

دور المناعة النفسية في خفض قلق التدريس لدى عينة من معلمي التربية الخاصة

The role of psychological immunity in reducing teaching anxiety among a sample of special education teachers

د. هالة محمد شمبولية-أستاذ علم النفس التربوي المساعد-قائم بعمل عميد المعهد العالي لتكنولوجيا البصريا-القاهرة

(kheddouci10@yahoo.fr)

تاريخ الارسال : 2024-06-23	تاريخ القبول : 2024-06-29	تاريخ النشر : 2024-08-01	المؤلف المرسل : هالة محمد شمبولية
----------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------------

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن أثر تدريبات المناعة النفسية في خفض قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة. وصممت الدراسة مقياساً لقلق التدريس، كما أعدت برنامجاً إرشادياً مستند إلى المناعة النفسية تم تطبيقهما على عينة الدراسة الأساسية المكونة من (64) معلماً من الجنسين بمدارس التربية الخاصة بمحافظة القاهرة بجمهورية مصر العربية، مقسمين إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (32) معلماً ومعلمة، وبتطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية؛ خلصت الدراسة بالعديد من النتائج أهمها الأثر الإيجابي للبرنامج المستخدم في الحد من قلق التدريس لدى أفراد عينة الدراسة ممن تعرضوا للتدريب على مكونات المناعة النفسية؛ وتوصي الدراسة بالتأكيد على أهمية تنشيط المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة من أجل خفض قلقهم التدريسي. كلمات مفتاحية: المناعة النفسية، قلق التدريس، معلمي التربية الخاصة.

Abstract:

The current study aimed to reveal the impact of psychological resilience training in reducing teaching anxiety among special education teachers. The

study designed a scale for teaching anxiety and prepared a psychological immunity-based counseling program that was applied to the main study sample consisting of (64) teachers of both sexes in special education schools in Cairo Governorate, Arab Republic of Egypt, divided into two groups, one experimental and the other control, each consisting of (32) male and female teachers, and by applying the program The study concluded with several results, the most important of which is the positive and effective impact of the program used in reducing teaching anxiety among members of the study sample who were exposed to training on the components of psychological immunity; the study recommends emphasizing the importance of activating psychological immunity among special education teachers in order to reduce their teaching anxiety.

Keywords: Psychological Immunity, Teaching Anxiety, Special Education Teachers.

مقدمة:

تُعد مهنة التدريس من المهن المهمة في الوصول بالعملية التعليمية والتربوية لأهدافها المنشودة، كما أن هذه المهنة تكثُر فيها ضغوط العمل، إضافة إلى أن نجاح هذه المهنة أو فشلها ينعكس على المهن الأخرى في المجتمع، ذلك لأن المعلم هو أداة التغيير في المجتمع، ومن ثم فإن ما يتعرض له المعلم من إجهاد وأعباء وضغوط أثناء قيامه بواجبات مهنته لا شك أنه يؤثر بصورة واضحة على ناتج العملية التعليمية والتربوية وهم المتعلمين.

ويُعد العمل في مجال التربية الخاصة من الأعمال المهنية والإنسانية والشاقة في الوقت ذاته إذ يتطلب جهداً كبيراً من قبل القائمين على العملية التعليمية، ولا سيما المعلم، حيث يواجه معلم ذوي الاحتياجات الخاصة صعاباً ومشكلات وضغوطاً مختلفة وأعباءً متزايدة مقارنة بمعلمي الطلبة العاديين (فريد، 2022، 180). ولذا ينبغي أن تتوافر لديه مجموعة من السمات والمهارات والمقومات الشخصية المتميزة التي تمكنه من القيام بأدواره بنجاح والتعامل بكفاءة مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. بل وتؤهله لتحقيق التوافق المهني الذي يجعله قادراً على الوصول لأعلى مستوى من النشاط والحيوية الذاتية بمهنته، ولعل من أهم هذه السمات والمقومات الشخصية هي "المناعة النفسية".

وفي هذا الصدد أشار غالطي (2024، 33) أن المناعة النفسية تُعد أحد المصطلحات السيكلولوجية المهمة التي قد تؤثر على قدرة الأفراد في الصمود النفسي، والتفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بنمو الذات، إضافة إلى إمداد الأفراد بالقدرات على المواجهة بفعالية مع مواقف التوتر، والضجر، والقلق، ... إلخ؛ باعتبارها- المناعة النفسية- عملية ديناميكية تفاعلية تعمل على توجيه فكر الفرد، وتنمية قدراته على تحمل الشدائد، ومواجهة التحديات، والتصدي للأفكار الانهزامية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق التوافق المهني.

ولما كان معلم التربية الخاصة يختلف عن معلم التعليم العام في طبيعة عمله، والمهام التي يُكلف بها، والأدوار التي يقوم بها داخل الفصل، والفئات التي يتعامل معها، وما يُواجهه من مشكلات وضغوط نفسية ومهنية في عمله، ويُعتبر أنه الحرك والموجه الرئيسي للموقف التعليمي، مما يؤدي إلى الإجهاد المهني Professional Stress الذي يشير إلى حالة يتعرض لها الفرد داخل عمله نتيجة ظروف تعترضه بالمؤسسة التي يتواجد بها، وتسهم عدة مصادر مختلفة في ظهوره والتي تؤدي به في النهاية إلى بعض المظاهر السلبية مثل الدافعية المنخفضة واللامبالاة، وشعوره بالإرهاق والضغط، والقلق الذي يعاني منه المعلمون، وهو بمثابة رد فعل للظروف المهنية المجهدة الذي ينعكس على الفرد والمؤسسة معًا (Khajavy, et al., 2017, 144).

وفي ضوء ذلك؛ يُعد القلق أحد المشكلات الأساسية في التربية، فقد استحوذ على اهتمام علماء النفس التربوي بحثًا وتطبيقًا ولاسيما في تأثيره على طرق التعليم والتعلم، فالأفراد لا يكونون قلقين طوال حياتهم، وإنما يمكن تحديد الظروف التي تزيد من القلق لديهم؛ وهذا ما جعل الباحثون يهتمون بتلك الظروف التي تُثير القلق، والتدريس يُمثل زمرة من تلك الظروف التي تُثير مشاعر القلق، ولاسيما لدى معلمي التربية الخاصة، ومن ثم يمكن تسمية زمرة المشاعر التي تساور هؤلاء والتي تُثيرها تلك الظروف بقلق التدريس.

وفي هذا الصدد نجد أن قلق التدريس يُمثل متغيرًا انفعاليًا ينشأ عن رد فعل المعلم تجاه عملية التدريس، ويصفه بعض الباحثين بأنه واحدًا من أكبر عراقيل الأداء المهني للمعلم، وأن له علاقة بكفاءته التدريسية.

ومما سبق يتضح أن المناعة النفسية لها أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ حيث تكمن في أنها تزيد من قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وتخفيف ما يعاني منه من قلق وخوف؛ مما يؤدي إلى زيادة ثقته بذاته وتحفيزها نحو تحقيق الأهداف وتحسين الأداء وإنجاز المهمات المكلف بها، وبالرغم من ذلك فإننا نجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بتنشيط المناعة النفسية ودورها في خفض قلق التدريس لدى المعلمين بصفة عامة ولدى معلمي التربية الخاصة على وجه الخصوص.

مشكلة الدراسة:

لما كانت المناعة تشكل الدرع الواقي للفرد الذي يساعده على تجنب حدوث الضغوطات والأزمات التي قد تؤدي به إلى اضطرابات انفعالية كالقلق والذي يُعد من أنواعه؛ قلق التدريس، ولأن قلق التدريس يحدث نتيجة لوجود عوامل داخلية وخارجية ضاغطة على المعلم والتي تدفعه إلى التوتر والخوف المهني وربما سوء التوافق المهني في بعض الأحيان، مما يترتب عليه عدم اتزان الفرد؛ ظهرت الحاجة إلى المناعة النفسية التي تعمل كجهاز وقائي يحمي من التعرض بالإصابة النفسية ويزيد من قدرة الفرد على التأقلم مع المواقف الحياتية ويُحصّنه ضد القلق أو المشاعر السلبية التي تهدد صحته النفسية؛ وعليه تحاول الدراسة الحالية التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على مكونات المناعة النفسية في خفض قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة، وفي ضوء ما تقدم تحاول الدراسة الإجابة عن السؤال التالي:

"ما أثر البرنامج الإرشادي القائم على مكونات المناعة النفسية في خفض قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة؟".

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي مستند إلى المناعة النفسية في خفض قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في أهمية الفئة التي تتعرض لها الدراسة، هي فئة المعلمين وتحديداً (معلمي التربية الخاصة)، والتي تمثل في حد ذاتها حجر الزاوية في العملية التعليمية مما يتطلب من المعلم امتلاك مستوى مناسب من المناعة النفسية؛ وكذا حاجة معلمي التربية الخاصة إلى الإرشاد النفسي فهم كبشر لهم متطلبات كثيرة ومتداخلة ومن ثم فهم بحاجة ماسة للإرشاد في جميع شئون حياتهم؛ وأيضاً ندرة الدراسات العربية- في حدود إطلاع الباحثة- التي اهتمت بتنشيط المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة الخاصة في البيئة العربية؛ إضافة إلى بناء مقياس لقلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة- يضاف إلى المكتبة العربية- لتحديد مستوى قلقهم التدريسي يتمتع بكفاءة سيكومترية مناسبة.

مصطلحات الدراسة:

1. المناعة النفسية Psycho Immunology:

هي خصال معرفية ووجدانية يستخدمها الفرد كجهاز مناعي لديه، وتلك الخصال تعمل بالتوازي مع جهاز المناعة البيولوجي وتتفاعل معه من أجل مجابهة المواقف الضاغطة والمشكلات والأزمات التي يتعرض لها الفرد، من أجل تدعيم صحته النفسية.

2. قلق التدريس Teaching Anxiety:

يُقصد به حالة انفعالية مؤقتة تجعل المعلم يشعر بالتوتر والخوف من الفشل في أداء المهام التدريسية؛ حيث يؤدي ارتفاع هذه الحالة عن المستوى الطبيعي إلى التأثير السلبي على الأداء المهني للمعلم والذي يظهر جلياً في انخفاض مستوى كفاءته التدريسية.

ويُعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه "جملة الدرجات التي يحصل عليها الفرد (معلم/ معلمة التربية الخاصة) في الأداء على مقياس قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة المستخدم في الدراسة الحالية إعداد/ الباحثة".

3. معلمي التربية الخاصة Special Education Teachers:

يقصد بهم في الدراسة الحالية "المعلمين والمعلمات الذين يقومون بالتدريس للأفراد ذوي الإعاقات (الفكرية، والسمعية، والبصرية) بمدارس التربية الخاصة في محافظة القاهرة بجمهورية مصر العربية، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (30 - 51) سنة".

فرضا الدراسة:

صاغت الباحثة فرضين للدراسة الحالية على النحو التالي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على

مقياس قلق التدريس لصالح القياس القبلي.

2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على

مقياس قلق التدريس لصالح أفراد المجموعة الضابطة.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي نظرًا لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة الراهنة.

ثانيًا: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (30) فردًا من المراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقات الحركية، والبدنية، والسمعية) من الجنسين بالمرحلة الثانوية بمحافظة الإسماعيلية بجمهورية مصر العربية بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

كما تكونت عينة الدراسة الأساسية من (64) معلمًا من الجنسين بمدارس التربية الخاصة بمحافظة القاهرة بجمهورية مصر العربية، مقسمين إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (32) معلمًا ومعلمة. والجدول رقم (1) يوضح وصف للعينة الأساسية للدراسة.

جدول رقم (1) وصف عينة الدراسة الأساسية

المتغير	نوع المتغير	العدد	%
نوع الجنس	الذكور	39	60.94%
	الإناث	25	39.06%
	المجموع	64	100%
التخصص	إعاقة فكرية	28	43.75%
	إعاقة سمعية	23	35.94%
	إعاقة بصرية	13	20.31%
	المجموع	64	100%

وتم تقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين من حيث العمر وقلق التدريس أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (32) معلمًا ومعلمة.

ثالثًا: أدوات الدراسة:

- مقياس قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحثة:

أعدت الباحثة الحالية هذا المقياس بعد مراجعة البحوث والدراسات السابقة والأدبيات التي تناولت القلق التدريسي وخفضه، ويتكون المقياس من (30) مفردة موزعة على أبعاده الثلاثة وهي (قلق الإعداد للتدريس، وقلق التنفيذ، وقلق التقييم). وللتحقق من صلاحية المقياس قبل التطبيق على العينة الأساسية قامت الباحثة بحساب صدقه وثباته على أفراد العينة الاستطلاعية؛ حيث قامت الباحثة بحساب صدق المحكّمين؛ حيث حازت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق محكمين لا تقل عن 90% ومن ثم فقد تم الإبقاء عليها جميعًا، وذلك طبقًا لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (الوكيل والمفتي، 2012، 226)، وصدق المحك؛ حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين مقياس القلق

التدريسي إعداد/ أحمد وشاكر (2022) والمقياس الحالي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0.802) وهو معامل مرتفع. كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فكانت قيمة معامل الثبات (0.874) وهي قيمة مرضية. إضافة إلى حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت ما بين (0.696 – 0.829) وجميعها تشير إلى معاملات دالة؛ مما يشير إلى اتساق داخلي للمقياس.

● برنامج إرشادي مستند إلى المناعة النفسية لخفض قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحثة:

يهدف البرنامج الحالي إلى تنشيط المناعة النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة من الجنسين، والتعرف على فعاليته في خفض القلق التدريسي لديهم، ويعتمد هذا البرنامج على العديد من الفنيات كالمحاضرة والمناقشات الجماعية، والتدريس المباشر، ولعب الدور، والنمذجة، والحوار، والتنفيس الانفعالي، والاسترخاء، والتخيل، والعصف الذهني، والتي يتم تقديمها من خلال استخدام الحاسب الآلي حيث يعد الحاسب الآلي من بين وسائط متعددة تجذب انتباه المشاركين وينشط عملياتهم المعرفية وغير المعرفية ودافعيتهم للتعلم من خلال محتوى التدريبات والأنشطة (24 جلسة إرشادية)؛ حيث تضمنت جلسات للتعريف بالبرنامج الإرشادي، وتعريف ومكونات المناعة النفسية وأهميتها وأعراض فقدانها، وكذا جلسات تضمنت مجموعة من الأنشطة التدريبية المرتبطة بمكونات جهاز المناعة النفسية الأربع (التدريب على إنتاج وتكوين الأفكار المنطقية، والتدريب على التحكم الذاتي، والتدريب على الحث الذاتي ومقاومة الفشل، وأخيرًا التدريب على التعبير عن الذات)؛ إضافة إلى جلسة ختامية تم خلالها مراجعة لجميع المفاهيم التي تضمنها البرنامج، والتعرف على مدي استفادة المشاركين من البرنامج، وقد استغرق تطبيق البرنامج ست (6) أسابيع، وتراوحت مدة الجلسة الإرشادية الواحدة ما بين (50 – 60) دقيقة بمعدل (4) جلسات أسبوعيًا. وللتحقق من صلاحية محتوى البرنامج للتطبيق على عينة الدراسة وهل يحقق هذا المحتوى الهدف الموضوع من أجله أم لا؟؛ قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والتربية الخاصة والصحة النفسية؛ وقد تم تعديل البرنامج في ضوء آرائهم ومقترحاتهم.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1. عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول: والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي

درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق التدريس لصالح القياس القبلي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار بارامتري وهو اختبار "ت" كما هو موضح بالجدول رقم

(2):

جدول رقم (2) يوضح نتيجة اختبار "ت" T- Test لدلالة الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس قلق التدريس.

المتغير	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم التأثير
قلق التدريس	القبلي	٣٢	٥٨.٠٦٢	٥.٣٥٧	٣١	١٨.٣٢٨	دالة	٠.٩٢
	البعدي	٣٢	٣٥.٨١٢	٤.١٦١				

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية في قلق التدريس في القياسين القبلي والبعدي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويي (0.01، 0.05) لصالح القياس القبلي، مما يؤكد فعالية البرنامج في خفض قلق التدريس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تم حساب حجم التأثير؛ حيث جاءت قيمة حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض قلق التدريس (0.92) وهي قيمة تدل على حجم تأثير كبير مما يشير إلى أثر وفعالية البرنامج الإرشادي بما تضمنه من أنشطة وتدريبات في تنشيط المناعة النفسية، الأمر الذي أدى إلى خفض قلق التدريس لدى أفراد المجموعة التجريبية من معلمي التربية الخاصة من الجنسين. وبذلك تثبت صحة الفرض الأول للدراسة.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في إطار ما تضمنه البرنامج من التدريب على الأنشطة العملية التي مارسها أفراد العينة التجريبية من مهارات التدريب على إنتاج وتكوين الأفكار المنطقية، والتدريب على التحكم الذاتي، والتدريب على الحث الذاتي ومقاومة الفشل، وأخيراً التدريب على تعبير الفرد عن ذاته. كما يمكن أن ترجع هذه النتيجة لأن البرنامج الإرشادي المستخدم يعمل على تنمية قدرات معلمي التربية الخاصة على ضبط ذواتهم وتعزيز صلابتهم ومقاومتهم النفسية في إطار السياق البيئي والاجتماعي؛ مما يشعرهم بالكثير من الرضا على المستويين الشخصي والمهني؛ الأمر الذي من شأنه تحسين حياتهم النفسية والمهنية.

2. عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني: والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق التدريس لصالح أفراد المجموعة الضابطة". وللكشف عن صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس قلق التدريس بعددًا على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، وتم استخدام اختبار "ت" T-Test للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس قلق التدريس، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يوضح نتيجة اختبار "ت" T-Test لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التدريس.

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم التأثير
قلق التدريس	التجريبية	32	35.812	4.161	62	-16.447	دالة	0.81
	الضابطة	32	55.968	5.544				

بالنظر للجدول رقم (3) نلاحظ أن متوسط الدرجات للمجموعة التجريبية (35.812)، وللمجموعة الضابطة (55.968) وقيمة "ت" T- Test (16.447).

وبحساب حجم التأثير؛ جاءت قيمة حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض قلق التدريس (0.81) وهي قيمة كبيرة؛ مما يشير إلى تحقق الفرض.

ويمكن أن ترجع هذه النتيجة إلى تدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية انتاج الأفكار المنطقية المضادة للأفكار الهدامة، وكيفية إدارة انفعالاتهم والتحكم فيها، كما تعلموا تحديد أهدافهم بدقة ومحاولة تحقيقها، والتدريب على كيفية الحث الذاتي ومقاومة الضغوط والفشل، وكذا التدريب على كيفية التعبير عن ذواتهم، مما أدى إلى تنشيط مناعتهم النفسية وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في تحقيق الغرض الذي وضع لأجله. كما تعزو الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي الحالي إلى تضمنه فنيات ساعدت جميعها في تحقيق مزيد من التفاهم والتواصل بين أفراد المجموعة التجريبية ومنها فنية لعب الدور والتي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على رؤية أنفسهم كما هي في الواقع كأنهم يروا أنفسهم في المرأة ومن ثم يحكم على سلوكه في الماضي ويتعلم السلوك الصحيح في الحاضر، كما يستطيع التعبير بإيجابيه عن انفعالاته ومشاعره، إضافة إلى أن البرنامج اعتمد على المدخل المعرفي السلوكي والذي استطاع تخفيف حدة المشاعر والانفعالات السلبية وأتاح فرصة للتداول والمناقشة في جو من الأمن العاطفي للمشاركين. وبتضافر جميع العوامل سابقة الذكر كانت النتيجة هي فعالية البرنامج الإرشادي في تنشيط المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي أدى بدوره إلى خفض قلقهم التدريسي.

توصيات ومقترحات:

في إطار أهداف الدراسة، وما أسفر عنه تحليل أدوات الدراسة، ووفقاً لما أسفرت عنه نتائج الدراسة، تم طرح توصيات لعل من أبرزها ما يلي:

1. الاهتمام بتزويد معلمي التربية الخاصة بمعلومات عن المناعة النفسية، من خلال عقد محاضرات وندوات عامة. نظراً لارتباطها بقلقهم وحياتهم المهنية.
2. الاهتمام ببرامج تنشيط المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؛ وذلك ليصبحوا أكثر توافقاً مهنيًا وأقل قلقًا تدريسيًا، وبالتالي يكونوا على مستوى عالٍ من جودة الحياة النفسية والمهنية.
3. التأكيد على ضرورة تصدى معلمي التربية الخاصة للفيروسات الفكرية والشائعات وإدارة انفعالاتهم السالبة، مما لا يسمح بظهور قلق التدريس لديهم.

4. وأخيراً تقترح الباحثة إجراء العديد من الدراسات والبحوث البينية التي تبحث في بنية قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة العرب.

المراجع:

- أحمد، شيماء أحمد؛ وشاكر، أمينة أسامة. (2022). برنامج مستند إلى التدريس التاملي لتنمسة مهارات إدارة الازمات الصفية وخفض القلق التدريسي لدى معلمي العلوم حديثي التخرج وفاعليته في الحد من المشكلات السلوكية لدى تلاميذهم. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، 39، 199 – 248.
- غالطي، مفلح بن محمد. (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية. *مجلة البحوث التربوية والنوعية، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل التربوي*، 24، 1، 30 – 60.
- فريد، بن قسمية. (2022). بعض المشكلات التربوية التي تواجه معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمراكز النفسية البيداغوجية للأطفال المعوقين ذهنياً والحلول المقترحة. *مجلة البيداغوجيا، جامعة محمد بوضياف- المسيلة، الجزائر*، 4، 177 – 195.
- الوكيل، حلمي أحمد، والمفتي، محمد أمين (2012). *أسس بناء المناهج وتنظيماتها* (ط 5). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

Khajavy, G.H., Ghonsooly, B., & Hosseini fatemi, A. (2017). Testing a burnout model based on affective- motivational factors among EFL Teachers. *Current psychology*, 36 (2), 339-349.