



HAL
open science

مسببات القلق عند المعلمات حديثات التوظيف

Djedidi Afifa

► To cite this version:

Djedidi Afifa. مسببات القلق عند المعلمات حديثات التوظيف. Aleph. Langues, Médias & sociétés, In press, 7 (4), pp.201-223. <hal-05485197>

HAL Id: hal-05485197

<https://hal.science/hal-05485197v1>

Submitted on 30 Jan 2026

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 - Attribution - Non-commercial use - No Derivative Works - International License

مسببات القلق عند المعلمات حديثات التوظيف

Causes de l'anxiété chez les enseignantes récemment embauchées

Causes of anxiety among recently hired teachers

عفيفة جديدي
جامعة البويرة

مقدمة

يعد الشعور بالقلق من وقت إلى آخر، أمراً طبيعياً. كما أن القلق بدرجة متوسطة يعتبر مفيداً في بعض الأحيان، حيث أنه يساعد الفرد على التفاعل بالشكل المناسب مع الخطر الحقيقي، كما يساعد في تحفيزه على التميز في محيطه المهني أو الأسري.

لكن، إذا كان الشعور بالقلق في معظم الأوقات ومن دون سبب واضح أو منطقي، وكان هذا الأمر يعطل الحياة اليومية ويعيق عن ممارسة النشاطات المعتادة، فعندها يصبح القلق اضطراباً وليس مجرد انفعال طبيعي. فاضطرابات القلق تسبب توتراً أو قلقاً زائداً أو غير منطقي أكثر بكثير مما يتطلبه الوضع.

وللقلق في علم النفس الحديث مكانة بارزة، فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية، والعرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية، بل وفي أمراض عضوية شتى. ويعد القلق محور العصاب وأبرز خصائصه، ويعتبر أكثر فئاته شيوعاً وانتشاراً حيث يسهم في تكوين من 30% - 40% من الحالات التي تعاني من الاضطرابات العصبية تقريباً، كما أنه السمة المميزة لعدد من الاضطرابات السلوكية والذهان؛ فالذهانيون مثلاً يعانون من القلق خاصة في المراحل المبكرة للمرض، ولدى المرضى الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من الاستبصار في حالتهم. كذلك يعتبر القلق مفهوماً أساسياً لتفسير معظم نظريات الشخصية وعلم الأمراض النفسية. وأصبح القلق حجر الزاوية في الطب السيكوسوماتي، كما يقوم بدور مهم في عمليات توافق الكائن العضوي مع بيئته. (عبد الخالق، 1987، ص26)

ويصيب مرض القلق نحو 5% من السكان في أي وقت بعينه. وهو يصيب 1% تقريباً إلى درجة العجز. وأغلب المصابين به (80%) من النساء، ويعزى ذلك إلى تعرض النساء لألوان من الضغوط ينفرد بها في مجتمعاتنا، وقد ذهب بعض المراقبين إلى حد القول بأن

والنفسية والاجتماعية والتربوية والمهنية. وأيضا عندما تكون مستويات القلق منخفضة قد يصبح الفرد غير مكترث بما يدور من حوله من مشكلات وغير مبالٍ في الاهتمام بها. ويؤكد موسى (1979، ص30)، على أن للقلق جوانب إيجابية مثلما له جوانب سلبية؛ ويكون ذلك في حالات القلق متوسط الشدة حيث أن هذه الدرجة من القلق ترتبط بأكثر الأداءات اتساقا بعكس القلق العصابي العالي أو القلق المنخفض. فالقلق العادي ضروري للأفراد الناضجين انفعاليًا وعقليًا حيث أنه يساعدنا على التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في مواقف الحياة اليومية بكفاءة جيدة، وهذه الدرجة من القلق يمكن تسميتها «القلق السوي» لأنها تيسر لنا التعامل مع جميع المواقف، وهي ضرورية لحفظ حياة الإنسان وحمايته من المؤثرات ودافعًا له للعمل والتعلم.

ويشير عدس وتوق (1986، ص3) إلى وجود القلق في حياة الفرد بدرجات مختلفة، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع.

ويحدد عثمان (2001) ثلاث مستويات للقلق كما يلي:

1. المستويات المنخفضة: يحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها. ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار لخطر وشيك الوقوع.
2. المستويات المتوسطة: يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة؛ حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، وتكون استجابته وعادته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي يصبح كل شيء جديد مهددًا وتنخفض القدرة على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.
3. المستويات العليا: يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، ويحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية. وينخفض التأزر والتكامل انخفاضًا كبيرًا في هذه الحالة.

وعليه، فإن القلق انفعال أساسي لدى الفرد يحفز ويدفعه للعمل والابتكار والتفكير في إيجاد حلول لمشكلات ما قد تتطلب منه حلولًا وحتى في الظروف العادية التي يمر بها، وذلك عند المستويات المعتدلة منه. إلا أن القلق إذا كان لا يشعر به الفرد عادةً أو زاد عن الحد المعقول منه، فإنه يصبح معيقًا في كلتا الحالتين.

من جانب آخر، تعتبر الحاجة إلى المكانة من أهم الحاجات النفسية في حياة الإنسان، فهو يرى في المهنة أهمية بالغة من حيث إشباعها لحاجاته وميوله.

وإذا كانت الحاجة للمكانة والترقي في مجال العمل هامة بالنسبة للرجل، فهي أشد أهمية بالنسبة للمرأة. وإذا كانت الوظيفة الأولى للمرأة هي الإنجاب إلا أنها وظيفة بيولوجية، أما العمل فهو يعتبر وظيفة اجتماعية هامة وذات قيمة بالنسبة للمرأة كما للرجل؛ حيث لا فرق في التكوين النفسي للمرأة والرجل، وإن وجدت فروق فهي راجعة إلى عمليات التطبيع الاجتماعي، فالشخصية ما هي إلا نتاج لتفاعل الإنسان مع بيئته والعلاقات الإنسانية. (عبد الفتاح، 1980، ص 223)

إن الفائدة الاجتماعية التي تحصل عليها المرأة من العمل أهم بكثير من الفائدة المادية التي تجنيها منه، فهي جديرة بالاحترام والتقدير من الآخرين، كما أنها تستطيع من خلاله أن تثبت قدرتها على الإنتاج والمشاركة البناءة في المجتمع. (عبد المسيح، 1986، ص 10)

وترى هوكستشايلد (1994، ص 292) أن معظم النساء الآن ترغبن في العمل، سواء كن في حاجة إليه أم لا؛ وهذا مبعثه شعور المرأة بأن عملها حيوي ومهم وممتع، ويتمنحها الاحترام في عيون الآخرين بما فيهم زوجها، وهذا الإحساس نجده أيضاً بين النساء اللاتي يعملن في وظائف منخفضة المستوى.

ومن الآثار الإيجابية لعمل المرأة إحساسها بقيمتها وقدرتها؛ وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة التي قامت بها كاميليا عبد الفتاح (1972، ص 259) عن دوافع خروج المرأة إلى العمل ونتائجه، حيث أظهرت الاختبارات السوسيو مترية والاسقاطية في هذه الدراسة صورة إيجابية للمرأة في جماعة العمل، فهي متفاعلة في الجماعة بينها وبين زميلاتها وزملائها وأن جماعة العمل قد حققت للمرأة الإحساس الاجتماعي والإحساس بالقيمة والقدرة على تحمل المسؤولية. كما أثبتت نتائجها أن العمل وخروج المرأة إلى ميادينها المختلفة له تأثير إيجابي على شخصية أبنائها؛ فالمرأة العاملة تقبل على أطفالها بشوق ولهفة تعوضهم عن الوقت الذي قضته بعيداً عنهم كما أنها تمنحهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم وتشجيعهم على الاستقلال. كما وجد أن إحساس المرأة العاملة بذاتها أكثر نضجاً من غير العاملة، ومن هنا فهي تعكس هذا الإحساس الناضج، والإحساس بالنجاح على أطفالها.

كما أوضحت دراسة قام بها كل من باتيسون ومويس (Pattison & Moyse 1995)، أن اهتمام المرأة العاملة بالجانب الوظيفي كان يحقق لها السعادة. كما أثبتت دراسة والروث عن العلاقة بين تقييم المرأة لذاتها وبين نوعية الأدوار التي تقوم بها في الحياة سواء كان ذلك عن اختيار منها لهذا الدور أو تقوم به اضطراراً، إلى أن المرأة التي اقتصر دورها على كونها

ربة منزل، جاء تقييمها لذاتها منخفضاً وعبرت عن مشاعر الاكتئاب وعدم الثقة، أما المرأة التي تمارس العمل إلى جانب أدوارها كزوجة وأم وتحمل مسؤولية منزلها، فقد كشفت النتائج عن ثقتها العالية في كفاءتها في العمل والمنزل وعن رضا وسعادة بحياتها وزواجها. (عبد المسيح، 1986، ص24)

ومن جانب آخر، نجد دراسات حاولت أن تبرز الآثار السلبية لعمل المرأة؛ حيث يذكر شلي (بدون سنة) أن المرأة لم تنل من خروجها للعمل إلا التعب والإرهاق، وأنها لم تتقدم في عملها، ولم تسعد بيتها لأنها تقوم بدور مضاعف أكبر، وأن الأولاد والزوج والأسرة ضاعوا في الطريق بين العمل والبيت، وفي هذا الصدد تشير الاستطلاعات في الدول المتقدمة والنامية على السواء إلى أن حوالي 77% من النساء يفضلن البقاء في المنزل وعدم العمل إذا ما توفرت لهن الإمكانيات المادية، بسبب الضغوط الشديدة التي تتعرض لها المرأة في عملها وفي منزلها.

تقول هوكستشايلد (1994) أن الخروج الجماعي للمرأة إلى مجال العمل والكسب، لم يصاحبه فهم حضاري لمعنى الزواج والعمل، بحيث يكون كفيلاً بجعل هذا التحول يتم بهدوء. لقد تغيرت قوى العمل وتغيرت المرأة ولكن ظلت ظروف العمل تفتقر إلى المرونة اللازمة لمواجهة المتطلبات الأسرية للعاملين، وظل الرجل في البيت غير قادر على التأقلم مع التغييرات التي طرأت على زوجته.

كما أن خروج المرأة للعمل يعتبر سبباً في نشأة مشكلة عدم التمكن من الحصول على درجة مناسبة من التماسك والاتساق في التوقعات والملتطلبات التي يتوخاها كلا الزوجين، فأصبحت هي لا تقدم لزوجها ولأطفالها الرعاية التي يتوقعها منها، وقد لا تجد هي الدعم الذي توقعته من زوجها. (الخولي، 1999، ص103)

يذكر آدم (1980) في بحثه عن صراع الدور لدى المرأة العاملة، أن الإرهاق الجسدي والنفسي الناتج عن كثرة الأعباء التي تقوم بها المرأة وتعارض المطالب المتوقعة منها أحياناً كعاملة وكزوجة وكأم، يؤدي بها إلى عدم القدرة على أداء أدوارها بكفاءة، بما في ذلك دورها كعاملة. كما ينعكس على أداء وظائفها كزوجة وكأم، فالأزواج يهتمون الزوجات بالعنف وبالعصبية الزائدة، سواء في علاقتها بزوجها أو في تربية الأولاد نتيجة لحالة التعب والإرهاق الذي تعاني منه بسبب الجمع بين مسؤوليات العمل داخل المنزل وخارجه.

كما يرى بعض الخبراء، أن عمل المرأة يكسبها اتجاهات، قد تؤثر سلباً على أداء أدوارها كزوجة. فقد يؤدي شعور المرأة باستقلالها الاقتصادي وبقيمتها في المجتمع إلى قلة اهتمامها

و186 امرأة غير عاملة، أعمارهن بين 25-35 سنة. وأظهرت النتائج أن العاملات سواء كن متزوجات أو غير متزوجات، هن الأكثر تعرضاً لتوتر الحياة والقلق من غير العاملات. وقد توصلت المالكي (1422هـ الموافق ل2001)، في دراستها حول القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى كل من المرأة العاملة في التعليم وغير العاملة (دراسة مقارنة على عينة من معلمات مراحل التعليم الثالث؛ الابتدائي، المتوسط والثانوي وغير العاملات بمدينة مكة المكرمة). توصلت إلى: عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجة القلق لدى كل من المرأة العاملة وغير العاملة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة القلق لدى المعلمات تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية وفي اتجاه المتوسط الأعلى لمعلمات المرحلة الابتدائية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة القلق تبعاً لمتغير السن لدى العاملات وغير العاملات وفي اتجاه المتوسط الأعلى للفئة الأصغر سناً (بين 20-27 سنة)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي لدى العاملات وغير العاملات وفي اتجاه المتوسط الأعلى لفئة التعليم الأقل من جامعي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تبعاً للحالة الاجتماعية لدى العاملات وغير العاملات. (حنان عبد الرحيم المالكي، 1422هـ)

والسؤال الجوهرى لموضوع دراستنا، بناء على ما سبق ذكره، هو: ما هي مسببات القلق عند المعلمات حديثات التوظيف؟
وتندرج عنه الأسئلة الجزئية الآتية:

- هل الجانب النفسى يسبب القلق عند المعلمات حديثات التوظيف؟
- هل الجانب الأسرى يسبب القلق عند المعلمات حديثات التوظيف؟
- هل الجانب المهنى يسبب القلق عند المعلمات حديثات التوظيف؟

2.1. فرضيات الدراسة

بناء على السؤال الأساسى للدراسة، نفترض ما يلي:

- الجانب النفسى يسبب القلق عند المعلمات حديثات التوظيف.
- الجانب الأسرى يسبب القلق عند المعلمات حديثات التوظيف.
- الجانب المهنى يسبب القلق عند المعلمات حديثات التوظيف.

3.1. أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة، في الدور الفاعل للمرأة؛ سواء في محيطها الأسرى أو المهنى، وباعتبارها عنصراً هاماً في بناء جيل كامل يعكس صورة ما يتلقاه من تربية وتعليم وخصال يكتسبها من خلال المرأة بالدرجة الأولى (سواء داخل الأسرة أو في المدرسة). فالتلميذ هو

انعكاس لصورة معلمه، وإذا كان قطاع التربية والتعليم يضم نسبة المعلمات أكثر من المعلمين خاصة في الطور الابتدائي؛ فهذا مدعاة للاهتمام أكثر بالعنصر النسوي والكشف عن النقائص والعراقيل التي تؤثر لا شك في أداء المعلمة لدورها على أكمل وجه، ومن ثم الوصول إلى حلول؛ من خلال وضع استراتيجيات للحد (أو على الأقل، للتذليل) من هذه العقبات.

4.1. هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مسببات القلق لدى المعلمات حديثات التوظيف في الطور الابتدائي، حيث تم التركيز على ثلاثة جوانب قد تكون مسببة للقلق منفصلة أو مجتمعة، والمتمثلة في: المسبب النفسي، المسبب الأسري والمسبب المهني.

5.1. منهج الدراسة

تم الاعتماد على منهج دراسة الحالة (كما يمكن اعتبارها تقنية ضمن المنهج العيادي)؛ لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع ولخاصية التحليل والتعمق التي يتميز بها.

ومن بين أهم التعاريف عن دراسة الحالة، أنها «طريقة إجرائية تحليلية لدراسة الظاهرة من خلال التحليل المعمق للإحاطة بحالة معينة ودراستها دراسة شاملة». (محمد يزيد لرينونة، 2015، ص38)

6.1. عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من ثلاث معلمات تم اختيارهن قصدياً؛ بالاعتماد على معيار مدة التوظيف والتي تقل أو تساوي لسنة واحدة. وتتراوح أعمارهن بين 26 – 32 سنة، واحدة عزباء واثنان متزوجتان.

ولم تبد الحالات اعتراضاً على إجراء المقابلة معهن، وكن مرحبات بذلك واعتبرن ذلك فرصة لهن للحدوث عن ظروف العمل والحياة عموماً. وقد تمت الدراسة في الفترة الممتدة بين 18-29 أكتوبر 2018، وبواقع جلستين لكل حالة، كل جلسة دامت بين 45-75 دقيقة. وقد تم اختيار الحالات من ابتدائيات مختلفة بمنطقتي الرغاية وهرارة بولاية الجزائر، والمتمثلة في:

- ابتدائية مليكة قايد بالرغاية.
- ابتدائية الأمير عبد القادر بهراوة.
- ابتدائية علي خوجة بالرغاية.

7.1. أدوات الدراسة

- تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات، تمثلت في:
- الملاحظة، وذلك من خلال ما يبدو على الحالات المنتقاة من سلوك أثناء تفاعلهم مع التلاميذ والزملاء في مكان العمل، وأثناء جلسات المقابلة.
 - المقابلة نصف الموجهة، حيث تطرقنا من خلالها إلى الحالة الاجتماعية، الدراسية، العائلية والصحية لكل حالة. كما تكوّن دليل المقابلة من ثلاث محاور مرتبطة بموضوع الدراسة، والمتمثلة في مسببات القلق التي حصرناها في ثلاث جوانب، هي: المسبب النفسي، المسبب الأسري والمسبب المهني (أنظر الملحق 02).
 - مقياس تايلر للقلق الصريح، وذلك لتحديد درجة القلق عند كل حالة، حيث استغرقت الإجابة على بنوده بين 5 - 9 دقائق (أنظر الملحق 01).

قامت بتصميم المقياس (والذي يعرف اختصاراً TMAS)، جانيت تايلر (Janet Taylor) سنة 1953، لقياس القلق عند الراشدين. وفي 1956 وضعت نسخة ثانية له لقياس القلق عند الأطفال. يتكون المقياس من 50 عبارة، ولديه درجة عالية لقياس مستوى القلق بشكل موضوعي؛ عن طريق الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها شخص ما. (https://en.wikipedia.org/wiki/Taylor_Manifest_Anxiety_Scale)

يصحح المقياس بإعطاء الدرجة (1) عند اختيار (نعم)، والدرجة (0) عند اختيار (لا). ويقلب التقييم بالنسبة للعبارة الآتية: (3، 13، 17، 20، 22، 29، 32، 38، 48، 50). ويتم جمع الدرجات وتصنيفها حسب ما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (01): تصنيف مستويات القلق حسب مقياس تايلر للقلق الصريح

الدرجات	التصنيف
16 – 0	قلق منخفض جدا
19 - 17	قلق طبيعي
24 - 20	قلق متوسط
29 - 25	قلق فوق المتوسط
30 فما فوق	قلق مرتفع

2. عرض ناءءءءءءء

1.1. ءءءءءءءءء (01)

باءة؁ ءبلع من العمر 26 سنة؁ عءباء؁ مقفمة مع أسرتها بمسكن فرءء؁ الأب ءءوفف؁ عدد الإءوءة الذكور اءءان والإناء سبعة وهف ما قبل الأءفرة فف ءرءفمها بفن إءوءمها؁ لا ءعائف من مرض مزمن أو عاهة ءسءءة أو ءلقفة؁ من أسرة ءءوسطة مافا.

مسارها الءراسف كان عافا ءون ءأءر؁ ءءصءء على شهافة البكالورفا شعبه آءاب وفلسفة؁ ءءءءء بعءها بءامعة ءءزائر 02 ءءءصص فف علوم ءرءفة (لفسانس وماسءر) وءءرءء فف 2015. ءوظءء منذ ءفسمبر 2017.

ءءمفز باءة بالهءوء والاءزان. مرءة مع زملاءها وزمفلاءها فف المءرسة؁ كما لاءءنا أن ءلامفءها ءلءفون ءولها فف ساءة المءرسة؁ وءعالمهم برفق والاءءسامه على ءءهها. ءءصءء فف مقفاس ءافلر للقلق الصرفع على الءرءة 15 (اسءفرءء مءة 8 ءقائف للإءابة على بنوءه) وءف صنفء بقلق منءصص ءءا.

وففما ءعلق بالءانب النفسف؁ ذكرء باءة أنها ءشعر عاءة بالنشاط والءفوة وءءء المءعة فف كل عمل ءقوم به ءاصة إذا أكملءه بشكل ءفء؁ وهف عموما لا ءصءر قراءاء بناء على ءالءها المزاجفة بل ءءاول قءر المسءطاع أن ءكون عقالنفة وءكفمة ءقئ لا ءءءم على ذلك فف ما بعء؁ لءنها ءشعر فف بعض الأءفان بقلق أو ءوئر أثناء اسءءءاءها للءروج من المءزل لا ءعرف سببه إلا أنها ءءلب على ذلك بءرءفءها للآءفة والآفء القراءفة؁ وذكراء أنها ءشعر أءفانا بالءعءوءم الرءبة فف الءروج من المءزل عنءما ءكون على موعء مع إءءى صءفقاءها أو قرفبافها فءءءلق عءرا لءف لا ءءر ءاصة إذا كان الموعء ءفرهام.

أما عن الءانب الأسرف؁ فأنها ءشعر بالأمان والسكفنة فف مءفطها العائلف وهف ءفاهمة ءاماف مع شقفءمها الصءرف وءقول عنها أنها أفضل صءفقاءها ومسءوءع أسرارها؁ كما أن وءءمها وءمفمع إءوءمها فسانءونها وفشءعونها ءائما على ءءءم ءاصة فف مءالها المءف (ءاصة من بقف مقفما من إءوءمها فف المءزل العائلف وهم الأخ الأصءر وأءءان؁ أما البقفة فهم ءزوءون).

وفف الءانب المءف؁ صرءء باءة أنها ءفاهمة مع زملاءها والطاقم الإءارف؛ إذ أنهم فسءون لها النصاءع وبعاملونها كأءء لهم. وعن علاءقءها بءلامفءها؁ فرف ءفءة ءاصة أنهم فف مسءوى ءالءة ابءءائف فهم ءءكففون ومءءاءون على المءرسة؁ إلا أنها فف بعض الأءفان ءءء صعوبة فف ضببء الهءوء ءاأل القسم مما فزعءها وفشعرها بالءعءوالعصبفة؁ وهذا الأمر فءففها فمءنه ءءرفس لفسء سهلة وءءطلب صبرا وءكمة فف ءعالم فف ءءامفء؁

وتشعر أحيانا أنه لولا رغبتها في أن تكون معلمة لما تمكنت من مواصلة التدريس، حيث أن قلة خبرتها في هذا المجال تسبب لها التوتر والقلق على مستقبلها المهني، إلا أنها في نفس الوقت لن تتخلى عن مهنتها وهي واثقة من قدرتها على تجاوز العقبات والتعلم من هفواتها وكذلك تحسين مستواها بالممارسة والتكوين، فهي تعتبر أن عمل المرأة عموما يزودها بالشجاعة في مواجهة الشدائد كما يمنحها الثقة في النفس.

2.2. الحالة (02)

عبير، 32 سنة، متزوجة منذ حوالي أربع سنوات بدون أطفال، مقيمة مع زوجها في شقة بالإيجار، والداها على قيد الحياة، لها أخ وأخت وهي الأولى في ترتيبها بين إختها، لا تعاني من مرض مزمن أو عاهة جسدية أو خلقية إلا أنها تعاني من نقص في النظر منذ المرحلة الثانوية (تحمل نظارات طبية)، من أسرة ميسورة ماديا.

مسارها الدراسي كان عاديا دون تأخر، تحصلت على شهادة البكالوريا شعبة آداب ولغات أجنبية، التحقت بعدها بالمدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة؛ حيث درست اللغة الفرنسية (تكوين معلم الابتدائي على مدار ثلاث سنوات) وتخرجت سنة 2007 ثم اجتازت مسابقة الماجستير أربع مرات متتالية لكنها لم توفق في مواصلة دراساتها العليا (وقد تحدثت عن ذلك بنوع من الأسف والحزن)، عملت مستخلفة في عدة ابتدائيات كمعلمة للغة الفرنسية ابتداء من 2010 إلى غاية توظيفها، وذلك على فترات متقطعة.

توظفت منذ مارس 2018 بعد شغور منصب معلم اللغة الفرنسية (إحالة على التقاعد). لاحظنا على عبير قلة التواصل مع زملائها وانزوائها في قاعة المعلمين لمراجعة الدروس، إلا أنها كانت أكثر انفتاحا مع تلاميذها؛ حيث لاحظنا أنها تبتسم معهم وتكلمهم باللغة الفرنسية مجيبة على أسئلتهم التي طرحوها باللغة العربية كما شجعهم على استعمال اللغة الفرنسية في حوارهم معها لكي يتعودوا على ذلك.

تحصلت في مقياس تايلر للقلق الصريح على الدرجة 22 (استغرقت 5 دقائق للإجابة على بنوده) والتي صنفت بقلق متوسط.

وفيما تعلق بالجانب النفسي، ذكرت أنها تشعر عموما بالنشاط، وأنها انفعالية نوعا ما؛ فإذا كانت تشعر بالضيق أو الضجر فإنها تبدي ذلك خاصة في المنزل مع زوجها، إلا أنها تسيطر على انفعالاتها عندما تكون خارج المنزل خصوصا في مكان العمل، وتحاول ضبط نفسها حتى لا تقع في الخطأ أو تأتي بتصرف قد تندم عليه فيما بعد، وهي عادة يكون لديها الاستعداد والرغبة للخروج سواء للذهاب إلى العمل أو للتزهد أو لزيارة الأهل، ولا تشعر حيال ذلك بالقلق أو التوتر.

أما عن الجانب الأسري، فإن عبير تشعر عموماً بالارتياح في منزلها ومع زوجها؛ فهو يدعمها معنوياً ولا يثقل عليها بطلباته، إلا أنها تدمرت من عدم مساعدتها في شؤون البيت، خاصة في فترة الامتحانات التي يزداد فيها ضغط العمل، مما يؤدي بها إلى التوتر والعصبية، وهذا الأمر يشعرها بالعجز والإرهاق من حين لآخر في أداء واجبها المهني على أكمل وجه.

أما مهنياً، فقد صرحت أن علاقتها مع باقي المدرسين والإداريين لا تتعدى حدود الزمالة؛ فالعلاقة معهم مهنية بالدرجة الأولى، ولا تطمح في تكوين صداقات معهم لأنها - حسب رأيها - لا تحتاج إلى ذلك (كما قالت: «يكفييني زوجي وعائلي فهم عندي أعز الأصدقاء»). وعن علاقتها بتلاميذها، فهي علاقة طيبة خاصة أن لديها خبرة في التدريس، ولا تجد صعوبة في التعامل معهم إذ أنهم في مستوى الرابعة ابتدائي ولديهم الرغبة في التعلم، وهي بدورها تحاول جذب أكبر عدد منهم أثناء الدرس، ولا تجد صعوبة في ضبط الهدوء داخل القسم؛ فهي لا تترك ثغرات لحدوث ذلك إذ أنها تشغل التلاميذ بنشاطات متنوعة وتسعى دائماً لتطوير أسلوبها في التدريس بما تتيح لها إمكانيات المؤسسة (وفي بعض الأحيان بإمكانياتها الخاصة؛ مثلاً شراء قصص باللغة الفرنسية وأقلام التلوين ومفكرات، تستخدمها كمحفزات ومكافآت لتلاميذها)، ورغم أنها تتعب أثناء أداء عملها؛ فهي تحاول أن تبقى دائماً متيقظة وفي حالة تركيز مع تلاميذها (وهذا ما يسبب لها الصداع من حين لآخر)، إلا أنها سعيدة بذلك وتحب مهنتها، وذكرت أنها لو لم تكن معلمة لكانت باحثة في القضايا التربوية خاصة في تطوير المناهج الدراسية. وهي تستبعد تماماً فكرة تخليها عن عملها، وترى أن الضغوط والمشاكل تحدث حتى للنساء الماكثات في البيت؛ فلا دخل لعمل المرأة بما يواجهها من ظروف صعبة، وهي ترى أن ذلك يحدث لانعدام الحوار والتفاهم بين الزوجين وربما كذلك أسلوب النقاش يؤدي إلى الصراعات داخل الأسرة. فبالنسبة لها كان شرطها قبل زواجها أن تحافظ على وظيفتها، وهذا بدعم من عائلتها (قالت: «الحمد لله زوجي متفهم عملي وهو واع بمدى أهمية الوظيفة بالنسبة لي ولم يفرض علي يوماً أن أتخلي عنها»).

3.2. الحالة (03)

نسرين، تبلغ من العمر 29 سنة، متزوجة منذ حوالي ثلاث سنوات وأم لطفلة عمرها 17 شهراً، مقيمة مع أسرة زوجها بمسكن فردي، والداها على قيد الحياة، عدد الإخوة الذكور واحد والإناث أربعة وهي الرابعة في ترتيبها بين إخوتها، لا تعاني من مرض مزمن أو عاهة جسدية أو خلقية، من أسرة متوسطة مادياً.

مسارها الدراسي كان عادياً دون تأخر إلا أنها أعادت السنة الثالثة ثانوي لمرة واحدة، تحصلت على شهادة البكالوريا شعبة تسيير واقتصاد، التحقت بعدها بجامعة بومرداس

لتخصص في المالية والمحاسبة (ليسانس وماستر) وتخرجت في 2014، عملت في إطار عقود ما قبل التشغيل بمقر ولاية بومرداس ثم انتقلت للعمل بإحدى الثانويات على مستوى مدينة الرغاية بعد زواجها.

توظفت منذ جانفي 2018. يبدو على نسرين الهدوء وكثرة الشroud، مندمجة مع زملائها وزميلاتها في المدرسة، كما لاحظنا أنها تعامل تلاميذها بنوع من الحزم والشدّة. تحصلت في مقياس تايلر للقلق الصريح على الدرجة 30 (استغرقت مدة 9 دقائق للإجابة على بنوده) والتي صنفت بقلق مرتفع.

وفيما تعلق بالجانب النفسي، ذكرت أنها أصبحت بعد إنجائها تشعر غالبا بالتعب والإرهاق وترجع سبب ذلك إلى قلة النوم ومسؤولية تربية ابنتها، وذكرت أنها أصبحت تنفعل بسرعة لكنها تحاول التحكم في ذلك؛ فهي واعية بأن أي تصرف صادر عن حالة انفعالية (خاصة في حالة الغضب) قد يؤدي إلى الندم سواء في وسط العائلة أو في العمل، وذكرت أنها لم تعد كما كانت قبل الزواج؛ فهي الآن لا ترغب في الخروج إلا لسبب قوي أول للذهاب إلى العمل، وخاصة منذ إنجائها حيث أصبحت تمر عليها فترات من الحزن والاكتئاب لثقل المسؤولية التي تشعر بها، خاصة أن الزوج من النوع العصبي ولا يقدم لها المساعدة إلا نادرا.

وعن معاشها الأسري، فعلى العموم هي مرتاحة؛ إذ أنها تجد الدعم من عائلة زوجها وكذلك المساعدة في الاعتناء بابنتها، وهي على علاقة جيدة مع حماها وتعاملها كأنها ابنتها، إلا أنها اشتكت من زوجها فهولا يساندها كثيرا؛ إذ لا يشجعها على العمل خارج المنزل بحجة أنها لا تقوم بواجباتها الأسرية كما ينبغي.

وفي الجانب المهني، ذكرت أنها منسجمة مع زملائها ولم تجد صعوبة في التأقلم معهم؛ خاصة وأنها عملت من قبل في الإدارة. أما عن تلاميذها فهي مكلفة بتدريس قسم الرابعة ابتدائي وتتعامل معهم بحزم وشدّة، مبررة ذلك بوجود ذلك حتى تضمن الهدوء والانتباه داخل القسم، إلا أنها اشتكت من عملها في مهنة التدريس معتبرة أنها مهنة المتاعب وتسبب لها الإرهاق والقلق الدائمين، فعملها لا ينتهي بمجرد خروجها من المؤسسة بل يلاحقها إلى منزلها؛ إذ عليها تحضير الدروس وتصحيح الواجبات مما يجعل انتباهها مشتتا وتسرح كثيرا خاصة في البيت، وهذا الأمر يفقدها التركيز والانتباه لما تقوم به. إلا أنها في الوقت ذاته، ترفض فكرة التخلي عن العمل على الأقل في الوقت الراهن؛ خاصة أنه ليس من السهل الحصول على وظيفة، لكن إذا توفر لها منصب عمل يتناسب مع تخصصها فإنها في هذه

الحالة قد تتخلى عن مهنة التدريس لأنها تجدها مهنة متعبة جدا ومسؤولية كبيرة تأخذ منها الكثير من الوقت.

خاتمة

يعتبر التدريس مهنة شاقة ومتعبة، وتزداد هذه المتاعب عندما تكون المعلمة زوجة وأما؛ فهي بذلك تتعدد أدوارها وتصبح مطالبة بالتوفيق بينها، حتى لا تنعت بالفشل في حياتها، وبالتقصير في القيام بواجباتها الملزمة بها.

وبناء على نتائج الحالات التي تم دراستها، يمكن استخلاص ما يلي:

- الحالة الأولى: نجد أن الجانب المهني يسبب لها القلق لقلة خبرتها في مجال التدريس، ويعتبر ذلك أمرا صحيحا؛ فالقلق بالنسبة لها في مستوياته الضعيفة وهو في هذه الحالة يكون محفزا لها على العمل بصورة أفضل والبحث عن خطط بديلة لوضعيات التدريس. وهذا ما يتفق مع وجهة نظر هوكستشايلد (1994): في أن معظم النساء الآن ترغبن في العمل، سواء كن في حاجة إليه أم لا؛ وهذا مبعثه شعور المرأة بأن عملها حيوي ومهم وممتع، ويمنحها الاحترام في عيون الآخرين بما فهم زوجها، وهذا الإحساس نجده أيضا بين النساء اللاتي يعملن في وظائف منخفضة المستوى. نجد أيضا من الآثار الإيجابية لعمل المرأة، إحساسها بقيمتها وقدرتها؛ وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة التي قامت بها كاميليا عبد الفتاح (1972) عن دوافع خروج المرأة إلى العمل ونتائجه، حيث أظهرت الاختبارات السوسيوومترية والاسقاطية في هذه الدراسة صورة إيجابية للمرأة في جماعة العمل، فهي متفاعلة في الجماعة بينها وبين زميلاتها وزملائها وأن جماعة العمل قد حققت للمرأة الإحساس بالانتماء الاجتماعي والإحساس بالقيمة والقدرة على تحمل المسؤولية.

- الحالة الثانية: نجد أن الجانب النفسي هو مصدر قلقها وإن كان ذلك بدرجة ضعيفة، كما أن مسؤوليتها كزوجة مارست عليها ضغطا إضافيا لكن هذا الأمر يحدث لديها في فترات متقطعة خاصة في فترة الامتحانات، ومن جهة أخرى نجد أن الحالة تتمتع بخبرة في التدريس ولديها القدرة في التعامل مع التلاميذ وجذبهم إلى التعلم، ويعود ذلك إلى رغبتها في القيام بوظيفتها على أكمل صورة. وفي هذا الصدد، ترى هوكستشايلد (1994) أن الخروج الجماعي للمرأة إلى مجال العمل والكسب، لم يصاحبه فهم حضاري لمعنى الزواج والعمل، بحيث يكون كفيلا يجعل هذا التحول يتم بهدوء. لقد تغيرت قوى العمل وتغيرت المرأة ولكن

ظلت ظروف العمل تفتقر إلى المرونة اللازمة لمواجهة المتطلبات الأسرية للعاملين، وظل الرجل في البيت غير قادر على التأقلم مع التغييرات التي طرأت على زوجته. كما أن خروج المرأة للعمل يعتبر سبباً في نشأة مشكلة عدم التمكن من الحصول على درجة مناسبة من التماسك والاتساق في التوقعات والمتطلبات التي يتوخاها كلا الزوجين، فأصبحت هي لا تقدم لزوجها ولأطفالها الرعاية التي يتوقعها منها، وقد لا تجد هي الدعم الذي توقعته من زوجها. (الخولي، 1999، ص103) كما أوضحت نتائج دراسة خفاجي (1405هـ الموافق لـ1984) أن المرأة العاملة أكثر ميلاً إلى التصلب وعدم المرونة الذي يتمثل في عدم تحمل الغموض واللجوء إلى الاستجابات المتطرفة وعدم التصرف بمرونة إزاء المواقف المتغيرة. ويذكر آدم (1980) بأن المرأة العاملة حينما تكون متقبلة لذاتها وللآخرين ولديها ثقة بنفسها، تستطيع أن تتغلب على الصعوبات التي تواجهها في أداء أدوارها، وتكون المواجهة سلبية حينما لا يتوافر للمرأة العاملة مفهوم إيجابي عن ذاتها، أو تضعف ثقها بنفسها.

- الحالة الثالثة: تعتبر الجوانب الثلاثة مسببة للقلق لديها، فقد بلغت درجة القلق عندها المستوى المرتفع على مقياس تايلر، وهي بذلك نجدها مشتتة التفكير وفي حالة شرود وإرهاق مستمرين، فقد تدمرت من وضعها كزوجة وأم إضافة إلى شعورها بضغط الوظيفة عليها. ويعتبر شلبي أن سعي المرأة العربية لزيادة هذا الدور، جعلها تضر بنفسها ضرراً بالغاً، حيث ضحت براحتها الشخصية التي كانت تتمتع بها في المنزل، وكذلك أضرت بأسرتها، لأن وقتها أصبح مقسماً بين العمل والبيت فلا هي أتقنت عملها التي حلت محل الرجل فيه، ولا هي راعت أسرتها حق رعايتها باعتباره دورها الأساسي. وكانت بعض الآراء تنادي أيضاً بخطورة التوسع في توظيف المرأة، ومن مبررات ذلك أن مزاحمة المرأة للرجل في ميدان العمل تقلل من فرص العمل السانحة أمامها. ويشير بعض الخبراء أيضاً إلى نقطة هامة مؤداها أن مشاركة المرأة في العمل بين الرجال وتحملها مسؤوليات مشابهة يؤدي إلى اكتسابها لصفات الرجال السلوكية. وأظهرت نتائج دراسة خانا وشيرالي (1989) حول توتر الحياة والقلق والاكتئاب لدى النساء العاملات، أن العاملات سواء كن متزوجات أو غير متزوجات، هن الأكثر تعرضاً لتوتر الحياة والقلق من غير العاملات. وذكر آدم (1980) في بحثه عن صراع الدور لدى المرأة العاملة. أن الإرهاق الجسدي والنفسي الناتج عن كثرة الأعباء التي تقوم بها المرأة وتعارض المطالب

- قد يلجأ في الحالات المستعصية لأسلوب العلاج الكهربائي أو الجراحي.

قائمة المراجع

- آدم محمد سلامة، 1984، صراع الدور لدى المرأة العاملة: دراسة نفسية اجتماعية لتصور المرأة العاملة لدورها الاجتماعي في ضوء بعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة عين شمس بمصر
- خفاجي فاطمة أحمد محمد، 1405هـ، سمة المرونة -التصلب لدى الزوجات العاملات وغير العاملات وصراع الأدوار، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى بالسعودية
- سوين م.ريتشارد، 1979، علم الأمراض النفسية والعقلية، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار النهضة العربية، مصر
- شهبان دافيد، 1988، مرض القلق، ترجمة عزت شعلان، عالم المعرفة: الكويت
- عبد الخالق أحمد محمد، 1987، قلق الموت، عالم المعرفة: الكويت
- عبد الرحمن محمد السيد، 2000، علم الأمراض النفسية والعقلية، دارقبا للنشر والتوزيع، مصر
- عبد السلام فاروق وآخرون، 1992، مدخل إلى الإرشاد التربوي والنفسي، دار الهدى للنشر والتوزيع، الرياض
- عبد الفتاح كاميليا ابراهيم، 1972، سيكولوجية المرأة العاملة، مكتبة القاهرة الحديثه، مصر
- عبد الفتاح كاميليا ابراهيم، 1980، سيكولوجية المرأة والمناصب الإدارية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة المصرية العامة للكتاب
- عبد المسيح سلوى شوقي، 1986، دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية لدى المرأة العاملة وغير العاملة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة الزقازيق بمصر
- عثمان فاروق السيد، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر
- عدس عبد الرحمن وتوق محيي الدين، 1986، المدخل إلى علم النفس، دار جون وايلي وأولاده، نيويورك
- عكاشة أحمد، 1992، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية
- العنزي عويد سلطان، 1406هـ، علاقة القلق بالتوافق المهني لدى المعلمين والمعلمات في المرحلة الابتدائية بالكويت، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود بالسعودية
- عيسوي عبد الرحمن، 1994، الأعصاب النفسية والذهانات العقلية، دار المعرفة الجامعية، مصر
- لرينونة محمد يزيد، 2015، أسس علم النفس، الجسور للنشر والتوزيع، الجزائر
- المالكي حنان عبد الرحيم، 1422هـ، القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى كل من المرأة العاملة في التعليم وغير العاملة، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة أم القرى بالسعودية
- موسى كمال إبراهيم، 1979، القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة، دار النهضة العربية، مصر
- هوكستشيلد أربي، 1994، الوردية الثانية في حياة المرأة العاملة، ترجمة عزة عبد الفتاح الجوهري، الدار الدولية للنشر والتوزيع، مصر- كندا

Mots-clés

Anxiété, Enseignante récemment embauchée, Cause psychologique, Cause familiale, Cause professionnelle

Abstract

The teaching profession is one of the most worrying tasks for its practitioners. We considered studying the subject of anxiety among recently hired teachers and discovering the reasons that led to feeling this emotion in the performance of their work. The study sample included three newly hired teachers (one year or less) working at the elementary level.

We relied on a case study approach that allows us to better understand the subject, to take all aspects of it, and to make a diagnosis as accurate as possible using the necessary tools: [Taylor Manifest Anxiety Scale](#), observation, and semi-guided interview. All this aims to find solutions to reduce anxiety; and thus being able to control this emotion.

Keywords

Anxiety, Recently hired teacher, Psychological cause, Family cause, Professional cause

Annexes

المملق (01): مقلاس تابلور للقلق الصرلح

ضع علامة (x) أمام الإءابة الءء تنطبل علك (نعم / لا).

أءب على كل الأسئلة من فضلك.

م	العبارة	نعم	لا
1	نومي مضطرب ومقطع	نعم	لا
2	مرت بب أوقات لم أستطع ءلالها النوم بسبب القلق	نعم	لا
3	مءاوفي قليلة ءءا بالمقارنة بأصدقائى	نعم	لا
4	أعتقد أنى أكثر عصبىة من معظم الناس	نعم	لا
5	تنتابى أءلام مزعءة (أو كوابس) كل عدة لىالى	نعم	لا
6	لدى متاعب أءىانا فى معدتى	نعم	لا
7	ءالبا ما ألاحظ أن ىءاى ترتءفان عندما أءاول القىام بعمل ما	نعم	لا
8	أعانى أءىانا من نوبات إسهاال	نعم	لا
9	تءثر قلقى أمور العمل والعمال	نعم	لا
10	تصىبى نوبات من العءىان (ءمامات النفس)	نعم	لا
11	كءىرا ما أءشى أن ىءمروءى ءءلا	نعم	لا
12	أشعر بءوء فى كل الأوقات تقربىا	نعم	لا
13	أءق فى نفسى كءىرا	نعم	لا
14	أءعب بسرعة	نعم	لا
15	ىءعلنى الانتظار عصبىا	نعم	لا

	لا	نعم	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	16
	لا	نعم	عادة ما أكون هادئا	17
	لا	نعم	تمربي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلا في مقعدي	18
	لا	نعم	لا أشعر بالسعادة معظم الوقت	19
	لا	نعم	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	20
	لا	نعم	أشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طوال الوقت تقريبا	21
	لا	نعم	لا أتهيب الأزمات والشدائد	22
	لا	نعم	أود أن أصبح سعيدا كما يبدو الآخريين	23
	لا	نعم	كثيرا ما أجد نفسي قلقا على شيء ما	24
	لا	نعم	أشعر أحيانا وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	25
	لا	نعم	أشعر أحيانا أنني أتمزق	26
	لا	نعم	أعرق بسهولة حتى غي الأيام الباردة	27
	لا	نعم	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	28
	لا	نعم	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	29
	لا	نعم	إنني حساس بدرجة غير عادية	30
	لا	نعم	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة وأحيانا تتهيج نفسي	31
	لا	نعم	لا أبكي بسهولة	32
	لا	نعم	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي	33
	لا	نعم	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثرا شديدا	34
	لا	نعم	كثيرا ما أصاب بصداع	35

لا	لا	نعم	لا بد أن أعترف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	36
لا	لا	نعم	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	37
لا	لا	نعم	لا أرتبك بسهولة	38
لا	لا	نعم	أعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرّة	39
لا	لا	نعم	أنا شخص متوتر جدا	40
لا	لا	نعم	أرتبك أحيانا بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقي جدا	41
لا	لا	نعم	يحمروحي خجلا بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	42
لا	لا	نعم	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	43
لا	لا	نعم	مرت علي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	44
لا	لا	نعم	أكون متوترا للغاية أثناء القيام بعمل ما	45
لا	لا	نعم	يديا وقدماي باردتان في العادة	46
لا	لا	نعم	أحيانا أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسي	47
لا	لا	نعم	لا تنقصني الثقة بالنفس	48
لا	لا	نعم	أصاب أحيانا بالإمساك	49
لا	لا	نعم	لا يحمروحي أبدا من الخجل	50

	الاسم
	الدرجة
	التصنيف

الملحق (02): دليل المقابلة نصف الموجهة

المحور الأول: المسبب النفسي

- هل تشعرين عادة بالنشاط والحيوية؟
- هل تؤثر حالتك النفسية على أفعالك وقراراتك؟ كيف ذلك؟
- هل تشعرين بالقلق أثناء تأهبك للخروج من المنزل؟
- هل تبحثن عن الأعذار للتهرب من موعد ما؟

المحور الثاني: المسبب الأسري

- هل المحيط العائلي يسبب لك التوتر؟
- هل تجدين المساندة من طرف أفراد عائلتك أو أحدهم؟
- هل عملك أثر على علاقتك مع أفراد أسرتك؟ كيف ذلك؟
- هل ترين أن مسؤولياتك الأسرية تمنعك من أداء مهنتك على أكمل وجه؟

المحور الثالث: المسبب المهني

- هل تشعرين بالانسجام مع زملائك في العمل؟ كيف ذلك؟
- هل يسبب لك التلاميذ الغضب والعصبية؟
- هل ترين أن مهنة التدريس عبء ثقيل عليك؟ كيف ذلك؟
- هل اخترت مهنة التدريس عن رغبة أم فرضت عليك؟
- إذا لم تكوني معلمة، فماذا كان يمكن أن تكوني؟
- هل قلة خبرتك في مجال عملك تسبب لك التوتر؟
- هل ستتخليين عن وظيفتك إذا شعرت أنها السبب في الضغوط والمشاكل التي قد تعيشينها؟ لماذا؟