مجلة المفكر
EISSN 2661-7498
ISSN :2543-3830

المجلد التاسع / العـدد الأول
(ذو الحجة 1446هـ/ جوان 2025م)، ص 313– 332

علاقة الضغوط المهنية التي تواجهها الأمهات المدرسات في التعليم الابتدائي بمستوى صحتها النفسية (دراسة ميدانية)

The relationship between the professional pressures faced by mothers who are primary school teachers and their mental health

(**Field study**)

D.R. khenif khadidja **د/خنيف خديجة** [1]

[1]المركز الجامعي مرسلي عبد الله(تيبازة) مخبر الشخصية الدراسات في الثقافة، الشخصية والتنمية

المؤلف المرسل: **د/ خنيف خديجة** khenif khadidja الايميل: khenif.khadidja@cu-tipaza.dz

تاريخ الاستلام: **2025/05/ 01** تاريخ القبول: **2025/05/ 24** **تاريخ النشر: 2025 /06/04**

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية ، الى التعرف عن علاقة الضغوط المهنية التي تواجهها الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي بمستوى صحتهن النفسية. و قد أجريت هذه الدراسة بابتدائيتي "ذبيح الشريف " و"مولود سوسان" ببلدية القصبة، ولاية الجزائر على عينة تكونت من 19 معلمة وذلك بتطبيق مقياسي الضغوط المهنية و الصحة النفسية ، و استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ولقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات بواسطة التحليل الإحصائي (spss) وهذا باستخدام معامل بيرسون، ومعامل سبيرمان ، ومقاييس النزعة المركزية ، ومقاييس التشتت. ولقد أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

1- أن مستوى الضغوط المهنية لدى الأمهات المدرسات مرتفع.

2- أن مستوى الصحة النفسية لدى الأمهات المدرسات منخفض

3- وجود علاقة إرتباطية عكسية بين مستوى الضغوط المهنية ومستوى الصحة النفسية ذات دلالة إحصائية لدى الأمهات المدرسات، بمعنى كلما ارتفع مستوى الضغوط المهنية أدى ذلك بالضرورة إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، الأمهات المدرسات، التعليم الابتدائي، الصحة النفسية

Abstract:

This study examined the relationship between the professional pressures faced by mothers who are primary school teachers and their level of mental health.. This study was conducted at the primary schools of "Dhabih Al-Sharif" and "Mouloud Soussan" in the municipality of Kasbah, Algiers, on a sample of 19 mother teachers by applying the scales of professional pressures and mental health, and using the Descriptive correlational approach. The data were statistically processed using statistical analysis (SPSS(

.The results of the study showed the following:

- -Teaching mothers have a high level of professional stress

-2The level of mental health among mother teachers is low.

- -3The study revealed an inverse correlation between the level of occupational stress and the level of mental health among mother teachers. This means that the higher the level of occupational stress, the lower the level of mental health.

Keywords: Professional pressures, mother teachers, primary education , mental health.

.

1- مقدمة:

أطلق اسم "ربة بيت" عن المرأة التي لا تعمل خارج المنزل، إلا أن هناك من النساء إضافة لمهامها كربة بيت نجدها تعمل خارجه أيضا، في وظائف متعددة مثل الطب، المحاماة، الإدارة، والتعليم وغيرها من المهن المختلفة، ومع مستجدات العصر، و تعدد مطالب الحياة ،أصبحت المرأة في العالم عموما وفي الجزائر على وجه الخصوص، تمارس أدوارا إضافية لدورها الأسري، ذلك لدوافع عديدة أهمها الدافع

الاقتصادي ،و ذلك لتغطية مطالب أسرتها، ومساعدة زوجها على تحسين دخل الأسرة ،وضمان مستوى معيشي أحسن، إضافة إلى الدافع الاجتماعي ، ذلك نتيجة لتغير نظرة المجتمع لها والاهتمام بتعليمها، والتغير الثقافي و التكنولوجي، وإعطائها فرصة مساوية للرجل في أغلب المجالات المهنية ، بذلك تمكنت المرأة من التخلص من المبادئ التي فرضتها عادات المجتمع القديمة وتقاليده، وأصبح لها الحق في العمل مثلها مثل الرجل ،دون أن نغفل عن أهمية الدوافع النفسية، باعتبار العمل فرصة لها لتحقق ذاتها وتقدير نفسها، و فرض أهميتها و مكانتها، و الشعور بالمسؤولية.[1]

فوجود المرأة الجزائرية اليوم في مجال الشغل أصبح ضرورة وحتمية تفرضها احتياجاتها بالدرجة الأولى و احتياجات المجتمع بالدرجة الثانية ، فهي تكاد تحتكر ميدان حساس جدا، وهو ميدان التربية والتعليم و الذي يعتبر أول سلم للنهوض بعجلة التنمية ،و مكمل لدورها الأساسي في تربية الأجيال وإعداد إطارات المستقبل إذ نجد في الجزائر أن غالبية العاملين في هذا المجال هم من الجنس اللطيف.

ويعد التدريس ، من الوظائف التي تمتد جذورها الى الماضي البعيد و تستمر الى عصرنا الحالي، فهي تحتفظ دائما بنبل رسالتها في تطوير الفرد و تزويده بالعلم و المعرفة و اكسابه المهارات المختلفة و تنمية مستوى ذكائه و قدراته، مع مواكبة العصر في رسم أهدافها و تجديد وسائلها ، عن طريق المعلم المتمكن من إيصال رسالة للفرد و المجتمع، ، ذلك ما أدى بها الى الحفاض على قيمتها بالمقارنة ببقية المهن الأخرى حيث ان فوائدها و تأثيرها لم يتوقف عند حدود الفرد فحسب و انما تعدى ذلك الى المجتمع كله. [2]

لكن رغم ما تحمله وظيفة التدريس من أهمية في تربية النشء و تشكيل المجتمع السوي ، الا أننا نجدها بالمقابل تعد مصدر للعديد من الضغوطات ، هذا ما قد ينعكس سلبا على شخصية ممارسيها، نفسيا ، جسديا و اجتماعيا... و يمكن ان نلاحظ ذلك من خلال القلق و التوتر الذي ينتابهم جراء ما يوجهونه خلال ممارستهم للتدريس و تعاملهم مع كل الفاعلين بالمؤسسة التربوية، ابتداء من التلاميذ، والزملاء الاساتذة، والإدارة،... مما يزيد من حدة القلق لديهم. [3]

فلا يمكن إنكار القلق الكبير الذي تتعرض له الأم المعلمة ، سواء في القسم ،عندما تتعامل مع تلاميذ غير متعاونين أو عدوانيين، أو داخل المنزل من خلال اهتمامها بأفراد عائلتها ، ومشكلاتهم ، والسهر على دعمها العاطفي والنفسي لهم ،خاصة و هي تعيش في مجتمع ذكوري، اين تسود فيه أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة، باعتبار المرأة في خدمة الرجل بالبيت، و هي مجبرة على تقديم جل الخدمات له و توفير كل احتياجاته، من طبخ وتنظيف و....، إضافة للظروف القاسية التي قد تواجهها من قلة المواصلات، والسكن ، و اكتظاظ الأقسام و غيرها من المشكلات ذات المصدر الاسري و البيداغوجي و الاقتصادي..دون أن ننسى ما قد تمر به من ألام الحيض و الولادة ، إضافة إلى حرصها على تحضير الدروس التي ستقدمها.[4]

فالضغوط المهنية هي تلك المثيرات السلبية التي تواجه الفرد في مكان عمله، فيعبر عنها من خلال مشاعره التي تظهر على شكل قلق و توتر، و قد تظهر من خلال تدني حالته الصحية و مرضه، وقد يعبر عنها سلوكيا بالتعبير عن غضبه و رفضه لتلك الأوضاع السلبية مما ينعكس على مردوديته المهنية. [5]

وقد أوضحت الدراسات ارتفاع نسبة الضغوط المهنية لدى المدرسين ، فنجد 33 بالمئة من المدرسين يعتبرون التدريس من المهن الضاغطة، بل و ان الضغوط المهنية بدت من الظواهر المرضية للعصر، ويجدها آخرين على أنها القاتل الصامت، ذلك أن الممتهن لمهنة التدريس، تتدهور حاته النفسية حين مواجهته للضغوط، فيصاب باضطرابات مختلفة كالإحباط و الشعور الدائم بالتعب و الإرهاق ،و توتر الاعصاب، الذي ينعكس سلبا على حياته الاسرية و الاجتماعية و المهنية. [3]

والمرأة العاملة عموما و الام على وجه الخصوص ، في سلك التدريس تقوم بمهمة جليلة وصعبة في نفس الوقت، لأن التدريس عملية صعبة وشاقة خاصة إذا ما تحدثنا عن التدريس في المرحلة الابتدائية، فهذه المرحلة تتطلب الكثير من الجهد من ناحية إعداد الدرس، و تحضيره وتقديمه مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ ، و كذا الاهتمام بالتلاميذ كونهم بحاجة إلى ذلك، و رعايتهم، وتربيتهم و تعليمهم، دون أن ننسى واجبها المنزلي و الأسري الذي ينتظرها عند عودتها إلى البيت، لتقوم بخدمة بيتها وأسرتها و الاهتمام

بحاجياتهم، وتوفير متطلباتهم ،ما قد يكون مصدرا ضغوط مهنية من جهة و أسرية من جهة أخرى.
ونظرا للظروف التي تعيشها الأم العاملة ،في سلك التعليم و التي تكون مهنتها مصدرا للضغوط بشتى أنواعها إهتم الباحثون بإجراء دراسات حول هذا الموضوع، من بين هذه الدراسات نذكر دراسة الباحث منصوري(2017) بالجزائر. [7] حول علاقة الضغوط المهنية عند مدرسين من التعليم الابتدائي و المتوسط ،ببعض المتغيرات و هي :(مصادر الرضا المهني والقلق و ارتفاع ضغط الدم الجوهري).و قد اكدت الدراسة عن و جود العلاقة بينهما و ان، سوء العلاقة مع التلاميذ، و الإشراف التربوي، و ظروف عبء العمل والترقية المهنية، و صراع الدور هي المصادر التي تتميز بمستوى ضغط مرتفع ، و التي تأثر منها المدرس الجزائري أكثر من غيرها. [6]

ودراسة الباحث يحياوي (2018) على عينة من المدرسات المتزوجات من كل مستويات التديس، حيث تطرقت الدراسة الى التعرف عن أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلاقتها الأسرية، وقد اكدد على وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجة الضغوط المهنية ودرجة الصحة النفسية لدى عينة الدراسة في كل طور تعليمي، كما اكدت على ارتفاع مستوى الضغوط المهنية لدى هذه الفئة من المدرسات، مع تدني مستواها في في درجة الصحة النفسية.[6]

وإذا كانت الضغوط المهنية التي تتعرض لها الأم العاملة في مهنة التدريس، تؤثر على حالتها الجسدية والانفعالية فإن هذه الضغوطات قد تمتد إلى صحتها النفسية، التي يعرفها الشرقاوي (2016) أنها ، حالة مجردة، غير قابلة للملاحظة المباشرة، و انما يمكننا ان نتنبأ بوجودها من خلال ملاحظة ردود الأفعال أو التعبير عن طريق السلوك، ملاحظتا ملاحظة علمية و موضوعية ،وقياسها باستخدام الاختبارات والمقاييس النفسية . كما تعتمد الصحة النفسية على السلوك السوي ، وأن الخصائص المرغوب فيها تعكس الأداء الوظيفي الفعال ،وهو عبارة عن سلوكيات تعبر عن تماسك الشخصية، و تكاملها واتزانها في

مواجهة مختلف الضغوط الحياتية ، و تحمل المسؤوليات الاجتماعية و السيطرة على الظروف البيئية قدر الاستطاعة و التوافق معها ".[8]

وفي عصرنا الحالي الذي يتسم بقلق افراده و توترهم ، جعل الخبراء و الباحثين في ميدان الصحة النفسية و الاضطرابات المختلفة التي يعاني منها الفرد جراء هذه الاضطرابات التي يواجهها ، فاخذو على عاتقهم البحث عن ماهيتها و مظاهرها بغية السعي الى تحقيق الصحة النفسية على مستوى الفرد و المجتمع ، و الوقاية من مسببات هذه الاضطرابات النفسية.[9]

و نظرا لأهمية الصحة النفسية لدى الأم العاملة ،و التي تعبر عما تشعر به و ما يدور بداخلها وما ينتج عنها من سلوكات ، اهتم الباحثون بإجراء دراسات حول هذا الموضوع، من بين هذه الدراسات نذكر دراسة جعيجع عمر وآخرون (2019) ، الذين تناولوا بالدراسة مقارنة مستوى جودة الصحة النفسية بين المرأة الماكثة بالبيت و المرأة العاملة في التدريس ، وقد توصلوا الى ان أن مستوى الصحة النفسية لعينتي الدراسة فاق المتوسط ، كما اشارت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين العينتين في المؤشرات التالية: (مؤشر الروح المعنوية والشعور بالقلق لصالح المرأة الماكثة بالبيت، و مؤشر القدرة على الاسترخاء لصالح المعلمات)التي تمثل مؤشرات الصحة النفسية.[4]

ودراسة عايدة ناجي(2020) التي كان الهدف منها معرفة العلاقة التي قد تجمع بين الصحة النفسية و الأداء المهني ، على عينة من القابلات بمستشفى أم البواقي(الجزائر)، حيث تلخصت نتائج الدراسة في وجود علاقة بين الصحة النفسية و الأداء المهني لدى القابلات لصالح سنوات الخبرة حيث كلما زادت سنوات الخبرة يرتفع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية الجسدية نتيجة تحمل الضغوط المهنية.[10]

هذا و نظرا لما تشهده الساحة الوطنية من إضرابات مستمرة و المطالبة بتسوية الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية في سلك التعليم لما ينجر عن وضعية الأساتذة المزرية من ضغوط، و نظرا لحرص الأفراد عامة و المدرس(ة) موضوع بحثنا هذا على الحفاض على صحته النفسية نحاول من خلال هذه الدراسة البحث

عن علاقة الضغوط المهنية التي تواجهها الأمهات المدرسات بمستوى صحتها النفسية ، في مرحلة التعليم الابتدائي. وذلك من خلال محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1.1. ما هو مستوى الضغوط المهنية لدى الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي ؟

1.2. ما هو مستوى الصحة النفسية لدى الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي ؟

1.3. ما هي طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية لدى الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي ومستوى صحتها النفسية؟

2. فرضيات البحث:

1.2. إن مستوى الضغوط المهنية لدى الأمهات المدرسات في الطور مرتفع .

2.2.إن مستوى الصحة النفسية لدى الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي منخفض.

3.2.يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية لدى الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي ومستوى صحتها النفسية.

3.أهداف الدراسة:

كان هدفنا من خلال هذه الدراسة يتلخص فيما يلي:

1.3 - أن نتعرف على مستوى الضغوط المهنية عند الأمهات المدرسات في الإبتدائي .

2.3- أن نتعرف على مستوى الصحة النفسية عند الأمهات المدرسات في الإبتدائي .

3.3-إمكانية التنبؤ بوجود علاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى الأمهات المدرسات في الإبتدائي.

4. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بحثنا الحالي في معالجة ما تطرقنا إليه من خلال نص الإشكالية التعرف على المرأة ودورها العظيم في بناء الأسرة و المجتمع باعتبارها عمود المجتمع الاساسي ومحور الحياة بكل تجلياتها، سواء تعلق ذلك بدورها الفعال داخل الأسرة أو دورها التنموي في الاقتصاد والمجتمع من خلال توليها لعدة مناصب مهنية جعلتها تتخطى عتبة عادات المجتمع الجزائري لتخرج بكل إمكاناتها لتبرز مكانتها في المجتمع ذلك أننا نجد أن المرأة قد دخلت في عديد المجالات المهنية و اكتسحت ميدان الشغل وتولت عدة مناصب منها الإدارة و التمريض وخاصة مجال التعليم، ونحن في بحثنا هذا نخص بالذكر الأم العاملة في قطاع التدريس في الطور الابتدائي إلى جانب ممارستها لعملها الأساسي كأم وزوجة وربة بيت ما يجعلها تعيش نوعا من الضغوط المهنية وحالة من الصراع النفسي لذلك ركزنا في بحثنا هذا على دراسة مستوى الصحة النفسية للأمهات المدرسات في المرحلة الابتدائية نظرا لما يلحقها من أعباء كثيرة تجعلها تعاني من القلق وحالات ضغط أسري و مهني يؤثر على صحتها النفسية محاولين دراسة الضغوط المهنية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لديها وكذا معرفة مستوى الضغوط المهنية و مستوى الصحة النفسية لدى الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي

5.تحديد المفاهيم الإجرائية:

1.5. مفهوم الضغوط المهنية:

وهي مجموع الدرجات التي تتحصل عليها الأمهات المدرسات وفق إجابتهن على عبارات الاستبيان الخاص بقياس الضغوط المهنية

2.5.مفهوم الصحة النفسية :

نقصد بالصحة النفسية من خلال بحثنا هذا أنها مجموع الدرجات التي تتحصل عليها الأمهات المدرسات في الطور الابتدائي وفق إجابتهن على أسئلة الاستبيان الخاص بقياس مستوى الصحة النفسية.

3.5.الامهات المدرسات:

الأمهات المدرسات في دراساتنا ،تتمثل في عينة البحث و هن أمهات تمارس وظائف ونشاطات في التربية والتعليم في جميع المواد وفق البرامج والمناهج الدراسية المختلفة من السنة الأولى إلى السنة الخامسة من التعليم الابتدائي،.و قدر عددهن بتسعة عشرة معلمة. و التي تمارس عملها بإبتدائيتي ذبيح الشريف ومولود سوسان بالجزائر العاصمة.

6- **الدراسة الاستطلاعية**

لقد بادرنا بالنزول إلى الميدان كخطوة رئيسية، بغية التقرب من الظاهرة موضوع الدراسة ميدانيا ،وكذا تجريب أدوات القياس التي سيتم استعمالها، فيها، فقد أجرينا دراسة استطلاعية على عينة من أمهات مدرسات بالطور الابتدائي قدرت بـ10معلمات،موزعين على إبتدائيتين (ابتدائية ذبيح شريف، وابتدائية مولود سوسان ، ببلدية القصبة ،بالجزائر العاصمة) و لقد تم التأكد من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية أن:

-التعليمة المستعملة في الأداتين ملائمة و واضحة .

-تم ضبط الوقت المستغرق في الإجابة على الاستبيان.

-إعادة صياغة بعض العبارات غير المفهومة لدى عينة الدراسة .

7-**المنهج المستخدم في الدراسة:**

تختلف مناهج البحث النفسي باختلاف المواضيع كما تختلف من مجال علمي إلى أخر، و بحكم طبيعة الغرض الذي من خلاله أجرينا هذه الدراسة، فقد اخترنا المنهج الوصفي الارتباطي، لمعرفة العلاقة بين متغيرين، (الضغوط المهنية و الصحة النفسية) ،ومن ثم التنبؤ بمستوى معين من الدلالة في صورة رقمية.

8.**حدود الدراسة :**

أجريت الدراسة على عينة من الأمهات المدرسات وبلغ حجمها 19مدرسة. وذلك خلال الموسم الجامعي 2023/2022 في الفترة الممتدة من 11إلى 20من شهر ماي ، اما عن الحدود المكانية فقد أجريت الدراسة في ابتدائية ذبيح الشريف وابتدائية مولود سوسان ببلدية القصبة الجزائر العاصمة.

9- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل المجتمع الإحصائي في هذه الدارسة في مجمل الأساتذة الذين يمارسون مهنة التدريس في التعليم الإبتدائي على مستوى ابتدائية ذبيح الشريف وابتدائية مولود سوسان ببلدية القصبة الجزائر العاصمة ، والذين يقدر عددهم ب31 معلمة) قمنا باختيار عينة البحث بطريقة قصديه والتي تكونت من (19) أم مدرسة موزعين على الإبتدائيتين .

10-الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياسين : الأول يتمثل في مقياس الضغوط المهنية والثاني في مقياس الصحة النفسية موجه لأمهات المدرسات بالطور الابتدائي. موضح فيها الهدف من هذا المقياس وكيفية الإجابة عن البنود، وفيما يلي عرض للمقياسين:

1.10 - **مقياس الضغوط المهنية :**

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس "صفاء يحياوي"(2018) الذي أعدته لقياس الضغوط المهنية في البيئة الجزائرية و الذي انصب اهتمامه حول موضوع المرأة العاملة و مدى تأثير عملها على صحتها النفسية من جهة و علاقاتها الاسرية من جهة أخرى، و قد شمل المقياس على ثمانية ابعاد:(بعد إدارة الوقت ، وبعد الأبعاد المهنية الحالة الصحية والنفسية للمعلم ،**و**بعد العلاقة مع الزملاء علاقة المعلم بظروف عمله.، وبعد العلاقة مع التلاميذ عوامل خارج العمل.، **و**بعد العلاقة مع الأولياء ،**و**بعد العلاقة مع المدير وبعد العلاقة مع المفتش، **و**بعد صراعات الأدوار).

2-5 : مقياس الصحة النفسية:

من تصميم الباحثة "صفاء يحياوي " (2018) الذي أعدته معتمدتا في ذلك على مقاييس سابقة طبقت في المجال النفسي ويتكون من 37 عبارة موزعة على 05 ، و الدراسة التي انصب اهتمامها حولها، معرفة مستوى الصحة النفسية لدى عينة من المدرسات -(امهات و متزوجات)- في الاطوار الثلاث. و ابعاد المقياس هي: (بعد تقدير الذات، بعد فاعلية الذات ،بعد التفاعل مع الأخرين .، بعد الاتزان العاطفي والانفعالي .، بعد الخلو من الاضطرابات النفس جسمية).

11-الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

1.11.مقياس الضغوط المهنية

1.1.11.الصدق: قمنا بحساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط المهنية فاستخلصنا ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية لاستبيان بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (N=19)والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (01)يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط المهنية

البعد	معامل الاتساق الداخلي
إدارة الوقت	0.54
أعباء المهنة	0.59
العلاقة مع الزملاء	0.59
العلاقة مع التلاميذ	0.61
العلاقة مع الأولياء	0.53
العلاقة مع المدير	0.57
العلاقة مع المفتش	0.54
صراع الأدوار	0.54

2.1.11. الثبات: تم التأكد من ثبات أداة الدراسة بحساب معامل الثبات عن طريق"ألفا كرومباخ وقد تم وصول إلى نتيجة0.75

جدول رقم (02) يوضح معامل ألفا كرومباخ

عدد البنود	معامل الفا كرومباخ
19	**0.75**

ومنه يمكن الأخذ بالمقياس من خلال ارتفاع درجة الصدق والثبات ويمكن إستعانة به.

2.11.مقياس الصحة النفسية:

1.2.11..صدق المقياس :قمنا بحساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لإستبيان الضغوط المهنية فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الإستبيان والدرجة الكلية لإستبيان بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (N=19)والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03)يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية

البعد	معامل الاتساق الداخلي
تقدير الذات	0.59
فاعلية ا–لذات	0.63
التفاعل مع الأخرين	0.52
الإتزان العاطفي والإنفعالي	0.67
الخلو من الاضطرابات النفسجسمية	0.53

ومنه يمكن الأخذ بمقياس من خلال ارتفاع درجة الصدق والثبات ويمكن اعتبار المقياس صادق ويمكن استعانة به.

2.2.11. **ثبات المقياس:** تم التأكد من ثبات أداة الدراسة بحساب معامل الثبات عن طريق"ألفا كرومباخ وقد تم وصول إلى نتيجة0.64.

جدول رقم (04) يوضح معامل ألفا كرومباخ

عدد البنود	معامل ألفاكرومباخ
19	0.64

ومنه يمكن الأخذ بالمقياس من خلال ارتفاع درجة الصدق والثبات .

12– **المعالجة الإحصائية:** تم الاعتماد في معالجة بيانات الدراسة الحالية على الصيغة رقم 25 من برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SpssV25) من خلال توظيف الأساليب الإحصائية التالية: اختبار – ت – لعينة واحدةOne-SampleT-Testلاختبار بيانات الفرضيتين الأولى و الثانية معامل الارتباط Pearsonلاختبار بيانات الفرضية الثالثة مع توظيف حجم التأثير.

13. **عرض، وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.**

1.13.عرض، وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة :

تنص الفرضية الأولى:إن مستوى الضغوط المهنية لدى الأمهات المدرسات في الطور الإبتدائي مرتفع .وللتحقق من صحة الفرضية قمنا باستخدام المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومقارنتها مع المتوسط النظري .

جدول رقم (5) يوضح الإحصاءات الوصفية إستبيان الضغوط المهنية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري
إستبيان الضغوط المهنية	19	103.73	11.149	100

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة البحث الكلية قدرت بـ (19)أم مدرسة بالطور الإبتدائي،حيث بلغ المتوسط الحسابي 103.73 والإنحراف المعياري11.149 وباستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة درجة الضغوط المهنية عند أفراد العينة(19) .إن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لضغوط المهنية كانت أكبر من المتوسط النظري وهذا يعني من خلال النتائج أن الأمهات المدرسات يعانين من درجة مرتفعة من الضغوط المهنية وبناءا عليها نقبل الفرضية الأولى. حيث قدرت درجة المتوسط الحسابي 103.73 والإنحراف المعياري 11.14 والمتوسط النظري 100وهذا ما يتفق مع جملة من الدراسات العربية والأجنبية كدراسة "كوكس "(2000) التي أشارت إلى أن المدرسين يعانون من ضعوط العمل مرتيين أكثر من غير الممارسين لمهنة التدريس[11] 11. وهذا يثبت من أن مهنة التدريس تعد من المهن الضاغطة , كما اشار الى ذلك دونهام dunham وغيره ،وكذلك المكتب الدولي للعمل الذي أكد أن الضغوط المهنية عند العاملين بقطاع التربية ظاهرة عالمية وعموما فإن غالبية الدراسات التي إهتمت بالضغوط المهنية عند المعلمين كشفت وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية ،وتتقارب نتائج الدراسة الحالية أيضا مع ما جاءت به دراسة فوزي عادل (2008)، ودراسة مليكة خوجة(2010)، والتي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط المهنية للعاملين بالقطاع. [6]

2.13.عرض، وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة :

تنص الفرضية الثانية : أن مستوى الصحة النفسية لدى أمهات المدرسات فى الطور الإبتدائي منخفظ. وللتحقق من صحة الفرضية قمنا باستخدام المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومقارنتها مع المتوسط النظري

جدول رقم (6) يوضح الإحصاءات الوصفية لإستبيان الصحة النفسية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري
إستبيان الصحة النفسية	19	112.84	7.72	92.5

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة البحث الكلية قدرت بـ (19)أم مدرسة في الطور الإبتدائي،حيث بلغ المتوسط الحسابي 112.84 والإنحراف المعياري7.75 وبإستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة درجة مقياس الصحة النفسية عند أفراد العينة(19) إن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لمقياس الصحة النفسية كانت أكبر من المتوسط النظري وهذا يعني من خلال النتائج الأمهات المدرسات يعانين من مستوى متدني من الصحة النفسية وبناءا على هذه النتائج نقبل الفرضية الثانية القائلة بأن الأمهات المدرسات تعانين من مستوى متدني في الصحة النفسية حيث قدرت درجة المتوسط الحسابي 112.84 والإنحراف المعياري 7.72 والمتوسط النظري 92.5 ،وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة نانسي بوتسي (1979) على أن المرأة التي تعاني من ضغوط مهنية يؤثر ذلك على صحتها النفسية وأضاف وجودي ترخمان (1980) الذي أجرى دراسته على المرأة العاملة ومعانتها النفسية والجسمية حيث أثبت أن النساء العاملات كن أكثر معاناة من النساء غير العاملات. وهذا ما أكدته أيضا دراسة "بلاس "(1986) حول

مصادر ضغوط العمل كما يدركها المعلمون أنفسهم ،على وجود إنفعالات سلبية مصاحبة لإحساس المعلمين بضغوط العمل مثل :الغضب ،الانزعاج، الاكتئاب ،وأعراض عضوية.

3.13. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

كان نص الفرضية الثالثة: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية ومستوى الصحة النفسية لدى الأمهات العاملات في الطور الإبتدائي .

جدول رقم (7) يوضح نتائج معامل الارتباط على مقياس "بيرسون"(Corrélation de Pearson)

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط"r"	الدلالة الإحصائية
الضغوط المهنية	19	103.73	11.14	-0.1	غير دالة عند مستوى الدلالة 0،01
الصحة النفسية	19	112.84	7.72		

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين متغير الضغوط المهنية ومتغير الصحة النفسية لدى الأمهات المدرسات حيث قدر معامل الارتباط 0.1- عند مستوى الدلالة 0.01 وهي غير دالة. وبذلك يمكن القول أن الضغوط المهنية تؤثر بالسلب على الصحة النفسية فكما أشار "ديدار"(2004) ، أن إنخفاض مستوى الصحة النفسية لدى مدرسات الطور الإبتدائي قد يرتبط بأعباء المهنة كالضغط المهني وكذلك صعوبة التعامل مع هذه المرحلة. وهذه النتائج تتوافق مع ما أشار إليه ما سلاش وجاكسون (د.س) أنه كنتيجة لضغوط العمل فإن كثير من الأساتذة يجدون أن مشاعرهم وإتجاهاتهم نحو مهنتهم أكثر سلبية ،فقد يظهر لديهم إنفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب ،القلق ،الإنزعاج وتثبيط العزم ومن ثم يفقدون دافعيتهم نحو الإنجاز في عملهم ويوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل. [6]

14.إستنتاج عام:

لقد هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من الأمهات المدرسات ببعض الابتدائيات ببلدية القصبة ولاية الجزائر، وكذا التعرف ما إن كانت هناك مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة .ومعرفة إذ كان هناك مستوى متدني من الصحة النفسية لدى عينة الدراسة.و استنادا لما أثبتته النتائج الإحصائية يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

1-إن مستوى الضغوط المهنية لدى الأمهات المدرسات مرتفع، وبناء على ذلك نقبل الفرضية الأولى.

2-إن مستوى الصحة النفسية لدى الأمهات المدرسات منخفض، وبناء على ذلك نقبل الفرضية الثانية .

3-توجد علاقة إرتباطية عكسية بين مستوى الضغوط المهنية ومستوى الصحة النفسية ذات دلالة إحصائية لدى أمهات المدرسات ،بمعنى كلما إرتفع مستوى الضغوط المهنية أدى ذلك بالضرورة إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية.

16.خاتمة

تعد المرأة العاملة من أهم عناصر بناء المجتمع وركيزته الأساسية، فدورها في بناء الأسرة والمجتمع عظيم للغاية ، مما يجعل أداءها لهذا الدور، يتطلب الثقة بالنفس ،و المبادرة و المواظبة ،و أن تهتم بحاجياتها و حاجيات أسرتها ،وخاصة عند أداءها لأهم هذه الأدوار وهو دور الأمومة ،إذ لابد لها أن تضمن الاستقرار العاطفي والنفسي لأفراد عائلتها، وبناء شخصيات متزنة، تتمتع بالقيم ،و الأخلاق الحميدة ، ما يجعل تأثيره ايجابيا على المجتمع ككل ،سواء كان ذلك باهتمامها بأفراد عائلتها ،ومشكلاتهم ، أو بدعمها العاطفي والنفسي لهم ، وتنشئتهم على مبادئ الحياة الاجتماعية السليمة ،و العادات الايجابية ،و هذا ما يؤكد مكانة الأم العظيمة في المجتمع بإعدادها لأجيال المستقبل وبتربيتهم التربية الصالحة.

وإن موضوع الضغوط المهنية يشكل موضوعا مهما للدراسات العلمية والأكاديمية، خاصة لدى المدرسين وبالتحديد لدى الأمهات المدرسات، حيث بينت الكثير من الدراسات أن هذه الفئة من النساء أكثر عرضة للضغوط ،إذ سجلت نتيجة تتراوح بين المستوى المتوسط إلى المستوى العالي من درجة الضغوط في مقاييس الضغوط المهنية. ذلك نتيجة لعلاقاتها الخارجية وصراع الدور جراء تعدد أدوارها وثرة التزاماتها و واجباتها في المجتمع الجزائري، بين واجبها الأسري مع الزوج و الأبناء و المنزل و واجبها المهني، باعتبارها مسؤولة على تربية و تعليم التلاميذ و الحرص على تنمية مهاراتهم التربوية و العلمية و تطوير قدراتهم المعرفية، خاصة إن تحدثنا عن التعليم في الطور الابتدائي باعتبارها اللبنة الأولى لإعداد التلميذ والحرص على تعلمه المنهج السليم وتربيته .ما يجعل الاهتمام و اجراء دراسات معمقة ترفع من مستوى الراحة النفسية للمراة و الام العاملة و تنقص من حدة الضغوط التي تواجهها.

ومن خلال ما التمسناه أثناء احتكاكنا بعينة الدراسة ،ارتأينا أن نقدم بعض المقترحات العملية التي قد تساعد على التقليل من حدة الضغوط المهنية والرفع من مستوى الصحة النفسية لديها.

_وجوب التحلي بالأفكار الإيجابية اتجاه العمل و الشعور بالقيمة و الثقة بالنفس.

_ شعور الأم العاملة بأهميتها ومكانتها في المجتمع من خلال إنتاجها وبصمتها الخاصة.

_تنظيم الوقت مع اخذ قسطا من الراحة و تحقيق الإحتياجات الخاصة.

_تخصيص الوقت الكافي لقضائه مع العائلة ومشاركتهم احتياجاتهم وإنشغالاتهم.دون المبالغة في ذلك.

_وضع خطط و برامج لحل مشكلات مهنة التعليم التي تحمل الدولة عبء المصاريف والتكاليف.

-التقليل من عدد التلاميذ داخل الصف الدراسي.

-توفير الأدوات والوثائق و الوسائل الحديثة اللازمة والتي يحتاجها المعلم لنجاح العملية التربوية .

معالجة مشكل المواصلات عن طريق توفير السكن الوظيفي خاصة للمعلمات و إقامة النقل الوظيفي أو توظيف المرأة قرب مقر إقامتها .

-منح الأم العاملة عطلة أمومة مدتها ستة أشهر بعد ولادتها حتى تتمكن من الاهتمام بطفلها حتى لا يتولد لديها الشعور بالذنب نتيجة إهمالها لأبنائها وبالتالي التخفيف من حدة الضغط لديها.

-تجنب تكثيف حصص التوقيت الأسبوعي للأم العاملة حتى يتسنى لها الموازنة بين العمل والأسرة.

16.الهوامش::

1 ناجية دايلي، **الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق**، دراسة ميدانية لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة مُحَّد الأمين دباغين سطيف2، الجزائر، .2013

2 نادية دشاش، **مهنة التعليم وأخلاقياتها وأدوار المعلم القدوة** ،مجلة البحوث والدراسات الإنسانية ،العدد 8.سنة 2014، ص122.

3 جلاب مصباح ،وبونيقة نصيرة ، **درجة تأثير ضغوط المهنة في ظهور القلق ضغوط المهنة في ظهور القلق لدى المعلمات** ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الشهيد حمة لخضاري، الوادي المجلد 8، العدد 1،سنة 2020، ص29 .

4 جعيجع عمر، زهراوي خروفة ، **جودة الصحة النفسية لدى المرأة دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والماكثة بالبيت**، مجلة العلوم الاجتماعية، مج 5، ع1، سنة 2019، ص 35 .

5 عبد القادر أحمد سالم، **مصادر الضغوط المهنية وأثارها في الكليات التقنية في محافظات غزة**، رسالة ماجيستر، إدارة أعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2009م.

6 صفاء يحياوي، **أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقتها الأسرية دراسة ميدانية على عينة المدرسات بالأطوار الثلاث** ، بدائرة تلمسان ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة مُحَّد بن أحمد وهران الجزائر، 2018م.

7 منصوري مصطفى ، **مصادر** ضغط العمل وعلاقتها بالرضا المهني والقلق و ارتفاع ضغط الدم الجوهري، مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية و التاريخية، المجلد8،العدد 1، جوان 2017، ص 221.

8 مجذوب أحمد مُحَّد أحمد قمر، **الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات**، دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة دنقلا، السودان، 2016.

9.عبد الفتاح الخواجة، **مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي**، ط1، دار –المستقبل للنشر و التوزيع، عمان، 2010م.

10 عايدة ناجي ، **الصحة النفسية والسيكوسوماتية وعلاقتها بالأداء المهني لدى القابلات** ، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي ، المجلد 7، العدد 2، سنة 2020، ص 456.

11 باهي سلامي، **الاضطرابات السيكوسوماتية (النفسجسمية) لدى معلمي المدرسة الابتدائية**، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية و الاجتماعية العدد 13،سنة 2009.ص 247.