

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس



آلام الظهر الناجمة من المحفظة المدرسية وعلاقتها بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

دراسة ميدانية في بعض إبتدائيات ولاية تيزي وزو (السنة الرابعة والخامسة ابتدائي)

مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس مدرسي

تحت إشراف الأستاذة:

د - محذب رزيقة

من إعداد الطالبة:

حاتب ويزة

السنة الجامعية : 2019/2018

الفهرس

كلمة شكر	أ
الاهداء	ب
ملخص البحث	ج
مقدمة	01

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

1- إشكالية الدراسة	05
2- صياغة الفرضيات	07
3- أسباب اختيار الموضوع	08
4- تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا	08
5- أهمية الدراسة	09
6- اهداف الدراسة	10

الفصل الأول: المحفظة المدرسية وآلام الظهر

تمهيد	13
أ- المحفظة المدرسية.	
1- تعريف المحفظة المدرسية	14

- 2- أنواع المحافظ المدرسية.....15
- 3- أخطار المحفظة المدرسية الثقيلة.....18
- 4- الآلام والمحفظة المدرسية.....19
- 5- توصيات حول الثقل الزائد للمحفظة المدرسية.....20
- 6- الاجراءات التي اتخذتها الوزارة من أجل تخفيف عبء ثقل المحفظة المدرسية.....22
- II- آلام الظهر

- 1- تعريف العمود الفقري.....25
- 2- آلام الظهر عند الطفل.....26
- 3- بيوميكانيكية وضعية الجلوس.....28
- 4- المزايا الفيزيولوجية لوضعية الجلوس.....29
- 5- المزايا البيوميكانيكية لوضعية الجلوس.....29
- 6- العيوب الفيزيولوجية لوضعية الجلوس.....30
- 7- أهمية وضعية الجلوس الجيدة.....31
- 8- عوامل الخطر لآلام الظهر.....32
- خلاصة.....36

الفصل الثاني: الوتيرة المدرسية: الكرونوبولوجية والكرونونفسية.

تمهيد 38

I- الكرونوبولوجية والنوم.

1- تاريخ الكرونوبولوجية 39

2- تعريف الكرونوبولوجية 39

3- معطيات خاصة بكرونوبولوجيا الطفل 41

4- ميادين تطبيق الكرونوبولوجية 44

5- النوم واليقظة 47

6- تناوب وتيرة يقظة- نوم 48

7- أنواع النوم 49

8- مراحل النوم 55

II- الكرونونفسية والانتباه.

1- تعريف الكرونونفسية 57

2- ميادين تطبيق الكرونونفسية 58

3- التغيرات اليومية لدى التلاميذ 60

4- التغيرات اليومية والأسبوعية للنشاط الفكري 60

5- الانتباه 61

62.....	6- وظيفة الانتباه
63.....	7- مراحل الانتباه
65.....	خلاصة

الفصل الثالث: التلميذ في التعليم الابتدائي.

66.....	تمهيد
67.....	1- تعريف الطفولة في مرحلة المدرسة الابتدائية
67.....	2- تعريف الطفولة المتوسطة
69.....	3- تعريف الطفولة المتأخرة
69.....	4- أهمية التعليم الابتدائي
71.....	5- مميزات التعليم الابتدائي
72.....	6- خصائص التعليم الابتدائي
74.....	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.....	76
1- التذكير بالفرضيات.....	77
2- منهج الدراسة.....	77
3- الدراسة الاستطلاعية.....	78
4- الدراسة الأساسية.....	82
5- أدوات جمع البيانات.....	86
6- وصف أدوات تحليل البيانات.....	88
7- الأساليب الإحصائية المستعملة.....	88
8- حدود الدراسة.....	90
خلاصة.....	91

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.....	93
1- عرض نتائج الدراسة.....	93
2- مناقشة نتائج الدراسة.....	95

97.....	3- الاستنتاج العام
99.....	4- الخاتمة
99.....	5- اقتراحات الدراسة
103.....	قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل المقارنة بين نوعين من النوم البطيء والمتناقض	54
02	يمثل نتائج ثبات استبيان المحفظة المدرسية الفاكرومباخ	81
03	يمثل توقيت التدريس في المدراس الخمسة	83
04	يمثل التوزيع الأولي لأفراد عينة الدراسة	84
05	يمثل نتائج معامل الارتباط بين درجات المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين النوم	93
06	يمثل نتائج معامل ارتباط بين درجات المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الانتباه	94

اهداء

إلى من أحمل اسمه بكل فخر

إلى من يرتعش قلبي لذكره

والذي الغالي رحمه الله واسكنه فسيح جنان

إلى حكمتي وعلمي

إلى أدبي وحلمي

إلى طريقي المستقيم

إلى طريق الهداية

إلى ينبوع الصبر والتفائل والأمل

إلى من أرجو رضاها بعد رضى الله ورسوله أمي الغالية

إلى سندي إلى من أثرتني على نفسه إلى الروح التي سكنت روعي

إلى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة

إلى من رافقتني وسار معي خطوة بخطوة إلى أن أتممت هذا العمل

إلى من أحمد الله كل ساعة وكل حين بأن رزقني بتلك اليدين الطيبتين اللتين امتلكتا قلبي، قبله كبري

على يدك زوجي الغالي "ناصر" وعائلته الكريمة أدامك الله سيداً لعمرى الذي حلا بك

إلى قرة عيني أختي الغالية "زهرة" وأخوتي "بوعلام" و "ابراهيم"

إلى كل من ساعدني على إتمام هذا العمل

ويمة

كلمة شكر

نشكر الله تعالى الذي وفقنا على انهاء هذا العمل المتواضع

نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والاحترام إلى الأستاذة المشرفة "د-ممدوحه رزيقة" التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوناً لنا في اتمام هذا البحث.

كما نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ "بلخير رشيد" الذي ساعدني في اتمام هذا العمل

ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في اتمام هذا العمل.

كما نشكر جميع أساتذة علم النفس.

ملخص البحث:

يتمثل موضوع دراستنا الحالية في المحفظة المدرسية وآلام الظهر وعلاقتها بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من الابتدائيات الخمس المتواجدة ببلدية إيليلتن ولاية تيزي وزو، حيث بلغ عدد أفراد العينة (160) تلميذ بحيث وزع عليهم استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر من تصميم الباحثة (وانس يسمينة) بالإضافة إلى اختباري النوم والانتباه المتمثل في شطب الأرقام من اعداد (Testu,1994).

ولمعالجة بيانات هذه الدراسة تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث كانت النتائج المتوصل إليها كالتالي:

- ✓ وجود علاقة بين المحفظة وآلام الظهر وبين الوتيرة المدرسية.
- ✓ وجود علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين النوم.
- ✓ لا توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الانتباه.

RESUME :

Le sujet de notre étude actuelle est le cartable scolaire et les maux de dos et sa relation avec le rythme scolaire des élèves du primaire, L'étude s'est appuyée sur la méthode analytique descriptive et l'échantillon de recherche a été sélectionné au hasard parmi les cinq écoles primaires présentes dans la municipalité d'Eilten dans la wilaya de Tizi Ouzou, où le nombre de l'échantillon a atteint (160) élèves. Le questionnaire du cartable scolaire et les maux de dos leur ont été distribués par le chercheur (Anas Yasmina) en plus des tests de sommeil et d'attention représentés en annulant les chiffres. Préparé par (Testu, 1994).

Pour traiter les données de cette étude, le progiciel statistique des sciences sociales (SPSS) a été utilisé. Les résultats sont les suivants:

- Existence d'une relation entre le cartable scolaire et les maux de dos et le rythme scolaire.
- Existence d'une relation entre le cartable scolaire et les maux de dos et le sommeil.
- Le cartable scolaire, les maux de dos et l'attention ne sont pas liés.

مقدمة:

في إطار الإصلاحات التي تقوم بها وزارة التربية الوطنية من أجل تطوير المنظومة التربوية وتقليل الصعوبات والمعوقات التي قد تكون سببا في الإخلال بأساسيات الأهداف التربوية، حيث برز مشكل أصبح هاجسا الأولياء والتلاميذ معا وهو مشكل ثقل المحفظة المدرسية في كافة المستويات الدراسية خاصة الطور الابتدائي حيث نلاحظ أن جدول دروسهم اليومي يضم جميع المواد الدراسية، مما يجبر التلاميذ على حمل جميع الكتب يوميا مع الكراريس بالإضافة إلى هذا فبعض التلاميذ يحملون معهم لمجاتهم وقارورات الماء، هذا ما يزيد المشكل تعقيدا، كما تهتم المنظومة التربوية أيضا بالوتيرة التعليمية التعلمية نظرا لتأثيرها الكبير على الفعل التربوي، كما زادت أهمية ومكانة الوتيرة المدرسية في الآونة الأخيرة مما استوجب تدخل مجالات عديدة من العلوم المختلفة كالبيولوجيا، الفسيولوجيا، علم الاجتماع، علم النفس وغيرها من العلوم التي ساهمت في دراسة وفهم الوتيرة المدرسية.

يهدف هذا البحث إلى إيجاد العلاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي " .

وقد نظمنا هذا البحث في شكل فصول ويحتوي على خمسة فصول: الفصل الأول يتناول الإطار العام للإشكالية والذي يتضمن: الخلفية النظرية للإشكالية، صياغة الإشكالية، تحديد الفرضيات، أهداف البحث، أهمية البحث، وأخيرا تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.

أما الفصل الثاني فقد قسم إلى قسمين: القسم الأول خصص للمحفظة المدرسية ويشمل على تعريف المحفظة المدرسية، أنواع المحفظة المدرسية، أخطار المحفظة المدرسية الثقيلة، الآلام والمحفظة المدرسية، توصيات حول النقل الزائد للمحفظة المدرسية، الاجراءات التي اتخذتها الوزارة من أجل تخفيف عبء ثقل المحفظة المدرسية. أما القسم الثاني: فقد خصص لآلام الظهر ويشمل على: تعريف العمود الفقري، آلام الظهر عند الطفل والمراهق، بيوميكانيكية وضعية الجلوس، المزايا الفيزيولوجية لوضعية الجلوس، المزايا البيوميكانيكية لوضعية الجلوس، العيوب الفيزيولوجية لوضعية الجلوس، أهمية وضعية الجلوس الجيدة، عوامل الخطر لآلام الظهر.

الفصل الثالث تم تقسيمه أيضا إلى قسمين: فالقسم الأول يتناول الكرونوبولوجية والنوم ويشمل: تاريخ الكرونوبولوجيا، تعريف الكرونوبولوجيا، ميادين الكرونوبولوجية، معطيات خاصة بكرونوبولوجيا الطفل، تعريف النوم، تناوب وتيرة يقظة- نوم، أنواع النوم، مراحل النوم. أما القسم الثاني يتناول الكرونونفسية والانتباه ويشمل على: تعريف الكرونونفسية، ميادين تطبيق الكرونونفسية، التغيرات اليومية والأسبوعية للنشاط الفكري، التغيرات اليومية لدى التلاميذ من 10- 11 سنة، تعريف الانتباه، وظيفة الانتباه، مراحل الانتباه.

الفصل الرابع الذي تم فيه تحديد منهج البحث الذي يتلخص في المنهج الوصفي، كما تم تقديم وصف الدراسة الاستطلاعية، إلى جانب ذلك تمت الإشارة إلى العينة الأساسية وخصائصها، حجمها، إلى جانب التعرض إلى البعد الزماني والمكاني لإجراء الدراسة، كما

قدمت أدوات جمع البيانات، وختم هذا الفصل بتقديم وصف حول أدوات تحليل البيانات المستعملة في هذه الدراسة.

أما الفصل الخامس فخصص لعرض ومناقشة النتائج من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها. كما رافقت هذه الدراسة جملة من الاقتراحات وخاتمة.

الفصل التمهيدي : الإطار العام للإشكالية

1- إشكالية الدراسة.

2- صياغة الفرضيات.

3- سبب اختيار الموضوع.

4- تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا.

5- أهمية الدراسة.

6- اهداف الدراسة.

1- إشكالية الدراسة:

تعد المدرسة أحد أهم البنايات العمومية التي التقيناها وملتقيها مراراً حيث يبقى التلميذ فيها لعدة ساعات في اليوم بعيداً عن أسرته ويقضي فيها أكبر وقت، وبذلك يعيش فيها أول ادراكاته لهذا الفضاء خارج مكان إقامته، ولقدوم التلميذ إلى المدرسة يجب عليه حمل المحفظة المدرسية التي تشكل بحد ذاتها جزءاً من شخصية التلميذ وهو يضعها على ظهره صباحاً، ورغم أنه يبعث الأمل والتفاؤل في إقبال هؤلاء الصغار على العلم، إلا أنها بالمقابل تشكل هاجساً بسبب وزنها الثقيل على الطفل فكثير من التلاميذ يعانون من مشاكل صحية وجسدية بسبب المحفظة المدرسية هذا ما قد أدى بهم إلى كره المدرسة ومتابعة تعليمهم.

ولا يقتصر الأمر على حمل المحفظة فقط بل يقوم الطفل بالصعود إلى مختلف الطوابق من أجل الدخول إلى قسمه وهو يحمل تلك المحفظة.

تتجم عن حمل الحقائق الثقيلة تشوهات الظهر والسلسلة الفقارية والالتواءات في عظام الظهر وفقاً لأحدث البحوث العلمية حيث أشار (Vancher) أن حمل الطفل لمحفظة ثقيلة يهلك قواه الجسمية، مما يصبح سبباً إضافياً للتعب، حيث أن أغلبية الأطفال يتحملون ثقل محافظهم من خلال التعود. كما جاءت دراسة (Talbutt & al, 2009) التي أجريت على (871) طفل يتراوح أعمارهم بين (10-18) سنوات، والتي هدفت إلى معرفة خصائص المحافظ التي يحملها الأطفال ومدى شعور الأطفال بالآلام نتيجة حمل هذه المحافظ وعلاقة تلك الآلام بوزن المحفظة. وقد بينت نتائج الدراسة أن (83%) من الأطفال يحملون محافظهم على الكتفين باستخدام أحزماتها، وأن (50%) من الأطفال يشعرون بأن حقائبهم ثقيلة، كما أفاد (46%) من أفراد العينة بأنهم يحملون محافظهم من (10-20) دقيقة ذهاباً وإياباً من وإلى المدرسة. كما أشار (33.5%) منهم بأنهم يشعرون بالآلام ناتجة عن حمل المحفظة. (شنطاوي و أبو عاشور، 2013، ص 138).

لذا حذرت الكثير من الدراسات من حمل الحقائق المدرسية الثقيلة والأضرار الصحية التي قد تصبح مزمنة وملزمة مدى الحياة، إن فترة الدراسة الابتدائية طويلة كفيلة بدون تلك التشوهات والالتهابات والتواء الظهر. ومن بين الدراسات التي تناولت هذا الموضوع نذكر منها: دراسة الباحثة (Nanchen, 2007) التي بينت أثار المحفظة في ظهور آلام في الظهر لدى المراقين المتمدرسين، إلى جانب دراسة (Trevelyan & legg, 2010) التي بينت أن الأطفال يعانون من آلام الظهر بسبب ما يحملونه من أثقال حيث تمت الدراسة على (245) طفل في نيوزيلندا وتبين أن 58% منهم يعانون من آلام في العمود الفقري، و 35% منهم يعانون من آلام أسفل الظهر، و 36% منهم يعانون من آلام في الرقبة. (وانس، 2015، ص 8-9).

إضافة إلى كل هذا تلعب الوتيرة المدرسية بشقيها الكرونوبولوجي والكرونونفسي دوراً مهماً لدى التلميذ حيث تعتبر وسيلة لإعادة توازن مختلف الأوقات عند الطفل وحسب الباحث (Testu) الوتيرة المدرسية يمكن أن تفهم كجداول التوقيت أو الرزنامة المدرسية أو كتغيرات دورية للعمليات الفيزيولوجية والفكرية والنفسية للأطفال والراشدين المتمدرسين، فالهدف الرئيسي هنا هو التوافق بين الوتيرة الخاصة بالطفل ووتيرة البيئة من أجل اقتراح تنظيم وقت مدرسي يومي وأسبوعي وسنوي ينسجم مع وتيرة حياة الطفل.

فهناك العديد من الدراسات على الوتيرة المدرسية وحول التغيرات اليومية والأسبوعية للأداءات الفكرية للتلاميذ وحول النوم، والسلوك داخل القسم والنشاطات داخل المدرسة، ويعدّ (Testu, 2001) بأبحاثه رائد من رواد هذا الاتجاه حيث أكد هذا الأخير إضافة إلى Reinberg, Montagne بأن الطفل يعيش حسب وتيرة البيولوجية والنفسية في بيئة ذات وتيرة طبيعية أو ثقافية أو اجتماعية، وعليه يجب أن يكون هناك تطابق وتوافق بين التوقيت المدرسي اليومي والأسبوعي والسنوي وتواترات حياة الطفل، فعند التحدث عن الوتيرة

المدرسية لا بد من التفكير في احترام التواترات البيولوجية والنفسية للطفل، فاستقراره يتوقف على توافق أوقات التعلم مع الأوقات الاجتماعية. (إمسعودن، 2018، ص5).

وكل هذه التغيرات التي تحدث عند الفرد بصفة عامة وعند المتمدرس بصفة خاصة، تتعلّق إما بالتغيرات البيولوجية الخاصة بهم وإما بالتغيرات الناجمة عن التوزيع اليومي والأسبوعي للبرامج الدراسية أي ما تفرضه الوتيرة المدرسية. (شرفاوي، 2015، ص4).

ولهذا اخترنا أن يكون موضوع بحثنا حول المحفظة المدرسية وآلام الظهر وعلاقته بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي فقمنا بطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟ والذي تفرع منه تساؤلين فرعيين وهما:

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر بالنوم لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

2- هل توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر بالانتباه لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

2- صياغة الفرضيات: كإجابة مؤقتة على تساؤلات الدراسة قمنا بصياغة الفرضيات

التالية:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر بالنوم لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

2- توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر بالانتباه لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

3- سبب اختيار الموضوع:

إن ثقل المحفظة المدرسية أصبح حديث العام والخاص، الكبير والصغير، المتعلم والغير متعلم، وجميع وسائل الإعلام ومواقع الانترنت وهذا كله بسبب تلك المحفظة التي تعتبر أهم شيء بالنسبة للتلميذ من جهة والتي تشكل له خطر من جهة أخرى مما أدى إلى حملها من طرف أوليائهم تلك هي الصورة التي اعتدنا على مشاهدتها كل صباح عند ذهابهم إلى المدارس وكل مساء عند عودتهم إلى بيوتهم. فهذا هو حديث المجتمع الجزائري الذي يطالب بإيجاد حلول لهذه المشكلة ومشكل التلميذ في حد ذاته. لهذا نحن بصدد القيام بدراسات وأبحاث للتقليل والحد من هذا المشكل فبالتالي هذا هو سبب اختيارنا للموضوع.

4- تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا:

✓ المحفظة المدرسية:

يقصد بها في هذه الدراسة الأداة أو الوسيلة التي يضع فيها التلميذ كتبه وكراريسه وجميع مستلزماته وحاجاته الشخصية خلال اليوم الدراسي والتي يحملها من وإلى المدرسة سواء على ظهره أو على كتفيه أو في يده. وهي مجموعة درجات نتحصل عليها بتطبيق استبيان المحفظة المدرسية.

✓ آلام الظهر:

يقصد بها في هذه الدراسة تلك الآلام التي يشعر التلميذ في أعلى أو أسفل ظهره وهذا راجع إلى بعض العوامل الغير صحيّة المتمثلة في حمل المحفظة المدرسي الثقيلة.

✓ الوتيرة المدرسية:

يقصد بها تلك التغيرات اليومية والأسبوعية المتمثلة في مدّة النوم والأداءات الفكرية لانتباه التلاميذ. وهي مجموعة درجات نتحصل عليها بتطبيق استبيان.

✓ التلميذ في مرحلة التعليم الابتدائي

هو ذلك التلميذ الذي يتمدرس في المدرسة الابتدائية والذي يتراوح عمره بين (6 إلى 12 سنة) والذي يمثل عينة بحثنا.

5- أهمية الدراسة:

لا تقتصر أهمية هذه الدراسة على الجانب العلمي النظري فحسب بل من خلال صياغة وتقديم اقتراحات عملية ممكنة قصد احترام الجوانب الخاصة بالكرونوبولوجية والكرونونفسية التي من شأنها مساعدة الفاعلين في قطاع التربية في خلق جو دراسي خال من المشاكل في تنظيم جداول التوقيت الزمنية واقتراح جداول توقيت تسمح ببرمجة حتى

النشاطات اللاصفية وتحسين مستوى التلاميذ من جهة ومن جهة أخرى السعي حول تقليص وزن المحفظة ووضع تدابير عملية لتفادي آلام الظهر.

كما تعود أهمية الدراسة إلى ما ستقدمه من نتائج تسلط الضوء على مشكلة الحقيبة المدرسية مما يستدعي من المربين والتربويين البحث عن حلول وبدائل لحمل حقيبة ثقيلة أو التقليل من ثقلها مما يساعد على تجنب الآثار السلبية على صحة الطفل.

6- أهداف الدراسة:

لكل دراسة علمية أهداف وغايات ترمي إليها وغايتها من هذه الدراسة هي:

- معرفة العلاقة الموجودة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين النوم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- معرفة العلاقة الموجودة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الانتباه لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- وضع اقتراحات عملية للحد من أضرار ثقل المحفظة على صحة التلاميذ، ووضع تدابير وقائية عملية لتفادي آلام الظهر.
- معرفة نمط التغيرات اليومية والأسبوعية للتلاميذ.

تبيان أهمية احترام وتلبية الحاجات الأساسية الخاصة بالكرونوبولوجية والكرونونفسية للتلميذ عند تصميم جداول توقيت العمل الدراسي والعطل الدراسية.

الجانب النظري

الفصل الأول: المحفظة المدرسية وآلام الظهر

تمهيد.

I - المحفظة المدرسية.

- 1- المحفظة المدرسية.
- 2- أنواع المحافظ المدرسي.
- 2-2 المحافظ التي تحمل على الظهر.
- 3- أخطار المحفظة المدرسية الثقيلة.
- 4- الآلام والمحفظة المدرسية.
- 5- توصيات حول الثقل الزائد للمحفظة المدرسية.
- 6- الاجراءات التي اتخذتها الوزارة من أجل تخفيف عبء ثقل المحفظة المدرسية.

II - آلام الظهر

- 1- تعريف العمود الفقري.
- 2- آلام الظهر عند الطفل والمراهق.
- 3- بيوميكانيكية وضعية الجلوس.
- 4- المزايا الفيزيولوجية لوضعية الجلوس.
- 5- المزايا البيوميكانيكية لوضعية الجلوس.
- 6- العيوب الفيزيولوجية لوضعية الجلوس.
- 7- أهمية وضعية الجلوس الجيدة.
- 8- عوامل الخطر لآلام الظهر.

خلاصة.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل قسمين فالقسم الأول نتطرق فيه إلى المحفظة المدرسية مفهومها وأنواعها والأخطار التي تترتب على ثقلها والآلام التي تنتج عنها، أما القسم الثاني نتطرق فيه إلى آلام الظهر التعريف بالعمود الفقري، ونتعرف على آلام الظهر أو سلسلة الظهر عند الطفل.

القسم الأول: المحفظة المدرسية.

1- تعريف المحفظة المدرسية:

المحفظة المدرسية يقصد بها الأداة أو الوسيلة التي يضع فيها التلميذ كتبه ودفاتره وجميع مستلزمات دراسته وحاجاته الشخصية خلال اليوم الدراسي ويحملها من وإلى المدرسة. (سمية، 2017، ص 06)

كانت العائلات في الماضي تتفادى شراء اللوازم المدرسية المكلفة (المدور، كراريس متعددة، آلات حاسبة، أقلام متعددة... الخ) لكن اليوم أصبح من الصعب على العائلات تفاديها، وهذا راجع إما لتحسن مداخلها أو للمساعدات التي تتلقاها هذه الأسر من الدولة أو من مختلف الجمعيات أو حتى تطوّر نجاعة الإشهار خاصة في المحلات ذات الواجهة الكبيرة المغربية، فأصبح من الصعب على الأولياء مقاومة إغراء الابناء لهم أثناء عملية الشراء من جهة ومن جهة أخرى الكتب المدرسية التي أيضا بدورها تطوّرت وأصبحت هي الأخرى كثيرة ومتنوعة وثقيلة أكثر عما كانت عليه في السابق ومع إجبارية حملها كل يوم إلى القسم، وهذا دون أي تفكير بيداغوجي حول طبيعتها واستعمالها مما دعم في اكتساب عادات جديدة لدى التلاميذ خاصة أثناء حملها.

إنّ وزن المحفظة المدرسية لا يتحمل الأولياء مسؤوليتها لوحدهم بل يجب الأخذ بعين الاعتبار عادات الناشرين والكتاب (والذين هم في العادة معلمين ومفتشين في التربية) في

فرض اتجاههم على التلاميذ من خلال فرض أدوات مدرسية غير الأخرى و كتب دون الأخرى. (نواف ، 2013، ص 138)

فمما سبق تعتبر المحفظة المدرسية وسيلة مهمة للتلميذ في مساره التعليمي حيث تشكل خطرا على صحته (حاضرا ومستقبلا) وهذا بمشاركة المسؤولين وأولياء الأمور وبشكل لاواعي منهم بحيث يحاولون إيجاد حلول لهذا المشكل ألا وهو ثقل المحفظة.

2- أنواع المحافظ المدرسي:

تتقسم المحافظ المدرسية إلى عدة أنواع فمنها التي تحمل على كتف واحد، ومنها التي تحمل على الظهر، ومنها التي تحمل باليد وهي كالتالي:

2-1 المحافظ التي تحمل على كتف واحد: (الصورة رقم 01).

تعتبر المحافظ التي تحمل على كتف واحد أكثر ضرر وذلك لأنّ أربطة الطفل تكون ليّنة فيميل نحو جانب أكثر من الآخر مما يسبب له اعوجاجا في العمود الفقري.

وهذا حال تلاميذ مدارسنا اليوم حيث نجدهم يميلون إلى حمل الحقائق على كتف واحد ظناً منهم أنها وضعية صحيحة ومناسبة وهم لا يعلمون أنهم يؤدون بأنفسهم إلى التهلكة.

(بوطبال سعد الدين، 2017، ص21)



الصورة رقم (01) يمثل صور حمل المحفظة على كتف واحد

2-2 المحافظ التي تحمل على الظهر: (الصورة رقم 02).

هذا النوع من المحافظ إذا ثقلت أكثر من المسموح به فتشدد الطفل إلى الخلف فينحني إلى الأمام بهدف موازنة نفسه، وهو ما يؤدي عضلات الظهر ويسبب ارتخاء في عضلات البطن وتشد العضلات كلها على العمود الفقري من الخلف وتزداد من تقوسه، وإذا ما استمرت المشكلة فمن الممكن أن تسبب له نوعا من انزلاق العمود الفقري وتعب في الأربطة التي يمكن أن تسبب له مشاكل في الظهر عند التقدم في السن.

إن خطر انزلاق العمود الفقري يختفي عندما يكون وزن المحفظة موزع جيدا على الجسم بحيث يتطلب أن تكون أربطة المحفظة الخاصة بالكثف عريضة ومحشوة ومتصلة بالصدر وقابلة للتعديل. (وانس، 2015، ص 38).



الصورة رقم (02) يمثل صور حمل الحقيبة المدرسية على الظهر

2-3 المحافظ التي تحمل باليد:

تؤثر محفظة اليد كثيرا على الكتف لأنها تشدّ من الأربطة الطرية، ويمكن أن تسبب بارتخائها، فيصبح بذلك الأطفال معرضون لتضرر الكتف أثناء ممارسة الرياضة القوية أو عند أي تدحرج أو سقوط قوي. (الياز، 2008، ص 5).

ومما سبق فإن المحافظ المدرسية مختلفة في الأشكال وفي الأنواع وكل نوع يختلف عن الآخر في كيفية حمله لها كما تختلف أيضا من حيث الخطورة فكل نوع أخطر من الآخر.

3- أخطار المحفظة المدرسية الثقيلة:

أكدت دراسات عديدة حول خطورة الإفراط في حمولة المحافظ التي يحملها التلاميذ إما على ظهورهم أو على أكتافهم، حيث أكدت الدراسة التي قام بها (Trevelyan & legg, 2010) أن الأطفال يعانون من آلام الظهر بسبب ما يحملونه من أثقال، حيث تمت الدراسة على (245) طفل في نيوزيلندا، وتبين أن (58%) منهم يعانون من آلام في العمود الفقري، و (35%) منهم يعانون من آلام أسفل الظهر، و (36%) منهم يعانون من آلام في الرقبة. (شنطاوي و أبو عاشور، 2013، ص 138).

إن المحفظة الثقيلة تسبب ضغط على الأقراص بين فقرات العمود الفقري، فيؤدي على المدى البعيد إلى آلام الظهر التي لا تزال في طور النمو والتشكل، وفي حالة تعرض هذه الأقراص إلى الضغط من أحد الجوانب (عند حمل المحفظة على كتف واحد) فإن معدل النمو لهذا الجانب يقل، بينما يكون طبيعياً للجانب الثاني، وإذا استمر هذا السلوك الخاطئ سيؤدي إلى انحراف شكل العمود الفقري وخلل في طريقة مشي الطفل، كما تسبب المحفظة الثقيلة بتحدّب وانحناء الظهر نحو الأمام، مما يؤثر على شكل الجسم بصفة عامة. (وانس، 2015، ص 43).

كما أشار (Vancher) أن حمل الطفل لمحفظة ثقيلة يهلك قواه الجسمية، مما يصبح سبباً إضافياً للتعب، حيث أن أغلبية الأطفال يتحملون ثقل محافظهم من خلال التعود. كما

جاءت دراسة (Talbatt & al, 2009) التي أجريت على (871) طفل يتراوح أعمارهم بين (10-18) سنوات، والتي هدفت إلى معرفة خصائص المحافظ التي يحملها الأطفال ومدى شعور الأطفال بالآلام نتيجة حمل هذه المحافظ وعلاقة تلك الآلام بوزن المحفظة. وقد بينت نتائج الدراسة أن (83%) من الأطفال يحملون محافظهم على الكتفين باستخدام أحزمتها، وأن (50%) من الأطفال يشعرون بأن حقائبهم ثقيلة، كما أفاد (46%) من أفراد العينة بأنهم يحملون محافظهم من (10-20) دقيقة ذهابا وإيابا من وإلى المدرسة. كما أشار (33.5%) منهم بأنهم يشعرون بالآلام ناتجة عن حمل المحفظة. (شنطاوي و أبو عاشور، 2013، ص 138).

ومما سبق تعددت واختلف الدراسات التي تناولت خطورة ثقل المحافظ المدرسية على التلاميذ خاصة في المرحلة الابتدائية كما، اختلفت المناطق التي أجريت فيها الدراسات ومازلت تجرى إلى حد الساعة لأن موضوع المحفظة أصبح الحديث والمشكل المتداول بين العام والخاص.

4- الآلام والمحفظة المدرسية:

أظهرت دراسات حديثة ارتباط آلام الظهر باستعمال المحفظة المدرسية، حيث لاحظ كل من (Negrini & Carabalona) أن الحمل اليومي للمحفظة المدرسية هم سبب في عدم الراحة الدائمة التي يشكو منها الأطفال المتمدرسين، فقد وجد أن (71.1%) من

الأطفال يعتبرون أن محافظهم جدّ ثقيلة، و (65.7%) يشعرون بأنها مصدر للتعب، و (46.1%) من الأطفال يعتبرونها كعامل مرضي مؤلم، كما أن (82%) من الصغار المستجوبين يعانون من آلام الظهر ويضعون السبب في حمل المحفظة المدرسية كعامل في إظهار الآلام أو تفاقم آلامهم، ويذكر من جهة أخرى (Skagges & al, 2006) أن (34%) من الأطفال الذين يعانون من آلام الظهر ينخفض مستوى نشاطهم بسبب الآلام وأن (14%) منهم يأخذون الأدوية من أجل تخفيف الآلام، ويرى (Siambaes & al, 2004) أن (51%) من المراهقين يعانون من آلام الظهر (Dorsalgies) أو آلام العنق والرقبة (Cervicalgies) وارتباط هذه الآلام مع حمل المحفظة المدرسية. (وانس، 2015، ص 44).

5- توصيات حول الثقل الزائد للمحفظة المدرسية:

5-1 توصيات خاصة بالمحفظة والأولياء:

تنتشر في الأسواق أنواع عديدة ومختلفة للمحافظ المدرسية، والتي تنتوّع أشكالها وأنواعها لتغري بذلك الطفل لاقتنائها، ولذلك يجب احترام بعض الشروط الصحيّة عند شرائها، بحيث يجب أن تكون أحزمة المحفظة عريضة ومبطنة لتعمل على حماية ظهر الطفل، كما يجب أن تحتوي هذه المحافظ على حزام خاص بالصدر والذي يربط حول خصر ويجعلها قريبة دائما من الجذع ويكون بذلك الثقل موزّع على منطقتي الظهر والحوض ويحقق توازنا للجسم. (اليازا، 2008، ص 05).

كما أنّ الأولياء لهم دور هام يلعبونه أثناء شراء المحفظة لأبنائهم، بحيث ترى طبيبة الأطفال (Antier) أن هاجس وقلق ورغبة الأولياء في نجاح أبنائهم قد يكون السبب في شراء محفظة مصممة بشكل سيء أو تملأ بطريقة سيئة، بحيث يرضخون لكل الطلبات المبالغ فيها من أبنائهم أثناء شراء اللوازم المدرسية، مما يرفع من حجم وزن المحفظة، هذا من جهة ومن جهة أخرى ضرورة تفقد الأولياء لما يحمله أبنائهم في محافظهم، وتوعيتهم بحمل سوى الأدوات اللازمة. (وانس، 2015، ص 44).

كما يجب على الأولياء الانتباه إلى وزن المحفظة بحيث يجب أن تكون خفيفة و أن لا تكون أعرض من ظهر الطفل أو أطول منه، كما يجب تعليم الطفل حول الكيفية الصحيحة لحمل محفظته وعدم الانحناء بالظهر أثناء حملها وحملها في كلتا الكتفين مع وضع الحزام الصدري حوله. (وزارة التربية والتعليم السعودية، بدون سنة)، ص 3).

5-2 توصيات خاصة بالمدرسة:

كما يوصي كل من (شنطاوي و أبو عاشور، 2013) بإعادة النظر في الجدول الزمني الخاص بالدراسة، وتنظيمه بحيث لا يحصر التلميذ كل أدواته معه، إلا التي يحتاجها خلال اليوم وأن ينهي جميع واجباته في المدرسة، إضافة إلى ضرورة توفير المدرسة لواجبات غذائية تغنيهم عن حمل الأغذية في محافظهم. (شنطاوي و أبو عاشور، 2013، ص، 151).

تقترح (Vancher) وضع درجا مفرغا لكل تلميذ داخل القسم، ليضع فيها الأدوات التي لا يريد حملها إلى جانب تجزئة الكتب الثقيلة والكبيرة الحجم إلى ثلاثة أجزاء، إضافة إلى وضع تحت تصرف التلاميذ نسخ إضافية للكتب الضرورية في المدرسة. (وانس، 2015، ص 45).

6- الاجراءات التي اتخذتها الوزارة من أجل تخفيف عبء ثقل المحفظة المدرسية:

أخذت وزارة التربية الوطنية على عاتقها مجموعة من التدابير والترتيبات التربوية والتنظيمية لمعالجة اشكالية ثقل المحفظة المدرسية والحد من الأضرار التي قد تؤثر على نمو و صحة التلميذ، وذلك من خلال وضع استراتيجية وطنية للقضاء على المشكل في ثلاثة مراحل. وهي:

6-1 التدابير المتخذة على المدى القصير: وهي التدابير والإجراءات التي شرع البدء في التطبيق بداية من الدخول المدرسي لعام (2013/2014). وتضمنت هذه الاجراءات ما يلي:

- تنظيم يوم إعلامي لفائدة مدراء المؤسسات التربوية والمعلمين والأساتذة.
- مطالبة المعلمين والأساتذة في التقليل من حجم وعدد الكراريس التي يطالب بها التلميذ.
- عدم مطالبة التلميذ بتخصيص كراريس للأنشطة إن وجد لها كراس مطبوع.

- جمع المواد المتقاربة في كراس واحد، كراس لمادتي (التاريخ والجغرافيا)، كراس لمادتي (التربية الإسلامية والتربية المدنية).
- تخصيص كراس واحد للدروس والتطبيقات بالنسبة لكل مادة.
- توحيد توزيع النشاطات التعليمية الأسبوعية للسنتين الأولى والثانية ابتدائي على المستوى الوطني.
- تقديم المعلمين والأساتذة نصائح عملية للتلاميذ حول تنظيم المحفظة وفق جدول التوقيت اليومي والأسبوعي.
- تحسيس أولياء التلاميذ وجمعيات أولياء التلاميذ من طرف مدراء المدارس

حول

ضرورة الالتزام ببعض الارشادات التي تسمح بتخفيض ثقل المحفظة المدرسية كطريقة حمل المحفظة وطريقة تنظيم الأدوات داخلها، مع حسن الاختيار عند الشراء، إلى جانب مراقبة الأولياء لما يحمله أبناؤهم داخل محافظهم.

6-2 التدابير المتخذة على المدى المتوسط: وتتمثل في:

- تجهيز الاقسام الدراسية في المدارس الابتدائية بالخزائن.
- تجهيز الاقسام الدراسية في المدارس الابتدائية بالأدراج الفردية لفائدة التلاميذ، يحتفظون فيها بأدواتهم.

- إمكانية ترك التلاميذ لمحافظهم في أقسام المدارس ذات الدوام الواحد والتي لا تمتلك مطعم، وذلك بين (11 سا و 15 د) والساعة (13 سا).
- السعي مستقبلا إلى تقديم الكتب المدرسية وكراريس النشاطات المرافقة لها إلى مجلدين وخاصة بالنسبة للمواد الأساسية كاللغة العربية واللغة الفرنسية والرياضيات.
- مطالبة الناشرين بذكر وزن الكتاب المدرسي في الخلف.
- العمل على تخفيض وزن الورق المستعمل في نشر الكتب المدرسية دون المساس بالتنوع.
- العمل على توفير كتابين للتلميذ في الطور الابتدائي، الأول يحتفظ به في القسم والثاني يستعمله في المنزل.

3-6 التدابير المتخذة على المدى الطويل: والتي تهدف إلى:

- التجريب بهدف التعميم الحلول المرقمنة، مثل الكتاب الرقمي وشاشة الشرح التفاعلية والأقراص المضغوطة واللوحات الرقمية أو عروض فيديو للدروس.
- القضاء تدريجيا على نظام الدوامين في جميع المدارس الابتدائية.
- تعميم المطاعم المدرسية في كل المدارس قصد تقليل تنقل التلميذ. (وزارة

التربية الوطنية، 2013، ص 16).

القسم الثاني: آلام الظهر

1- تعريف العمود الفقري:

يعتبر العمود الفقري الركيزة الأساسية الحاملة للجسم، ويتكون العمود الفقري من (24) فقرات والتي تكون مجموعة مرنة وصلبة في نفس الوقت. وينقسم العمود الفقري إلى (04) مناطق وهي:

1-1- المنطقة العنقية:

تقع على مستوى العنق وتتميز بـ (07) فقرات، وهي التي تصل بين الرقبة والرأس، وتسمى (C1 إلى C7).

2-1 المنطقة الظهرية أو الصدرية:

وهي تقع وسط الظهر وتتكون من (12) فقرات، والتي ترتبط مع المفاصل، وتسمى (D1 إلى D12).

3-1 المنطقة القطنية:

تقع في منطقة الأحشاء، وتتكون من (05) فقرات، وتسمى (L1 إلى L5)، إنَّ الفقرة المسماة (L5) هي التي تتحمل وزن كل الفقرات السابقة والجمجمة.

4-1 عظم الحوض:

يقع في الحوض ويتكون من (05) فقرات ملتصقة فيما بينها. إنّ هذه القطعة العظمية القوية متصلة بعظم التجويف الداخلي (L'os iliaque)، وفي نهايته متصل بالذنب (Le coccyx). (وانس، 2015، ص 50).

فمما سبق نستنتج أن العمود الفقري يتكون من (24) فقرة كما ينقسم إلى (04) مناطق ومنها: المنطقة العنقية، المنطقة الظهرية أو الصدرية، المنطقة القطنية، عظم الحوض وكل منطقة تحتوي على مجموعة من الفقرات.

2- آلام الظهر عند الطفل:

إنّ الأطفال معرضون لآلام الظهر بفعل وضعيات الجلوس السيئة داخل القسم والتعب الناتج من نقص النوم، فكل هذا يلعب دورا في ظهورها، إضافة إلى حمل المحفظة بطريقة سيئة يمكن أن يشجع ظهور هذه الآلام لدى الطفل.

فالطفل يعاني كما يعاني البالغين من آلام في سلسلة الظهر، حيث يرى (Negrini & Carabalona) أنّ هذه المعاناة يمكن أن تكون أكبر من التي تخص البالغين، ويرى (Sheir-Neiss & al) أن هذا المشكل متفاوت عند الأطفال ما قبل مرحلة المراهقة (9 إلى 12 سنة) والذي يقابل نسبة (10%) وترتفع النسبة إلى (50%) عند الاطفال الذين يتراوح سنهم (15 إلى 16) سنة، حيث يكون الأطفال في سنّ التمدرس في فترة النمو وبناء

الذات وتعلم ما يخص جسمهم وذهنهم، وهذا المكان التكويني هو أكثر ملائمة لشريحة واسعة من الأطفال للتربّح في ذهنهم الثقافة الصحيّة العامة، فالتعلم وإدماج السلوك الخاص بالظهر يمثل جزءاً من هذه الصحة، ويمكن للمدرسة أن تكون محرّك قوي في هذا الصدد، بحيث ترى (Nanchen, 2007) أنه يجب القيام بعمل خاص للحماية العامة من عدّة أطراف كالمعلمين والأطفال وأولياءهم، والبداية تكون مع المعلمين فبإمكانهم التأثير بشكل إيجابي على العادات الخاصة باستعمال المحافظ عند تلاميذهم وذلك بتذكيرهم بالمبادئ الأولية للوضعية الجيدة وتصحيحهم، وفيما بعد الأولياء وهم الذين يعتبرون طرف مهم في مراقبة الوسائل والأدوات المرتبة داخل المحفظة وتصحيح طريقة حمل المحفظة على الظهر. فالآلام الظهر لدى الأطفال هو مركز اهتمام فعلي للحياة العامة، حيث بين (Bonrgeois, 1998) أن ألم الظهر عند أطفال المرحلة الابتدائية يمكن أن ينشأ خلا في الأداءات الوضعية (Postural) والتي تؤدي إلى ظهور مفاجئ للآلام المختلفة وعلاقتها بالنجاح الدراسي. (وانس، 2015، ص 53)

فمما سبق نستنتج أن آلام الظهر لدى الأطفال هو مركز اهتمام فعلي للحياة العامة في حين أن المعلمين والأولياء فالمعلمين يؤثرون بشكل إيجابي على العادات الخاصة بالتلاميذ والأولياء يقومون بمراقبة محافظ أولادهم.

3- بيوميكانيكية وضعية الجلوس:

إنَّ وضعية الجلوس الصحيحة هي تلك التي تكون الزاوية بين الجذع والفخذ حوالي (110 و 112°) هذه الوضعية التي أوصى بها (Mondal, 1980) خلال توصياته الخاصة بتصميم عتاد أرغونومي يحتوي على إمالة الجلوس إلى الأمام، بطريقة تحافظ فيها على زاوية مفتوحة للجذع- فخذ دون الميل الشديد للمسند، وأيضاً إعلاء الجلوس بطريقة يتم فيها فتح هذه الزاوية، وإعطاء إمكانية للطفل بإسناد الظهر على المسند في وضعية الاستماع، هذا ما يسمح بفتح زاوية (110°) والحفاظ على زاوية جيّدة الجذع - فخذ. أما في وضعية الكتابة، فالبعد بين العينين والطاولة يجب أن يكون بحوالي (30) سم، وإذا كانت الطاولة منخفضة جداً يميل الطفل نحو الأمام من أجل الحفاظ على بعد جيّد للرؤية بينما و إرغامة للظهر.

يقترح (Mondal) أن يكون المقعد من (5 إلى 10) سم فوق مفصل الركبة، والذي يعطي جلوس من (50 إلى 60) سم من الأرض، والطاولة المثالية هي التي تكون مائلة نحو الأمام، والتي يجب أن تكون بين (80 إلى 90°) من الأرض. فالوضعية المثالية إذاً هي التي يحافظ من خلالها على التقوس الطبيعي للعمود الفقري.

يظن معظم الأفراد أن مفاصل الورك تتحرك على (90°) عندما يمرون من وضعية الوقوف إلى وضعية الجلوس المستقيم، في حين أن الحركة هي أكثر تعقيداً، حيث أن

(60°) فقط من الالتواء تصدرها مفاصل الورك، بينما (30°) الأخرى تصدر من تسطح الانحناء القطني. (وانس، 2015، ص 54).

مما سبق نستنتج أن وضعية الجلوس مهمة جدا بالنسبة للتلميذ في حين يجب التوفيق بين طريقة الجلوس وطريقة الكتابة.

4- المزايا الفيزيولوجية لوضعية الجلوس:

تعتبر وضعية الجلوس الأكثر راحة والأقل إثارة للتعب من وضعية الوقوف ووضعية جلوس- وقوف، حيث أن (1%) من العمال الذين يستعملون وضعية الجلوس يعانون من الأعراض في ركبهم (عدم الراحة، والتمدد الوريدي) بالمقارنة مع (73%) من وضعية الوقوف الساكنة و (25%) في وضعية وقوف مع تنقل.

مما سبق نستنتج أن كثرة الجلوس تؤدي إلى أعراض عدم الراحة والتمدد الوريدي في الركب.

5- المزايا البيوميكانيكية لوضعية الجلوس:

أثبتت الدراسات التي أم بها (Swearing & Al, 1962) أن القدمين في وضعية الجلوس تتحمل فقط (18.4%) من وزن الجسم، ويشير (Lis & Al, 2007) إلى أن وضعية الجلوس لا ترفع من خطر الآلام الفقرية ولكن باشتراكها مع عوامل أخرى مرتبطة

بالوضعية (مثلاً: البقاء في وضعية الجلوس أكثر من نصف يوم، وجود اهتزازات على كامل الجسم، تبني وضعيات غير مريحة) يرفع من هذا الخطر. (وانس، 2015، ص 54).

مما سبق فإن وضعية الجلوس لا ترفع من خطر الآلام الفقرية بل باشتراكها مع عوامل أخرى كالجلوس لمدة طويلة الجلوس بطريقة غير مريحة.

6- العيوب الفيزيولوجية لوضعية الجلوس:

حسب (Sndo-Szopinka, 2006) يمكن لوضعية الجلوس أن تؤدي إلى مضاعفات عديدة ذات طبيعة عامة، كعدم الراحة أو التعب لكن أيضا الأمراض الخاصة بالجهاز العظمي العضلي (على مستوى سلسلة الظهر والأعضاء السفلية). وأيضا إلى عدم الكفاية الوريدية المزمنة (L'insuffisance veineuse chronique)، والتجلط الوريدي العميق (Thromboses, Veineuses Profondes) والسمنة. كما بين (Pottier & Al, 1969) أن الزاوية التي تكون على الركبة تقلص من الرجوع الوريدي، خاصة إذا سجل الضغط على مستوى الفراغ الباطني للركبة (Poplité). هذا التباطؤ في جريان الدم يمكن أن يؤدي إلى زيادة حجم الرجل، إذا بقيت الساقين على هذه الوضعية لمدة طويلة. إضافة إلى أنه لاحظ أن حجم القدمين تزداد بـ (60%) في الحجم بعد (15) دقيقة فقط من وضعية الجلوس. (وانس، 2015، ص 55).

مما سبق فإن لوضعية الجلوس عيوب فإن الضغط على مستوى الفراغ الباطني للركبة يؤدي إلى زيادة جم الرجل وذلك إذا بقيت الساقين على هذه الوضعية لمدة طويلة.

7- أهمية وضعية الجلوس الجيدة:

تظهر الوضعية حالة العمود الفقري وتؤثر مباشرة على الصحة، وهذا من خلال التفاعل الموجود بين العمود الفقري والجهاز العصبي والأعضاء، فالمزايا الخاصة بالوضعية الجيدة والمكيفة تمس كل من التحصيل والراحة والتناسق والقوة والمقاومة والثقة بالنفس والتوازن والرشاقة، والتي تشارك كلها في النمو الجسمي والذهني الأمثل، أما الوضعية السيئة يمكن ان تؤدي إلى عدم التنظيم الطبيعي البيوميكانيكي للعمود الفقري والنتائج من حادث أو سقوط أو من سمنة أو من القلق، مما يجعل مركز الثقل يؤدي إلى انحراف العمود الفقري عن محوره الطبيعي.

إن الوضعية الجيدة تحد من الضغط الممارس عن المفاصل والعضلات وعلى الجهاز العصبي، كما تبعد خطر الإصابة بالتواءات في العمود الفقري (Les Scolioses) والتصلب العصبي والمفصلي والعصبي. (وانس، 2015، ص 58).

من خلال ما سبق فإن وظيفية الجلوس الصحيحة تساعد الشخص على الشعور بالراحة، على عكس الوضعية السيئة.

8- عوامل الخطر لآلام الظهر:

هناك عوامل عديدة للخطر الخاصة بالآلام الفقرية عند الأطفال والمراهقين، من بين عوامل الخطر العامة نجد: العوامل الفردية مثل: الوزن والطول والسن والجنس...، وأخرى كعوامل التعرض مثل نقل حمولات ثقيلة والوضعية الممتدة في الزمن (مثل خاصية الجلوس)، وأيضا عوامل نفسية اجتماعية مثل العمل والملل أثناء العمل والإجهاد ونقص الاستقلالية والعلاقات الأسرية، آلام وراثية، وقد لخصتها (Nanchen) في:

8-1 السن:

حسب (Balagué & Al, 1999) ترتفع مؤشرات آلام الظهر مع السن، فالأرقام تبين أن (23%) من الأطفال يعانون من آلام الظهر ما بين (6 إلى 13 سنة)، و (33%) منهم ما بين (14 إلى 18 سنة). وبينت دراسة (Jones & Al, 2003) أن الآلام القطنية ترتفع لفئة من (12) سنة على نسبة (12.5%) لتصل لدى فئة المراهقين البالغين (16) سنة نسبة (24.1%).

8-2 الجنس:

لاحظ (Balagué & Al, 1999) أن ظهور آلام الظهر عند البنات أكثر من الأولاد، كما لاحظ (Watson & Al, 2003) أن ظهور الآلام القطنية بنسبة (28%) عند البنات

خلفا على (19%) عند الأولاد، وبين (Jones & Al, 2003) أن البنات أكثر استعدادا ب (20.1%) مقابل (16.9%) عند الأولاد.

3-8 عوامل الأنثروبومترية:

العوامل البأنتروبومترية ك (الوزن، مؤشر كتلة الجسم) تم تناولها في بحوث عديدة من أجل معرفة مدى تأثيرها على الآلام الظهرية، فقد بينت دراسة (Jones & Macfarlane, 2005) وجود علاقة بين الآلام القطنية وطول الطفل، بحيث بين أن الآلام القطنية لها علاقتها مع الوزن من خلال مؤشرات الكتلة الجسمية. كما توصل (Balagué, 1999) إلى نفس الاستنتاج ونفى وجود علاقة بين الآلام القطنية والوزن. وذكر (Cardon & Balagué, 2004) أن هذه العوامل الانثروبومترية لا تؤثر في مرحلة النمو على ظهور ولا على إطالة الألم، فالسمنة ليس لها تأثير في هذه المرحلة، بل تؤثر على الآلام القطنية خلال سن البلوغ.

4-8 وضعية الجلوس المطول:

يجتاز الطفل عدة ساعات في اليوم جالسا على مقعده، فهو يجتاز حوالي (1600) ساعة في مركز عمله طوال العام، دون حساب الساعات التي يقضيها جالسا أمام التلفاز أو الألعاب الإلكترونية أو الكمبيوتر خارج المدرسة، بالإضافة إلى كل هذا يشكل عدم تكييف العتاد للأبعاد الجسمية للطفل خطرا على صحتهم.

كما أن عدم النشاط في المدرسة أو وضعية الجلوس المطول هي عادة ما يشار إليها كأحد الأسباب الرئيسية لآلام الظهر.

فما سبق تعتبر وضعية الجلوس المطول كعامل خطر لظهور الآلام القطنية عند البالغين، إضافة إلى الالتواءات ودوران الجذع، إلى جانب حركات الدوران في وضعية الجلوس.

8-5 العوامل النفسية والاجتماعية:

يمكن للعوامل النفسية والاجتماعية أن تكون لها تأثير كبير على المعاناة الخاصة بالظهر، حيث أوضح (Jones & Al, 2005) أن الأطفال الذين يصادفون مستوى عال من الصعوبات النفسية والاجتماعية يكون لديهم احتمال في تطوير الآلام القطنية، وفي نفس الفكرة لاحظ (Watson & al, 2003) تجمع كبير بين الآلام القطنية والمعاناة الجسمية العديدة كآلام الرأس والبطن والحنجرة أو التعب.

مما سبق فإن العوامل النفسية والاجتماعية لها تأثير على الآلام القطنية وكذلك الآلام الجسمية.

8-6 آلام الظهر السابقة:

آلام سلسلة الظهر هي عادة ما تعود، لهذا فإن وجود آلام الظهر في الطفولة أو خلال المراهقة الذي عاشوا في الآلام القطنية أو الآلام الظهرية، هم أكثر تعرضا لأن تعود آلام الظهر مرة أخرى.

مما سبق فإن الذين يعانون من آلام الظهر في مرحلة الطفولة فهم عرضة لأن تعود تلك الآلام عندما يكبرون أي في المراحل الأخرى.

خلاصة:

تعتبر المحفظة المدرسية وسيلة من الوسائل البيداغوجية التي يستعملها التلميذ في حياته، فهي ترافقه طوال مشواره الدراسي. يث أن هذه الأخيرة تشكل خطرا على صحة التلاميذ ويعود ذلك إلى ارتفاع عوزن محافظهم وهذا راجع إلى ارتفاع الحجم الكبير للكتاب المدرسي خلال السنوات الأخيرة، وعلي وجب التفكير بطريقة جدية وفعالة في إيجاد حلول منطقية وعملية قصد التخفيف من وزن المحافظ المدرسية والحفاظ على سلامة التلاميذ الجسمية والنفسية بهدف جعل المدرسة فضاء لاستثمار طاقتهم وتفجير ابداعاتهم، وليس مكانا لإرهاقهم وإتاعابهم وتبذير طاقتهم في حمل أثقال على ظهورهم الصغير المرهفة.

الفصل الثاني: الوتيرة المدرسية: الكرونوبيولوجية والكرونونفسية.

تمهيد:

I- الكرونوبيولوجية والنوم.

1- تاريخ الكرونوبيولوجية.

2- تعريف الكرونوبيولوجية.

3- معطيات خاصة بكرونوبيولوجيا الطفل.

4- ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية.

5- النوم.

6- تناوب وتيرة يقظة - نوم.

7- أنواع النوم.

8- مراحل النوم.

II -الكرونونفسية والانتباه.

1- تعريف الكرونونفسية.

2- ميادين تطبيق الكرونونفسية.

3- التغيرات اليومية لدى التلاميذ.

4- التغيرات اليومية والأسبوعية للنشاط الفكري.

5- الانتباه.

6- وظيفة الانتباه.

7- مراحل الانتباه.

خلاصة .

تمهيد:

يعالج هذا الفصل موضوع الوتيرة المدرسية بشقيها الكرونوبولوجي والكرونونفسي، والتعرّف على ماهية كل منهما وميادين تدخلهما (دون التدخل إلى جداول التوقيت المدرسي) وهذا بتقسيم الفصل إلى قسمين، حيث يتضمن الفصل الأول الكرونوبولوجية والنوم الذي يعتبر أحد التوترات البيولوجية، أما القسم الثاني يتضمن الكرونونفسية والانتباه الذي يعتبر أحد التوترات النفسية.

القسم الأول: الكرونوبولوجية والنوم.

1- تاريخ الكرونوبولوجية:

الكرونوبولوجية هو دراسة التنظيم الزمني للكائنات الحية والآليات التي تتحكم فيها. يعود تاريخ الكرونوبولوجية إلى العصور القديمة ويعتبر (Aippocrate) أنه أب الكرونومرضية (Chroropathologie) وهي (التغيرات الدورية لمسار الأمراض). ولاحظ كل من (Aristote & Pline) وجود وتيرة لدى الحيوانات البرية، وقد تم القبول بوجود الوتيرة لمدة طويلة دون برهنة، فكان يجب انتظار القرن الـ (18) لظهور تقنيات دقيقة للقياس وإجراء أبحاث علمية أكثر، وفي بداية القرن (19) كان (Virey) الأول الذي تحدث عن الساعة الحية. وهنا بدأت التجارب حول الوتيرة البيولوجية تتضاعف لينشأ علم مستقل في منتصف القرن (20) الذي يتمثل في الكرونوبولوجية وذلك من خلال الدراسات التي أجريت خلال القرنين (19 و 20). (وانس، 2015، ص 112).

2- تعريف الكرونوبولوجية:

اختلفت تعاريف الكرونوبولوجيا من باحث لآخر ومن بينها:

- يعرفها (Reinberg, 1979) بأنها دراسة البنية الزمنية للكائنات الحية وتغيراتها، كما أشار أنه بفضل الكرونوبولوجيا يمكن القول أنه يوجد وقت خاص بكل شيء، فهناك وقت للعمل وقت للنوم ووقت للتعلم ووقت للتذكر، ووقت للأكل وآخر للشرب، وأيضا عند

المرض هناك وقت خاص لأخذ الدواء، فما على الإنسان إلا معرفة الظواهر الوقتية لكي يعيش حياة أفضل. (إمسعودن ، 2018، ص 23).

- يعرفها (Sandler) على أنها دراسة البنية الزمنية للكائنات الحية وتناوباتها الفيزيولوجية والمرضية وكذلك آلياتها، فلها ميزة أساسية للمادة الحية ومستمرة من أجل الحفاظ على الجسم في بيئة ثابتة، ولها جانب وراثي. (Sandler, 1996, P 241)

- وترى (Perrot) أن الكرونوبولوجية هي دراسة التنظيم الزمني للكائنات الحية، وللميكانيزمات التي تراقبها وتتحكم فيها. (Perrot, 2006, P 12)

- فالكرونوبولوجية هو العلم الذي يدرس التغيرات العامة الكمية المنتظمة والمرحلية الحاصلة على مستوى الخلايا ونسيج البنية العضوية لجسم الإنسان، وهو الذي يقر بوجود توترات بيولوجية لها علاقة بتوترات الأداءات اليومية التي تشهد تعديلات تحت تأثير عوامل خارجية تعرف بضابط الوقت (ضابط الزمن) تنتج عن المحيط الخارجي والحياة الاجتماعية، فهو عرض البعد الزمني لدراسة السيرورة الفسيولوجية للإنسان. (خلوفي، خمري، 2015، ص 12).

- وتعرف الكرونوبولوجية حسب (Halberg, 1979) أنها دراسة كمية للوتيرة الحيوية هذا يعني التوترات البيولوجية التي يمكن التنبؤ بها كمكونات للبنية الوقتية العامة. (حداد ليلية ، 2014 ، ص 14).

ومما سبق نستنتج أن الكرونوبولوجية علم يدرس التغيرات والتوترات البيولوجية التي لها علاقة بالأداءات اليومية والأسبوعية وحتى السنوية عند الإنسان تحت تأثير العوامل الخارجية (الزمن).

3- ميادين تطبيق الكرونوبولوجية:

توسعت ميادين تطبيق الكرونوبولوجية بحكم توسع المعارف حول طبيعة التوترات حيث أصبح من الممكن تحديد الأوقات الأكثر ملائمة للعمل، الراحة والعلاج، وتتمثل في النقاط التالية:

3-1 الكرونوفيزيولوجية:

تدرس الكرونوفيزيولوجية الفرد من الناحية الفيزيولوجية تحت تأثير الوقت، تسمح بالكشف عن الوظائف الأيضية (الميتابوليزم) العصبية والغدية التي تنشط في أوقات معينة من اليوم لتهيئة الجسم لحدث معين. فكمية الكورتيزول التي تفرزها الغدة الكظرية بين الساعة السادسة إلى الساعة الثامنة صباحا تكون أكبر بخمس مرات من كمية الكورتيزول المفرزة في الليل، في تهيئ نشاط العضلة عند الاستيقاظ وتغطي نقص الغذاء في الليل. (إمسعود ، 2018، ص 35).

مما سبق فإن الكرونوفيزيولوجية تدرس العوامل الفيزيولوجية لجسم الإنسان كالأعصاب وعدم توافق العملية الأيضية، والتي تحدد خصائص وقتية للسيرورة البيولوجية.

3-2 الكرونومرضية:

يعرف ميدان الكرونومرضية بأنه علم دراسة التغيرات الدورية لمؤشرات المرض لشخص معين أو مجموعة من الأشخاص من جهة ومن جهة أخرى دراسة تلف التنظيم الزمني المرتبط بالمسار المرضي، ويعني ذلك أن اضطرابات التنظيم الزمني يمكن أن تكون سببا أو نتيجة للمسار المرضي.

وعليه فإن مفهوم الكرونومرضية يرتبط بدراسة وتيرة الأمراض بوجود ساعات أو فترات خلال أربعة وعشرين ساعة واثنًا عشر شهرا خلال السنة أين يكون جسم الانسان أيضا قابلا للمرض. (شرفاوي، شعلال، 2015، ص 27).

مما سبق فإن ميدان الكرونومرضية يرتبط بالساعات والأيام والشهور كذلك السنة التي يمكن أن يتعرض فيها الانسان للمرض، أي أنه يدرس مدى قابلية الجسم للمرض.

3-3 الكرونوصيدلية:

لم يعتبر الكرونوصيدلية كعلم إلا في بداية السبعينات، رغم ظهور العديد من الأفكار التي تعود إلى القرن 19 حيث قدم (Julien Joseph Viriey, 1814) أطروحة في الطب تتناول مفاهيم ودراسات حول الكرونوصيدلية. ويعود هذا التأخر إلى إعادة النظر في الاتزان الحيوي وغياب البحث الميداني، لكن حاليا يمكن التحدث عن ميدان يدعى بالكرونوصيدلية، الذي يهتم بآثار تناول الأدوية وذلك حسب الساعات البيولوجية على مدار

24 ساعة، الشهر والسنة. كما يفسّر ميدان الكرونوصيدلية التغيرات الملاحظة في تكحلّ الدم ودرجة التسمم بمادة الإيثانول حسب ساعة تقديمها. (إمسعودن ، 2018، ص 38).

مما سبق فإن ميدان الكرونوبولوجية اهتم بدراسة اثار الدواء في الجسم وكذا ملاحظة التغيرات وتفسيرها كتحلل الدّم ودرجة التسمم بمادة الإيثانول حسب ساعات تقديمها، وذلك حسب المعايير التي تميّز الوتيرة البيولوجية.

3-4 الكرونوعلاجية:

عرف (Halberg al, 1967) الكرونوعلاجية على أنها علاج يقمّ حسب العوامل الزمنية خاصة التوترات البيولوجية، ويهدف هذا الميدان إلى التقليل أو التخفيض وحتى القضاء على الآثار الغير مرغوب فيها أو الرفع من الآثار المرغوب فيها، باختيار وقت تقديم الدواء ويتم التنبؤ لها عن طريق التجريب على الحيوان أولا ثم على الإنسان. (شرفاوي شعلال، 2015، ص28).

مما سبق فإن ميدان الكرونوعلاجية يهتم بمصير الأدوية في الجسم وذلك مع الوقت، فإن تناول نفس الجرعة من الدواء قد يكون مفعوله شديدا في وقت معين من النوم ولا يكون كذلك في وقت آخر.

4- معطيات خاصة بكرونوبولوجيا الطفل:

تعود قلة المعطيات الخاصة بالزمن البيولوجي للطفل إلى اهتمام العديد من الدراسات بوتيرة النشاط الفيزيولوجي عند الراشد. وبالرغم من ذلك يمكن ذكر بعض الدراسات التي اهتمت خاصة بنمو تكوين ايقاعات الطفل، بتغيرات وتيرة ليل- نهار، وتيرة نوم- يقظة والتغيرات الدورية لبعض المتغيرات السلوكية الفيزيولوجية.

4-1 نمو تكوين وتيرة الطفل:

بينت الدراسات طويلة المدى في ميدان كرونوبولوجية الطفل أنه خلال الأشهر الأولى من حياة الطفل تشهد التوترات البطيئة (أقل من أربعة وعشرين ساعة) انخفاضا تدريجيا، تاركة المكان لتوترات يومية (التي تقدّر بأربعة وعشرين ساعة) أي الوتيرة ليلية- نهائية.

وقد بين كلا من (Kleitman) و (Engelman) سنة (1953) بعد ملاحظة (19) طفلا تتراوح أعمارهم ما بين (3 و 16 أسبوعا) أن مدة النوم الليلي تمتد تدريجيا، وهذا يعود إلى زوال الاستيقاظ ما بين الدورات وإلى قصر مدة النوم خلال النهار أي في منتصف النهار وبعد الغذاء. (وعلي، 2017، ص 34).

مما سبق فإن مدة النوم الليلي عند الطفل الصغير تزداد شيئا فشيئا لتغلب على مدة النوم في منتصف النهار.

4-2 التغيرات الدورية لبعض المتغيرات السلوكية والفيزيولوجية:

بين (Montagner) أنه هناك فترتان زمنيتان صعبتان في اليوم وهما الدخول إلى القسم وما بعد الغذاء.

وقد تمّ التحقق من ذلك في كل أيام الأسبوع المدرسي الأوروبي (عطلة الأربعاء ويوم السبت صباحاً) ما عدا يوم الاثنين، فهو يتميز بمرحلة ملائمة تشهد عدم وجود ضبط بين جدول توقيت آخر الأسبوع وإعادة ضبط بالنسبة لجدول التوقيت المدرسي، ولاحظ كذلك أن هناك فروق فردية حيث يتكيف كل تلميذ مع الحالة المدرسية حسب قدراته.

مما سبق فإن التلميذ له فترتان صعبتان في حياته الدراسية وهما وقت الدخول إلى القسم في الصباح وكذلك وقت ما بعد الغذاء.

أ - بداية اليوم الدراسي:

بينت دراسات (Koch & Al) أن سرعة النبضات القلبية، الضغط الدموي وتعداد التثاؤب ترتفع على الساعة التاسعة وعلى الساعة التاسعة والنصف أكثر من أي وقت آخر في الصباح وهذا ينطبق على أطفال الحضانة وعلى الأطفال البالغين من العمر (6 و 7 سنوات).

فسر (Testu) ذلك كون الأطفال مجبرون على النهوض باكرا أيام الأسبوع المدرسي، فيفترض أن صعوبة بداية اليوم الدراسي تعود إلى التقليل من مدة النوم الليلي عشية اليوم الدراسي.

مما سبق فإن وقت الاستيقاظ للذهاب إلى المدرسة هو أصعب وقت عند الأطفال لأنهم مجبرون على النهوض باكرا بعدما لم يناموا باكرا في الليلة الفائتة وذلك راجع ربما لمشاهدتهم التلفاز أو اللعب بالهواتف الذكية ...

ب- بداية فترة ما بعد الغذاء:

تختلف فترة بداية ما بعد الغذاء حسب السن وتعتبر نوعا ما طويلة كما تتميز بانخفاض الأداءات الفكرية. وارجع (Hellpach) ذلك إلى عملية الهضم بعد الغذاء غير أن كل من:

(Svenson, Holm, Bjeener) يبين أنها مستقلة عن التغذية وعن وتيرة العمل. (وعلي

لامية، 2017، ص 83).

لاحظ (Testu) في هذه الفترة يكثر التلاميذ الراغبين في النوم ويظهرون سلوكيات عدم اليقظة والانتباه ويسلكون سلوكيات عدوانية أو سلوكيات تعبر عن رفض المعلومات.

مما سبق فإن التلاميذ عند تناولهم وجبة الغذاء تتخفف لديهم القدرات الفكرية وهذا راجع إلى عملية الهضم بعد الغذاء.

5- النوم واليقظة:

تعددت تعريفات النوم لتباين وجهات نظر الباحثين ومن أهمها مايلي:

- عرّف علماء الفسيولوجية النوم على أنه حالة دورية مؤقتة يتوقف فيها التفاعل الحسي الحركي مع المثيرات الخارجية. ويكون مصحوبا بفقدان الوعي المؤقت والبطء في ملية الأيض والتنفس، إضافة إلى انخفاض في بعض العمليات الحيوية مثل درجة الحرارة، نبض القلب وضغط الدم. (إمسعودن ، 2018 ، ص 85)

- ومن وجهة نظر الطب النفسي، النوم عبارة عن حالة منتظمة تتكرر عندما يخلد الفرد إلى الهدوء وتنخفض الاستجابة للمؤثرات الخارجية. (الشربيني، 2003، ص 117).

- يعرفه (Kleitman, 1963) بأنه " حالة غير متغيرة من الاستثارة المنخفضة، تتسم بالأنشطة المستمرة والمتنوعة في حركة الجسم، والأحلام والأنظمة الفيزيولوجية والبيوكيميائية، ويستخدم عادة المخطط الكهربائي للدماغ للتعرف على التغيرات التي تحدث أثناء النوم. (الخالدي، 2006، ص 45).

تتفق التعاريف السابقة بأن النوم حالة فيزيولوجية منتظمة يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير، وتتباطأ فيها الوظائف الفيزيولوجية، ويكرّر بعدة مراحل مختلفة، ويتبع وتيرة منتظمة (وتيرة النوم والاستيقاظ) ويهدف إلى تحقيق التوازن العضوي لدى الفرد.

6- تنلوب وتيرة يقظة- نوم:

وتيرة اليقظة- النوم ي استعدادات فيزيولوجية تمثل فاعلية فطرية سوية تنظما تشكيلات شبكية في مضيق الدماغ تمتد من أسفل الجسر حتى الناحية الأمامية من المهاد الأنسي، فضلا عن الوظيفة المرتبطة بالعقل والسلوك أثناء يقظة العقل وسلوك المتعلم، الآليات الأكثر تعقيدا تتطلب التعبير عن انتباهها، وهي حصيلة عمل ملايين الخلايا العصبية الداعمة في نصفي الكرة الدماغية. إلا أن اللاوعي قد يفسر غياب الشعور الظهر المحسوس المرتبط بغياب دراية الإنسان عما يحدث داخل جسده. (أحمد علي، أحمد اخلاص، 2005، ص 120).

ولا يتعلّق الأمر بالقول أنّ الذين ينامون كثيرا هم أكثر أداء، ولكن التأكيد حول أثر احترام المدة الضرورية للنوم من طرف الفرد وذلك لراحته الجسمية والفكرية. ويرتبط تناوب وتيرة يقظة- نوم بعوامل تتمثل في أوقات النوم وأوقات اليقظة وكذا مدة النوم. (وانس، 2015، ص 118)

مما سبق فالنوم وظيفة ضرورية لحياة البشر وبالخصوص للأطفال والمراهقين، ويرتبط احترامه بسلوكات التلاميذ المتكيفة من خلال آثار نتائج أدائهم الجسمية والنفسية.

7- أنواع النوم:

تتميز ليلة من النوم بتداول منتظم بالنوم الهادئ الذي يدعى نوم بطيء والنوم السريع الذي يسمى النوم المتناقض ويستمد هذا الوصف "البطيء" و "السريع" من النشاط الكهربائي للدماغ الذي يختلف من حيث الشدة والقوة حسب طبيعة النوم. وينقسم النوم إلى نوعين رئيسيين هما (وانس، 2015، ص 120).

أ- النوم البطيء:

يتميز دخول الفرد في النوم لتراجع النشاط الكوريتوكرافي (Corticographique) مع ظهور سلوكيات معبرة للنوم (التثاؤب، اللااستقرار) وانخفاض تدريجي لوظيفة التنفس ولنبضات القلب مع انخفاض درجة الحرارة والتصلب العضلي. ويتميز النوم البطيء خلال النعاس بحركات بطيئة للعينين، وهذا ما يشرح الرؤية المزدوجة التي يراها الفرد عند نعاسه والتي تختفي بسرعة، كما يستمر النشاط العضلي، مما يسمح للفرد بالتقلب في سريره. وأهم ما يميز هذا النوع من النوم ما يلي:

• النوم الجسدي:

ويتم ذلك من خلال افراز هرمون السوماتوتروب (Somatotrope) وهو هرمون يشرف على النمو وتركيب البروتين، وغياب النوم العميق ينقص كثيرا من افراز هذا الهرمون، وعند

الطفل يترجم هذا النقص من خلال التأخر في النوم (الطول والوزن)، أما عند البالغ فيظهر من خلال تأخر الالتحام (Cicatrisation) وتجدد الخلايا.

• التعلم:

يلعب النوم البطيء العميق دور المحافظة على عقلانية الذهن ومساعدة الذاكرة في تخزين الافعال العقلانية المنطقية التي ينتجها الجزء اليساري للدماغ.

• النضج الجنسي:

يسمح النوم البطيء بنضج الأعضاء الجنسية وذلك من خلال افراز الهرمونات الجنسية.

• الأحلام:

في بداية الأمر فكر الباحثين أن الأحلام هو نشاط يميز النوم المتناقض، ولكن عند تحليل التسجيلات الخاصة بالنشاط الدماغي خلال كامل فترة الليل وإيقاظ النائمين في مراحل مختلفة من النوم، أدركوا أن الأحلام تكون أيضا خلال النوم البطيء مثله مثل النوم المتناقض، الفرق هو أن هناك نشاط أكثر للأحلام في النوم المتناقض (80 إلى 100 %) بينما (50%) في النوم البطيء.

كما يسمح النوم البطيء بالاسترجاع البدني للإنسان من خلال تخزين مادة الغلوكوجان في الكبد الذي يسمح للخلايا بالعمل. وهذا الاختلاف ليس فقط كمي بل نوعي أيضا، ففي النوم البطيء في المرحلة الأولى، أي عند النعاس يتألف الحلم من العديد من الصور

المنعزلة مجاورة بدون سيناريو. أما في المرحلة الثانية المحتوى معنوي أكثر مع صور وأحاسيس أقل. وفي المرحلة الثالثة والرابعة من النوم البطيء العميق، يصعب كثيرا للنائم أن

يتذكر هذه الأحلام. (إمسعودن، 2018، ص 88)

ومما سبق فإن هذا النوع من النوم لا تتحرك فيه العينين بسرعة وعادة تكون أجهزة الجسم فيه هادئة، فتقل حركة التنفس وضربات القلب وإفرازات المعدة، انخفاض ضغط الدم وهبوط درجة حرارة الجسم .

ب - النوم المتناقض:

يلاحظ خلال النوم المتناقض حركة سريعة للعينين مع نقص في النشاط العضلي، في هذا النوع الفرد لا يتحرك، لكن عضلات الوجه وأطراف أصابع اليد وابهامات الرجل هي مركز للتفاعل السريع. وهي جد ملاحظة عند الطفل الصغير، وعند القطط والكلاب، وتعتبر شدة نشاط الدماغ لدى الفرد خلال النوم المتناقض هي نفسها في حالة يقظته، في حين أن العضلات هي في حالة استرخاء تام، فهو ضروري للاسترجاع النفسي ويساد النشاطات الذهنية الجديدة، كما ان الدماغ يتميز باستهلاك كبير للطاقة وأهم مميزاته نجد:

• الأحلام:

عبارة عن نشاط ذهني ضروري للعمل النفسي الحسي للفرد فذاكرة الأحلام هي عامل يتغير تبعا للخاصية الفردية وتبعا لخاصية مراحل النوم، فمن السهولة تذكر حلم عند

الاستيقاظ من النوم المتناقض عكس الاستيقاظ من النوم البطيء. ولتحقق تذكر هذه الأحلام، يجب أن يتم تحويل المعلومات من ذاكرة قصيرة المدى (الذاكرة الآنية) إلى ذاكرة طويلة المدى، فعند الاستيقاظ من النوم البطيء جد النائم صعوبة في تذكر حلمه، وهذا لا يعني أنه لا يحلم إلى جانب مراحل النوم المتناقض هي طويلة أكثر عندما تصل الحرارة على أذناها في حدود الخامسة صباحاً فهناك فرص أكبر في تذكر الأحلام المحققة في أواخر الليل. ويحتوي الحلم على (65 إلى 70%) من بقايا اليوم الماضي و (30 إلى 35%) من بقايا اليومين الماضيين، فعند المحللين النفسانيين بداية من (Freud) فإن محتوى الأحلام يفتح الطريق نحو اللاوعي والرغبات المكبوتة.

• التعلم والذاكرة:

يساعد النوم المتناقض التعلم خاصة تعلم المهام المعقدة والجديدة، كما يقوم النوم المتناقض ببرمجة الذاكرة على المدى الطويل وتسيير المشاعر حتى يلعب دور جد هام في التعلم، فالمناطق الدماغية تنشط خلال تعلم المهام الجديدة وهي نفساً م اليقظة من حيث النشاط خلال مراحل النوم المتناقض لليلة الموالية. ومن الضروري النوم بطريقة صحيحة لليلة التي يليها التعلم وهذا من أجل المقارنة والتخزين الجيد للمعارف الجديدة.

إن النوم المتناقض يرافق الاسترجاع الذهني وبالفعل فإن الإنسان يخزن خلال فترة النوم المتناقض في ذاكرته كل ما عاشه خلال النهار، فالتلميذ مثلاً يخزن في ذاكرته ما تعلمه خلال الدرس لليوم السابق، فهو نوم التوازن الذهني والمعرفي والحسي والاجتماعي للفرد،

وكل نقص في النوم المتناقض بسبب التأخر في ساعات النوم قد يسبب مشاكل في التعلّم لدى الصغير ومشاكل في التعبير والكتابة لدى الفرد البالغ وكذا التوتر أو التعب دون إمكانية تغيير ذلك. إنّ نوعية النوم من حيث المدة والمحتوى تؤثر في نوعية اليقظة التي تعقبها. (وانس، 2015، ص 123).

مما سبق فإن هذا النوع من النوم يتميز بحركات العينين السريعة. ويصاحبه نشاط في كل الأجهزة وتزداد حركة التنفس وسرعة نبض القلب وضغط الدّم.

- يتعاقب النوعان من النوم في دورات ثابتة تقريبا لكل شخص فيحدث النوع الأول من النوم في أول ساعات الليل بكثرة، بينما تطول مدة النوع الثاني في أواخر الليل ويحدث مرة في كل 90 د في كل دورة كما يقضي النائم حوالي 20% من مدة النوم في النوم النقيضي (المتناقض). (بطرس، 2008، ص 50).

جدول رقم (01): يبين المقارنة بين النوعين من النوم البطيء والمتناقض.

النوم ذو الحركات السريعة للعين (النوم المتناقض)	النوم ذو الحركات البسيطة للعين (النوم البطيء)
- يحدث على فترات النوم العادي ويستمر مدة 15 دقيقة. - يمثل 25% من مدة النوم الكلية. - تشبه موجات المخ فيه الموجات المسجلة أثناء الاستيقاظ. - تزيد فترته عندما يكون الشخص ليس لديه رغبة في النوم. - يكون معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس غير منتظم. - يتذكر الشخص الأحلام التي تحدث خلال هذه الفترة. - تكون حركة العين سريعة خلال هذه الفترة. - لا يمكن إيقاظ الشخص بسهولة خلال هذه الفترة. - يزداد نشاط المخ خلال هذه الفترة. - يحدث خلاله حركات لا إرادية للعضلات. - نشاط الدماغ والحركات اللاإرادية تزداد.	- يكون معظم النوم خلال الليل من هذا النوع ويستمر لمدة 80 إلى 90 دقيقة. - يمثل 75% من مدة النوم الكلية. - تكون موجات الدماغ فيه من النوع البطيء. - تزيد مدته عندما يكون الشخص مرهقا. - يقل نشاط الأيض ونشاط جهاز القلب والأوعية الدموية بمعدل 30%. - تحدث الأحلام في هذه الفترة لكن لا يتذكرها الشخص. - لا يحدث حركة للعين خلال هذه الفترة. - لا ينشط المخ خلال هذه الفترة. - يمكن إيقاظ الشخص بسهولة في هذه الفترة. - لا تحدث حركات لا إرادية للعضلات. - لا يحدث انتصاب للأجزاء التناسلية.

من خلال ما سبق يمكن أن نميز بين نوعين من النوم هما: النوم البطيء ويكون في

أول الليل ويتخلّص الفرد في هذه المرحلة من التعب، والنوم الثاني هو النوم المتناقض تكون

فيه وظائف الجسم مشابهة لحالة اليقظة ومن وظائفه معالجة المعلومات المكتسبة.

8- مراحل النوم: يمكن تقسيم النوم إلى خمسة مراحل تشكل سيرورة منتظمة:

8-1 المرحلة الأولى: تسمى بمرحلة النعاس، تتوسط بين النوم واليقظة، تدوم بضعة دقائق

أو بضعة ثواني. (غانم، 2007، ص 29).

8-2 المرحلة الثانية: يكون النوم خفيف يدوم في العموم 20 دقيقة في هذه المرحلة يمكن

للفرد أن يستيقظ بسهولة.

8-3 المرحلة الثالثة: وهي المرة الأولى من النوم العميق أين يتوجب فيها احداث أصوات

مرتفعة لإيقاظ النائم.

8-4 المرحلة الرابعة: النوم الأكثر عمقا تكون فيه العمليات الطبيعية جدّ متدنية (التنفس،

دقات القلب، الضغط الدموي) تكون وضعية النائم في عدم الحركة، لا يحسّ بالأصوات ولا

الضوء، وهي مرحلة النسيان العميقة تحدث بعد حوالي 90 دقيقة بعد النوم الأول. ويساهم

هذا النوع من النوم الطويل خاصة النوم العميق في المرحلة الرابعة في محو التعب الجسدي

بحيث يسمح للعضلات بالمواصلة في اليوم التالي.

8-5 المرحلة الخامسة: تسمى بالنوم السريع يدوم النوم المتضاد من دقيقة إلى 5 دقائق أو

حتى ساعة. ويرتفع النوم المتضاد لتفادي الفوضى النفسانية مثل: الإرهاق العقلي

والاضطرابات الانفعالية، كما يؤثر على نضج الجهاز العصبي وتقوية الذاكرة، فالأشخاص

الذين ينقصهم النوم المتضاد يكونون سريع الغضب، يعانون صعوبات في التركيز.

تتقسم مجموع المراحل الخمسة لدورة من النوم ذات 90 – 100 دقيقة من النوم الطويل

و 2 دقيقة من النوم المتضاد قليلة واحدة تتكون من عدة دورات من النوم.

يضم النوم الخفيف كل من المرحلة الأولى والثانية، بينما النوم العميق يضم المرحلة

الثالثة والرابعة في حين النوم المتضاد يضم المرحلة الخامسة (من ساعة و ثلاثين دقيقة إلى

ساعتين) لكل المراحل.

تشغل المرحلة الثانية من النوم الخفيف 50% من وقت النوم، أما المرحلة الثالثة والرابعة

تشغل حوالي 25% من وقت النوم في حين تشمل المرحلة الخامسة 20 إلى 25% من

وقت النوم. (إمسعودن، 2018، ص 88).

يظهر مما سبق أنّ النوم يمرّ بمراحل مختلفة وهي: مرحلة النعاس، مرحلة النوم

الخفيف، مرحلة النوم العميق، مرحلة النوم الأكثر عمقا، مرحلة النوم السريع، ولكل مرحلة

خصائص ووظائف متعددة.

القسم الثاني: الكرونونفسية والانتباه.

1- تعريف الكرونونفسية:

- الكرونونفسية أو الكرونوبسيكولوجيا هو العلم الذي يدرس التغيرات الدورية لسلوكات الأفراد وتنظيم وتيرة حياتهم من الناحية النفسية، كما نجد الكرونوبسيكولوجيا المدرسية التي تعمل على دراسة التغيرات الدورية لسلوكات التلاميذ داخل القسم ومتابعة نشاطهم الفكري خلال اليوم الدراسي من أجل تنظيم الجانب الفكري والعلمي للتلميذ وكذا تحسين فاعلية التعلم واستخدام الوقت استخداما سليما. (جميلة نوفل، 2015، ص 35).

- يعتبر (Fraisie, 1980) أول من وضع مصطلح الكرونونفسية وحدده بأنه دراسة تغيرات السلوك. وأشار هذا الباحث إلى أن النشاطات النفسية تخضع لتوترات يمكن أن يكون لها وجودها الخاص مستقلة عن التوترات البيولوجية ومرتبطة بالعوامل الثقافية، الاجتماعية للحياة. كما يعرف (Fraisie, 1980) الكرونونفسية على أنها: " تدرس تغيرات السلوك"، تعتبر الكرونونفسية علم جديد، تتعلق أساسا بالفرد البالغ أي التغيرات الدورية للنشاط البدني والذهني متردد غالبا في أماكن العمل (مصنع، ورشة، مدارس، مراكز المراقبة...) حيث يتعلق الأمر بتحديد التغيرات اليومية للأداءات ودراسة تأثيرها على الوتيرة النفسية للعوامل المرتبطة بالوضعية والمهمة وأيضا بالأفراد، ويرى كل من (Testu & Fotinos) أن التغيرات اليومية تتوافق مع التوترات النفسية بينما التغيرات الأسبوعية تنجم عن تأثير جدول التوقيت الأسبوعي. (وانس، 2015، ص 130).

- ويهدف ميدان الكرونونفسية إلى إثبات أن هناك وتيرة سلوكية تتكرر عبر الزمن، وهذه الايقاعات لها ترددات مختلفة يمكن تصنيفها إلى :

* وتيرة اقل من 20 ساعة.

* وتيرة يومية على مدى 24 ساعة.

وتيرة قمرية 28 يوم . (شرفاوي، 2015، ص 37).

2- ميادين تطبيق الكرونونفسية:

1-2 ميدان الطب:

تهدف المقاربة الكرونونفسية للاضطرابات السلوكية إلى إمكانية تقييم الفرق الموجود بين الضوابط الموجودة في تغيرات الفعالية المعرفية وإمكانية تحديد إذا ما كانت هذه الاضطرابات لها علاقة بتلف التوترات البيولوجية، أو هل هي ناتجة عن اضطرابات البيولوجية خلال نشأة تكوين الفرد وكذا إمكانية التفكير في تصور تقنيات علاجية خاصة لتغيير التغيرات السلوكية. (امسعودن، 2018، ص 43).

مما سبق فإن اضطرابات التوترات البيولوجية يصاحبه اضطرابات سلوكية مثل الصدمة الرأسية التي تظهر في العجز السلوكي والمعرفي واضطرابات في بنية نوم - يقظة.

2-2 ميدان العمل:

استهدفت معظم الدراسات التي أجريت في ميدان العمل معرفة مدى تأثير تغيرات ساعات العمل على دورة عمل- راحة، حيث اهتمت في البداية بتأثير تلك التغيرات على الوتيرة البيولوجية ثم اتسعت إلى دراسة التأثيرات النفسية لعدم تزامن ساعات العمل مع الوتيرة البيولوجية لنوم-يقظة ويمكن إيجاد تلك التأثيرات عند السفر بين المناطق الجغرافية المختلفة.

(شرفاوي، 2015، ص 37)

مما سبق فإن تزامن ساعات العمل مع الوتيرة البيولوجية لنوم-يقظة تؤثر على نفسية الفرد ويمكن أن تظهر هذه التأثيرات أثناء العمل بشكل متواصل أو في فرق متتالية والعمل في الفترة الليلية.

2-3 ميدان التربية:

أجريت في القرن التاسع عشر دراسات عديدة لدراسة تغيرات الأداءات الموسية ذلك لهدف تطبيقي إما لقياس التعب أو لتحديد الأوقات الملائمة لانتباه جيد غير أن نتائج تلك الأبحاث صعب الاعتراف بها لأنها أجريت في ظروف تجريبية مختلفة وأن تحليلها الإحصائي غير موجود وتبقى الأبحاث إلى حد ما قليلة رغم قياس باحثين آخرين منهم (Testu, Montagner, Leconte, Lambet...) الآن في ميدان التربية. (حداد ليلية،

(2008، ص 38)

3- التغيرات اليومية والأسبوعية للنشاط الفكري:

قام كل من (Tistu & Fotinos, 1996) بتجارب على مجموعات من التلاميذ في طور الروضة (3- 6 سنوات) وطور الابتدائي (6- 11 سنة) والغاصة بالتغيرات اليومية لفعالية الأداءات النفسية التقنية والانتباه، وذلك بتقديم اختبارات عديدة خلال اليوم والأسبوع، وهي اختبارات شطب الأعداد (اختبار اليقظة) اختبارات التحديد المكاني، المنطق واختبارات مدرسية أكثر مثل تمارين الصرف والمسائل الرياضية.

لقد تبين من خلال هذه التجارب أن التغيرات اليومية للانتباه والأداءات الفكرية على المستوى الكمي أكثر من المستوى النوعي. وهذا لا يمثل فقط النتائج الأولية للمهام النفسية التقنية وللاختبارات المدرسية، ولكن أيضا لاستراتيجيات معالجة المعلومات التي تتغير خلال اليوم، فالتغيرات اليومية عامة هي نفسها مهما كان السن ومهما كان الأصل الجغرافي للتلميذ.

4- التغيرات اليومية لدى التلاميذ:

يتغير مستوى الانتباه والاداءات النفسية التقنية عامة خلال اليوم الدراسي على النحو التالي: حيث يكون الاداء في أدنى مستوياته في الساعة الأولى من القسم (بين الساعة 8 صباحا والساعة 9 صباحا) ليتصاعد إلى غاية نهاية الفترة الصباحية للدراسة أين تبلغ أوجها

(بين الساعة 11 صباحا والساعة 12 زوالا). لتتخف بعد وجبة الغذاء، لترتفع من جديد أكثر أو أقل خلال الفترة المسائية حسب سن التلاميذ.

5- الانتباه:

• تعريف الانتباه:

- يعرف (Piéron) الانتباه على أنه: " توجه ذهني انتقائي، يتسم بتصاعد الفعالية في إحدى صيغ النشاط مع كشف النشاطات المتزاحمة الأخرى..." (وانس، 2015، ص 131).

- ويؤكد (فانز الحاج) على أن الانتباه: " حالة نفسية، تنحصر فيها الطاقة الحسية وتجند القوى النفسية والوظائف العقلية لإدراك موضوع ما ومقابلته بالاستجابة المناسبة، وهو تركيز للعقل حول موضوع معين، أو هو مظهر من مظاهر نزوع العقل نحو إشباع الشعور بأكبر مدى ممكن من المعرفة. " (شرفية، 2010، ص 70).

- يعتبر الانتباه عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي جديد أو إلى بعض أجزاء من المجال الإدراكي إذا كان الموقف مألوفا بالنسبة له. (منسي وآخرون، 2007، ص 30).

- اهتم العلماء بالانتباه باعتباره الخاصية المركزية للحياة الذهنية، ومهمته الأساسية هي توضيح مضامين أو محتويات الوعي وتحويل مادة الإحساس الخام إلى إدراك وفهم من

خلال الخبرة الشعورية، فينظر للانتباه على أنه من العمليات أو الوظائف الأولية المعرفية المحورية التي تدور حولها عمليات فهم الكثير من جوانب السلوك والحياة الفكرية للمرء. (ملحم، 2001، ص 22).

نستنتج مما سبق أن الانتباه هو قدرة الفرد على اختيار مثير معين والاستمرار في التركيز عليه، وهي حالة يستجمع فيها الفرد كل قدراته العقلية بما فيها الإدراك، الذاكرة، الوعي، التركيز على موضوع معين استعدادا لفهمه أو استيعابه أو تعلمه وحفظه.

6- وظيفة الانتباه:

إن الانتباه يمكن الفرد من تنظيم المعلومات، فهي عملية تركيز وحصر الجهد العقلي في بؤرة انتقائية قابلة لتغيير أو تعديل اتجاهها. حيث أن الانتباه وضع لحق التصرف للفتنات الحسية الموجهة نحو البحث وتسجيل المعلومات التي يحس الفرد أنها مفيدة، ونشاطها الأساسي هو البحث والتسجيل لهذه المعلومات. كل ما يأتي من الأحاسيس ومن التفكير يعتبره الدماغ ذات أهمية، يحدث أحيانا أن يكون الفرد شاردا في تفكيره بين المثيرات الخارجية والمثيرات الداخلية، فالمثيرات الداخلية ذات أولوية والتي تعالج أولا، وعندما يكون الانتباه غير موجه نحو الخارج ولكن موجه نحو الداخل، وهنا يتعلق الأمر بالتركيز. فعندما يكون لدى الفرد انطباع أن المعلومة يمكن أن تفيد، يشدد الدماغ الانتباه عليها. وإذا رأى الفرد أن المعلومة غير مهمة يتوقف أتوماتيكيا تقريبا عن الانتباه، وهذا يمكن أن يحدث

داخل القسم الدراسي. (وانس، 2015، ص 132)

ومما سبق نستنتج أن الانتباه عملية معرفية يؤدي إلى وظائف محددة تترك أثرها على التعلم و الإدراك وقدرتنا على التذكر والتعرف مستقبلا.

7- مراحل الانتباه: إن عملية الانتباه تتم في ثلاثة مراحل وهي:

7-1 مرحلة الإحساس أو الكشف:

وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم أن يستقبل أو يكتشف وجود مثيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية، وتكاد تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء، إذ أن أي خلل يصيبها أو الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يؤثر في قدرة المتعلم في تركيز الانتباه على المثيرات البيئية الحسية. وتعتمد هذه المرحلة بدرجة كبيرة على قدرة المتعلم في وعي المثيرات الحسية لذلك تعدّ هذه المرحلة غير معرفية في طبيعتها لأنها لا تعتمد على آلية عمليات معرفية. (فستيان حسين، 2015، ص 62).

نستنتج من خلال ما سبق أن الفرد يتعرف على المثيرات بواسطة حواسه الخمس.

7-2 مرحلة التعرف:

وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم التعرف على طبيعة المعلومات الحسية الكثيرة من خلال ترميزها وتحليلها وفهمها وبمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة نوعها وشكلها وحجمها وقوتها أو أهميتها بالنسبة له، ربما تكون هذه المعلومات تشبع الحاجة إليه أو لا تشبع، منظمة أو غير منظمة، مألوفة أو غير مألوفة، ممتعة أو مملة، تتمتع بالأهمية أو

عديمة الأهمية، وهكذا لتحديد مدى الاستمرار في استقبالها لاستكمال عملية الإدراك أو في إهمالها أو التغاضي عنها. (فستيان حسين، 2015، ص 62).

يظهر من خلال ما سبق أن الفرد يركّز انتباهه على المثيرات التي يستقبلها للتعرف عليها جيدا وذلك حسب درجة أهميتها.

7-3 مرحلة الاستجابة:

وفيها يحدد المتعلم أسلوب الاستجابة المناسب في ضوء استيعاب واختيار المثير الحسي من بين عدّ مثيرات حسية وتهيئته للمعالجة المعرفية الموسعة لغرض الاستجابة الظاهرة أو الضمنية في جميع مجالاتها المختلفة. (فستيان حسين، 2015، ص 62).

نستنتج من خلال ما سبق أن الفرد يستقبل العديد من المثيرات ولكن يستجيب لمثير واحد نظرا لأهميته وبالتالي يعالج هذا المثير غالبا في الذاكرة القصيرة أو الفاعلة ضمن عملة الإدراك.

خلاصة:

قدم ميداني الكرونوبولوجية والكرونونفسية معطيات كثيرة ومهمة حول الوتيرة البيولوجية والمدرسية للطفل وذلك من خلال دراسة التغيرات الفيزيولوجية والنفسية للطفل خلال اليوم وخلال الأسبوع والتي تبين من خلالها أن التغيرات اليومية تظهر نتيجة لعدم توافق جداول التوقيت اليومية والأسبوعية مع وتيرة حياة الطفل، فإذا أردنا احترام التوترات الخاصة بالطفل فمن المناسب إعادة النظر في التنظيم اليومي والأسبوعي لجدول التوقيت المدرسية واحترام ثلاثة توترات أساسية هي النوم - التغيرات اليومية للنشاط الفكري والتغيرات السنوية لمقاومة البيئة.

الفصل الثالث: التلميذ في مرحلة التعليم الابتدائي.

تمهيد.

1- تعريف الطفولة في مرحلة المدرسة الابتدائية.

2- تعريف الطفولة المتوسطة.

3- تعريف الطفولة المتأخرة.

4- أهمية التعليم الابتدائي.

5- مميزات التعليم الابتدائي.

6- خصائص التعليم الابتدائي.

خلاصة

تمهيد:

تعتبر مرحلة الطفولة بين (6- 12 سنة) أساسية في حياة الطفل، بحيث ينمو في عدة نواحي منها: جسمية، حركية، عقلية وانفعالية بالإضافة إلى تميزها بدخول الطفل إلى المدرسة وبالتالي نمو وتطور الجانب الاجتماعي النفسي. سوف نتعرض في هذا الباب إلى محلة الطفولة ما بين (6- 12 سنة) أو ما تسمى بمرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة، أو ما يدعى مرحلة الطفولة في المرحلة الابتدائية.

1- تعريف الطفولة في مرحلة المدرسة الابتدائية:

تمثل هذه المرحلة مرحلة الطفولة التي يدخل فيها الطفل إلى المدرسة الابتدائية بحيث يتراوح عمره ستة سنوات ويبقى فيها حتى السنة الثانية عشرة (6 - 12 سنة)، بحيث تختلف شخصية الطفل فيها من طفل لآخر حسب نموه الجسمي، الحسي، الحركي، العقلي، الانفعالي والاجتماعي.

ويختلف تفسير هذه المرحلة حسب كل مدرسة، تشمل هذه المرحلة مرحلتين: مرحلة الطفولة المتوسطة بين (6 و 9 سنوات) ومرحلة الطفولة المتأخرة بين (9 و 12 سنة).

2- تعريف الطفولة المتوسطة:

تمثل هذه المرحلة الصفوف الثلاثة الأولى من الدراسة يتراوح عمر الطفل فيها من (6 إلى 9 سنوات).

يعرفها الباحث عبد الفاتح دويدار: "تجد الطفولة المتوسطة تبدأ من (6 إلى 9 سنوات)، فيها ينتقل الطفل من البيت إلى المدرسة، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتتنوع تبعاً لذلك علاقته، وتتحدد ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة، والطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لأن يكون أكثر اعتماداً على نفسه وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر ضبطاً لانفعالاته وهي أنسب مرحلة للتنشئة الاجتماعية وغرس القيم التربوية." (عبد الفاتح دويدار، 1996، ص 218).

يقول الباحث توما جورج خوري: " أن هذه المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل، في أكثر من مجال وناحية بالإضافة إلى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب، القفز والجري." (توما جورج خوري، 2000، ص 57).

حسب الباحث عصام نور نجد أن مرحلة الطفولة المتوسطة هي مرحلة تتوسط مرحلتين أولهما: مرحلة الطفولة المبكرة وثانيها مرحلة الطفولة المتأخرة، حيث نضع الطفل على مشارف المراهقة وتعني دراسيا طفل الصفوف الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية (السنة 1 - 2 - 3) ويشعر الطفل في هذه المرحلة بالاختلاف عن من هم أصغر سنا، كما قد يجد الطفل صعوبة في التعرف عن منهم أكبر منه سنا، فيشعر أنه لا ينتمي إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء فهو أكبر من الأطفال وأصغر من الكبار. (عصام نور، 2006، ص 97).

انطلاقا مما سبق يمكن القول بأن مرحلة الطفولة المتوسطة هي مرحلة تتوسط الطفولة المبكرة والمتأخرة بحيث تتمثل بدخول الطفل إلى المدرسة في السن 6 سنوات فيستقل الطفل عن نويه ويبيدي استعدادا للتعلم والاعتماد على نفسه وتنتهي هذه المرحلة في السن 9 سنوات.

3- تعريف الطفولة المتأخرة:

هي من سن (6 - 10 سنوات) للإناث ومن سن (6 - 12 سنة) للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من (9 - 12 سنة) وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية. (منصور، 1998، ص101)

يطلق البعض على هذه المرحلة (قبيل المراهقة) وهنا يصبح السلوك بصفة أمة أكثر جدية حيث تعتبر مرحلة اعداد المراهقة ونحن نرى أن التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة تعتبر تمهيدا لمرحلة المراهقة. (زهران، 2005، ص 274).

و مما سبق تمثل هذه المرحلة مرحلة الصفوف الثلاثة الأخيرة ويطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة، يتراوح عمر الطفل فيها ما بين (9 - 12 سنة).

4- أهمية التعليم الابتدائي:

يمثل التعليم الابتدائي قاعدة التعليم وأساسه، وتظهر أهميته في كونه "منظومة فرعية من منظومات النظام التعليمي تستوعب جميع أطفال المجتمع على اختلاف ظروفهم الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وينصهرون ويتفاعلون معا في إطار عموميات الثقافة التي تشكل محتوى الابتدائية. (صلاح عبد الحميد مصطفى، 1989، ص09).

إن المرحلة الابتدائية هي الأساس الأول في السلم التعليمي التي تتركز وتتأثر بها المراحل التالية وهي قاعدة التي تبنى عليها أعمدة المراحل التعليمية الأخرى وتكمن أهمية التعليم الابتدائي فيما يلي:

- تقدم للطفل المتمدرس آليات ومبادئ المهارات الأكاديمية التعليمية الأساسية (القراءة والكتابة والحساب).
- يحصل التلميذ على كل أنواع المعرفة العلمية والمعلومات بقدر بسيط جدا يتماشى مع عمره الزمني والعقلي.
- يكسب القواعد المواطنة حتى يصبح مواطن صالح يخدم مجتمعه، من خلال مواد التربية المدنية.
- يكسب الأخلاق الفاضلة والحميدة من خلال التدعيم الديني مادة التربية الإسلامية.
- يتعلم الأنشطة الفنية والترفيهية والرياضية التي تساعد على النمو السليم.
- كسب مجموعة من السلوكيات التي تحددها ثقافة المدرسة (بلحسين رحوي عباسية،

(2012، ص146)

من خلال ما سبق نستنتج أن المدرسة تهتم بتربية الطفل وتكسبه مجموعة من المعارف والمعلومات والخبرات وغرس فيه القيم الأخلاقية والاجتماعية والعلمية وذلك لتحقيق النمو السليم والجيد في حياته العملية مستقبلا.

5- مميزات التعليم الابتدائي:

يمتاز التعليم الابتدائي بعدة مميزات منها:

- تعليم موحد لجميع الذكور والإناث ويوحد بيت الجانب النظري والتطبيقي، منتشر في كل المناطق المدنية والريفية.

- تعليم مرت يتكيف حسب الخصائص ومميزات المجتمع المحلي.

- يعمل على ربط التعليم بالبيئة المحلية.

- التأكيد على ديمقراطية التعليم ومدلولها.

- يعمل على تلقين التلميذ تقنيات ومهارات علمية ومهنية.

- ترسيخ القيم العربية الإسلامية الجزائرية في نفسية المتعلم.

- تنويع المعارف والمهارات والخبرات التي تحقق التوازن الفكري والاجتماعي والتفسي.

- يعمل على تنمية البلاد اجتماعيا وثقافيا واقتصاديا. (بلحسين رحوي عباسية،

2012، ص90)

من خلال ما سبق كل هذه المميزات السالفة الذكر جعلت من التعليم الابتدائي

ذات فعالية عالية كونه يزود التلميذ بأساليب التعبير والحوار، كما تلقنه المهارات الأساسية

من القراءة والكتابة والحساب وتهيئته للمراحل التعليمية اللاحقة وإعداده لحياته اليومية

والمهنية مستقبلا.

6- خصائص التعليم الابتدائي:

أن الهدف الأساسي للتعليم هو تنمية شخصية التلميذ بكل جوانبها والمدرسة هي مؤسسة تربية الثانية التي تساعد الأسرة في تربية وتعليم الطفل، فالتعليم الابتدائي له خصائص التربية والتعليم ونوجزها فيما يلي :

- الاهتمام بالطفل ونموه الجسدي والعقلي والانفعالي والنفسي والاجتماعي الى اقصى حد تمكنه بقدرته واستعداداته من تحقيقه.

- احترام شخصية الطفل ورغباته وميوله والعمل على تحقيقها.

- توفير نشاطات متنوعة ومختلفة على مستويات ربطها بالعمر والزمني للطفل.

- تعليم وتدريب الطفل عن طرق النشاط الذاتي الحر والعمل والخبرة الشخصية المباشرة في إطار من التوجيه والإرشاد السليم.

- مساعدة التعليم على التحكم في المهارات التعليمية الأكاديمية بطرق تدريسية ملائمة للفروق الفردية للتلاميذ.

- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ داخل القسم أثناء إعطاء الدرس.

- العمل على تهيئة البيئة التعليمية المناسبة التي تساعد الطفل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

- تحويل المعرفة النظرية الى السلوك له معنى ومدلول وفائدة في حياة الطفل.
- الاهتمام باللعب التربوي الذي ينمي ويطور تفكير الطفل ويكسبه العديد من المهارات الحسية والحركية والعقلية .. الخ.
- توفير مناخ مدرسي قائم على الثقة والحرية والمواجهة والتعاون لكونه يشبع الطفل على استخدام مبادراته والاعتماد على نفسه
- تعاون المؤسسات المقصودة والغير المقصودة في تحقيق أهداف التربية، كالمدرسة والأسرة والأندية الرياضية ووسائل الإعلام المختلفة، حيث دعى المفكر التربوي **جون ديوي** لربط المدرسة بالمجتمع، وأوضح أن المدرسة جزء لا يتجزأ من المجتمع.
- ممارسة نوع من التقويم على التلاميذ والنشاطات القائمة في المرحلة الابتدائية ومدى تناسقها مع الأهداف التربوية التي تسعى المدرسة الحديثة لتحقيقها.
- نستنتج مما سبق أن الإلمام بهذه الخصائص يؤثر إيجابا على العمل في المدرسة الابتدائية في طرق التدريس والأنشطة التربوية والمناهج الدراسية وعلاقة التلميذ بالمعلم.

خلاصة الفصل

تعتبر المدرسة الابتدائية الركيزة الأساسية لتعليم في الجزائر بصفة خاصة، هي مرحلة التعليم الإلزامي التي تعطي للطفل الحق في التمدن منذ سن الخامسة أو السادسة كونها تسعى لتنمية شخصية الأطفال والمواطنين وإعدادهم للعمل والحياة. فالمعلم هو المصدر الذي يعتبره الطفل النموذج الذي تستمد منه النواحي الثقافية، و الخلقية و التي تساعد الطفل على أن يسلك سلوكا سويا، و مما يجدر ذكره هو أن ما ينفقه المعلم من وقت و جهد في الوقوف على نفسية تلامذته، و مساعدتهم على أن يحسنوا التوافق مع بيئتهم المادية والاجتماعية، لا يذهب هباء و إنما يعينهم في نفس الوقت على أن يجعل منهم مواطنين واعين.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد.

1. منهج البحث.

2. الدراسة الاستطلاعية.

3- عينة البحث.

4- أدوات جمع البيانات.

5- أدوات تحليل البيانات.

6- الأساليب الإحصائية المستعملة.

7- حدود الدراسة.

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي جانبا هاما في البحث أو في الدراسة، ولا يمكن الاستغناء عنه ، إذ بواسطته يتمكن الباحث من التأكد من المعلومات التي جمعها في الجانب النظري، والإجابة عن الاشكالية، واختبار الفرضيات وذلك بالاعتماد على الأساليب العلمية.

وفي هذا الفصل تم التطرق إلى المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وما يتضمن فيها من إجراءات المعاينة ومكان وزمان الدراسة والأدوات المعتمدة لجمع البيانات وأساليب المعالجة الإحصائية وحدود البحث.

1- التذكير بفرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

الفرضيات الجزئية:

- 1-توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين النوم لدى تلاميذ الطور الابتدائي.
- 2-توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الانتباه لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

2- منهج الدراسة:

إن أي بحث علمي أو دراسة لا يمكن أن يتم إنجازها إلا إذا اعتمدت على منهج علمي معين، فمهما كان الهدف من البحث فإن نتائجه تكون مرتبطة باختيار هذا المنهج، وتتبع المراحل المنهجية خلال جمع المعطيات اللازمة لدراسة متغيرات البحث.

وانطلاقاً من كون المنهج الوصفي التحليلي الأكثر استخداماً في الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية، كون الدراسة ذات طابع نفسي اجتماعي وتربوي في نفس الوقت، فمن المناسب استخدامه وذلك لملائمته لهذه الدراسة التي تهدف إلى دراسة "المحفظة المدرسية وآلام الظهر وعلاقتها بالوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي"، وذلك بوصف هذه الظاهرة وتحليل بياناتها والعلاقة بين مكوناتها والآراء التي طرحوها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها

من أجل موفقة وفهم الأسباب والعوامل التي تتحكم في مختلف المتغيرات للوصول إلى نتائج يمكن تعميمها.

3- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على ميدان البحث وإمكانيات تطبيق أدوات البحث وتجريبها، قصد التحقق من إمكانيات تطبيقها في الدراسة النهائية، وذلك من خلال حساب صدق وثبات هذه الأدوات، وتهدف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث الحالي إلى تطبيق الاستبيان الذي تم تصميمه من طرف الباحثة " وانس ياسمين" والمتمثل في استبيان الخاص **"بالمحافظة المدرسية وآلام الظهر"**، قصد معرفة مدى وضوح بنود الاستبيان بالنسبة لعينة الدراسة الاستطلاعية وأيضاً قصد حساب ثبات الاستبيان، وقصد إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية قمنا بإصدار ترخيص من مديرية التربية الوطنية لولاية تيزي وزو للسماح لنا بتطبيق اختبار البحث، **(انظر الملحق رقم 1)**، تم التوجه إلى المدرسة الابتدائية المتمثلة في مدرسة **(أيت عيسى ويحي)** ببلدية **"إيليلتن"** ولاية تيزي وزو.

3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تقديم استبيان أولي خاص **"بالمحافظة المدرسية وآلام الظهر"** على عينة الدراسة التي تتكون من (40) تلميذ ممتدرسين في السنة الرابعة والخامسة ابتدائي والتي تتراوح أعمارهم بين (8-12) سنة في مدرسة **(الإخوة أويكو أيت عيسى)** المتواجدة في بلدية **"إيليلتن"** ولاية تيزي وزو،

حيث تم توزيع (40) استبيان على (40) تلميذ وتم استرجاع كافة الاستبيانات الموزعة على التلاميذ.

2-3 مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة يوم 06 أكتوبر 2019، وذلك بالمدرسة الابتدائية "الاخوة أوبكو أيت عيسى" بلدية "إيليلتن" ولاية تيزي وزو لتطبيق استبيان "المحفظة المدرسية وآلام الظهر".

3-3 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد ما تم تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية توصلت الدراسة الاستطلاعية إلى النتائج التالية:

قمنا بحذف وإضافة وتديل بعض العبارات.

يكون المقياس أو الاختبار أو الاستبيان صالحا، عندما يقوم الباحث بحساب صدق هذه الأدوات، وفي البحث الحالي يتم حساب صدق وثبات استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر كما يلي:

أ- حساب صدق وثبات استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر:

• حساب صدق استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر:

ولحساب الصدق الظاهري للاستبيان، وزعت نسخ من هذا الاستبيان في صورته الأولية

على (05) أساتذة في علم النفس كلية العلوم الانسانية للتحكيم عليه بهدف معرفة ما إذا كانت:

• الأسئلة تتناسب مع سن العينة.

• الأسئلة ومفرداتها واضحة.

• تقيس ما أعدت لقياسه.

وبالتالي طلب منا تغيير بعض العبارات واقتراح إضافة أسئلة أخرى تدعم الموضوع وتوضحه بشكل أفضل.

- ثم قمنا بحساب الصدق الذاتي فتوصلنا إلى:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.78}$$

الصدق الذاتي = 0.88 وبالتالي فإن الاستبيان صادق ويخدم ما وضع لقياسه.

• حساب ثبات استبيان المحفظة المدرسية و الأم الظهر:

لحساب ثبات استبيان المحفظة المدرسية و الأم الظهر، طبق الاستبيان على عينة استطلاعية متكونة من (40) تلميذ في مدرسة "الأخوة أوبكو أيت عيسى" بلدية إيليلتن. واستخدم هذه الدراسة طريقة الثبات الداخلي بتطبيق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الذي تم تفريغ البيانات فيه، وبعد ذلك تم حساب معامل ألفا كرومباخ فكانت قيمة ثبات الاستبيان مما يؤكد ثبات الاستبيان (نظر الملحق رقم 02).

جدول رقم (02): يمثل نتائج معامل ثبات الفاكرومباخ.

النتيجة	معامل الفاكرومباخ	
عالية الثبات	0.78	ثبات استبيان المحفظة المدرسية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نتيجة معامل ألفا كرومباخ لثبات استبيان فتشير هذه النتيجة إلى أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات والتي تمثل ($\alpha = 0.78$) مما يدفع إلى تطبيق الاستبيان مع أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بهذا البحث.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- كيفية اختيار العينة:

تم اختيار العينة (المدارس الابتدائية) بطريقة قصدية في بلدية "إيليلتن" ولاية "تيزي وزو"، وهذا يعود إلى اعتبارات خاصة في ميدان البحث و التي تتمثل في:

- القيام بتطبيق الاختبارات و الاستبيانات في نفس الوقت، مما استوجب عدم الابتعاد على مقر البلدية بسبب تطبيق اختبار شطب الأرقام الخاص بالانتباه الذي يبدأ تمريره على الساعة (8) صباحا و ينتهي على الساعة (16:00) مساء خلال الأسبوع الأول من الدراسة التطبيقية. هذا ما جعل وجوب مراعاة المسافات بين المدارس الابتدائية.

و بسبب ما ذكر أعلاه تمّ اختيار المدارس الابتدائية قريبة فيما بينها لتسهيل عملية التنقل في الوقت المناسب.

شملت عينة الدراسة كل تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي للمدارس الخمسة المدروسة و الذين بلغ عددهم (156) تلميذاً.

تم إدراج عينة البحث كل تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي للمدارس الابتدائية الخمسة و البالغ عددهم (156) تلميذ، و الذين ينتمون إلى نظام الدوام الواحد، حيث يلتحق كل التلاميذ المتمدرسين وفق هذا النظام بالمدرسة (05) أيام في الأسبوع، و تكون أيام الدراسة كالتالي:

يوم الأحد و الاثنين دراسة خلال كامل اليوم، أما يوم الثلاثاء فالدراسة فقط في الفترة الصباحية و راحة في الفترة المسائية، و يوم الأربعاء و الخميس دراسة خلال كامل اليوم من الساعة الثامنة إلى الساعة الثانية عشر (12) في الفترة الصباحية، و من الساعة الواحدة إلى الساعة الرابعة و 15 دقيقة في الفترة المسائية.

جدول رقم (03): التوقيت المدرسي للمدرسين الخمسة:

من الساعة 8 إلى الساعة 12	من الساعة 13 إلى الساعة 16	الأوقات أيام الأسبوع
دراسة	دراسة	الأحد
دراسة	دراسة	الاثنين
دراسة	راحة	الثلاثاء
دراسة	دراسة	الأربعاء
دراسة	دراسة	الخميس

من خلال الجدول (03) يظهر لنا بأن التلاميذ يدرسون (4) أيام و نصف في الأسبوع، و أن لديهم نفس التوقيت، بحيث تتوقف الدراسة خلال الفترة الصباحية على الساعة الثانية عشر ليتناول فيه التلاميذ وجبة الغذاء في المطعم المدرسي، ليعود بعد ذلك التلاميذ لاستئناف الدراسة على الساعة (13) في المساء ليخرج بعد ذلك التلاميذ على الساعة (16سا و 15د).

4-2 العينة:

تتكون عينة البحث من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي والذي بلغ عددهم (160) تلميذ، عند تطبيق الاستبيانات الخاصة بدراستنا الحالية تم استرجاع كافة الاستبيانات. لكن تم إلغاء

(04) استبيانات متعلقة بالانتباه وذلك لعدم شطبهم على الأرقام وبالتالي ألغينا الاستبيانين الآخرين المتعلقين بالمحفظة . موزعين حسب المدارس على النحو التالي:

جدول رقم (04): التوزيع الأولي لأفراد عينة الدراسة.

المدسة	التكرار	النسبة المئوية
مدرسة الإخوة الست إلورمان	50	32.05%
مدرسة الشهيد عليك عمر	35	22.43%
مدرسة الشهيد قاصد لونيس	33	21.15%
مدرسة الحاج محند سالم	21	13.46%
مدرسة بوزيدان أعر	17	10.89%
المجموع	156	100%

يمثل الجدول رقم (04) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حيث تحتوي مدرسة الإخوة الست إلورمان على (50) تلميذ بنسبة تقدر بـ (32.05%)، إضافة إلى مدرسة الشهيد عليك عمر (35) تلميذ وتقدر بنسبة (22.43%)، وأيضاً مدرسة الشهيد قاصد لونيس (33) تلميذ وتقدر بنسبة (21.15%)، ومدرسة الحاج محند سالم (21) تلميذ وتقدر بنسبة (13.46%)، وأخيراً مدرسة بوزيدان أعر (17) تلميذ وتقدر بنسبة (10.89%) والمجموع هو (156) تلميذ ويقدر بنسبة (100%).

4-3- تحديد المكان الزماني و المكاني:

أ- المجال الزماني:

وقع الاختيار على عينة التلاميذ المتواجدين في خمسة مدارس ابتدائية ببلدية "إيليلتن" ولاية "تيزي وزو"، واستغرقت هذه الدراسة التطبيقية فترة زمنية مدتها (15) يوم من شهر نوفمبر بالتحديد (من 14 نوفمبر إلى 26 نوفمبر 2019) فاختبار شطب الأرقام الخاص بالانتباه و استبيان النوم طبقا في نفس الفترة الزمنية، أي في الأسبوع الأول من الدراسة الميدانية بمعنى تم تقديم استبيان النوم للتلاميذ يوم الخميس (14 نوفمبر 2019) و الذي وافق أسبوع تطبيق اختبار شطب الأرقام الخاص بالانتباه الذي كان خلال الفترة الممتدة (من 15 نوفمبر إلى 22 نوفمبر 2019) إلى جانب توزيع الاستبيانات على التلاميذ الخاصة بالمحظة المدرسية و ألام الظهر وذلك خلال الأسبوع الثاني.

ب- المجال المكاني:

حدد تطبيق الدراسة الميدانية في خمسة مدارس ابتدائية ببلدية "إيليلتن"، ولاية تيزي وزو، التي تم امتدادها بصورة عشوائية في ميدان الدراسة و هي:

(مدرسة الإخوة الست إلورمان، مدرسة الشهيد عليك عمر، مدرسة الشهيد قاصد لونيس، مدرسة الحاج محند سالم، مدرسة بوزيدان أعمر). وكل هذه المدارس تعمل بنظام الدوام الواحد، و كلها تحتوي على مطاعم.

5- أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات حول المحفظة المدرسية و آلام الظهر و الوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي، اعتمدنا على مجموعة من الأدوات العلمية و التي تتمثل في استبيان تمّ تصميمه من طرف الباحثة "وانس يسمينة"، واستبيان تمّ تصميمه من طرف (Testu)، إلى جانب اختبار وضعه نفس الباحث المذكور مؤخرًا (Testu)، و تعتبر من بين الأدوات الأكثر استعمالًا في جمع البيانات و المعلومات في البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية، بهدف التمكن من جمع المعلومات و البيانات حول موضوع الدراسة، حيث:

- لجمع البيانات حول المحفظة المدرسية و آلام الظهر اعتمدنا على استبيان تمّ بناؤه لهذا الغرض، و هو موجّه للتلاميذ للإجابة عليه، و يضم (21) بند مقسّم إلى محورين و هما:
- أ- المحور الأول: يشمل على أسئلة تدور حول المحفظة المدرسية، و عددها (08) بنود، مرقّمة من 01 إلى 08.
- ب- المحور الثاني: تشمل على أسئلة تدور حول آلام الظهر، و بلغ عددها (13) بند مرقّمة من 09 إلى 21.
- و قد تنوّعت أسئلة هذا الاستبيان بين أسئلة مغلقة و أسئلة مغلقة مفتوحة (أنظر الملحق رقم 02).
- و قد تمّ توزيع الاستبيان على (160) تلميذ في خمسة مدارس، و تمّ استرجاعها.

- لجمع البيانات الخاصة بالنوم و الانتباه تم تطبيق استبيان النوم و اختبار شطب الأرقام لثلاثة أعداد الخاص بالانتباه، اللذين تم استعمالهما من طرف الباحث (Testu) في فرنسا و الباحثة (معروف لويضة) في الجزائر و اللذان يتمثلان في:

أ- استبيان النوم:

تم توزيعه على (160) تلميذ و الذي و الذي كان في آخر يوم الأسبوع الدراسي (أي يوم الخميس 14 نوفمبر 2019)، و طلب من أفراد عينة البحث، و هم التلاميذ، بملاً الجدول (أنظر الملحق رقم 04) و ذلك بتسجيل ساعات نوم و استيقاظهم لمدة أسبوع ابتداء من ساعة النوم لليلة الجمعة (15 نوفمبر 2019) حتى ساعة الاستيقاظ لصبيحة يوم الجمعة القادم (22 نوفمبر 2019). تم استرجاع في الأسبوع الثاني من الدراسة الميدانية (160) استبيان.

ب- اختبار شطب الأرقام لثلاثة أعداد الخاص بالانتباه:

تم تطبيقه على فئة التلاميذ و ذلك باستعمال (04) اختبارات لشطب الأرقام (أنظر الملحق رقم 05)، و تحتوي هذه الاختبارات على (149) رقما للشطب مبعثرة في (09) أسطر بـ (03) أرقام للشطب في كل سطر، حيث يتم تقديم هذه الاختبارات بأرقام مختلفة و مقيمة، معادلة و متساوية، تقدر مدة التمرير بـ 30 ثانية، و التي توزع على العينة المطلوبة بشكل عشوائي لـ (04) أيام في الأسبوع و في أوقات زمنية مختلفة.

6- وصف أدوات تحليل البيانات:

بعد استرجاع استمارات الاستبيان المحفوظة المدرسية وآلام الظهر، تم ترتيب وتفرغ البيانات يدويا واليا حسب متغيرات الدراسة ووفقا لطريقة تصحيح الاستبيان وذلك بالترميز للمتغيرات لسهولة إدخال الدرجات المتحصل عليها، ومنه يتم تحليل النتائج بالاعتماد على الأدوات الإحصائية المتمثلة في البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss).

7- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تم اللجوء في هذه الدراسة إلى الأدوات الإحصائية لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق عليها الاستبيانات والاختبارات في ضوء أهداف الدراسة وفروضها، ومنهجها وبعد جمع البيانات تم معالجتها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

7-1 النسبة المئوية والتكرارات:

تم اللجوء إلى استخدام تقنية النسبة المئوية والتكرارات في التوزيع الأولي لأفراد عينة الدراسة.

7-2 المتوسط الحسابي:

تم استعمال المتوسط الحسابي أثناء تحليل النتائج الخاصة باستبيان النوم، تم حساب المتوسطات الحسابية لمدة النوم الليلي والأسبوعي، ومن ثم حساب المتوسط الحسابي لكامل المتوسطات الحسابية المتحصل عليها لمدة النوم الأسبوعي واستخراج متوسط حسابي واحد خاص بـمدة نوم تلاميذ المدارس الخمسة المدروسة. كما تم استخدام المتوسط الحسابي عند تحليل نتائج اختبار شطب الأرقام، حيث تم حساب متوسط تغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه. حيث تم حساب متوسط عدد التلاميذ داخل القسم الدراسي.

7-3 معامل "بيرسون":

تم استخدام معامل "بيرسون" في تحليل النتائج الخاصة باستبيان المحفظة المدرسية و الوتيرة المدرسية المتمثلة في النوم والانتباه، والهدف من استخدامه هو تبين الدلالة الاحصائية بالعلاقة بين المتغيرات.

7-4 معامل ألفا كرومباخ:

تم استخدام معامل "ألفا كرومباخ" في حساب ثبات استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر.

8. حدود الدراسة:

تطرت هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر بالوتيرة المدرسية حيث شملت خمسة (05) مدارس ابتدائية ببلدية ايليلتن، وضمت هذه الدراسة ثلاث متغيرات المتمثلة في المحفظة المدرسية وآلام الظهر عند التلاميذ إضافة إلى مدة النوم والانتباه، إضافة

إلى هذه الدراسة شملت فئة التلاميذ السنة الرابعة والخامسة دون المستويات الأخرى وبالتالي فالدراسة لم تتطرق إلى المستويات الأخرى إما في طور الابتدائي أو لإكمالي أو الثانوي أو حتى الجامعي، كما أنها لم تتطرق إلى المراحل العمرية الأخرى ولا إلى الجنسين ولا إلى المدارس الأخرى الموجودة في نفس الولاية أو الولايات الأخرى و التي قد تكون الظروف العامة فيها مختلفة.

خلاصة:

تم التطرق من خلال هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية والخاصة بالدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية والأدوات التي تم استعمالها لجمع البيانات، والتي تتمثل في استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر وكذا تطبيق اختبار شطب الأرقام الانتباه واستبيان النوم، كما تم عوض الأدوات الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة قصد الحصول على النتائج النهائية والتي يتم عرضها في جداول مع التحليل والمناقشة بالاعتماد على الجانب النظري للمذكرات والدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات الأساسية للدراسة المذكورة فيما سبق للتعرف على مدى تحقيق لفرضيات أم لا

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.

1- عرض النتائج.

2- مناقشة النتائج.

3- الاستنتاج العام.

4 - خاتمة.

5 - اقتراحات الدراسة.

قائمة المراجع.

الملاحق.

تمهيد:

بعد عرض أسس وخطوات البحث حول موضوع بحثنا حيث تم تفريغ معطيات البحث والبيانات المتحصل عليها من الميدان وذلك بعد وضعها في جداول والقيام بالمعالجات الإحصائية لها حيث توصلنا إلى مجموعة المعطيات التي سنحاول من خلالها تفسير ومناقشة النتائج المتوصل إليها وسيكون منطلقنا هو الفرضيات المطروحة في الجانب النظري وكذا مناقشة النتائج لدراسة مدى اتفاقها مع الدراسات السابقة

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى إلى أنه يوجد ارتباط بين آلام الظهر الناجمة عن المحفظة المدرسية والوتيرة المدرسية واختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون person بين درجات المتغيرين: وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (05).

جدول رقم (05): نتائج معامل الارتباط بين درجات المحفظة المدرسية وآلام الظهر

وبين الوتيرة المدرسية.

العينة	متغيرات البحث	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة	القرار
156	المحفظة المدرسية وآلام الظهر. الوتيرة المدرسية	-0.21	0.00	توجد علاقة دالة إحصائية

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن هناك ارتباطاً بين درجات التلاميذ في استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر ودرجاتهم في اختباري الوتيرة المدرسي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط -0.21 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.00) ، حيث جاءت قيمة معامل بيرسون سالبة أي العلاقة عكسية فكلما زاد ثقل المحفظة المدرسية كلما انخفض مستوى الوتيرة المدرسي، بالتالي فالفرضية الأولى قد تحققت.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تشير الفرضية الثانية إلى أنه يوجد ارتباط بين آلام الظهر الناجمة عن المحفظة المدرسية والنوم واختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون person بين درجات المتغيرين: وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (06).

جدول رقم (06): نتائج معامل الارتباط بين درجات المحفظة المدرسية وآلام الظهر

وبين النوم.

العينة	متغيرات البحث	قيمة رالمحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة	القرار
156	المحفظة المدرسية وآلام الظهر. النوم	-0.21	0.00	توجد علاقة دالة إحصائية

نلاحظ انطلاقاً من هذا الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة دالة بين المحفظة المدرسية وبين النوم حيث بلغت قيمة معامل الارتباط -0.21 وهي قيمة دالة عند مستوى

الدلالة (0.00)، حيث جاءت قيمة معامل بيرسون سالبة أي العلاقة عكسية فكما زاد ثقل المحفظة المدرسية كلما انخفض مستوى النوم ، بالتالي فالفرضية الأولى قد تحققت.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تشير الفرضية الثالثة إلى انه يوجد ارتباط بين آلام الظهر الناجمة عن المحفظة المدرسية والانتباه واختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون person بين درجات المتغيرين: وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (07).

جدول قم (07): نتائج معامل الارتباط بين درجات المحفظة المدرسية وآلام الظهر

وبين الانتباه.

العينة	متغيرات البحث	قيمة ر المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة	القرار
156	المحفظة المدرسية وآلام الظهر. الانتباه	0.00-	0.93	لا توجد علاقة دالة إحصائية

نلاحظ انطلاقاً من هذا الجدول رقم (07) انه لا توجد علاقة دالة بين المحفظة المدرسية وبين الانتباه حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.00-) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.93)، حيث جاءت قيمة معامل بيرسون منعدمة أي لا توجد علاقة دالة بين المحفظة المدرسية وبين الانتباه، بالتالي فالفرضية الثالثة والأخيرة لم تتحقق.

2- مناقشة النتائج:

2-1 - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت آلام الظهر الناتجة عن حمل المحفظة المدرسية تؤثر أي لها علاقة بالنوم الليلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

فمن خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة أن التلاميذ ينامون أكثر ليلة يوم عطلة الأسبوع الخاصة بليلة الخميس إلى الجمعة وليلة الجمعة إلى السبت، وهذا راجع إلى التعب والإرهاق الذي يصيب التلميذ خلال الأسبوع الدراسي، وهي نتيجة مطابقة لميدان الكرونوبولوجية الخاصة بالأطفال المتمدرسين. وهذا ما يعني أن الفرضية الخاصة بالنوم و تغيرات مدة النوم الليلي لتلاميذ عينة الدراسة ملائمة للمعايير الضامنة للصحة، بحيث تحققت الفرضية القائلة أنه "توجد علاقة بين المحفظة المدرسية و آلام الظهر بالنوم".

وهذا ما تبين من خلال معامل الارتباط "بيرسون" الذي قدرت قيمته بـ (-0.21) وهي قيمة دالة عند الدلالة (0.00). جاءت القيمة سالبة هذا ما يعني وجود علاقة عكسية فبالتالي كلما زاد ثقل المحفظة وزادت آلام الظهر كلما انخفض مستوى النوم.

فقد اكدت نتائج هذه الدراسات ما تقدم به عدة باحثين أمثال (Heraut) الذي بين مدى تأثير عامل الفروق الفردية في مدة النوم الليلي، وهذا ما أوضحه أيضا (Testu) فحسب هذا الباحث كلما تقدم الطفل في العمر فإن وتيرة نوم - يقظة تغير أيضا فتتخف

مدة النوم لصالح اليقظة وهذا ما أكدته أيضا الدراسات التي أنجزت لدى الأولياء والتلاميذ الذين يتميزون بانخفاض مدة النوم الليلي مع تقدم العمر. (Testu, 2015, P 38).

وقد ذكر كل من (Clarisse.R, Testu.F , Maintier.C, Alaphillipe.D, Le Floc'h.N & Janvier.B) في هذا السياق أن النوم يلعب دورا في الجانب الفيزيولوجي والنفسي، فحسب الباحث (Vermeil) ليس المهم فقط حساب العدد الاجمالي لساعات النوم على مدى الأسبوع أو الشهر أو السنة وإنما السهر على التنظيم والتوزيع لساعات النوم حسب حاجات الطفل. (Clarisse.R, Testu.F, 2004, P86)

كما يرى (Fotinos.G & Testu.F) أن التغيرات اليومية للنشاط الفكري والسلوكي المدرسي تعتمد على مدة ونوعية النوم الليلي الذي يتطور حسب لياالي الأسبوع. (Fotinos.G & Testu.F, 1996, P 62)

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

دلت النتائج المتوصل إليها من خلال عرض وتحليل البيانات المتحصل عليها من خلال اختبار شطب الارقام الخاصة بالانتباه الموجهة للتلاميذ للإجابة عليه يظهر اختلاف بين التغيرات اليومية للأداءات الفكرية للانتباه المسجلة على عينة البحث والمنحنى الكلاسيكي للتغيرات اليومية لأداءات الانتباه، بحيث تم تسجيل انخفاض لأداءات الانتباه خلال الفترة الصباحية على الساعة (8)، لترتفع على الساعة (11) صباحا وترتفع أكثر بعد الظهر على الساعة الواحدة زوالا (13)، ثم لتتخفض قليلا مساء على الساعة الرابعة

(16) أما فيما يخص النتائج التغيرات الأسبوعية لأداءات الانتباه لهذه الدراسة جاءت تتماشى مع نتائج دراسة (معروف، 2008) حول تغيرات الأداءات الفكرية لانتباه تلاميذ النظام الواحد، ونتائج دراسة (معروف وآخرون، 2014) حول تغيرات الأداءات الفكرية لانتباه التلاميذ خلال اليوم والأسبوع الدراسي، وهذا راجع إلى التعب الذي يصيب التلاميذ في نهاية الأسبوع الدراسي.

يتبنى الباحثون منهجية معينة لدراسة الوتيرة المدرسية ففي هذا السياق أشارت (Lemai) في إطار دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية لأداءات الانتباه طريقة المربع اللاتيني وذلك من أجل مقارنة مقارنة التغيرات اليومية والأسبوعية للتلميذ مع العلم أن هذا الأخير يقوم بتمرير واحد في اليوم من بين الفترات الأربعة خلال اليوم وذلك على مدى أربعة أيام، بذلك سنحصل عند نفس التلميذ على الفترات الأربعة في اليوم الموزعة على أربعة أيام وعلى الوتيرة الأسبوعية الموزعة على أربعة فترات. (Lemai.E, 2003, P 193)

3- الاستنتاج العام:

بناء على ما استخلص بعد الاجراءات التي أقيمت مع عينة البحث، وبتطبيق استبيان المحفظة المدرسية وآلام الظهر، إلى جانب استبيان النوم واختبار شطب الأرقام الخاص بالانتباه، وبعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها. توصلنا إلى:

تحقق الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الوتيرة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي حيث أن المحفظة المدرسية تشكل عاملاً للتعب والإرهاق لدى التلاميذ، كما أنها تشكل خطراً على صحتهم، وعلى التغيرات اليومية والاسبوعية لديهم.

كما تحققت الفرضية الثانية التي مفادها توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين النوم لدى تلاميذ الطور الابتدائي، حيث أن آلام الظهر الناتجة عن حمل المحفظة المدرسية الثقيلة التي أجبر التلاميذ على حملها يومياً تسبب لهم الأرق مما يجعلهم لا يستطيعون النوم.

أما الفرضية الثالثة التي مفادها توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الانتباه لدى تلاميذ الطور الابتدائي فلم تتحقق، هذا يعني أن المحفظة المدرسية وآلام الظهر لا تؤثر في انتباه التلاميذ داخل القسم.

خاتمة

إن مدرسة المستقبل تركز على جودة التعليم والظروف والأساليب والوسائل التعليمية التي تحترم النمو الجسمي والذهني والنفسي والاجتماعي والروحي للتلميذ، بحيث تحترم كل من الحاجات النفسية الحركية والحاجات الأساسية إما بيولوجيا أو نفسيا، وصحته أثناء تفاعله مع البيئة المدرسية والمحيط التعليمي اللذان ينبغي أن يوفر له الراحة والسلامة الصحية والنفسية أثناء احتكاكه مع الفضاء التربوي. ولهذا وجب التفكير بطريقة جدية في أوزان محافظ التلاميذ التي بات وزنها المفرط يهدد صحتهم وسلامة نموهم الجسمي والنفسي من خلال مختلف المخاطر التي قد تصيب عمودهم الفقري الذي لم يكتمل نموه بعد، إلى جانب خطر آخر لا يقل أهمية عن الأول والذي يتمثل في التعب والإرهاق الجسمي النفسي اللذان قد يصيبا التلميذ جراء حمله اليومي لمحظة ثقيلة والتي بإمكانها أن تؤثر سلبا على الأداءات الفكرية الخاصة بانتباه التلميذ داخل القسم وبمدة نموه الليلي، خاصة إن لم يتم مراعاتها عند إعداد وضع البرامج الدراسية والتوقيت المدرسي، إلى جانب الفضاء الفيزيقي الذي لا يحترم الحاجة البيولوجية والنفسية للتلميذ، كلها عوامل قد تساهم في خفض قدرة انتباه الطفل داخل القسم الدراسي، وهذا ما يعود بالسلب على أدائه الدراسي وقدرة استيعابه لكل المعلومات التي يتلقاها في محيطه الدراسي.

اقتراحات الدراسة:

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة نقدم مجموعة من الاقتراحات والتي تتمثل فيما يلي:

1- الاقتراحات الخاصة بالمحافظة المدرسية وآلام الظهر: وهي كالتالي:

- الأخذ بعين الاعتبار وزن المحافظ عند اعداد البرامج الدراسية، وكاذ عند اختيار نوعية الورق المستخدم في الكتب.
- تجهيز الأقسام بأدرج قصد السماح للتلاميذ بترك أدواتهم داخلها.
- توفير كتب مدرسية خاصة بالأعمال التطبيقية لفائدة التلاميذ داخل الأقسام الدراسية بهدف تقليص حمل التلميذ للكتب المدرسية.
- تعميم النقل المدرسي لفائدة التلاميذ بهدف تقليص مسافة ومدة حمل المحافظة المدرسية.
- تحسيس التلاميذ حول الاختيار الجيد للمحافظة المدرسية والتي تكون خفيفة في الأصل، والابتعاد عن محافظ اليد والتي تحمل علة كتف واحد أو التي تجر، بسبب أثارها السيئة على العمود الفقري ومساهمتها في ظهور آلام الظهر.

2- الاقتراحات الخاصة بالوتيرة المدرسية: والتي تتمثل في:

- تحسيس التلاميذ بأهمية النوم والنوم الجيد خاصة خلال أيام الدراسة، من لال النوم المبكر وعدم السهر لساعات متأخرة من الليل والذي يعود بالسلب على يقظتها خلال استيقاظه.

- تنظيم دورات تحسيسية لفائدة أولياء التلاميذ حول أهمية تنظيم أوقات نوم واستيقاظ أبنائهم.
- تنظيم جداول التوقيت الدراسية وفق طبيعة المواد الدراسية وفق سنهم.

المراجع

قائمة المراجع:

قائمة الكتب:

- 1- احمد علي وأحمد إخلاص (2005): "اساسيات علم النفس الفيزيولوجي". دار جديد للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- 2- صلاح عبد الحميد مصطفى، (1989): " التعليم الابتدائي تطوره تطبيقاته واتجاهاته العالمية المعاصرة"، مكتبة الفلاح الكويت.
- 3- منصور عبد المجيد (1998): "علم نفس الطفولة" . دار الفكر العربي، القاهرة
- 4- الخالدي، أديب محمد (2006): "اضطرابات التشخيص الوقاية والعلاج". مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 5- الشربيني لطفي (2003): "الطب النفسي وهموم الناس". شركة جلال للطباعة، ط1، الاسكندرية.
- 6- بطرس حافظ بطرس (2008): "المشكلات النفسية وعلاجها". دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 7- منسي، محمود عبد الحليم وعبد المنعم، عفاف محمد (2007). " علم النفس والقدرات العقلية". دار المعرفة الجامعية، مصر.

- 8- ملحم سامي محمد، (2001): " سيكولوجية التعلم والتعليم. الأسس النظرية والتطبيقية." دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
- 9- عبد الفتاح دويدار، (1996): " سيكولوجية النمو والارتقاء." دار المعرفة الجامعية، الأزرايطه، الطبعة الأولى، الاسكندرية.
- 10- توما جورج خوري، (2000): " سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق"، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، الطبعة الأولى.
- 11- عصام نور، (2006): "علم النفس النمو". مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
- 12- زهران حلمد عبد السلام (2005): " علم نفس نمو الطفولة والمراهقة." عالم الكتب للنشر، ط6، القاهرة.

الرسائل والمذكرات:

- 13- بلحوسين رحوي عباسية (2012): " النظام التعليمي الابتدائي بين النظري والتطبيقي". رسالة دكتوراه في علم الاجتماع التربوي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- 14- بوطبال سعد الدين (2017): "الحقية المدرسية وأثرها على الاضطرابات العظمية العضلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية". رسالة ماستر في علم النفس التربوية تخصص الإرشاد والتوجيه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة خميس مليانة.
- 15- وانس يسمينة (2015): "واقع الأرغونوميا المدرسية في المؤسسة التربوية الجزائرية دراسة تشخيصية في ثلاث مدارس ابتدائية بمدينة تيزي وزو". رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة تيزي وزو.

- 16- خلوف فتيحة، خمري كنزة (2015) : "النوم الليلي والانتباه لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط البالغين من العمر 11-12 سنة المتمدرسين بكل من متوسطة مالكي مقران بولاية تيزي وزو وأعفير الجديدة بولاية بومرداس". رسالة ماستر في علم النفس التربوية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة تيزي وزو.
- 17- شرفية مونية (2010): " تأثير العبء الإدراكي على الانتباه الانتقائي البصري". رسالة ماجستير في علم النفس تخصص العمل والتنظيم، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قسنطينة.
- 18- فستيان حسين، (2015). " فعالية العلاج السلوكي للأطفال المتمدرسين مفرطي الحركة ومتشتتي الانتباه ما بين 6- 12 سنة . تقنية التدعيم الإيجابي - تكلفة الاستجابة- جدولة المهام." رسالة ماجستير في علم النفس تخصص عيادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة وهران.
- 19- حداد ليلية (2014): " أثر تنظيم الوت المدرسي لى النشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية. دراسة مقارنة ما بين السنة الثالثة والخامسة"، رسالة ماستر في علوم التربية، تخصص تعليم وتكوين، جامعة تيزي وزو "تامدة"
- 20- جمالية نوفل (2015): "تأثير التوقيت المدرسي لى التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الابتدائي البالغين من العمر (7-8 سنوات).

دراسة مقارنة بين الشمال بولاية بجاية والجنوب بولاية أدرار". رسالة ماجستير علوم التربية، كلية اللوم الانسانية والاجتماعية، جامعة تيزي وزو.

21- شرفاوي نجمة، شعلال صوفيان (2015): "تنظيم الوقت المدرسي وتأثيره على التغيرات اليومية والأسبوعية للانتباه ومدّة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (10- 11 سنة) المتمدرسين بولاية تيزي وزو". رسالة ماستر علوم التربية، تخصص تعليم وتكوين، جامعة تيزي وزو "تامة".

التقارير والمجلات والدوريات والنشرات:

22- شنطاوي نواف موسى وأبو عاشور خليفة مصطفى (2013): "الحقيبة المدرسية وعلاقتها بصحة الطلبة ودور الإدارة المدرسية في إيجاد الحلول والبدائل". مجلة دولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد 34.

23- عبدوني عبد الحميد (بدون سنة): "العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة لدى عمال الدوريات الليلية دراسة ميدانية بمصنع الأجر بسكرة". مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.

24- الياز (2008): "الحقيبة المدرسية حقيرة كتب أم أوزان ثقيلة". نشرة لمنظمة دولية غير حكومية، العدد 35، لبنان.

25- Perrot Valérie (2006) : « **Adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves** ». Mémoire. I.U.F.M. Académie de Montpellier, France.

26-Sandler .B (1996) : **Rythmes scolaires : enfants et société**, Elsevier, Paris.

27- Clarisse.R, Testu.F, Maintier.C, Alaphillipe.D, Le Floc'h.N & Janvier.B (2004) : **étude comparative des durées et des horaires du sommeil. La Lettre de l'enfance et de l'adolescent . N°71**

28- Testu.F, (2015) : « **Rythmes scolaires de l'enfant à l'élève .»** Canopé, France .

29-). Lemai.E, (2003) **un siècle de recherche en chronopsychologie scolaire, une revue de littérature, Sientia Paedagogica experimentalis , N° 2.**

الملاحق

الملحق رقم (01): يمثل الترخيص المقدم من طرف مديرية التربية الوطنية لولاية تيزي وزو.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

تيزي وزو في : 2019/09/15

مديرية التربية لولاية تيزي وزو
مصلحة التكوين و التفتيش

مدير التربية
إلى

السيدات و السادة مديري إبتدائيات و متوسطات و ثانويات
تيزي وزو

الموضوع: استقبال طالبة جامعية للقيام بتربص ميداني.
المرجع: مراسلة السيد رئيس كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري
تيزي وزو.

بناء على الإرسال المشار إليه في المرجع أعلاه و المتضمن التماس الموافقة على استقبال الطالبة **حاتب ويزة** بصفتها طالبة بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو للقيام بتربص ميداني في مجال تخصصها، يشرفني أن أطلب منكم استقبال المعنية اعتبارا من 2019/09/15 إلى نهاية تربصها على أن تخضع خلال فترتها التربصية إلى الضوابط القانونية التي تحكم سير المؤسسة والموظفين العاملين بها.

و إنني على يقين من أنكم لن تدخروا وسعا من أجل تسهيل مهمة الطالبة بمدىها بالمساعدات و الوسائل اللازمة .

مدير التربية

مدير التربية و التكوين
مصلحة التكوين و التفتيش
ن. ورد (تكال)



الملحق رقم (04): قائمة الاساتذة المحكمين.

الاسم واللقب	الدرجة العلمية والتخصصات	الجامعة
د- سليمان مليكة	أستاذة محاضرة - أ- تخصص علم النفس الاجتماعي.	جامعة تيزي وزو
د- عباس نصيرة	أستاذة مساعدة - أ- تخصص علم النفس المدرسي.	جامعة تيزي وزو
د- صحراوي نزيهة	أستاذة محاضرة - ب- تخصص علم النفس المدرسي.	جامعة تيزي وزو
د- محالي ججيقة	أستاذة محاضرة - ب- تخصص علم النفس المدرسي	جامعة تيزي وزو
د- لعقاب	أستاذة محاضرة - ب- تخصص علم النفس الاجتماعي	جامعة تيزي وزو

الملحق رقم (05): يمثل استبيان خاص بوقت النوم والاستيقاظ

في إطار انجاز بحث حول الوتيرة المدرسية في الجزائر أطلب منكم تقديم يد المساعدة بملأ هذا الاستبيان الخاص بوقت النوم و الاستيقاظ لابنتكم وابنكم خلال الاسبوع الذي تمتد مدته من 4 إلى 11 أكتوبر 2019 علما أنّ إجاباتكم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة وسوف تحاط بسرية تامة.

تقبلوا مني سيدي، سيدتي فائق التقدير والاحترام.

دراسة النوم. المدة من الجمعة 15 نوفمبر 2019 إلى الجمعة 22 نوفمبر 2019

السن: القسم:

ليلة	وقت النوم	وقت الاستيقاظ
الجمعة إلى السبت		
السبت إلى الأحد		
الأحد إلى الاثنين		
الاثنين إلى الثلاثاء		
الثلاثاء إلى الأربعاء		
الأربعاء إلى الخميس		
الخميس إلى الجمعة		

- املأ كل ليلة وكل صباح وقت النوم والاستيقاظ-

- سرية هذا الاستبيان مضمونة-

الملحق رقم (06) يمثل نتائج الفرضية العامة توجد علاقة بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الوتيرة المدرسة

Corrélations

[Ensemble_de_données0]

Corrélations

		Cartable. scolaire	watira. madrassya
Cartable.scolaire	Corrélation de Pearson	1	-,218**
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	156	156
watira.madrassya	Corrélation de Pearson	-,218**	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	156	156

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**الملحق رقم (08) يمثل نتائج الفرضية الجزئية الثانية لا توجد علاقة
بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين الانتباه**

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=Cartable.scolaire Attention
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

[Ensemble_de_données0]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Cartable.scolaire	18,65	4,964	156
Attention	68,91	16,923	156

Corrélations

		Cartable. scolaire	Attention
Cartable.scolaire	Corrélation de Pearson	1	-,007
	Sig. (bilatérale)		,933
	N	156	156
Attention	Corrélation de Pearson	-,007	1
	Sig. (bilatérale)	,933	
	N	156	156

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=Cartable.scolaire Sommeil
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

**الملحق رقم (07): يمثل نتائج الفرضية الجزئية الأولى توجد علاقة
بين المحفظة المدرسية وآلام الظهر وبين النوم**

Corrélations

[Ensemble_de_données0]

Corrélations

		Cartable. scolaire	Sommeil
Cartable.scolaire	Corrélation de Pearson	1	-,217**
	Sig. (bilatérale)		,007
	N	156	156
Sommeil	Corrélation de Pearson	-,217**	1
	Sig. (bilatérale)	,007	
	N	156	156

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

```

COMPUTE watira.madrassya=Attention+Sommeil.
EXECUTE.
CORRELATIONS
/VARIABLES=Cartable.scolaire watira.madrassya
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

الملحق رقم (03): يمثل ثبات استبيان المحفظة المدرسي و آلام الظهر

```
GET
  FILE='C:\Users\User\Documents\ouiza.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE Ensemble_de_données1.
SAVE OUTFILE='C:\Users\User\Documents\ouiza.sav'
  /COMPRESSED.
RELIABILITY
  /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR0000
7 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\User\Documents\ouiza.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	40	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,784	21