

النوم الليلي والعنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية

مباركي محند أورابح / و علي لامية

جامعة مولود معمري تيزي وزو

- ملخص: يتناول هذا المقال دراسة للتغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي والعنف المدرسي من منظور كرونونفسي، وعلى هذا الأساس تم إنجاز دراستين حيث تمت الدراسة الأولى على عينة مكونة من (119) تلميذا يدرسون السنة الخامسة ابتدائي، أما الدراسة الثانية فقد تمت على عينة مكونة من (327) تلميذا يدرسون في السنة الثالثة متوسط بولاية تيزي وزو. ويكمن الهدف من ذلك معرفة ما إذا كان التلاميذ ينامون المدة الكافية وما انعكاسات قلة النوم على ظهور مشكلة العنف وما المظهر الأكثر شيوعا لديهم. ولقد بينت نتائج الدراسة الأولى أنّ متوسط مدة النوم الليلي عند التلاميذ منخفضة مقارنة بالتي توصل إليها Testu سنة 1994 والباحثة (معروف) سنة 2008 في البيئة الجزائرية عند نفس الفئة العمرية، أما بالنسبة للدراسة الثانية فقد بينت النتائج أنّ المظاهر الأكثر شيوعا لدى التلاميذ هو العنف الموجه نحو الآخرين بالدرجة الأولى ثم يليه العنف الموجه نحو الممتلكات ثم العنف الموجه نحو الذات. ومن خلال النتائج يمكن القول بصفة عامة أنه من الضروري احترام مدة النوم الليلي لدى التلميذ من أجل التقليل من تفشي مشكل العنف المدرسي في المؤسسات التربوية الجزائرية.

الكلمات المفتاحية: النوم الليلي، الكرونوبولوجية، الكرونونفسية، العنف المدرسي.

- Résumé : Cette étude a pour objet d'étudier les variations hebdomadaires du sommeil nocturne chez les élèves âgés de 10-11 ans. Elle a été réalisée chez (119) élèves de la wilaya de Tizi-Ouzou. L'objectif est, d'une part, de savoir si les élèves dorment assez ou pas par rapport à la moyenne, et d'autre part, de déterminer les conséquences du manque du sommeil sur l'apparition des comportements violents. Les résultats de cette étude montrent que la moyenne du sommeil nocturne obtenue chez les élèves est inférieure à celle obtenue dans l'étude de Testu en 1994 en France et celle de Marouf en 2008 en Algérie chez les élèves de la même tranche d'âge d'où la nécessité de respecter la durée du sommeil chez l'élève, car le manque de sommeil peut être l'un des facteurs à l'origine de la propagation de la violence scolaires dans les écoles algériennes.

Les mots clés: sommeil nocturne, chronobiologie, chronopsychologie, violence scolaire.

- Abstract: The purpose of this study is to study weekly variations in nighttime sleep among 10-11 year olds. It was carried out on a sample of one hundred and nineteen (119) students of the wilaya of Tizi-Ouzou. The aim is, on the one hand is to find out if students sleep fairly or not in relation to the average, and on the other hand to determine the consequences of the lack of sleep on the appearance of the children's violent behaviors. The results of this study show that the average night-time sleep for students is lower than that obtained in the Testu study in 1994 in France and that of Marouf in Algeria in 2008 among pupils of the same age group. Hence the need to respect the duration of sleep for this fringe of schoolchildren, because lack of sleep can be one of the factors behind the spread of school violence in Algerian schools

Keywords: night sleep, chronobiology, chronopsychology, school violence.

-مقدمة: يعتبر النوم وفق (Clarisse, Testu, Maintier, Alaphilippe, 2004)

Floc'h, Janvier Le أساس الحياة فهو ضروري سواء للإنسان أو للحيوان فإذا حرم أي واحد منهما منه فذلك يؤثر عليه وعلى حياته وهو أساسي من أجل البقاء في حالة يقظة، ولهذا من الضروري دراسة هذه الظاهرة. ويرى (Vermeil, 1984) أيضا في هذا المنوال مبينا ضرورة النوم أن حيوان بدون نوم يموت بسرعة أكبر مقارنة بحيوان بدون أكل (أورد في: Marouf, Khelfane, Douga, Testu, 2014). كما أشارت معروف (2010) بدورها إلى مدى أهمية النوم الليلي خاصة في الفترة الصباحية حيث عندما ينهض الطفل وذلك استجابة لتيرة الأولياء والمجتمع، يحرم الطفل من تلبية حاجاته البيولوجية المتمثلة في النوم، كما بينت دراسة Mitru&al (2002) أن صعوبة النوم عند المراهقين لا تؤثر فقط على التعليم بل أيضا تزيد من التهيج والعدوانية وصعوبة التكيف مع المتطلبات المعرفية والعاطفية أيضا. بالإضافة إلى ما بينته (Challamel 2001) أن التلاميذ لا يعانون فقط من اضطرابات النوم، بل أن هذه الاضطرابات تؤدي أيضا إلى ظهور القلق، الاكتئاب، نقص في الأداء الدراسي، وأيضا ظهور سلوكيات العنف وفرط النشاط (أورد في: Testu, 2008).

- **الكرونونفسية:** يعتبر الكرونونفسية حسب (Testu 2008) ميدانا يأخذ بعين الاعتبار البعد الوقتي في الدراسة العلمية للسلوكات، أي هو يقوم بصفة عامة على دراسة الطرق المختلفة التي يتكيف بها الفرد مع التغيرات، وقد بين الباحث Fraisse في هذا الصدد أن "السلوكات الإنسانية لا يمكن أن تفسر فقط بالتواترات البيولوجية (...)" من الضروري دراسة التواترات السلوكية لذاتها، من أجل تمييز هذه الدراسات، أقترح أن نستعمل كلمة الكرونونفسية" (أورد في: Boujon & Quaireau, 1997).

وقد ذكر Bogaert & Delmarle (2006) أنه منذ عدة سنوات قام عدة باحثين بدراسة الدورات التي تعدل النشاطات البيولوجية للكائن الحي، واستطاعوا في أول الأمر التعرف على التواترات البيولوجية مثل تعاقب نوم - يقظة. وابتداء من 1980 تدخل علم النفس في البيولوجيا من أجل محاولة تفسير التغيرات التي تحدث في سلوك الإنسان وبشكل خاص التي تتعلق بالنشاط المعرفي. وفي هذا السياق، عرف ميدان الكرونونفسية سنة 1980 "كميدان يقترح دراسة السلوك لذاته" (أورد في: Querrioux-Coulombier, Rossi, 1995).

أوضح (Testu 2000) أن الفضل في ظهور هذا الميدان يعود إلى Fraisse الذي تميز كثيرا فيه من خلال الدراسات التي قدمها في هذا المجال، ويهتم بدراسة التغيرات الدورية للنشاط الجسمي و/أو الفكري التي كانت تتجزأ خاصة في أماكن العمل: المصنع أو المكتب أو مراكز المراقبة أو المدارس حيث يتعلق الأمر بتحديد ملامح التغيرات اليومية للأداءات.

أشار Testu في نفس السياق إلى عدة دراسات أنجزت في إطار الكرونونفسية وهي تعتبر أول الأبحاث في هذا الميدان في الوسط المدرسي ومن بينها دراسة الباحث Ebbinghaus الباحث المعروف بأعماله حول ذاكرة الإنسان

وعملها والتي يمكن أن تعتبر من الأعمال الرائدة في مجال دراسة التغيرات الدورية للأداءات الفكرية للتلاميذ. بالفعل، فهو أول من أخذ بعين الاعتبار البعد الوقتي في دراسة الأداءات الفكرية ولكن يوضح أن تغيرات هذه الأخيرة يمكن أن تتعدل حسب تفاعل عدة متغيرات مثل: السن، طبيعة المهمة، نوع الذاكرة... (أورد في: Testu, 2012).

- **ميدان الكرونوبولوجية:** يعتبر ميدان الكرونوبولوجية حسب (2006) Marsaudon علم البنية التواترية للكائنات الحية نشأ في القرن 16 بفضل التحليل الدقيق الذي أنجز من قبل علماء النبات الذين كانوا مهتمين بمعرفة أفضل لظروف نمو النبات سواء من خلال معرفة دور الضوء أو درجة الحرارة وكذلك مساهمة التغذية في نموها، وسريعا ما وسع علماء الحيوان نطاق البحث من خلال القيام بالدراسات حول الحيوانات التي تطرأ عليها أيضا تغيرات وتأثيرات. وامتدت دراسات الكرونوبولوجية إلى الإنسان حيث درست التغيرات الوقتية التي تطرأ على الوظائف الفيزيولوجية عنده (ضغط الدم، نبضات القلب، درجة الحرارة، تعاقب ليل-نهار...) وغيرها من التواترات، تتعرض للتغير عبر الوقت عند الإنسان.

ذكر كل من (2001) Hadj-Mabrouk, A., Hadj-Mabrouk, H & Dogui في هذا السياق، أن العمليات البيولوجية لدى الكائنات الحية تتغير عبر الوقت ويمكن التنبؤ بها بفترة مختلفة من عملية لأخرى، فدراسة هذه التواترات البيولوجية هي التي تحدد الكرونوبولوجية وهو ميدان حديث يضم عدة ميادين إلى جانبه مما يجعله متطور بدرجة كبيرة. وهو مفهوم أدخل من قبل Reinberg & Halberg في 1967 (أورد في: Bouati, 1999). وقد أشار (2001) Danel & Tuitou في هذا السياق أن ميدان الكرونوبولوجية تطور بشكل كبير مقارنة بالسابق ويعود ذلك إلى

الدراسات التي أنجزت حول التغيرات الدورية للظواهر، وكما أصبحت تطبيقات المفاهيم الناتجة عن هذا الميدان مستعملة اليوم في معظم مجالات الطب، وحسب (Macar, 1980) أصبح هذا الميدان مستقلاً اليوم بفضل تطور التكنولوجيا، حيث طور أدوات ملائمة للدراسات المختلفة التي يقوم بها منذ سنين طويلة حول التواترات.

وفي هذا السياق، عرف الباحث Reinberg الكرونوبيولوجية بأنها «دراسة البنية الوقتية لكل كائن حي وتغيراتها» (أورد في: Reinberg, 1957)، ويسمح حسب (Vermeil, 1984) من التحديد الكمي المفصل لميكانيزمات البنية الوقتية البيولوجية للكائنات الحية والاهتمام بدراسة تغيرات الوظائف الأساسية خلال تناوب الليل والنهار (أورد في معروف، 2008).

ويعرف حسب غانم (2004) النوم على أنه «حالة فسيولوجية يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير أي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع البيئة المحيطة ويقل فيهما الانتباه إلى المنبهات الخارجية، والنوم يعني فسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ.

- **تغيرات النوم:** يتغير النوم عند الأطفال تدريجياً مع النمو وقد أشار كل من (Hartman, 1970) و (Agnew, Wenn, 1971) المذكورين من قبل الباحث (Fluchaire) في هذا الإطار 5% فقط من الأفراد ينامون أقل من 6 ساعات وهناك بين 10% و 14% ينامون أكثر من 9 ساعات وأكثر من 80% الذين يتركزون ما بين 6 إلى 9 ساعات. ومن خلال هذه النسب حددت متوسط مدة النوم تقريباً 8 ساعات ولكن هذه المدة لا يمكن تطبيقها على كل الأفراد بسبب وجود فروق فردية من حيث الحاجة للنوم حيث أن هناك من ينام قليلاً ومن ينام كثيراً (أورد في: Crépon, 1983).

لقد بين (Lafaurie 2002) أن مدة النوم عامة مختلفة من فرد لآخر فهناك من يحتاج فترة قليلة وهناك من يحتاج فترة طويلة، أفراد مسائيين وصباحيين. كل واحد له احتياجاته الخاصة والأمر ذاته بالنسبة لمدة النوم عند كل شخص.

- **العنف المدرسي:** يعتبر موضوع العنف من أهمّ المواضيع التي حظيت بالدراسة والمناقشة في مختلف ميادين العلم والمعرفة، ونظرا للانتشار الواسع لهذه الظاهرة والتي مست مختلف القطاعات ونظرا لما تخلفه من آثار سلبية بالنسبة للأفراد والمجتمع، أصبحت تشكل محورا للعديد من الدراسات المعاصرة وهذا في مختلف دول العالم، وتنبئها للرأي العام العالمي بخطورة هذه الظاهرة، صادقت الجمعية العامة للأمم المتحدة على لائحة نصت على إعلان سنة (2000) سنة عالمية لثقافة السلم والأعنف، وما زاد من حدتها وصولها إلى المؤسسات التعليمية فقد أصبحت معظمها تعاني من هذه المشكلة العويصة التي باتت وسائل الإعلام بمختلف وسائلها تنقل الأحداث التي ترتكب داخل وخارج أسوارها وذلك من قبل كل مستخدمي القطاع التعليمي، كما تحولت التربية على العنف جزء من ثقافة المجتمع.

- **مفهوم العنف المدرسي:** يعتبر العنف المدرسي مصطلحا جديدا لمشكلة قديمة قدم الإنسان، ولكن في السنوات الأخيرة أدركت المجتمعات جدية هذه المعضلة وخطورتها الأمر الذي أضاف عناصر جديدة لوعي المجتمع والتربية العامة. ويعد العنف المدرسي بأشكاله المختلفة أحيانا استمرار للعنف المجتمعي بصورة عامة.

يرى (Debarbieu 1996) أنّ الحديث عن العنف في المدارس دائما ما تفهم من خلال القيم والقوانين الاجتماعية والخصائص الشخصية المتعلقة بالفرد، فالعنف المدرسي بالنسبة إليه هو المساس بالنظام ومكونات المنظومة التربوية التي تتميز

بقيم ومعايير اجتماعية وكذا المساس بالكيان الشخصي للفرد، ويضيف أنّ هذا المفهوم يغطي أحداثا مختلفة جدا حتى أنّه يندرج مفهوم سوء الآداب أو عدم الانضباط (Incivilités) تحت مفهوم العنف والذي يصف به الحوادث التي تهدد النظام العام في المدرسة.

ويعرف (1998) Dubet العنف المدرسي على أنّه: "مجموعة السلوكات غير المقبولة في المدرسة بحيث يؤثر على النظام العام للمدرسة ويعيق العملية التعليمية داخل الفصل، ويؤدي إلى نتائج سلبية بخصوص التحصيل الدراسي، ويتمثل في العنف المادي كالضرب والمشاجرة والسطو أو تخريب الممتلكات المدرسية، الكتابة على الجدران والطاولات الدراسية، والاعتداء الجنسي والقتل والانتحار وحمل السلاح، والعنف المعنوي كالسب والشتم والسخرية والاستهزاء والعصيان، بالإضافة إلى إثارة الفوضى بشتى طرقها".

يعتبر العنف المدرسي بصفة عامة، كل تصرف يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين، قد يكون جسما، لفظيا أو نفسيا، فالسخرية والاستهزاء مثلا من كل العاملين في القطاع التربوي سواء كان تلميذ أو مدرسا أو عاملين، وفرض الآراء بالقوة واسماع كلمات بذيئة جميعها أشكالا مختلفة لنفس الظاهرة المتعددة الأسباب.

- **أشكال العنف المدرسي:** يظهر العنف المدرسي بأشكال متعددة، فهناك ما هو خارجي بحيث يكون امتدادا للتصرفات العنيفة الخارجية، وهناك ما هو داخلي بمعنى كل التصرفات العنيفة التي تحدث داخل البيئة المدرسية منها عنف التلاميذ فيما بينهم، عنف بين الأساتذة والتلاميذ وغيرها وفي هذا السياق أشار فريجة (2012) إلى شكلين للعنف الذي يحدث في المدارس وهما:

➤ **عنف خارج المدرسة:** وينقسم بدوره إلى قسمين:

- **عنف من قبل جماعة الأشرار:** وهو العنف القادم من خارج المدرسة إلى داخلها يتم على أيدي مجموعة من البالغين ليسوا تلاميذ ولا أوليائهم، حيث يأتون في ساعات الدراسة وفي ساعات الحصص المسائية من أجل الإزعاج أو التخريب وأحياناً يسيطرون على سير الدروس.

- **عنف من قبل أولياء التلاميذ:** وهو عنف إما يحدث بشكل فردي أو جماعي وعادة ما يحدث ذلك عند مجيء الأولياء دفاعاً عن أبنائهم، فيقومون بالاعتداء على نظام المدرسة والإدارة والمعلمين، مستخدمين مختلف أشكال العنف.

➤ **عنف من داخل المدرسة:** وينقسم بدوره إلى أربعة أنواع وهي:

- **عنف بين التلاميذ أنفسهم.** - **عنف بين المعلمين أنفسهم.**

- **عنف بين المعلمين والتلاميذ.** - **التخريب المتعمد للممتلكات المدرسية.**

- **أسباب العنف المدرسي:** تختلف أسباب العنف داخل المدارس من بيئة لأخرى، ومن مدرسة لأخرى وحتى بين أعضاء الأسرة المدرسية (تلميذ، معلم، إدارة) فهي تختلف من حالة لأخرى، ولهذا لخص العيسوي (2007) أسباب العنف في الوسط المدرسي في النقاط التالية:

➤ **مجموعة أسباب تعود إلى المؤسسة التربوية نفسها:** من ذلك تصميم

المؤسسة، ازدحام الفصول الدراسية، نقص المرافق الضرورية وقلة أو انعدام الخدمات.

➤ **مجموعة الأسباب التي ترجع إلى المعلمين:** من ذلك كثرة غيابهم عن

الحصص وتعويضهم بمعلمين آخرين لا يخاف منهم التلاميذ، ومن ثمة خروج التلاميذ عن النظام داخل الفصل، وسلوكات بعض المعلمين التي قد تكون غير ملائمة كالقسوة، السخرية الإهانة، التقليل من شأن بعض التلاميذ والتفرقة في المعاملة على أساس الفروق الثقافية والاجتماعية والاقتصادية.

➤ **مجموعة الأسباب التي تعود إلى التلاميذ أنفسهم:** من ذلك عملية التنشئة الاجتماعية التي مرّ بها الطفل، تعاطي المخدرات، الشعور بالظلم والتعويض عن الفشل مخالطة أقران السوء، سهولة حصول التلاميذ على السلاح والتأثر بمشاهدة أفلام العنف وكذا قلة مدة النوم الليلي خلال الأسبوع المدرسي.

➤ **أسباب تربوية:** كاستعمال أساليب تربوية غير مناسبة وتطبيق مناهج ومقررات دراسية قديمة لا تفي بمطالب العصر، وعدم وجود لجان تربوية لمراقبة التلاميذ ونقص البرامج الثقافية والترفيهية.

➤ **مجموعة أسباب تنظيمية:** كعدم وجود لجان تأديب التلاميذ وعدم توفر التعاون بين المدرسة وأولياء الأمور.

➤ **مجموعة الأسباب القانونية:** كعدم وجود قوانين واضحة تحكم العمل داخل المؤسسات التربوية وعدم معالجة ما قد ينشب من خلافات بين عناصر العملية التعليمية من معلمون، تلاميذ وإدارة مدرسية.

* **مجموعة الأسباب الأمنية:** ومن ذلك عدم وجود رجال أمن بالمؤسسات التربوية بصورة كافية أو قلة تدريبهم.

* **أسباب إعلامية:** من ذلك نشر ثقافة العنف من خلال الأفلام والمسلسلات العنيفة وخاصة ما تبثّه بعض الفضائيات.

➤ **إجراءات الدراسة:**

- **منهج الدراسة:** اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظواهر وتحليلها بهدف فهمها.

- **عينة الدراسة:** لقد تم اختيار عينة مكونة من (119) تلميذا يدرسون في السنة الخامسة ابتدائي بالنسبة للدراسة الأولى، بينما تكونت عينة الدراسة الثانية من

(327) تلميذا يدرسون السنة الثالثة متوسط بولاية تيزي وزو. ولقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

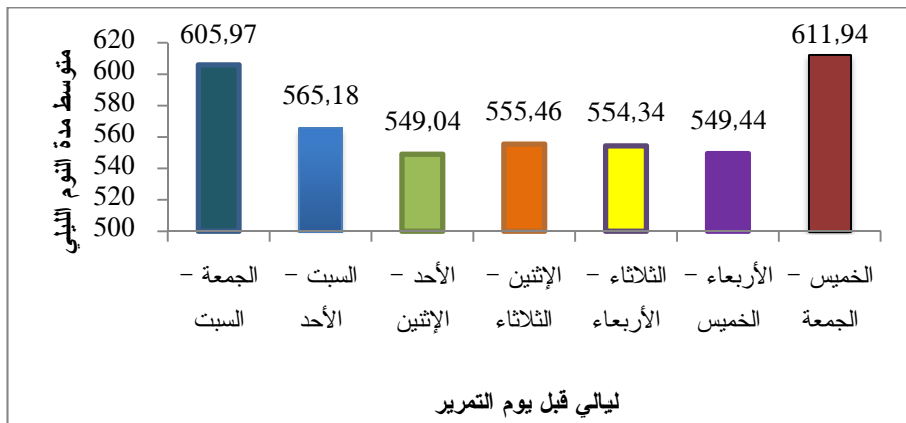
- **أداة الدراسة:** فيما يخص الدراسة الأولى تم تطبيق استبيان النوم للباحث الفرنسي Testu والذي تم تطبيقه وتكييفه في البيئة الجزائرية من قبل الباحثة (معروف) سنة 2008. هذا الاستبيان موجه للأولياء والتلاميذ البالغين العمر 10-11 سنة لتسجيل ساعة النوم والاستيقاظ خلال مدة التقييم أي خلال أسبوع التجريب. ومقياس العنف المدرسي لـ (عبد الرحيم زيادة، 2007) بالنسبة للدراسة الثانية.

- **كيفية تحليل البيانات:** لقد تم تحليل البيانات باستعمال اختبار (F) بالنسبة للنوم الليلي. والتكرارات والنسب المئوية بالنسبة للعنف المدرسي.

➤ نتائج الدراسة:

- **دراسة النوم:**
- **التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي:**

الرسم البياني (طريقة الأعمدة) يبين متوسط مدة النوم الليلي بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي



متوسط مدة النوم الليلي = 570.19 دقيقة

يبين الرسم البياني متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي خلال الأسبوع المدرسي الجزائري حيث ينام هؤلاء التلاميذ (565.18) دقيقة قبل اليوم الأول من الأسبوع المدرسي ليلة (السبت-الأحد) تأهباً للأسبوع المدرسي الذي ينتظرهم حيث عليهم أن يبذلوا من جديد جهداً وذلك يتطلب طاقة كبيرة من قبل التلاميذ وكما أشارت Delvolvé إلى أن التلميذ أيضاً يعمل، ثم نلاحظ أن مدة النوم الليلي تنخفض ليلة الأحد - الاثنين بمتوسط قدر بـ (549.04) دقيقة.

الملاحظ من خلال المنحنى البياني أن مدة النوم الليلي تستقر ليالي الاثنين - الثلاثاء بمتوسط قدر بـ (555.46) دقيقة والثلاثاء - الأربعاء بمتوسط قدر بـ (554.34) دقيقة أين نلاحظ الأثر السلبي لانقطاع وسط الأسبوع بنصف يوم (نصف يوم الثلاثاء راحة) حيث تنخفض مدة النوم الليلي مقارنة بالليلة التي تسبقها (ليلة الاثنين - الثلاثاء)، تستمر في الانخفاض ليلة الأربعاء - الخميس حيث قدرت بـ (549.44) دقيقة. أما في عطلة آخر الأسبوع المدرسي فنلاحظ من خلال المنحنى البياني أن التلاميذ يحاولون تدارك التعب النفسي والجسمي الراجع إلى نقص مدة النوم خلال الأسبوع المدرسي وذلك يجعلهم ينامون أكثر في آخر

الأسبوع ويسجلون مدة أكبر مقارنة بالليالي الأخرى ليلة الجمعة - السبت حيث قدرت بـ (605.97) دقيقة وليلة الخميس - الجمعة بمتوسط قدر بـ (611.94) دقيقة. يمكن القول أن هاتين الليلتين تعتبر الفرصة الوحيدة للتلاميذ للنوم بشكل جيد وبصورة كافية يجعلهم مستعدين لمواجهة اليوم التالي.

من خلال الرسم البياني يظهر لنا أن متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي والبالغين من العمر (10 - 11) سنة منخفضة مقارنة بمتوسط مدة النوم الليلي التي توصل إليها الباحث (Testu) سنة (1994) في دراسة على نفس الفئة العمرية والتي قدرت بـ (595) دقيقة بينما قدرت في هذه الدراسة بـ (570.19) دقيقة وذلك ما أظهرته الباحثة (معروف) سنة 2008. وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية أن هذه التغيرات دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($F(6)=28,22$; $P<.00$ S $\alpha 0,05$) (وعلي، معروف، 2017).

-دراسة العنف:

- نتائج العنف المدرسي:

جدول رقم (01): يبين مظاهر العنف المدرسي

النسبة المئوية	التكرارات	التكرارات والنسب المئوية مظاهر العنف
24%	78	العنف الموجه نحو الذات
47%	154	العنف الموجه نحو الآخرين
29%	95	العنف الموجه نحو الممتلكات
100%	327	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن العنف الأكثر شيوعا لدى التلاميذ هو العنف الموجه نحو الآخرين حيث بلغ عدد التلاميذ في هذا البعد (154) تلميذا

بنسبة مئوية تقدر بـ (47٪)، ثم يليه العنف الموجه نحو الممتلكات حيث بلغ عدد التلاميذ في هذا البعد (95) تلميذا بنسبة مئوية تقدر بـ (29٪) وفي الأخير العنف الموجه نحو الذات حيث بلغ عدد التلاميذ في هذا البعد (78) تلميذا بنسبة مئوية تقدر بـ (24٪) (مباركي&خلفان، 2018).

وفي الأخير يمكن الربط بين الدراستين الخاصة بالنوم الليلي عند تلاميذ مرحلة الابتدائي وبالعنف المدرسي بالنسبة لتلاميذ المتوسط والقول من خلال النتائج المتحصل في هاتين الدراستين واعتمادا على الدراسات السابقة، أن عدم احترام مدة النوم الليلي لدى التلاميذ قد يؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية ومدرسية منها العنف حيث توصلت أعمال (Valent & al (2001 إلى أن التلميذ الذي ينام أقل من عشرة ساعات خاصة عند الذكور يؤدي إلى ارتفاع العنف اللفظي والإهانات أيضا (أورد في: Testu, 2008). وهذا ما يؤكد أن نقص المدة الكافية للنوم لا يؤثر فقط على أداءات التلاميذ أو على صحتهم، وإنما يلعب أيضا دورا كبيرا في ظهور السلوكيات العنيفة لدى التلاميذ ويعد من بين أسباب تقشي هذه الظاهرة، وعليه فمن الضروري احترام مدة النوم الليلي لدى التلاميذ للتقليل من ظهور السلوكيات العنيفة في البيئة المدرسية.

- الاقتراحات:

- احترام مدة النوم الليلي لدى التلاميذ، وضرورة تحسيسهم بأهمية الوقاية من العنف.
- تنظيم توقيت مدرسي مكثف، وتوزيع المواد التعليمية حسب الأوقات الملائمة للتعلم.

- الاعتناء بأوقات الراحة والاهتمام بالمواد الترفيهية لتنمية المواهب كالرياضة، الرسم والموسيقى، إرساء قواعد واضحة للنظام، الاهتمام بالانضباط داخل المدرسة.

- التخفيف من عدد التلاميذ في كل قسم، حيث أن الاكتظاظ في الأقسام يؤدي إلى ظهور العنف.

- مشاركة التلاميذ وتحفيزهم على العمل داخل مجموعات تحتّ على التعاون وتحمل المسؤولية لدى التلاميذ.

- قائمة المراجع:

- 1- فريجة، أحمد (2012)، العنف المدرسي دراسة تحليلية في سياقاته المدرسية - مجلة العلوم الإنسانية - العدد الرابع والعشرون، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 2- العيسوي، عبد الرحمن (2007). سيكولوجية العنف المدرسي والمشاكل السلوكية، بيروت : دار النهضة العربية.
- 3- غانم، محمد حسن (2004). النوم واضطرابات. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
- 4- معروف، لوييزة (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة). رسالة دكتوراه في علوم التربية، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- 5- معروف، لوييزة. (2010). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على السلوك عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة). مجلة البحوث والدراسات العلمية، 4، 60-87.
- 6- مباركي محند اورايح، خلفان، رشيد. (2018). التوافق الدراسي لدى التلاميذ العنيفين وغير العنيفين دراسة ميدانية بالتعليم المتوسط نموذجا). رسالة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 7- وعلي، لامية، معروف، لوييزة. (2017). تأثير التوقيت المدرسي على كل من الانتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الابتدائية (دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام). رسالة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

- 6- Bogaert, C., & Delmarle, S. (2006). *Une autre gestion du temps scolaire : pour un développement des compétences à l'école maternelle*. Belgique : De Boeck.
- 7- Bouati, N. (1999). *Chronopsychologie des personnes âgées*. France : L'harmattan.
- 8- Boujon, C., & Quaireau, C. (1997). *Attention et Réussite scolaire*. France : Dunod.
- 8- Clarisse, R., Testu, F., Maintier, C., Alaphilippe, D., Le Floc'h, N., & Janvier, B. (2004). *Etude comparative des durées et des horaires du sommeil nocturne d'enfants de cinq à dix ans selon leur âge et leur environnement socio-économique*. *Archives de pédiatrie*, 11, 85-92.
- 10- Crépon, P. (1983). *Les rythmes de vie de l'enfant du tout petit à l'adolescent*. France : Retz.
- 11- Danel, T., & Touitou, Y. (2001). *Alcool, chronobiologie et sommeil*. *Pathologie Biologie*, 49, 726- 731.
- 12- Debarbieux, E (1996). *La violence en milieu scolaire*. *Etats des lieux E.S.F. éditeur, paris*.
- 13- Dubet, F (1998). *Les figures de la violence à l'école*, *revue française de pédagogie : la violence à l'école : approche européenne* n° 123.
- 14- Hadj-Mabrouk, A., Hadj-Mabrouk, H & Dogui, M. (2001). *Chronobiologie de la vigilance. Approche d'application dans le domaine de la sécurité routière*. *Recherche Transport Sécurité*, 73, 3-18.
- 15- Lafaurie, M. (2002). *Le temps du vivant*. Paris : Presses universitaire Franche-Comté.
- 16- Macar, F. (1980). *Le temps : perspectives psychophysiologiques*. Belgique : Pierre Mardaga Editeur.
- 17- Marouf, L., Khelfane, R., Douga, A & Testu, F. (2014). *Durée de sommeil nocturne chez l'élève algérien*. *Etude chronopsychologique*. *Revue Sciences Humaines*, 42, 31-41.
- 18- Marsaudon, E. (2006). *La chronobiologie, une conception dynamique du fonctionnement corporel*. *Les tribunes de la santé*, 13, 39-44
- 19- Querrioux-Coulombier, G., & Rossi, J-P. (1995). *Variations journalières de performances et rythmes élémentaires*. *L'année psychologique*, 95(4), 675-691.
- 20- Reinberg, A. (1957). *Les Rythmes Biologiques*. *Que sais-je ? France : Presses universitaires de France*.

- 21- Testu, F,. (2008). *Rythmes de vie et rythmes scolaires. Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques. France :Masson.*
- 22- Testu, F,. (2012). *Chronopsychologie et rythmes scolaires. Actes du colloque international sur le système éducatifs et l'échec scolaire. Approches chronopsychologiques.*