

المتناول الغذائي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المتمدرس

Food intake and its relation with student's aggressive behavior

ط.د. فاطمة الزهراء مرباح / د. آمنة ياسين / د. محمد حديبي، جامعة وهران 2، الجزائر

تاريخ التسليم: (2017/05/31)، تاريخ القبول: (2017/11/17)

Abstract :

This article focuses on the subject of "food intake and its relationship to the aggressive behavior of teachers." The researchers relied on the experimental method of follow-up, through the application of a balanced program of quality and quantity on a sample of students from the level of the fourth year primary, and follow their aggressive behavior in three stages before The application of the program and during the period of providing food for the sample of the research and defined by 15 days and after the cessation of the provision of 6 days so that researchers seek through this research to identify the impact of the food program applied in the study of aggressive behaviors and undesirable students during the encounter They are in school, relying on observation network and the search result is recorded significant differences resulting from the impact of the food program between tribal application and application facilities to provide food program

Key words: food intake. Food Program Aggressive behavior. Experimental group .

ملخص :

يتمحور هذا المقال حول موضوع "المتناول الغذائي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المتمدرسين" حيث اعتمد فيه الباحثون على المنهج التجريبي التتبعي، وذلك من خلال تطبيق برنامج غذائي متوازن كما ونوعا على عينة من التلاميذ من مستوى السنة الرابعة ابتدائي، وتتبع سلوكهم العدواني خلال ثلاث مراحل قبل تطبيق البرنامج وخلال فترة تقديم الغذاء لعينة البحث والمحددة بـ 15 يوما وبعد التوقف عن تقديمه بـ 6 أيام بحيث يسعى الباحثون من خلال هذا البحث الى تبين التأثير الذي يحدثه البرنامج الغذائي المطبق في الدراسة في السلوكيات العدوانية والغير مرغوبة لدى التلاميذ خلال تواجدهم في المدرسة، معتمدين في ذلك على شبكة الملاحظة وكانت نتيجة البحث هي تسجيل فروقا ذات دلالة إحصائية ناجمة عن تأثير البرنامج الغذائي بين التطبيق القبلي والتطبيق المرافق لتوفير البرنامج الغذائي والتطبيق بعد التوقف عن توفيره، على مستويات السلوك العدواني لدى أفراد للعينة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: المتناول الغذائي؛ البرنامج الغذائي؛ السلوك العدواني؛ أفراد العينة التجريبية.

تقديم اشكالية البحث:

يعتبر السلوك العدواني لدى الأطفال المتدرسين ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار وسط البيئة التعليمية مما يؤدي إلى الفوضى داخل الصف، وهذا ما ينعكس أثره على المعلم والاقربان، ويسبب إعاقة لسيرورة الدرس، وهذا ما أثار فضول العديد من الباحثين من أجل البحث في شتى جوانب ومسببات هذا السلوك الغير مرغوب .

وفي هذه الدراسة انطلقنا من مبدأ الدراسات العلمية التي أكدت وجود مسببات، وعوامل غذائية غير صحية وغير متكاملة ولا متوازنة لا من حيث الكم ولا النوع يتحصل عليها الطفل خلال مرحلة التمدرس تكون السبب الرئيسي في إفرازات الغدد لهرمونات تجعل صاحبها يتسم بالعدوانية، والعنف وارتكاب الجرح كدراسة BERNARD GHESH ودراسة JHON HIONG LYO اللذان أكدا من خلال دراستهما التحليلية والوصفية لمجموعة من الأطفال الذين يتسمون بنزعات العدوانية كالضرب، والسب والتعامل مع الآخرين بالعنف، والتخريب وعدم طاعة أوامر المعلمة، وارتكاب الجرح بحيث قام الباحثون بتقييم الحالة الغذائية لكل منهم فاتضح أن هؤلاء الأطفال لا يتحصلون على الفيتامينات الضرورية للجسم بل يكتفون بأكل الوجبات السريعة والسكريات المصنعة، والمنبهات والحلويات ومعظم أكلهم عبارة عن مقلبات ومياه غازية وهي مكونات من شأنها أن تؤثر على الدماغ وعمله وكذلك من شأن هذه المكونات أن تؤثر سلبا على عمل الغدد التي تؤثر على سلوكيات الجسم (هولفورد، 2002، ص.10).

وحسب تقرير الأخصائيين التابعين لوزارة التربية الوطنية، الذين حثوا في الكثير من المواقف والمناسبات على ضرورة اعتناء مدرء المؤسسات التربوية بالغذاء المقدم لتلاميذ وتفادي الوجبات الباردة معتبرا إياه من العوامل الأساسية لارتفاع نسبة التسرب المدرسي التي تفوق 500 ألف متسرب سنويا من جهة أخرى فقد أكدت الدكتورة سعيدي، أخصائية في طب الأطفال بعيدة خاصة، أن عدم تناول الطفل لغذاء كامل يشكل خطورة كبيرة على صحته ويهدد حياته، مشيرة إلى أن تناول وجبتي الفطور والغذاء له تأثيرات مفيدة وإيجابية على مزاج الإنسان وأدائه المعرفي في فترة ما بعد الظهر، ووجدوا أن تناول الغذاء يمنع العديد من الآثار الضارة، منها الصداع والإجهاد والتوتر، كما أن الأطفال الذين لا يتناولون غذاءهم يواجهون مشكلة التركيز في المدرسة، وعدم الانتباه لدروس، والشعور بالإعياء والإجهاد والتعب والضيق والتوتر وردود أفعال سلبية تعيق سيرورة الدرس، وبالتالي يتأثر التحصيل العلمي سلبا، وفي ذات السياق كشفت دراسة أعدتها الهيئة الوطنية لترقية الصحة وتطوير البحث " فورام " أن 50 بالمائة من الأطفال الجزائريين يعانون من تنذبذغ غذائي يؤثر سلبا على صحة أجسامهم، نظرا لما تحتويه الوجبات التي يتناولونها من مركبات غذائية فقيرة من الفيتامينات ولا يتحصلون على احتياجاتهم الغذائية المتكاملة والضرورية خلال تواجدهم داخل

المدرسة والتي تعتبر أساسية لسلامة الوظائف العقلية والجسمية والسلوكية (تيتوش، جريدة الفجر، 2009) فكيف سيتصرف الطفل الذي يشعر بالتعب والإرهاق وعدم القدرة على التركيز ومواصلة الدراسة؟ وكيف ستكون رداً فعله مع الأقران والمعلمين؟ وما مدى انعكاسها على سيرورة الدرس فهذا الوضع يبدق ناقوس الخطر وينبؤ بزيادة في تدهور العملية التربوية التعليمية فمن هذا الأساس ننتقل في بحثنا من التساؤل التالي :

. هل توجد فروق ناجمة عن تأثير البرنامج الغذائي خلال مراحل القياس الثلاث (قبلي، خلال وبعد) على مستويات السلوك العدواني لدى أفراد للعيينة التجريبية؟

فرضية البحث:

- توجد فروق ناجمة عن تأثير البرنامج الغذائي خلال مراحل القياس الثلاث (قبلي، خلال وبعد) على مستويات السلوك العدواني لدى أفراد للعيينة التجريبية .

أهمية البحث:

. يسلط البحث الضوء على أهم المشاكل الخاصة بالتلميذ والمعيقة لتحصيله الدراسي ألا وهي تغذيته، التي تنعكس على حالته الصحية والجسدية والعقلية والمعرفية.

. يثير البحث قضية التلاميذ الذين يعانون من سوء التوازن الغذائي خلال تواجدهم بالمدرسة ويسهم في تقديم سبل التكفل بهم واستدراك مشاكلهم ذات المنشأ البيولوجي والصحي.

. إثراء المعرفة التربوية وذلك عن طريق توعية القائمين والمسؤولين على سيرورة العملية التربوية بسبب عامل تم اهماله رغم أهميته بالنسبة للتلميذ وتحصيله الدراسي، ألا وهو غذاء التلميذ .

. توفير أدوات قياس محكمة من طرف أطباء مختصين، للباحثين الجزائريين والعرب اذا كانت البحوث تهدف الى قياس والكشف عن المتناول الغذائي للطفل من سن 8 - 14 .

أهداف الدراسة : يهدف البحث الحالي إلى تبيان:

. أهمية حصول التلاميذ على وجبات متوازنة كما ونوعا خلال تواجدهم في المدرسة.

. أهمية تفعيل المطاعم المدرسية وضرورة تقديم وجبات ساخنة متوازنة، بدل الوجبات الباردة.

. الكشف عن تأثير المتناول الغذائي المتوازن على سلوكيات المتدربين، وعلى أهم القدرات

العقلية التي يحتاجها التلميذ في عمليات الإستيعاب المعرف

1. التعاريف الإجرائية:

1. المتناول الغذائي: ويقصد به توفير الباحثين لعينة من تلاميذ مستوى الرابعة ابتدائي وجبة متوازنة كما ونوعا وذلك خلال فترة فطور الصباح، والمتكون من تمر وخبز وماء وقطعة جبن، وطلب تعديل وجبة الغذاء الساخنة التي توفرها المدرسة وذلك بمساعدة وموافقة مديرة المدرسة كتوفير وجبات تحتوي على بروتين حيواني وعلى الأقل (3) خضار وفاكهة الموسم وماء وخبز، والتعديل

الأساسي يكمن في التخلي عن الملونات الموجودة في بعض التوابل كالزعفران، والتخلي عن الطماطم المصبرة وهذا ما بادرت المديرية الكريمة بتوفيره وتطبيقه .

2. السلوك العدواني: وهو ملاحظة كل السلوكات غير المرغوب فيها داخل القسم من خلال اعتماد شبكة الملاحظة للباحث (فارس الزهراني)، إلا أن الباحثين قامو بتعديله فيما يخص عدد الملاحظين فبدل ملاحظين اثنين، قرر الباحثون الاعتماد على ثلاث محققين من أجل ضبط السلوكات بشكل جيد في حالة وجود اختلاف بين الباحث الأول والثاني، وتغيير عدد الحصص فبدل (5) حصص قرر الباحثون الملاحظة خلال (4) حصص وذلك بسبب صعوبة الموضوع المراد دراسته، وكانت فترات الملاحظة قبل تطبيق البرنامج الغذائي وخلال تطبيق البرنامج، ويعد التوقف عن تطبيق البرنامج، من خلال (4) جلسات خلال كل مرحلة (القبلي، خلال، بعد التوقف عن التطبيق)، وتحدد فترة كل جلسة ب (45) دقيقة صباحا و(45) دقيقة مساء بعد تقديم الوجبة مباشرة، وتعتبر أهم السلوكات المتوصل إليها من خلال طرح أسئلة لمجموعة من المعلمين حول أكثر السلوكات الغير مرغوبة، ومن خلال الملاحظات التي قام بها الباحثون في الدراسة الاستطلاعية، والتي تم التركيز على مجموعة منها والتي ستكون مستهدفة من أجل إيجاد حلول تساهم في إطفائها من خلال تطبيق البرنامج الغذائي المراد تطبيقه في هذه الدراسة وهي كالاتي :

جدول رقم (1) يوضح السلوكات العدوانية المراد تتبعها وملاحظتها خلال الدراسة .

1. سرقة الأكل الذي يحضره الأقران .
2. عرقلة سيرورة الدرس بسبب ضرب الأقران والغضب والتعدي عليهم بالسبب والشتم الغير مبررين.
3. الحركة الزائدة المفاجئة، والنهوض من مكانه بدون مبرر أو إذن .
4. عدم المتابعة والانتباه داخل الدرس واستبدال ذلك بوضع الرأس على الطاولة.
5. عدم طاعة أوامر المعلمة، وخاصة عدم إنجاز ما هو مطلوب منه خلال الدرس بمبرر التعب أو عدم فهم الدرس .
6. جمع الأدوات قبل وقت الخروج بمدة طويلة، بحجة الجوع والتعب وبالتالي عدم الانتباه للواجبات والدروس المفروضة والتي تطلب المعلمة إنجازها بالبيت .
7. الخروج من الاقسام بالفوضى والجري ودفع الاقران بسبب الجوع .

هذه السلوكات تعتبر سلوكات غير مرغوب فيها من طرف المعلمات والتي تعتبرها تعدي عليها، وعدم احترام لها أو تقليل من شأنها، وبالتالي تصنف ضمن أهم أنواع السلوك العدواني المدرسي .

II. التعاريف النظرية:

1. التوازن الغذائي:

1.1. معنى التوازن : توازن الشبان، اتزنا، تعادلا تساويا في الوزن.

2.1 تعريف الغذاء : هي مجموعة العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي علي الغذاء او العناصر الغذائية الضرورية او بانها سلسلة من العمليات التي يحتاجها جسم الانسان لبنائه وصيانتة ولإمداده بالطاقة ولقيامه بالنشاطات الحيوية المختلفة (النعيمي، 2010، ص.6)

2. وتعريف الدكتورة جوان ويبستر غاندي لتوازن الغذائي : على أنه إتباع نهج غذائي متوازن ومتكامل والذي يدرج ضمن خمس مجموعات وهي : مجموعة الفاكهة والخضار، مجموعة (الكربوهيدرات) كالخبز والحبوب المعجنات والبطاطا ومجموعة البروتينات الحيوانية اللحوم والأسماك والأغذية البديلة كالبيض ومجموعة الحليب ومنتجاته، ثم مجموعة الدهون والسكريات (ويبستر، 2013، ص.73)

3. التعريف الطبي "Larousse médical": سوء التوازن الغذائي هو عدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والليبيات النشويات، السكريات والفيتامينات، ففقصها أو زيادتها قد يسبب أمراض كالنحافة والسمنة، هشاشة العظام اضطراب الهضم، الهضم السريع، وظهور كافة أنواع العدوى وأمراض أخرى ناتجة عن سوء التغذية(Stoppard, 2012, p 37).

4. تعريف منظمة الصحة العالمية:التغذية الطبيعية هي مجموعة العمليات التي يقوم بها جسم الإنسان الحي للحفاظ على الحياة والحيوية والنمو والعمل السليم للأعضاء، أما سوء التغذية أو نقص التغذية عند الطفل فهي حالة مرضية من عدم التوازن ما بين حاجة جسم الطفل من الغذاء وما بين ما يتلقاه أو يصرفه من طاقة وبروتينات، هو مصطلح يشير إلى الاستهلاك غير الكافي، أو الزائد أو غير المتوازن من المواد أو المكونات الغذائية (wilcock, 2003,p 23)

5- حاجيات الطفل الجزائري في المدارس المدرسية: من المعلوم ان الطفل الجزائري في سن التمدرس يتراوح عمره ما بين 6 الى 12 سنة، ويحتاج الى راتب غذائي يقدر ب 2400 حريرة، والمطعم المدرسي مطالب بتكملة التغذية العائلية اي نصفها وهو 1200 حريرة، ويجب ان تكون هذه التكملة انتقائية وتتغير حسب النمط الغذائي المحلي وتهدف هذه التكملة أساسا الى توفير مواد غذائية غنية بالبروتينات والفيتامينات للذان يمثلان العجز المشترك لدى كل التلاميذ المستفيدين في الوقت الراهن، والذي أصبح حتى ابن المعلم يستحق الاستفاداة من الوجبات الغذائية الساخنة (النعيمي، 2010، ص. 69).

III . السلوك العدوانى:

أ . تعريف السلوك العدوانى: هو مظهر سلوكي لتتفيس أو الإسقاط لما يعانیه الطفل من أزمات انفعالية حادة، حيث يميل بعض التلاميذ إلى السلوك التخريبي أو العدوانى نحو الآخرين فى أشخاصهم أو أمتعتهم فى المنزل أو المدرسة أو المجتمع، بحيث أن السلوك العدوانى هو تصرف سلبى يصدر من الطفل تجاه الآخرين، ويظهر على صورة عنف جسدى أو لغوى أو بشكل إيماءات وتعبير غير مقبولة من قبل الآخرين، وفى المدرسة يتمثل فى مظاهر كثيرة منها التهريج فى الفصل والاحتكاك بالمعلمين، وعدم احترامهم والعناد والتحدى وتخريب أثاث المدرسة والفصل، ومقاطعة المعلم أثناء الشرح، واستعمال الألفاظ البذيئة وإحداث أصوات مزعجة فى الفصل (عز الدين، 2010، ص. 6).

ب . أنواع السلوك العدوانى: قسم علماء النفس العدوان من حيث السلوك والظروف المحيطة به إلى مايلي:

1. العدوان اللفظى: إن هذا النوع من العدوان لا يتعدى حدود الكلام ولا تكون ظاهرة الجنس مشاركة فيه ويكون العدوان باستعمال الألفاظ الجارحة السيئة، والسب الشتم التي تؤدي إلى تعقيدات فى العلاقات الإنسانية ولا تسهل التفاعل الإنسانى (الفسفوس، 2006، ص. 29).

وقد ينزع الشخص نحو العنف بصورة الصباح أو القول والكلام، أو يرتبط السلوك العنيف مع القول البذيء الذي غالبا ما يشمل السب والشتم ووصف الآخرين بالعيوب أو الصفات السيئة واستخدام كلمات أو جمل للتصديد (الشربيني، 1994، ص. 33).

2. العدوان الجسدى: ويكون فيه الجسد أو الجسم هو الأداة التي تطبق السلوك العدوانى حيث يستفيد البعض من قوة أجسامهم فى إلقاء أنفسهم أو صدم أنفسهم بالغير، ويستعمل البعض اليدين أو الأرجل كأدوات فاعلة فى السلوك العدوانى وقد تكون للأظافر والأسنان أدوار مفيدة للغاية لهذا السلوك.

3. العدوان الرمزي: هو ذلك العدوان الذي يمارس فيه سلوكا يرمز فيه احتقار الآخر أو يعود توجيه الانتباه إلى اهانة تلحق به كالامتناع عن النظر إليه أو الاستهزاء أو غير من أساليب الرمزية.

4. العدوان المستبدل: يظهر العدوان المستبدل فى اتخاذ أي موضوع لا صلة له بالموضوع الاصلى المسبب لحالة الغضب بديلا ليكون هدفا لتفريغ المشاعر العدوانية حيث يوجه الفرد العدوان إلى شخص آخر خلافا لمن تسبب له فى الإحباط (الشربيني، 1994، ص. 86).

5. السلوك العدوانى المباشر: فى نظر مصطفى الشرقاوي أن هذا السلوك العدوانى المباشر يكون ناتج عن القلق، وفى هذه الحالة نرى بأن الأطفال الذين يعانون من الإهمال والحرمان يندفعون مباشرة حول الشخص أو الشيء الذي كان سببا فى هذا الإحباط أو الفشل، كما أوضح أنه من

الخطأ كبت المشاعر العدوانية حيث أن هذا الكبت قد يؤدي إلى القلق والتعصب النفسي، وأنه من الأفضل أن يتم التعبير عن هذه المشاعر العدوانية بين الحين والآخر وعدم كبتها، وهذا للتقليل من حدة الضغط النفسي.

6 . السلوك العدواني الغير المباشر : يكون نتيجة لتأثير المحيط في بعض الأحيان وينفذ هذا السلوك صورا غي مباشرة كإيذاء الملاحظات أو الانتقادات الخارجية نحو الشخص، كما قد يستعمل سلوكيات عدوانية غير مباشرة بصورة أخرى مثل الغش والخداع ليقع بالآخرين في مواقف تضرهم وتلحق الأذى بهم (الشرقاوي، 1983، ص.245).

7 . عدوان الخلف والمناقشة: غالبا ما يكون السلوك العدواني حالة عابرة في سلوك الفرد نتيجة الخلف وعدم تقبل الخسارة أثناء اللعب والمنافسة، والغيرة والتحدي أو في بعض المواقف الاجتماعية وعادة ما تنتهي نوبة العدوان بالتباعد بين الشخصين.

8 العدوان نحو الذات : يهدف هذا الشكل من العدوان إلى إيذاء النفس وإيقاع الضرر بها، ويتخذ صورا مختلفة، مثل تمزيق الشخص لملابسه، أو لطم وجهه أو شد شعره، أو ضرب الرأس على الحائط أو جرح الجسم بالأظافر أو حرق أجزاء من الجسم أو كيها بالنار أو السجائر(الشربيني، 1994، ص ص. 86-87).

9. العدوان المفاجئ: هو عبارة عن انفجار نوبة من الغضب، والتي لا يمكن التحكم فيها، ويستعمل الشخص فيها جميع الوسائل كالضرب، والشتم، والتوبيخ والصراخ الخ.

ج . مظاهر السلوك العدواني:

1- يبدأ السلوك العدواني بنوبة مصحوبة بالغضب والإحباط ويصاحب ذلك مشاعر من الخجل والخوف.

2- تتزايد نوبات السلوك العدواني نتيجة للضغوط النفسية المتواصلة أو المتكررة في البيئة.

3- الاعتداء على الأقران انتقاما أو بغرض الإزعاج باستخدام اليدين أو الأظافر أو الرأس.

4- الاعتداء على ممتلكات الغير والاحتفاظ بها أو إخفائها لمدة من الزمن بغرض الإزعاج.

5- يتسم في حياته اليومية بكثرة الحركة، وعدم أخذ الحيطة لاحتمالات الأذى والإيذاء.

6- عدم القدرة على قبول التصحيح.

7- مشاكسة غيره وعدم الامتثال للتعليمات وعدم التعاون والترقب والحذر أو التهديد اللفظي

والغير اللفظي.

8- سرعة الغضب والانفعال.

9- توجيه الشتائم والألفاظ الرديئة.

10 - إحداث الفوضى في الصف عن طريق الضحك والكلام واللعب وعدم الانتباه.

- 11 - الاحتكاكات بالمعلمين وعدم احترامهم والتهريج في الصف.
- 12 - استخدام المفرقات النارية سواء داخل المدرسة أو خارجها.
- 13 - عدم الانتظام في المدرسة ومقاطعة المعلم أثناء الشرح (الفسفوس، 2006، ص.29).

III. العلاقة بين الغذاء المتناول وبين النزعات والسلوكيات العدوانية:

لقد أكدت العديد من الدراسات مدى تأثير المحتويات الغذائية التي يتحصل عليها الجسم على عمل الهرمونات والغدد ومدى انعكاسها بشكل فعلي وظاهري على سلوكيات الأشخاص ومن خلال التجارب والبحوث المجرات مخبريا واجرائيا تم تصنيف قائمة الاغذية التي تزيد من السلوكيات الغير مرغوبة كالعنف والعدوانية الجسدية واللفظية، ومن أهم هذه الدراسات دراسة لتاسمين أكبرلي AKBARALY وهي عبارة عن دراسة أجريت من اجل تصنيف الأغذية التي تزيد من سمات العدوانية والاغذية التي تقلل من سمات العنف العشوائي الغير مبرر، بحيث أجريت الدراسة على 3500 شخص بمدينة لندن، بحيث اعتمدت في دراستها على عينتين، العينة " أ " والعينة "ب" ثم قامت بتوفير نوعين من القوائم الغذائية العينة " أ "تحصلت على قائمة غذائية غنية بالخضار والفواكه والاسماك والعينة" ب" تحصلت على غذاء يعتمد على المقليات، والمكونات المتحولة والمحتوية على مواد كيميائية وحافظات وملونات، وكذلك على مواد الحليب ومشتقاته كاملة الدسم، ومقبلات تحتوي على السكر والشكولاتة والكحول إتمدت الباحثة على تطبيق استمارة تقيس نسبة أعراض السلوك العدواني التي طبقت قبل تقديم البرنامج الغذائي وبعد تطبيقه لمدة خمس سنوات فأسفرت النتائج عن تدني نسبة السلوك العدواني بنسبة 26% لدى العينة أ مقارنة بإرتفاع أعراض العدوانية والعنف لدى العينة ب بنسبة 58% وهذا إن للغذاء دور مؤثر ومباشر على سلوكيات الأشخاص (Begue, 2012).

وهناك دراسات تفسر العلاقة بين الغذاء والعدوانية والاحباط النفسي كمضادات الاكسدة التي تحتويها الخضار والفواكه تحمي من هذا السلوك الغير مرغوب، فحسب دراسة تومي تولمونان Tolmunen بقسم الطب النفسي لجامعة كيويو Kuopio بفنلندا، والتي أكدت أن وجود حمض الفوليك folates بالخضار والخضراء والقرنبيط والسبانخ والقرنوبن وفاكهة الافوكادو، وكذلك الموجود في المكونات الجافة كالعقدس والحمص وال فول والفاصولياء، فعدم احتواء الغذاء من هذه المكونات من شأنه أن يرفع من حدة وشدة العدوانية والاحباط لدى الاشخاص، كما ان اكل الاسماك الذي يحتوي على مواد ذهنية طبيعية اساسية كالأوميغا 3 هي مواد مهمة واساسية لتغذية الاعصاب، وتنشيط عمل الهرمونات المسؤولة عن عمل السلوكيات التي يقوم بها الاشخاص (Begue, 2012). وحسب التجربة المجرات بثانويات بالولايات المتحدة والتي استقبلت مجموعة من التلاميذ الذين يعانون من مشاكل سلوكية غير مقبولة، والهدف من الدراسة، كان التخفيف من حدة السلوك عبر

توفير أغذية مدروسة مسبقا بدون ملونات وبدون مواد حافظة ولا مواد كيميائية بل قدمت لهم مواد تحتوي على حبوب وخضار وفواكه طازجة بدون مقلبات وبدون صودا وتوفير الكثير من الماء، فلاحظ مدير المؤسسة والعاملين فيها تحولا كبيرا في سلوك التلاميذ من زيادة الهدوء، وإختفاء العنف والعدوانية وزيادة التركيز داخل الأقسام وحصول التلاميذ على نتائج دراسية أفضل. (D'eric , 2012).

فكل هذه الدراسات والتجارب أكدت وجود العلاقة بين ما يتناوله الإنسان من غذاء ونوعه، وبين السلوكيات التي يقوم بها كالعنصرية الغير مبررة والعنف والقلق والغضب، وشتى السلوكيات غير المرغوب فيها .

VI . الإجراءات المنهجية لدراسة:

أ . مواصفات العينة: تتكون العينة من مجموعة ضابطة (مدرسة ذكور 1) ومجموعة تجريبية (مدرسة ربيحي) بلدية حاسي بونيف، وتتميز كلا العينتين بمواصفات مضبوطة ومشتركة ولضمان فعالية البرنامج الغذائي المقدم وهي كالتالي :

- 1 . من حيث السن: تتراوح أعمار العينتين الضابطة والتجريبية ما بين 8 الى 10 سنوات .
- 2 . حسب المستوى الدراسي : هم تلاميذ بالسنة الرابعة ابتدائي .
- 3 . حسب مكان الإقامة : التلاميذ الذين ينتمون لكلا العينتين يقيمون ببلدية حاسي بونيف .
- 4 . حسب زمان الدراسة : أقيمت الدراسة خلال السنة الدراسية 2016/2015
- 5 . حسب توفر المطاعم المدرسية : كلا العينتين ينتميان الى مدارس تتوفر على مطاعم وتوفر وجبات غذاء الفطور .

6 . حسب السلوك العدواني: من خلال الملاحظات التي قام بها المحققون الثلاث تم ضبط عينة البحث بحيث تتسم العينة الضابطة والتجريبية بمستوى معين للسلوك العدواني يقدر بالاجمال ب 76% للعينة التجريبية وعدد التلاميذ 29 تلميذ و 79% للعينة الضابطة وعدد التلاميذ 30 تلميذ .

7 . حسب الجنس: المجموعة التجريبية تحتوي على 11 ذكرا و 18 انثى، والعينة الضابطة تتكون من 15 ذكرا و 15 انثى .

ب . منهج الدراسة: حسب طبيعة الموضوع أتبع الباحثون المنهج التجريبي التتبعي، والمتمثل في تقديم وجبة متوازنة خلال تواجد التلميذ في المدرسة، تتبع ومقارنة التغيرات السلوكية قبل وخلال توفير البرنامج الغذائي المتوازن وبعد التوقف عن توفيره، بحيث استعان الباحثون بعينتين عينة ضابطة وعينة تجريبية .

ب . خطوات الدراسة:

1 . مرحلة الخط القاعدي الأول:

وهي تمثل مرحلة ما قبل القيام بالتدخل، حيث يتم في هذه المرحلة جمع البيانات عن السلوكيات المستهدفة والتي تم ذكرها سابقا، عن طريق المحققين (3) الذين يسجلون ملاحظاتهم للسلوكيات الغير مرغوبة، وعدد مرات ارتكاب التلاميذ لها، في استمارة خاصة خلال أربع جلسات .

2 . مرحلة التدخل : وهي المرحلة التي يقدم خلالها البرنامج الغذائي وتم ذلك خلال 15 يوما .

حيث قام الباحثون بالتوفير للعينة التجريبية وجبة فطور الصباح (2) على الساعة 10، تحتوي على تمر وخبز وماء وقطعة جبن بدل الحليب وهذا بتوجيه من بعض الاطباء الاخصائيين (لتفادي الحساسيات وتفادي التسمم الذي يحدث بسرعة لمادة الحليب) والطلب من المديرية تعديل وجبة الغذاء وذلك من خلال توفير وجبات تحتوي على الخضار كالشربات والحساء والعدس والسلطة أي توفير (5) خضار اضافة الى تقديم فاكهة الموسم والتي كانت الفراولة خلال فترة تقديم البرنامج، اضافة الى عنصر يحتوي على الكالسيوم والمتمثل في الياغورت، وخلال هذه الفترة قام المحققون بملاحظة سلوكيات التلاميذ قبل تقديم الوجبة، وخلال فترة تقديم الوجبة .

3 . مرحلة ما بعد التدخل : وهي مرحلة بعد التوقف من البرنامج الغذائي بمدة أسبوع .

ج . خطوات اجراء الملاحظة وحساب قيمة السلوك العدواني :

1 . الخطوة الاولى : حساب نسب تكرار حدوث السلوك لدى كل ملاحظ

القانون : عدد مرات حدوث السلوك ÷ العدد الكلي للفواصل للجلسة الواحدة 100 X

2 . الخطوة الثانية : حساب اتفاق الملاحظين

القانون : $\frac{\text{عدد مرات الاتفاق (بين الملاحظين)}}{100 X}$

عدد مرات الاتفاق + عدد مرات الاختلاف

3 . الخطوة الثالثة: حساب المتوسط لكل جلسة

القانون : $\frac{\text{نسبة اتفاق الملاحظين}}{\text{العدد الكلي للجلسات}}$

العدد الكلي للجلسات

4 . الخطوة الرابعة: حساب متوسط حدوث السلوك خلال كل الجلسات

القانون : $\frac{\text{جمع عدد نسب المشاهدات لسلوك}}{\text{العدد الكلي للجلسات}}$

(الزهران، بدون سنة، ص 4 . 5)

العدد الكلي للجلسات

ومن هنا قمنا بمقارنة ودراسة الفروق بين المتوسطات .

عرض ومناقشة النتائج:

نص الفرضية: توجد فروق ناجمة عن تأثير البرنامج الغذائي خلال مراحل القياس الثلاث (قبلي، خلال وبعد) على مستويات السلوك العدواني لدى أفراد للعيبة التجريبية .

جدول (2) يبين نتائج متوسطات السلوك خلال كل الجلسات قبل وخلال وبعد تطبيق البرنامج

الغذائي

مراحل التطبيق	جمع نسب مشاهدات السلوك العدد الكلي للجلسات	نسبة متوسط السلوك
قبل تطبيق البرنامج	$4 \div 376 = 88 + 100 + 100 + 88$	94%
خلال تطبيق البرنامج	$4 \div 226 = 50 + 55 + 55 + 66$	56.5%
بعد تطبيق البرنامج	$4 \div 314 = 77 + 77 + 80 + 80$	78.5%

تحليل ومناقشة الفرضية :

من خلال النتائج المبينة في الجدول والتي تعرض لنا نتائج متوسطات السلوك العدواني خلال مراحل تطبيق البرنامج الغذائي، بحيث قدرت نسبة السلوك العدواني لدى عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج ب 94 %، وأصبحت نتائج متوسط السلوك خلال تطبيق البرنامج الغذائي (56.5%)، في حين تحولت نسبة السلوك بعد التوقف عن تطبيق البرنامج الى (78%)، فمن خلال تحليل النتائج يتضح لنا وجود فروق واضحة من حيث النسب المؤيية لسلوكيات العدوانية خلال المراحل الثلاث مما يظهر انخفاضاً في ظهور السلوكيات العدوانية لدى الأطفال وهذا ما يدل على فعالية البرنامج الغذائي المتوازن المطبق في الدراسة، والذي يحتوي على توفير وجبة فطور صباح ثانية متوازنة، وتعديل وجبة الغذاء المقدمة داخل المدرسة والتخلي خاصة على بعض المكونات التي اثبتت بعض الدراسات العلاقة المباشرة لهذه المكونات على السوكات التي يقوم بها الافراد، وكذلك مدى خطورتها على الصحة العامة للجسم، الا وهي المواد التي تحتوي على مواد حافظة والمواد التي تحتوي على ملونات غذائية كالمطاطم المصبيرة، والزعفران والمنكهات الغذائية، وتقادي استخدام الزيوت خلال الطبخ كدراسة Bernard Gesh التي أثبتت العلاقة بين الأغذية الفقيرة من القيم الغذائية وبين اتسام الأولاد بالعنف والضرب والحركة الزائدة والعدوانية نحو الذات ونحو الآخرين، فمن منطلق هذه الدراسات يمكننا تفسر الوضع السائد بالجزائر بحيث اثبتت دراسة أعدتها الهيئة الوطنية لترقية الصحة وتطوير البحث " فورام" أن 50 بالمائة من الأطفال يقصدون محلات الأكل السريع في حالة عدم توفر مطاعم مدرسية وفي ظل انتشار ظاهرة عمل الامهات اثبت التحقيق أن هذه العينة يعانون من تذبذب غذائي يؤثر سلبا على صحة أجسامهم، نظرا لما تحتويه الوجبات التي يتناولونها من مركبات غذائية فقيرة من الفيتامينات ومضرة بالمعدة، كما حذر

الأطباء من إفراط الأطفال في تناول الأغذية التي تحتوي على كميات من الزيوت التي عادة ما تنتهي صلاحيتها، وتتسبب في تسممات غذائية خطيرة، كما أن معظم هؤلاء التلاميذ يدمنون على تناول المشروبات الغازية بكافة أشكالها، مما يسبب لهم إصابات خطيرة على مستوى الصحة العامة للجسم وللعقل (forem.dz) وكل هذه المكونات المنتشرة والتي تستهلك بكثرة داخل الأسر الجزائرية، بحيث حذرت الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية من خلال التحقيقات والتحليل التي أجرتها حول المكونات المستهلكة والموجودة في الأسواق الجزائرية والتي تتبئ بخطر الوضع الراهن فوجود مواد غذائية في المطاعم وفي المحلات كالزيوت المستعملة والمايونيز والجيلاتين وصلصات التتبيل والاحسية المجففة، كلها مواد أثبتت التحاليل نتائج غير مرضية عن الميكروبات الموجودة فيها، وبعض المواد اعتبرت سامة وتحتوي على مواد متسرطنة كالموجودة في المعلبات والأغذية المجففة(الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 2017)

هذا ما جعل مختصون في التغذية وأطباء يحذرون من ظاهرة انعدام ثقافة استهلاك الفاكهة لدى كثير من الأسر الجزائرية وهو ما ينعكس سلبا على حياتهم الصحية ونمو أطفالهم، مؤكداً أن غالبية الفاكهة المستوردة غالية الثمن، لا تحمل أي عنصر غذائي مفيد مقارنة بنظيرتها الجزائرية، ويشدد المختصون على اتباع معادلة، (5) مكونات من الفواكه والخضر يوميا، وشرب الماء، فهذا يدفع بنا كباحثون جزائريون إلى البحث حول الوضع الراهن للعادات الغذائية التي يسلكها أفراد مجتمعنا بحيث أكد مصطفى خياطي رئيس الهيئة الوطنية لترقية الصحة وتطوير البحث العلمي، على وجود اختلال في تغذية الجزائريين، الذين يركزون في استهلاكهم على المعجنات والخبز والحلويات وبعض الخضراوات كالبطاطا والبصل والطماطم، مُمهلين شراء الفاكهة متجاهلين فائدتها العظيمة على الجسم لاحتوائها على كميات هامة من الفيتامينات، مركزا في مقاله ضرورة استهلاك الفاكهة والخضار لتسهيل عملية الهضم وبالتالي استفادة الجسم منها، بدل المشروبات الغازية والحلويات والسكريات والتي يكثر منها المواطن الجزائري والتي لا فائدة منه سوى انتفاخ البطن وارتفاع نسبة السكر في الدم التي أثبتت الدراسات السابقة العلاقة المباشرة بين السكريات المحولة وبين السلوكيات العنيفة والعوانية.

فإذا كانت هذه هي الوضعية بالجزائر حول المتناول الغذائي داخل الأسر وخارجها والذي يعتبر خطير حسب تقرير الأطباء والمختصين، فهذا يفسر أسباب السلوكيات العدوانية داخل المدارس حسب الدراسات العلمية السابقة التي اثبتت وجود علاقة التأثير بين ما يدخل للجسم من غذاء وبين السلوك العدواني الغير مبرر كدراسة " tolumen " ودراسة " barnar " اللاتي اثبتت علميا وتجريبيا العلاقة بين ما يدخل للجسم من غذاء وبين التصرفات والسلوكيات الغير مرغوبة، وهذا ما جاءت هذه الدراسة لتثبتته من خلال فعالية البرنامج الغذائي المتوازن المطبق من الحد والتقليل من السلوكيات

العدوانية التي كانت منتشرة لدى عينة البحث بنسبة مرتفعة قدرت ب 94% والتي لاحظ الباحثون ان هذه التصرفات والسلوكيات اختفت خلال مدة تقديم البرنامج الغذائي وهذا بعد حصولهم على وجبة فطور الصباح على الساعة 10 والتي كانت تلعب دورا مهما في مواصلة ومواكبة الدرس بدون مشاكل ومتاعب واختفت السلوكيات الغير مرغوبة كالضرب وسرقة أكل الأقران والتمرّد على المعلمة وعدم الاستجابة معها داخل الصف وعدم متابعة الدرس، وعدم طاعة أوامرها بحجج التعب والجوع، وجمع الأدوات قبل وقت الخروج بمدة طويلة والجري والدفع أثناء الخروج من الأقسام، ولوحظ هذا كذلك بعد التعديل من وجبة الغذاء بعد ان أصبحت متوازنة كما ونوعا، أن السلوكيات التي كان يسببها التلاميذ في الفترة المسائية مثل التكلم، والحركة الزائدة والشعور بالقلق والرغبة في الخروج، وظهور أعراض التعب والرغبة في النوم ووضع الرأس على الطاولة والتي تصنف كلها ضمن السلوكيات الغير مرضية التي تكون عادة السبب الرئيسي في اعاقه سيرورة الدرس اختفت بشكل ملحوظ بنسبة 56.5% مقارنة بالفترة القبلية، وللتأكد من فعالية البرنامج قام الباحثون بإعادة ملاحظة السلوكيات بعد التوقف من تطبيق البرنامج الغذائي (قياس تتبعي)، فكانت النتيجة أن الغذاء المتوازن يساهم في الخفض من نسبة السلوكيات الغير مرغوبة وبمجرد العودة الى تناول المكونات الغذائية الغير متوازنة يعود السلوك العدواني وهذا ما أكدته نتائج هذه الدراسة بحيث قدرت النسبة بعد التوقف عن تطبيق البرنامج ب 78% وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي طبقت برامج غذائية متوازنة كدراسة "TASMINE AKBARLY" والدراسة التي أجريت على مجموعة من التلاميذ بالولايات الأمريكية والتي أثبتت مدى تأثير المكونات الغذائية على السلوكيات العدوانية والعنيفة.

الخاتمة:

من خلال الدراسة المقدمة في هذا المقال، أثبتت النتائج فعالية البرنامج الغذائي المتوازن كما ونوعا على التعديل من السلوكيات العدوانية التي كان يقوم بها أفراد العينة كسرقة الأكل الذي يحضره الأقران وعرقلة سيرورة الدرس بسبب ضرب الأقران والغضب الغير مبرر، والتعدي عليهم بالسب والشتم الغير مبررين، والحركة الزائدة المفاجئة، والنهوض من مكانه بدون مبرر أو إذن، عدم المتابعة والانتباه داخل الدرس واستبدال ذلك بوضع الرأس على الطاولة، وعدم طاعة أوامر المعلمة، وخاصة عدم إنجاز ما هو مطلوب منه خلال الدرس بمبرر التعب أو عدم فهم الدرس، وجمع الأدوات قبل وقت الخروج بمدة طويلة بحجة الجوع والتعب، وبالتالي عدم الانتباه للواجبات والدروس المفروضة والتي تطلب المعلمة انجازها بالبيت، والخروج من الاقسام بالفوضى والجري ودفع الاقران بسبب الجوع .

في حين أن هذه السلوكيات تعتبر سلوكيات غير مرغوبة من طرف المعلمين والتي تعتبر كذلك من أهم المعوقات والمعرفلات لسيرورة الدرس، فمن هذا الباب نقترح على الوزارة الاهتمام أكثر بنوعية

الغذاء المقدم داخل المطاعم لضمان الصحة العامة والصحة العقلية والسلوكية لتلاميذ وضمان نجاح العملية التربوية التعليمية.

قائمة المراجع:

أولا - المراجع باللغة العربية:

- تيتوش، صونيا، 2009 - 02 - 08، مدارس تقدم وجبات غذاء باردة في عزّ الشتاء، جريدة الفجر.
- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، العدد 39 السنة الرابعة والخمسون الاحد 2 يوليو 2017.
- الخطيب، جمال (2003) تعديل السلوك الانساني، مكتبة الفلاح لنسر والتوزيع.
- خالد، عز الدين.(2010). السلوك العدواني عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع عمان.
- الزهراني، فارس. رسالة ماجستير حول فاعلية التعزيز الإيجابي في خفض السلوك العدواني لدى التلاميذ ذوي الاعاقة الفكرية .
- الفسفوس، عدنان أحمد (2006). أساليب تعديل السلوك الانساني ، المكتبة الالكترونية، أطفال الخليج .
- الشراقوي، أنور محمد .(2004). العمليات المعرفية وتناول المعلومات، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة .
- الشربيني، زكري أحمد .(1994). مشكلات نفسية عند الطفل، دار الفكر العربي القاهرة،
- هولفورد، باتريك. (2001). التخلص من مشاكل الصحة من دون دواء، ترجمة عبير منذر، دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- الفسفوس، عدنان أحمد (2006) أساليب تعديل السلوك الانساني، المكتبة الالكترونية، أطفال الخليج .
- المليجي، حلمي.(2004). علم النفس المعرفي، دار النهضة العربية، الطبعة الاولى بيروت.
- النعيمي، السعداوي (2010)، مرجع في التغذية للمطاعم المدرسية، الغواط منشورات الحياة، الجلفة.
- الهيئة الوطنية لترقية الصحة وتطوير البحث العلمي.(2011). مجلة علوم الجزائر.

ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:

-Begue laurent.(2012). Certains aliment rendent –il violent ? Dans Cerveau & Psycho , les racine de la violence.

-Darche Dèric (2012), mon alimentation , mon meilleur medecin.

-Stoppard Miriam.(1989). Guide Médical du bébé et de l'enfant, Larousse. entreprise nationale du livre.

-Wilcock Fiona (2003), l'alimentation de la femme enceinte. first edition.