباه تكون منخفضة بداية الفترة الصباحية (الساعة الثامنة). أما فيما يخص فترة بعد الغذاء تكون منخفضة وتعرف أقصى ارتفاع نهاية اليوم الدراسي.

منحى رقم (01): التغيرات اليومية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس.



يتبين من خلال المنحى رقم (01) أن نتائج دراسة التغيرات اليومية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس شهدت انخفاضا في بداية الفترة الصباحية لليوم الدراسي، وذلك على الساعة الثامنة صباحا، وقد يعزى هذا الانخفاض إلى الاستيقاظ المبكر أو الحصول على قسط كاف من النوم. ثم تعرف الاداءات ارتفاعا خلال الفترة نفسها، على الساعة الحادية عشرة، حيث يبدأ التلاميذ بالتكيف مع الأنشطة التعليمية. لتتخفض الاداءات مجددا في بداية الفترة المسائية على الساعة الواحدة زوالا، لتستمر في الانخفاض نهاية الفترة المسائية على الساعة الثالثة مساء، أي في نهاية اليوم الدراسي. ويظهر هذا المنحى اختلافا عن الملمح الكلاسيكي الذي حدّته الدراسات القاعدية السابقة. وعند مقارنة نتائج دراستنا بنتائج دراسة (Testu, 1994)، التي توصلت إلى أن أداء الطفل يعرف أقصى ارتفاع خلال فترتين من النهار، هما نهاية الفترة الصباحية ونهاية الفترة المسائية من اليوم الدراسي. يمكن القول، إن النتائج تتفق جزئيا فقط خلال الفترة الصباحية: حيث سجلت دراستنا أعلى مستوى للأداء حوالي الساعة الحادية عشرة صباحا، لكنها تختلف خلال الفترة المسائية، إذ أظهرت النتائج انخفاضا في الأداء خلال آخر الفترة المسائية من اليوم الدراسي. كما أن النتائج المتحصلة عليها لا تتوافق كليا مع نتائج الدراسات الجزائرية السابقة، فعند مقارنة نتائج دراستنا بنتائج دراسة (نوفل ومعروف، 2015)، بالمنطقة الجنوبية (ولاية أدرار) التي توصلت إلى أن أداء التلاميذ يرتفع في بداية اليوم الدراسي ويرتفع تدريجيا إلى نهاية الفترة الصباحية، ثم يواصل في ارتفاعه خلال الفترة المسائية إلى آخر اليوم الدراسي وعليه نلاحظ أنهما تتوافقان في نتائج الفترة الصباحية حيث ينخفض الأداء في بداية الفترة الصباحية ليرتفع تدريجيا في نهاية نفس الفترة. ولا تتفقان في نتائج الفترة المسائية، إذ

توصلت دراستنا إلى انخفاض الأداء بعد فترة بعد واستمراره في الانخفاض إلى غاية آخر الفترة المسائية وهو ما يخالف دراسة (نوفل ومعروف، 2015) التي توصلت إلى استمرار ارتفاع الأداء خلال هذه الفترة. ولاختبار مدى صحة الفرضية الأولى طبقنا اختبار (F) حيث قدرت قيمته $(F(3) = 04.03 ; P < .01 S \alpha 0,05)$ وعليه فإن الفرضية الأولى التي مفادها تتغير أداءات الانتباه خلال ساعات اليوم لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي المتمدرسين في بولاية سوق أهراس دالة إحصائيا.

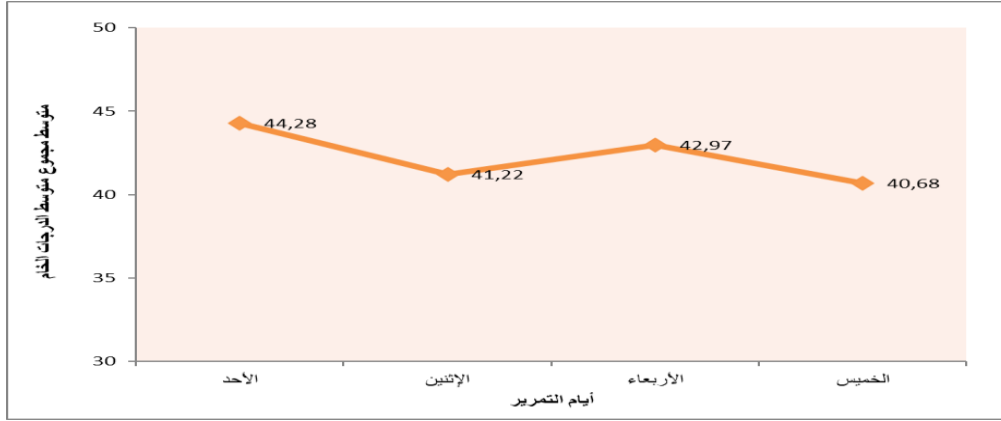
• التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس:

جدول رقم (03): التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي

ساعات التمرير	الأحد	الاثنين	الأربعاء	الخميس
متوسط مجموع متوسط درجات الخام	44.28	41.22	42.97	40.68

يتبين من خلال الجدول رقم (03) ملخص التغيرات أداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، حيث تسجل أعلى أداءات الانتباه يوم الأحد بمتوسط يقدر ب(44.28)، ثم نلاحظ انخفاضها يوم الاثنين بمتوسط يقدر ب(41.22)، أما يوم الأربعاء وهو اليوم الرابع من الأسبوع الدراسي ترتفع الاداءات مجددا بمستوى يقدر ب(42.97)، أما يوم الخميس وهو آخر أيام الأسبوع الدراسي تتخفص فيها أداءات الانتباه مقارنة بالأيام السابقة بمتوسط يقدر ب(40.68).

منحنى رقم (02): التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.



يتبين من خلال المنحى رقم (02) ملامح التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، وجود تباين في أداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع الدراسي. وهذا ما توصلت إليه معظم الدراسات الأجنبية، غير أنها تختلف من حيث الملمح الأسبوعي لأداء الانتباه، أي الأيام التي يرتفع وينخفض فيها الأداء. فقد أظهرت نتائج دراستنا ارتفاعاً في أداءات الانتباه خلال أول أيام الأسبوع الدراسي وهو يوم الأحد، ويمكن تفسير ذلك بقدرة التلاميذ للاندماج في الأنشطة الدراسية مع أول يوم دراسي بعد راحة لمدة يومين تتمثل في عطلة نهاية الأسبوع، حيث تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة (صعاد ومعروف، 2021)، أنه خلال الفصل الثالث، يسجل التلاميذ أداءاً مرتفعاً يوم الأحد، ثم تنخفض في ثاني يوم من الأسبوع الدراسي، أي الاثنين. كما يلاحظ من خلال المنحى أن الاداءات ترتفع مجدداً ثالث يوم (الأربعاء)، ويمكن تفسير ذلك باستفادة التلاميذ لاستراحة نصف يوم الثلاثاء، كما يفسر ذلك أيضاً بالتكيف التدريجي للتلاميذ مع الوتيرة الدراسية واستعادة تركيزهم، غير أن هذا التحسن لا يستمر إلى آخر أيام الأسبوع الدراسي وهو يوم الخميس حيث تعرف الاداءات أدنى قيمة، وهو ما يعكس تأثير الإرهاق الذهني والتعب الجسدي على انتباه التلاميذ حيث يجتهد التلميذ كثيراً طيلة الأسبوع الدراسي وهذا يتفق مع نتائج معظم الدراسات السابقة التي تعرف انخفاضاً في أداءات التلاميذ في آخر أيام الأسبوع الدراسي. ولاختبار مدى صحة الفرضية الثانية طبقنا اختبار (F) حيث قدرت قيمته $F(3) = 18.83$; $P < .00$ S $(\alpha = 0.05)$ وعليه فإن الفرضية الثانية التي مفادها تتغير أداءات الانتباه خلال أيام الأسبوع لدى التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ابتدائي بولاية سوق أهراس دالة إحصائياً.

❖ **خاتمة:** تناولنا في هذه الدراسة وصف تغيرات الانتباه خلال فترات اليوم وأيام الأسبوع الدراسي وهي دراسة كرونونفسية في ولاية سوق أهراس. وقد تبين من خلال النتائج أن أداءات الانتباه ليست ثابتة خلال ساعات اليوم الدراسي، حيث عرفت انخفاضا خلال الساعة الأولى من اليوم الدراسي (الساعة الثامنة)، ويعزى ذلك إلى الالتحاق المبكر بالصف الدراسي وعدم الاستعداد الذهني للتلميذ، نتيجة صعوبة الانتقال من الوتيرة المنزلية إلى وتيرة الصف والدراسة، خاصة مع غياب الأنشطة التي تساعد على تنشيط الوظائف الذهنية، نظرا للبرنامج المكثف الذي كلف به الأساتذة. أما على الساعة الحادية عشر (11سا) صباحا، فقد عرفت أداءات الانتباه تحسنا، ويرجع ذلك إلى تكيف التلاميذ التدريجي مع الأنشطة المعرفية والمشاركات الصفية التي تساعد على اليقظة وتحفز النشاط الذهني. وخلال الفترة المسائية، مباشرة بعد استراحة الغذاء، تشير النتائج إلى انخفاض الاداءات مجددا على الساعة الواحدة بعد الظهر، ويفسر ذلك بانخفاض مستوى اليقظة لدى التلاميذ بعد تناول الغذاء. كما يستمر هذا الانخفاض إلى غاية نهاية اليوم الدراسي على الساعة 15سا مساء نتيجة الإجهاد البدني الناتج عن اللعب والنشاط الحركي الذي يقوم به التلاميذ خلال فترة استراحة الغذاء.

وفيما يخص نتائج التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه، فقد شهدت الاداءات ارتفاعا أول أيام الأسبوع الدراسي (الأحد)، ويمكن تفسير ذلك باستفادة التلاميذ من عطلة نهاية الأسبوع التي تسمح لهم بتجديد طاقتهم والاستعداد الذهني للدراسة. كما شهدت الاداءات انخفاضا ثاني يوم دراسي (الاثنين)، ويعزى ذلك إلى كثافة البرامج والأنشطة التعليمية والأساسية المكثفة المقدمة في هذا اليوم، مما يؤدي إلى شعور التلاميذ بالضغط الذي يسبب الارهاق الذهني. أما يوم الأربعاء، فقد عرفت الاداءات ارتفاعا ملحوظا مقارنة بالأيام الأخرى ويرجع ذلك إلى استفادة التلاميذ من استراحة نصف يوم الثلاثاء، الأمر الذي يساعدهم على استرجاع نشاطهم البدني والذهني. في حين سجلت الاداءات مجددا انخفاضا مجددا يوم الخميس، وهو آخر يوم من الأسبوع الدراسي، ويفسر ذلك بتراكم الجهد والضغط الدراسي لديهم، وتطلعهم لعطلة نهاية الأسبوع.

وفي الأخير، يمكن اقتراح ما يلي:

✓ مراعاة الوتيرة النفسية والبيولوجية للتلاميذ أثناء تصميم جداول التوقيت من قبل المختصين.

✓ إدراج أنشطة تحفز وتساعد في تنشيط الوظائف العقلية لدى التلاميذ في بداية الفترة الصباحية.

✓ تكيف إستراتيجيات التدريس الحديثة مع التغيرات التي يشهدها الانتباه خلال فترات اليوم كطريقة التعلم التعاوني في الفترة التي يشهد الانتباه فيها انخفاضا.

❖ قائمة المراجع:

1. إمسعودن، مسيسيلية، ومعروف، لويزة. (2018). دراسة الوتيرة المدرسية: الانتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي: دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو وتمنراست. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
2. رقان، كلثوم، ومعروف، لويزة. (2020). تنظيم الوقت المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية من منظور كرونوفسكي. مجلة مجتمع، تربية، عمل، 5، 55-64.
3. زعموم، شهيرة، ومعروف، لويزة. (2020). دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي: دراسة ميدانية في المدارس الابتدائية الحضرية لولاية قسنطينة. أطروحة دكتوراه في علوم التربية. جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
4. شاوش، ميرة. (2020). مدخل مفاهيمي للوتيرة المدرسية. مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربية، 2، 78-93.
5. حسن، صعاد، ومعروف، لويزة. (2021). الوتيرة السنوية عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغين من العمر 10-11 سنة. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
6. معروف، لويزة. (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة). أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
7. نوفل، جميلة، ومعروف، لويزة. (2015). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7 إلى 8 سنوات): دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية أدرار. مذكرة ماجستير في علوم التربية. جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
8. وعلي، لامية، ومعروف، لويزة. (2017). تأثير التوقيت المدرسي في كل من الانتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية: دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام. أطروحة دكتوراه في علوم التربية، غير منشورة. جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
9. Leconte-Lambert, C. (1994). Fonctionnement attentionnel et chronopsychologie : Quelques données actuelles chez l'enfant de maternelle et primaire. *Enfance*, 47(4), 408-414.
10. Marouf, L. (2010). Étude chronopsychologique de l'attention chez les élèves algériens âgés de 11 ans. *Dirassat fi El-Oloum El-Insania wa El-Ijtimaia*, 15, 19-56.
11. Testu, F. (1994). Rythmes scolaires : Approches chronobiologiques et chronopsychologiques. *Perspectives documentaires en éducation*, 32, 77-90.
12. Testu, F., & Fontaine, R. (2001). *L'enfant et ses rythmes : Pourquoi il faut changer l'école*. France : Calmann-Lévy.