الضغوط المهنية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها بتقديرهنَّ لذواتهنَّ

إعـــــداد

أ.د/ زينب عاطف مصطفى خالد

أستاذ متفرغ مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي– جامعة الأزهر

د/ شيرين سمير محمد موسى

مدرس منتدب بكلية الاقتصاد المنزلي – جامعة العريش

ومقوم بالمركز القومي للامتحانات

الضغوط المهنية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها بتقديرهنَّ لذواتهنَّ

أ.د/ زينب عاطف مصطفى خالد ود/ شيرين سمير محمد موسى *

الملخص:

هدف هذا البحث إلى الكشف عن الضغوط المهنية على معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية، وتعرف المستوى الحقيقي لتقدير ذواتهنَّ، وتحديد الفروق بين عينة الدراسة في كلٍ من "مستوى الضغوط المهنية، وتقدير الذات" وفقاً لمتغيرات (المؤهل، الخبرة، مكان العمل)، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية. واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وفروضها. وتمثلت عينة الدراسة في مجموعة من معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية من مدن وقرى محافظة الشرقية وعددها (٦٦) معلمة، وقد استخدمت الباحثتان في الدراسة " مقياس الضغوط المهنية، ومقياس تقدير الذات" كأدوات للدراسة" إعداد الباحثتين.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود العديد من الضغوط المهنية المرتفعة لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية، على الرغم من ارتفاع تقديرهنَّ لذواتهنَّ، وكذلك عدم وجود ارتباط دال احصائيًا بين مقياس الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.

وتوصي الدراسة الحالية في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعريف معلمات الاقتصاد المنزلي بمصادر ضغوط العمل حتى يحددوا المصادر التي يعانين منها ومن ثمَ استخدام الإستراتيجيات المناسبة للتغلب عليها.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية– تقدير الذات– معلمات الاقتصاد المنزلي.

---

* – **أ.د/ زينب عاطف مصطفى خالد:** أستاذ متفرغ مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي– جامعة الأزهر.

– **د/ شيرين سمير محمد موسى** مدرس منتدب بكلية الاقتصاد المنزلي – جامعة العريش ومقوم بالمركز القومي للامتحانات

The professional pressures of the household economy teachers at the primary level and their relation to their self-esteem

Prof Dr. Zeinab Atef Moustafa Khaled
Dr. Shereen Samir Mohammed

Summary:

The aim of this research is to reveal the real level of professional pressures on the parameters of the primary household economy, to identify the real level of self-esteem, and to determine the differences between the sample of the study in both the level of professional pressure and self-esteem according to variables (qualification, , And the nature of the relationship between the professional pressures and the level of self-esteem among the teachers of the household economy in the primary stage. The researchers used the analytical descriptive approach to suit the nature of the research and its objectives and hypotheses. (66) teachers. The researchers used the "professional pressure scale and the self-esteem scale" as tools for study.

The results of the study revealed that there were many high occupational pressures of the primary school economy teachers, despite their high self-esteem, as well as the absence of a statistically significant correlation between the measure of professional pressure and self-esteem among the primary school economy teachers

The present study, in the light of the findings, recommends that household economy teachers be identified as sources of work pressure to identify the sources they suffer from and therefore use appropriate strategies to overcome the.

Key Words: - Professional pressures. - Self-esteem.
- Home Economics parameters

المقدمة:

يشهد العالم اليوم تغيرات سريعة في شتى مجالات الحياة اقتصادية كانت أو اجتماعية، أو سياسية، وما ترتب عن هذا التطور العديد من ضغوط الحياة سواءً نفسية، أم مهنية أم غيرها من الضغوط.

وقد ازدادت الضغوط المهنية وتنوعت مصادرها، وظهرت ضغوط عمل جديدة لم تكن معروفة من قبل، مما أدى إلى وقوع الكثير من العاملين تحت وطأة ما يعرف حديثا بالضغوط المهنية التي تؤثر على العاملين في جوانب مختلفة، والتي قد تؤثر على أدائهم الوظيفي داخل المؤسسات التي يعملون بها.

وعلى الرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف، إلا أنها تتباين في طبيعتها وشدتها من مهنة إلى أخرى، ويرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة هذه المهن ومطالبها. فقد أظهرت بعض الدراسات أن العاملين في مجال الخدمات الإنسانية مثل مهنة الطب والتمريض والتعليم هم الأكثر تعرضًا للضغوط النفسية من غيرهم من العاملين في القطاعات والمهن الأخرى (**Meichenbaum, 1991, 3**).

لذا تصنف مهنة التدريس ضمن المهن الضاغطة؛ فقد أشارت كثير من الدراسات إلى أن المعلمين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور، وكثرة المطالب المتعارضة، واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة. (**عويد محمد المشعان: ٢٠٠٠، ٦٧**)

أي أن التعليم يعتبر مهنة ضاغطة؛ لأنها من المهن الاجتماعية ذات الطابع الإنساني التي لا تخلو من الصعوبات نظرًا لما تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات بشكل مستمر تجعل بعض المعلمين غير مطمئنين وغير راضين عن أدائهم، كذلك عدم وجود جو مريح دائمًا للمعلم.

والمعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التعليمية؛ لذا لابد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولاً من تقديره لذاته والرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم، إذ أن تصرفاته ونظرته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه، وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والبدنية.

ونظرًا لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم في سبيل نجاح العملية التعليمية فإن شخصية المعلم واتزانه تنعكس على سلوكه من جهة وفي أدائه الوظيفي داخل المدرسة من جهة أخرى، وكثيرًا ما يعزى تدني مستوى أداء المعلم إلى ظروف نفسية أو اجتماعية، أو مهنية تحول بينه وبين تحقيق توافقه وتكيفه.(**آسيا عقون: ٢٠١٢، ١١١**)

ويواجه المعلمون الكثير من التحديات، فعلى عاتقهم تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطوير المجتمعات وتقدمها. ولا يقتصر دور المعلمين على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب، فمهنة التعليم تتطلب من المعلمين النمو والتقدم المعرفي من خلال متابعة التطور العلمي والتكنولوجي، والإلمام بأحدث الأساليب والطرق التربوية وأساليب البحث العلمي، والمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، وفي اتخاذ القرارات، وتعرف حاجات وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، إضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل علي خدمته. (**سامح محافظة: 2000**)

كما يتعرض المعلمون في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات.

فقد يواجه المعلم أثناء قيامه بعمله مواقف يتعرض فيها للغضب والضيق مما تجعله متوترًا ومشدود الأعصاب، وتنتج الضغوط المهنية من العديد من المصادر المحيطة بالمعلم، ولهذا فقد شغل موضوع الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون اهتمام العديد من الباحثين في شتى دول العالم وذلك لأهمية دور المعلم ومكانته في العملية التعليمية، إذ أن تحديد مدى الضغوط التي يتعرض لها المعلم في عمله ومعرفة أسبابها والأعراض المصاحبة لها الفسيولوجية والنفسية والسلوكية والعمل على التقليل منها يجنب المعلم الكثير من الأمراض الجسمية والنفسية التي قد تصيبه ويشعره بالرضا في عمله وعدم تغيبه عنه والاستمرار فيه، وعدم التفكير في تركه إلى مهن أخرى ويعينه على أدائه لعمله على النحو المنشود. (**httpwww.alriyadh.com.sa20070324article235634.htm**) وقد وصف صلاح الدين عبد الباقي الضغوط المهنية في كتابه "السلوك الفعال في المنظمات"

على أنها: "مجموعة المثيرات في بيئة العمل، ينتج عنها ردود أفعال في شكل سلوكيات عملية أو نفسية أو جسمية أو أدائية نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة العمل التي تحوى الضغوط". **(سلوى عبد الباقي:٢٠٠٣، ٢٠٩)**

وتشيد نتائج معظم الدراسات إلى وجود ضغوط عالية لدى المعلمين **كدراسة (عبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول ٢٠٠٣)، ودراسة (Antoniou, 2006)، ودراسة باو وفيو (Bao&Fu,2006)، ودراسة (باهى سلامي ٢٠٠٨)، ودراسة (خوجة مليكة ٢٠١١)، ودراسة (محمد بن عبد الله عسيرى ٢٠١٢)، دراسة (حامد عبد الله طلافحه ٢٠١٣)، ودراسة (حمزة الأحسن ٢٠١٥)** التي توصلت إلى أن المعلمين يقعون تحت ضغوط مرتفعة من المصادر المرتبطة بالنظرة الاجتماعية، وعبء العمل، والتعامل مع المشاكل السلوكية للتلاميذ، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز، والشؤون العائلية.

وإذا تابعنا وفحصنا المنظومة التربوية في مصر، نجد أنها تعاني من العديد من المشاكل سواء ما يتعلق بالموارد البشرية المؤهلة، أو بتجهيزات البيئة التعليمية أم بالتدريب والإشراف، أم ما يتعلق بالعلاقات المتبادلة مع الأفراد في مجال العمل، أم ما يتعلق بالأجور والمكافآت والمكانة الاجتماعية. فلو أخذنا على سبيل المثال المرحلة الابتدائية إحدى وأهم مراحل التعليم التي تعاني من العديد من المواقف الضاغطة فنجد ارتفاع معدلات الرسوب والتسرب المدرسي وانتشار العنف اللفظي والجسدي بين المعلمين والتلاميذ، وبين التلاميذ أنفسهم، ونقص الإمكانات والتجهيزات المطلوبة للعملية التعليمية بالإضافة إلى ارتفاع كثافة الفصول، وكثافة البرامج الدراسية مع قصر الخطة الزمنية لتنفيذها... إلخ، كل هذه المشكلات شكلت ضغوطًا انعكست سلبًا على الصحة النفسية والجسدية لمعلمي المرحلة الابتدائية.

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. **(باهى سلامى: ٢٠٠٨، ١٥)** وهذا ما توصل إليه **منصورى مصطفى (٢٠١٣)** في

دراسته عن وجود علاقة سلبية بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة المتوسطة بالجزائر. أما بونيلى **(Ponnelle 2008)** فقد أسفرت دراستها عن وجود علاقة بين الضغوط المهنية وسمة القلق، في حين كشف عبد الحميد شحام (٢٠٠٧) 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 سحنون العرباوي (٢٠٠٩) في دراسته على وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى أستاذة التربية البدنية والرياضية بوليات الغرب الجزائرية، أما فيما يتعلق بطبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية وتقدير الذات، فقد توصلت دراسة شوقيه السمادونى (١٩٩٣) إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط ودرجة تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة والتعليم العام في مصر.

وإذا ما رجعنا إلى قطاع التربية في بلدنا 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 سلبًا على درجة الثقة في نفسه وفى تقديره لذاته، وهذا ما توصل إليه إبراهيم (٢٠٠٥) في دراسته التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية والضغوط النفسية لدى المعلمين، وكذلك في **دراسة** حمزة الأحسن (٢٠١٥) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات، أما دراسة **(Butler & Constantine 2005)** فقد تأكدا من خلال دراستهما أن ارتفاع درجة تقدير الذات يقلل من الإحساس بالضغوط المهنية، في حين تؤكد دراسة **(Piperini 2007)** إلى أن اختلاف ظروف العمل لدى المعلمين الفرنسيين في المراحل التعليمية (الابتدائي، والمتوسط، والثانوي) أدى إلى وجود اختلاف في مستوى تقدير الذات الذى ارتفعت

درجته لصالح الذكور في المرحلة الابتدائية ولصالح الإناث في المرحلتين المتوسطة والثانوية.

كما نجد أن معلمة الاقتصاد المنزلي أكثر تعرضًا للضغوط المهنية نظرًا لعدم وجود امتحان للمادة واعتبارها مادة نشاط مما يؤدي إلى النظرة الدونية لمادة تخصصها، وتهاون إدارة المدرسة في توفير متطلبات تنفيذ مادة الاقتصاد المنزلي من تجهيزات وميزانية مالية، واستبدال حصص الاقتصاد المنزلي بمواد أخرى دون موافقة معلمة المادة، وفي ظل نقص الاهتمام وندرة الدراسات حول موضوع الضغوط المهنية لمعلمات الاقتصاد المنزلي وعلاقتها بتقديرهنَّ لذواتهنَّ.

مشكلة الدراسة:

تعتبر الضغوط المهنية من أهم سمات العصر الراهن، حيث تشكل جزءًا من حياة الإنسان نظرًا لكثرة التحديات التي يُواجهها في هذا العصر، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات، والمهن التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل المعلمين.

وتمثل الضغوط النفسية خطرًا على المعلم، كما تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه، تتمثل في عدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء، وعجزه عن الابتكار داخل غرفة التدريس، وشعوره بالإنهاك النفسي، وضعف الدافعية للعمل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيل الطلاب (**عويد محمد المشعان: ٢٠٠٠، ٦٥**).

لهذا تصنف 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، كدراسةعبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول (٢٠٠٣) التي توصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي مدارس محافظة الكرك الأردنية، ودراسة التعاونية العامة للتربية الوطنية بفرنسا **MGEN (2004)** التي وضحت بشكل جيد المصادر المسببة للضغوط المهنية ونتائجها لدى المعلمين الفرنسيين بصفة عامة، ودراسة **Viviane Kovess (2005)** التي بينت أن مهنة التعليم في فرنسا تخلق ضغطًا مهنيًا وتعبًا عصبيًا تفوق نسبته تلك النسبة الموجودة في بقية المهن الأخرى، ودراسة **Antoniou (2006)** التي أسفرت عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الأساسية والعليا اليونانية، ودراسة باهى سلامي

(٢٠٠٨) التي توصلت إلى أن مدرسي التعليم في الجزائر(الابتدائي والمتوسط والثانوي) يعانون من مستويات عالية من الضغوط المهنية.

وقد كشف عدد من الدراسات عن المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى معلمي المراحل الدراسية المختلفة، مثل دراسة **(Chan, 2010)** التي حددت تلك المصادر في تايوان والتي تمثلت في قلة الرواتب وضعف الروابط بين أعضاء هيئة التدريس والظروف الفيزيقية المحيطة والعبء الدراسي واكتظاظ الصفوف بالطلاب ونظرة المجتمع إلى مهنة التعليم وضغط الوقت والإصلاحات المستمرة في التعليم والمراجعة الخارجية للمدرسة. أما اللجنة النقابية الأوروبية للتعليم **CSEE (2007)** فقد تكلمت كثيرًا عن السلوك غير المقبول الصادر من التلاميذ وسوء تسيير المدرسة، ونقص الدعم من طرف الإدارة، ونقص الموارد وسوء المناخ الاجتماعي داخل المدرسة، والخوف من التقييم وانعدام الأمن والاستقرار الوظيفي كمصادر بارزة يتعرض لها معلمو المراحل التعليمية الثلاث (الابتدائي والثانوي والمهني). وزيادة على ما تقدم أصرت مرارًا مديرية التقييم والتنبؤ التابع لوزارة التربية الوطنية بفرنسا **DEP(2005)** على أن إجبار المعلم على إنجاز مهام معقدة، وصعوبة الالتقاء بالزملاء وعدم ملاءمة المواعيد الزمنية هي مصادر تسهم في تعقيد مهنة التعليم وخلق مستويات عالية من الضغوط.

هذا وبالإضافة إلى عمل الباحثة الثانية في مجال الإشراف والزيارات الميدانية على المدارس ومقابلة معلمات الاقتصاد المنزلي لاحظت تزمُر معظمهنَّ من الأعباء التي كلفنَّ بها، وعدم التقدير المعنوي لهنَّ في أغلب الأوقات، بالإضافة إلى عدد من المشاكل الخاصة بالعملية التعليمية، والمكانة الاجتماعية مما أثر على تقديرهنَّ لذواتهنَّ وشعور الكثيرات بفقد الثقة في ذاتهنَّ. وقد دعا ذلك الباحثتين إلى دراسة هذه المشكلة. وبناءً على ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

س١- ما الضغوط المهنية لمعلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية؟

س٢- ما تقدير الذات لمعلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية؟

س٣- ما العلاقة بين الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن المستوى الحقيقي للضغوط المهنية على معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.
٢. ترتيب مصادر الضغوط المهنية حسب أهميتها انطلاقًا من استجابات معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.
٣. تحديد المستوى الحقيقي لتقدير الذات الموجود لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.
٤. تحديد الفروق بين كُلٍ من "مستوى الضغوط المهنية، وتقدير الذات" وفقًا لمتغيرات (المؤهل، الخبرة، مكان العمل).
٥. الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.

أهمية الدراسة:

تكمُن أهمية الدراسة الحالية فيما يلى:

(أ) الأهمية النظرية:

- الاهتمام بتحديد مستويات الضغوط المهنية التي تتعرض لها معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية مما يؤثر على حياتهنَّ الشخصية.
- الاهتمام بدراسة فاعلية الذات والعمل على تشخيصها ومدى ارتباطها بالضغوط المهنية التي تتعرض لها معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.
- أهمية الفئة التي تتعامل معها وهى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية المسؤولات عن تربية التلميذات أمهات المستقبل.

(ب) الأهمية التطبيقية: يمكن أن تفيد الدراسة في:

- الإدارة التربوية في وضع الخطط المناسبة للتعامل مع المشكلات في المجال التربوي والتي تسهم في تطوير العملية التعليمية للتقليل من الضغوط والتدريب على مواجهتها.
- البرامج التدريبية لتدريب المعلمات على استخدام استراتيجيات لكيفية التعامل مع الضغوط وفاعلية الذات والتي من الممكن أن تسهم في مواجهة الضغوط المهنية.

- استثمار معرفة طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وفاعلية الذات في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تسهم فى توجيه المعلمات نحو أساليب المواجهة التي تتوافق مع قدراتهنَّ الشخصية ومع بيئتهنَّ الاجتماعية.

حدود الدراسة:

١. **حدود موضوعية:** اقتصرت الحدود الموضوعية على الضغوط المهنية، وتقدير الذات.
٢. **حدود بشرية:** تتمثل عينة الدراسة في مجموعة من معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية من مدن وقرى محافظة الشرقية وعددها (٦٦) معلمة وتم توزيعهنَّ وفق المؤهل والخبرة ومكان العمل.
٣. **حدود زمنية:** ترتبط الحدود الزمنية بفترة تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨/ ٢٠١٩.
٤. **حدود مكانية:** عدد من المدارس الابتدائية بمحافظة الشرقية بإدارات (غرب – وشرق) الزقازيق التعليمية.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي للمرحلة الابتدائية تعزى إلى (المؤهل – الخبرة– مكان العمل).
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي للمرحلة الابتدائية تعزى إلى (المؤهل – الخبرة– مكان العمل).
٣. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.

أدوات الدراسة:

١. مقياس الضغوط المهنية. "إعداد الباحثتين"
٢. مقياس تقدير الذات. "إعداد الباحثتين"

مصطلحات الدراسة:

الضغوط المهنية: مجموعة المواقف التي تتعرض لها معلمة الاقتصاد المنزلي في بيئة العمل، وينتج عنها ردود أفعال تظهر على سلوكها في العمل أو تنعكس على حالتها النفسية والجسدية أو في أدائها لأعمالها نتيجة تفاعلها مع بيئتها المهنية الضاغطة.

تقدير الذات: مدى فهم المعلمة لنفسها وتقييمها لها من خلال سلوكياتها وأفعالها وأقوالها وعلاقاتها الاجتماعية ومظهرها وشعورها.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

(١) الضغوط المهنية:

مفهومها: تباينت آراء الباحثين في مفهوم الضغوط المهنية فَعرفَها كُلٌ من **طه عبد العظيم، وسلامه عبد العظيم (٢٠٠٦)** بأنها "الاستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث عندما نتجاوز متطلبات الوظيفة أو العمل قدرات وإمكانيات وحاجات العامل أو الموظف، ومن ثم يترتب عليه آثارًا سلبية على صحته". **(طه عبد العظيم، وسلامة عبد العظيم: ٢٠٠٦، ٢١٦)**

أما **باهي سلامي (٢٠٠٨)** عرفها بأنها "اختلال وظيفي في المنظمة أو المؤسسة، وهذا الاختلال يؤدى إلى انخفاض في مستوى الرضا الوظيفي وضعف الأداء وانخفاض مستوى الفاعلية". **(باهي سلامي: ٢٠٠٨، ١٣)**

بينما **عرفها حمزة الأحسن (٢٠١٥)** أنها "مجموعة من المثيرات والمواقف التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد وينتج 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". **(حمزة الاحسن: ٢٠١٥، ١٩٤)**

على ضوء التعاريف السابقة للضغوط المهنية يمكن ملاحظة ما يلي:

إن بعض الباحثين ركزوا على البيئة الخارجية من حدوث الضغط، وهناك من ركز على التفاعل بين خصائص الفرد الشخصية والظروف الخارجية، فقد يعتبر الموقف ضاغطًا لشخص ما في حين قد لا يعتبر موقفًا ضاغطًا لشخص أخر، أو تتباين شدته من شخص لآخر، فى حين أن هناك من ركز على الجانب الفسيولوجي وذلك من خلال استجابة الجسم للموقف الضاغط.

نستنتج من التعاريف السابقة أن ضغوط العمل هي عدم المواءمة بين خصائص العامل الشخصية ومتطلبات عمله فتسبب له تغيرًا في توازنه الحالي.

عناصر ضغوط المهنة:

حدد سيزلاغى ووالاس Sizlagy & Wallace ثلاث مكونات لضغوط المهنة تتمثل في: **(صلاح الدين: ٢٠٠٤، ٣٣٧)**

أ–**المثير:** وهو عبارة عن مصادر الضغوط المختلفة الشخصية والبيئية والوظيفية.

ب- **الاستجابة:** وهى ردة الفعل التي تحدث من الفرد عند تعرضه للمثيرات الضاغطة، وهى ردود أفعال نفسية أو جسمانية أو سلوكية تجاه الضغط وهى:
١.الآثار النفسية: قلق، توتر.
٢.الآثار الجسمية: صداع، قرحة، أزمات القلب ...
٣.الآثار التنظيمية: التأثير السلبى على الأداء.

جـ- **التفاعل:** وهو الذى يحدث بين مثيرات الضغوط سواء كانت عوامل تنظيمية أم بيئية أم شخصية بينما يحدث من استجابات.

أنواع الضغوط المهنية:

تنقسم الضغوط المهنية حسب اعتبارات متعددة، فهناك من الباحثين من يقسمها اعتمادًا على الآثار المترتبة عنها، ومنهم من يقسمها بناءً على الفترة الزمنية التي تستغرقها، الشدة والتوتر ومدى تأثيرها على صحة الإنسان النفسية والبدنية، ومنهم من يقسمها بناءً على مصادرها: **(باهى سلامي: ٢٠٠٨، ٢٦)**

أ-**الضغوط الإيجابية:** هي تلك الضغوط المفيدة التي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد حينها بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وبكل حسم، كما يُعد الضغط الإيجابي ضرورة لكل الأفراد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياتهم، كما يُعد حافزًا لمواجهة التحديات في العمل وتحسين الأداء وهذا النوع من الضغوط يكون ضروريًا 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 والعوامل 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. وقد تناولت العديد من الدراسات الضغوط المهنية وتأثيرها السلبى على الصحة الجسدية والنفسية للمعلم منها **دراسة (عويد محمد ٢٠٠٠)** والتي أجريت على (٧٣٢) معلما منهم (٣٦٩) معلمة ومنهم (٣٦٣) معلم والتي أسفرت عن ارتفاع مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفس جسمية لدى الإناث عن الذكور، **ودراسة باو وفيو (Bao&Fu,2006)**: والتي أجريت على (١٠١٢)

معلمًا من المرحلة المتوسطة وأظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين يقعون تحت ضغوط مرتفعة من المصادر المرتبطة بالنظرة الاجتماعية وعبء العمل والتعامل مع المشاكل السلوكية للتلاميذ والشئون العائلية، كما دلت على وجود علاقة عكسية بين الضغوط وخاصة الاجتماعية وبين الصحة النفسية للمعلم، أما **دراسة لازوراس (Lazuras,2006)** أجريت على (٧٠) معلمًا من معلمي التعليم العام والخاص باليونان، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود ضغوط مهنية تتمثل في الصراعات الشخصية وقيود المنظمة وعبء العمل الأمر الذى يؤثر سلبًا على المعلمين. بينما **دراسة أبدولى وآخرين (Obdulia, et al, 2007)** أجريت على (٤٩٨) معلمًا وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأمراض النفسية وضغوط العمل. كما تؤكد **دراسة (حامد عبد الله ٢٠١٣)** أن ارتفاع مستوى ضغوط العمل يزيد من مشكلات التعب والإرهاق الجسدي.

مصادر الضغوط المهنية:

حظيت مسألة مصادر الضغوط المهنية أو ما يطلق عليه بعض الأفراد مجازًا أسباب الضغوط بكم كبيرٍ من الاهتمام والدراسة، وافضت هذه الدراسات إلى تصنيفات مختلفة لمصادر الضغوط المهنية وأهمها:

- **من حيث المنشأ:** وتصنف إلى:

ضغوط داخلية (أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية والطموحات والأهداف وغيرها) في المقابل هناك ضغوط خارجية (أي تأتى من البيئة الخارجية، وهى كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية والملوثات ... إلخ).

- من حيث المكان الذى تحدث فيه: (أي في العمل أو في المنزل أو في المدرسة أو في الشارع ... إلخ).
- من حيث عدد المتأثرين بها: وهى تصنف إلى:

العامة (أي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة وفى المقابل هناك الخاصة التي تؤثر على فرد واحد أو على عدد محدد من الأفراد كحوادث الطرق أو منغصات الحياة اليومية. **(جمعة يوسف: ٢٠٠٤، ١٥)**

كما أنَ مصادر الضغط لدى المعلم تنبع من المهنة التي يقوم بها فهي تتعلق بشروط عمله وموقفه منه، وموقف الآخرين، وفرص الحياة أمامه وأمام الآخرين، وحدود دخله وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها، ضِف إلى ذلك أن اتصال

المعلم في أكثر الأوقات هو اتصال مع عقول غير ناضجة، ومع مستويات معرفية متفاوتة، ومشكلات تعود إلى أعمار تقع دون عمره، وأنه يحمل باستمرار أعباء غيره، ويعالج باستمرار دوافع مختلفة ومتنافرة، ويلاقى أشكالاً من التفرد ضمن الكثرة، ويعايش باستمرار التناقض الذى يُميز المجتمع، ويجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دورهِ كمحافظ على أشكال الماضي وخلق أشكال جديدة من العادات. **(ابن الطاهر بشير:٢٠٠٣، ١٣١-١٣٢)**

ويعتبر "ديكنيرو" و"روبينز" Decenezo and Robbins الهيكل التنظيمي مصدرًا للضغوط داخل المدرسة، فالقواعد الزائدة، وقلة فرص المشاركة للأفراد العاملين في عملية صنع القرار داخل المدرسة تؤدي إلى وجود نوع من التوتر للضغط بين العاملين وإدارة المدرسة. أما عن المناخ التنظيمي السائد في المدرسة فإنه يعتبر غير صحي وغير محفز على تحسين الأداء نظرًا لشيوع السلبية واللامبالاة والخوف والحذر بين الأفراد العاملين داخل المدرسة، وعدم قدرتهم على التواصل، وينعكس ذلك على أداء المنظمة بالسلب نتيجة وجود بعض الضغوط السائدة في المدرسة. **(طه وسلامة عبد العظيم: ٢٠٠٦، ٢٢٨)**

بينما حدد مارشال في نموذجه العوامل المسببة للضغوط في العمل كالآتي: (العمل – تنظيم العمل- علاقات العمل- النمو المهني- المناخ المؤسسي- التداخل الوظيفي- الدور الوظيفي). **(فاروق السيد عثمان:٢٠٠١، ١٠٢)**

وقد أشارت نتائج معظم الدراسات إلى وجود مصادر متعددة أدت إلى ارتفاع مستويات الضغوط المهنية لدى المعلمين مثل **دراسة (كلثوم قاجة ٢٠١٠)** رتبت مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية حسب أهميتها على النحو التالي: ضغوط تتعلق بضعف مستوى التلاميذ، ضغوط تتعلق بالمناهج الدراسية، ضغوط ساعات العمل الطويلة، ضغوط المكانة والأجر، ضغوط عبء المهنة، ضغوط تتعلق بأولياء الأمور، ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية، ضغوط تتعلق بالوسائل التعليمية، ضغوط تتعلق بعلاقة المعلم مع الموجه، ضغوط التعامل مع الزملاء، ضغوط تتعلق بالإدارة المدرسية.

في حين تمثلت مصادر ضغوط المعلم في **دراسة (هانم بنت حامد ٢٠٠٠)** فيما يلى: "العوامل الأسرية- اللوائح التنظيمية للمدرسة، العبء الوظيفي، علاقة المعلمة بالإدارة المدرسية، علاقة المعلمة بالموجهة، السلوك السلبي للطالبات،

ضعف المستوى أو تتعلق بأولياء الأمور، المقررات الدراسية، ما يتعلق بالأدوات اللازمة للمادة، بيئة العمل المادية، ما يتعلق بالنشاط المدرسي، علاقة المعلمات ببعضهنَّ البعض.

وتمثلت مصادر الضغوط في **دراسة لازوراس (Lazuras,2006)** في "الصراعات الشخصية، وقيود المنظمة، وعبء العمل". وفى **دراسة (محمد عسيري ٢٠١٢)** تمثلت مصادر الضغوط في (حجم العمل– غموض الدور– الدخل والحوافز– الترقي الوظيفي– المكانة الاجتماعية). بينما تمثلت مصادر الضغوط في **دراسة (حمزة الأحسن ٢٠١٥)** فيما يلى: "أعباء المهنة وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم، والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز والعلاقات المهنية والنمو والتطور المهني، والمكانة الاجتماعية".

وتبين من الدراسات السابقة أن المعلم ينطوي على عدد كبير من الصعوبات، فضغط العمل كبير وواجباته كثيرة، واتصال المعلم في أكثر أوقات العمل مع عقول غير ناضجة، ومع مستويات متفاوتة؛ لذا فهو يعالج باستمرار دوافع مختلفة ومتنافرة، وعليه أن يواجه الوضع بعناية بين واقع مقاومة التلاميذ، ونظام المدرسة من جهة آخرى، كما أنه يشعر أحيانًا بعدم الطمأنينة من رأي الإدارة فيه، أو رأى المشرف الفني، وفى هذا الجو عليه أن يركز انتباهه وأن يعنى بشؤون مدرسته ومشكلاتها لساعات متعددة اثناء اليوم الدراسي وبعد خروجه من المدرسة.

(٢) تقدير الذات: Self – Esteem:

يمثل تقدير الذات أحد الأبعاد الأساسية للشخصية التي اهتم بها علماء النفس إذ يعتمد عليها كثير من النشاطات الإنسانية، ولقد تباينت تعريفات هذا المفهوم بين العديد من الباحثين، مثل: تعريف **(إيمان كاشف: ٢٠٠٤، ٢٦)** حيث عرفت تقدير الذات على أنه "مجموعة الاتجاهات والخبرات التي يتبناها الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع الأشخاص المحيطين به، حيث تكون لهذه الاتجاهات والخبرات تأثيرًا على صورته الانفعالية والسلوكية.

أما محمد عاطف عرف تقدير الذات على أنه "تقييم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه لآراء الآخرين فيه".**(محمد عاطف غيث: ٢٠٠٦، ٣٧٥)**

كما أشار مصطفى كامل في معجم علم النفس والتحليل النفسي على أنه: "نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة،

كالدور والمركز الأسرى والمهني والحسى، وبقية الأدوار التي يمارسها في العلاقة بالواقع، وتشكل توظيفًا وتعديلاً أو انحرافًا في علاقة الفرد بذاته". **(حمزة الأحسن: ٢٠١٥، ٩٣)**

أما (هتوف سمارة، وعلى سمارة، ومحمد خير: ٢٠١٢، ٦٦٨) فقد عرفوا تقدير الذات على أنه "مدى فهم المعلم لنفسه وتقييمه لها من خلال وصف أفعاله وأقواله ومظهره وشعوره".

بينما عرفه (بويكر دبابى:٢٠١٦، ٣٥٦): بأنه "تقييم موضوعي يضعه الفرد لنفسه يتضمن الثقة بالنفس والرضا عن الذات وتقبُلها ظاهرًا وباطنًا والاعتزاز بالإنجازات واقتناع الفرد بأن لديه القدرة على أن يكون ندًا للآخرين".

ومن خلال التعاريف السابقة يتضح أن هناك اتفاقًا بين الباحثين في تقديمهم لمفهوم تقدير الذات، وقد اختلفوا فقط في التعبير عن هذا المفهوم، فهناك من استعمل مصطلح اتجاه (إيمان كاشف – مصطفى كامل) على اعتبار أن تقدير الذات هو الاتجاهات الموجبة أو السالبة التي يكونها الفرد عن نفسه، وهناك من استعمل مصطلح تقييم (محمد عاطف، هتوف سمارة، بويكر دبابى) انطلاقًا من أن تقدير الذات هو التقييم الذى يضعه الفرد لذاته محددًا من خلاله جوانبها الحسنة والسيئة، وعمومًا يمكن النظر لتقدير الذات على أنه انعكاس لوجهة نظر الفرد اتجاه ذاته، وكذا تقييمه لها إما إيجابًا أو سلبًا.

أهمية تقدير الذات:

تأتى أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح فى تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه. وبمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدى إلى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات، ويختلف تقدير الذات حسب الموقف إذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات إيجابيًا إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية، وتحترم الذات الإنسانية وتكشف عن قدرتها وطاقتها، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته.**(فادية كامل:٢٠١٠،٨١-٨٢)**

إنَ الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية موجودة في أساس كل سلوك بشري، وهذا يعني أن جزءًا كبيرًا 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 على أنها جديرة بالتقدير. فيكون عنصر الاهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي المشاعر. **(ناصر ميزاب :٢٠١٣، ٥٦)**

يتضح مما سبق أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتتضح أيضًا أهمية العوامل البيئية والعوامل الشخصية والاجتماعية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد، وأهمية القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعانى من القلق ولديه درجة ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركة الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم، أما من يعانى من القلق والتوتر النفسي الشديد فإنه بلا شك لديه مفهوم سلبى عن ذاته وبالتالي يعانى من التقدير المنخفض للذات، كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب الموقف الذى يتعرض له حتى لا يكون عُرضة للقلق والصراع وتهديد الذات.

مكونات تقدير الذات:

إن تقدير الذات يتكون لدى الفرد نتيجة عوامل متعددة أهمها النضج والخبرات التي يمر بها الفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع فتتشكل صورة عن نفسه تتضمن الخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية، فتتجمع معًا مكونة التقدير العام للذات الذى يعكس درجة احترام الفرد لنفسه والقيمة التي يعطيها لذاته كما يدركه هو ويحس بها الآخرون تجاهه، ومن هنا نجد أن مكونات تقدير الذات تتمثل في: **(عبد الكريم: ٢٠٠٤)**

١-**الجانب الجسمي:** يتضمن مظهرين هما:

- **النمو الفسيولوجي:** وهى التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للفرد كالتغيرات في إفرازات الغدد الصماء وغدة الجنس.
- **النمو العضوي:** ويتمثل في نمو الأبعاد الخارجية كالطول والوزن والتغير في ملامح الوجه وغيرها من المظاهر التي تصاحب عملية النمو عند الفرد.

وتبدو أهمية هذا الجانب في أنه من الأمور المُهمة التي لها تأثير واضح على الفرد والخروج عن المعايير المُهمة للنمو والتي تؤدى إلى الشعور بالنفس وتنعكس على نظرته لذاته إيجابًا أو سلبًا.

٢-الجانب العقلي:

وهو يشير إلى النواحي الثقافية والمعرفية ويتضمن المظاهر السلوكية التي تتطلب قدرات عقلية، وكلما قرب فكرة الفرد عن قدراته العقلية من الواقع مكنه ذلك من تحقيق تكيف إيجابي مع ذاته ومع محيطه، كما يسهم في وضع أهداف متفقة مع إمكاناته وبالتالي تحقيق النجاح والتقييم، أما إذا بالغ في تقييم ذاته فإنه يقابل بكثير من المعوقات التي تؤدى به إلى الفشل، وبذلك فإنه يعوق نفسه بنفسه عن إمكانية تحقيق ما يمكن تحقيقه ويحيط نفسه بمفهوم سالب للذات يقيده ويعوقه. وأكدت **دراسة (دينا موفق: ٢٠٠٨)** أن المعايير الجسمية والقدرة العقلية وما لها من أثر في تقييم الفرد لذاته تعتمد على معايير اجتماعية.

٣-الجانب الاجتماعي:

وهو الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية في المواقف الاجتماعية المختلفة فيتضمن علاقات الفرد مع الآخرين ومكانته لديهم ومكانتهم لديه، والصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يرونه عليها، حيث إن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناضجة تغرز الفكرة السليمة عن الذات وبذلك يزيد تفاعله الاجتماعي ويزيد بذلك تقدير الفرد لذاته، **وتؤكد دراسة (مجذوب أحمد ٢٠١٥)** على أهمية ما تلعبه الأسرة من دور فعال في تنمية تقدير الذات الإيجابي وتشكيل شخصية الفرد خلال السنوات الست الأولى من حياته، ويجب على الوالدين أن يعملا على تنمية اتجاهات إيجابية لدى أطفالهما، حتى يستطيعا أن يتقبلا أنفسهما ويقدرها ويثقا بها. كما تؤكد **دراسة (عايدة محمد ٢٠١٤)** على وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والمستوى الاجتماعي والاقتصادي. وأسفرت **دراسة (حمرى صارة ٢٠١٢)** من وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والدافع للإنجاز لدى طلاب الثانوية ويرجع ذلك أن الطالب في فترة المراهقة لديه دافع أساسي لتأكيد وتقدير ذاته، وذلك من خلال تفاعله مع واقعه الاجتماعي والثقافي وبالرجوع إلى خصائصه وسماته الشخصية، فالفرد لديه حاجة أساسية للتقدير الموجب لذاته بما تتضمنه هذه الحاجة من حب

واحترام وقبول من الآخرين، وهذا التفاعل من شأنه أن يحدد دوافع الفرد ويوجهها نحو تحقيق أهداف مرغوبة ومن بينها الرغبة في التفوق والإنجاز المميز.

٤-الجانب الأخلاقي:

يعنى إدراك الفرد الالتزام بالمثل والقيم والمبادئ والأخلاقيات النابعة من الدين والثقافة، مما يعكس ذلك فى زيادة تقدير الفرد لذاته.

٥-ثقة الفرد بنفسه:

تتكون الثقة بالنفس من خلال إعطاء الفرد فرصًا كافية للخبرة والتجريب؛ لأنه مع الوقت يدرك أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ، وأن توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل، كما أن تفاعل الفرد مع غيره من الجماعات المحيطة به تفاعلاً إيجابيًا يؤدى إلى الثقة بالنفس وتأكيد الذات ومحاولته إشعار الآخرين بأهميته كفرد له كيان مستقل.

أُسس تقدير الذات:

يرى (فيصل بن ناصر الشدوخي ٢٠٠٠) أن تقدير الذات تقوم على ثمانية أُسس تُنميه وتبنيه بناءً تربويًا سليمًا:

١. معرفة مكانة الذات الإنسانية في الإسلام. ٢. تقبل الفرد لذاته.
٣. تحديد الأهداف والسعي لتحقيقها. ٤. الشعور بالأمان.
٥. الشعور بالمسؤولية. ٦. الشعور بالانتماء.
٧. الكفاية الشخصية. ٨. الشعور بالهوية الشخصية.

ويوجد عدة وسائل لتنمية تقدير الذات وهى مساعدة لعملية البناء والتنمية، كما أن هناك أدوارًا محددة لبعض الوسائط التربوية المؤثرة كالأسرة والمدرسة والرفاق كي تسهم في تنمية تقدير الذات.

مستويات تقدير الذات:

ينشأ اعتقاد الشخص المكون من نفسه أو تقييمه لنفسه من حيث إمكاناته 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، وقد اتفق الباحثون على وجود مستويين لتقدير الذات وهما: **(حنان عبد العزيز: ٢٠١٢، ٥٣)**

أ- **تقدير الذات العالي (المرتفع أو الإيجابي):** ينشأ اعتبار الذات العالي عن صورة الذات الإيجابية المدعومة بالثقة وقوة الإرادة والتصميم بتقبل الفرد لذاته ورضاه منها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات ايجابي صورًا واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع هذا الفرد أو يحتك به ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين، الذى يظهر فيه دائمًا 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 إيجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها، وهذا ما تؤكد عليه **دراسة (بويكر دبابى ٢٠١٦)** والتي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية يرجع إلى إيمان المعلمين أن صفات مثل الدفء والحماس والتقدير الإيجابي للذات كلها عوامل من شأنها تقوي الثقة لديهم ولدى تلاميذهم.

أي أنَ الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات يؤكدون دائمًا على قدراتهم وعلى جوانب قوتهم وخصائصهم الشخصية، وهم أكثر ثقة بآرائهم وأحكامهم، فالأفراد ذوو التقدير المرتفع للذات يتمتعون بمجموعة من الصفات منها:

١. النظر إلى أنفسهم نظرة واقعية.
٢. ينظرون إلى أنفسهم كأشخاص مقبولين في المجتمع.
٣. يستطيعون أن يحددوا نقاط قوتهم وضعفهم.
٤. لديهم قدرة كبيرة على جلب الأصدقاء وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
٥. يستجيبون للتحديات ويرغبون في المحاولات الجديدة.
٦. يرغبون في المجازفة.
٧. يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم لأنهم يشعرون بالمسؤولية إزاء النتائج.
٨. يجدون فى البحث عن الحلول للمشاكل والصعوبات التي تواجههم.
٩. ينسجمون مع الوسط الذى يتواجدون فيه سواء كان مدرسة أو عمل. **(مريم سليم:٢٠٠٣، ١٧)**

وفى ضوء ما سبق ترى الباحثتان أن المفهوم الإيجابي للذات يتوقف أيضًا على التربية الصالحة وعلى الأسرة والمجتمع فى تعليم الفرد طرق مختلفة فى كيفية

مواجهة مشكلات الحياة المختلفة والقدرة على مواجهتها والتوافق معها؛ فالإنسان بطبيعته مرن قابل للتعلم؛ لذا يتوقف بدور كبير على الأسرة والمجتمع بكافة مؤسساته بالإضافة إلى ذلك الخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد في حياته وقدرته على مواجهة المشكلات وطرق حلها والتغلب عليها منذ مرحلة الطفولة، كما تظهر **دراسة (فتحية ديب ٢٠١٤)** أن التقدير المرتفع للذات يساعدنا على مواجهة صعوبات الحياة ويجعلنا قادرين على تحقيق ذواتنا في المجالات المختلفة المهنية والعاطفية والاجتماعية.

تقدير الذات المنخفض (السلبى):

إن الأفراد ذوى التقدير المنخفض للذات يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميًلا للتأثير بضغوط الجماعة والانصياع لآرائهما وأحكامها ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع. **(مريم سليم:٢٠٠٣، ١٨)**

ويستجيب الأشخاص الذين لديهم تقدير متدنٍ لظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى الطريقتين:

أ- **الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم:** فهم يشكون في قدراتهم، لذلك يبذلون قليل من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم. وغالبًا ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث نجاح. وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء، فالمدح يسبب لهم حرجًا، لأن لديهم شعورًا بالنقص فى حياتهم، وهذا الشعور السلبى مهلك لصحتهم النفسية.

ب- **الشعور بالغضب والرغبة في الانتقام:** فهم غالبًا ما يعانون من مشاكل في أعمالهم وفى حياتهم العامة، مما قد يسبب لهم في النهاية الاضطراب النفسي والعضوي، وهذا من شأنه أن ينمى عندهم الرغبة في الانتقام من الآخرين.

يتبين مما سبق أن أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية والضغوط الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والنفسية التي يتعرض إليها الفرد في حياته والاستسلام إلى مشكلات الحياة فى كافة المجالات من الأسباب التي تؤدى إلى تكوين المفهوم السلبى للذات. كما تؤكد **دراسة (شايع عبد الله ٢٠١٣)** أن تقدير الذات العائلي، وتقدير الذات المدرسي منبئان للسلوك العدواني، وأن تقدير الذات العائلي يعتبر أكثر إسهامًا في التنبؤ بالسلوك العدواني من تقدير الذات المدرسي.

كما تبين للباحثتين أن هناك تأرجحًا في درجة تقدير الذات من حيث سلبيتها وإيجابياتها وذلك وفق المواقف أو المثيرات التي يتعرض إليها الفرد والتي تدعو إلى التفاؤل حيث تجعل تقدير الفرد لذاته إيجابيًا أما خلاف ذلك يؤدى إلى تقدير الذات السلبى مما يؤدي إلى مشاعر الإحباط الذى غالبًا ما يتمثل في السلوك العدواني والقلق والخوف من المجهول.

كما توجد فئة من الأشخاص تقع بين هذين النوعين السابقين وهى فئة الأشخاص ذوي التقدير المتوسط للذات إذ ينمو تقدير الذات من خلال قدراتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم، حيث وجد (كوبر سميث Cooper Smith) 1967م أن هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات وهى:

أ- **المستوى المرتفع:** ويشمل من لديه درجة عالية من تقدير الذات وهم أفراد نشيطون وناجحون اجتماعيًا وعلميًا وأكاديميًا.

ب- **المستوى المنخفض للذات:** يشمل الأفراد الضعفاء أكاديميًا واجتماعيًا، وغالبًا ما يعانون من ضغوط نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية.

جـ- **المستوى المتوسط:** ويقع الفرد ذو التقدير المتوسط بين هذين النوعين وتكون إنجازاتهم متوسطة **(داليا عزت مؤمن :٢٠٠٤، ٥١٥)**

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك مجموعة من العوامل تجعل من مستوى تقدير الذات مرتفعًا أو منخفضًا، وهى متمثلة فيما يلى: **(ناصر ميزاب: ٢٠١٣، ٨٩)**

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 البشرى.

فيعتبر تقدير الذات ميزة أساسية في شخصية الفرد، فهو يؤثر على سلوكنا وعلى أحاسيسنا وعلى قدراتنا التكيفية وتظهر الحاجة إلى التقدير الإيجابي للذات من بين الحاجات الحيوية للفرد وأي قصور في هذه الحاجة يترتب عنه مشكلات نفسية كثيرة؛ لذا ينبغي الأخذ بعين الاعتبار هذا البعد عند تعاملنا مع الآخرين نظرًا لأهميته في تمكين الفرد من العيش بانسجام مع نفسه ومع الغير. **(Duclos,2004:34)**

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

وترى الباحثتان أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتتضح أيضًا أن العوامل الاجتماعية والبيئية والأسرية والنفسية وكل ما يتفاعل معه الفرد فى بيئته التي تحيط به يؤثر في سلوكه وفى طريقة تعامله مع الآخرين؛ لذا ترى الباحثتان أن الذات تتأثر بتأثر المجتمعات وتباينها وعاداتها وتقاليدها من بلد إلى آخر وحتى في البلد الواحد تتأثر بثقافة المنطقة التي ينتمى إليها الفرد. وتشيد **دراسة (فيصل بن ناصر الشدوخي: ٢٠٠٠)** أن تقدير الذات يتأثر بعدة عوامل نفسية وتربوية واجتماعية وثقافية وفكرية، وأنه يتأثر سلبًا وينخفض مستواه بعدة أسباب كالتربية الأسرية المتسلطة والخبرات السلبية وكثرة الانتقاد وضعف القدرات الشخصية والإخفاق.

إجراءات الدراسة الميدانية:

يتضمن هذا الجزء وصفًا لمنهج الدراسة والعينة، وأدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية – الصدق والثبات، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية (٤٠) معلمة اقتصاد منزلي بالمرحلة الابتدائية من غير العينة الأساسية وفيما يلي تفصيل ذلك:

١ –منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي تحاول الدراسة الحالية من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وهى (الضغوط المهنية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية) وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها، حيث يعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.

٢-٢- عينة الدراسة:

أ) العينة الاستطلاعية:

وتم اختيارها من بين معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الشرقية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وقد بلغ عددهنَّ (٤٠) معلمة.

ب) العينة الأساسية:

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٦٦) معلمة اقتصاد منزلي بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الشرقية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، والجدول التالي يوضح توزيعهنَّ وفق المؤهل والخبرة ومكان العمل:

جدول (١) توزيع عينة الدراسة

المؤهل				الخبرة			مكان العمل	
متوسط	بكالوريوس	بكالوريوس +دبلومة	ماجستير/ دكتوراه	من ١: ١٠ سنوات	من ١١: ٢٠ سنة	من ٢١ فاكثر	مدينة	قرية
٦	٥٢	٤	٤	١٣	٣٤	١٩	٣٦	٣٠

٣-إعداد أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الضغوط المهنية، ومقياس تقدير الذات من إعداد الباحثتين، وفيما يلي خطوات بنائهما.

أ – مقياس الضغوط المهنية:

اتبعت الباحثتان عدة خطوات وصولاً بالمقياس إلى صورته النهائية (ملحق "٢")، وهي على النحو التالي:

- **تحديد الهدف من المقياس:** هدف إلي قياس مستوى الضغوط المهنية التي تعاني منها معلمات الاقتصاد المنزلي.
- **تحديد أبعاد المقياس:** تم تحديد أبعاد المقياس بعد الاطلاع علي الأطُر النظرية التي تناولت الضغوط المهنية، ومصادرها، والمشكلات التي تواجه المعلمات وخصوصًا بالمرحلة الابتدائية، كما أجري عدد من المقابلات المفتوحة مع أفراد العينة الاستطلاعية (٤٠ معلمة اقتصاد منزلي بالمرحلة الابتدائية) لتعرف المشكلات التي تواجههنَّ في العمل والضغوط المهنية التي تؤثر عليهنَّ نفسيًا وجسميًا، ومما سبق تمكنت الباحثتان من تحديد

الضغوط المهنية التي تعاني منها معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية في أربعة أبعاد، البعد الأول: ضغوط تتعلق بأعباء المهنة، والبعد الثاني: ضغوط تتعلق بالعلاقة مع الإدارة والتوجيه والزملاء، البعد الثالث: ضغوط تتعلق بالعملية التعليمية، والبعد الرابع: ضغوط تتعلق بالأجر والمكانة الاجتماعية.

- **صياغة عبارات المقياس:** تم صياغة عبارات المقياس على أن تكون جدلية مرتبطة بموضوع الضغوط وتنتمي إلى البعد الخاص بها ذي ثلاثة مستويات من الاستجابة وهي (أوافق _أحيانًا_ غير موافق) على أن تكون الدرجة المقابلة لكل من هذه المستويات على الترتيب كما يلي: (٣، ٢، ١) للعبارة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق وثبات مقياس الضغوط المهنية

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

يستخدم أسلوب الصدق الظاهري، بهدف التأكد من مدى صلاحية المقياس وملاءمته لأغراض البحث، ويتم ذلك من خلال عرض أدوات الدراسة على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجالات المناهج وطرق التدريس وعلم النفس والصحة النفسية والاقتصاد المنزلي لإبداء الرأي حول وضوح تعليمات المقياس، ودقة صياغة المفردات، ومدى مناسبة كل عبارة لقياس البعد الذي وضعت لقياسه، وحذف وتعديل وإضافة ما يرونه مناسبًا. وبعد إجراء التعديلات المناسبة التي أشار إليها السادة المحكمون من تعديل صياغة بعض العبارات وحذف بعضها الآخر أصبح المقياس بعد هذه الخطوة مكونًا من (٥٥عبارة) في صورته النهائية.

صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد الذى تنتمى إليه هذه الفقرة، ويتم التحقق من وجود صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، وكذلك معامل الارتباط بين أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية للمقياس. وجدول (٢)، (٣) يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي على النحو التالي:

جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الخاص بها في مقياس الضغوط المهنية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٥٩٦**	٠.٠١	٢٠	٠.٧٦٢**	٠.٠١	٣٩	٠.٤٨٨**	٠.٠١
٢	٠.٤٥٧*	٠.٠٥	٢١	٠.٦٣٠**	٠.٠١	٤٠	٠.٤٦٨**	٠.٠١
٣	٠.٥٨٤**	٠.٠١	٢٢	٠.٤٥٥*	٠.٠٥	٤١	٠.٧٥٠**	٠.٠١
٤	٠.٥٥٧**	٠.٠١	٢٣	٠.٤٧٧*	٠.٠٥	٤٢	٠.٣٨٨*	٠.٠٥
٥	٠.٥٩٤**	٠.٠١	٢٤	٠.٤٦٨**	٠.٠١	٤٣	٠.٦١٨**	٠.٠١
٦	٠.٦٨٠**	٠.٠١	٢٥	٠.٥٩٦**	٠.٠١	٤٤	٠.٤٢٧*	٠.٠٥
٧	٠.٥٦٩**	٠.٠١	٢٦	٠.٦٣٩**	٠.٠١	٤٥	٠.٤٢٥*	٠.٠٥
٨	٠.٧٣٨**	٠.٠١	٢٧	٠.٥٤٤**	٠.٠١	٤٦	٠.٦٨٣**	٠.٠١
٩	٠.٤٨١**	٠.٠١	٢٨	٠.٦٤٠**	٠.٠١	٤٧	٠.٤٩٧**	٠.٠١
١٠	٠.٦٠٦**	٠.٠١	٢٩	٠.٧٥٤**	٠.٠١	٤٨	٠.٣٩٨*	٠.٠٥
١١	٠.٤٩١**	٠.٠١	٣٠	٠.٦٤١**	٠.٠١	٤٩	٠.٥٠١**	٠.٠١
١٢	٠.٤٢٢*	٠.٠٥	٣١	٠.٤٢١*	٠.٠٥	٥٠	٠.٧٣١**	٠.٠١
١٣	٠.٥١٤**	٠.٠١	٣٢	٠.٦٧٣**	٠.٠١	٥١	٠.٣٩١*	٠.٠٥
١٤	٠.٥٢١**	٠.٠١	٣٣	٠.٤٩٣**	٠.٠١	٥٢	٠.٧٨٨**	٠.٠١
١٥	٠.٦٠٧**	٠.٠١	٣٤	٠.٥٦٤**	٠.٠١	٥٣	٠.٦٦٨**	٠.٠١
١٦	٠.٥٨٠**	٠.٠١	٣٥	٠.٦٤٣**	٠.٠١	٥٤	٠.٤٩٥**	٠.٠١
١٧	٠.٥٩٣**	٠.٠١	٣٦	٠.٥٥٤**	٠.٠١	٥٥	٠.٥٩٩**	٠.٠١
١٨	٠.٤٩٠**	٠.٠١	٣٧	٠.٦٣٤**	٠.٠١			
١٩	٠.٤١٣*	٠.٠٥	٣٨	٠.٦٣٣**	٠.٠١			

ويتضمن جدول (٢) السابق العبارات من ١: ١٢ التي تمثل البعد الأول (ضغوط تتعلق بأعباء المهنة)، والعبارات من١٣: ٣٢ والتي تمثل البعد الثاني (ضغوط تتعلق بالعلاقة مع الإدارة والتوجيه والزملاء)، والعبارات من ٣٣: ٤٧التي تمثل البعد الثالث (ضغوط تتعلق بالعملية التعليمية)، والعبارات من ٤٨: ٥٥ تمثل البعد الرابع (ضغوط تتعلق بالأجر والمكانة الاجتماعية).

ويتبين من جدول (٢) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الخاص بها والتي تتراوح بين٠.٣٩: ٠.٧٩ جميعها دالة ما بين مستوى دلالة ٠.٠٥ إلى ٠.٠١ وهذا يوضح أن

مقياس الضغوط المهنية يتميز بدرجة عالية من الاتساق الداخلي في حدود عينة الدراسة الاستطلاعية .

جدول (٣) صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	**٠.٩٤٢	٠.٠١
٢	**٠.٩٣٢	٠.٠١
٣	**٠.٦٦٦	٠.٠١
٤	**٠.٥٨٣	٠.٠١

تبين من جدول (٣): أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ٠.٥٨: ٠.٩٤ وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١ وهذا يؤكد علي وجود اتساق بين أبعاد المقياس المختلفة والدرجة الكلية للمقياس.

- **ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي وذلك بحساب الفا كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول التالي (٤) يوضح نتائج معامل الثبات لكل بعد والمقياس ككل.

جدول (٤)

معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط المهنية

أبعاد المقياس	معامل الثبات
١	٠.٧٢
٢	٠.٧٢
٣	٠.٨٣
٤	٠.٨٠
الدرجة الكلية	٠.٧٩

ويتضح من جدول (٤) السابق: أن جميع معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس بالفا كرونباخ تتراوح بين٠.٧٢: ٠.٨٣ وأن جميعها مرتفعة، وهذا يدل على أن مقياس الضغوط المهنية يتميز بالثبات ويصلح للتطبيق علي عينة الدراسة الحالية.

- **التقدير الكمي لعبارات المقياس:** تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٥) عبارة، وتوجد ثلاثة مستويات من الاستجابة وهي (٣-٢-١)، وبالتالي يصبح الحد الأعلى للمقياس (١٦٥ درجة) والحد الأدنى للمقياس (٥٥ درجة).

ب – مقياس تقدير الذات:

اتبعت الباحثتان عدة خطوات وصولاً بالمقياس إلى صورته النهائية (ملحق"٣")، وهي على النحو التالي:

- **تحديد الهدف من المقياس:** هدف إلي قياس تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.
- **تحديد مجالات المقياس:** تم تحديد مجالات المقياس بعد الاطلاع علي الأُطُر النظرية التي تناولت تقدير الذات ومكوناته ومستوياته والعوامل المؤثرة في تقدير الذات، ومما سبق تمكنت الباحثتان من تحديد مجالات تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية في ست مجالات، المجال الأول: السلوك، والمجال الثاني: المظهر العام، والمجال الثالث: العلاقات الاجتماعية، والمجال الرابع: القلق والتوتر، والمجال الخامس: المرونة والتكيف، والمجال السادس: الرضا والسعادة.
- **صياغة عبارات المقياس:** تم صياغة عبارات المقياس على أن تكون جدلية مرتبطة بموضوع تقدير الذات وتنتمي إلى المجال الخاص بها ذي ثلاث مستويات من الاستجابة وهي (أوافق- أحيانًا- غير موافق) على أن تكون الدرجة المقابلة لكل من هذه المستويات على الترتيب كما يلي:(٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، (١، ٢، ٣) للعبارات السالبة، حيث تعكس العبارات الموجبة استجابة موافقة من المعلمة للمفردة المتعلقة بتقدير الذات، وتعكس العبارات السالبة استجابة عدم موافقة من المعلمة للمفردة.
- **صدق وثبات مقياس تقدير الذات:**

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

يستخدم أسلوب الصدق الظاهري، بهدف التأكد من مدى صلاحية المقياس وملاءمته لأغراض البحث، ويتم ذلك من خلال عرض أدوات الدراسة على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجالات المناهج وطرق التدريس وعلم النفس والصحة النفسية والاقتصاد المنزلي لإبداء الرأي حول وضوح تعليمات المقياس، ودقة صياغة المفردات، ومدى مناسبة كل عبارة لقياس المجال الذي وضعت لقياسه، وحذف وتعديل وإضافة ما يرونه مناسبًا. وبعد إجراء التعديلات المناسبة التي أشار إليها السادة المحكمون من تعديل صياغة بعض العبارات وحذف

بعضها الآخر أصبح المقياس بعد هذه الخطوة مكونًا من (٥٠عبارة) في صورته النهائية.

صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع المجال الذى تنتمى إليه هذه الفقرة، ويتم التحقق من وجود صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذى تنتمي إليه، وكذلك معامل الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٥)، (٦) يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي على النحو التالي:

جدول(٥) صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمجال الخاص بها في مقياس تقدير الذات

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٨٧٧**	٠.٠١	١٨	٠.٧٩٢**	٠.٠١	٣٥	٠.٤٥٨*	٠.٠٥
٢	٠.٦٨٤**	٠.٠١	١٩	٠.٤١٣*	٠.٠٥	٣٦	٠.٥٩١**	٠.٠١
٣	٠.٥٠٨**	٠.٠١	٢٠	٠.٧١٠**	٠.٠١	٣٧	٠.٦٦٠**	٠.٠١
٤	٠.٥٤٣**	٠.٠١	٢١	٠.٥٥٤**	٠.٠١	٣٨	٠.٤٤٨*	٠.٠٥
٥	٠.٤٤٣**	٠.٠١	٢٢	٠.٨٣٧**	٠.٠١	٣٩	٠.٤٣٣*	٠.٠٥
٦	٠.٧٨١**	٠.٠١	٢٣	٠.٤١٣*	٠.٠٥	٤٠	٠.٦٠٢**	٠.٠١
٧	٠.٥٩٠**	٠.٠١	٢٤	٠.٧٤٤**	٠.٠١	٤١	٠.٣٦٨*	٠.٠٥
٨	٠.٧٨١**	٠.٠١	٢٥	٠.٧٧٤**	٠.٠١	٤٢	٠.٥٠٨**	٠.٠١
٩	٠.٧٤٦**	٠.٠١	٢٦	٠.٤٦٧**	٠.٠١	٤٣	٠.٣٦٧*	٠.٠٥
١٠	٠.٤٩٦**	٠.٠١	٢٧	٠.٨١٨**	٠.٠١	٤٤	٠.٤٥٥*	٠.٠٥
١١	٠.٧٨١**	٠.٠١	٢٨	٠.٧٠٠**	٠.٠١	٤٥	٠.٥٨٥*	٠.٠٥
١٢	٠.٤٦٢*	٠.٠٥	٢٩	٠.٨٤٣**	٠.٠١	٤٦	٠.٣٧٩*	٠.٠٥
١٣	٠.٧١٥**	٠.٠١	٣٠	٠.٨٠٤**	٠.٠١	٤٧	٠.٥٩٠**	٠.٠١
١٤	٠.٥٥١**	٠.٠١	٣١	٠.٦٦٦**	٠.٠١	٤٨	٠.٤٩٦**	٠.٠١
١٥	٠.٦٧٨**	٠.٠١	٣٢	٠.٨٤٣**	٠.٠١	٤٩	٠.٤٦٤**	٠.٠١
١٦	٠.٥٦٩**	٠.٠١	٣٣	٠.٧٩٠**	٠.٠١	٥٠	٠.٥٧٠**	٠.٠١
١٧	٠.٣٦٧*	٠.٠٥	٣٤	٠.٧٦٩**	٠.٠١			

ويتضمن جدول (٥) السابق العبارات من ١: ١١ التي تمثل المجال الأول (السلوك)، والعبارات من١٢: ١٦ والتي تمثل المجال الثاني (المظهر العام)، والعبارات من ١٧: ٢٥ التي تمثل المجال الثالث (العملية التعليمية)، والعبارات

من ٢٦: ٣٤ تمثل المجال الرابع (القلق والتوتر)، والعبارات من ٣٥: ٤٢ تمثل المجال الخامس (المرونة والتكيف)، والعبارات من ٤٣: ٥٠ تمثل المجال السادس (الرضا والسعادة).

ويتبين من جدول (٥) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمجال الخاص بها والتي تتراوح بين٠.٣٧: ٠.٨٨ جميعها دالة ما بين مستوي ٠.٠٥ إلى ٠.٠١ وهذا يوضح أن مقياس تقدير الذات يتميز بدرجة عالية من الاتساق الداخلي في حدود عينة الدراسة الاستطلاعية.

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين مجالات المقياس والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

رقم المجال	الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	٠.٧٥٢**	٠.٠١
٢	٠.٤٥٩*	٠.٠٥
٣	٠.٧٨٨*	٠.٠٥
٤	٠.٧٥٩*	٠.٠٥
٥	٠.٤٥٣*	٠.٠٥
٦	٠.٤٧٧*	٠.٠٥

كما تبين من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين كل مجال من المجالات الستة وكذلك الدرجة الكلية للمقياس التي تراوحت بين ٠.٤٥: ٠.٧٩ جميعها دالة ما بين مستوى ٠.٠٥ إلى ٠.٠١ وهذا يؤكد علي وجود اتساق بين مجالات المقياس المختلفة والدرجة الكلية للمقياس.

- **ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي وذلك بحساب الفاكرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول التالي (٧) يوضح نتائج معامل الثبات لكل مجال والمقياس ككل.

جدول (٧) ثبات مقياس تقدير الذات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

مجالات المقياس	معامل الثبات
١	٠.٦٧
٢	٠.٧٤
٣	٠.٧١
٤	٠.٦٧
٥	٠.٧٤
٦	٠.٧٣
الدرجة الكلية	٠.٦٥

ويتضح من جدول (٧) السابق: أن جميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين ٠.٦٥: ٠.٧٤ وهي دالة عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل علي أن مقياس تقدير الذات يتميز بالثبات ويصلح للتطبيق علي عينة الدراسة الحالية.

– **التقدير الكمي لعبارات المقياس:** تكَّون المقياس في صورته النهائية من (٥٠) عبارة، وتنوعت العبارات بين الموجبة والسالبة بالمجالات الستة، وبالتالي يصبح الحد الأعلى للمقياس (١٥٠ درجة) والحد الأدنى للمقياس (٥٠ درجة)، والجدول التالي يوضح مواصفات المقياس.

جدول (٨) مواصفات مقياس تقدير الذات

المجال	الفقرات الموجبة	المجموع	الفقرات السالبة	المجموع	المجموع الكلي
١	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧،٩	٧	٦، ٨، ١٠، ١١	٤	١١
٢	١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦	٥	–	–	٥
٣	١٧، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٥	٦	١٨، ٢١، ٢٤	٣	٩
٤	٢٨، ٣٠، ٣١	٣	٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٣، ٣٤	٦	٩
٥	٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٠، ٤١، ٤٢	٦	٣٨، ٣٩	٢	٨
٦	٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠	٨	–	–	٨

٤– **الأساليب الإحصائية المستخدمة:** استخدم برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الإجتماعية (SPSS) إصدار(٢٠) بواسطة الحاسب الآلي، وقد اعتمدت الدراسة الحالية علي الإحصاء الإستدلالي اللابارامتري في معالجة البيانات؛ نظراً لتنوع وتباين أفراد عينة الدراسة في المؤهل وسنوات الخبرة ومكان

العمل، والمعالجات الإحصائية المستخدمة في ضبط الأدوات، ومعالجة بيانات التطبيقين القبلي والبعدي هي: المتوسط الحسابي، والنسب المئوية، معامل الإتساق الداخلي، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار"كروسكال–واليس"Kruskal-Wallis Test لحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في ضوء المؤهل وسنوات الخبرة، واختبار"مان ويتني" Mann-Whiteny-u Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفرد العينة في ضوء مكان العمل.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

أولاً– النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول: ما الضغوط المهنية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للمتوسط (الوزن النسبي) لترتيب مصادر الضغوط المهنية كالآتي:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لترتيب مصادر الضغوط المهنية

الضغوط المهنية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
ضغوط أعباء المهنة	٢٣.٧٧٢٧	٣.٦٦١٨٤	٦٦.٠٣٥٣	٣
ضغوط الإدارة والتوجيه	٣٣.٧٨٧٩	٧.٢٩٠٧٠	٥٦.٣١٣٢	٤
ضغوط العملية التعليمية	٣٢.٠١٥٢	٤.٤٩٧٨٤	٧١.١٤٤٩	٢
ضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية	١٨.٩٨٤٨	٣.٠٨٥٩١	٧٩.١٠٣٣	١
المجموع	**١٠٨.٥٦٠٦**	**١٣.٣٧٧٥١**	**٦٥.٧٩٤٣**	

يتضح من جدول (٩) السابق أن مصادر الضغوط المهنية كانت على الترتيب التالي: (ضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية، ضغوط العملية التعليمية، ضغوط أعباء المهنة، وأخيراً ضغوط الإدارة والتوجيه)، حيث بلغت نسبتها على الترتيب (٧٩.١٠٣٣%، ٧١.١٤٤٩%، ٦٦.٠٣٥٣%، ٥٦.٣١٣٢%) أي أن معلمات الاقتصاد المنزلي تعرضنَّ لضغوط مهنية بمستوى مرتفع في الضغوط المتعلقة (بالأجر والمكانة الاجتماعية، العملية التعليمية)، بينما تعرضنَّ لضغوط مهنية بمستوى متوسط على الضغوط المتعلقة (بأعباء المهنة، والإدارة والتوجيه) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (عبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول ٢٠٠٣)، ودراسة (Antoniou 2006)، ودراسة باو وفيو (Bao&Fu,2006)، ودراسة

(باهى سلامي ٢٠٠٨)، ودراسة (خوجة مليكة ٢٠١١)، ودراسة (محمد بن عبد الله عسيرى ٢٠١٢)، دراسة (حامد عبد الله طلافحه ٢٠١٣)، ودراسة (حمزة الأحسن ٢٠١٥).

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط فقد كانت الدرجة الكلية للضغوط المهنية متوسطة حيث بلغت نسبتها (٦٥.٧٩٤٣%).

ثانيًا–النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني: ما تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للمتوسط (الوزن النسبي) لترتيب تقدير الذات كالآتي:

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لترتيب تقدير الذات

تقدير الذات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
السلوك	٢٨.٨٦٣٦	٢.٤٢٩٩	٨٧.٤٦٥٥	٣
المظهر العام	١٣.١٦٦٧	١.٤٣١٣	٨٧.٧٧٨	٢
العلاقات الاجتماعية	٢٤.٤٠٩١	٢.٣٤٦٧	٩٠.٤٠٤١	١
القلق والتوتر	٢١.٨٧٨٨	١.٧٨٤٧	٨١.٠٣٢٦	٥
المرونة والتكيف	٢٠.٠٣٠٣	١.٨٩٧١	٨٣.٤٥٩٦	٤
الرضا والسعادة	١٨.٩٣٩٤	٢.٠٣٧٢	٧٨.٩١٤٢	٦
المجموع	١٢٧.٢٨٧٩	٧.٥٢٧٩	٨٤.٨٥٨٦	

يتضح من الجدول (١٠) السابق أن جميع أبعاد تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي مرتفعة وكان ترتيبها على النحو التالي: (العلاقات الاجتماعية، المظهر العام، السلوك، المرونة والتكيف، القلق والتوتر، الرضا والسعادة) حيث بلغت نسبتها على الترتيب (**٩٠.٤٠٤١%، ٨٧.٧٧٨%، ٨٧.٤٦٥٥%، ٨٣.٤٥٩٦%، ٨١.٠٣٢٦%، ٧٨.٩١٤٢%**)، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة حيث بلغت نسبتها (**٨٤.٨٥٨٦%**)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (فتحية ديب ٢٠١٤)، ودراسة (بويكر دبابى ٢٠١٦) حيث أن التقدير المرتفع للذات يساعدنا على مواجهة صعوبات الحياة ويجعلنا قادرين على تحقيق ذواتنا في المجالات المختلفة المهنية والعاطفية والاجتماعية.

ثالثًا– النتائج المتعلقة بالفرض الأول للدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي للمرحلة الابتدائية تُعزى إلى (المؤهل – الخبرة – مكان العمل)؟

أ-بالنسبة للمؤهل:

تم استخدام اختبار "**كروسكال -والس**" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في ضوء المؤهل، ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١١) نتائج اختبار "كروسكال-والس" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط المهنية في ضوء المؤهل

ابعاد المقياس	المؤهل	العدد	متوسط الرتب	قيمة كا"K^2"	مستوى الدلالة
ضغوط أعباء المهنة	متوسط	٦	٢٤.٦٧	٢.١٥٩	٠.٥٤٠
	بكالوريوس	٥٢	٣٣.٥٦		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٤٠.٦٣		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٣٨.٨٨		
ضغوط الإدارة والتوجيه	متوسط	٦	٢٧.٦٧	٤.١٣١	٠.٢٤٨
	بكالوريوس	٥٢	٣٥.١٣		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	١٦.٨٨		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٣٧.٦٣		
ضغوط العملية التعليمية	متوسط	٦	٣٥.٧٥	١.٨٤٢	٠.٦٠٦
	بكالوريوس	٥٢	٣٤.٢٥		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٢١.١٣		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٣٢.٧٥		
ضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية	متوسط	٦	٩.٠٨	١٣.٨٩٦	٠.٠٠٣
	بكالوريوس	٥٢	٣٥.٧٣		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٢٥.٦٣		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٤٩.٠٠		
المجموع	متوسط	٦	١٩.٥٠	٦.٤٦٧	٠.٠٩١
	بكالوريوس	٥٢	٣٥.٥٠		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٢٠.١٣		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٤١.٨٨		

يتضح من جدول (١١) السابق ما يلى:

- عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات عينة البحث في أبعاد مقياس الضغوط المهنية فيما عدا بُعد ضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية وذلك في ضوء المؤهل.

وهذه النتيجة تؤكد عدم وجود فروق بين أفراد عينة البحث في آرائهم، أي أن جميعَهُنَّ يتفقنَّ في تعرضهنَّ لهذه الضغوط ما عدا بُعد "ضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية" حيث تشعُر المعلمات الأقل مؤهلاً لضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية أكثر من زميلاتهنَّ الأعلى مؤهلاً.

ب – بالنسبة للخبرة:

تم استخدام اختبار "كروسكال –والس" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في ضوء الخبرة ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٢) نتائج اختبار "كروسكال – والس" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط المهنية في ضوء الخبرة

أبعاد المقياس	الخبرة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كا²"K"	مستوى الدلالة
ضغوط أعباء المهنة	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٣٠.٥٨	٠.٥٨٠	٠.٧٤٨
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٣.٣٤		
	من٢١ فأكثر	١٩	٣٥.٧٩		
ضغوط الإدارة والتوجيه	من ١: ١٠ سنوات	١٣	١٩.٧٧	٨.٣١٨	٠.٠١٦
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٦.٧٢		
	من٢١ فأكثر	١٩	٣٧.١٣		
ضغوط العملية التعليمية	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٣٥.٠٤	١.٧٨٨	٠.٤٠٩
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٠.٥٧		
	من٢١ فأكثر	١٩	٣٧.٦٨		
ضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٢٧.٦٥	٦.٥٢٤	٠.٠٣٨
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٩.٣١		
	من٢١ فأكثر	١٩	٢٧.١١		
المجموع	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٢٢.٨٨	٥.٠٦٠	٠.٠٨٠
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٦.٧٤		
	من٢١ فأكثر	١٩	٣٤.٩٧		

يتضح من جدول (١٢) السابق ما يلى:

- عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات عينة البحث في أبعاد مقياس الضغوط المهنية فيما عدا بُعْدَي ضغوط الإدارة والتوجيه، وضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية وذلك في ضوء الخبرة.

وهذه النتيجة تؤكد على اتفاق أفراد عينة الدراسة على الرغم من اختلاف سنوات الخبرة لتعرضهنَّ لضغوط أعباء المهنة وضغوط العملية التعليمية إلا أنهنَّ

اختلفنَ في ضغوط الإدارة والتوجيه وضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية وهذا أمر طبيعي حيث إن المعلمات ذات الخبرة الكبيرة أفضل في التعامل مع الإدارة والتوجيه وكذلك يتمتعنَّ بمكانة اجتماعية مرضية وارتفاع الأجر المناسب وفق سنوات الخبرة.

جـ- مكان العمل:

تم استخدام اختبار "مان وتلى" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة الدراسة في ضوء مكان العمل ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٣) نتائج اختبار "مان ويتنى" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط المهنية في ضوء مكان العمل

أبعاد المقياس	مكان العمل	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
ضغوط أعباء المهنة	حضر	٣٦	٣٣.٩٠	١٣٥٦	٥٠٤	٠.٢١١	٠.٨٣٣
	ريف	٣٠	٣٢.٨٨	٨٥٥			
ضغوط الإدارة والتوجيه	حضر	٣٦	٣٥.٠٨	١٤٠٣	٤٥٧	٠.٨٢٨	٠.٤٠٨
	ريف	٣٠	٣١.٠٨	٨٠٨			
ضغوط العملية التعليمية	حضر	٣٦	٣٦.١٤	١٤٤٥.٥٠	٤١٤.٥٠	١.٣٨٩	٠.١٦٥
	ريف	٣٠	٢٩.٤٤	٧٦٥.٥٠			
ضغوط الأجر والمكانة الاجتماعية	حضر	٣٦	٣٠.٣٨	١٢١٥	٣٩٥	١.٦٥٣	٠.٠٩٨
	ريف	٣٠	٣٨.٣١	٩٩٦			
المجموع	حضر	٣٦	٣٤.٦٣	١٣٨٥	٤٧٥	٠.٥٩١	٠.٥٥٥
	ريف	٣٠	٣١.٧٧	٨٢٦			

يتضح من جدول (١٣) السابق ما يلى:

- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات عينة البحث في أبعاد مقياس الضغوط المهنية وكذلك الدرجة الكلية للمقياس في مكان العمل باستخدام اختبار "مان وتلى".

وهذه النتيجة تؤكد على اتفاق أفراد عينة الدراسة على تعرضهنَّ لنفس الضغوط سواء كنَّ يعملْنَ في مدارس الريف أو الحضر.

رابعًا–النتائج المتعلقة بالفرض الثاني الدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي للمرحلة الابتدائية تُعزى إلى (المؤهل – الخبرة – مكان العمل)؟

أ–بالنسبة للمؤهل:

تم استخدام اختبار "**كروسكال– والس**" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في ضوء المؤهل ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٤) نتائج اختبار "كروسكال– والس" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة فى مقياس تقدير الذات في ضوء المؤهل

أبعاد المقياس	المؤهل	العدد	متوسط الرتب	قيمة كا²"K"	الدلالة
السلوك	متوسط	٦	٢٨.٦٧	٠.٩٧٣	٠.٨٠٨
	بكالوريوس	٥٢	٣٤.٦٥		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٣١.٢٥		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٢٨.٠٠		
المظهر العام	متوسط	٦	٣٠.٤٢	١.١٤٨	٠.٧٦٥
	بكالوريوس	٥٢	٣٣.٦٠		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٤١.٥٠		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٢٨.٨٨		
العلاقات الاجتماعية	متوسط	٦	٢٧.١٧	١.٥٥٣	٠.٦٧٠
	بكالوريوس	٥٢	٣٣.٩٧		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٤١.٠٠		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٢٩.٣٨		
القلق والتوتر	متوسط	٦	٢٨.٨٣	٣.٢٠٣	٠.٣٦١
	بكالوريوس	٥٢	٣٥.٣٠		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٣١.٥٠		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	١٩.١٣		
المرونة والتكيف	متوسط	٦	٢٢.٥٠	٥.٥٨٦	٠.١٣٤
	بكالوريوس	٥٢	٣٤.٢١		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٢٥.٢٥		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٤٩.٠٠		
الرضا والسعادة	متوسط	٦	٤٩.٨٣	٧.٦٧٣	٠.٠٥٣
	بكالوريوس	٥٢	٣٣.٣٦		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٢٦.١٣		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	١٨.٢٥		
المجموع	متوسط	٦	٢٧.٥٠	٢.٤١٢	٠.٤٩١
	بكالوريوس	٥٢	٣٥.٣٥		
	بكالوريوس+ دبلومة	٤	٢٨.٢٥		
	ماجستير/ دكتوراه	٤	٢٣.٧٥		

يتضح من جدول (١٤) السابق عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في أبعاد مقياس تقدير الذات وكذلك الدرجة الكلية في ضوء المؤهل.

ب-بالنسبة للخبرة:

جدول (١٥) نتائج اختبار "كروسكال- والس" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في مقياس تقدير الذات في ضوء الخبرة

أبعاد المقياس	المؤهل	العدد	متوسط الرتب	قيمة كا²"K"	مستوى الدلالة
السلوك	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٣٤.٩٦	٢.١٣٦	٠.٣٤٤
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٥.٩٣		
	من٢١ فأكثر	١٩	٢٨.١٦		
المظهر العام	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٤٢.١٥	٣.٦٣٢	٠.١٦٣
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٢.١٠		
	من٢١ فأكثر	١٩	٣٠.٠٨		
العلاقات الاجتماعية	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٢٩.٦٩	٢.٢١٢	٠.٣٣١
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٦.٨٢		
	من٢١ فأكثر	١٩	٣٠.١٦		
القلق والتوتر	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٣٧.٥٨	٦.٠٧٥	٠.٠٤٨
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٦.٩٧		
	من٢١ فأكثر	١٩	٢٤.٥٠		
المرونة والتكيف	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٢٩.٣٨	١.٠١٨	٠.٦٠١
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٥.٤٧		
	من٢١ فأكثر	١٩	٣٢.٧٩		
الرضا والسعادة	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٣٨.٨٨	١.٧٨٢	٠.٤١٠
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٣.٥١		
	من٢١ فأكثر	١٩	٢٩.٧٩		
المجموع	من ١: ١٠ سنوات	١٣	٣٧.٣٨	٤.٨٣٢	٠.٠٨٩
	من ١١: ٢٠ سنة	٣٤	٣٦.٥٦		
	من٢١ فأكثر	١٩	٢٥.٣٧		

يتضح من جدول (١٥) السابق ما يلى:

- عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في أبعاد مقياس تقدير الذات في ضوء الخبرة ما عدا بُعد القلق والتوتر ويمكن تفسير ذلك أن المعلمة ذات سنوات الخبرة الأعلى يكون لديها من القدرة على التصرف في المواقف المختلفة وضبط النفس والبعد عن القلق والتوتر ثم الأقل خبرة.

جـ – بالنسبة لمكان العمل:

جدول (١٦) نتائج اختبار "مان ويتنى" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في مقياس تقدير الذات في ضوء مكان العمل

أبعاد المقياس	مكان العمل	العدد	متوسط الرتب	مج الرتب	قيمة U	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
السلوك	حضر	٣٦	٢٩.٩١	١١٩٦.٥٠	٣٧٦.٥٠٠	١.٩٠٤	٠.٠٥٧
	ريف	٣٠	٣٩.٠٢	١٠١٤.٥٠			
المظهر العام	حضر	٣٦	٣٥.٥٠	١٤٢٠.٠٠	٤٤٠.٠٠	١.٠٨١	٠.٢٨٠
	ريف	٣٠	٣٠.٤٢	٧٩١.٠٠			
العلاقات الاجتماعية	حضر	٣٦	٣١.٣٥	١٢٥٤.٠٠	٤٣٤	١.١٥٦	٠.٢٤٨
	ريف	٣٠	٣٦.٨١	٩٥٧.٠٠			
القلق والتوتر	حضر	٣٦	٣٣.٥٦	١٣٤٢.٥٠	٥١٧.٥٠٠	٠.٠٣٣	٠.٩٧٣
	ريف	٣٠	٣٣.٤٠	٨٦٨.٥٠			
المرونة والتكيف	حضر	٣٦	٣٧.٣٦	١٤٩٤.٥٠	٣٦٥.٥٠٠	٢.٠٦٤	٠.٠٣٩
	ريف	٣٠	٢٧.٥٦	٧١٦.٥٠			
الرضا والسعادة	حضر	٣٦	٣١.٦٤	١٢٦٥.٥٠	٤٤٥.٥٠٠	٠.٩٩١	٠.٣٢١
	ريف	٣٠	٣٦.٣٧	٩٤٥.٥٠			
المجموع	حضر	٣٦	٣٣.٤٣	١٣٣٧.٠٠	٥١٧	٠.٠٣٩	٠٩٦٩
	ريف	٣٠	٣٣.٦٢	٨٧٤.٠٠			

يتضح من جدول (١٦) السابق ما يلى:

– عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رُتب درجات عينة الدراسة في أبعاد مقياس تقدير الذات في مكان العمل ما عدا بُعد المرونة والتكيف حيث كانت الفروق لصالح المعلمات التي يعملنَّ في الحضر ويمكن تفسير ذلك بأن مدارس الحضر يتوفر بها إمكانات أعلى وأعداد أكثر من المعلمين والمعلمات بمختلف التخصصات والتي تتعامل معهم معلمات الاقتصاد المنزلي وذلك يكسبها المرونة والتكيف.

خامسًا– النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث: ما العلاقة بين الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية؟

واختبار الفرض الثالث: توجد علاقة بين الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية.

جدول (١٧) معامل الارتباط بين الضغوط المهنية وتقدير الذات

مقياس الضغوط المهنية	تقدير الذات		
	عينة الدراسة "N"	معامل ارتباط بيرسون "r"	مستوى الدلالة "sig"
	٦٦	٠.١١٥	٠.٣٦٠

يتضح من جدول (١٧) السابق ما يلى:

- عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بين مقياس الضغوط المهنية وتقدير الذات، وبناءً عليه فإن معلمات الاقتصاد المنزلي بالمرحلة الابتدائية رغم تعرضهنَّ للضغوط المهنية والذي اتضح من خلال الإجابة على السؤال الأول إلا أن تقديرهنَّ لذواتهنَّ مرتفع، وبالتالي لا تؤثر الضغوط المهنية على تقديرهنَّ لذواتهنَّ، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة والتي اثبتت وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية وتقدير الذات كما في دراسة (شوقيه السمادونى ١٩٩٣)، (Butler & Constantine 2005) ودراسة (حمزة الأحسن ٢٠١٥)، ويعزى هذا الاختلاف إلي أن معلمات الاقتصاد المنزلي لديهنَّ وعي بذاتهنَّ وأن طبيعة التخصص تحملهنَّ المسئولية الكاملة اتجاه عملهنَّ وبالتالي مهما كانت الضغوط فإن احساسهنَّ بالمسؤولية كبير وتقديرهنَّ لذواتهنَّ مرتفع.

التوصيات:

بناءً على ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، توصي الباحثتان بما يلي:

١. تطوير نظام المكافآت والحوافز للمعلمات لتحسين أوضاعهنَّ المعيشية.
٢. تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد المعلمين في المدارس، وتقليص المهام الإدارية المناطة بالمعلمات الجدد، وتطوير برامج تدريبهنَّ وتأهيلهنَّ ليكُنَّ أقدر على مواجهة الضغوط المهنية.
٣. تعريف المعلمين بمصادر ضغوط العمل حتى يحددوا المصادر التي يعانونها ومن ثم استخدام الإستراتيجيات المناسبة للتغلب عليها.
٤. ضرورة الاهتمام بتأهيل معلمات الاقتصاد المنزلي واطلاعهنَّ على كل ما هو جديد على الساحة التربوية.
٥. أن تقوم وسائل الإعلام تحت إشراف وزارة التربية والتعليم بحملة إعلامية لنشر الوعي لدى أفراد المجتمع بتغيير النظرة إلى معلمات الاقتصاد المنزلي وإبراز أهمية الدور الذي يقُمْنَ به.
٦. محاولة التخفيف ما أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي تتعرض لها معلمات الاقتصاد المنزلي.

٧. التزام السلطة الإدارية والإشراقية بالموضوعية في عملية تقويم معلمات الاقتصاد المنزلي، وحثهنَّ على مواكبة النمو المهني في مجال اختصاصهنَّ.
٨. العمل على تخفيف الأعباء الوظيفية للمعلمات ذوي الخبرة الطويلة في التدريس.
٩. الاهتمام بإعداد معامل الاقتصاد المنزلي وتوفير الإمكانات والأجهزة الحديثة التي تساعد في تحقيق أهداف المادة.
١٠. تدريب أفراد الإدارة المدرسية على استخدام الأساليب الحديثة في الإدارة للتغلب على مصادر الضغوط المهنية التي تتعرض لها المعلمات.

المقترحات:

١. إجراء دراسات تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى المعلمات في مستويات تعليمية أُخري (الإعدادي– الثانوي).
٢. دراسة تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي وعلاقته بتحصيل التلاميذ.
٣. إجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في تقدير الذات لدى معلمات الاقتصاد المنزلي وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
٤. إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط المهنية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي للكشف عن مدى انتشارها وآثارها السلبية على العملية التعليمية.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

آسيا عقون (٢٠١٢): الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة فرحات عباس سطيف، الجمهورية الجزائرية.

إبراهيم إبراهيم (٢٠٠٥): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، ع(٧٥)، ص ص ١٣١-١٦١.

إيمان فؤاد كاشف (٢٠٠٤): المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدي المعاق سمعياً في ظل نظامي العزل والدمج، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة، مجلد ١٤، ع ١، ص ص ٩٦-١٢١.

باهى سلامى (٢٠٠٨): مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.

بن طاهر بشير (٢٠٠٣): الضغط النفسي وتجليات قصور البحث التربوى، مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي، جامعة وهران الجزائر.

بوكر دبابى (٢٠١٦): مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية ،مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج (٣)، ع٢، ص ص ٣٥٣-٣٧٥.

جمعة سيد يوسف (٢٠٠٤): إدارة ضغوط العمل- نموذج التدريب والممارسة، ط١، القاهرة.

حامد عبد الله طلافحة (٢٠١٣): ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢١، ع ١،يناير، ص ص ٢٥٧-٢٩٤.

حمرى صارة (٢٠١٢): علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.

حمـزة الأحسـن(٢٠١٥): الضـغوط المهنيـة لـدى معلمـي المرحلـة الابتدائيـة وانعكاسـاتها علـى مسـتوى تقـدير الـذات لـديهم دراسـة ميدانيـة فـي البليـدة وتيبـازة، مجلـة العلـوم النفسـية والتربويـة، مـج(١)، ع١، سـبتمبر، ص ص ١٨٨-٢١٥.

حنـان عبـد العزيـز (٢٠١٢): نمـط التفكيـر وعلاقتـه بتقـدير الـذات، رسـالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة تلمسان: الجزائر

خوجـة مليكـة شـارف (٢٠١١): مصـادر الضـغوط المهنيـة لـدى المدرسـين الجزائريين- دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ومتوسط وثانوي)، رسالة ماجستير فى علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمرى: الجزائر.

داليـا عـزت مـؤمن (٢٠٠٤): سيكولوجية الطفل المراهق، ط١، القاهرة: مكتبة مدبولي.

دينا موفق زيد (٢٠٠٨): مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي دراسة مقارنة لـدى طلبـة شـهادة الثانويـة العامـة بفرعيهـا العلمـي والأدبـي، رسـالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة دمشق.

زياد بركات (٢٠٠٨): علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة كلية القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الفلسطينية للجامعة المفتوحة عن بعد، مجلد ١، ع٢، ص ص ٢١٩- ٢٥٥.

سـامح محافظـة (٢٠٠٠): أسباب التوتر النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين والعاملين في محافظات الجنوب، المؤتمر التربوي الأول: التعليم وتحديات القرن الواحد والعشرين، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، تشرين أول ٢٩-٣١.

سـحنون العربـاوي (٢٠٠٩): الضـغوط المهنيـة وعلاقتهـا بالرضـا الـوظيفي لـدى أسـاتذة التربيـة البدنيـة، رسـالة ماجسـتير (غيـر منشـورة)، ولايـات الغـرب الجزائرية، جامعة الشلف.

سـلوى محمـد عبـدالباقي (٢٠٠٣): الضـغوط النفسـية لـدى مدرسـي المرحلـة الابتدائية، مجلة الطفولة والتنمية، مجلد٣، ع١٠، ص ص ٢٠٩- ٢١٥.

شايع عبد الله مجلى (٢٠١٣): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة، مجلة جامعة دمشق، مجلد (٢٩)، ع(١)، العدد الأول.

شوقيه إبراهيم السمادونى (١٩٩٣): الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بنها.

صلاح الدين محمد عبد الباقي (٢٠٠٤): السلوك الفعال في المنظمات، الاسكندرية: الدار الجامعية.

طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط١، عمان: دار الفكر.

عايدة محمد العطا (٢٠١٤): تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

عبد الحميد شحام (٢٠٠٧): علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر.

عبد الفتاح خليفات، وعماد الزغلول (٢٠٠٣): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، ع ٣، ص ص ١٥٢– ١٧٨.

عبد الكريم عبد الله جريد المساعيد (٢٠٠٤): فاعلية برنامج إرشادي جمعي لزيادة تقدير الذات لدى الطلبة ذوى الاحتياجات الخاصة حركيًا، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الهاشمية.

عبيد عبد الله العمرى (٢٠٠٣): ضغوط العمل عند المعلمين (دراسة ميدانية)، مجلة جامعة الملك سعود، الرياض، مجلد ١٦، ع ٢،ص ص ٢٣٥– ٤٤١.

عويد محمد المشعان (٢٠٠٠): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين فى المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد ٢٨، ص ص ٤٣- ٧٦

فادية كامل حمامة (٢٠١٠): الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد ٢، ع٢.

فاروق عثمان السيد (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.

فتحية ديب (٢٠١٤): أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ع ١٧، ديسمبر، ص ص ١٧-٢٤.

فيصل بن ناصر الشدوخى(٢٠٠٠) : تقدير الذات من منظور التربية الإسلامية، رسالة ماجستير(غير منشورة)، الجامعة الإسلامية.

كلثوم جافة (٢٠١٠): مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، ص ص ٣٨٠-٤٠٨.

مجذوب أحمد محمد أحمد (٢٠١٥): تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والتربوية لدى طلاب كلية التربية، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دنقلا.

محمد بن عبد الله عسيرى (٢٠١٢): الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، مجلد ٢٤،ع ٣، ص ص ١٠٠١-١٠٣٢.

محمد عاطف غيث (٢٠٠٦): قاموس علم الاجتماع الأزاريطة، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

مريم سليم (٢٠٠٣): تقدير الذات والثقة بالنفس، بيروت: دار النهضة.

منصورى مصطفى (٢٠١٣): مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني دراسة مقارنة بين المعلمين وأساتذة الإكمالي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد العاشر، مارس، ص ص ٢٨٣- ٢٩٧.

ناصر ميزاب (٢٠١٣): إشكالية مفهوم الذات- عبر مقاربْات نفسية مختلفة، ط١، الأردن: دار وائل.

نضال عواد ثابت (٢٠٠٣): ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظات غزة، رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة الأزهر.

هانم بنت حامد ياركندى (٢٠٠٠): الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي ودراسات نفسية أخرى، الرياض: دار عالم الكتب.

هتوف سمارة، وعلى سمارة، ومحمد خير السلامات (٢٠١٢): درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة لذواتهم وعلاقتها بدافعية الإنجاز لديهم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج(٢٦)،ع٢، ص ص ٦٦١-٦٨٦.

ثانيًا- المراجع الأجنبية:

A.-S. Antoniou, F. Polychroni, A.-N. Vlachakis, (2006): "Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece", Journal of Managerial Psychology, Vol. 21 Issue: 7, pp.682-690, https://doi.org/10.1108/02683940610690213

Bao, Qi . Fu,Fan .(2006): "Teachers Stress And Mental Health In Middle School" . *Chinese Mental Health Journal* . Vol 20 No 1, 48 – 50 .

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.

Duclos,G.,(2004): L'estime de soi: un passport pour la vie, Editions de l'hopital Sainte Justine Montreal(Quebec).

Hall. Miller GV & Travers CJ. (2005): Ethnicity and the Experience of Work : job Stress and Satisfaction of Minority Ethnic Teachers in the UK. International

Kabert, Shana. (2010): Psy. D. "A Mixed-Methods Analysis of the Effect of Self-Esteem on Bulling Frequency. Bulling Behaviors. And Motivations to Bully in Adolescence". Massachusetts School of Professional Psychology. 130; AAT 3426985.

Lazuras ,lambros(2006): Occupational Stress, Negativity and Physical Health in and general education teacher in Greece. British journal of special education. 33 (4): 204-209.

Meichenbaum, D. (1991): Coping With Stress. New York: Plenum Press.

Obdulia , et al.(2007): Factors Associated with psychiatric Morbidity in Spanish school Teachers, Occupational Medicine. 57(3):194–202. Pines,A.M.

Piperini ,M. (2007): Estime de soi et vie professionally des enseignants. Universities Lyon 2 : France.

Ponnelle,S.(2008): Contribution des determinants personnel's, organizational et des st-yles d'ajustement au stress dans l'explication de la Santé subjective des enseignants du seco-Ndaire. Paris : Institut National Du Travail et D'organisation Professionally.

Rubina Kazmi, Shehla Amjad, Delawar Khan(2008): Occupational Stress and Its Effect on Job Performance A Case Study of Medical House Officers Of District Abbottabad, J Ayub Med Coll Abbottabad, 20(3),pp135,139.

http://www.ayubmed.edu.pk/JAMC/PAST/20-3/Rubina.pdf

Viviane Kovess, (2005): Prévalence et comorbidité des troubles psychiatriques dans la population générale française: résultats de l'étude épidémiologique.

Vo, Virginie Thuan My Chau. M. S. (2008): "The Relationship Between Ethnic Identity Development And Degree Of self –Esteem Among Vietnamese

American Students". California State University. Long Beach. 120 pages; At 1465941.

Wilson, Kristina.,(2010):ph. D. "A Diary study of Self-Esteem, Social Anxiety, Interactions And Health Risk Behavior In College Students", Colorado State University,165 pages, AAT 3419097.

httpwww.alriyadh.com.sa20070324article235634.htm