مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي
ISSN 1112-9255
العدد التاسع – جوان 2018

.OEB Univ. Publish. Co

الضغط المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة

– دراسة ميدانية بمراكز التربية الخاصة؛ لولايتي سطيف وب ب ع –

Job stress and its Relationship with anxiety; among special education Teachers at SETIF and BBA area/ Algeria

ط.د.آسيا عقون، جامعة أم البواقي، الجزائر

asmahadar@yahoo.fr.

تاريخ التسليم:(2017/11/16)، تاريخ التقييم:(2017/02/18)، تاريخ القبول:(2018/04/12)

ملخص

تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط المهني والقلق لدى معلمي التربية الخاصة؛ وكيف تختلف تبعا لـ (المستوى التعليمي، التخصص، الأقدمية المهنية)، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط المهني والقلق. لتحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي،

وبتطبيق مقياسي الضغط المنهي والقلق على (117) معلما اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، أسفرت نتائج التحليل الإحصائي عن أن: معظم المعلمين يعانون من ضغط مهني

وقلق مرتفعين، مع وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين الضغط المهني بكل أبعاده والقلق، بحيث يختلف مستوى الضغط المهني لديهم تبعا لمتغيري المستوى التعليمي

والتخصص فقط، في حين لا يختلف مستوى القلق بينهم تبعا لكل متغيرات الدراسة. في الأخير اقترحت الباحثة بعض التوصيات، للتخفيف من وطأة هذه المشكلات المهنية.

الكلمات المفتاحية: الضغط المهني، استجابة القلق، معلمو التربية الخاصة.

Abstract :

This study aimed at identifying the job stress and anxiety levels of special education teachers, and how these levels are influenced by (educational degree, specialization, teaching experience). Furthermore, it intended to explore relationship between job stress and anxiety. To achieve the study goal we used the analysis descriptive methodology, and two scales to measure job stress and anxiety about (117) teachers randomly selected. After statistic analysis, Results indicated high level of job stress and anxiety among participants. In addition, there was statistic significant positive relationship between job stress with all its dimensions and anxiety. They also showed statistic significant differences in job stress levels according to (educational degree, specialization), but anxiety levels didn't affect with all factors. Finally, some suggests were offered to decrease job pressures.

Keywords: job stress; anxiety; special education Teachers.

مقدمة:

لا شك أن معلم التربية الخاصة يواجه لا محالة تحديات ومسؤوليات أكبر بكثير من زميله في التعليم العادي، على مستوى الإعداد والتحضير والتصميم والتجهيز وإدارة الصف، نظرا لما تقتضيه فئات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة من مطالب وأعباء إضافية قد تصل أحيانا لحد الإبداع، وهو ما أكدته دراسة شوقيه إبراهيم/ 1993 (شارف خوجة، 2011، ص 15)(الحمر، 2006، ص6)، مما يجعله أكثر عرضة للتوتر والإحباط، ويضعف شعوره بالإنجاز، ويوقعه في براثن الضغوط التي قد تصل أحيانا لدرجة الاحتراق النفسي، ليصبح بذلك فريسة سهلة لمختلف المشكلات الصحية؛ النفسية منها والبدنية، فينخفض أداؤه ليؤثر ذلك سلبا على المستوى التحصيلي للتلاميذ، حيث أشارت دراسة كل من الدبابسة /الأردن/ 1993 والزيودي/ الأردن/2007؛ إلى أن هذه الفئة من المعلمين تعاني من الضغط والاحتراق النفسي بسبب طبيعة مهنتها (الزيودي، 2007، ص189-211)، كما أشار كريس كرياكو/ 2004 بأن تعرضهم المستمر للضغط المهني يؤدي إلى شعورهم بالإحباط والقلق (كرياكو، 2004، ص24-28).

يعد القلق أهم المظاهر الأساسية التي تفرزها الضغوط باختلاف أنواعها بما فيها تلك المهنية (شاذلي، 1999، ص ص 112- 113)، فهو لا يقل خطورة عن الضغوط بأنواعها، إذ عادة ما تصاحبه أعراض جسدية ناجمة عن زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي (Kaplan,et Sadock, 1998, p 139)، فضلا عن انه يعيق قدرة الفرد في التعامل مع مختلف المواقف وبما يتناسب معها من أداء، ويعطل قدراته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية والمهنية. (فرج، 2009، ص ص 149 -150)

1/ إشكالية الموضوع وأهميتها: بناء على ما سبق، ونظرا لحيوية وأهمية العملية التدريسية مع تلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة، وإيمانا منا بخطورة كل من الضغط المهني والقلق على الصحة النفسية والبدنية لمعلم التربية الخاصة وأدائه وعلى فعالية العملية التربوية برمتها، كان اختيارنا لهذا الموضوع بالذات، محاولة منا للوصول إلى نتائج ترصد أهم العوامل التي تقف وراء مثل هذه الظواهر السلبية، وتكشف عن علاقتها ببعضها البعض وببعض المتغيرات الأخرى، والتي يمكن استغلالها فيما بعد لبناء برامج علاجية/ إرشادية تخفف من وطأة هذه المعضلات على المعلمين والمؤسسات التي يعملون بها، وقد تلخص انشغالنا في هذا السياق بطرح مجموعة من الأسئلة مفادها:

1/إلى أي مدى يعاني معلمو التربية الخاصة من الضغط المهني؟

2/إلى أي مدى يعاني معلمو التربية الخاصة من القلق؟

3/هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغط المهني والقلق؟

4/هل توجد علاقة ارتباطيه دالة بين القلق وكل بعد من أبعاد الضغط المهني؟

5/هل يؤثر المستوى التعليمي على مستوى الضغط المهني؟

6/هل يؤثر التخصص على مستوى الضغط المهني لديهم؟

7/هل تؤثر الأقدمية المهنية على مستوى الضغط المهني لديهم؟

8/هل يؤثر المستوى التعليمي على مستوى القلق لديهم؟

9/هل يؤثر التخصص على مستوى القلق لديهم؟

10/هل تؤثر الأقدمية المهنية على مستوى القلق لديهم؟

2/ تحديد المصطلحات:

***الضغط المهني:** عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته. (منصوري، 2010، ص28)، ونعني به الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلم من خلال إجابته على كل بنود مقياس الضغط المهني.

***استجابة القلق:** حالة انفعالية غير سارة تستثيرها مواقف ضاغطة، وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف (منصوري، 2010، ص34)، ونقصد بها في بحثنا الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلم من خلال إجابته على كل بنود مقياس القلق.

***التربية الخاصة:** مجمل الخدمات التي يتلقاها المعاقون وغير العاديين، في جو تعليمي عادي، بقصد تمكينهم من التكيف مع مختلف متطلبات الحياة.

***معلمو التربية الخاصة:** هم المتخصصون في تقديم برامج التربية الخاصة.

3/ الفرضيات: صيغت كإجابة مؤقتة عن تساؤلات الدراسة

1/ تعاني أغلبية معلمي التربية الخاصة من ضغط مهني مرتفع.

2/ يعاني معظم معلمو التربية الخاصة من قلق مرتفع.

3/ توجد علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين الضغط المهني والقلق.

4/ توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وكل بعد من أبعاد الضغط.

5/ ينقص مستوى الضغط المهني بزيادة المستوى التعليمي للمعلمين.

6/ يتباين مستوى الضغط المهني لدى المعلمين بتباين تخصصهم.

7/ ينقص مستوى الضغط المهني لدى المعلمين بزيادة أقدميتهم المهنية.

8/ ينقص مستوى القلق لدى المعلمين بزيادة مستواهم التعليمي.

9/ يتباين مستوى القلق لدى المعلمين بتباين تخصصهم.

10/ ينقص مستوى القلق لدى المعلمين بزيادة أقدميتهم المهنية.

4/ دراسات سابقة: أشارت نتائج دراسة الحمر (2006، ن= 40 معلم عادي + 44 معلمي التربية الخاصة)؛ إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة كان أعلى منه لدى معلمي التعليم العادي، وأظهرت دراسة الدبابسه (1993/ ن= 308 معلما ومعلمة في التربية الخاصة بالأردن)؛ أن معلمي التربية الخاصة يعانون بدرجه متوسطه من الاحتراق النفسي، في حين أوضحت دراسة خوله يحي ورنا حامد (2001/ ن= معلما للمعاقين عقليا باليمن)؛ انه لا توجد فروق في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات خبرة المعلم، بينما وجدت فروق في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير درجة إعاقة الطلبة لصالح معلمي الطلبة ذوي الإعاقة العقلية الشديدة. (الحمر، 2006، ص ص 5، 6، 44-50)

5/ إجراءات الدراسة الميدانية:

5-1/ منهج الدراسة: تماشيا مع أهداف الدراسة تبنينا المنهج الوصفي التحليلي.

5-2/أدوات الدراسة: تسهيلا لعملية جمع البيانات استخدمنا:

5-2-1/ الملاحظة: بهدف الاستطلاع والاستكشاف عن ظروف عمل المعلمين، وبعض السلوكيات والمواقف التي تصدر عنهم.

5-2-2/ المقابلة: بغرض كسر الحواجز النفسية بينها وبينهم، وكسب ثقتهم، للحصول على معلومات صادقة ودقيقة من قبلهم؛ يتم استغلالها في اختيار ما هو مناسب من الأدوات.

5-2-3/ بطاقة البيانات الأولية: المستوى التعليمي والتخصص والأقدمية المهنية.

5-2-4/ مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري مصطفى 2010: طبق بصفة مباشرة دون إخضاعه للمعالجات السيكومترية، لكونه مقنن ومعد على البيئة المحلية الجزائرية، يضم (09) محاور هي: ظروف العمل يشمل الفقرات (1، 14، 18، 22، 32، 38، 40، 43، 46، 48)، عبء العمل (6، 9، 15، 27، 39)، صراع الدور (7، 12، 19، 23، 36)، غموض الدور (4، 13، 37، 49، 24)، العلاقة مع المدير (20، 25، 30، 44، 3)، العلاقة مع التلاميذ (5، 26، 28، 33، 41)، العلاقة مع الزملاء (10، 16، 42، 45، 34)، طبيعة الإشراف التربوي (2، 21، 50، 8، 17)، النمو والترقية المهنية (11، 29، 35، 47، 31)، وذلك بواقع (50) عبارة، يتم تقدير كل فقرة على سلم رباعي (أوافق بشدة، أوافق، أعارض، أعارض بشدة)، إذ تتراوح التقديرات من 4 إلى 1 إذا كانت الفقرة موجبة؛ وتعبر الدرجة الكلية المحصل عليها من قبل المفحوص على مستوى الضغط المهني لديه وفق المعيار: خفيف [50-75]، متوسط [75-100]، مرتفع [100-150]، حاد [أكثر من 150].

5-2-5/ مقياس القلق الصريح لجانيت تايلور1951: يتكون من (50) فقرة موزعة على (04) محاور هي: محور الأعراض النفسية يشمل الفقرات (2، 3، 9، 13، 19، 21، 23، 24،

25، 29، 33، 36، 39، 42، 44، 47، 8)، محور الأعراض الجسدية (6، 7، 8، 10، 14، 27، 31، 35، 41، 46، 49)، محور الأعراض الانفعالية (4، 11، 12، 15، 17، 26، 28، 30، 32، 34، 38، 40، 43، 45، 50)، محور الأعراض السلوكية المعرفية (1، 5، 16، 18، 20، 22، 37)، أما طريقة التصحيح فتتم بإعطاء 1 للإجابة بـ(نعم) و0 للإجابة بـ(لا)، بحيث تعبر الدرجة النهائية المحصل عليها من قبل المفحوص على مستوى القلق لديه وفق المعيار: لا يوجد قلق[0–16]، قلق بسيط[17–20]، قلق متوسط[21–26]، قلق شديد[27–29]، قلق حاد[30–50]، وكون المقياس مقنن على البيئة المصرية، وجب علينا إعادة تقنينه والتأكد من خصائصه السيكومترية .

أ/ **صدق المقياس:** اعتمدت الباحثة على نوعين من الصدق:

أولا/ صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من (10) أساتذة ذوي خبرة وكفاءة في الميدان، للتأكد من؛ مناسبة بنود هذا المقياس للمجتمع الجزائري وخلوها من العناصر الثقافية الغريبة عنه، قدرته على قياس صفة القلق عند المعلمين، مدى وضوح بنوده من حيث الصياغة اللغوية للتعرف على البنود الغامضة، تحديد البنود التي يجب حذفها أو إضافتها في حالة عدم إلمام فقرات المقياس بالموضوع المعد لقياسه، أخيرا قمنا باعتماد العبارات التي تحقق نسبة تساوي 70 % أو أكثر، ليستقر المقياس على (50) عبارة اتفق الخبراء على قياسها لما أعدت له مع تعديل العبارات (إعادة صياغتها): 2، 3، 4، 17، 42. (ملحق 1)

ثانيا/الصدق الذاتي: يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات، لتكون بذلك قيمته (0.99).

ب/ ثبات المقياس: حسبناه بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة استطلاعية متكونة من (30) فردا، وقدر بـ (0.99)؛ أي مستوى عالي من الثبات يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة، أما عن ثبات كل بعد: الأول:0.99، الثاني: 0.98، الثالث 0.99، الرابع:.0.73

5–3/ عينة الدراسة: قامت الدراسة على عينة قوامها (117) معلما ومعلمة، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، يمثلون 92.12% من المجتمع الأصلي، يتوزعون على (09) مدارس للتربية الخاصة، بولايتي سطيف وبرج بوعريريج، للعام الدراسي 2011–2012، منهم: (59 بمستوى جامعي، 58 غير جامعي)، (68 متخصص في الإعاقة الحسية، 49 متخصص في الإعاقة العقلية)، (60 ذوو خبرة [1–5] سنة، 21 لديهم [6–10] سنة، 36 [من 11 سنة فما فوق]).

5–4/ الأساليب الإحصائية: منها المتوسط والنسبة المئوية، ، معامل الارتباط لبرسون، اختباري (ت) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق.

6/ عرض نتائج الدراسة ومناقشتها؛ في ضوء الفرضيات:

6-1/ معالجة الفرضية 1: تم تحديد مستوى الضغط المهني لجميع أفراد العينة، باستخدام المعيار المعتمد في مقياس الضغط المهني، وتبين لنا أنه: يعاني 100 معلما من ضغط مهني مرتفع أي ما نسبة 85.47% النتيجة 1: تعاني أغلبية المعلمين (85.47 %) من ضغط مرتفع/ تحقق الفرضية1).

6-2/ معالجة الفرضية 2: تم تحديد مستوى القلق لجميع أفراد العينة باستخدام المعيار المعتمد في مقياس القلق، وتبين لنا انه: يعاني 52 معلما من قلق حاد بنسبة 44.44% و23 منهم من قلق شديد بنسبة 19.65%. النتيجة 2: يعاني معظم المعلمين من قلق مرتفع؛ (44.44% قلق حاد و19.65% قلق شديد/ تحقق الفرضية 2).

6-3/ معالجة الفرضية 3: إن قيمة معامل الارتباط لبرسون بين درجات أفراد العينة في القلق ودرجاتهم في الضغط المهني تساوي (0.98)، وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة (0.17) عند مستوى الدلالة (0.05). النتيجة 3: تحقق الفرضية الثالثة.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة زبدي/2002، حيث أن الضغط المهني لدى المعلمين يؤثر على درجة القلق لديهم (زبدي، 2007، ص 36).

6-4/ معالجة الفرضية 4: إن قيم معاملات الارتباط (ر) لبرسون بين القلق وكل بعد من أبعاد الضغط المهني هي؛ ر**1**(القلق، ظروف العمل)=0.71، ر**2**(القلق، عبءالعمل)=0.61، ر**3**(القلق، صراع الدور) =0.79، ر**4**(القلق، غموض الدور)=(0.70)، ر**5**(القلق، العلاقة مع المدير)=(0.63)، ر**6**(القلق، العلاقة مع التلاميذ)=(0.68)، ر**7**(القلق، العلاقة مع الزملاء)=(0.48)، ر**8**(القلق، الإشراف التربوي)=(0.55)، ر**9**(القلق، النمو والترقي المهني)=(0.54). يبدو أن كل هذه القيم تفوق قيمة معامل الارتباط المجدولة (0.17)، عند مستوى الدلالة 0.05 وأمام درجات حرية 115.النتيجة 4: تحقق الفرضية الرابعة

6-5/ معالجة الفرضية 5:

جدول1/ يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى الضغط تبعا للمستوى التعليمي

	س -	ع 2	مستوى الدلالة 0.05
مستوى جامعي	116.57	324	(ت)=14.66 (دالة)
مستو دون الجامعي	148.53	152.76	

-إن قيمة (ت) المحسوبة (14.66) أكبر من قيمة (ت) المجدولة (1.658) عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي يوجد فرق دال إحصائيا في مستوى الضغط المهني، بين المعلمين الجامعيين وغير الجامعيين؛ ولصالح غير الجامعيين. النتيجة 5: تحقق الفرضية الخامسة. تتعارض هذه النتيجة مع

نتائج دراسة سامر قيسي/2000/ فلسطين حيث لا يؤثر المستوى التعليمي على مستوى الضغط المهني لدى العاملين بمديريات الشؤون الاجتماعية (النعاس، 2008، ص 105، 114)، في حين أنها تتفق مع دراسة كندلر/1982؛ إذ أن حملة الشهادات العليا أقل عرضة للضغوط مقارنة بذوي الشهادات المتوسطة (المرجع السابق، ص107، 108)، وقد يرجع هذا في تقديرينا إلى عدم قدرة المعلم غير الجامعي على التحكم بشكل جيد في مجريات ومتطلبات مهنته؛ من منطلق نقص معارفه ومكاسبه العلمية، مما قد يجعله يمارسها بشيء من الإجهاد، وبالتالي يكون أكثر عرضة للضغط .

6-6/ معالجة الفرضية 6:

جدول 2/ يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى الضغط المهني تبعا للتخصص

	س $^{-}$	ع ^{2}	مستوى الدلالة 0.05
معلم إعاقة حسية	114.42	285.27	ت=2.30 (دالة)
معلم إعاقة عقلية	120.65	153.26	

-إن قيمة (ت) المحسوبة (2.30) أكبر من قيمة (ت) المجدولة (0.67)، وبالتالي يوجد فرق دال إحصائيا في مستوى الضغط لصالح المعلمين المتخصصين بالإعاقة العقلية. النتيجة 6: تحقق الفرضية السادسة. تتعارض هذه النتيجة مع دراسة القريوتي وعبد الفتاح /الإمارات العربية المتحدة/ 1998؛ التي أظهرت بأن درجات الاحتراق النفسي كانت أعلى عند معلمي فئات (بصري- حركي) مقارنة بزملائهم العاملين مع المتخلفين عقليا (الحمر، 2006، ص 45، 48)، بينما تتفق مع نتائج دراسة سعيد الدبيش/ 1994/ الرياض؛ التي أفادت أن معلمي المعاقين عقليا هم أكثر تعرضا للضغط المهني مقارنة بزملائهم (النعاس، 2008، ص111)، ويمكن إعزاء هذا في نظرنا إلى خصوصية التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية؛ الذين يعانون من صعوبات كبيرة في التعلم فضلا عن بعض المشكلات السلوكية المرتبطة بطبيعة إعاقتهم كالعدوانية وصعوبة الانضباط.

6-7/ معالجة الفرضية 7:

جدول 3/ يوضح قيمة (ف) لدلالة الفروق في مستوى الضغط تبعا للأقدمية المهنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	النسبة الفائية
بين المجموعات	475.7	2	237.85	(ف)= 1.01
داخل المجموعات	27552.43	114	241.68	(غير دالة)
المجموع الكلي	28028.13	116		

-يوضح تحليل التباين الأحادي ANOVA، أن قيمة (ف) المجدولة (19.49) عند مستوى الدلالة (0.05) أكبر من قيمة (ف) المحسوبة (1.01)، مما يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا في مستوى الضغط المهني حسب متغير الأقدمية المهنية.النتيجة 7: عدم تحقق الفرضية السابعة. تتعارض هذه النتيجة مع نتيجة دراسة نانسي بوتسن/ 1979؛ إذ يزداد الضغط المهني كلما انخفضت الخبرة المهنية (شند، 2000، ص103)، في حين أنها تتفق مع دراسة سامر قيسي/ 2000/ فلسطين؛ التي أفادت بأن العاملين في الشؤون الاجتماعية يعانون بنفس الدرجة من الضغط المهني بغض النظر عن خبرتهم المهنية (النعاس، 2008، ص 108، 114)، مما قد يفسر في تقديرنا؛ وجود ضغوط مهنية عالية لدى المعلمين، يعانون منها بنفس الدرجة ويعجزون عن كبح جماحها؛ مهما كانت مدة خبرتهم.

6-8/ معالجة الفرضية 8:

جدول4/ يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى القلق تبعا للمستوى التعليمي

	س -	ع ^{2}	مستوى الدلالة 0.05
مستوى جامعي	28.72	35.99	(ت)=0.52 (غير دالة)
مستو دون الجامعي	29.22	19.10	

إن قيمة (ت) المجدولة (1.66) أكبر من قيمة (ت) المحسوبة (0.52)، مما يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا في مستوى القلق لدى المعلمين تبعا لمستواهم التعليمي.النتيجة 8: عدم تحقق الفرضية الثامنة.

6-9/ معالجة الفرضية 9:

دول 5/ يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى القلق تبعا للتخصص

	س -	ع ^{2}	مستوى الدلالة 0.05
معلم اعاقة حسية	27.95	30.98	ت=0.47 (غير دالة)
معلم إعاقة عقلية	30.38	19.66	

إن قيمة (ت) المجدولة (1.65) أكبر من قيمة (ت) المحسوبة (0.47)، مما يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا في مستوى القلق لدى المعلمين يعزى لنوع تخصصهم. النتيجة 9: عدم تحقق الفرضية التاسعة.

6-10/معالجة الفرضية 10:

جدول 6/ يوضح قيمة (ف) لدلالة الفروق في مستوى القلق تبعا للاقدمية المهنية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	النسبة الفائية
بين المجموعات	38.54	2	19.27	(ف)= 1.18
داخل المجموعات	2599.42	114	22.80	(غير دالة)
المجموع الكلي	2639.96	116		

-إن قيمة (ف) المجدولة (19.49) أكبر من قيمة (ف) المحسوبة (1.18)، مما يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا في مستوى القلق بالنسبة لمتغير الأقدمية المهنية.النتيجة 10: عدم تحقق الفرضية العاشرة.

يتضح أن المعلمين يعانون من القلق بنفس الدرجة بغض النظر عن مستواهم التعليمي وتخصصهم وأقدميتهم المهنية، الامر الذي يمكن إرجاعه -في تقديرنا- إلى وجود مصادر ضغط مهني لها وزنها وقوتها في إثارة مشاعر القلق لدى هؤلاء المعلمين، والتي تحول دون تكيفهم مع صعوبات وأعباء مهنتهم، بالرغم من تمتع بعضهم بمستوى تعليمي راقي وخبرة مهنية.

خاتمة:

في إطار معالجة ظاهرتي الضغط المهني والقلق لدى شريحة معلمي التربية الخاصة، أوصت الباحثة ببعض الاقتراحات كـ: بناء برامج إرشادية لخفض مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة؛ من قبل متخصصين في هذا المجال، والعمل على إجراء المزيد من البحوث في مجال الضغط المهني لدى هذه الشريحة؛ وبأخذ أكبر عدد ممكن من المتغيرات قصد الإحاطة والتقصي الجيد لأبعاد هذا الموضوع، وكذا توعية المعلمين أثناء فترة تكوينهم بمثل هذه المشكلات النفسية التي قد تصادفهم .

قائمة المراجع:

أولا – المراجع باللغة العربية:

- الحمر، رائدة حسن (2006)، *مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة*، مشروع تخرج بكالوريوس علم النفس التربوي "فئات خاصة"، كلية التربية/ قسم علم النفس، جامعة البحرين.

- زيدي، ناصر الدين (2007)، *سيكولوجية المدرس*؛ دراسة وصفية تحليلية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع.

- الزيودي، محمد حمزة (2007)، مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة جامعة دمشق*، مجلد 23، عدد 02، ص ص189-211.

– شاذلي، عبد الحميد محمد (1999)، *الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية*، الإسكندرية، المكتب العالمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.

– شارف خوجة، مليكة (2011)، مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين الجزائريين بمختلف المراحل التعليمية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة تيزي وزو/ الجزائر.

– شند، سميرة محمد (2000)، *الاضطرابات العصابية لدى المرأة العاملة*، ط1، القاهرة/ مصر، مكتبة زهراء الشرق.

– فرج، عبد اللطيف حسين (2009)، *الاضطرابات النفسية*، ط1، مصر، دار الحامد.

– كرياكو، كريس، ترجمة العمري، وليد (2004)، *الضغط والقلق لدى المعلمين*، العين/ الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.

– منصوري، مصطفى (2010)، *الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها*، المحمدية/ الجزائر، منشورات قرطبة.

– النعاس، عمر مصطفى محمد (2008)، *دراسات في الضغوط المهنية والصحة النفسية*، ط1، مصراتة/ الجماهيرية العظمى، الإدارة العامة للمكتبات/ إدارة المطبوعات والنشر.

ثانيا – المراجع باللغة الأجنبية:

- Kaplan, H. I et Sadock, B.J (1998), traduction et adaptation française S.ivanov / Mazzucconi, *livre de poche de psychiatrie clinique*, paris, éd Pradel.

الملاحق

ملحق (1) : يوضح فقرات مقياس القلق لجانيت تايلور – في شكله النهائي –

العبارات	نعم	لا
1/ نومي مضطرب ومتقطع		
2/ أعاني غالبا من كوابيس مزعجة (معدلة)		
3/ أشعر بتوتر كبير يمنعني من النوم (معدلة)		
4/ لا استطيع الجلوس طويلا عندما أكون متوترا (معدلة)		
5/ من الصعب عليا جدا التركيز أثناء أداء العمل		
6/ عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها		
7/ خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيذائي		
8/ لا أستطيع التركيز في شيء واحد		
9/ أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة		
10/ أعاني من آلام في المعدة في الكثير من الأحيان		
11/ كثيرا جدا ما ألاحظ أن يدايا ترتعش عندما أقوم بأي عمل		
12/ أعاني كثيرا من الإسهال		
13/ تصيبني نوبات من الغثيان		
14/ أتعب بسهولة		
15/ أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة		
16/ كثيرا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة		
17/ كثيرا ما أعاني من الصداع (معدلة)		
18/ عندما أرتبك أحيانا يسقط العرق مني بصورة تضايقني		
19/ يداي وقدماي باردتان		
20/ دائما أشعر بالجوع		
21/ قليلا ما تحصل لي حالات إمساك تضايقني		
22/ مخاوفي كثيرة جدا بالمقارنة مع أصدقائي		
23/ تمر علي أيام لا أنام بسبب قلقي		
24/ تثير قلقي أمور العمل والمال		
25/ لا أثق في نفسي		
26/ أنا غير سعيد في أي وقت		
27/ دائما أشعر بالقلق دون مبرر		

28/ أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين		
29/ دائما ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة		
30/ أشعر بأنني عديم الفائدة		
31/ كثيرا ما اشعر بأني سوف أنفجر من الضيق والضجر		
32/ أنا مشغول دائما أخاف من المجهول		
33/ أشعر بالقلق على أشياء لا قيمة لها		
34/ أنا شخص متوتر جدا		
35/ مرت بي أوقات عصيبة لم أستطع التغلب عليها		
36/ أنا غالبا أحلم بحاجات من الأفضل أن لا اخبر بها أحدا		
37/تنقصني الثقة بالنفس		
38/ أعتقد أني أكثر عصبية من الآخرين		
39/ أخشى أن يحمر وجهي خجلا		
40/ الانتظار يجعلني عصبيا جدا		
41/ عادة لا أكون هادئا وأي شيء يستثيرني		
42/ الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات فقط (معدلة)		
43/ أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي		
44/ أبكي بسهولة		
45/ أتأثر كثيرا بالأحداث		
46/ من السهل جدا أن أرتبك وأغلط لما أعمل شيئا أرتبك بسهولة		
47/ أشعر باني عديم الفائدة، أعتقد أحيانا أني لا أصلح بالمرة		
48/ يحمر وجهي خجلا لما أتحدث للآخرين		
49/ أنا حساس أكثر من الآخرين		
50/ يحمر وجهي من الخجل		

ملحق (2) : يوضح فقرات مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري مصطفى

العبارات	(أوافق بشدة/ أوافق/ أعارض/ أعارض بشدة)
1/ لا املك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي	
2/ ان المفتش يجبرني على اتباع طريقة معينة في التدريس دون اقتناع مني	
3/ اختلف مع المدير في الكثير من وجهات النظر	
4/ لا تتوفر لدي معلومات كافية لادارة اعمالي بشكل فعال	
5/ تعاملي مع التلاميذ يسبب لي التوتر	
6/ ان عملي اكبر من امكانياتي العادية	
7/ اعمل في ظل سياسات وارشادات متعارضة	
8/ ان المفتش يقدم لي النصائح والاشادات التربوية	
9/ علي اخذ العمل الى البيت في المساء لأتمكن من انجازه	
10/ ارى بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة	
11/ اشعر بعدم التقدم في حياتي المهنية	
12/ كثيرا ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي الشخصية	
13/ أشعر بعدم قدرتي على تحديد مهام عملي	
14/ إن المدرسة التي أعمل فيها تسبب لي الإجهاد	
15/ تتوقع مني الإدارة جهدا أكبر من مهارتي وطاقاتي	
16/ جميع المعلمين يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم	
17/ أشعر بالارتياح عند زيارة المفتش لي	
18/ إن الأقسام المكتظة تسبب لي إرهاقا مضاعفا	
19/ أتلقى مطالب متعارضة من جهات مختلفة	
20/ إن المدير يحسن التصرف ومعاملة المعلمين	
21/ إن الإشراف لا يراعي الجوانب الإيجابية في المعلمين	
22/ عدم وجود الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالإحباط	
23/ أجد صعوبة في التوفيق بين مطالب التلاميذ والمدير والزملاء	
24/ لدي من الإمكانيات ما يكفي لإدارة عملي بشكل فعال	
25/ إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما	
26/ يؤسفني أن أغلب التلاميذ الذين أدرّسهم تنقصهم التربية	
27/ إن الوقت الرسمي لا يكفي لأداء عملي اليومي	
28/ يقلقني انعدام الرغبة في الدراسة عند بعض التلاميذ	

29/ إن سنوات خدمتي لا تسمح لي بالترقية
30/ المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المدير كافية للقيام بأعمالنا
31/ إن مهنتي – كمعلم- تكفيني في حياتي المستقبلية
32/ كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر
33/ يقلقني وجود التلاميذ المشاغبين في القسم
34/ لا أرتاح لكثير من تصرفات المعلمين والمعلمات في هذه المدرسة
35/ إذا أردت أن أبحث على ترقية فيجب أن أبحث عن وظيفة أخرى
36/ هناك ضغوط تمارس علي لتحسين نوعية عملي.
37/ لا أستطيع تحديد مسؤولياتي بدقة
38/ أتضايق من انتشار الغبار بكثرة داخل القسم
39/ أشعر بإرهاق عصبي نتيجة الحفاظ على انضباط القسم
40/ الإضاءة في الأقسام التي أدرّس فيها خافتة
41/ لدى الكثير من التلاميذ اتجاه سلبي نحو التعليم
42/ إنني أتفاهم جيدا مع زملاء العمل
43/ التهوية بالأقسام رديئة وضعيفة
44/ أرتاح لحسن إدارة وتسيير المدرسة من طرف المدير
45/ إن زملائي يقفون إلى جانبي دائما
46/ الأقسام لا تتوفر على التدفئة في فصل الشتاء
47/ يؤسفني أن نظام الترقية المعمول به حاليا غير عادل
48/ ترتفع درجة الحرارة في القسم – عن المألوف-
49/ أشعر بأنني غير قادر على التنبؤ بما هو متوقع في عملي
50/ إن تقييم المفتش لي غير عادل