المجلة العلمية للتربية الخاصة
ISSN : 2682-2857
The Online ISSN : 2682-423x
المجلد03/العـدد:04 (ديسمبر2021)، ص ص77 - 103

# تأثير ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر على الصحة النفسية لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في التعليم الابتدائي (دراسة حالة)

# The impact of the weight of the school bag and back pain on mental health Students with special needs in primary education (case study)

رزيقة محدب [١]، لامية تدالة [٢]

[١] جامعة مولود معمري تيزي- وزو (الجزائر)، razika.mohdeb@ummto.dz

[٢] جامعة مولود معمري تيزي- وزو (الجزائر)، tadalalamia@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 2021/10/23 تاريخ القبول: 2021/11/27 تاريخ النشر: 2021/12/31

مستخلص البحث:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر على الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة التعليم الابتدائي.

اعتمدنا في دراستنا على منهج دراسة حالة، اخترنا عينة بحثنا بالطريقة القصدية ألا وهما تلميذين من ذوي الاحتياجات الخاصة في مستوى التعليم الابتدائي من ولاية تيزي وزو، أما بالنسبة للأداة المستعملة في الدراسة فكانت المقابلة العيادية نصف الموجهة، واستبيان ثقل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر لياسمينة وانس (٢٠١٥)، ومقياس الصحة النفسية للأطفال لأحمد روبي (٢٠١٧).

وأسفرت النتائج الى أن ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر يؤثران على الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

**الكلمات المفتاحية:** ثقل الحقيبة المدرسية ؛ ألام الظهر؛ الصحة النفسية؛ التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

**Abstract:**

This study aims to find out the effect of the weight of the school bag and back pain on the psychological health of students with special needs in the primary education stage.

In our study, we relied on the case study approach, we chose our research sample by the intentional way, namely, two students with special needs at the primary education level from the state of Tizi Ouzou, as for the tool used in the study, it was in the semi-directed clinical interview and the questionnaire for the weight of the school bag and back pain for Yasmina Wnas (2015), and the Children's Mental Health Scale for Muhammad Ruby (2017).

The results revealed that the weight of the school bag and back pain affect the psychological health of students with special needs.

**Keywords:** school bag weight; Back pain; Psychological health; pupils with special needs.

**١.مقدمة**

تعد المدرسة أحد أهم البنايات العمومية التي التقيناها ونلتقيها مراراً حيث يبقى التلميذ فيها لعدّة ساعات في اليوم بعيداً عن اسرته 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 بحدّ ذاتها جزءا من شخصية التلميذ وهو يضعها على ظهره صباحاً، ويستعد للذهاب إلى المدرسة، مشهد مألوف كل صباح في هذا الشارع أو ذاك، ورغم أنه يبعث الأمل والتفاؤل في إقبال هؤلاء الصغار على العلم، إلاّ أنها بالمقابل تشكل هاجساً بسبب وزنها الثقيل على الطفل فكثير من التلاميذ يعانون من مشاكل صحية وجسدية بسبب المحفظة المدرسية هذا ما أودى بهم إلى كره المدرسة ومتابعة تعليمهم.

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

جملة من الأضرار الصحية تنجم عن حمل الحقائب الثقيلة والأضرار الصحية التي تنجم عن حمل الحقائب الثقيلة مما يتسبب في تشوهات الظهر والسلسلة الفقارية والالتواءات في عظام الظهر وفقا لأحداث البحوث العلمية.

وقد حنرت الكثير من الدراسات من حمل الحقائب المدرسية الثقيلة والأضرار الصحية التي قد تصبح مزمنة وملازمة مدى الحياة، إنّ فترة الدراسة الابتدائية طويلة كفيلة بدون تلك التشوهات والالتهابات والتواء الظهر. ومن بين الدراسات التي تناولت هذا الموضوع نذكر منها: دراسة **(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 (٢٤٥) طفل في نيوزيلندا وتبين أن 58% منهم يعانون من آلام في العمود الفقري، و35% منهم يعانون من آلام أسفل الظهر، و36% منهم يعانون من آلام في الرقبة.

منذ سنوات ماضية يشكل الدخول المدرسي للأولياء مصدر قلق كبير، حيث يعمّ الخوف أساسا حول التكاليف الخاصة باللباس لليوم الأول و ما يتبعه بأدوات مدرسية كراريس متعددة، آلات حاسبة، أقلام متعددة...الخ، زيادةً على ذلك الكتب المدرسية المتعددة التي أيضا بدورها تطوّرت وأصبحت هي الأخرى كثيرة ومتنوعة و تشكل مصدر قلق ثاني، وذلك بسبب ثقلها أكثر مما كانت عليه في السابق مع إجبار التلميذ على حملها كل يوم إلى القسم، وهذا دون أي تفكير بيداغوجي حول طبيعتها واستعمالها.

للمدرسة دور كبير كونها المؤسسة الاجتماعية الثانية المسئولة عن النشء وهي مكملة لدور الأسرة، وهي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ومن الضروري العمل على تحقيق أهداف الصحة النفسية في المدارس من أجل معالجة المخاوف المتعلقة بالمشاكل النفسية والاجتماعية والصحية التي تؤثر على التعلم والأداء الاكاديمي.

ولهذا اخترنا أن يكون موضوع دراستنا حول ثقل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر وتأثيرها على الصحة النفسية للتلميذ في التعليم الابتدائي فقمنا بطرح التساؤل التالي:

- هل ثقل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر تؤثر على الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة؟

**٢- فرضية الدراسة:**

ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر تؤثر على الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

**٣- أهداف الدراسة :**

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر على الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة التعليم الابتدائي.

**٤- تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا:**

**١.٤.الحقيبة 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.

**٢.٤.آلام الظهر:**

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

**٣.٤.مدى ثقل الحقيبة المدرسية :** يقاس إجرائيا من خلال اجابة الحالتان على استبيان ثقل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر لياسمينة وانس (٢٠١٥)

**٥.٤.التلميذ ذوي الحاجة الخاصة في مرحلة التعليم الابتدائي:**

هو ذلك التلميذ الذي يتمدرس في المدرسة الابتدائية والذي يعاني إعاقة معينة في جسده كما يعاني من ألام في ظهره جراء ثقل الحقيبة المدرسية والذي يمثل عينة دراستنا.

**٦.٤.الصحة النفسية:**

منذ تأسيس منظمة الصحة العالمية قامت بتضمين العافية النفسية في تعريف الصحة وتعريف منظمة الصحة العالمية الشهير للصحة هو: حالة من الكمال الجسدي والنفسي والعافية الاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

**ثمة ثلاث أفكار رئيسية لتحسين الصحة بحسب هذا التعريف وهي :**

- الصحة النفسية هي جزء مكمل للصحة.
- الصحة النفسية أكثر من مجرد الخلو من المرض.
- تتعلق الصحة النفسية إلى أبعد مدى مع السلوك والصحة الجسدية.

**إجرائيا** فان الصحة النفسية تتمثل في الدرجة التي تتحصل عليها الحالتان عند الإجابة على مقياس الصحة النفسية للأطفال لأحمد روبي (٢٠١٧).

**٥. الجانب النظري:**

**١.٥.ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر:**

**١.١.٥.تعريف الحقيبة المدرسية:**

الحقيبة المدرسية يقصد بها الأداة أو الوسيلة التي يضع فيها التلميذ كتبه ودفاتره وجميع مستلزمات دراسته وحاجاته الشخصية خلال اليوم الدراسي ويحملها من وإلى المدرسة.( شنطاوي و أبو عاشور. ٢٠١٣.ص. ١٣٨)

**٢.١.٥.أنواع الحقيبة المدرسية:**

تنقسم الحقيبة المدرسية إلى عدّة أنواع فمنها التي تحمل على كتف واحد، ومنها التي تحمل على الظهر، ومنها التي تحمل باليد وهي كالتالي:

- **الحقيبة التي تحمل على كتف واحد: (الصورة رقم 01).**

تعتبر الحقيبة 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 الحقائب على كتف واحد ظناّ منهم أنها وضعية صحيحة ومناسبة وهم لا يعلمون أنهم يؤدون بأنفسهم إلى التهلكة. (بوطبال سعد الدين. ٢٠١٧. ص.٢١)

الصورة رقم (٠١) يمثل صور حمل الحقيبة على كتف واحد

- **الحقيبة التي تحمل على الظهر: (الصورة رقم ٠٢).**

هذا النوع من المحافظ إذا ثقلت أكثر من المسموح به فتشدّ الطفل إلى الخلف فينحني إلى الأمام بهدف موازنة نفسه، وهو ما يؤذي عضلات الظهر ويسبب ارتخاء في عضلات البطن وتشد العضلات كلها على العمود الفقري من الخلف وتزداد من تقوّسه، 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 التقدّم في السّن.

إنّ خطر انزلاق العمود الفقري يختفي عندما يكون وزن المحفظة موزّع جيدا على الجسم بحيث يتطلب أن تكون أربطة المحفظة الخاصة بالكتف عريضة ومحشوّة ومتصلة بالصدر وقابلة للتعديل. (وانس. ٢٠١٥. ص. ٣٨).

الصورة رقم (٠٢) يمثل صور حمل الحقيبة المدرسية على الظهر

- **الحقيبة التي تحمل باليد:**

تؤثر محفظة اليد كثيرا على الكتف لأنها تشدّ من الأربطة الطرية، ويمكن أن تسبب بارتخائها، فيصبح بذلك الأطفال معرّضون لتضرر الكتف أثناء ممارسة الرياضة القوية أو عند أي تدحرج أو سقوط قوي. (اليازا. ٢٠٠٨. ص. ٥).

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.

**٣.١.٥.أخطار الحقيبة المدرسية الثقيلة:**

أكّدت 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**) أنّ الأطفال يعانون من آلام الظهر بسبب ما يحملونه من أثقال، حيث تمّت الدراسة على (٢٤٥) طفل في نيوزيلندا، وتبيّن أنّ (58%) منهم يعانون من آلام في العمود الفقري، و(35%) منهم يعانون من آلام أسفل الظهر، و(36%) منهم يعانون من آلام في الرّقبة. (شنطاوي و أبو عاشور. ٢٠١٣. ص ١٣٨).

إنّ الحقيبة 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 تعرّض هذه الأقراص إلى الضغط من أحد الجوانب (عند حمل المحفظة على كتف واحد) فإنّ معدّل النمو لهذا الجانب يقل، بينما يكون طبيعيا للجانب الثاني، وإذا استمرّ هذا السلوك الخاطئ سيؤدي إلى انحراف شكل العمود الفقري وخلل في طريقة مشي الطفل، كما تسبب المحفظة الثقيلة بتحدّب وانحناء الظهر نحو الأمام، مما يؤثّر على شكل الجسم بصفة عامة.( وانس. ٢٠١٥. ص. ٤٣).

كما أشار (**Vancher**) أن حمل الطفل لمحفظة ثقيلة يهلك قواه الجسمية، مما يصبح سببا إضافيا للتعب، حيث أنّ أغلبية الأطفال يتحملون ثقل محافظهم من خلال التعوّد. كما جاءت دراسة (**Talbatt & al, 2009**) التي أجريت على (٨٧١) طفل يتراوح أعمارهم بين (١٠-١٨) سنوات، والتي هدفت إلى معرفة خصائص المحافظ التي

يحملها الأطفال ومدى شعور الأطفال بالآلام نتيجة حمل هذه المحافظ وعلاقة تلك الآلام بوزن المحفظة.

وقد بيّنت نتائج الدراسة أن (83%) من الأطفال يحملون محافظهم على الكتفين باستخدام أحزمتها، وأنّ (50%) من الأطفال يشعرون بأنّ حقائبهم ثقيلة، كما أفاد (46%) من أفراد العيّنة بأنهم يحملون محافظهم من (١٠-٢٠) دقيقة ذهابا وإيابا من وإلى المدرسة.

كما أشار (33.5%) منهم بأنهم يشعرون بآلام ناتجة عن حمل الحقيبة. (شنطاوي و أبو عاشور. ٢٠١٣. ص. ١٣٨).

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 حدّ الساعة لأنّ موضوع المحفظة أصبح الحديث والمشكل المتداول بين العام والخاص.

**٤.١.٥. الآلام في الظهر والحقيبة المدرسية الثقيلة:**

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 يشكوا منها الأطفال المتمدرسين، فقد وجد أن (71.1%) من الأطفال يعتبرون أن محافظهم جدّ ثقيلة، و (65.7%) يشعرون بأنّها مصدر للتعب، و (46.1%) من الأطفال يعتبرونها كعامل مرضي مؤلم، كما أنّ (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 ألام 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 ألام الظهر (**Dorsalgies**) أو ألام العنق والرقبة (**Cervicalgies**) وارتباط هذه الآلام مع حمل المحفظة المدرسية. (وانس. ٢٠١٥. ص. ٤٤).

**٥.١.٥. تعريف العمود الفقري:**

يعتبر العمود الفقري الركيزة الأساسية الحاملة للجسم، ويتكون العمود الفقري من (٢٤) فقرات والتي تكون مجموعة مرنة وصلبة في نفس الوقت. وينقسم العمود الفقري إلى (٠٤) مناطق وهي:

**أ- المنطقة العنقية:**

تقع على مستوى العنق وتتميّز بـ (٠٧) فقرات، وهي التي تصل بين الرقبة والرأس، وتسمى (C1 إلى C7).

**ب- المنطقة الظهرية أو الصدرية:**

وهي تقع وسط الظهر وتتكون من (١٢) فقرات، والتي ترتبط مع المفاصل، وتسمى (D1 إلى D12).

**ج- المنطقة القطنية:**

تقع في منطقة الأحشاء، وتتكون من (٠٥) فقرات، وتسمى (L1 إلى L5)، إنّ الفقرة المسماة (L5) هي التي تتحمل وزن كل الفقرات السابقة والجمجمة.

**د- عظم الحوض:**

يقع في الحوض ويتكون من (٠٥) فقرات ملتصقة فيما بينها. إنّ هذه القطعة العظمية القوية متصلة بعظم التجويف الداخلي (L'os iliaque)، وفي نهايته متصل بالذنب (Le coccyx). (وانس. ٢٠١٥. ص ٥٠).

فمما سبق نستنتج أن العمود الفقري يتكون من (٢٤) فقرة كما ينقسم إلى (٠٤) مناطق ومنها: المنطقة العنقية، المنطقة الظهرية أو الصدرية، المنطقة القطنية، عظم الحوض وكل منطقة تحتوي على مجموعة من الفقرات.

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 للترسيخ 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 وأوليائهم، والبداية تكون مع المعلمين فبإمكانهم

التأثير بشكل إيجابي على العادات الخاصة باستعمال المحافظ عند تلاميذهم وذلك بتذكيرهم بالمبادئ الأولية للوضعية الجيّدة وتصحيحهم، وفيما بعد الأولياء وهم الذين يعتبرون طرف مهم في مراقبة الوسائل والأدوات المرتبة داخل المحفظة وتصحيح طريقة حمل المحفظة على الظهر. فآلام الظهر لدى الأطفال هو مركز اهتمام فعلي للحياة العامة.

حيث بين **(Bonrgeois, 1998)** أنّ ألم الظهر عند أطفال المرحلة الابتدائية يمكن أن ينشأ خللا في الأداءات الوضعية **(Postural)** والتي تؤدي إلى ظهور مفاجئ للآلام المختلفة وعلاقتها بالنجاح الدراسي. (وانس. ٢٠١٥. ص. ٥٣)

فمما سبق نستنج 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.

**هـ - 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 ألام الظهر في مرحلة الطفولة فهم عرضة لأن تعود تلك الآلام عندما يكبرون أي في المراحل الأخرى.

**٦.١.٥.أعراض آلام الظهر الناتجة عن ثقل الحقيبة المدرسية:**

- ☒ الشعور بالألم في منطقة الكتفين والظهر.
- ☒ الرغبة في الانحناء دون داع.
- ☒ الشكوى من الحركة المتواصلة أو الجلوس لوقتٍ طويل.
- ☒ تقوس في العمود الفقري وانحناء الظهر، وبالتالي تشوه بنية الجسم وشكل الكتفين.

قد لا تظهر هذه الأعراض في سن مبكرة لكن تبدأ مع الولوج إلى سن الثلاثينات أو أكثر، وهذه مشكلة إذ يتأخر المصاب بمشكلات الظهر الناتجة عن حمل الحقيبة الخاطئ عن العلاج المناسب لذلك يفضل إجراء فحص كل فترة يتاح لذلك

من أجل التأكد على سلامة العمود الفقري للطفل أو الرقبة وعلاج الأمر قبل أن يتضاعف.

**٢.٥. الصحة النفسية :**

**١.٢.٥. تعريف الصحة النفسية:**

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها «حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وروحياً، وليس فقط مجرد الخلو من المرض أو العجز». وعليه يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقاً «نفسياً، وشخصياً، وانفعالياً، واجتماعياً» مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وقادراً على مواجهة مطالب الحياة، أو كما عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه. (الشهيري. ٢٠١٣. ص. ٢٠).

منذ تأسيس منظمة الصحة العالمية قامت بتضمين العافية النفسية في تعريف الصحة وتعريف منظمة الصحة العالمية الشهير للصحة هو: حالة من الكمال الجسدي والنفسي والعافية الاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

**ثمة ثلاث أفكار رئيسية لتحسين الصحة بحسب هذا التعريف وهي :**

- ✓ الصحة النفسية هي جزء مكمل للصحة.
- ✓ الصحة النفسية أكثر من مجرد الخلو من المرض.
- ✓ تتعلق الصحة النفسية إلى أبعد مدى مع السلوك والصحة الجسدية.

تحديد الصحة النفسية هام ولو أنه ليس ضرورياً دائماً لتحقيق التحسين فيها و إنّ الاختلافات في القيم بين الدول والثقافات وفي المراتب الاجتماعية وبين الجنسين يمكن أن يبدو أوسع من أن يسمح بالإجماع على تعريف منظمة الصحة العالمية إذ إن العمر أو الثروة مثلاً لهما تعبيرات مختلفة في العالم، ولكن لهما معاني عالمية حسية مشتركة جوهرية. لذا فالصحة النفسية يمكن تصورها من دون تقييد تأويلا وتفسيرا في مختلف الثقافات، ولقد اقترحت منظمة الصحة العالمية مؤخراً بأن الصحة النفسية هي:

حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه .وإذا الإحساس الإيجابي فإن الصحة النفسية هي القاعدة والأساس لعافية الفرد والمجتمع ووظائفهما الفعالة، وهي أكثر من مجرد الخلو من الاعتلال النفسي، ومن أجل الحالات والقدرات المدونة في التعريف فإن لها القيم نفسها.

ولا يمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدان بمعزل عن بعضهما (العقل السليم في الجسم السليم والعكس صحيح)، يمكن أن تعتمد الوظائف الاجتماعية والجسدية والنفسية على بعضها، وأكثر من ذلك فإن الصحة والاعتلال قد يتصاحبان بوجودهما على نحو متبادل أو منحصر بأحدهما فيما لو عرفت الصحة بطريقة تحصرها بغياب المرض .إن الاعتراف بالصحة بأنها حالة من التوازن الذي يتضمن النفس والآخرين والبيئة، وكل ما يساعد المجتمعات والأفراد لفهم كيف يطلبون تحسين صحتهم (محدب وأيت مولود. ٢٠١٦. ص. ١٧٧-١٧٨ )

**٢.٢.٥. أهداف الصحة النفسية للتلميذ ذوي الحاجة الخاصة:**

تهدف الصحة النفسية في المدارس إلى معالجة المخاوف المتعلقة بالمشاكل النفسية والاجتماعية والصحية، والتي تؤثر على التعلم، والأداء الخاص بالطلاب بشكل كبير، وتتفاقم هذه المشاكل عندما يستوعب الصغار الآثار المدمرة المترتبة على أدائهم الضعيف في المدرسة، ويعاقبون على سوء سلوكهم، لذا حاول واضعي السياسة المدرسية مساعدة المعلمين في التعامل مع المشكلات التي تتداخل مع التعليم، ومن الامثلة على الحلول المُقترحة مجموعة برامج تقديم المشورة، وبرامج الخدمة النفسية والاجتماعية التي تقدمها المدارس، ويوجد لدى معظم المدارس بعض البرامج لمعالجة مجموعة من المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية والنفسية، مثل مشاكل التكيف والحضور في المدارس، والتسرب، والإيذاء الجسدي والجنسي. وغيرها. (Mental Health in Schools. 2020)

**٣.٢.٥. الصحة النفسية في البيئة المدرسية:**

الصحة النفسية في البيئة المدرسية تهدف الى معالجة المشاكل النفسية والاجتماعية والصحية لدى الطلبة حيث أن المدرسة هي البيئة الثانية للطلبة بعد البيت في أهميتها وتأثيرها على الصحة النفسية ودرجة توافق الطلبة نفسيًا واجتماعيًا

وصحيا، خصوصا أن في وقتنا الحاضر وبسبب الظروف الاجتماعية للأسر فإنها لا تتيح لأبنائها المتطلبات التي يحتاجها لنمو نفسي وصحي واجتماعي سليم، حيث أن قديما كانت الحياة أبسط وكان الطفل يقضي وقتا أطول مع أسرته.

من هنا فإن المدرسة في المفهوم الحديث ليست مجرد تعليم أكاديمي أو مهني، المدرسة في الوقت الحاضر تؤثر بشكل رئيسي على السلوكيات والاتجاهات والقيم المطلوبة لبناء وصقل شخصية الطالب ليكون فاعل في المجتمع.

حيث أن هذه السلوكيات والقيم والاتجاهات كانت من مهمة الأسرة قديما، لذلك فإن المدرسة مجتمع مُصغَّر يتفاعل فيه الأعضاء ويؤثِّر بعضهم في البعض الآخَر، وإذا كانت أسس الصحة النفسية للفرد تبدأ في البيت خلال السنوات التكوينية الأولى لحياة الطفل مع أسرته، إلا أن المدرسة تظل رغم ذلك ذات أثر تكويني هام في حياة الطفل وشخصيته لا يكاد يقلُّ عن أثر البيت، وهي بذلك ذات رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة.

حيث أن أهم أهداف هذه الرسالة التربوية تكوين الشخصية المتكامِلة للطالب وإعداده ليكون مواطنًا صالحًا فاعلا في المجتمع إيجابيا في السلوك والقيم والاتجاهات، ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في نفس الوقت.

من هنا فإن المدرسة عليها تحقيق رسالتها التربوية التي من ضمنها الصحة النفسية والاجتماعية لتحقيق أسس السلامة الصحية الملائمة لمجتمع سليم نفسيا واجتماعيا، والتي تتمثَّل أهم مؤشراتها في: قدرتهم على التوافق الداخلي بين دوافعهم المختلفة، وفي التوافق الخارجي في علاقاتهم ببيئتهم المحيطة، بما فيها ومَن فيها من موضوعات وأشخاص. (الشهيري. ٢٠١٣. ص. ٢٣ - ٢٦).

**٤.٢.٥. دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ:**

لا تقلُّ جماعة المدرسة أهميةً عن جماعة الأسرة؛ إذ تتولى الجماعة المدرسية تنمية المهارات التي اكتسبت ووضعت بذورها الأولى في الأسرة بصورة عِلمية سليمة، ففي المدرسة تتكون الصداقات بين التلاميذ بعضهم البعض من خلال عملية التفاعل الاجتماعي التي تتولَّد عن الأنشطة المدرسية المختلفة، ويلعب التفاعل الاجتماعي الدراسي الناتج عن نشاط الجماعة دورًا في تنمية تفكير التلميذ، وفي مَقدرته على حل المشكلات والصعوبات التي تَعترِضه في حياته اليومية، والتلميذ يشعر من خلال

مشاركته في النشاط المدرسي بتحمُّل المسؤولية وقيامه بها، وبتحقيقه لمكانته الاجتماعية، وفي جماعة الفصل يتعلم الكثير عن نفسه وعن زملائه، متمثِّلاً ذلك في القيم والمعايير الاجتماعية.

وليست المدرسة التي تستطيع تحقيق هذه الأهداف مجموعة من التلاميذ في بناءٍ يَحتويهم جماعات، وفناء يُتيح لهم قدرًا من الحركة فحسب، ولكنها أولاً وقبل كل شيء ألوان من العلاقات الحية المُتشابكة، تَشترِك فيها بكيانها المادي وجوّها المعنوي، وأعضاء الهيئة التربوية وتلاميذها معًا، ومُستهدِفة آخرَ الأمر تنشئةَ جيل سليم صحيح النفس، تعلَّم أفراده كيف يحبون وكيف يعملون للنجاح، وكيف يقابلون الفشل، وكيف يحاولون التوافق من جديد ويُقبِلون على الحياة بأمل وحماس.

وهكذا فإن المدرسة تُعتبَر مرحلة من المراحل التي تؤثِّر تأثيرًا رئيسيًّا في تكوين الفرد تكوينًا نفسيًّا واجتماعيًّا، وكذلك في تطوير ونمو شخصيته، كما أنها تمثِّل حلقة الوصل بين البيئة الأولى للطفل، وهي الأسرة، وبين مجتمعه الكبير الذي سوف يضطلع فيه بمسؤولياته ويقوم بما عليه من أدوار وواجبات؛ ولهذا فكلما كانت الأهداف التربوية للمَدرسة واضحة وسليمة، كانت أكثر فاعلية في تشكيل الأبناء وتكيُّفهم مع أنفسهم ومجتمعاتهم.

إن المدرسة بوسعها أن تُسهِم على نحو عظيمِ القيمة في دعم الصحة النفسية لتلاميذها، وذلك إذا تمَّ مُراعاة النقاط التالية بدقة، وهي من المقومات الرئيسية لقيام المدرسة بدورها في تحقيق التكيُّف والاستقرار النفسي للتلاميذ:

- تقديم خدمات صحية جيدة وكاملة؛ لأن توفير الصحة للتلميذ في هذه السن يَدعم شعوره بالثقة بالنفس والاطمئنان على العالَم الذي يعيش فيه.
- أن يكون المنهج الدراسي مرنًا يُتيح للنشاط الذهني قدرًا كبيرًا من الحرية والاختيار، فأغلب حالات التأخر الدراسي مصدرها منهج دراسي أو مدرس أثار في نفس التلميذ الشعور بالصدِّ والكراهية والضجر، ويجب أن تكون المناهج لها معنى ووظيفة بالنسبة للتلميذ، وأن تُراعي حاجاته واستعداداته الفردية.
- توفير الفرص المتعدِّدة التي تُتيحها المدرسة لمُعاونة تلاميذها على النمو الاجتماعي، وعلى إشباع حاجاتهم إلى المساهمة مع الغير وإلى تكوين علاقات خارج نِطاق الأسرة، فيجب أن تعمل المدرسة على تخليص الطفل من التمركُز

حول ذاته؛ بمُساعدته على تكوين العلاقات مع زملائه ومدرسيه، والتعاون مع الآخَرين في المدرسة.

- القيام بأوجه النشاط المدرسي المختلفة التي تُعينه على حفظ التوازن بين مختلف القيم والمستويات؛ بما تؤكِّده من فُرَص لتلبية حاجة الطفل إلى المكانة والقَبول والإبداع، والتعبير عن الذات، وتنمية المهارات؛ مما يَنعكِس آخِر الأمر على شخصية التلميذ وصحته البدنية والنفسية معًا.
- مُراعاة المواصفات الخاصة في المباني الدراسية وهندستها، فالمدرسة يجب أن تُبنى لتكون مدرسة، وأن يُراعى في تصميمها أن تَفي باحتياجات التلاميذ من الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية والترويحية، لا أن تَقتصِر على غرف الدراسة ومكاتب المدرسين والإداريين فقط، فللمكان أثر غير مباشر على الموجودين فيه؛ ولذلك فإن كل جهد يُبذَل لجعل المدرسة مكانًا جميلاً ومحببًا إلى النفس هو جهد في سبيل توفير رضا التلاميذ والعاملين بالمدرسة، ودعم صحتهم النفسية وزيادة إنتاجهم.
- مراعاة ألا يكون النظام في المدرسة نظامًا تسلطيًّا، وألا يُحيط المدرسون أنفسهم بأسباب الرهبة ليَنالوا الطاعة، فالعلاقات الإنسانية في المدرسة إذا كانت تسودها السماحة والودُّ بين المدرسين وبعضهم البعض وبينهم وبين تلاميذهم، ينعكس ذلك على التلاميذ فنراهم متآخين مُتعاونين، وتُصبِح المدرسة مجتمعًا صغيرًا نشيطًا يشدُّ أفراده جميعًا إليه؛ بفضل ما يسوده من علاقات إنسانية مشبعة، وما يُتيحه لأفراده من فرص التعبير عن أنفسهم وفرص الإبداع والتحقيق.
- يجب أن تدعم المدرسة فرص النجاح للتلميذ؛ حتى يَشعر بالاطمئنان على قدرته على التعلم، وهو شرط أساسي من شروط التكيُّف السليم، فلا بد في السنوات الأولى من حياة الفرد أن ترجح كفة النجاح في خبرات الطفل، ويجب على المُعلِّم أن يعمل على أن يكون فشل الأطفال العرَضي في التعليم أمرًا غير شامل، وأن يكون حافزًا لهم على بذل الجهد الذي يؤدي إلى النجاح في النهاية، ويجب أن يُطبَّق في المدرسة مبدأ) التعلُّم بالعمل(؛ أي أن يكون موقف التلميذ

إيجابيًّا من عملية التعلم، مشاركًا فيها، ولا يكتفي بعملية التلقي السلبي من المعلمين.

يجب على المدرسة الاهتمام بتنمية الدوافع الدينية والأخلاقية لدى التلاميذ؛ من خلال تدعيم عقيدة التوحيد بداخلهم، وحثهم على التحلي بالأخلاق الإسلامية، والالتزام بها في سلوكياتهم اليومية وتعاملاتهم الحياتية؛ حتى ينشأ التلاميذ على حبِّ الدين والتمسُّك بتعاليمه والفَخر بشعائره. (محدب وأيت مولود،٢٠١٦. ص. ١٧٨ )

**٥.٢.٥. واقع تطبيق استراتجيات التربية الخاصة والدمج في الجزائر:**

أصبحت مبادئ التعليم الفعال في ميدان التربية الخاصة أكثر وضوحا من أي وقت مضى بفعل البحوث العلمية وتزايد الاهتمام بالتعليم الفعال لتكوين المخرجات المقصودة، وعليه تم التعاون بين التربية العامة والتربية الخاصة في جميع الدول التي تحضى بالاهتمام بهذه الفئة، خاصة فيما يخص الدمج وذلك بتدريب معلمي التربية العامة والتربية الخاصة أو اختيار تخصصات للتدريس تتناسب وهذه الفئة وتشكيل ما يسمى بالتعليم التعاوني .

حرصت الجزائر على الاهتمام بالفئات الخاصة وغيرها في المجتمع الجزائري وهذا طبقا لما جاء في التشريع الجزائري المرسوم٨٠-٥٩ المؤرخ ٨ مارس١٩٨٠ بضرورة إنشاء مراكز خاصة بالمعاقين لجميع الفئات في كل الولايات ثم تم إنشاء مديرية النشاط الاجتماعي بكل ولاية طبق للمرسوم٩٦-٣١٧ المؤرخ ١٩٩٦/١٢/١٧ وغيرها من المراسيم التي تولت لصالح المعاقين وجميع الفئات وحاولت الجزائر كغيرها من البلدان منح الحقوق والواجبات لذوي الاحتياجات الخاصة ولا زالت تسعى إلى تطبيق الجهود على ارض الواقع.

وحقيقة الأمر أن الواقع الجزائري يعاني كثيرا من التطبيق الأكثر واقعية لذوي الاحتياجات الخاصة من حيث التأهيل والدمج وحتى الاندماج الاجتماعي لان الأمر ليس بالسهل فنجد مثلا دمج الأطفال ذو الإعاقة البسيطة في المدارس العادية لان الواقع المر يؤكد أن المدارس الجزائرية تعجز عن توفير الوسائل والإمكانات المادية والبشرية للعناية بهذه الفئة الخاصة لأنها في الواقع تعجز عن توفيرها للأطفال العاديين.

وعليه يجب الاهتمام بالفئات ذوي الاحتياجات الخاصة ومعرفة درجة الإعاقة لدى الأطفال ليسهل التعامل معهم ومحاولة العناية الكافية بذوي الإعاقة البسيطة حتى لا تزيد حالتهم تدهورا.

كما أن الواقع المعاش الذي يفرض نفسه يستلزم الإلمام باحتياجات ذوي الاحتياجات الخاصة لان عددهم في تزايد مستمر وهذا ما تم الإعلان عنه من طرف وزيرة التربية نورية بن غبريط أن العدد كان حوالي ٣٣٧٥ في سنة ٢٠١٤-٢٠١٥ أما سنة ٢٠١٦-٢٠١٧ فكان حوالي٢٣٧٢٢، أما الذين كانوا يعانون من التوحد ومن الإعاقة العقلية الخفيفة فتراجع بحين كان 15406إلى ١٣٠٢٥ في الأقسام العادية ، وتؤكد وجود صعوبات في الذهنية الجزائرية بغض النظر عن الإمكانات المادية والتأطير.

كما توصلت الباحثتان مريم شريط وبشلول ليلى من خلال دراستهما بالوادي عن مشكلات ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية .

- انه كلما زادت حدة الإعاقة أو تعددت زادت من حدة صعوبة الكتابة لديهم.
- عدم مناسبة الأسلوب المستعمل من قبل المعلمين في المدرسة العادية لذوي الاحتياجات الخاصة تماشيا مع طبيعة الإعاقة مع قلة الوسائل المناسبة لهم.
- عدم مراعاة المناهج التربوية للفروق بين التلاميذ العاديين والمعاقين هذا ما يدفع بالمعلم إلى إيجاد صعوبة في التعامل بين الفئتين في أن واحدة داخل الصف.
- رفض الأولياء نقل أبنائهم إلى مدارس خاصة ورفض الإدارة تدريسهم بالمدرسة العادية.
- يوجد صعوبات في فهم الدرس وقبة التحفيز للمعاقين داخل الصف.
- أما بالنسبة للفرضية الثانية تم التوصل إلى عدم قدرة الطفل ذوي الاحتياجات الخاصة على تكوين أصدقاء من صفه أو داخل الوسط المدرسي مرتبط ارتباط مع قبة المتابعة النفسية والاجتماعية والصحية للمختصين.
- بحيث اصفرت النتائج على ما يلي:
- شعور ذوي الاحتياجات الخاصة بالاغتراب.

- سخرية التلاميذ العاديين منهم وهذا ما يولد لديهم التراجع في الدراسة وظهور سلوكات مرضية مثل الغيرة.
- تصرفات الأطفال العاديين تجعل طفل ذوي الاحتياجات الخاصة دائما يشعر بالخجل.
- قلة المتابعة النفسية والاجتماعية والصحية للمختصين لهذه الفئة.
- بعض الاقتراحات لذوي الاحتياجات الخاصة في عملية الدمج:
- ويوجد العديد من المشاكل تتعرض لها عملية دمج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مع الأطفال العاديين ولكي نتفادى معظمها يجب اخذ بعين الاعتبار جملة من المقترحات قامة بها للباحثة راندا مصطفى الديب.
- أن يبدأ الدمج منذ رياض الأطفال .
- إعداد دورات تدريبية حول طرق التعامل مع أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
- إعداد كوادر متخصصة في مجال أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في الشعب والكليات رياض الأطفال
- تعديل البيئة الصفية قبل إجراء الدمج
- تعديل اتجاهات المعلمين والأطفال العاديين اتجاه الأطفال ذو الاحتياجات الخاصة.
- إكساب الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بعض المهارات الاجتماعية الأساسية.
- إعداد معلم التربية الخاصة في برامج الدمج التربوي بالمدارس العادية المتمثلة في غرف المصادر، والمعلم المتجول، والمعلم المستشار.
- وباعتبار الجزائر لها خصوصية تميز بيئتها، فيجب اخذ بعين الاعتبار أمور عديدة في المؤسسات المدرسية التي تفتقدها للعاديين، في حين نجد فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة إلى ما هو أكثر، من إمكانات مادية ورعاية اجتماعية ونفسية وغيرها، فيجب إعادة النظر والتخطيط بخصوص هذه الفئة.
- مراعاة الوزارة للمناهج التعليمية لفئة الدمج من ذوي الاحتياجات الخاصة

- تأهيل المعلمين بخصوص التعامل وتدريس هذه الفئة ومراعاة الفروق الفردية
- تعاون الأسرة مع المدرسة بخصوص هذه الفئة، وتفعيل دور وسائل الإعلام لما له من أهمية في عصرنا الحالي بنشر الإعلانات للتوعية فيما يخص قبول والتعامل مع هذه الفئة للوصول إلى نقطة أساسية نشر الوعي بين الأطفال والأسر والمجتمع وأن هذه الفئة بحاجة إليهم، وتغيير الذهنيات بقابلية هؤلاء الأطفال في المدارس العادية، ومحاولة دمجهم أكاديميا واجتماعيا. (بوكبشة جمعية، ٢٠١٩، ص ١٥٠-١٥٣)

**٦. الإجراءات المنهجية للجانب الميداني**

**١.٦.المنهج المتبع والعينة:**

اعتمدنا في دراستنا على منهج دراسة حالة. قمنا باختيار عينة بحثنا بالطريقة القصدية ألا وهما تلميذين من ذوي الاحتياجات الخاصة في مستوى التعليم الابتدائي من ولاية تيزي وزو . الحالة (س) يبلغ من العمر ١١ سنة، يدرس السنة الخامسة من التعليم الابتدائي،والحالة (أ) يبلغ من العمر ١٠ سنوات، يدرس السنة الرابعة من التعليم الابتدائي.

أما بالنسبة للأداة المستعملة في الدراسة فكانت المقابلة العيادية نصف الموجهة واستبيان ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر للباحثة وانس ياسمينة جامعة تيزي وزو (وانس. ٢٠١٥) ، ومقياس الصحة النفسية للأطفال من اعداد الاستاذ محمد روبي جامعة مسيلة (فطيمة بيدي،٢٠١٧.ص. ٦٥).

**٢.٦. عرض الحالات والنتائج :**

**١.٢.٦. الحالة الأولى (س):**

**أ/تقديم الحالة الأولى : الحالة (س)**

الحالة (س) يبلغ من العمر ١١ سنة، يدرس السنة الخامسة من التعليم الابتدائي، لديه تحصيل دراسي عالي معدله السنوي ما بين ٩ و٨ منذ بداية مساره الدراسي وحتى قبل ذلك في الروضة كان متفوقا.

هو الطفل الوحيد و لديه مرض مزمن جسدي ألا وهو إعاقة في يده اليسرى، يسكن في المنزل العائلي الكبير، مع الجدة و الأعمام، لكن كل عائلة لديها شقة كبيرة

لوحدهم. سن الأب ٤٢ سنة يعمل كموظف في مؤسسة خاصة للضمان الاجتماعي ولديه شهادة التعليم العالي في اللغات الأجنبية و عدة تكوينات خاصة أخرى و الأم ٤١ سنة، ماكثة بالبيت لديها مستوى جامعي. يسكن ويدرس في دائرة تيزي وزو التي هي ولاية من الجزائر.

**ب/ نتائج المقابلة العيادية للحالة(س):**

الحالة (س) يدرس مع ثلاثة معلمات لثلاثة لغات أساسية ( اللغة العربية، اللغة الأمازيغية، اللغة الفرنسية)، حيث علاقته مع معلمة اللغة العربية هي الأفضل لأنها تعمل على محاولة إرضاء الكل، و تهتم بقصور كل تلميذ في مادة ما و تتابع واجباتهم المنزلية وتعمل على تواصل مستمر مع الأولياء في المنزل و أثناء العطل، حسب ما صرحت به أم الحالة (س) ، و اتبع الأب أقوال الأم على أن الأساتذة الأخر، لا يهتمون بالتلاميذ خاصة وبالأولياء عامة، يستقبلونهم إلا في أيام تسليم الدفاتر والمعدلات ولفترة قصيرة أي حوالي ١٠دقائق أو أقل، زيادة عن ذلك أنها تشترطان وجوب كل الأدوات المدرسية رغم عدم استعمالها دوما من الرغم بمعرف الحالة المرضية الجسدية للحالة(س)، وتتمثل الأدوات للمادتين في: ثلاث كتب كبيرة وخمس كراريس، يتم إحضارها ثلاث مرات قي الأسبوع زيادة عن المواد الأخرى.

ألقينا النظر على جدول توقيت الحالة (س) ، فرأينا أن في بعض الأيام الدراسية، يأخذ في محفظته ٧ كتب كبيرة و يصل حجم الكراريس إلى ١٠ يوميا، زيادة عن اللوازم الأخرى المختلفة من تلميذ لآخر (مقلمة، لمجة، قارورة ماء...الخ)،

لمعرفة مدى ثقل الحقيبة المدرسية للحالة(س) قمنا بوزنها بالأدوات التي يحملها يوم الثلاثاء كونه اليوم الذي يدسون فية حتى الثانية عشر زوالا وهو اليوم الذي يأخذ فيه أدوات قليلة مقارنة مع الايام الاخرى فوجدناها تزن ٤كغ ، اما الايام الاخرى اين يدرس من الصباح حتى المساء فتزن ٧ كغ، والمقلمة لوحدها تزن ١كغ تقريبا.

و هذا ما لاحظناه، حيث أن المقلمة تحتوى على العديد من اللوازم (مدور، مسطرة، أقلام متعددة الألوان والأنواع، منقلة...) غير مستعملة في معظم الأحيان من طرف التلاميذ، لكن من المجبر عليهم إحضارها.

**ت/ نتائج استبيان ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر للحالة(س):**

ان إلزام التلاميذ على حمل الحقيبة المدرسية بما فيها من أدوات مدرسية يوميا أجبر أولياء الحالة (س) على أخذه يوميا إلى المدرسة بالسيارة أو مشيا رغم أنه يستغرق أقل من ١٠ دقائق للوصول إلى المدرسة لأنها تبعد عن أقل من كلمتر على المنزل، ذلك من أجل حمل وتخفيف ثقل المحفظة. الحالة (س) يعود يوميا إلى المنزل من أجل تناول الغداء عند تقديم المطعم وجبات باردة و في بعض الأحيان من أجل تغيير أدواته، لكن في معظم الأحيان معلمة اللغة العربية تسمح للتلاميذ القاطنين بعيدا عن المدرسة بترك محفظتهم في القسم.

لاحظنا أيضا أن الأولياء مهتمين جدا بالصحة الجسدية للابن، يراقبون عادة حمل المحفظة، ويصرون دائما على أن يحملها على الكتفين و يضبطها في ظهره، وذلك بعد التكلم مع طبيب مختص من أجل الوقاية من أمراض الظهر والذي نصح الحالة (س) بالقيام برياضة خفيفة تساعده على الاحتفاظ بنشاط دائم، لأن تم استشارته بعد ذلك بسبب ألم خفيف على مستوى الظهر نتيجة ثقل هذه الأخيرة حتى أن في بعض الأحيان يشعر أن المحفظة ثقيلة عنه و يشعر بالتعب عند حملها.

الحالة (س) تلميذ مجتهد، مواظب و جاد، يحب الدراسة وليس لديه صعوبات في مادة ما ، بعد الخروج من المدرسة يقضي وقته في ممارسة الرياضة و عند عودته إلى المنزل يدرس قليلا ويقوم بواجباته، في هذه الأيام الخاصة المتعلقة بالحجر الصحي المنزلي الضروري بسبب فيروس كرونا، يواصل الحالة (س) نوعا من التوقيت الدراسي المنزلي منجز من طرف الأم و الحالة (س) معا، حيث يدرس صباحا، ويتابع حصص دراسية خاصة بتلاميذ السنة الخامسة في التلفاز، و هو في اتصال مستمر مع معلمته، التي ترسل تمارين للأولياء عبر الهاتف تمارين و تصححها، هنا صرح الحالة (س):

« je comprend mieux quand je suis à la maison avec maman, qu'à l'école, nous sommes trop nombreux on est à 42 élèves et il y a beaucoup de bruit, les maîtresses laissent tous les élèves parlés et circulé entre les rands ».

بمعنى أن الحالة (س) "يفهم دروسه جيدا عندما يكون في البيت مع أمه لأن في المدرسة، يتكون قسمهم من ٤٢ تلميذ، فهو قسم مكتظ يوجد الكثير من الازعاج والمعلمات يتركون التلاميذ يتكلمون ويتجولون ما بين الصفوف".

علاقة الحالة (س) ببقية أصدقاءه جيدة، لديه الكثير من الأصدقاء والصديقات، ولاحظنا أيضا أنه طفل يملك ثقة كبيرة في نفسه، وهذا راجع أساسا إلى توازن الأسري و الرعاية الأبوية التي يتلقاها من طرف والديه، حيث أنه يقضي قليلا من الوقت مع الأب وقليلا مع الأم، وفي الكثير من الأحيان الأسرة تقوم بنشاطات عائلية أين يكون الثلاثة مجتمعين.

**ث/ نتائج مقياس الصحة النفسية** يمكن تلخيصه على النحو التالي:

قام الحالة (س) بالإجابة بأحيانا في كل من العبارات التي تخص محور أعراض الجهاز العصبي و الصحة العامة إلا في العبارة اخشى بالإصابة بغيبوبة في مكان عام أجاب يأبدا، أما فيما يخص الأعراض السيكوسوماتية، أجاب أبدا فيما يخص عبارة " أشعر بنوبات من الحرارة أو البرودة" و أجاب بأحيانا في العبارة الأخرى وهذا راجع إلى قلقه أثناء الامتحانات وأثناء الحفظ في المنزل، فهو متعود على الفهم التلقائي و السريع فلما يكون العكس يقلق و يصيب نفسه بألام في البطن أو الرأس، أما عن مظاهر التوافق النفسي و الاجتماعي فالإجابة كانت بأبدا في جميع البنود وهذا ما لوحظ خلال المقابلة العيادية، فهو سريع التواصل و التفاعل غير خجول بصفة مفرطة، وعن الأعراض العصابية (القلق الاكتئاب الضغط...) فهو يشعر احيانا بعدم الراحة و النسيان أثناء الدراسة و حده في البيت و يشعر بالتعب خاصة في أوقات الامتحانات، لكن لا يشعر بالفشل الدراسي ولم يشعرا مسبقا به.

**ج/ خلاصة الحالة(س):**

نلاحظ من خلال تحليلنا لكل من المقابلة العيادية واستبيان ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر وكذا مقياس الصحة النفسية أن الحالة (س) كان يعاني من ألام في الظهر بسبب ثقل الحقيبة المدرسية الممتلئة بالأدوات المدرسية والتي تزن تقريبا ٧كغ، وهذا أدى به الى التعب والإرهاق وعدم والراحة ولكن الابوين كانوا حريصين على تعليم إبنهم وعلى صحته العامة والنفسية.

وبالتالي ألزمهم ذلك على توصيل الحالة(س) الى المدرسة صباحا و إرجاعه في المساء لمساعدته على حمل الحقيبة المدرسية الثقيلة ويصرون كثيرا عليه اذا حملها هو فليكن ذلك على الكتفين وضبطها جيدا في ظهره، أصروا عليه بالقيام برياضة خفيفة لأنها مفيدة جدا له وتتبعا لتعليمات الطبيب حيث تساعده على التنفيس الانفعالي وتحقيق الصحة النفسية والشعور بالراحة وبالتالي الرفع من معنوياته الدراسية.

**٢.٢.٦. الحالة الثانية (أ)**

**أ/ تقديم الحالة الثانية (أ) :**

الحالة (أ) يبلغ من العمر ١٠ سنوات، يدرس السنة الرابعة من التعليم الابتدائي، لديه تحصيل دراسي عالي معدله السنوي ما بين ٩ منذ بداية مساره الدراسي.

هو الطفل الثاني وليس لديه أي مرض مزمن ولكنه يعاني من البدانة( السمنة المفرطة)، يمارس رياضة المشي منذ سنتين لمساعدته على التخفيف من وزنه. يسكن في شقة مع أبويه وأخوته الثلاث. سن الأب ٤٥ سنة يعمل سائق، لديه مستوى علمي متوسط، والأم ٤٥ سنة، ماكثة باليت لديها مستوى ثانوي. يسكن و يدرس في ابتدائية من ولاية تيزي وزو (الجزائر).

**ب/ نتائج المقابلة العيادية الحالة (أ):**

الحالة (أ) يدرس مع ثلاثة معلمات لثلاثة لغات أساسية ( اللغة العربية، اللغة الأمازغية، اللغة الفرنسية)، حيث علاقته مع معلمة اللغة العربية هي الأفضل عنده، و تهتم بقصور كل تلميذ في مادة ما و تتابع واجباتهم المنزلية وتعمل على تواصل مستمر مع الأولياء ،يستقبلونهم في كل الأيام حسب رغبتهم في الاستعلام عن الحالة وتحصيله الدراسي اضافة الى يوم تسليم الدفاتر. تشترط المعلمة وجوب تحضير كل الأدوات المدرسية رغم عدم استعمالها دائما، و تتمثل الأدوات للمادتين في: ثلاث كتب كبيرة وخمس كراريس، يتم إحضارها ثلاث مرات في الأسبوع زيادة عن المواد الأخرى. من الرغم من معرفة المشكلة المرضية للحالة (أ).

ألقينا النظر على جدول توقيت الحالة (أ) ، فرأينا أن في بعض الأيام الدراسية، يأخذ في محفظته ٧ كتب كبيرة و يصل حجم الكراريس إلى ١٠ يوميا، زيادة عن اللوازم الأخرى المختلفة من تلميذ لآخر (مقلمة، لمجة، قارورة ماء...الخ)،

لمعرفة مدى ثقل الحقيبة المدرسية الحالة (أ) قمنا بوزنها بالأدوات التي يحملها يوم الثلاثاء كونه اليوم الذي يدسون فية حتى الثانية عشر زوالا وهو اليوم الذي يأخذ فيه أدوات قليلة مقارنة مع الايام الاخرى فوجدناها تزن ٣كغ ، اما الايام الاخرى اين يدرس من الصباح حتى المساء فتزن ٦ كغ، والمقلمة لوحدها تزن ١كغ تقريبا.

و هذا ما لاحظناه، حيث أن المقلمة تحتوى على العديد من اللوازم (مدور، مسطرة، أقلام متعددة الألوان والأنواع، منقلة...) غير مستعملة في معظم الأحيان من طرف التلاميذ، لكن هم ملزمين بإحضارها.

**ت/ نتائج استبيان ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر الحالة (أ):**

ان إلزام التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة على حمل الحقيبة المدرسية بما فيها من أدوات مدرسية يوميا أجبر رئيس بلدية تيرمتين وأولياء التلاميذ على توفير حافلة تنقل التلاميذ صباحا الى المدرسة وترجعهم مساءا كون أن المدرسة بعيدة عن مقر سكنهم، ذلك من أجل التخفيف من ثقل المحفظة.

الحالة (أ) يتناول الغداء في مطعم المدرسة، ولا يلزمه الامر الرجوع الى البيت ليتناول الغذاء.

لاحظنا أيضا أن الأولياء مهتمين جدا بالصحة الجسدية للابن، يراقبون عادة حمل المحفظة، ويصرون دائما على أن يحملها على الكتفين و يضبطها في ظهره، وذلك بعد التكلم مع طبيب مختص من أجل الوقاية من أمراض الظهر والذي نصح الحالة (أ) بالقيام برياضة خفيفة تحافظ على لياقته البدنية، لأن تم استشارته بعد ذلك بسبب ألم على مستوى الظهر نتيجة ثقل هذه الأخيرة حتى أن في بعض الأحيان يشعر أن المحفظة ثقيلة عنه و يشعر بالتعب عند حملها.

الحالة (أ) تلميذ مجتهد، مواظب وجاد، يحب الدراسة وليس لديه صعوبات في مادة ما، بعد الخروج من المدرسة يقضي وقته في اللعب مع أصدقائه وعند عودته إلى المنزل يدرس قليلا ويقوم بواجباته، في هذه الأيام الخاصة المتعلقة بالحجر الصحي

المنزلي الضروري بسبب فيروس كرونا، يواصل الحالة (أ) نوعا من التوقيت الدراسي المنزلي منجز مع أخته، حيث يدرس صباحا.

علاقة الحالة (أ) ببقية أصدقاءه جيدة، لديه الكثير من الأصدقاء، ولاحظنا أيضا أنه تلميذ يملك ثقة كبيرة في نفسه، من الرغم من المشكلة التي يعاني منها، وهذا راجع أساسا إلى توازن الأسري و الرعاية الأبوية التي يتلقاها من طرف والديه، حيث أنه يقضي وقته مع والديه وإخوته.

**ث/ نتائج مقياس الصحة النفسية** يمكن تلخيصه على النحو التالي:

قام الحالة (أ) بالإجابة بأحيانا في كل من العبارات التي تخص محور أعراض الجهاز العصبي و الصحة العامة إلا في العبارة اخشى بالإصابة بغيبوبة في مكان عام أجاب بأبدا، أما فيما يخص الأعراض السيكوسوماتية، أجاب أحيانا فيما يخص عبارة " أشعر بنوبات من الحرارة أو البرودة" و أجاب بأحيانا في العبارة الأخرى. فهو متعود على الفهم التلقائي و السريع فلما يكون العكس يقلق و يصيب نفسه بألام في البطن، أما عن مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي فالإجابة كانت يأبدا في جميع البنود وهذا ما لوحظ خلال المقابلة العيادية، فهو سريع التواصل و التفاعل غير خجول نوعا ما وطموح، وعن الأعراض العصابية (القلق الاكتئاب الضغط...) فهو يشعر الراحة و يشعر بالنشاط، ولديه رغبة في الدراسة والنجاح.

**ج/ خلاصة الحالة (أ):**

نلاحظ من خلال تحليلنا لكل من المقابلة العيادية واستبيان ثقل الحقيبة المدرسية وألام الظهر وكذا مقياس الصحة النفسية أن الحالة (أ) كان يعاني من ألام في الظهر بسبب ثقل الحقيبة المدرسية الممتلئة بالأدوات المدرسية والتي تزن تقريبا ٦كغ، وهذا أدى به الى التعب والإرهاق وعدم والراحة ولكن الابوين كانوا حريصين على تعليم ابنهم وعلى صحته العامة والنفسية وبالتالي تم توفير وسيلة لنقل التلاميذ الى المدرسة صباحا و إرجاعه في المساء.

**٧. خاتمة**

إن ثقل المحفظة المدرسية أدى إلى التدعّيم في اكتساب عادات جديدة لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، خاصة أثناء حملها حيث يتعرض كثيرا من الأطفال إلى حالات ألم وتشنجات في الظهر، ناتجة عن حمل حقيبة المدرسة فترة

طويلة، والتي تحتوي على عديد من الملفات والكتب ثقيلة الوزن، مما يؤثر سلبًا على عمل فقرات الظهر وتنتشر حالات آلام الظهر بين الأطفال والمراهقين بشكل غير مبرر لكن غالبًا يعود السبب إلى حمل الأشياء الثقيلة من ضمنها الحقيبة المدرسية فترة طويلة على الظهر ما أجبر الأولياء بصفة مباشرة على مرافقة أطفالهم يوميا إلى المدارس لحمل المحفظة بدلا منهم، حيث أن 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.(شنطاوي وأبو عاشور . ٢٠١٣. ص. ١٣٨)،

وبصفة غير مباشرة على مراعاة و تخصيص ميزانية خاصة للمحفظة أي أن هناك العديد من الأنواع في وقتنا هذا (المحفظة الخفيفة، المحفظة التي تجر في الأرض، التي تضع في كتف واحد...الخ) وأثمانها باهظة من واحد لأخرى من جهة ومن جهة أخرى تؤثر على الصحة العامة للتلميذ والصحة النفسية له نظرا لتأثيره على نموه بشكل طبيعي وحدوث تشوهات وألام على مستوى الظهر.

من الأحسن ألا يتجاوز الوزن الأقصى للحقيبة المدرسية ١٠٪ لأن ثقلها يشكل مشكلة صحية عامة للتلاميذ. إنه يعرض هيكلهم العظمي للخطر خاصة م بين ٧ إلى ١٥ عامًا، ويعد ألم الظهر في السنوات الأخيرة سببًا متكررًا و بشكل متزايد للاستشارة الطبية في جراحة العظام.

يجمع معظم الأولياء على أن ثقل المحفظة يشكل خطرا معترف به على صحة أولادهم، وهم لا يزالوا يكافحون مع النظام التربوي الذي لا زال لا يستمع إلى معاناة الصغار قبل الكبار رغم أن المنظمات تبين حلول واضحة ومعترف بها وسهلة التطبيق.

## ٨. قائمة المراجع:

- بوطبال سعد الدين. (٢٠١٧). **الحقيبة المدرسية وأثرها على الاضطرابات العظمية العضلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية**. رسالة ماستر في علم النفس التربية تخصص الإرشاد والتوجيه. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة خميس مليانة. الجزائر.

- بوكبشة جمعية. (٢٠١٩). **واقع التربية الخاصة وعملية الدمج في المدارس العادية الجزائرية**، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد ٥٢، (١٤٣-١٥٢). جامعة شلف، الجزائر.
- سليمان بن ناصر الشهيري.(٢٠١٣) . **دليل الصحة النفسية المدرسية**. مكتبة الملك فهد الوطنية. السعودية.
- شنطاوي نواف موسى وأبو عاشور خليفة مصطفى. (٢٠١٣). **الحقيبة المدرسية وعلاقتها بصحة الطلبة ودور الإدارة المدرسية في إيجاد الحلول والبدائل**. مجلة دولية للأبحاث التربوية. جامعة الإمارات العربية المتحدة.العدد ٣٤. الامارات.
- فطيمة بيدي.(٢٠١٧). **مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية**. رسالة ماستر. قسم علم النفس.جامعة المسيلة.الجزائر.
- محدب رزيقة وأيت مولود يسمينة. (٢٠١٦). **العلاقات الإنسانية التربوية والصحة النفسية في الأسرة والمدرسة.** مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. العدد ٢٤. (١٧٣-١٨١).جامعة ورقلة .الجزائر.
- وانس يسمينة. (٢٠١٥). **واقع الأرغونوميا المدرسية في المؤسسة التربوية الجزائرية دراسة تشخيصية في ثلاث مدارس ابتدائية بمدينة تيزي وزو**. رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة تيزي وزو. الجزائر.
- اليازا. (٢٠٠٨). الحقيبة **المدرسية حقيبة كتب أم أوزان ثقيلة.** نشرة لمنظمة دولية غير حكومية. العدد ٣٥. لبنان.
- Mental Health in Schools: An Overview", www.smhp.psych.ucla.edu, Retrieved 22-04-2020. Edited.