

الصحة النفسية لدى الملمات المصابات بمتلازمة القولون العصبي-دراسة ميدانية-

Mental Health of Female Teachers with Irritable Bowel Syndrome – A Field Study

ججا عيشة *

مخبر المهارات الحياتية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة(الجزائر)

Aicha.djeha@univ-msila.dz

تاريخ القبول: 2026-06-08

تاريخ الاستلام: 2025-09-15

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى انخفاض الصحة النفسية لدى ملمات التعليم الابتدائي المصابات بمتلازمة القولون العصبي اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة قصدية مكونة من (32) معلمة مصابة بالقولون العصبي حيث أظهرت نتائج الدراسة أن: مستويات تدهور الصحة النفسية لدى أفراد العينة مرتفعة، وتبين ارتفاع ملحوظ في أبعاد كل من القلق والأعراض الجسمية والاكئاب مقارنة ببقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير التخصص، حيث سجلت ملمات المواد العربية مستويات أعلى من زميلاتهم في المواد الفرنسية والإنجليزية، وظهرت فروق دالة إحصائية لصالح الملمات اللواتي يمارسن النشاط الرياضي والترويحي، في حين لم تُسجل فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/عازبة)، وخلصت الدراسة إلى أن ملمات التعليم الابتدائي المصابات بالقولون العصبي يعانين من تدهور في الصحة النفسية ونخص بالذكر ملمات المواد العربية، وأوصت الدراسة بضرورة توفير برامج دعم نفسية وصحية، إضافة إلى تشجيع ممارسة الرياضة بانتظام لهذه الفئة الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية؛ القولون العصبي؛ الملمات؛ التعليم الابتدائي

Abstract:

This study aimed to examine the extent of mental health deterioration among primary education teachers suffering from irritable bowel syndrome A descriptive-analytical approach was employed, and the study was conducted on a purposive sample of 32 female teachers diagnosed with irritable bowel syndrome, The findings indicated that the participants reported high levels of mental health deterioration, with significant increases observed in anxiety, physical symptoms, and depression compared to other dimensions The results also revealed statistically significant differences related to the field of specialization, where Arabic language teachers recorded higher levels than their counterparts teaching French and English Additionally, significant differences were found in favor of teachers who engaged in sports and recreational activities, while no significant differences were observed based on marital status (married/single) ,The study concluded that primary education teachers with irritable bowel syndrome experience high levels of psychological disorders, particularly those teaching Arabic It recommended the implementation of psychological and health support programs, along with promoting regular physical activity

Keywords: mental health; irritable bowel syndrome; female teachers; primary education

مقدمة:

تعد المرأة ركيزة أساسية في المجتمع، حيث تؤدي أدواراً متداخلة تجمع بين مسؤولياتها الأسرية والمهنية والاجتماعية، الأمر الذي يجعلها تواجه تحديات متعددة قد تؤثر على صحتها النفسية والجسدية ومع انخراطها الواسع في سوق العمل، خاصة في المهن التي تتطلب جهداً ذهنياً وانفعالياً متواصلاً كالتعليم، يبرز الاهتمام بالصحة النفسية بوصفها عاملاً حاسماً ينعكس على جودة الأداء والحياة اليومية للمرأة، إن الصحة النفسية تشكل أحد الأعمدة الرئيسة لحياة متوازنة، فهي تمثل التوازن بين متطلبات الفرد الذاتية والظروف المحيطة به، ولا تقل أهميتها عن الصحة الجسدية فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإنتاجية، والقدرة على التكيف، وتحقيق الاستقرار في مواجهة متغيرات الحياة ومن هذا المنطلق أصبحت الصحة النفسية موضوعاً محورياً في الدراسات الحديثة، خاصة عند الحديث عن الفئات المهنية التي تضطلع بمسؤوليات كبيرة وتتعامل مع مهام متجددة، مثل فئة الملمات

وفي الجرائر تواجه الملمات ظروفاً خاصة تزيد من صعوبة أدائهن لمهامهن التعليمية، حيث تلقى على عاتقهن مسؤوليات واسعة داخل القسم وخارجه، ويلاحظ ذلك بوضوح لدى ملمات المرحلة الابتدائية، وبالأخص تخصص تدريس المواد العربية، إذ يتحمل المعلم الواحد تدريس عدد من المواد، مما يضاعف من أعباء تحضير الدروس اليومية، إعداد المذكرات والدفاتر والسجلات، متابعة التحصيل الدراسي للتلاميذ، فضلاً عن إدارة الصفوف التي قد تشهد مشكلات تربوية وسلوكية وتزداد هذه الأعباء مع التغيرات المستمرة في المناهج وطرق التقييم، الأمر الذي يفرض على الملمات مواكبة هذه التحديثات بشكل دائم، إلى جانب التصحيح، والتقييم الدوري، والمعالجة التربوية الفورية كما لا يمكن إغفال ما يرافق هذه المهام من تحديات إدارية، تشمل التعامل مع الإدارة المدرسية وأولياء الأمور، وضغط المتابعة من طرف المفتشين، إضافة إلى صعوبات التنقل وبعد المؤسسات التعليمية عن مقرات السكن

تتداخل هذه العوامل المهنية والاجتماعية مع الحالة الصحية للملمات، ولا سيما اللواتي يعانين من متلازمة القولون العصبي، حيث يمكن أن تتفاقم الأعراض الجسدية مثل آلام البطن واضطرابات الهضم في ظل الأعباء اليومية المستمرة كما تنعكس هذه الظروف على المزاج، والقدرة على التركيز، والتوازن النفسي، خاصة إذا تزامنت مع التغيرات الهرمونية الدورية التي تمر بها المرأة العاملة، والتي قد تؤثر على استقرارها الانفعالي

وبناء على ذلك تعتبر الملمات فئة مهنية معرضة بدرجة عالية للتأثر النفسي والجسدي، مما يستدعي دراسة معمقة لتقييم مستوى صحتهم النفسية، خصوصاً المصابات بمتلازمة القولون العصبي، مع

بحث أثر بعض المتغيرات مثل التخصص، ممارسة الرياضة، والحالة الاجتماعية وانطلاقاً من هذا الإطار، تطرح هذه الدراسة التساؤلات التالية:

- ما هو المستوى العام للصحة النفسية لدى المعلمات المصابات بمتلازمة القولون العصبي ؟
- وما هي الأبعاد الأكثر تأثيراً على تدهور الصحة النفسية (القلق، الفوبيا، الوسواس، القلق الجسدي، الاكتئاب، الهستيريا) ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستويات اضطرابات الصحة النفسية بين المعلمات حسب التخصص (العربية، الفرنسية، الإنجليزية) ؟
- هل تؤثر ممارسة الرياضة على مستويات الصحة النفسية بين المعلمات ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة-عازبة) في الصحة النفسية للمعلمات ؟

فرضيات البحث

- مستويات اضطرابات الصحة النفسية لدى المعلمات المصابات بمتلازمة القولون العصبي مرتفعة
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اضطرابات الصحة النفسية بين معلمات التخصصات المختلفة (العربية، الفرنسية، الإنجليزية)، بحيث تكون معلمات المواد العربية أكثر تأثراً -تظهر بعض الأبعاد النفسية مثل القلق والاكتئاب أعلى متوسطات، مما يشير إلى تأثير أكبر لهذه الأبعاد على الصحة النفسية العامة للمعلمات
- ممارسة الرياضة مرتبطة بانخفاض مستويات اضطرابات الصحة النفسية لدى المعلمات المصابات بمتلازمة القولون العصبي
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اضطرابات الصحة النفسية بين المعلمات المتزوجات والعازبات

1-1-أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- تحديد مستوى اضطرابات الصحة النفسية لدى المعلمات المصابات بمتلازمة القولون العصبي
- الكشف عن الفروق في مستوى الاضطرابات تبعاً لتخصص المعلمة (العربية، الفرنسية، الإنجليزية)
- دراسة العلاقة بين ممارسة الرياضة ومستويات اضطرابات الصحة النفسية لدى عينة الدراسة
- معرفة أثر الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء) في مستوى الاضطرابات النفسية
- تحديد الأبعاد النفسية الأكثر تأثيراً على الصحة النفسية العامة للمعلمات، مثل القلق، الفوبيا، الوسواس، القلق الجسدي، الاكتئاب، والهستيريا

2-1- أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في عدة محاور من ضمنها:

- تسد فجوة بحثية حول الصحة النفسية للمعلمات المصابات بأمراض سيكوسوماتية مثل متلازمة القولون العصبي، توفر بيانات علمية حديثة عن العلاقة بين الأمراض الجسدية والضغط النفسي في بيئة العمل التعليمي
- تسلط الضوء على العلاقة بين متلازمة القولون العصبي والصحة النفسية، وهي علاقة لم تحظ بكثير من الدراسات في البيئة التعليمية العربية، مما يضيف معرفة جديدة للمجال النفسي والتربوي
- توضح التحديات النفسية التي تواجه المعلمات المصابات، مما يساعد صانعي القرار في وزارات التعليم على تطوير برامج دعم نفسي وصحي للكوادر التعليمية
- تكشف عن أثر ممارسة الرياضة كعامل مساعد في خفض الاضطرابات النفسية، ما يفتح المجال لتوصيات عملية تعزز الصحة النفسية لدى المعلمات
- تحسين الصحة النفسية للمعلمات ينعكس إيجاباً على أدائهنّ التدريسي وعلى مستوى التحصيل لدى الطالبات والطلاب، وبالتالي على جودة التعليم عموماً

3-1- دراسات سابقة ذات صلة بموضع الدراسة:

- أ. أجرت صفاء يحيى (2018) دراسة ميدانية على عينة من (180) أستاذة متزوجة تعمل بالأطوار التعليمية الثلاثة بدائرة تلمسان، بهدف معرفة أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلاقاتها الأسرية وأسفرت النتائج عن معاناة المدرسات من ضغوط مهنية مرتفعة، ومستوى متدنٍ من الصحة النفسية والعلاقات الأسرية، مع وجود علاقات عكسية دالة بين الضغوط المهنية وكل من الصحة النفسية والعلاقات الأسرية، وعلاقة موجبة بين الصحة النفسية والعلاقات الأسرية
- ب. تناولت دراسة تدمري وزملاؤه (2021) حيث أظهرت الدراسة أن المعلمين في المرحلة المتوسطة ببلبنان يتمتعون بمستويات متوسطة من الرضا والتفاؤل والاستقرار النفسي، وبمستوى مرتفع من الثقة بالنفس والدافعية، مع توفر دعم اجتماعي من الأسرة والإدارة، إلا أنهم يواجهون صعوبات تعليمية وتقنية وفنية بارزة في التعليم عن بعد، أهمها عبء العمل الزائد وضعف التفاعل مع المتعلمين كما تبين أن معلمي المدارس الرسمية يعانون من صعوبات أكثر مقارنة بزملائهم في المدارس الخاصة، وأن غياب التدريب على أسس التعليم عن بعد يزيد من حجم التحديات، في حين لم تظهر فروق تُعزى لعدد سنوات الخبرة

ت. -تطرقَت دراسة Etxebarria-Ozamiz وآخرون (2020) إلى التعرف على الحالة النفسية للمعلمين أثناء أزمة كورونا، خاصة مع تحدي العودة إلى التدريس الوجاهي، شملت العينة 1633 معلمًا من منطقة الباسك في إسبانيا، وأجريت الدراسة باستخدام استبيان عبر الإنترنت تضمن بيانات ديموغرافية بالإضافة إلى مقياس DASS-21 لقياس القلق والاكتئاب والتوتر، وأظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من المعلمين أظهروا أعراض القلق، الاكتئاب، والتوتر، هذه الأعراض تأثرت بعوامل مثل العمر، الجنس، الوضع الأسري، الاستقرار الوظيفي، والمرحلة الدراسية التي يقوم المعلم بتدريسها

ث. -أشار Alqifari وآخرون عام 2024 في دراسة مقطعية عن مدى انتشار متلازمة القولون العصبي وعلاقتها بالقلق والاكتئاب بين الممرضات في منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية، على عينة مكونة من 96 ممرضة في مستشفى الملك فهد التخصصي بالقصيم، مستخدمين معايير روما لتشخيص القولون العصبي ومقياس DASS-21 لقياس القلق والاكتئاب والتوتر وأسفرت النتائج عن أن معدل انتشار القولون العصبي بلغ 19 %، كما أظهرت الممرضات المصابات به مستويات أعلى بشكل ملحوظ من القلق والاكتئاب والتوتر مقارنة بزميلاتهن غير المصابات

ج. قام زانغ وآخرون (2014) بدراسة على عينة مكونة من (590) معلمًا في المدارس الابتدائية والثانوية بالمناطق الجبلية النائية في مقاطعة قوانغدونغ الصين، بهدف التعرف على مستوى الصحة النفسية والاحتراق النفسي وأظهرت النتائج أن المعلمين يعانون من ارتفاع في مستوى الاحتراق النفسي وانخفاض في الصحة النفسية، كما تبين أن الاحتراق النفسي يؤثر سلبًا على الصحة النفسية

ح. أجرى كومار وآخرون (2014) دراسة هدفت إلى مقارنة الصحة النفسية لدى المعلمين والطلاب وفقًا لمتغيري الجنس والمكان، على عينة من (160) فردًا من ثماني كليات استخدم الباحثون مقياسًا جديدًا مبنيًا على مقاييس سابقة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين المعلمين والطلاب في مستوى الصحة النفسية تبعًا للجنس أو المكان

خ. في دراسة قام بها كل من مزياني عائشة وميزاب ناصر (2021) هدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الأخصائيين العيادين الممارسين في القطاع العام، مع فحص الفروق تبعًا لمتغيري التصنيف المهني والخبرة. شملت العينة 20 أخصائيًا عياديًا دائمًا، واعتمد الباحثان على مقياس من إعدادهما، مستخدمين المنهج الوصفي التحليلي وأدوات التحليل الإحصائي عبر

برنامج SPSS وأظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية كان متوسطاً، كما لم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتصنيف المهني أو سنوات الخبرة

1-4-التعقيب على الدراسات السابقة والجديد بالدراسة الحالية:

تناولت الدراسات السابقة الصحة النفسية عند فئات مختلفة، فبعضها ركّز على المعلمات كما في دراسة صفاء يحيوي (2018) التي أظهرت تدني الصحة النفسية نتيجة الضغوط المهنية، ودراسة زانغ وآخرين (2014) التي أبرزت أثر الاحتراق النفسي في تراجع الصحة النفسية لدى المعلمين، كما أظهرت دراسة مزياني عائشة وميزاب ناصر (2021) أن الأخصائيين العياديين الممارسين في القطاع العام يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية دون فروق تُعزى للتصنيف المهني أو سنوات الخبرة، بينما تناولت أبحاث أخرى جوانب خاصة مثل الضغوط المرتبطة بجائحة كورونا مستخدمة مقياس DASS-21 (Etxebarria-Ozamiz وآخرون، 2020) أو العلاقة بين القولون العصبي والاضطرابات النفسية لدى الممرضات (القفاري وآخرون، 2024) غير أنّ هذه الدراسات على تنوعها، لم تركز تحديداً على الصحة النفسية بمستوياتها المختلفة لدى معلمات التعليم الابتدائي المصابات بمتلازمة القولون العصبي، ومن هنا تأتي جدة دراستنا التي تسعى إلى سد هذه الفجوة من خلال قياس أبعاد الصحة النفسية باستخدام مقياس سيدني كراون للكشف عن طبيعة ومستوى الاضطرابات النفسية في هذه الفئة التعليمية النسوية

1-5-تحديد مصطلحات الدراسة:

-الصحة النفسية: حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً، وانفعالياً، واجتماعياً) مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة، وقادراً على مواجهة مطالب الحياة، ويمتلك شخصية متكاملة وسوية، وسلوكاً عادياً، وخلقاً حسناً، بحيث يعيش في سلام (زهران، 1997، 9)

إجرائياً: يقصد به الدرجة الكلية التي تحصلت عليها المعلمة من خلال مقياس سيدني كراون، بحيث تعكس هذه الدرجة مستوى معاناتها من الأعراض النفسية (القلق، الفوبيا، الوسواس، القلق الجسدي، الاكتئاب، الهستيريا) حيث نجد:

- درجة منخفضة: تدل على صحة نفسية جيدة
 - درجة متوسطة: تدل على وجود بعض الاضطرابات النفسية
 - درجة مرتفعة: تدل على اضطراب نفسي ملحوظ أو تدهور في الصحة النفسية
- متلازمة القولون العصبي: مرض سيكوسوماتي يؤثر على وظائف الجهاز الهضمي، ويتميز بأعراض مثل الألم البطني، الانتفاخ، واضطرابات الهضم (إسهال أو إمساك)

يتفاعل القولون العصبي مع العوامل النفسية، ويزيد من مستويات القلق والتوتر والاكتئاب لدى المصابين

-المعلمات: يقصد بهن النساء العاملات في مجال التعليم الابتدائي، اللواتي تتضمن مسؤولياتهن تدريس المواد، إدارة الصفوف، متابعة التلاميذ، وإعداد الدروس اليومية والمذكرات وتربية الأجيال وتقويم سلوكياتهم ونجد معلمات المواد العربية ومعلمات اللغة الفرنسية ومعلمات اللغة الإنجليزية

-المعلمات المصابات بالقولون العصبي: ويقصد بهن المعلمات في التعليم الابتدائي، اللواتي يعانين من أعراض متلازمة القولون العصبي (آلام متكررة في البطن، اضطرابات في الإخراج، انتفاخ)، وتم تحديدهن بناءً على تصريح ذاتي مدون في استمارة البيانات الشخصية

5-ممارسة الرياضة: ويقصد بها النشاط البدني والرياضي الترويحي الذي تقوم به المعلمة بشكل منتظم سواء بالبيت أو بالقاعات الرياضية النسوية (على الأقل مرتين أسبوعياً)، وتم تحديده من خلال استجابات المعلمات في استمارة البيانات (نعم / لا)

2-الجانب النظري للدراسة

2-1-تعريف الصحة النفسية

تُعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: "حالة من الرفاه يستطيع فيها الفرد إدراك قدراته الخاصة، والتعامل مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بشكل منتج، والمساهمة في مجتمعه بشكل فعال"

كما يعرف زهران (2004، ص10) الصحة النفسية بأنها حالة مستقرة نسبياً يكون فيها الفرد في حالة توافق نفسي على المستويات الشخصية والانفعالية والاجتماعية أي منسجماً مع نفسه ومع محيطه، ويشعر بالرضا والسعادة مع ذاته ومع الآخرين كما يتمكن من تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، ويستطيع مواجهة متطلبات الحياة بفعالية وتنسم شخصيته بالتكامل والالتزان، وسلوكه بالاعتدال، وأخلاقه بالحسن، بحيث يعيش في طمأنينة وسلام داخلي وخارجي

أما عبد الله (2004، ص275) فيعرّف الصحة النفسية بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، أي خلوّ الفرد من النزاعات والصراعات الداخلية، مع وعيه بدوافع سلوكه، وقدرته على التكيف مع البيئة المحيطة به، و يعرف الجبوري والجبوري (2014، ص40) الصحة النفسية بأنها حالة من الرضا عن الذات والآخرين، وتُقاس بقدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي مع محيطه من خلال إشباع حاجاته بطرق لا تتعارض مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده، أما عطية (2014، ص12) فيرى أن الصحة النفسية هي حالة من التوازن الجسدي والانفعالي والعقلي والاجتماعي، يصل

من خلالها الفرد إلى الاستقرار، ويصبح قادرًا على تقبّل ذاته والشعور بالرضا والسعادة كما تمكنه هذه الحالة من بناء علاقات اجتماعية تقوم على العطاء والتعاون والتسامح والإيثار، إضافةً إلى استثمار إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه

ومن خلال هذا العرض لمفاهيم الصحة النفسية المتعددة، يتضح أن هناك تنوعًا واختلافًا بين العلماء والباحثين في تحديد معناها، وعدم وجود تعريف موحد لها، شأنها في ذلك شأن العديد من المفاهيم النفسية الأخرى غير أن من أبرز سمات مفهوم الصحة النفسية أنه يتصف بالمرونة والشمولية، مما يتيح تعدد زوايا النظر إليه بحسب اهتمامات الباحثين ومجالات دراستهم وعليه، تعرّف الباحثة الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن النفسي والاجتماعي والانفعالي يعيشها الفرد، يتمكن من خلالها من التوافق مع ذاته ومع الآخرين، واستثمار قدراته وإمكاناته بشكل إيجابي يحقق له الرضا الداخلي، ويعينه على مواجهة متطلبات الحياة بفاعلية، في إطار من القيم والعادات السائدة في المجتمع

2-2-أهمية الصحة النفسية:

تحقيق الصحة النفسية للأفراد يساهم بشكل مباشر في ازدهار المجتمع وتنميته، لأن الأفراد الأصحاء نفسيًا يكونون خاليين من العيوب النفسية التي قد تعيقهم عن أداء أدوارهم في المجتمع فغياب الصحة النفسية يؤدي إلى ضعف المجتمع واهتزازه، لذلك تتجلى أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع في النقاط التالية:

- تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة بفاعلية
- تتيح للفرد النمو الاجتماعي السليم وبناء علاقات إيجابية
- تدعم قدرة الفرد على التعلم الجيد واكتساب المهارات
- تعزز الصحة البدنية من خلال تقليل التوتر النفسي والضغط
- تساهم في زيادة كفاءة الفرد ورفع إنتاجيته في العمل والحياة
- تقلل من السلوكيات المنحرفة والخروج عن النظام الاجتماعي، بما يساهم في استقرار المجتمع

(شاذلي، 2001، 14-16)

2-3-المعلم: عرفه Jackson Phil بأنه صانع قرار قادر على فهم طلابه، ويستطيع إعادة صياغة المادة الدراسية بحيث تصبح سهلة الاستيعاب بالنسبة للطلاب، ويُمكنه العمل بها، أما المعلم بشكل عام، فهو الشخص الذي اكتسب علمه من خلال المؤسسة التعليمية، وتفوق في مراحل الدراسة وحصل

على المؤهلات اللازمة ينتقل هذا الفرد من كونه طالباً في بيئة ناشئة إلى أن يصبح ناقلًا للعلم، مجسداً دوره في خدمة المجتمع (المشهداني، 2020، 202)

2-4- الصحة النفسية للمعلم في الوسط المدرسي: يُعد المعلم ناقلًا للمعرفة والثقافة العامة والقيم وأنماط السلوك المقبولة، ويؤدي ذلك من خلال ممارساته اليومية وعلاقاته الإنسانية مع طلابه وبحكم موقعه المهم، يضطلع المعلم المتطور بأدوار إضافية مثل: إعداد تقارير عن مستوى تحصيل الطالب وحالته الانفعالية، المشاركة في مؤتمرات الحالة، التعاون مع المرشد النفسي لتحقيق أهداف إرشادية، والتواصل مع أولياء الأمور لتوضيح مستوى التحصيل والتوافق النفسي والاجتماعي كما يهتم بشخصية الطالب إلى جانب مستواه الدراسي، ويسعى لتحقيق التوافق الشامل (تحصيلي، نفسي، اجتماعي) وتعزيز التفوق والإبداع (حسن نور الدين وآخرون، 2022، ص 37-38)، وفق تعريف منظمة الصحة العالمية (2018) تستلزم الصحة النفسية للمعلم تحقيق التوازن بين الأبعاد الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعرفية، وهو ما يشكل أساساً لرضاه المهني وراحته النفسية وينعكس إيجاباً على أدائه الوظيفي كما أن الانفعالات تُعد محدداً أساسياً للصحة النفسية، حيث إن الضغوط المرتفعة تؤثر سلباً على حالته وأدائه (Coste، 2014، ص 23) ومن ثم فإن المعلم الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يكون أكثر قدرة على التوافق النفسي والمهني، وقيادة طلابه نحو النجاح، مما يجعل الصحة النفسية شرطاً أساسياً لنجاحه في عمله (زيدان، 2005، ص 265)

2-5- تعريف متلازمة القولون العصبي: تُعد متلازمة القولون العصبي من أكثر الاضطرابات شيوعاً التي تصيب الجهاز الهضمي، وفي الدول الغربية تصل نسبة الحالات التي تُحال إلى أطباء أمراض الباطنة بسببها إلى نحو 50%، كما يتراوح معدل انتشارها بين 10% و15% من إجمالي السكان (خضر، 2022، 193)

وتشير الدراسات إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالمرض مقارنة بالرجال، إذ يُسجل رجل واحد مقابل حالتين أو ثلاث حالات بين النساء وتزداد نسبة الإصابة عادةً لدى الفئة العمرية ما بين 45 و65 عاماً (إسماعيل، 2021، 107)

2-6- أسباب وعوامل خطر متلازمة القولون العصبي: لا تزال الآلية الدقيقة والأسباب المؤدية لمتلازمة القولون العصبي غير مفهومة بشكل كامل، إلا أن الدراسات تشير إلى أن القولون قد يصبح أكثر حساسية عند التعرض للضغط النفسي أو عند تناول بعض أنواع الأطعمة، مما يؤدي إلى اضطراب في وظيفته وظهور أعراض المرض (ساقب، 2024، 141)

2-7-الأعراض النفسية المصاحبة: كثير من المرضى يعانون أيضاً من الاكتئاب (Depression) أو القلق (Anxiety)، وهو ما يؤدي إلى تفاقم الأعراض وعليه يمكن تعريف القولون العصبي بأنه اضطراب في طريقة عمل الأمعاء، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية والعصبية، وليس مرضاً عضوياً يمكن كشفه عبر الأشعة أو التحاليل، ورغم أن العوامل النفسية ليست السبب المباشر، فإنها تزيد من شدة الأعراض

- انقباضات عضلية غير طبيعية: التقلصات القوية والمستمرة قد تسبب الإسهال والانتفاخ وتكوّن الغازات، بينما التقلصات الضعيفة أو البطيئة تؤدي إلى الإمساك وبراز صلب
 - اضطرابات الأعصاب المرتبطة بالجهاز الهضمي: خلل الإشارات العصبية بين الدماغ والجهاز الهضمي يؤدي إلى أعراض مثل الإمساك أو الإسهال أو آلام البطن
 - العدوى الميكروبية: قد يتطور القولون العصبي بعد التهابات معدية أو معوية شديدة، أو نتيجة فرط نمو البكتيريا في الأمعاء
 - الضغوط النفسية: التوتر والقلق المزمنان يزيدان من احتمالية ظهور الأعراض أو شدتها
 - اختلال توازن البكتيريا المعوية: أظهرت الدراسات أن مرضى القولون العصبي يختلف لديهم التنوع الطبيعي للبكتيريا والفطريات في الأمعاء عن غيرهم
- ونجد الفئات الأكثر عرضة للإصابة هم الأشخاص تحت سن الخمسين، والنساء خاصة عند استخدام العلاج بالاستروجين خلال فترة انقطاع الطمث، ومن لديهم تاريخ عائلي للإصابة بالقولون العصبي والأفراد المصابون بالاكتئاب أو القلق (فياض، 2024، 103)

2-8-الرياضة كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية: تُسهم الرياضة البدنية بشكل ملحوظ في تحقيق التوازن البيولوجي والنفسي للفرد، إذ تعمل على تنظيم توزيع السوائل والدهون في الجسم، كما تساعد على إفراز هرمون الإندورفين الذي يُعد وسيلة علاجية فعّالة وقوية التأثير ورغم هذه الأهمية، ما زالت ممارسة الرياضة تواجه صعوبات لدى العديد من النساء في المجتمعات الشرقية لأسباب اجتماعية متعددة، غالباً ما تكون غير منطقية (الجبالي، 2016، ص 13)

3-الجانب التطبيقي للدراسة

3-1-منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، لكونه الأنسب لمثل هذه الموضوعات التي تهدف إلى الكشف عن مستوى اضطرابات الصحة النفسية لدى المصابات بمتلازمة القولون العصبي

يتيح هذا المنهج وصف الظاهرة كما هي ميدانياً من خلال تحديد مستويات الاضطراب النفسي حسب الأبعاد الفرعية لمقياس سيدني كراون تحليل النتائج وربطها بالمتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية، التخصص، ممارسة الرياضة)

اختبار الفروض باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة مثل: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" (T-test) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)

2-3- حدود الدراسة

-الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على 32 معلمة من التعليم الابتدائي المصابات بمتلازمة القولون العصبي المشخصات سابقاً من قبل أطبائهم

-الحدود المكانية: أجريت الدراسة في بعض المدارس الابتدائية التابعة لمدينة الجلفة (المقاطعة التربوية الثالثة والثامنة)

-الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الموسم الدراسي 2024/2025

-الحدود الموضوعية: انحصرت الدراسة في قياس مستويات اضطراب الصحة النفسية (القلق، الرهاب، الوسواس، القلق الجسدي، الاكتئاب، الهستيريا) بالاعتماد على مقياس سيدني كراون وربطها بمتغيرات شخصية ومهنية مثل (الحالة الاجتماعية، التخصص، ممارسة الرياضة)

3-3- أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على أداتين أساسيتين:

-مقياس سيدني كراون للاضطرابات النفسية: (Crown-Crisp Experiential Index)

يقيس هذا المقياس ستة أبعاد رئيسية للاضطرابات النفسية، وهي: القلق، الرهاب (الفوبيا)، الوسواس، القلق الجسدي، الاكتئاب، والهستيريا ويتكون من (48) فقرة، تتنوع بين صيغة (نعم/لا) وصيغة ثلاثية التقدير (غالباً/أحياناً/مطلقاً)

يتيح المقياس الحصول على درجات كمية في كل بعد، إضافة إلى الدرجة الكلية التي تعكس مستوى الصحة النفسية

-استبانة البيانات الشخصية: أعدت خصيصاً لهذه الدراسة، بهدف جمع المعلومات الديموغرافية والمهنية الخاصة بعينة البحث مثل: (الحالة الاجتماعية، التخصص، العمر، ممارسة الرياضة)

3-4- العينة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على 10 معلمات من التعليم الابتدائي مصابات بمتلازمة القولون العصبي، كان الهدف من هذه الخطوة: التأكد من وضوح فقرات المقياس وملاءمتها للبيئة المحلية، التحقق من الصدق الظاهري والمحتوى عبر عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس، حساب الثبات الإحصائي باستخدام معامل ألفا كرونباخ

3-5- الاختبارات السيكمترية للمقياس

الصدق: تحقق الصدق الظاهري والمحتوى من خلال تقييم أساتذة متخصصين في علم النفس الإكلينيكي الذين أكدوا أن الفقرات تقيس الأبعاد المستهدفة بدقة

الثبات: تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية (ن = 10) وقد بلغت قيمة ألفا:

البعد	قيمة ألفا كرونباخ
القلق	0,76
الرهاب	0,72
الوسواس	0,74
القلق الجسدي	0,71
الاكتئاب	0,77
الهستيريا	0,75
الدرجة الكلية	0,78

وتشير هذه القيم إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، حيث تجاوزت جميع الأبعاد الحد المقبول إحصائياً حيث كانت 0,78

3-6- عرض عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 32 معلمة تعليم ابتدائي، تم اختيارهن بطريقة قصدية، حيث يشتركن جميعاً في كونهن مصابات بمتلازمة القولون العصبي وفق التصريح الذاتي وقد تم توزيع العينة حسب مجموعة من المتغيرات الديموغرافية كما يلي:

جدول (01) خصائص العينة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة %
التخصص	معلمات المواد العربية	22	68.7%
	معلمات الفرنسية	7	21.9%
	معلمات الإنجليزية	3	9.4%
العمر	أقل من 30 سنة	5	15.6%
	من 30 – 40 سنة	6	18.8%
	أكثر من 40 سنة	21	65.6%
الحالة الاجتماعية	عازبة	14	43.7%
	متزوجة	18	56.3%
ممارسة الرياضة	نعم	7	21.9%
	لا	25	78.1%
المجموع الكلي	—	32	100%

المصدر: من إعداد الباحثة مخرجات spss

يبين الجدول أن عينة الدراسة تتكون أساساً من معلمات اللغة العربية (68.7%)، وهو أمر منطقي نظراً لكون معلمات هذا التخصص غالباً ما يتكفلن بتدريس عدة مواد ناطقة بالعربية مثل التربية الإسلامية والتربية المدنية، إلى جانب اللغة العربية نفسها، مما يفسر حضورهن المكثف في العينة في المقابل، مثلت معلمات الفرنسية (21.9%) والإنجليزية (9.4%) نسبة أقل، وهو ما يعكس الواقع الفعلي لتركيبه التخصصات في التعليم الابتدائي

أما من حيث العمر، فإن أغلب أفراد العينة ينتمين إلى الفئة العمرية أكثر من 40 سنة (65.6%)، وهو ما قد يرتبط إما بتراكم الخبرة المهنية وما يرافقها من ضغوط نفسية ومهنية، أو بظاهرة التوظيف المتأخر المعروفة في قطاع التعليم، الأمر الذي قد يسهم في تفسير ارتفاع نسب الإصابة بالقولون العصبي وبالنسبة للحالة الاجتماعية، يتضح أن المتزوجات يشكلن النسبة الأكبر (56.3%) مقابل 43.7% من العازبات، وهو ما يسمح بمقارنة انعكاسات الضغوط الأسرية والاجتماعية على الصحة النفسية بين الفئتين

أما فيما يتعلق بممارسة الرياضة، فتظهر الغالبية العظمى من المعلمات (78.1%) غير ممارسات لأي نشاط بدني، وهي نتيجة ذات دلالة بالنظر إلى الدور المهم للنشاط الرياضي في تخفيف التوتر والاضطرابات السيكوسوماتية، مما يجعل غياب الرياضة عاملاً مؤثراً في زيادة حدة الأعراض النفسية والجسدية لدى أفراد العينة

4- عرض نتائج الفرضيات:

4-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

مستويات اضطراب الصحة النفسية مرتفعة لدى معلمات التعليم الابتدائي المصابات بمتلازمة القولون العصبي

جدول (02) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستوى العام للاضطرابات النفسية

البعد	عدد العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الصحة النفسية	32	14.2	1.9	مرتفع

المصدر: من إعداد الباحثة مخرجات spss

يوضح الجدول أن المتوسط الحسابي للمستوى العام للاضطرابات النفسية لدى المعلمات المصابات بالقولون العصبي بلغ (14.2) بانحراف معياري (1.9)، وهو ما يعكس أن مستوى الاضطرابات النفسية مرتفع لدى أفراد العينة وبالتالي، تُقبل الفرضية الأولى

جدول (03) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس

البعد النفسي	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
القلق	32	14.5	1.8	مرتفع
الأعراض الجسمية	32	14.2	1.9	مرتفع
الاكتئاب	32	13.8	2.0	مرتفع
الفوبيا (الرهاب)	32	12.1	1.6	متوسط
الوسواس	32	11.9	1.7	متوسط
الهستيريا	32	11.6	1.5	متوسط
المجموع الكلي	32	13.5	1.9	متوسط مرتفع

المصدر: من إعداد الباحثة مخرجات spss

يبين الجدول أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس سيدني كراون تراوحت بين (11.6 و 14.5)، حيث جاءت أبعاد القلق (14.5) والأعراض الجسمية (14.2) والاكتئاب (13.8) في مستويات مرتفعة، مقارنة ببقية الأبعاد (الفوبيا، الوسواس، الهستيريا) التي تراوحت بين (11.6 و 12.1) وبقيت ضمن المستوى المتوسط، هذا التوزيع في النتائج يشير إلى أن الفرضية المدروسة قد تأكدت جزئياً، إذ أن المستوى العام للاضطرابات النفسية كان في حده المتوسط إلى المرتفع (المتوسط الكلي 13.5)، مع بروز ملحوظ لأبعاد القلق والأعراض الجسمية والاكتئاب، مما يعكس التأثير المباشر لمتلازمة القولون العصبي باعتبارها اضطراباً سيكوسوماتياً يمس الجانب الجسدي والنفسي في آن واحد

2-4- عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاضطرابات النفسية تُعزى لمتغير التخصص (معلومات المواد العربية/ الفرنسية/ الإنجليزية)

جدول (04) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمتغير التخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	الدالة
بين المجموعات	18,6	9,3	4,12	0,03*
داخل المجموعات	66,5	2,26	-	-
المجموع	85,1	-	-	-

المصدر: من إعداد الباحثة مخرجات spss

يبين الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاضطرابات النفسية تعزى لمتغير التخصص، حيث سجلت معلومات المواد العربية مستويات أعلى مقارنة بزميلاتهن من التخصصات الأخرى

3-4- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاضطرابات النفسية حسب ممارسة الرياضة (ممارسات/ غير ممارسات)

جدول (05): نتائج اختبار "ت" (T-test) لمتغير ممارسة الرياضة

الفئة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
ممارسات الرياضة	7	12, 1	1, 7		
غير ممارسات	25	14, 8	1, 6	3, 42	0, 002*

المصدر: من إعداد الباحثة مخرجات spss

يتضح أن المعلمات اللواتي يمارسن النشاط الرياضي حصلن على متوسط أقل في الاضطرابات النفسية (12.1) مقارنة بغير الممارسات (14.8)، مما يؤكد أن ممارسة الرياضة عامل وقائي يساهم في خفض مستوى الاضطرابات النفسية

4-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاضطرابات النفسية حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء)

جدول (06) نتائج اختبار "ت" (T-test) لمتغير الحالة الاجتماعية

الفئة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
متزوجة	18	14, 3	1, 9		
عزباء	14	14, 1	1, 8	0, 32	0, 75 غير دالة

المصدر: من إعداد الباحثة مخرجات spss

يوضح الجدول أن الفروق بين المعلمات المتزوجات والعازبات في مستوى الاضطرابات النفسية غير دالة إحصائية، وهو ما يدعم الفرضية الرابعة

5- تحليل وتفسير نتائج الفرضيات:

1-5- تحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج الجدول الأول أن مستوى الاضطرابات النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي المصابات بمتلازمة القولون العصبي كان مرتفعاً، خاصة في أبعاد القلق والاكتئاب والأعراض الجسمية، بينما جاء مستوى الفوبيا والوسواس والهستيريا متوسطاً ويعزى هذا الارتفاع إلى طبيعة مهنة التعليم الابتدائي المثقلة بالأعباء المهنية والإدارية والانفعالية، إلى جانب خصوصية المرأة المعلمة التي تتحمل مسؤوليات أسرية واجتماعية متعددة، ما يجعلها أكثر عرضة للضغوط النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه Alqifari وآخرون (2024) من ارتباط القولون العصبي بمستويات أعلى من القلق

والاكتئاب لدى الممرضات، كما تنسجم مع ما أشارت إليه صفاء يحيياوي (2018) بشأن تدني الصحة النفسية لدى المدرسات تحت وطأة الضغوط المهنية، ومع ما أكده زانغ وآخرون (2014) من أثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لدى المعلمين في الصين، كذلك تتوافق مع ما توصل إليه Etxebarria-Ozamiz وآخرون (2020) من بروز القلق والاكتئاب والتوتر بشكل ملحوظ عند المعلمين في الظروف الضاغطة ومن ثمّ، فإن الدراسة الحالية تسهم في الكشف عن الطابع المركّب للاضطرابات النفسية لدى هذه الفئة، مبرزةً أن القلق والاكتئاب والأعراض الجسمية تمثل الأبعاد الأكثر حدة، وهو ما يستدعي تدخلات نفسية وصحية متكاملة

2-5- تحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية: تكشف نتائج الدراسة الحالية عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاضطرابات النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي تبعاً لمتغير التخصص (العربية/ الفرنسية/ الإنجليزية)، حيث برزت معلمات اللغة العربية بمستويات أعلى من الاضطرابات مقارنة بزميلاتهن، ويمكن تفسير ذلك بخصوصية تدريس اللغة العربية في المرحلة الابتدائية بالجزائر، حيث تُكَلَّف معلمة العربية بتدريس عدد من المواد المرتبطة مثل التربية الإسلامية والتربية المدنية وأحياناً التاريخ والجغرافيا، إضافة إلى الحجم الساعي الكبير، ما يجعلها الأكثر احتكاكاً ومتابعة للتلاميذ في مختلف المواد، هذا العبء المتزايد يعرضها لمستويات أعلى من الإرهاق النفسي والجسدي، خاصة مع مشكلات إدارة الصف وتنوع مستويات المتعلمين

تتوافق هذه النتيجة مع ما وجدته تدمري وزملاؤه (2021) من أن طبيعة المهام والتخصصات تضاعف من حجم الصعوبات التي يواجهها المعلمون، لا سيما في ظل عبء العمل الزائد وضعف التفاعل مع المتعلمين، كما تنسجم مع ما أشار إليه Etxebarria-Ozamiz وآخرون (2020) من أن مستوى القلق والاكتئاب والتوتر يتأثر بعوامل منها المرحلة الدراسية والمادة التي يتم تدريسها، وفي المقابل، ورغم أن دراسة كومار وكومار وكوماري (2014) لم تجد فروقاً دالة تعزى للجنس أو المكان، إلا أن نتائجها لا تنفي احتمال تأثير متغيرات مهنية أخرى كالتخصص وعليه، فإن نتائج دراستنا تؤكد أن طبيعة المادة الدراسية تُعد محدداً مهماً لمستوى الصحة النفسية لدى المعلمات، مما يبرز الحاجة إلى مراعاة خصوصيات كل تخصص عند وضع برامج الدعم النفسي والتكوين المستمر

3-5- تحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية فروقاً دالة إحصائية في مستوى الاضطرابات النفسية تبعاً لمتغير ممارسة الرياضة، حيث سجلت المعلمات الممارسات للنشاط البدني مستويات أقل من الاضطرابات مقارنة بغير الممارسات، مما يبرز الدور الوقائي للرياضة في تعزيز الصحة النفسية وخفض القلق والتوتر وتتقاطع

هذه النتيجة مع ما توصل إليه Alqifari وآخرون (2024) من أن ارتفاع القلق والاكتئاب يزيد من حدة الأعراض الجسدية مثل القولون العصبي، ما يشير إلى أن الممارسات الصحية كالنشاط البدني يمكن أن تخفف من هذه الاضطرابات، كما تندجم مع نتائج Etxebarria-Ozamiz وآخرون (2020) التي أبرزت أن أساليب التكيف الإيجابية تقلل من الضغوط النفسية لدى المعلمين، في حين تؤكد نتائج صفاء يحيياوي (2018) أن غياب مثل هذه الآليات يزيد من تدهور الصحة النفسية، وبذلك فإن دراستنا تضيف بعداً عملياً يتمثل في اعتبار الرياضة استراتيجية وقائية أساسية للحد من الاضطرابات النفسية لدى المعلمات، خاصة في ظل الضغوط المهنية والجسدية المتراكمة

4-5- تحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

أظهرت نتائج اختبار "ت" (T-test) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاضطرابات النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء)، ما يشير إلى أن الزواج أو العزوبة لا يشكلان عاملاً حاسماً في تحديد الصحة النفسية لدى المعلمات المصابات بمتلازمة القولون العصبي، ويبدو أن الضغوط المهنية المرتبطة بمهنة التعليم، إلى جانب الأعراض المزمنة للقولون العصبي، تلعب دوراً أقوى في تفسير الاضطرابات النفسية مقارنة بالعوامل الاجتماعية، هذه النتيجة تتقاطع مع ما توصل إليه كومار وكومار وكوماري (2014) الذين لم يسجلوا فروقاً جوهرية في الصحة النفسية تعزى لمتغيرات ديموغرافية مثل الجنس أو مكان الإقامة، مما يعزز الطرح القائل بأن المحددات المهنية والتنظيمية أكثر تأثيراً من المتغيرات الشخصية في المقابل، تختلف نتائجنا عما أشار إليه صفاء يحيياوي (2018) من تراجع الصحة النفسية لدى المدرسات المتزوجات نتيجة تداخل الضغوط المهنية والعائلية، وهو اختلاف يمكن تفسيره بتباين السياقين البحثيين وحجم العينة والدعم الاجتماعي، كما أن ما سجله Etxebarria-Ozamiz وآخرون (2020) من تأثير للوضع الأسري على القلق والتوتر أثناء أزمة كورونا يوضح أن دور الحالة الاجتماعية قد يظهر في ظروف استثنائية ضاغطة أكثر من ظهوره في الظروف العادية، وبذلك تبرز النتيجة الحالية أن المحددات المهنية والصحية أكثر حسماً من المحددات الاجتماعية في تفسير مستوى الصحة النفسية لدى هذه الفئة

6- الاستنتاج العام

أسفرت النتائج عن معاناة معلمات التعليم الابتدائي المصابات بمتلازمة القولون العصبي من مستويات مرتفعة من الاضطرابات النفسية، خاصة في أبعاد القلق والاكتئاب والأعراض الجسمية، مقابل مستويات متوسطة في الفوبيا والوسواس والهستيريا كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة تبعاً للتخصص وممارسة الرياضة، حيث برزت معلمات اللغات أكثر عرضة للاضطراب، بينما ساهمت

ممارسة النشاط البدني في التخفيف من حدته، في حين لم تُسفر النتائج عن فروق معتبرة تُعزى للحالة الاجتماعية، وتدل هذه المعطيات على أن المحددات المهنية والصحية أكثر تأثيراً من المحددات الاجتماعية في تفسير تدهور الصحة النفسية لدى هذه الفئة

7-الخاتمة

ختاماً لدراستنا، يمكن القول إن الصحة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي المصابات بمتلازمة القولون العصبي تتسم بارتفاع واضح في مستويات الاضطراب، خاصة في أبعاد القلق والاكتئاب والأعراض الجسمية، بينما تبقى الأبعاد الأخرى في مستويات متوسطة كما أظهرت النتائج أن التخصص وممارسة الرياضة يشكلان عاملين مؤثرين في اختلاف مستويات الاضطرابات، في حين لم يكن للحالة الاجتماعية أثر دال، مما يؤكد أن العوامل المهنية والصحية أكثر حسماً من العوامل الاجتماعية في تشكيل الصحة النفسية لهذه الفئة وتبرز هذه النتائج الحاجة إلى مقارنة شمولية تراعي الجانب النفسي والجسدي معاً، بما يضمن تعزيز قدرة المعلمات على التكيف مع ضغوط المهنة والحياة اليومية

-المقترحات

- توسيع الدراسات المستقبلية لتشمل عينات أكبر وأكثر تنوعاً عبر مختلف المراحل التعليمية
- اعتماد أدوات قياس متنوعة للتحقق من دقة النتائج ومقارنتها بمقاييس أخرى
- إجراء دراسات مقارنة بين المعلمات المصابات وغير المصابات بالقولون العصبي لقياس حجم تأثير هذا المرض الجسدي على الصحة النفسية
- استكشاف متغيرات إضافية مثل سنوات الخبرة، بيئة العمل، والدعم المؤسسي والأسري لفهم أعمق للعوامل المؤثرة
- فتح المجال لدراسات طويلة ترصد تطور الصحة النفسية للمعلمات على مدى زمني أطول

-التوصيات

- إدماج برامج دعم نفسي وصحي داخل المؤسسات التعليمية موجهة خصيصاً للمعلمات
- تشجيع ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم كآلية فعالة للتخفيف من القلق والتوتر
- تنظيم دورات تدريبية تراعي خصوصيات التخصصات، خصوصاً المواد اللغوية التي ارتبطت باضطرابات أعلى
- تعزيز الشراكة بين وزارة التربية والقطاع الصحي لتقديم رعاية نفسية وجسدية متكاملة
- إطلاق حملات توعوية في المدارس حول أهمية الصحة النفسية والوقاية من الضغوط المهنية للحد من الوصمة المرتبطة بطلب الدعم النفسي

8-المراجع

1. إسماعيل، محمد صالح (2021) تغذية مرضى الجهاز الهضمي، مجموعة النيل العربية، القاهرة
2. تدمري، رشا عمر، وآخرون (2021) واقع جائحة كوفيد-19 والصحة النفسية لدى المعلمين في ظل التعليم عن بعد -دراسة وصفية مسحية على عينة من المعلمين في المدارس الرسمية والخاصة في لبنان-، الإصدار الرابع، العدد السادس والثلاثون، 2 تشرين الأول
3. الجبالي، حمزة (2016) الصحة النفسية للمرأة، دار الأسرة ميديا ودار عالم الثقافة للنشر، عمان
4. الجبوري، علي محمود كاظم، والجبوري، كريم فخري هلال (2014) الصحة النفسية علمًا تطبيقيًا (الطبعة الأولى) عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع
5. حسن نور الدين، عبد الحميد، وأسامة عمر العزاوي (2022) الصحة النفسية ودورها في العملية التعليمية مجلة التكامل، العدد 13
6. خضر، شيراز محمد (2022) التغذية العلاجية (الطبعة الأولى) [كتاب رقمي] أكاديمية هاوس ترجمة، فريق دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع، لندن
7. زهران، حامد (1997) الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثانية) القاهرة، عالم الكتب
8. زهران، حامد عبد السلام (2004) الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الرابعة) القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع
9. زيدان، محمد مصطفى (2000) النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية ليبيا
10. ساقب، م (2024) التغذية التطبيقية وعلم الجمية، منشورات إديوغوريا <https://2u.pw/XTXTP>
11. شاذلي، عبد الحميد محمد (2001) الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية المكتسبة الجامعية (الطبعة الثانية)، الإسكندرية
12. عبد الله، محمد قاسم (2004) مدخل إلى الصحة النفسية (الطبعة الثانية) دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان
13. عطية، عماد محمد محمد عماد (2014) الصحة النفسية، المفهوم والأهمية والرؤى المستقبلية (الطبعة الأولى) الهرم الدار العالمية للنشر والتوزيع
14. فياض، سهام (2024) الأمراض غير القابلة للشفاء [كتاب إلكتروني] دار الكتاب الثقافي للنشر والتوزيع
15. مزباني، عائشة، وناصر ميزاب (2021) مستوى الصحة النفسية لدى الأخصائيين العياديين الممارسين في القطاع العام، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف 6، عدد 2
16. المشهداني، وجدة عواد (2020) الصحة النفسية والجسمية للمعلم، مجلة المنتدى الأكاديمي، 4(1)، يناير كلية التربية، جامعة مصراته
17. منظمة الصحة العالمية (2018) الصحة النفسية، منظمة الصحة العالمية، جنيف استرجع من <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>
18. يحياوي، صفاء (2018) أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية، دراسة ميدانية على عينة من المدرسات المتزوجات بالأطوار الثلاثة بدائرة تلمسان، أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي السنة الجامعية 2017-2018
19. Alqifari, A N , Alharbi, S G , Alayed, F M , Alabdullatif, N H , Aljardan, S A , & Alqifari, H N (2024) Prevalence of irritable bowel syndrome and its association with anxiety and depression among nurses in the Al-Qassim Region of Saudi Arabia: A cross-sectional study *Cureus*, 16(9), e70278 <https://doi.org/10.7759/cureus.70278>
20. Coste, S (2014) S'épanouir dans le travail enseignant, Réalité, norme, stratégie Université Lumière Lyon 2
21. Kumar, V, Kumar, P, & Kumari, R (2014) Study of mental health of pupil teachers in relation to their gender and locality *Abhinav International Monthly Refereed Journal of Research in Management & Technology*, 3(11), 13–17 Retrieved from <http://www.abhinavjournal.com>

22. Ozamiz-Etxebarria, N, Berasategi Santxo, N, Idoiaga Mondragon, N, & Dosil Santamaría, M (2021) *The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis The challenge of returning to face-to-face teaching* *Frontiers in Psychology*, 11, 3861 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>
23. Zhang, J , et al (2014) *Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the People's Republic of China* *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 123–130 <https://doi.org/10.2147/NDT.S56020>
- 24.