فعالية برنامج إرشادي للتقليل من الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية عند تلاميذ المتوسط (دراسة ميدانية بمتوسطة محمد بلحواجب بالجلفة)

د. بن شريك عمر

أستاذ علم النفس العمل والتنظيم والأرغنوميا بجامعة زيان عاشور الجلفة

ملخص الدراسة:

تتشكل هذه الدراسة من دراستين فرعيتين أولهما هدفت إلى معرفة مدى وجود مشاكل مرتبطة بالحقيبة المدرسية لدى تلاميذ متوسطة أحمد بلحواجب بالجلفة وشملت هذه الدراسة عينة من 124 تلميذ مختارين بشكل عشوائي من تلاميذ الصف الثاني، بحيث قدمت لهم استبيانات للإجابة عليها وتم وزنهم في وضعيتين مختلفتين وخلصت هذه الدراسة إلى بناء على نتائج الدراسة الأولى قمنا بإعداد البرنامج الإرشادي الذي طبق في الدراسة 02 على عينة من التلاميذ الذين شملتهم الدراسة الأولى وتم اختيارهم بشكل قصدي بهدف إلى تعديل السلوكات السلبية في التعامل مع الحقيبة المدرسية وهو برنامج طبق على مدى 06 جلسات جماعية تدوم كل واحدة منها 25 دقيقة وتوظف فيها وسائل واستراتيجيات تدخل متنوعة وانتهت بتقييم وقياس بعدي من أجل قياس مستوى فعالية البرنامج من خلال قياس الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وبالفعل كما كان متوقعا أثبت البرنامج فعاليته.

1- مقدمة:

قد يبدو للكثير من الناس أن الحقيبة المدرسية مجرد غرض بسيط لا يمكنه أن يلحق الأذى بالأطفال أو التلاميذ ، لهذا لا نجد أي اهتمام بمعايير السلامة عند اقتنائها ولا تلك التي تنظم استعمالها، والحقيقة غير ذلك لأن الأغراض والأدوات التي نستعملها بشكل يومي هي التي من الممكن أن تشكل خطرا على صحتنا في حالة سوء استخدامها، لكن على الرغم من هذه الخطورة الكامنة في الكثير من أغراضنا الحياتية إلا أنه لا يمكننا الاستغناء عنها على الأقل في المرحلة الحالية لذلك من المهم العمل على إيجاد طرق ملائمة لتوظيفها والتعامل معها، ونرى أن الدول المتقدمة حكومات وأفراد وحتى بعض الدول التي تسايرنا في التطور قد خطت خطوات مهمة في هذا المجال وتسخر الكثير من الجهود في سبيل ذلك خاصة عندما يتعلق الأمر بالأطفال أو التلاميذ، فهي تكثف من حملات التوعية والتحسيس على كل المستويات والموجهة لكل الأطراف وفي بعض الأحيان بوسائل جد محدودة، فعلى سبيل المثال نجد أن مجموعة من 6 تلاميذ يقدر معدل عمرهم 11 سنة في كوالامبور بماليزيا

وبمساعدة أستاذين أنشئوا موقعا الكترونيا وحملة عملية تهدف لحث التلاميذ على مراجعة تعاملهم مع الحقيبة المدرسية وكان شعارهم هو التالي:

"We LOVE to go to school. It is fun and we LOVE to play and meet friends. But One thing that we don't like is when we have to carry Heavy Bags to school"

إن هؤلاء التلاميذ حققوا نتائج جد طيبة على الرغم من محدودية الوسائل، وهذا ما يدفعنا للتساؤل عن سبب إحجام السلطات بلادنا وحتى الباحثين عن الخوض في مثل هذه الأنشطة التي من المحتمل جدا أن تساعد على التخفيف من حدة المشكلة خاصة وأن العديد من الدراسات أثبتت فعالية الأنشطة التوعوية من هذا النوع.

2- الإشكالية:

يشكل الشباب وصغار السن في المجتمع الجزائري أكثر من 70% من مجموع السكان لهذا تتمحور كل الخطابات بغض النظر عن إيديولوجيتها ومدى جديتها حول الاستثمار في هذه الفئة من أجل ضمان مستقبل أفضل لهذا الوطن، وبالفعل تحاول الجزائر كدولة توفير القدر الممكن من الفرص للصغار حتى يحضوا بالتعليم المناسب في بيئة صحية وآمنة، وهذا ملموس جدا في مجانية الصحة والتعليم بالجزائر بحيث تعتبر منظومة التربية الجزائرية تعليم الصغار إجباريا، لكن هذه المجانية غالبا ما تحمل معها تقاعسا وتجاوزات متكررة ونوع من اللامبالاة في التعاطي مع مختلف القضايا ذات الصلة بصحة التلاميذ، وكأن المدرسة مسئولة عن التدريس فقط بغض النظر عن الآثار الصحية السلبية التي يمكن أن تخلفها وسائلها والأدوات المستعملة فيها وهياكلها في التلاميذ، فتصميم الكراسي والطاولات لم يخضع للمراجعة منذ عقود على الرغم من العيوب والأخطاء الكبيرة الموجودة في تصميمها لدرجة أن العديد منا لا يزال لحد اللحظة يتذكر الألم الذي يخلفه الجلوس إلى طاولات الدراسة في المرحلة الابتدائية، ومن جهة أخرى تبقى الحقيبة المدرسية تشكل خطرا دائما على صحة التلاميذ فمع زوال مظهر الأدوات المحمولة في اليد وفي الكيس وحقيبة اليد فقط إلا أن عدد الكتب والكراسات والأدوات تضاعف بشكل ملموس.

يرتاد أكثر من 8 ملايين طفل وشاب في الجزائر المدرسة حاملين حقائب مدرسية بشكل يومي، وعلى الرغم من تنوع الحقائب المتوفرة في السوق الجزائرية إلا أنها تشترك في

كونها تمثل عبئا كبيرا في يد أو على عاتق التلاميذ، خاصة وأن الإصلاحات التربوية الأخيرة زادت من عدد الكتب في كل المستويات مما يزيد العبء على المتمدرسين ويؤثر على حياتهم بطرق مختلفة بما فيها أضرار جسمية وتضييع للوقت أثناء الدراسة مور وآخرون (2007) Moore et al,، إن العبء الناجم عن حمل الحقائب المدرسية يمكن أن يؤدي إلى أضرار جسمية تمنع المتمدرس من حضور الأنشطة المدرسية أو من خلال تشتيت انتباههم أثناء الدراسة، كما يمكن أن تكون مقدمات لمشاكل صحية قد يعاني منها الطفل على المدى الطويل مثل تأثر نمو العظم الفقري وتقوس الظهر وتقوس العضلات (قريمر وآخرون،Grimmer et al, 2000؛ ويرزما وآخرون، Wiersema et al, 2003؛ سيامبانس وآخرون، Siambanes et al, 2004؛ وايتفيلد وآخرون، Whittifield et al, 2005؛ نيقريني وآخرون، Nigrini et al, 2007) وعادات الوضعيات غير صحية، فقد بينت عدة دراسات وجود علاقة بين حمل الحقائب المدرسية الثقيلة وآلام الظهر والرقبة والأطراف.

على الرغم من أن الدراسة الأولى المنشورة حول حمل الحقائب المدرسية كانت سنة 1965 إلا أنه في السنوات الأخيرة فقط (1997 وما بعد) ظهرت دراسات مضمونة النوعية واهتمت فعلا بالمشكل (الرسالة الاسترالية) من عدة نواحي تتمحور عموما بين دراسة الثقل المحمول وطريقة حمله ومدة حمله، فقد وصلت مختلف الدراسات إلى نسب مختلفة حول وزن حقيبة الظهر فقد بينت دراسة ويرزما وآخرون (2003)Wiersema et al,، وجدوا أن التلاميذ الذين يحملون حقائب مدرسية يفوق وزنها 20 % من وزن الجسم في خطر متزايد لآلام أسفل الظهر ويحتاجون لزيارة الطبيب في حين أن دراسة وايتفيلد وآخرون (2005) Whittifield et al,، أكدت بأن 77.1% من التلاميذ الذين شملتهم الدراسة وتتراوح أعمارهم بين 13.6 و17.1 ويحملون حقائب تتراوح نسبها بين 10.3% و13% من وزن الجسم على التوالي يعانون من آلام في الظهر يعود سببها بدرجة مهمة إلى الثقل المحمول، كما بينت دراسة باسكو وآخرون (1999) Pascoe et al,، أن الحقائب ذات الحزام الواحد تساعد على انحناءات العظم الفقري الجانبية وارتفاع الكتف، في حين أن حقائب الظهر بحزامين تقلل من ذلك لكنها تزيد بشكل ملحوظ الانحناء إلى الأمام وانحناء الرأس والجذع مما يدل على أن مشكل الحقائب المدرسية لا يتعلق فقط بثقلها ولكن بطريقة حملها فاستعمال حقائب الظهر أفضل من حقائب اليد كما أن استعمال حزامي الكتف في حقائب الظهر أفضل من

استعمال حزام واحد والأفضل من ذلك كله استعمال حقائب الظهر بحزامي الكتف وحزام الورك فقد بينت دراسة ماكي وآخرون (Mackie et al, (2003، أنه من الأفضل للتلاميذ اعتمار حقائبهم بأقل وزن ممكن مع واستعمال حزام الورك أو البطن hip belt إذا وجد وإرخاء حزام الكتف بشكل معقول ووضع الأدوات الأثقل بقرب الظهر.

كل هذه الدراسات ودراسات أخرى حول الآثار التي يمكن أن تخلفها الحقيبة المدرسية تجعلنا ندرك أن الأمر خطير ويتطلب التدخل وعدم التغاضي عن هذه المشكلة التي يمكن أن تكون لها تبعات على صحة الفرد على الأمد البعيد وهذا بالفعل ما تجتهد فيه العديد من الدول من خلال تخصيص خزانات للتلاميذ في المدارس للاحتفاظ ببعض الأدوات فيها وعدم تكبد عناء نقلها، ناهيك عن التوصيات التي تفرض على ناشري الكتب المدرسية استعمال أوراق من نوع رفيع غير ثقيل في طبع الكتب المدرسية كما هو الحال في ولاية كاليفورنيا، بالإضافة إلى الرقابة المفروضة على نوعية الحقائب المدرسية في دول كألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية، إلا أن الجهود لا تتوقف عند هذا الحد بل تتجاوزها إلى حملات التوعية والتحسيس المتنوعة لكل الفاعلين في المجال التربوي من تلاميذ وأولياء وإداريين من أجل تنويرهم حول السلوكات والممارسات الصحية في التعامل الحقائب المدرسية.

ونحن من جهتنا كباحثين في هذا المجال يجب أن نقدم يد المساعدة من خلال العديد من المداخل التي يعتبر بناء البرامج الإرشادية العلمية إحداها، وهذا بالفعل ما نحن بصدد القيام به من خلال هذه الدراسة التي ارتأينا أن تكون مركبة من دراستين فرعيتين أولها تهدف للتأكد وجود لمشاكل مرتبطة بالحقيبة المدرسية في المتوسط والثانية نطبق فيها البرنامج المقترح للتقليل من الأثار السلبية الناجمة عن استعمال الحقائب المدرسية، وعليه كانت تساؤلات الدراسة كما هي موضحة في الفقرة الموالية.

3-تساؤلات الدراسة:

نظرا لأن دراستانا مكونة من دراستين فرعيتين فإن تساؤلات الدراسة مقسمة بين هاتين الدراستين بحيث نستغل الدراسة الأولى في الإجابة على التساؤلات الثاني والثالث والرابع والخامس في حين نستغل هذه النتائج لنجيب على التساؤل الأول من خلال الدراسة الثانية.

1. هل البرنامج المقترح فعال في التخفيف من الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية عند

تلاميذ الصف الثاني بمتوسطة بلحواجب محمد بالجلفة؟

2. هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط وزن الحقيبة المدرسية المحمولة من طرف تلاميذ متوسطة أحمد بلحواجب والمعيار المتدوال دوليا والمقدر بالعشرة بالمائة 10 %؟
3. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع الحقيبة المدرسية المحمولة وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر؟
4. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين طريقة حمل الحقيبة المدرسية وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر؟
5. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدة حمل الحقيبة المدرسية وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر؟

4-فرضيات الدراسة:

1. البرنامج المقترح فعال في التخفيف من الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية عند تلاميذ الصف الثاني بمتوسطة بلحواجب أحمد بالجلفة.
2. هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط وزن الحقيبة المدرسية المحمولة من طرف تلاميذ متوسطة أحمد بلحواجب والمعيار المتدوال دوليا.
3. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع الحقيبة المدرسية المحمولة وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر.
4. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين طريقة حمل الحقيبة المدرسية وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر.
5. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدة حمل الحقيبة المدرسية وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر.

5- الأهداف العامة للدراسة:

1. قياس متوسط وزن الحقيبة المدرسية في المدارس المتوسطة.
2. تسجيل مختلف الآثار السلبية لحمل الحقائب المدرسية عند تلاميذ المدارس المتوسطة
3. تحديد نسبة الثقل المحمول إلى وزن الجسم عند تلاميذ المدارس المتوسطة.
4. تحديد أنواع الحقائب المحمولة من طرف تلاميذ المدارس المتوسطة.
5. تحديد أساليب وطرق حمل الحقائب المدرسية من طرف تلاميذ المدارس المتوسطة.

6. بناء برنامج للتخفيف من الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية وتطبيقه والتحقق من فعاليته.

6- المفاهيم الأساسية الدراسة:

1.6 - برنامج إرشادي للتقليل من الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية: يعرف الباحث البرنامج الإرشادي للتقليل من الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية على أنها كل نشاط بأي خلفية نظرية متعارف عليها في الإرشاد النفسي والتربوي يعتمد أي طريقة وأي نوع من المحتوى ذو العلاقة باستعمال الحقيبة المدرسية وآلام الظهر بهدف توعية مجموعة مستهدفة حول حسن التعامل مع الحقيبة المدرسية.

2.6 -الفعالية: هي القدرة تحقيق النتيجة المقصودة لمعايير محددة مسبقا (بدوي 1980)

3.6-الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية: الأثار السلبية هي كل الأعراض والتبعات الغير مرغوب فيها الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية وهي متنوعة بين الأثار النفسية الاجتماعية والفيزيولجية وآثار أخرى نقريني وآخرون (2007) ,Negrini et al، ونحن نقصد بها في هذه الدراسة مجموعة آلام مختلف مناطق الظهر دون الرجلين والذراعين.

4.6-نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الجسم: وهي نسبة متداولة في الدراسات الأرغونومية وتعبر عن نسبة وزن الحقيبة التي يحملها الفرد إلى وزنه الخالص دون أي حمولة، والنسبة المعتمدة في هذه الدراسة فهي ما توصلت إليه بوير (2007) ,Bauer، في دراستها وهي 10%.

5.6 -تلاميذ المتوسط : هم التلاميذ الذين يرتادون مدارس الطور الثاني أي المتوسطات في المدرسة الجزائرية.

7- الدراسة الأولى:

كما أسلفنا الذكر تهدف هذه الدراسة الفرعية الأولى إلى التحقق من وجود فعلي لمشاكل تتعلق بحمل الحقائب المدرسية عند تلاميذ المتوسط وهذا من خلال قياس متوسط وزن الحقيبة المدرسية وتحديد أنواع الحقائب المحمولة وأساليب وطرق حملها ومقارنة كل ذلك مع المعايير التي اعتمدها العديد من الباحثين في هذا السياق.

1.7 منهج البحث والتصميم: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لتحقيق أهداف هذا الجزء فمن خلاله يتم جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها ، بالإضافة إلى تحليلها التحليل الكافي الدقيق المتعمق مع تضمين قدر كاف من التفسير لهذه

النتائج لذلك غالبا ما يقترن الوصف بالمقارنة زيادة عن استخدام أساليب القياس والتصنيف والتفسير بهدف استخراج الاستنتاجات ذات الدلالة ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة ، بحيث قام الباحث بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة خلال الفترة الصباحية من اليوم الثالث من أيام هذه لدراسة وهذا بالطبع بعد شرح الدراسة وأهدافها للمعنيين، بينما تم أخذ مقاييس الوزن خلال الدقائق الأولى من دخول التلاميذ للأقسام لمدة 08 أيام وبمعدل 15 فرد لكل يوم.

2.7 أدوات الدراسة: في سبيل إجراء الدراسة الفرعية الأولى كنا في حاجة إلى الأدوات التالية:

.ميزان أفراد أرضي: قام الباحث باستخدام ميزان أفراد من نوع beurer طراز GS 21 Mauritius من صنع ألماني منتج خلال 2012 وغير محدد الصلاحية من أجل قياس أوزان أفراد العينة في وضعيتين مختلفتين (حاملين للحقائب ومن دونها).

.استبيان نوع وطرق حمل الحقائب المدرسية: غالبا ما يعتمد الباحثون على الاستبيانات من أجل التحقق من أنواع الحقائب المستعملة وطريقة حملها من طرف أفراد العينة والآثار الناجمة عن ذلك والباحث من جهته فضل الاعتماد على هذا النوع من أدوات جمع البيانات في هذه الدراسة وأعد استبيانا مكونا من جزئين أولهما خاص بالمعلومات والشخصية وفقرتين لتسجيل الوزن بحمل الحقيبة ومن دونها والثاني مكون من 08 أسئلة وتتمحور كلها حول الأبعاد الأساسية التالية:

- نوع الحقيبة المحمولة.
- مدة حمل الحقيبة.
- الآلام الناجمة عن حمل الحقيبة.
- طريقة حمل الحقيبة.

ومن المهم الإشارة بأن كل استبيان مرفق برمز خاص من أجل استغلاله في الدراسة الثانية وطلب من كل تلميذ حفظ الرمز عن ظهر قلب وفي ورقة جانبية خاصة.

طريقة التصحيح: أغلب أسئلة الاستبيان موجهة لتحصيل بيانات ذات طابع كيفي لهذا هي من نوع التي يجاب عليها بنعم ولا أو بخيارات ثلاثية محددة بينما الغرض من الأسئلة 6 و7 و8

هو تحصيل بيانات كمية من أجل دراسة الفروق بين القياس القبلي والبعدي والإجابة عليها تقابلها علامات 0 و1 و2 على الترتيب بحسب الخيارات الموجودة.

الخصائص السيكومترية للاستبيان: بعد البناء الاستبيان وقبل تطبيقه بشكل نهائي تم التحقق من خصائصه السيكومترية بتطبيقه الأولي على عينة من 27 تلميذ أثناء الدراسة الاستطلاعية فوجدنا أن الاستبيان على مستوى مقبول من الثبات والصدق بحيث كانت قيمتهما 0.711 و0.843 على التوالي.

3.7 عينة الدراسة الأولى: تتكون عينة الدراسة الأولى من 124 تلميذ من 3 أقسام مختارة بشكل عشوائي من بين 06 أقسام للصف الثاني الموجودة في متوسطة بلحواجب أحمد بحي 05 جويلية ببلدية الجلفة، ويقدر متوسط فئة الإناث في عينة الدراسة بـ: 59.16 % في حين بلغ عدد الذكور 40.84 % من مجموع أفراد العينة وهذا التوزيع يتوافق إلى حد بعيد مع توزيع الجنوسة في المدارس الجزائرية في حين أن معدل السن لهذا المستوى يقدر بـ: 13.7.

4.7 أساليب المعالجة الإحصائية للدراسة الأولى: اعتمد الباحث في عملية التحليل الإحصائي على البرنامج الحسابي للرزم الاجتماعية (SPSS) ، حيث استخدمنا العديد من التقنيات الإحصائية التي رأينا أنها مناسبة للتأكد من فرضيات الدراسة ومن بين هذه التقنيات ما يلي :

- مقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي والوسيط.
- مقاييس التشتت: الانحراف المعياري.
- اختبارات دلالة الفروق: اختبار T لعينة واحدة. وتحليل التباين الأحادي.
- معاملات الارتباط: اختبار سبيرمان
- نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الجسم: وتساوي $\frac{\text{وزن الحقيبة}}{\text{وزن الفرد}} \times 100$

5.7 نتائج الدراسة الأولى:

سنتطرق في هذا الجزء من الدراسة إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الفرعية الأولى، التي نطمح فيها إلى الإجابة على التساؤلات الأربع الأخيرة للدراسة

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

يبين الجدول رقم (1) نتائج تطبيق اختبار ت T لعينة واحدة وذلك لدراسة الفروق بين متوسط

نسبة أوزان الحقائب المدرسية إلى وزن الجسم والمعيار المتداول في أغلب الدراسات العلمية.

متوسط النسب	الانحراف المعياري	القيمة الاختبارية	قيمة ت T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
10.49	2.58	10	2.12	123	0.036

الجدول (1): نتائج تطبيق اختبار ت T لعينة واحدة وذلك لدراسة الفروق بين متوسط نسبة أوزان الحقائب المدرسية إلى وزن الجسم والمعيار المتداول

من خلال قراءة الجدول رقم (1) نلاحظ أن متوسط نسب أفراد العينة يقدر بـ: 10.49 وذلك بانحراف معياري بلغ 2.58 وأن اختبار ت للفروق قيمته هي 2.12 دال عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.00$ ودرجة حرية 123 ، وبالتالي يمكن القول بأنه هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسط نسبة أوزان الحقائب المدرسية إلى وزن الجسم والمعيار المتداول في أغلب الدراسات العلمية والمقدر في قيمة إختبارية قدرها 10 بالمائة لصالح عينة الدراسة.

من خلال نتائج دراسة الفروق يمكننا القول بأن متوسط نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الجسم في متوسطة أحمد بلحواجب مرتفع نسبيا بحيث وجدنا أنه يقدر بـ 10.49 بالمائة كما بينت النتائج أن 46.4 % من أفراد العينة اختبروا آلام ظهر نتيجة لحملهم الحقائب المدرسية وهذه النتائج تتوافق مع تلك المحصلة في بعض الدراسات أجنبية

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

يبين الجدول رقم (2) نتائج تطبيق معامل الارتباط سبيرمان لدراسة العلاقة بين نوع الحقيبة المدرسية المحمولة وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر.

العينة	المتغيرات		قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
124	نوع الحقيبة المدرسية	ألام الظهر	0.22	0.055

الجدول (2): نتائج تطبيق معامل الارتباط سبيرمان لدراسة العلاقة بين نوع الحقيبة المدرسية المحمولة وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان المقدرة بـ: 0.22 موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.055 أي أنها غير دالة عند مستوى الدلالة المقبول والمعارف عليه في العلوم النفسية والمقدر بـ: 0.050 وبالتالي نحكم بأنه لا توجد علاقة بين نوع الحقيبة المدرسية المحمولة وآلام الظهر أي نرفض الفرضية الثالثة للدراسة، وهذه النتيجة

لا تتفق مع الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث، كما بينت الدراسة أن 54.4% من أفراد عينة البحث يستعملون حقائب الظهر في حين أن 32.8 منهم يحملون حقائب يد وأغلبهم من الإناث و12.4% يحملون محافظ يد ولا أحد منهم يستعمل حقيبة بعجلات.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

يبين الجدول رقم (3) نتائج تطبيق معامل الارتباط سبيرمان لدراسة العلاقة بين طريقة حمل الحقيبة المدرسية وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر.

العينة	المتغيرات		قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
124	طريقة حمل الحقيبة المدرسية	ألام الظهر	0.40	0.00

الجدول (3): نتائج تطبيق معامل الارتباط سبيرمان لدراسة العلاقة بين طريقة حمل الحقيبة المدرسية المحمولة وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان المقدرة بـ: 0.40 موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.00 ومنه يتبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية طريقة حمل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر أي نقبل الفرضية الرابعة للدراسة، وهذه النتيجة تتفق مع ما جاءت به العديد من الدراسات مثل دراسة ماكي وآخرون (2003) Mackie et al,، ودراسة باسكو وآخرون (1999) Pascoe et al,، التي أكدت أن طريقة حمل الحقيبة (عن طريق الكتف أو كلا الكتفين أو في اليد) لها ارتباط قوي بظهور أعراض مختلفة لآلام الظهر.

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

يبين الجدول رقم (4) نتائج تطبيق معامل الارتباط سبيرمان لدراسة العلاقة بين مدة حمل الحقيبة المدرسية وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر.

العينة	المتغيرات		قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
124	مدة حمل الحقيبة المدرسية	ألام الظهر	0.37	0.00

الجدول (4): نتائج تطبيق معامل الارتباط سبيرمان لدراسة العلاقة بين مدة حمل الحقيبة المدرسية المحمولة وظهور الآلام في مختلف مناطق الظهر

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان المقدرة بـ: 0.37 موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.00 ومنه يتبين وجود علاقة ذات دلالة

إحصائية بين مدة حمل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر أي نقبل الفرضية الخامسة للدراسة وهذه النتيجة تتوافق إلى حد بعيد مع ما جاء في دراسة شانسيرينوكور وآخرون (2001) Chansirinukor et al,، التي بينوا فيها أن كل من وزن الحقيبة ومدة الحمل تأثر على العنق ووضعية الكتفين' خاصة وأن 67.8% من أفراد العينة صرحوا بأنهم يحملون حقائبهم لأكثر من 5 دقائق أثناء تنقلهم للمدرسة.

الدراسة الثانية: بعد التأكد من وجود مشاكل مرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية عند تلاميذ الطور الثاني في متوسطة بلحواجب أحمد

1.8 منهج البحث والتصميم:

لقد اعتمد في دراسة فعالية البرنامج المقترح المنهج التجريبي، لأنه المناسب في دراسة أثر أو فعالية ظاهرة أو متغير ما، وكذلك لما له من قيمة علمية عالية لدقته، بحيث تمت هذه الدراسة على مجموعة واحدة بقياسين قبلي وبعدي في مدة قدرها ثلاث أسبوعين.

2.8 أدوات الدراسة:

مختصر استبيان نوع وطرق حمل الحقائب المدرسية: من أجل إجراءات القياس البعدي قمنا بتحضير مختصر للاستبيان المستعمل في الدراسة الأولى بحيث اقتصر على الرمز الخاص وثلاث أسئلة هي السؤال 6 السادس و7 السابع و8 الثامن.

البرنامج الإرشادي: بعد الانتهاء من الدراسة الأولى التي وقفنا فيها على وجود فعلي لمشاكل مختلفة سببها أساسا وزن الحقائب المدرسية وطريقة ومدة حملها تم إعداد البرنامج الإرشادي الخاص بهذه الدراسة وفق الخطوات التالية:

- مراجعة الموروث العلمي ذو الصلة بالآثار السلبية لحمل الحقائب المدرسية والبرامج الإرشادية والإعلامية المختلفة لمعدة لهذا الغرض في بيئات متعددة (في عدد من دول العالم).
- الاستعانة بآراء الأساتذة المختصين والعاملين في الحقل التربوي.
- تحضير النموذج الأولي للبرنامج.
- عرض النموذج الأولي للبرنامج على المختصين من أساتذة جامعيين وأساتذة في المتوسط وعينة من الآباء من أجل الحكم على ملائمته ومن ثم إجراء التعديلات النهائية عليه لتطبيقه في الدراسة.

أهداف البرنامج الإرشادي:

- تقليل من الآثار السلبية لحمل الحقيبة المدرسية عند تلاميذ المتوسط.
- تغيير الأفكار السلبية نحو الحقيبة المدرسية.
- اكتساب سلوكات ايجابية وصحية في طريقة حمل الحقيبة المدرسية.
- اكتساب سلوكات وتمارين عملية في التعامل مع مختلف آلام الظهر.
- اكتساب معارف دقيقة حول مخاطر آلام الظهر والسلوكات غير الصحية.

التصميم العام للبرنامج: البرنامج الإرشادي المعتمد في هذه الدراسة مكون من 06 ستة جلسات مقسمة بين برنامجين فرعيين أولهما مبني أساسا على بعد معرفي خلال الجلسات الأولى والثانية والخامسة (الجدول 5) والثاني مرتكز على البعد السلوكي وهذا خلال الجلسات الثالثة والرابعة والخامسة (الجدول 6)

الجلسة	الموضوع	الحجم الزمني		الفترة الزمنية
الجلسة الأولى	لقاء وتعارف	10 دقائق	25 دقيقة	صباحا
	توقعات المشاركين	15 دقيقة		صباحا
الجلسة الثانية	احذر من الحقيبة المدرسية	10 دقائق	25 دقيقة	صباحا
		15 دقيقة		صباحا
الجلسة	معلومات عامة حول عضلات الظهر	10 دقائق	25 دقيقة	صباحا
الخامسة	العمود الفقري	15 دقيقة		صباحا

الجدول (5): الرزنامة الزمنية لجلسات الإرشاد المرتكز على البعد المعرفي

كما هو موضح في الجدول رقم (5) يستفيد كل فرد في نطاق المجموعة من 75 دقيقة من التوجيه والتحسيس حول مواضيع الحقيبة المدرسية والعمود الفقري وعضلات الظهر بحيث تم تسيير الجلسة الخامسة بمعية الطبيب وباستعمال جهاز العرض وكمبيوتر محمول وبتوزيع مطويات خاصة خلال الجلستين الثانية والخامسة.

كما هو موضح في الجدول رقم (6) يستفيد كل فرد في نطاق المجموعة من 75 دقيقة من الأنشطة والممارسات التحسيسية حول كيفية حمل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر وذلك بمساعدة أستاذ نشاط بدني رياضي، مع العلم أنه تم تزويد التلاميذ ببعض المطويات التي حول مختلف الأنشطة والتمارين ذات الصلة بالموضوع وحتى التي لم نتمكن من تطبيقها.

الجلسة	الموضوع	الحجم الزمني		الفترة الزمنية
الجلسة	كيف نحمل الحقيبة المدرسية	10 دقائق	25 دقيقة	مساءا
الثالثة	آلام الظهر	15 دقيقة		مساءا
الجلسة	آلام الظهر	10 دقائق	25 دقيقة	صباحا
الرابعة	تمارين للتقليل من آلام الظهر	15 دقيقة		صباحا
الجلسة	تمارين للتقليل من آلام الظهر	15 دقيقة	25 دقيقة	صباحا
السادسة	تقييم	10 دقائق		صباحا

الجدول (6): الرزنامة الزمنية لجلسات الإرشاد المرتكز على البعد السلوكي

المشاركين في البرنامج: نظرا لتنوع محاور التدخل في هذا البرنامج شارك فيه مجموعة من الأساتذة والمختصين من خلفيات مناسبة على أساس تقديم المساعدة للباحث في تسيير الجلسات وهؤلاء المختصين هم:

- طبيب عام
- أستاذ نشاط بدني رياضي

3.8 عينة الدراسة (عينة تطبيق البرنامج): اعتمد الباحث على" العينة القصدية " كنوعٍ لعينته وهي تعمدٌ في اختيار فئة معينة وفق مبررات علمية وتتشكل عينة الدراسة في هذا الجزء الثاني من الدراسة من مجموع طلاب أحد الأقسام الثلاث الذين شكلوا عينة الدراسة الأولى وأظهروا نتائج أعلى فيما يخص مختلف الأبعاد المرتبطة بآلام الظهر وعددهم 41 طالب منهم 24 تلميذة و17 تلميذ بحيث يقدر معدل السن لديهم بـ: 13.3 سنة

4.8 أساليب المعالجة الإحصائية: من أجل التأكد من فعالية البرنامج للغرض المقصود قمنا بتوظيف عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فرضية الدراسة الأولى مع الاستعانة بالبرنامج الحسابي للرزم الاجتماعية (SPSS)

- مقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي والوسيط.
- مقاييس التشتت: الانحراف المعياري.
- اختبارات دلالة الفروق: اختبار T لعينتين مستقلتين.

5.8 نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

يبين الجدول رقم (7) نتائج تطبيق اختبار ت T لدراسة الفروق بين نتائج أفراد عينة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي للتأكد من مدى فعالية هذا البرنامج.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القياس القبلي	2.03	0.82	9.34	40	0.00
القياس البعدي	3.48	1.12			

الجدول (7): نتائج تطبيق اختبار ت T لدراسة الفروق بين نتائج أفراد عينة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي

تبين النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) أن قيمة ت T المقدرة بـ: 9.34 دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.00 أي أن هناك فروق بين نتائج أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبالتالي تقبل الفرضية الأولى للدراسة.

8-مناقشة النتائج:

جاءت نتائج الدراسة في عمومها غير بعيدة عن نتائج الدراسات السابقة خاصة الجزء الأول منها وهذا ما يعكس وجود مشاكل حقيقية تتعلق بالحقيبة المدرسية بحيث أكدت النتائج أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين آلام الظهر وكل من طريقة حمل الحقيبة المدرسية ومدة حملها أما الجزء الثاني من الدراسة والذي طبقنا فيه البرنامج الإرشادي فقد كان جد مثمر، وبالإضافة إلى النتائج الإحصائية التي بينت فعاليته إلا أننا وقفنا على مجموعة من الحقائق المهمة أثناء التطبيق، فمن خلال الجلسات تعرفنا على أن الطلبة لم يكونوا على دراية مطلقا بأخطار الحقيبة المدرسية وأن اختيارهم للحقائب المدرسية أو حتى بعض الأغراض الحياتية الأخرى لم يتضمن السلامة كأحد معايير الاختيار وغالبا ما يقتصر الاختيار على السعر والجمال والأناقة وهذا نلتمسه بشكل كبير عند الفتيات اللواتي يقتنين حقائب اليد الأنثوية لاستعمالها بدل الحقائب المدرسية لأنهن يعتقدن أنها تعبر عن نضجهن (كنساء) كما يمكن استعمالها لأغراض أخرى، كما لاحظنا الأثر الذي يمكن أن تحدثه القدوة في تغيير سلوك المراهقين، فبمجرد عرضنا لبعض صور النجوم والرياضيين وهم يحملون حقائب ظهر بكلى الكتفين حتى لمسنا تجاوبا مباشرا من طرف التلاميذ في طريقة حمل الحقائب، من جهة أخرى وجدنا أن هناك تعجبا واستغرابا كبيرين من طرف التلاميذ حول فعالية بعض التمارين

والتوجيهات البسيطة في التخفيف من آلام الظهر وهذا ما يعكس استعداد صغار السن لتلقي النصح وتعديل السلوكات مما يبرر توجيه حملات التوعية والتحسيس في الدول المتقدمة إلى المدارس والمؤسسات التربوية.

إن جزء من الوسائل المستعملة في هذا البرنامج كانت جد بسيطة ويمكن استغلالها من طرف الكثير من الأطراف مثل الأساتذة والمعلمين والإداريين وأوليا التلاميذ وحتى التلاميذ أنفسهم خاصة المطويات التي حضرت لهذا الغرض لهذا قمنا بترك نسخ منها عند ادارة المدرسة بغية تعميم الفائدة كما وجهنا نسخ منها لمركز الارشاد والتوجيه المدرسي ووحدة الكشف والمتابعة المدرسية من أجل توظيفها بالطريقة المناسبة من أجل تحقيق نتائج مماثلة لتلك التي حققناها أو أفضل منها خاصة وأن هذه الوحدة الأخيرة فيها مختص نفسي وطبيب.

المراجع بالعربية:

بدوي أحمد زكي (1980) معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار الفكر العربي.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Alaa` Osaid khalil AL-Qato.(2012) The Influence of Backpacks on Students backs A Cross-Sectional Study of Schools in Tulkarm District, An- Najah National University.
2. Bauer D. (2007) A Recommendation for the Backpack Load Limit of Middle School Students Based on Physiological and Psychophysical Measurements, the Pennsylvania state university.
3. Chansirinukor W, Wilson D, Grimmer K, Dansie B. (2001) Effects of back packs on students: measurement of cervical and shoulder posture. Australian of physiotherapy Journal,47 (2),110-116.
4. Grimmer K, William M. (2000) Gender – age environmental associates of adolescent LBP. Applied Ergonomics, 31(4),343-360.
5. Grimmer KA, Williams MT, Gill TK. (1999) The associations between adolescent and head– on –neck posture, backpack weight, and anthropometric features. Spine, 24 (21), 2262-2267.
6. Hong T, Lau TC, Li JX. (2003) Effect of load and carrying methods of school bags on movement kinematics of children during stair walking. Sport medicine. Training and Rehabilitation ,11,33-49.
7. Mackie HW, Stevenson JM, Reid SA, Legg SL.(2003) The effect of simulated school load carriage configuration on shoulder strap tension forces and shoulder interface pressure. Applied Ergonomics, 36(2), 199-206.
8. Moore MJ, white GL, Moore DL. (2007) Association of relative backpack weight with reported pain, pain sites, medical utilization, and lost of school time in children adolescent. School Health Journal, 77(5),232-239.
9. Negrini S, Carabalona R. (2002) Back packs on! Schoolchildren perception load, association with back pain and factors determining the load. Spine, 27 (2),187-195.

10. Negiri S, Negirini A. Postural effects of symmetrical and asymmetrical loads of the spine of schoolchildren. Scoliosis.2007 Jul 9; (2)8.
11. Pascoe DD, Pascoe DE, Wang YT, Shim DM, Kim CK. (1997) Influence of carrying book bags on gait cycle and postural youths. Ergonomics, 40(6),631-641.
12. Sheir-Neiss GI, Kruse RW, Rahman T, Jacobson LP. Pelli JA. (2003) The association of back pack use and back pain in adolescent. Spine, 28 (9), 922-3.
13. Siambanes D, Martinez J W, Butler EW, Haider T. (2004) Influence of school backpacks on adolescent back pain. Pediatric orthopedics Journal, 24 (2),211-217.
14. Whittifield J, legg SJ, Hledderley DI. (2005) School bag weight and musculoskeletal symptom in New Zealand secondary school. Applied Ergonomic, 36 (2), 193-198.
15. Whittfield J, leg SJ, Hedderley DI. (2001) The weight and use of school bags in New Zeeland secondary school. Ergonomics, 44(9),819-824.
16. Wiersema BM,Wall EJ, Foad SL. (2003) Acute Back Pack injuries in children. Pediatrics Journal, 111(1),163-166.
http://impactofheavyschoolbags.weebly.com