الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم
دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة

د. حمزة الأحسن*
جامعة مولود معمري، تيزي وزو – الجزائر

استلم بتاريخ: 03-07-2015 تمت مراجعته بتاريخ: 21-08-2015 قبل للنشر بتاريخ: 24-08-2015

الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة، والكشف عن المصادر المسببة لهذه الضغوط، بالإضافة إلى تحديد مستوى تقدير الذات الموجود لدى هذه الفئة من المعلمين والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (115) معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية. وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

– وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى (66.08%) من معلمي المرحلة الابتدائية، حيث تظهر لديهم هذه الضغوط بسبب مصادر متعلقة بكل من أعباء المهنة وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز والعلاقات المهنية والنمو والتطور المهني، والمكانة الاجتماعية.

– وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى (60%) من معلمي المرحلة الابتدائية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، تقدير الذات، المرحلة الابتدائية.

Occupational Stress among Primary School Teachers and its Impact on their Level of Self-Dsteem
A field study in Blida and Tipaza

Hamza EL-AHSAN*
Mouloud Maamri University, Tizi-Ouzou- Algeria

Abstract

The aim of this study is to detect the level of professional stress on teachers in primary school from the Directorate of Education in Blida and Tipaza and also to reveal the main sources behind the emergence of this professional stress with those teachers. In addition, this study aimed to identify of the level of self-esteem among primary school teachers and at last to detect the correlation between the variables of professional stress and the level of self-esteem. This study was conducted on a sample of (115) teachers (male, female) teaching in primary school. The researcher reached the following results:

- The presence of high professional stress with (66.08%) of primary school teachers, where this stress is related to working conditions, burdens of the profession, pupils and their parents, educational policy, wages, incentives, professional relations, the professional growth and development and social status.
- The presence of a low level of self-esteem (60%) of primary school teachers. There is an inverse correlation between sources of professional stress and self-esteem.

Keywords: professional stress, self-esteem, primary school.

* **E. Mail :** *elahcene-hitman@hotmail.fr*

مقدمـــة:

لقد عرفت حياة البشرية خلال العقود الماضية العديد من المساعي والحركات التنموية الواسعة والشاملة، التي أجبرتها بدورها على حتمية معايشة هذه الظروف الجديدة المتميزة بسرعة تغيرها في مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، كما فرضت هذه التطورات على الفرد ضرورة تمسكه بعمله وتقديسه له، مع احترامه الكامل للوقت واستغلاله بحكمة مطلقة، حتى يتمكن من السيطرة على هذه التحديات الدخيلة، لأن العمل حسب ما أثبته تاريخ البشر، وسيلة لتنمية المجتمعات والمنظمات المعاصرة ومعيار لمعرفة قيمة الفرد الاجتماعية، فبفضل العمل تمكن الإنسان الأول من تحسين حياة معيشته، وانتقل من نشاط الصيد ثم الزراعة ثم الرعي ثم التجارة، ليصل مؤخرا إلى اكتشافه لعالم الصناعة.

من جهة أخرى؛ ترتب عن هذه التطورات والتغيرات العديد من النقم مثل: ارتفاع معدلات البطالة بسبب استعمال الأنساق الذكية، وتعقد طرق ووسائل انجاز العمل، وارتفاع معدلات الحوادث والأمراض المهنية، وزيادة كثافة العمل لتلبية احتياجات السوق الحرة المتزايدة، كما جردت بعض المنظمات من المبادئ الإنسانية، وأهملت الخدمات الاجتماعية والصحية للعمال في بعض المؤسسات. (مدني، 2009، 9)

ومادام الفرد جزء من المحيط الذي يعيش ويعمل فيه؛ فمن المؤكد أن تنعكس هذه المشاكل سلبا على حياته النفسية والجسدية والسلوكية، حيث ترتفع لديه معدلات الشعور بالقلق والتوتر النفسي واليأس والاكتئاب وانعدام الرضا، وانخفاض الروح المعنوية، وتدني مستوى تقدير الذات والإصابة بالمرض أو التمارض، والانتحار وغياب الاستقرار الوظيفي، وارتفاع معدلات الدوران في العمل والتغيب، والتعرض للضغوط المهنية.

إشكالية الدراسة:

يعتبر العديد من الباحثين والمفكرين أن ظهور الضغوط المهنية مرتبط أساسا باكتشاف الإنسان لعالم الصناعة الواسع، حيث صرّح البعض منهم بأن حدوث هذا النوع من الضغوط راجع إلى عاملين رئيسيين، وهما: متطلبات العمل والخصائص الشخصية للفرد. (سلامي، 2008، 15) كما أن نسبة وجودها في الأوساط العمالية مرتفعة ومقلقة جدا، إذ تبين مثلا حسب الكنفدرالية الأوروبية لنقابة العاملين أن حوالي 30% من العمال الأوروبيين يعانون من هذه الضغوط. (Légeron-Cristofini, 2006, 13) كما أشارت دراسات التأمين الحديثة الأمريكية أيضا إلى أن نصف العمال الأمريكيين يجدون عملهم مجهدا جدا، ويرى الربع منهم بأن الوظيفة هي مصدر للإجهاد في حياتهم. (مسعودي، 2003، 5)

وقد بيّنت العديد من الدراسات أن ظاهرة الضغوط المهنية هي في الأصل عبارة عن جملة من الاستجابات الجسمية والانفعالية السلبية، تحدث عندما لا تتناسب متطلبات العمل مع قدرات ووسائل وحاجات العامل، وهي موجودة في جميع المهن والوظائف، إلا أن شدتها تزيد في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية أو تلك التي تقتضي التعامل والاحتكاك المباشر مع الجمهور، مثل: الطب والتمريض

والتعليم والملاحة الجوية...إلخ. (خليفات والزغلول، 2003، 63)، فمثلا في قطاع التعليم بيّنت دراسة الأحسن (2015) وجود مستويات عالية من الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي في أربع ولايات جزائرية، وفي مجال الطب توصلت دراسة Spooner (2008) إلى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى العاملين في المستشفيات المركزية التركية، من أطباء وممرضين وموظفين، وفيما يتعلق بالأجهزة الأمنية أسفرت دراسة Rubina & Shehla (2008) عن وجود معدلات عالية من ضغوط العمل لدى الضباط العاملين في مقاطعة (أبو تاباد) الباكستانية، وفي قطاع البنوك والمصارف بينت دراسة السقا (2009) وجود مستويات مقلقة من الضغوط المهنية لدى العاملين في المصارف العامة في فلسطين.

وفي نفس الاتجاه أجرى الطريري (1994) دراسة على مجموعة موظفين من قطاعات عمل متنوعة في المجال (التعليمي، والصحي، والصناعي، والاجتماعي، والاقتصادي، والتجاري، والخدمات العامة بالإضافة إلى قطاعات أخرى) حول أسباب الضغوط ونتائجها، وقد توصل إلى أن عمال القطاع الاجتماعي هم الأكثر عرضة للضغوط المهنية. (الطريري، 1994، 57)

ومن خلال ما سبق تناوله يمكن أن نصنف مهنة التعليم أو التدريس من المهن الضاغطة، وهذا الأمر أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي توصلت إلى وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم، كدراسة خليفات والزغلول (2001) التي توصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي مدارس محافظة الكرك الأردنية، ودراسة التعاونية العامة للتربية الوطنية بفرنسا (2004) MGEN التي وضحت بشكل جيد المصادر المسببة للضغوط المهنية ونتائجها لدى المعلمين الفرنسيين بصفة عامة، ودراسة (2005) Viviane Kovess التي بينت أن مهنة التعليم في فرنسا تخلق ضغطا مهنيا وتعبا عصبيا تفوق نسبته تلك النسبة الموجودة في بقية المهن الأخرى ودراسة (2006) Antoniou التي أسفرت عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الأساسية والعليا اليونانية، ودراسة سلامي (2008) التي توصلت إلى أن مدرسي التعليم في الجزائر (الابتدائي والمتوسط والثانوي) يعانون من مستويات عالية من الضغوط المهنية.

وعموما فقد أشارت نتائج معظم الدراسات إلى وجود مصادر متعددة أدت إلى ارتفاع مستويات الضغوط المهنية لدى المعلمين، مثل دراسة (1977) Rudd & Wisman التي كشفت عن المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمي المراحل الدراسية المختلفة في كندا، والتي تمثلت في كل من قلة الرواتب وضعف الروابط بين أعضاء هيئة التدريس والظروف الفيزيقية المحيطة والعبء الدراسي واكتظاظ الصفوف بالطلاب ونظرة المجتمع إلى مهنة التعليم. ويضيف (2010) Chan إلى المصادر السابقة من خلال دراسته التي أجريت على معلمي المدارس الابتدائية والثانوية في (تايوان) كل من مصادر ضغط الوقت والإصلاحات المستمرة في التعليم والمراجعة الخارجية للمدرسة. أما اللجنة النقابية الأوروبية للتعليم (2007) CSEE فقد تكلمت كثيرا عن السلوك غير المقبول الصادر من التلاميذ وسوء تسيير المدرسة، ونقص الدعم من طرف الإدارة، وقلة الوسائل البيداغوجية، ونقص الموارد وسوء المناخ الاجتماعي داخل المدرسة، والخوف من التقييم وانعدام الأمن والاستقرار الوظيفي كمصادر بارزة يتعرض لها معلمي المراحل التعليمية الثلاث (الابتدائي والثانوي والمهني). وزيادة على ما تقدم أصرت مرارا

مديرية التقييم والتنبؤ التابع لوزارة التربية الوطنية بفرنسا (2005) DEP على أن إجبار المعلم على إنجاز مهام معقدة، وصعوبة الالتقاء بالزملاء وعدم ملاءمة المواعيد الزمنية هي مصادر تساهم في تعقيد مهنة التعليم وخلق مستويات عالية من الضغوط.

ومن جهة أخرى؛ التعرض المستمر لهذه المصادر وظهورها المتكرر لدى المعلم أو المدرس من شأنه أن يؤثر سلبا على صحته النفسية والجسدية والسلوكية، وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات، أبرزها دراسة اللجنة النقابية الأوروبية للتعليم (2007) CSEE التي توصلت إلى تحديد أعراض الضغوط المهنية عند معلمي التعليم (المهني، والابتدائي، والثانوي) التي تمثلت في: الاكتئاب والإنهاك العاطفي واضطرابات النوم والأرق، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والصداع النصفي واضطراب الجهاز الهضمي والإدمان على الكحول والتبغ والمخدرات. ودراسة مديرية التعليم الابتدائي (2002) DEP التابع لقسم التعليم العام بسويسرا التي بيّنت أن التعرض المستمر لمستوى مرتفع من الضغوط المهنية يعرض حتماً المعلمين إلى الإصابة بداء السكري، وألام المفاصل واستهلاك المهدئات العقلية. في حين تضيف النقابة الوطنية للتعليم الثانوي بفرنسا (2005) SNES من خلال دراستها أن التعليم مهنة ضاغطة يترتب عنها أعراض نفسية وجسدية وسلوكية مثل فقدان التوازن، والتعب المزمن، وألام الرأس، واختلال الجهاز الهضمي، وارتفاع ضغط الدم، والحساسية، وسرعة الغضب والهيجان، وسوء المزاج، والشعور بالذنب والإحباط، وخيبة الأمل والوحدة النفسية، والاكتئاب، وفقدان الثقة بالنفس، وتدني درجة تقدير الذات.

وزيادة على ما سبق ذكره؛ هناك اتفاق وتقارب كبير بين العديد من الدراسات التي أجريت في الميدان التربوي على اعتبار الضغوط المهنية كمتغير مستقل تربطه علاقات مختلفة من حيث الشدة والاتجاه مع متغيرات تنظيمية ونفسية عديدة، على غرار الأداء الوظيفي والولاء التنظيمي، واتخاذ القرارات والنمط القيادي ووجهة الضبط، والاضطرابات السيكوسوماتية، والصحة النفسية، والقلق وعدم الرضا عن العمل والاكتئاب والإنهاك الانفعالي، والإحباط وتقدير الذات. (سلامي، 2008، 15) وهذا ما توصل إليه مثلا منصوري (2005) في دراسته عن وجود علاقة سلبية بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة المتوسطة بالجزائر، أما Ponnelle (2008) فقد أسفرت دراستها عن وجود علاقة بين الضغوط المهنية وسمة القلق، في حين كشف الشحام (2007) عن وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي الطور الإكمالي بالجزائر، بينما توصلت دراسة كل من Rubina & Shehla (2008) إلى وجود علاقة عكسية بين ضغوط العمل والأداء الوظيفي ويضيف العرباوي (2009) في دراسته على وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولايات الغرب الجزائري، أما فيما يتعلق بطبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية وتقدير الذات، فقد توصلت دراسة السمادوني (1993) إلى وجود علاقة عكسية بين الضغط ودرجة تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة والتعليم العام في مصر.

وإذا ما رجعنا إلى قطاع التربية في بلادنا نلمس بعض الإهمال لموضوع تقدير الذات لدى المعلمين في ظل الأوضاع المهنية الصعبة السائدة داخل المدرسة، كاكتظاظ الأقسام، والتغيير المستمر في المناهج والمقررات الدراسية، وضعف الوضع الاقتصادي والاجتماعي للمعلم، وعمليات التفتيش المفاجئة وسوء العلاقات المهنية داخل المؤسسة، ونقص التكوين والإعداد المهني...إلخ، وبالتالي استمرار المعلم في العمل في هذه الوضعيات والمواقف الضاغطة من شأنه أن ينعكس سلباً على درجة الثقة في نفسه وفي تقديره لذاته، وهذا ما توصل إليه إبراهيم (1994) في دراسته التي أسفرت عن وجود علاقة عكسية بين ضغوط العمل التي يتعرض لها المعلم المصري، وكل من الثقة في النفس وتقدير الذات وكذلك دراسة بدران (1997) التي أثبتت وجود علاقة سلبية بين التعرض للضغوط المهنية ومفهوم الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بمصر، أما Butler & Constantine (2005) فقد تأكدا من خلال دراستهما أن ارتفاع درجة تقدير الذات يقلل من الإحساس بالضغوط المهنية، في حين تؤكد Piperini (2007) إلى أن اختلاف ظروف العمل لدى المعلمين الفرنسيين في المراحل التعليمية (الابتدائي، والمتوسط والثانوي) أدى إلى وجود اختلاف في مستوى تقدير الذات الذي ارتفعت درجته لصالح الذكور في المرحلة الابتدائية ولصالح الإناث في المرحلتين المتوسطة والثانوية.

وإذا ما تفحصنا حالة المنظومة التربوية الجزائرية، نجد بأنها تتخبط في العديد من المشاكل سواء تعلق الأمر بالموارد البشرية المؤهلة، أو بالهياكل البيداغوجية أو بالموارد التقنية التي مازال ظهورها يتكرر في المحيط المدرسي بأطواره الثلاثة إلى يومنا هذا، بالرغم من كل الجهود المبذولة من طرف الجهات الوصية في السنوات الأخيرة. فمثلا لو أخذنا على سبيل المثال المرحلة الابتدائية، سوف نسجل العديد من المواقف الضاغطة، كارتفاع معدلات الرسوب والتسرب المدرسي وانتشار العنف اللفظي والجسدي بين المعلمين والتلاميذ، أو بين التلاميذ أنفسهم، والجنوح، والتدخين، وقلة المعدات والوسائل، وكثافة البرامج الدراسية مع قصر المواعيد الزمنية المخصصة لها، والمزيد من الإضرابات والاعتصامات المتكررة مع تماطل الجهات المعنية في تحسين وتنفيذ مطالب المضربين وغيرها من المشاكل البيداغوجية والتنظيمية، فكل هذه المشاكل التحمت وشكلت ضغوطاً انعكست سلبا على الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية بصفة عامة، وعلى درجة تقديرهم لذواتهم بصفة خاصة، وفي ظل نقص الاهتمام وندرة الدراسات المحلية حول موضوع الضغوط المهنية وانعكاساته على مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وبناء على ما تقدم، تتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولايتي البليدة وتيبازة؟

وينبثق عنه الأسئلة الفرعية التالية:

1- ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

2- ما المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

3- ما مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

4- ما العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- الكشف عن مستويات الضغوط المهنية الموجودة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- التعرف على المصادر والعوامل المسببة للضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- التعرف على المستوى الحقيقي من تقدير الذات الموجود لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

أهمية الدراسة:

يمكن الإشارة إلى أن لهذه الدراسة الحالية أهمية نظرية وعملية تمثلت فيما يلي:

- **أهمية نظرية:** تتضح مباشرة من خلال تناول موضوع الضغوط المهنية في مجال التربية بصفة عامة وهذا بعد ملاحظة انتشاره بصورة مرعبة داخل أروقة المؤسسات التربوية، وخصوصا مدارس المرحلة الابتدائية، بالإضافة إلى إثراء المكتبة الجامعية بمثل هذه الدراسات والبحوث الأكاديمية، التي تركز على تشخيص ومعالجة هذا المتغير المؤثر سلبا على صحة المعلم النفسية والجسدية والسلوكية. كما يمكن أيضا أن تكون نتائج هذه الدراسة الحالية منطلقا ومنبرا لدراسات وبحوث مستقبلية تتناول موضوع الضغوط المهنية في الميدان التربوي أو الميادين الأخرى مثل: الصحة، والأمن، والبنوك والخدمات الاجتماعية.

-**أهمية عملية:** تتضح من خلال تحديد المستوى الحقيقي للضغوط المهنية المنتشرة بين المعلمين في المرحلة الابتدائية. ولا تتوقف الأهمية العملية لهذه الدراسة الحالية عند هذا الحد، بل تسعى إلى التنقيب عن أبرز العوامل والمصادر المؤدية إلى ظهور هذا النوع من الضغوط، حتى تتمكن الجهات الوصية من إعادة النظر في سياساتها التعليمية المطبقة، سواء تعلق الأمر بالموارد التنظيمية والتقنية والبشرية، بالإضافة إلى تسهيل مهام هذه الجهات الرسمية وغير الرسمية في إيجاد الحلول الفعالة في احتواء ظاهرة الضغوط المهنية داخل المؤسسات التربوية، انطلاقا من تحسين ظروف ومحتوى العمل وتقنين الوسائل البيداغوجية، وإدخال جملة من الحوافز المرنة ومراجعة المقررات الدراسية.

وبطبيعة الحال من شأن هذه التعديلات أن تساهم مستقبلا في تحسين جودة التعليم الابتدائي والرفع من مستوى ثقة المعلمين في أنفسهم ودرجة تقديرهم لذاتهم التي تنعكس بدورها إيجاباً على كامل صحتهم النفسية، وفي الأخير الارتقاء بالمؤسسات الابتدائية إلى الأفق لتكون القاعدة الأساسية في تكوين نخب المستقبل نوعا وكما.

حدود الدراسة:

- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفترة الممتدة من 15 جانفي إلى 12 مارس 2015.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في بعض المدارس الابتدائية التابعة لمديريات التربية لولايتي البليدة وتيبازة.
- **الحد البشري:** تم تطبيق هذه الدراسة الحالية على معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة.

تحديد مصطلحات الدراسة:

- **الضغوط المهنية:** نعني بها مجموعة من المثيرات والمواقف التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد ينتج عنها العديد من ردود الأفعال، والتي تظهر على سلوك الأفراد في العمل أو تنعكس على حالتهم النفسية والجسدية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل هؤلاء الأفراد مع بيئتهم المهنية الضاغطة.
- **تقدير الذات:** نشير إليه على أنه ذلك التقييم العام السلبي أو الإيجابي الذي يعطيه الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، حيث ينعكس هذا التقييم في ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاته منها.
- **المعلم:** نعني به ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية أبنائهم وتعليمهم ،يتمتع بالكفاءة والإعداد والتأهيل، ويكون دور الأستاذ أو المعلم رسمي في كثير من الأحيان بشرط أن يتحصل على مؤهلات مهنية محددة، أو أوراق اعتماد من قبل جامعة أو كلية مختصة في الشؤون التربوية ويوظف من قبل الدولة مقابل أجر نظير قيامه بهذه المهمة.
- **التعليم الابتدائي:** نقصد به ذلك التعليم الإجباري الذي يبدأ في سن السادسة، بحيث يكتسب الطفل المتعلم خلال هذه المرحلة أسس تعلم القراءة والكتابة والحساب، إلى جانب فهم أولي لمواد أخرى مثل التاريخ والجغرافيا والعلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية والتربية الدينية والفنون والموسيقى كما أن هذه المرحلة من التعليم مهمة في توجيه الطفل وبناء شخصيته.

الإطار النظري للدراسة:

1- مفهوم الضغوط المهنية:

إن تعدد المتغيرات التي يشملها مفهوم الضغوط المهنية، واتساع إطار دراستها أدى إلى ظهور تعاريف متعددة لهذا المفهوم، فقد عرفها كل من Dekeyser-Hanser (1996) من منظور نفسي على أنها "عبارة عن استجابة العامل أمام متطلبات الوضعية التي تجعله يشك في مدى تمتعه بالموارد الضرورية التي تمكنه من المواجهة." (مدني ، 2009، 13)

وينظر الباقي (2004) إلى الضغوط المهنية على أنها " مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمانية، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط". (مدني، 2009، 16)

أما المنظمة العالمية للصحة (2004) فتشير إلى الضغوط المهنية على أنها "مجموعة من استجابات الموظفين الممكنة في حالة مواجهتهم لمتطلبات وضغوطات مهنية لا تتناسب مع معارفهم وكفاءاتهم، والتي تستدعي استعمال قدراتهم في موقف العمل. (الأحسن، 2015، 22)

1-1- أنواع الضغوط المهنية:

تقسم الضغوط المهنية حسب اعتبارات متعددة، فهناك من الباحثين من يقسمها اعتمادا على الآثار المترتبة عنها، ومنهم من يقسمها بناء على الفترة الزمنية التي تستغرقها، الشدة والتوتر ومدى تأثيرها على صحة الإنسان النفسية والبدنية، ومنهم من يقسمها بناء على مصادرها. (سلامي، 2008، 26)

أ- **الضغوط الإيجابية:** هي تلك الضغوط المفيدة التي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد حينها بالقدرة على الإنتاج وانجاز المهام بسرعة وبكل حسم، كما يعد الضغط الإيجابي ضرورة لكل الأفراد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياتهم، كما يعد حافزا لمواجهة التحديات في العمل وتحسين الأداء وهذا النوع من الضغوط يكون ضروري لمتخذي القرارات في المنظمات، فكثير من الأعمال تحتاج إلى ضغط يمارسه متخذ القرار على العاملين للاحتفاظ بحيويتهم وأدائهم الجيد، وكسر عامل الكسل والتخاذل الناتج عن رتابة العمل.

ب- **الضغوط السلبية:** هي تلك الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة الفرد العامل الجسدية والنفسية، ومن ثم تنعكس على أدائه ومستوى إنتاجيته في العمل، ومثل هذه الضغوط تولد الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن العمل واكتساب الفرد للنظرة السلبية اتجاه قضايا العمل.

1-2- مصادر الضغوط المهنية:

من الصعب تحديد نموذجا متفق عليه بين الباحثين يصنف مصادر الضغط المهني، نظرا لاختلاف المداخل النظرية لدراسة هذه الظاهرة بين هؤلاء الباحثين، إلا أن هناك شبه اتفاق تقريبا على أن تلك المصادر لا تتعدى كل من الفرد والمنظمة والبيئة، كما أن مصادر الضغوط المهنية تتداخل فيما بينها لتشكل مجموعة من المؤثرات الضاغطة على الفرد داخل بيئة العمل، ومن الصعوبة عزل هذه المصادر عن بعضها البعض، حيث يعتبر التعرف على هذه المصادر الخطوة الأولى لفهم هذه الضغوط. ولذلك قسمت هذه المصادر إلى قسمين: قسم متعلق بالعمل، وقسم متعلق بشخصية العامل أو الفرد. (مسعودي 2003، 48)

أ- **المصادر التنظيمية أو مصادر متعلقة بالعمل:** لقد بينت العديد من الدراسات السابقة أهمية بيئة العمل في إحداث الضغوط المهنية منذ بدأ الاهتمام بهذا الموضوع، بحيث كشفت وجود عدة عوامل متصلة بمحيط النشاط المهني الذي يؤثر مباشرة على إدراك الأفراد للضغوط المهنية، وتشمل هذه المصادر التنظيمية على الأبعاد التالية: طبيعة العمل، وعبء الدور وغموضه وصراعه، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات، والنمو والتقدم المهني، وتقييم الأداء والظروف الفيزيقية، والاتصالات، والعمل بالتخصص

والمسؤولية عن الأفراد، والعمل الروتيني، ونقص الدعم الاجتماعي، والمناخ التنظيمي، والسياسات التنظيمية، وجماعة العمل، والتحفيز.

ب- **المصادر الشخصية:** ويقصد بالمصادر الشخصية للضغوط المهنية أو المتغيرات المتعلقة بالفرد تلك العوامل التي كونت شخصيته، حيث تبين أن لكل العوامل المتمثلة في نمط الشخصية (الفروق الفردية) ونوع الجنس، والسن والعلاقات الشخصية، والتوافق بين قدرات الفرد وحاجات العمل، والحالة النفسية والبدنية، وتراكم أحداث الحياة والمسؤولية عن الأسرة، تأثيراتها في التعامل مع بيئة العمل ودورا في تحديد نوعية الاستجابة لمصادر الضغوط المهنية.

2- مفهوم تقدير الذات:

إن مصطلح تقدير الذات مفهوم حديث نسبيا، فقد ظهر في أواخر الخمسينيات ضمن النظريات المفسرة للذات، ولقد تباينت تعريفات هذا المفهوم بين العديد من الباحثين، مثل مصطفى كامل الذي أشار إليه في معجم علم النفس والتحليل النفسي على أنه " نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة، كالدور والمركز الأسري والمهني والحسي، وبقية الأدوار التي يمارسها في العلاقة بالواقع، وتشكل توظيفا أو تعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته." (الأحسن، 2015، 93)

أما فهمي (1979) فقد بين أن تقدير الذات على أنه "عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح. " (دبابي، 2007، 31)

كما يقدم البخيت (1985) تعريفا لتقدير الذات على أنه " مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الفرد اتجاه نفسه وقد تكون بالموافقة أو الرفض". (عبد العزيز، 2012، 34)

2-1- أهمية تقدير الذات:

كلما ينمو الطفل تزداد حاجته إلى تقدير ممن حوله بالبيت من والديه وإخوته، وحتى في المدرسة من أقرانه ومدرسيه ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في الدراسة، حيث يلفت إليه الأنظار ويحظى بالتقدير الاجتماعي المرغوب، المتمثل في مدح الآخرين له والثناء عليه، كما نجد نفس الأمر كذلك عند البالغين، حيث يميل الفرد إلى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به إثابة مادية كالحصول على علاوة من رئيسه أو على درجة أو على تشجيع. فحصيلة ما يحققه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد.

إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية موجودة في أساس كل سلوك بشري، وهذا يعني أن جزءا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنظرتنا إلى أنفسنا، فنحن حين نتصرف ونقوم بسلوك ما نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إليه، كما يجب التأكيد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير، فيكون عنصر الاهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي المشاعر دونية. (ميزاب، 2013، 56)

2-2- مستويات تقدير الذات:

ينشأ اعتقاد الشخص المكون عن نفسه أو تقييمه لنفسه من حيث إمكانياته ومنجزاته وأهدافه ومواطن قوته وضعفه وعلاقاته بالآخرين ومدى استقلاليته واعتماده على نفسه، وقد يكون تقدير الذات عاليًا أو منخفضًا لدى الشخص. ويتكون هذا التقدير للذات أو يتشكل منذ عهد الطفولة وذلك وفقًا للتجارب التي يتعرض لها الشخص بصورة متكررة. وعموما اتفق الباحثون على وجود مستويين لتقدير الذات وهما: (عبد العزيز، 2012، 53)

أ- **تقدير الذات العالي (المرتفع، القوي، الايجابي):** ينشأ اعتبار الذات العالي عن صورة الذات الايجابية المدعومة بالثقة وقوة الإرادة والتصميم، بتقبل الفرد لذاته ورضاه منها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات ايجابي صورا واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع هذا الفرد أو يحتك به ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين ،الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية، ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، ويعود قبول الذات من لديه مفهوم ايجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها.

كما أن للتنشئة والخبرات التي يمر بها الفرد منذ طفولته المبكرة والتجارب والخبرات الحياتية المؤثرة خلال نموه ،لها أثرها الكبير في بلورة اعتبار الذات هذا، فكلما كانت التنشئة سليمة في جو يكفل للطفل احتياجاته الأساسية العاطفية والفيزيولوجية والأمنية، كلما كان اعتبار الذات ايجابيًا وانعكس ذلك على شخصية الفرد ماديًا في اعتداده بنفسه وثقته في ذاته التي تدفعه لتحقيق أهدافه في الحياة.

كما أن التجارب الايجابية التي تحقق النجاح المتكرر تسهم في دعم اعتبار الذات.

ب- **تقدير الذات المنخفض (الضعيف، السلبي):** وفيما يتعلق بتقدير الذات السلبي، يظهر أن هناك نمطين: الأول تكون فيه فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة، حيث لا يكون للفرد إحساس بثبات الذات وتكاملها ،إذ لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه ،والأمر هنا يشير إلى سوء التكيف، أما النمط الثاني فيتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير، وفي النمطين؛ أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بتهديد الذات.

وقد أشارت العديد من الدراسات عن الارتباط الوثيق بين مفهوم الذات الايجابي والصحة النفسية من جهة وبين مفهوم الذات السلبي والاضطراب النفسي من جهة أخرى، حيث أن الأفراد الأسوياء كانوا أكثر ايجابية في تعاملهم مع الآخرين، وكانت الفكرة التي يحملونها عن أنفسهم ايجابية أي أنهم أشخاص مرغوب بهم. أما المضطربون فأظهروا مفهوما سلبيا عن ذواتهم وأنهم أشخاص غير مرغوب بهم.

وقد ينشأ اعتبار الذات الضعيف نتيجة لظروف حياتية سلبية متراكمة ترافق نمو الطفل مثل طلاق الوالدين وتفكك الأسرة، أو نتيجة لمعاملة سيئة من زوج الأم، أو يكون هنالك عدم استقرار في حياة الطفل واضطراره للتنقل من أسرة لأخرى بسبب تفكك أسرته والمعاملة السيئة أو الحرمان العاطفي من الأسرة الجديدة). وقد يؤدي الفشل المتكرر عند البعض إلى الاعتقاد بأنهم فعلا فاشلون، ولذلك

يقدمون على كل عمل وهم يتوقعون الفشل ويتنبئون به مسبقًا، وهذا يدعم الاعتقاد الأصلي لديهم بأنهم لا يصلحون لشيء وأنهم فاشلون.

2-3- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك مجموعة من العوامل تجعل من مستوى تقدير الذات مرتفعا أو منخفضا، وهي متمثلة فيما يلي: (ميزاب، 2013، 89)

أ- **عوامل تتعلق بالفرد نفسه:** إن ارتفاع أو انخفاض مستوى تقدير الفرد لذاته مرتبط ببعض العوامل الشخصية من أبرزها: نوع الجنس، والبنية الجسمية (المظهر الخارجي)، والتحصيل الأكاديمي، والسن والسلوك البشري.

ب- **عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية:** وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربى ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية، ومنها نذكر الرعاية الأسرية والمدرسة.

بعض الدراسات السابقة:

1- الدراسات التي تناولت متغير الضغوط المهنية:

1-1- دراسة اللجنة النقابية الأوروبية للتعليم C.S.E.E (2007): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغط المهني ومؤشراته لدى المعلمين في التعليم (الابتدائي والثانوي والمهني)، بالإضافة إلى تحسين وتطوير خبرات المعلمين في مواجهة الضغط المهني والتخفيض من شدته، ومن أجل تحقيق هذه الأهداف قامت هذه اللجنة بالتعاون مع نقابات التعليم ودول الاتحاد الأوروبي باستخدام استبيان وزع على جميع أعضاء اللجنة النقابية الأوروبية للتربية والمقدر عددها 115 من بينها38 نقابة تعليم تنتمي إلى 27 دولة في الاتحاد الأوروبي، وقد مثلت البعض من هذه النقابات المعلمين أكثر من مرة واحدة سواء في التعليم الابتدائي أو الثانوي أو المهني. وفي النهاية صدر عن هذه 38 نقابة الإجابات التالية: (32 إجابة ممثلة للتعليم الابتدائي، و30 إجابة ممثلة للتعليم الثانوي، و22 إجابة ممثلة للتعليم المهني). وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- تم ترتيب المصادر المسببة للضغط المهني لدى الأساتذة في القطاعات الثلاث (الابتدائي والثانوي والمهني) من الأكثر أهمية إلى الأقل، فقد جاءت في المرتبة الأولى: عبء وكثافة العمل، ثم يليه الزيادة في الدور، ثم: الزيادة في عدد التلاميذ في القسم الواحد، ويليه: السلوك غير المقبول الصادر من التلاميذ، ثم: سوء تسيير المدرسة ونقص الدعم من طرف الإدارة، ويليه: قلة الوسائل الموجودة في المدرسة ونقص الموارد، ثم: سوء المناخ الاجتماعي داخل المدرسة، ويليه: عدم تقدير المجتمع لمهنة التعليم، ثم: الخوف من الصراع، ويليه: نقص الدعم من طرف أولياء التلاميذ، ثم: تدني الأجور، ويليه: الخوف من التقييم، ثم نقص الدعم الاجتماعي من طرف الزملاء، ثم انعدام الأمن والاستقرار الوظيفي وفي المرتبة الأخيرة: عدم وجود فرص للتطوير والنمو الوظيفي.

وزيادة على هذا فقد قامت نقابات في (الدانمارك وإيطاليا) عند الإجابة على الاستبيان بإضافة مصادر مهمة مسببة للضغط المهني، والتي تشكل خطرا على صحة المعلمين من بينها: إجراء تغييرات

وإصلاحات مستمرة في قطاع التعليم دون إشراك المعلمين والسماع لاستشاراتهم، ووجود أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، وأطفال المهاجرين، وعدم وجود تدريب إضافي للمعلمين.

– كما بينت النتائج المتوصل إليها، أن ترتيب المصادر المسببة للضغط المهني جاءت بنفس الترتيب لدى جميع القطاعات الثلاث من التعليم (الابتدائي والثانوي والمهني)، لكن هناك بعض الاستثناءات فيما يخص مصدر عبء وكثافة العمل، الذي جاء في المرتبة الأولى في التعليم الابتدائي والثانوي، في حين جاء في المرتبة الثانية في التعليم المهني، أما بالنسبة لمصدر: الزيادة في عدد التلاميذ في كل قسم، فقد جاء في المرتبة الأولى في التعليم المهني بينما جاء في المرتبة الثالثة في الابتدائي وفي المرتبة الرابعة في التعليم الثانوي. (Henrik Billehoj, 2007, 5)

2-1- دراسة خوجة (2011): تناولت هذه الدراسة موضوع " مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث بولاية تيزي وزو"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في المصادر المسببة لضغوط المهنية لدى المدرسين في الأطوار التعليمية الثلاثة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق الموجودة في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية. وقد طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من 210 مدرس ومدرسة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين المدرسين والمدرسات العاملين في 5 بلديات من ولاية تيزي وزو. وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

– مدرسي المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية، مع وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مدرسي التعليم المتوسط الذين تبين أنهم الأكثر شعورا بالضغوط المهنية مقارنة بمدرسي المرحلة الابتدائية والثانوية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة هذه الدراسة في الشعور بالضغوط المهنية المبنية على مصدر (طبيعة العمل).

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة مصادر الضغوط المهنية تعزى إلى متغير الخبرة، إلا في المصدر الخاص (بطبيعة العمل) وذلك لصالح الفئة طويلة الخبرة الأكثر شعورا بالضغط ثم تليها فئة متوسطة الخبرة ثم الفئة قصيرة الخبرة. (خوجة،2011، 3)

2- الدراسات التي تناولت متغير تقدير الذات:

2-1- دراسة سمارة والسلامات (2012): تناولت هذه الدراسة موضوع " درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة لذواتهم وعلاقتها بدافعية الإنجاز لديهم" حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا لذواتهم ومستوى دافعية الإنجاز لديهم، وتحديد الفروق الموجودة بين أفراد عينة هذه الدراسة في كل من درجة تقدير الذات ودافعية الإنجاز تعزى إلى بعض المتغيرات الشخصية المتمثلة في: الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة التدريسية، بالإضافة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين متغيري تقدير الذات ودافعية الإنجاز.

وقد طبقت هذه الدراسة على عينة مؤلفة من 108 معلم ومعلمة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة بالأردن.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود درجة مرتفعة من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا.
- عدم وجود فروق بين معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في درجة تقدير الذات تعزى إلى بعض المتغيرات الشخصية المتمثلة في (الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة التدريسية).
- وجود مستوى مرتفع من دافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا.
- عدم وجود فروق بين أفراد عينة هذه الدراسة في مستوى دافعية الإنجاز تعزى إلى بعض المتغيرات الشخصية المتمثلة في (الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة التدريسية).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا لذواتهم ومستوى دافعية الإنجاز لديهم. (سمارة والسلامات، 2012، 226)

2-2- دراسة دبابي (2007): تناولت هذه الدراسة موضوع " تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة وعلاقته ببعض المتغيرات"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتحديد الفروق الموجودة بين أفراد عينة هذه الدراسة في مستوى تقدير الذات، تعزى إلى بعض المتغيرات الشخصية المتمثلة في: الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة المهنية ومنطقة العمل، بالإضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين متغيري تقدير الذات والرضا الوظيفي، والكشف أيضا عن الفروق الموجودة في هذه العلاقة لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى بعض المتغيرات الشخصية. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مؤلفة من 450 معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين معلمي المدارس الابتدائية في مدينة ورقلة – الجزائر. وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- حوالي 95.49% من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات.
- عدم وجود فروق بين أفراد عينة هذه الدراسة في مستوى تقدير الذات تعزى إلى متغيرات منطقة العمل والجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة المهنية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى تقدير الذات ودرجة الرضا المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة.
- عدم وجود فروق في علاقة تقدير الذات بالرضا المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة ترجع إلى متغيرات منطقة العمل، والجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة المهنية. (دبابي، 2007، 5)

3- الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيري الضغوط المهنية وتقدير الذات:

3-1- دراسة حمدان (2003): حاولت هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية بكل من تقدير الذات ووجهة الضبط لدى معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة بجمهورية مصر العربية. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 335 معلم ومعلمة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين معلمي ومعلمات التربية الخاصة بمصر، واستخدم هذا الباحث في دراسته

كل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس تقدير الذات لمعلم التربية الخاصة. وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودرجة تقدير الذات لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين معلمي ومعلمات التربية الخاصة في كل من الضغوط النفسية وتقدير الذات ووجهة الضبط. (عبد العزيز، 2012، 63)

3-2- دراسة إبراهيم (2005): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الفاعلية الذاتية وكل من الفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لمعلمي المراحل الدراسية وطلبة كلية إعداد المعلمين في المملكة العربية السعودية، بالإضافة إلى التعرف على الفروق الموجودة بين هؤلاء المعلمين والطلبة في هذه المتغيرات المذكورة، والتي تعزى إلى بعض المتغيرات الشخصية. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 200 معلم وطالب. وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والمعتقدات التربوية لدى أفراد عينة هذه الدراسة.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية والضغوط النفسية لدى المعلمين والطلبة.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة هذه الدراسة في كل من مستوى الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغوط النفسية والمعتقدات التربوية تعزى إلى متغير (نوع المرحلة الدراسية) وكانت لصالح معلمي المرحلة الابتدائية. (بندر، 2008، 64)

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على هذه الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط المهنية وتقدير الذات نستنتج بأنها اشتركت في الوصول إلى نفس الأهداف المتمثلة في النقاط التالية:

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية الذي يتعرض له أفراد العينة المدروسة.
- تحديد والكشف عن المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى أفراد العينة المدروسة.
- تحديد الفروق الموجودة بين أفراد العينة المدروسة في تقدير المصادر المسببة للضغط المهني والتي تعزى إلى بعض المتغيرات الشخصية.
- تحديد مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة المدروسة.
- تحديد العلاقة القائمة بين مستوى الضغوط المهنية ودرجة تقدير الذات لدى أفراد العينة المدروسة.

ومن جهة أخرى هناك تشابه كبير بين هذه الدراسات في استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يهدف إلى وصف ظاهرة الضغوط المهنية وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة القائمة بينها وبين العديد

من المتغيرات النفسية على غرار تقدير الذات، أما بالنسبة لطبيعة العينة وطريقة انتقائها فقد تمت بطريقة عشوائية من بين عناصر مجتمع الدراسة الذي تنتمي إليه هذه العينة. وإذا ما رجعنا إلى الأدوات المستعملة في جمع البيانات في معظم هذه الدراسات السابقة فنجدها قد انحصرت ما بين تطبيق مقياس لكل من الضغوط المهنية وتقدير الذات، وما بين استبيان معد من طرف صاحب الدراسة مكيف حسب أبعاد ومؤشرات موضوع ومجتمع الدراسة. أما بالنسبة للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات السابقة فقد سجلنا النقاط التالية:

- غالبية الدراسات السابقة بينت بأن هناك مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى المعلمين.
- معظم الدراسات المذكورة اتفقت على أن ظاهرة الضغوط المهنية عند المعلمين تنشأ بسبب المصادر التالية: عبء العمل والزيادة في الدور، وغموض الدور، والزيادة في عدد التلاميذ، وتصرفات التلاميذ السيئة، وسوء تسيير المدرسة من طرف الإدارة وقلق الوسائل البيداغوجية، وعدم تقدير المجتمع للمعلم وتدني الأجور، وانعدام الأمن وغياب فرص الترقية، والإصلاحات المستمرة في المنظومة التربوية وعدم إشراك المعلمين في عمليات الإصلاح وظروف العمل، والضوضاء، والحرارة...إلخ.
- وجود فروق في تقدير مصادر الضغوط المهنية التي تعزى لبعض المتغيرات الفردية المتمثلة في السن والجنس، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، وطبيعة ونوع المدرسة، والأقدمية.
- وجود تباين في درجة تقدير المعلمين لذاتهم حسب شدة وطبيعة الموقف الضاغط.
- وجود علاقة ارتباطية سلبية بين مستوى الضغوط المهنية ودرجة تقدير الذات.

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي المناسب لوصف متغيري الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بينهما. ويمكن أن نعرف هذا المنهج بالذات "على أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة".

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في جميع معلمي المرحلة الابتدائية المنتسبين إلى 14 مدرسة ابتدائية، سبعة منها تابعة لمديرية التربية لولاية البليدة، وهي تحمل الأسماء التالية: مدرسة مهداوي الجيلالي ومدرسة سي حمدان، ومدرسة المكرفي محمد، ومدرسة الإدريسي، ومدرسة أحمد عياد قويدر ومدرسة ابن باديس، ومدرسة رحماني عبد القادر، وسبعة منها تابعة لمديرية التربية لولاية تيبازة وهي تحمل الأسماء التالية: مدرسة برجة مزيان، ومدرسة مليكة قايد، ومدرسة لحياني محمد، ومدرسة علال عبد القادر، ومدرسة دومي زوليخة، ومدرسة خمسة شهداء، ومدرسة قلفوط محمد.

عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة الحالية من 115 معلم ومعلمة في المرحلة الابتدائية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين جميع معلمي المرحلة الابتدائية العاملين في 14 مدرسة ابتدائية تابعة لمديرية التربية لولايتي البليدة وتيبازة. وقد تميز أفراد هذه العينة بالخصائص التالية المبينة في الجدول (1):

جدول (1) خصائص أفراد عينة الدراسة.

الخصائص	الفئات	التكرار	النسبة المئوية	الخصائص	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	41	%35.65	المستوى التعليمي	إبتدائي	00	%00
	إناث	74	%64.34		متوسط	00	%00
السن	(20 - 30 سنة)	24	%20.86		ثانوي	27	%23.47
	(31 – 40 سنة)	31	%26.95		جامعي	88	%76.52
	(41 – 50 سنة)	38	%33.04	الحالة الاجتماعية	أعزب	23	%20
	(51 – 60 سنة)	22	%19.13		متزوج	89	%77.39
	أكثر من 60 سنة	00	%00		مطلق	03	%2.60
الأقدمية	أقل من 10سنوات	32	%27.82				
	(10 – 20 سنة)	49	%42.60				
	أكثر من 20 سنة	34	%29.56				

أدوات الدراسة:

1 – استبيان مصادر الضغوط المهنية: يتكون من 70 بندا موزعة على ثمانية محاور:

- محور ظروف العمل، ويتضمن 11 بندا.
- محور أعباء المهنة، ويتكون من 11 بندا.
- محور التلاميذ وأولياء أمورهم، ويتكون من 10 بنود.
- محور العلاقات المهنية، ويتضمن 10 بنود.
- محور السياسة التعليمية، ويتكون من 9 بنود.
- محور الأجر والحوافز، ويتكون من 9 بنود.
- محور النمو والتطور المهني، ويتضمن 5 بنود.
- محور المكانة الاجتماعية، ويتكون من 5 بنود.

وفيما يخص التنقيط؛ فقد تم الاعتماد على طريقة التدرج التجميلي لليكارت (Likert): (أبدا=1) (نادرا=2) (أحيانا=3) ،(غالبا=4) ،(دائما=5).

- **صدق وثبات الاستبيان:** بعد انتهاء الباحث من عملية بناء الاستبيان الخاص بمصادر الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، تم عرضه على أساتذة معهد علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

بجامعة الجزائر -2- من أجل تقديم ملاحظات حول مضمون وشكل بنود الاستبيان، كما تم حساب صدق التكوين الفرضي عن طريق حساب معامل الارتباط (بيرسون) Pearson بين كل بند ودرجة المحور الذي ينتمي له، وعلاقة كل بند بالدرجة الكلية للاستبيان، وقد كان عدد بنود الاستبيان في صيغته الأولية (96) بند وحذفت البنود التي تكون معاملات ارتباطها غير دالة، ليصبح عدد بنود الاستبيان في الصورة النهائية ب(70) بندا.

ثانيا – مقياس تقدير الذات: لقد استخدم الباحث مقياس لتقدير الذات معد من طرف (الدريني، سلامة وكامل)، ويتكون هذا المقياس من 30 عبارة، بحيث تمنح علامة (3) إذا وضع المفحوص علامة تحت (غالبا)، و(2) إذا وضع علامة تحت أحيانا، و(1) إذا وضع علامة تحت (لا أبدا)، وذلك بالنسبة لجميع العبارات الموجبة ماعدا العبارات السالبة التي يكون تقديرها معكوسا.

العبارات الموجبة: وتحمل الأرقام التالية (2-6-7-8-9-10-11-12-13-15-17-18-19-21-22-24-26-27-29-30).

العبارات السالبة: وتحمل الأرقام التالية (1-4-5-6-14-16-20-23-25-28).

– صدق وثبات المقياس: لقد استخدم هؤلاء الباحثين تقنية الصدق التكويني كمؤشر لصدق هذا المقياس حيث بلغ معامل الصدق ب(0.86) ،أما فيما يتعلق بمعامل الثبات فقد استخدمت طريقة التجزئة النصفية وكان معامل الثبات بعد تطبيق معادلة التصحيح (لسبيرمان براون) (0.76) وهو معامل ثبات مرتفع ودال.

المعالجة الإحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج (SPSS-20) لتفريغ البيانات ومعالجتها مستخدما الأدوات الإحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية.

2- المتوسطات والانحرافات المعيارية.

3- اختبار (فريدمان) للرتب.

4- معامل الارتباط (بيرسون) Pearson.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1- السؤال الفرعي الأول: ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

ولاختبار هذا السؤال قمنا بتحديد مستويين من الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة انطلاقا من عدد بنود الاستبيان المخصص لتحديد مصادر هذه الضغوط كما قابل كل بند خمسة إجابات محتملة تتراوح علامتها من 1 إلى 5، وعليه يمكن تحديد الدرجة الدنيا والقصوى لكل مستوى كما يلي:

- **مستوى منخفض من الضغوط المهنية:** بعد أن يتحصل المفحوص على علامة تتراوح ما بين (70 و209).
- **مستوى مرتفع من الضغوط المهنية:** بعد أن يتحصل المفحوص على علامة تتراوح ما بين (211 و350).

وقد أظهرت نتائج التحليل أن أغلبية معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة الذين تناولتهم هذه الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الضغوط المهنية الذي تتراوح درجته ما بين (211-350) حيث قدر عددهم بـ 76 معلم ومعلمة بنسبة مئوية بلغت 66.08%، ثم يليه معلمي المرحلة الابتدائية ذوي المستوى المنخفض من الضغوط المهنية الذي تتراوح درجته ما بين (70-209)، حيث قدر عددهم بـ 39 معلم ومعلمة بنسبة مئوية بلغت 33.91% . وعليه يمكن القول بأن معلمي المرحلة الابتدائية في كل من ولاية البليدة وتيبازة يعانون من ضغوط مهنية مرتفعة. كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2) الإحصاءات الوصفية لأفراد عينة الدراسة حسب مستوى معاناتهم من الضغوط المهنية.

مستويات الضغوط المهنية	عدد المعلمين	النسبة المئوية
1. مستوى منخفض (70 – 209).	39	%33.91
2. مستوى مرتفع (211 – 350).	76	%66.08
المجموع	115	%100

1-2- السؤال الفرعي الثاني: ما المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

ولاختبار هذا السؤال استخدامنا اختبار (فريدمان) للرتب، وقبل عرض نتائج التحليل نعرض أولا الإحصاءات الوصفية لأفراد عينة هذه الدراسة من حيث المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري فقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للمصادر المتعلقة بمحور ظروف العمل بلغ 34 بانحراف معياري قدر بـ 8.41 ، في حين قدر المتوسط الحسابي للمصادر الخاصة بمحور أعباء المهنة بـ 35.43 وانحراف معياري بلغ 7.97، أما المتوسط الحسابي لمصادر محور التلاميذ وأولياء أمورهم فقد بلغ 31.63 بانحراف معياري يساوي 7.04، وقدر المتوسط الحسابي للمصادر المتعلقة بمحور العلاقات المهنية بـ 27.43 بانحراف معياري بلغ 6.68، كما بلغ المتوسط الحسابي لمصادر محور السياسة التعليمية 29.25 بانحراف معياري يساوي 6.03، وقدر المتوسط الحسابي للمصادر الخاصة بمحور الأجر والحوافز بـ 28.40 وانحراف معياري قدره 6.98، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمصادر محور النمو والتطور المهني 16.40 بانحراف معياري يساوي 4.09، أما المتوسط الحسابي للمصادر الخاصة بمحور المكانة الاجتماعية فقد قدر بـ 15.50 وانحراف معياري بلغ 3.78. كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3) الإحصاءات الوصفية لأفراد عينة الدراسة حسب
المصادر المسببة للضغوط المهنية لديهم.

مصادر الضغوط المهنية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
1. ظروف العمل.	34.00	8.41
2. أعباء المهنة.	35.43	7.97
3. التلاميذ وأولياء أمورهم.	31.63	7.04
4. العلاقات المهنية.	27.43	6.68
5. السياسة التعليمية.	29.25	6.03
6. الأجر والحوافز.	28.40	6.98
7. النمو والتطور المهني	16.40	4.09
8. المكانة الاجتماعية	15.50	3.78

ويظهر تطبيق اختبار (فريدمان) على المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة الذين شملتهم هذه الدراسة، ترتيب هذه المصادر حيث جاءت في المرتبة الأولى مصادر أعباء المهنة بمتوسط رتب قدره 7.13، ثم مصادر ظروف العمل بمتوسط رتب يساوي 6.64 ثم مصادر محور التلاميذ وأولياء أمورهم بمتوسط رتب بلغ 5.78، ثم مصادر السياسة التعليمية بمتوسط رتب قدره 4.60، ثم تليها مصادر محور الأجر والحوافز بمتوسط رتب يساوي 4.49، ثم مصادر العلاقات المهنية بمتوسط رتب بلغ 4.25، ثم مصادر النمو والتطور المهني بمتوسط رتب قدره 1.71 في حين جاءت مصادر المكانة الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بمتوسط رتب يساوي 1.41. كما هو مشار في الجدول (4).

جدول (4) نتائج اختبار فريدمان للرتب

مصادر الضغوط المهنية	متوسط الرتب
1. أعباء المهنة.	7.13
2. ظروف العمل.	6.64
3. التلاميذ وأولياء أمورهم.	5.78
4. السياسة التعليمية.	4.60
5. الأجر والحوافز.	4.49
6. العلاقات المهنية	4.25
7. النمو والتطور المهني	1.71
8. المكانة الاجتماعية	1.41

وباعتبار اختبار (فريدمان) يتبع توزيع كاف مربع، فقد كانت (كا2) 205.76 وهو اختبار دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، بحيث قدرت الدلالة الإحصائية:

(p) بـ 0.00/(p=0.00؛p < 0.01)

وعليه يعني أن هذا الترتيب المقدم هو ترتيب موضوعي ودال، وعليه يمكن القول بأن معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة يتعرضون للضغوط المهنية بسبب ظروف العمل، وأعباء المهنة والتلاميذ وأولياء أمورهم، والعلاقات المهنية، والسياسة التعليمية والأجر والحوافز، والنمو والتطور المهني والمكانة الاجتماعية. كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5) قيمة كـــــــــــا2.

كـــــــــــا2	درجة الحرية (ddl)	مستوى الدلالة(α)	الدلالة الإحصائية (p)
205.76	07	0.01	0.00

1-3- السؤال الفرعي الثالث: ما مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

ولاختبار هذا السؤال قمنا بتحديد مستويين من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة انطلاقا من المعطيات التي تضمنها مقياس تقدير الذات، وبناء على ما جاء في طريقة تصحيح هذا المقياس يمكن تحديد الدرجة الدنيا والقصوى لكل مستوى كما يلي:

- **مستوى منخفض لتقدير الذات:** بعد أن يتحصل المفحوص على علامة تتراوح ما بين (30 و59).
- **مستوى مرتفع لتقدير الذات:** بعد أن يتحصل المفحوص على علامة تتراوح ما بين (61 و90).

وقد أظهرت نتائج التحليل أن أغلبية معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة الذين تناولتهم هذه الدراسة لديهم مستوى منخفض من تقدير الذات الذي تتراوح درجته ما بين (30-59)، حيث قدر عددهم بـ 69 معلم ومعلمة بنسبة مئوية بلغت 60%، ثم يليه معلمي المرحلة الابتدائية ذوي المستوى المرتفع من تقدير الذات الذي تتراوح درجته ما بين (61-90)، حيث قدر عددهم بـ 46 معلم ومعلمة بنسبة مئوية بلغت 40% . وعليه يمكن القول بأن معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة يتمتعون بمستوى تقدير ذات منخفض. كما هو مشار في الجدول (6).

جدول (6) الإحصاءات الوصفية لأفراد عينة الدراسة حسب مستوى تقدير الذات لديهم.

مستويات تقدير الذات	عدد المعلمين	النسبة المئوية
1. تقدير ذات منخفض (30 – 59)	69	%60
2. تقدير ذات مرتفع (61 – 90)	46	%40
المجموع	115	%100

1-4- السؤال الفرعي الرابع: ما العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

قام الباحث بصياغة فرضية مفادها "وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، ولاختبار هذه الفرضية قام بحساب معامل الارتباط البسيط Pearson، الذي يسمح بالتعرف على نوع وطبيعة العلاقة التي تربط بين متغيري هذه الدراسة. كما هو موضح في الجدول (7).

جدول (7) نتائج معامل الارتباط (بيرسون)Pearson

متغيري الدراسة	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط (Pearson)	مستوى الدلالة (α)	الدلالة الإحصائية (P)	القرار الإحصائي
- مصادر الضغوط المهنية - مستوى تقدير الذات	115	0.63	0.05	0.03	دال

وقد تبين من خلال النتائج المبينة في الجدول (07) أن قيمة معامل الارتباط البسيط (r=0.63) دالة عند مستوى الدلالة أو الخطأ (α=0.05)، لأن الدلالة الإحصائية (P) أصغر من مستوى الدلالة (α=0.05) / [(p=0.03) ; (α=0.05) > p]، مما يدل بكل وضوح على وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين كل من مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة. وعليه فإن هذه النتائج قد جاءت مطابقة لتوقعاتنا السابقة.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2-1- السؤال الفرعي الأول: ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

لقد بينت نتائج هذه الدراسة أن معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة يعانون من ضغوط مهنية مرتفعة، وقد يرجع هذا الارتفاع في مستوى الضغوط المهنية إلى تلك المواقف الضاغطة المنتشرة داخل المؤسسات التربوية بصفة عامة، والمدارس الابتدائية بصفة خاصة خلال السنوات الأخيرة، سواء تعلق الأمر بطبيعة ومحتوى المقررات والمناهج الدراسية، أو الإدارة التربوية أو زملاء العمل أو التلاميذ وأولياء أمورهم أو ظروف العمل ....إلخ، وبالتالي هذا التفاعل بين هذه المشاكل من شأنه أن يؤزم ويعقد الحالة النفسية للمعلم بصفة عامة، ويزيد من شدة الضغوط المهنية لديه بصفة خاصة، بمعنى أخر كلما زاد احتكاك المعلم بهذه الظروف والمواقف كلما زاد معها مستوى الضغوط لديه.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط المهنية الناجمة عن مهنة التدريس بصفة عامة، والتدريس الابتدائي بصفة خاصة، مثل دراسة باقضوض (1995) التي أشارت إلى وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي مدارس التعليم الابتدائي

بالمملكة العربية السعودية، ودراسة خليفات والزغلول (2001) التي كشفت عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة الكرك بالمملكة الأردنية الهاشمية، ودراسة سلامي (2008) التي توصلت أيضا إلى وجود مستويات عالية من الضغوط المهنية لدى مدرسي الأطوار التعليمية الثلاثة (الابتدائي والمتوسط والثانوي) في أربع ولايات جزائرية وهي غرداية والأغواط والجلفة والمدية، ودراسة خوجة (2011) التي أشارت أيضا إلى معاناة مدرسي الأطوار التعليمية الثلاثة بولاية تيزي وزو من ظاهرة الضغوط المهنية.

أما فيما يخص الدراسات الأجنبية؛ فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة (1985) Gorrel التي أشارت إلى تعرض معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية والثانوية في ولاية (نيويورك) الأمريكية إلى مستويات عالية من الضغوط المهنية، وهذا ما أكدته فعلا دراسة (2001) Nicole التي أشارت إلى تعرض مدرسي مقاطعة (الكيبيك) الكندية إلى ضغوط مهنية تراوحت مستوياتها ما بين المتوسطة والعالية، وزيادة على هذا توصلت مديرية التقييم والتنبؤ التابعة لوزارة التربية الوطنية بفرنسا (2005) D.E.P من خلال الدراسة التي أجرتها على عينة مكونة من معلمي الدرجة الأولى والثانية أن أكثر من نصف أفراد هذه العينة يرون بأن هناك صعوبة متزايدة في ممارسة مهنة التعليم خلال الخمس سنوات الماضية.

2-2- السؤال الفرعي الثاني: ما المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

لقد بينت نتائج الدراسة الحالية أن معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغوط المهنية بسبب مجموعة معينة من المصادر، التي ارتبطت على التوالي بمحاور لها علاقة بأعباء المهنة، وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز، والعلاقات المهنية والنمو والتطور المهني، والمكانة الاجتماعية. وفعلا قد تسببت هذه المصادر في تعريض معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة الذين شملتهم هذه الدراسة للضغوط المهنية في مهنة التدريس.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة، سواء كانت عربية أو أجنبية فيما يخص الكشف عن المصادر المسببة في ظهور الضغوط المهنية لدى المعلمين بصفة عامة ومعلمي المرحلة الابتدائية بصفة خاصة، مثل دراسة باقضوض (1995) التي تمكنت من تحديد المصادر الأساسية لظهور الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة والمرتبطة مباشرة بأعباء العمل الوظيفي. بالإضافة إلى نتائج دراسة عبد الفتاح (1999) التي أكدت على أن إحساس معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية والثانوية بمنطقتي (العين وعجمان) بالإمارات العربية المتحدة بالضغوط المهنية راجع إلى الإدارة والطلاب ومحتوى المهنة والعلاقة مع الزملاء. ودراسة كل من خليفات والزغلول (2001) التي توصلت أيضا إلى أن الدخل والمجتمع المحلي وأولياء التلاميذ والأنشطة اللامنهجية وعملية التدريس هي مصادر مسببة للضغوط المهنية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة الكرك بالمملكة الأردنية الهاشمية. كما اتفقت أيضا نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العمري

(2003) التي أشارت كذلك إلى أن عبء العمل وصراع الدور وغموضه وطبيعة العمل والأمن الوظيفي مصادر مسببة لضغوط العمل عند المعلمين العاملين بمدارس الرياض الحكومية. ودراسة القناعي (2009) التي حصرت مصادر ظهور الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بدولة الكويت في كل من طبيعة العمل وسلوك الدارسين وعائد العمل والمناهج الدراسية وبيئة العمل.

أما فيما يخص الدراسات الأجنبية؛ فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة الحالية مع كل من دراسة Hipps- Malbine (1991) التي حددت الأسباب الحقيقية التي تقف وراء ارتفاع مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية الموجودة في ولاية (ألباما) الأمريكية، وقد تمثلت هذه الأسباب في كل من حجم العبء المهني والعلاقة مع الطلاب والراتب الشهري والتعويضات. ودراسة (1992) Dinham & Steve التي علّلت شعور معلمي التعليم الابتدائي في نيوزيلندا بالضغوط المهنية واستقالتهم بالأسباب المتعلقة بالاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس، ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقة مع الزملاء. ودراسة اللجنة النقابية الأوروبية للتعليم (2007) C.S.E.E التي توصلت إلى تحديد المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى المعلمين في التعليم (الابتدائي والثانوي والمهني)، حيث تمثلت هذه المصادر في كل من عبء وكثافة العمل والزيادة في عدد التلاميذ داخل القسم الواحد، والسلوك غير المقبول الصادر من التلاميذ، وسوء تسيير المدرسة، ونقص الدعم من طرف الإدارة وقلة الوسائل الموجودة في المدرسة، وسوء المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة، وعدم تقدير المجتمع لمهنة التعليم ونقص الدعم من طرف أولياء التلاميذ، وتدني الأجور ونقص الدعم من طرف الزملاء وانعدام الأمن والاستقرار الوظيفي، وعدم وجود فرص للتطوير والنمو الوظيفي.

2-3- السؤال الفرعي الثالث: ما مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

لقد بينت نتائج هذه الدراسة الحالية وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى (60%) من بين معلمي المرحلة الابتدائية المشاركين في هذه الدراسة، وهي نتيجة متوقعة بالنظر إلى الظروف والمواقف المهنية الصعبة السائدة داخل وخارج المدارس الابتدائية، بالإضافة إلى تدهور الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي أصبحت لا تتماشى مع طموحات معلمي المرحلة الابتدائية، خاصة في السنوات الأخيرة التي تميزت بغلاء الأسعار وتوقف الدولة عن دعم العديد من الحاجيات الاستهلاكية للمواطنين. وأكثر من هذا أشار العديد من المعلمين والمعلمات إلى النظرة السلبية للمجتمع اتجاه مهنة التدريس وبالخصوص أولياء التلاميذ، الذين لا يقدرون تعب وعناء المعلم مع أبنائهم، وغيرها من العوامل الأخرى الضاغطة التي تساهم في التخفيض من مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وزيادة على ما سبق ذكره؛ فقد جاءت نتائج هذه الدراسة الحالية مخالفة للعديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي كشفت عن مستوى تقدير الذات لدى المعلمين بصفة عامة، ومعلمي المرحلة الابتدائية بصفة خاصة، أبرزها دراسة دبابي (2007) التي أكدت على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة ورقلة، ودراسة الخلايلة (2011) التي توصلت هي الأخرى إلى ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى معلمي ومعلمات المدارس التابعة لمحافظة الزرقاء

بمملكة الأردن، بالإضافة إلى دراسة سمارة والسلامات (2012) التي كشفت عن وجود درجة مرتفعة من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة بالأردن.

أما بالنسبة للدراسات السابقة الأجنبية المخالفة لنتائج الدراسة الحالية؛ فنجد من أبرزها دراسة Gold (1985) التي بيّنت ارتفاع درجات المعلمين المبتدئين في ممارسة مهنة التدريس في المدارس الابتدائية بولاية (نيو جيرسي) الأمريكية في اختبار مفهوم الذات، ودراسة Tschannen Moran (2002) التي توصلت أيضا إلى وجود مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية لدى معلمي ومعلمات ولاية (أوهايو) الأمريكية، ودراسة Cheung (2008) التي أشارت هي الأخرى إلى ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى معلمي مدارس (شنغهاي).

2-4- السؤال الفرعي الرابع: ما العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

لقد بينت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين متغيري مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة وقد جاءت هذه النتائج مطابقة لتوقعاتنا السابقة. كما اتفقت هذه النتائج الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت ودرست العلاقة بين الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى المنتسبين إلى قطاع التربية والتعليم بصفة عامة، أبرزها دراسة السمادوني (1993) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المهنية ودرجة تقدير الذات لدى المعلمين والمعلمات العاملين في مدارس التربية الخاصة والتعليم العام بجمهورية مصر العربية، ودراسة إبراهيم (1994) التي أشارت كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين استراتيجيات تحمل ضغوط العمل والثقة بالنفس وتقدير الذات لدى معلمي المدارس الإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية التابعة لمحافظة المنوفية بمصر، ودراسة بدران (1997) التي توصلت هي الأخرى إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاحتراق النفسي وبين كل من بعض أبعاد الشخصية ومفهوم الذات والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى معلمي المدارس الثانوية الموجودة بالقاهرة، ودراسة حمدان (2003) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين التعرض للضغوط المهنية ودرجة تقدير الذات لدى معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة بمصر ودراسة Bulter-Constantine (2005) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجة تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الإرشادية.

الاستنتاج العام:

بعد استخدام الباحث لأدوات الدراسة وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات، تم التوصل إلى النتائج التالية:

1- يعاني حوالي 66.08% من معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة من ضغوط مهنية مرتفعة.

2- يتعرض معلمو المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة للضغوط المهنية بسبب مصادر متعلقة بكل من أعباء المهنة، وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز والعلاقات المهنية والنمو والتطور المهني، والمكانة الاجتماعية.

3- تبين أن حوالي 60% من معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة لديهم مستوى منخفض من تقدير الذات.

4- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة.

بعض الاقتراحات والتوصيات:

نتيجة لما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج؛ يقدم الباحث الاقتراحات والتوصيات التالية:

1- إشراك معلمي المرحلة الابتدائية في أي تعديلات أو إصلاحات تمس مختلف البرامج والمقررات الدراسية.

2- الاهتمام بالتكوين المستمر لمعلمي المدارس الابتدائية، حتى يزداد إدراكهم لأدوارهم وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية، والتحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها.

3- تشييد المزيد من المدارس الابتدائية للتخفيف من ظاهرة اكتظاظ الأقسام من جهة، وتوفير جو العمل المناسب للمعلم من جهة ثانية.

4- الاهتمام بتحسين جميع ظروف العمل في المدارس الابتدائية للتخفيف من أعباء المهنة، والعمل على توفير كل المستلزمات والوسائل التعليمية التي تتماشى مع فحوى الإصلاحات التربوية الجديدة.

5- عقد العديد من اللقاءات والندوات بإشراك جميع أطياف ومثقفي المجتمع الجزائري، قصد إبراز الدور التربوي للمعلم باعتباره مفتاح التقدم الحضاري مهما كان نوعه وإعطاءه المزيد من التكريم والتبجيل.

6- ضرورة إخضاع خريجي الجامعات الراغبين في ممارسة مهنة التعليم إلى تكوين لمدة سنة في المدارس العليا للأساتذة قبل الالتحاق بالمهنة، وهذا بالتركيز على الإعداد البيداغوجي والثقافي مع إجراء تدريبات ميدانية على التدريس.

7- تنمية المشاعر الإيجابية اتجاه ممارسة مهنة التدريس وإبعاد المشاعر السلبية التي تؤدي إلى خفض مستوى تقدير الذات لدى معلمي المدارس الابتدائية.

8- تحسين وتنويع الحوافز المادية والمعنوية لمعلمي المرحلة الابتدائية حتى تتناسب مع الجهد المبذول.

9- تعيين أخصائيين نفسانيين في كل مؤسسة تربوية لمعالجة المشكلات النفسية التي يعاني منها المعلم.

10- حث الجهات الوصية على العملية التربوية بوضع آليات واستراتيجيات مختلفة للمساعدة على معالجة الآثار النفسية والجسدية والسلوكية الناجمة عن الضغوط المهنية.

11- مواصلة الدراسة في موضوع الضغوط المهنية وتقدير الذات لتشمل ميادين ومنظمات أخرى خدماتية وصحية واقتصادية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

إبراهيم، إبراهيم (2005). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية. **المجلة التربوية**.(75). 131- 161.

الأحسن، حمزة (2015). **مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وانعكاساتها على تقدير الذات لديهم – دراسة ميدانية في الجزائر**. أطروحة الدكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر – 2-.

بن طاهر، بشير (1998). **إشكالية مفهوم الضغوط في الدراسات النفسية المعاصرة**. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

حمدان، زيدان محمد (2003). برامج مقترحة جديدة لإعداد المعلمين في التخصصات الأكاديمية باعتبار تكنولوجيا الوسائط المتعددة المعاصرة. **المجلة العربية للتربية**. (23). 154- 178.

حمدي، ياسين وعسكر علي والموسوي حسين (1999). **علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق**. ط1. مصر: دار الكتاب الحديث.

حنان، عبد العزيز (2012). **نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات**. رسالة ماجستير في علم النفس جامعة تلمسان: الجزائر.

الخلايلة، هدى (2011). الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث**. 25 (1). 1-24.

خليفات، عبد الفتاح والزغلول، عماد (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة الكرك وعلاقاتها ببعض المتغيرات. **مجلة العلوم التربوية**.(3). 152-178.

دبابي، بوبكر (2007). **تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات – دراسة ميدانية بمدينة ورقلة**. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي. جامعة قاصدي مرباح: الجزائر.

الدسوقي، محمد (1998). ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين. **المجلة التربوية**. 12(48). 301-329.

سلامي، باهي (2008). **مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي – دراسة ميدانية على عينة من أربع ولايات جزائرية**. دكتوراه في علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر.

السيد، عثمان فاروق (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. ط1. مصر: دار الفكر العربي.

شارف، خوجة مليكة (2011). **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين – دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ومتوسط وثانوي)**. رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي. جامعة مولود معمري: الجزائر.

شحام، عبد الحميد (2007). **علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية**. رسالة الماجستير قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعة محمد خيضر: الجزائر.

الطريري، عبد الرحمان سليمان (1994). **الضغط النفسي – مفهومه تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته**. ط1. الأردن: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

العرباوي، سحنون (2009). **الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية – دراسة ميدانية في بعض ثانويات الغرب الجزائري**. رسالة ماجستير. جامعة حسيبة بن بوعلي: الجزائر.

عسكر، سمير (1988). متغيرات ضغط العمل – دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة. **مجلة الإدارة العامة**.(60). 243-271.

عوض، أحمد محمد (2007). **الاحتراق النفسي والمناخ النفسي في المدارس**. الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

القناعي، منى (2009). **ضغوط العمل لدى معلمي التعليم العام بدولة الكويت**. قسم علم النفس. كلية التربية الأساسية: الكويت.

مدني، عثمان (2009). **الضغط المهني لدى إطارات المركب الصناعي للغاز (سوناطراك – حاسي الرمل) مصادره وأعراضه وأساليب مواجهته**. رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر.

مسعودي، رضا (2003). **الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات – مصادره وأعراضه ومؤشراته**. رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر.

ميزاب، ناصر (2013). **إشكالية مفهوم الذات – عبر مقاربات نفسية مختلفة**. ط1. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

نظمي، مصطفى والأشقر ياسر حسن (2011). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني. **مجلة الجامعة الإسلامية**.19 (1). 279-311.

هتوف، سمارة ومحمد خير السلامات (2012). درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة لذواتهم وعلاقتها بدافعية الإنجاز لديهم. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث** 3 (26). 136- 162.

المراجع الأجنبية:

Chan, A.(2010).*Work Stress of teachers from primary and secondary schools in Hong Kong*. proceeding of the international multiconference of Engineers and computer scientists: Hong Kong.

Hipps, E & Halpin G.(1991). job stress, stress related to performance-based accreditation, locus of control, age & gender as related to job satisfaction & Burnout in teachers. Paper presented at *the annual meeting of the midsouth educational research association : Lexington.*

Légeron, P & Cristofini R.(2006). *Enquête sur le stress professionnel* – rapport complet Luxe-Mbourg : Stimulus.

Montgomery,C.(2001). *Le stress des stragiaires en enseignement et la démarche de résolution de problèmes sociaux.* Thèse (PH.D). Université Laval : Québec.

Papart, J.(2003). *La santé des enseignants et des éducateurs de l'enseignement primaire – rapport à l'organisation du travail*. Département de l'action sociale et de la santé : Suisse.

Piperini ,M. (2007). *Estime de soi et vie professionnelle des enseignants*. Université Lyon 2 : France.

Ponnelle,S.(2008). *Contribution des determinants personnels, organisationnels et des styles d'ajustement au stress dans l'explication de la Santé subjective des enseignants du seco-Ndaire*. Paris : Institut National Du Travail et D'organisation Professionnelle.