[٥]

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة

د. ريم أحمد محمود عيسى
مدرس العلوم النفسية
بكليه التربيه للطفوله المبكره– جامعه المنوفيه

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة

د. ريم احمد محمود عيسى★

المستخلص:

استهدف هذا البحث التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة. وتكونت عينة البحث من (١١٠) من الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة المنوفية. وتمّ إعداد أدوات البحث وهما: عبارة عن مقياس المساندة الاجتماعية والذي تكون من اربع ابعاد يشتمل على (٢٥) عبارة، كما تمّ إعداد أداة البحث الأخرى وهي عبارة عن مقياس الضغوط المهنية والتي تكونت من (٣٠) عبارة. وتمّ حساب صدق وثبات الأدوات وتطبيقها قبليًا، ثمّ تطبيقها بعديًا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالّة إحصائيًا بين المساندة الاجتماعية بأبعادها والضغوط المهنية لدي الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة. وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات العينة في مقياس المساندة الاجتماعية بأبعادها ودرجاتهم في مقياس الضغوط المهنية.

مصطلحات البحث: المساندة الاجتماعية– الضغوط المهنية– الطالبات المعلمات.

★ مدرس العلوم النفسية بكليه التربيه للطفوله المبكره– جامعه المنوفيه.

Abstract:

This research aimed to examine the social support and its relationship to occupational stress among female students teachers at the department of special education. The research sample consisted of (110) students teachers enrolled in the third year, at the department of special education, faculty of early childhood education, Menoufia University. Two research tools were prepared; The Social Support Scale, which consisted of four dimensions and includes (25) items, and the other research tool was The Occupational Stress Scale, which consisted of (30) items. The validity and reliability of the tools were calculated, and the tools were pre- and post-applied. The results of the study concluded that there is a statistically significant correlation between the social support (and its dimensions) and the occupational stress among female students teachers at the department of special education. Also, there is a statistically significant negative correlation at the level (0.01) between the scores of the sample in The Social Support Scale with its dimensions and their scores in The Occupational Stress Scale.

Key words: social support, occupational stress, female student teachers.

مقدمة:

تعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة التي ظهرت في جميع مجالات الحياة المختلفة سواء الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وغيرها حيث تعددت الضغوط التي يواجهها الفرد سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل أو بين الأصدقاء على جميع المستويات مما جعل الباحثين في علم النفس يهتمون بظاهرة الضغوط التي تواجه الفرد في العمل باعتبار العمل جزء رئيسي في حياتنا اليومية. والضغوط المهنية لمعلمة التربية الخاصة تظهر في مشاعر الغضب والاكتئاب والقلق والاحباط والتوتر وذلك نتيجة لعدم الرغبة في القيام بالعمل فتعاني المعلمة من السيطرة على ضبط سلوك الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة كما يزداد حجم العمل والعبء التعليمي إضافة إلى انخفاض العائد المادي للمهنة بالإضافة إلى نية ترك المهنة بسبب التوتر والألم الجسمي والنفسي التي تعاني منه المعلمة فكل ذلك يساهم في ظهور الضغوط المهنية لدى معلمة التربية الخاصة.

وقد حظى ظاهرة الضغوط المهنية باهتمام واسع من قبل الباحثين وذلك لتشخيصه وتقييم المخاطر النفسية والاجتماعية وتحليل بيئة العمل فإن الإنسان يعيش في عصر يتسم بالإرهاق والتعب والعمل فوق القدرة كذلك هناك العديد من العوامل التي تتسبب في إفراز ظواهر متنوعة تتطلب جهد ومثابرة تتفاوت أثارها على الأفراد والجماعات في المجتمع. (علي عسكر، ٢٠٠٣، ١٣)

وإن استمرار هذه الضغوط المهنية لمدة طويلة من الزمن تؤدي إلى آثار بعيدة المدى تتعلق بالرضا عن العمل كذلك تدني مستوى الكفاءة والأداء.

فأصبحت الضغوط المهنية تشكل المشكلات الصحية الأكثر انتشارا للأفراد حيث نجد أن الكثير من الأمراض تنتج من الضغوط النفسية. (Copper, 2001)

فلا يخلو مجتمع من المجتمعات من الضغوط المهنية فأصبحت جزءاً من حياة الأفراد والجماعات حيث أصبح من الصعب تفادي هذه الضغوط مما دفع العديد من الأفراد التعايش معها. (Browser, 2000)

وقد شهدت السنوات الأخيرة الاهتمام بضغوط العمل التي تواجه معلمة التربية الخاصة باعتبارها واحدة من أهم التحديات التي تواجه مجال التربية الخاصة وتختلف

العوامل المسببة للضغوط من فرد لآخر ومن منظمة لأخرى تبعاً لاختلاف مصادر الضغوط بالمنظمات. (Meng & Wang, 2018)

وهذا ما أدى إلى تسرب العديد من معلمات التربية الخاصة من هذه المهنة الإنسانية كما يرى (Lazuras, 2006) أن الضغوط المهنية وجدت اهتماماً كبيراً ولكن الدراسات مازالت قليلة التي تهتم بالضغوط التي تواجه معلمي التربية الخاصة.

ويشير (Luthans, 1995) أن هناك ثلاثة مصادر للضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة تتمثل في المصادر الشخصية كالسمات والخصائص الشخصية للمعلمة، المصادر الخارجية التي تتمثل في العوامل والقوى التي تتعرض لها معلمة التربية الخاصة في المدرسة.

كما أن مجال التربية الخاصة في معظم الدول العربية يعاني من عدة مشكلات من أهمها مشكلة معلمي التربية الخاصة بأن معظم الكوادر اللازمة والمؤهلة للتعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة غير مؤهلة أو عدم القدرة على مواكبتها للاتجاهات الحديثة في هذا المجال. (أمل عبد العزيز، مشيرة اليوسفي، ٢٠٠٠، ١٢)

كذلك الجانب الثاني وهو معاناة معلمي التربية الخاصة من عدة منغصات نفسية من بينها الضغوط المهنية كما أكدته دراسة (محمد الزيودي، ٢٠٠٧)

فهذه الضغوط المهنية قد تكون سبباً مباشراً لترك المهنة لما لها من تأثير على صحة معلمي التربية الخاصة على طفل ذوي الاحتياجات الخاصة وهذا ما أكدته دراسة كل من (محمد الإمام، محمد عاشور، ٢٠٠٦).

وأن العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يأتي في مقدمة المهن التي تخلق مشاعر الاحباط مع متطلبات العمل مع هذه الفئة ورغم الضغوط المهنية التي تتعرض لها معلمة التربية الخاصة إلا أنها قد تنجح في أداء أدوارها وهذا الأمر يتطلب معلمة تربية خاصة ذو امتلاك قدرات ومهارات تؤهلها لأداء هذا الدور ومواجهة مشكلاتها النفسية كذلك تكيفها مع الإعاقة والتعامل معها.

وهذا ما يدل على مدى خطورة ظاهرة الضغوط المهنية في مجال التربية الخاصة ورغم أن ظاهرة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة وجدت اهتماماً كبيراً كما في دراسة (أميرة بخش، ٢٠٠١)، (إيهاب الببلاوي، ٢٠٠٢)، (محمد

الزيودي، ٢٠٠٧)، (هشام الخولي، ٢٠٠٤)، (خولة يحيى ورنا حامد، ٢٠٠١). فكان لابد من أن يكون هناك مساندة اجتماعية كنوع من الدعم الاجتماعي الذي يساعد معلمي التربية الخاصة على السيطرة على المواقف الصعبة التي تواجهها فمن خلال المساندة الاجتماعية سوف تعمل على التوافق النفسي والاجتماعي كما ترفع من مستوى الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

وتؤدي المساندة الاجتماعية إلى تقوية العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الآخرين مما تساعد الأفراد على أن يصبحون أفضل في الصحة النفسية كما تعمل على خفض الآثار السلبية للمشكلات أو للضغوط كنوع وقائي. (عبد الرحمن عيسوي، ٢٠٠٥).

وقد أشار (شريف دواشة، ٢٠١٢) على أهمية المساندة الاجتماعية في مقاومة المواقف الضاغطة والمجهدة مما يسهم في مساعدة الأفراد على التكيف مع المشكلات والتصدي لها ومن هنا سوف يساعد الفرد على الشعور بالارتياح النفسي.

وتؤكد (سلمى الحربي، ٢٠٠٨، ٨٤) أن هناك علاقة سلبية بين الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية وبين المساندة الاجتماعية فكلما قلت المساندة ازداد احتمال إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والأمراض والمساندة لها دور هام وكبير في علاج معظم الأمراض النفسية.

وقد أكدت (فوزية الكردي، ٢٠١٢، ١٦) على أن المساندة الاجتماعية تعمل كنوع من الحواجز ضد التأثيرات السلبية التي يواجهها الفرد ومن هنا تزيد شعوره بهويته وتقديره لذاته فترفع من مستوى قدرته على مواجهة الضغوط واعتقاد الفرد بكفاءته وفاعليته.

ويرى كل من (نبيل جمعة وآخرون، ٢٠١١، ٢٦٣) أن المساندة الاجتماعية تعمل على توفير الدعم النفسي كذلك زيادة التكيف الاجتماعي وكيفية التعامل معه وعن نفسه وعن قدراته.

فالمساندة الاجتماعية طريقة من خلالها تمكن الفرد من الحصول على المعلومات الذي يشعر نحوها بالحب والاهتمام والاحترام والتقدير وتشكل جزء من دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة به. (شيلي تايلور، ٢٠٠٨، ٤٤٥)

ومن خلال ذلك تتمكن الطالبة المعلمة التي تتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة بأن تكون لها الرغبة في التعامل مع هؤلاء الأطفال كذلك تقديم المعلومات والحقائق التي تشير للحب والتقدير والتزامها بمهنتها كذلك تكيفها مع أدائها الأكاديمي والعملي.

فالمساندة شبكة من العلاقات التي تعمل على تقديم المساندة بشكل مستمر للأفراد بصرف النظر عن الضغوط التي يمر بها في حياته فقد تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط أو أن يكون الفرد مدرك لها فتنشط أثناء الضغوط. (عبير الصبان، ٢٠٠٣، ٢٣: ٢٤)

فإن المساندة الاجتماعية التي تتلقاها الجامعة تعد عاملاً هاماً في الدعم النفسي والاجتماعي الذي تحتاجه حيث تؤثر المساندة الاجتماعية في إدراك الطالبة المعلمة لإحداث الحياة وكيفية التعامل مع المشكلات وينعكس ذلك على الصحة النفسية والحسية ويتم ذلك من خلال علاقات الفرد الاجتماعية. (صلاح حمدان، ٢٠١٧، ٣١).

وبناءً على ما سبق فإنّ البحث الحالي يتناول الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة انطلاقًا بأحقيتهم للحصول الدعم والمساندة الاجتماعية التى تتناسب معهم، وتساعدهم على التكيف الاجتماعى مع الضغوط المهنية، كما تساعدهم على مواجهة الحياة والتعامل مع البيئة المدرسية، والتغلب على الضغوط بسهولة.

مشكلة البحث:

تعد الضغوط المهنية من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة وذلك نظراً لتعقد الحياة الاجتماعية والشارع الحضاري الذي يفرض على الإنسان الإلحاق به ومواكبة التغيرات في كافة جوانب الحياة فأصبحت هذه الضغوط جزء من حياتنا نتيجة لكثرة التحديات والضغوط، التي يواجهها الإنسان في هذا العصر (نظمي أبو مصطفى وياسر الأشقر، ٢٠١١، ٢١٣)

وتعد مهنة التعليم من أكثر المرضى التي تعترض للضغوط المهنية الأمر الذي يتطلب أن يكون المعلم على قدر عالي من الكفاءة والمهارات الشخصية كما تشير العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن مصدراً للضغوط

وترجع هذه الضغوط لما يقابله من مصادر متعددة للضغوط وهذا ما أكدته دراسة (نضال ثابت، ٢٠٠٣)

كما أكدت دراسة (محسن أبو مسامح، ٢٠١٠) على سوء التوافق المهني لدى المعلم وشعوره بالعجز وعدم الكفاءة في العمل.

ودراسة (نظمي أبو مصطفى، ياسر الأشقر، ٢٠١١) أشارت على أهمية التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرض لها معلمي التربية الخاصة.

كذلك دراسة (حامد الطلافحة، ٢٠١٣) التي أكدت على مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها لمديرات وأكدت على أهمية الدعم العاطفي والاجتماعي من الآخرين.

ودراسة (بلال بدران، ٢٠١٧) التي اهتمت بمصادر الضغوط المهنية لدى المعلم.

ودراسة (Lori, 2002) التي أشارت بأن المعلمين بحاجة إلى تحسين مستوى رضاهم الوظيفي تجاه وظائفهم.

ودراسة (Brady and Woolfson, 2008) التي أكدت على أن المعلمين بحالة من عدم الاستقرار الانفعالي كذلك.

ودراسة (مريم ضبع، ٢٠١٢)، (حسن عداد، ٢٠٠١)، (عبد الحميد عشري، ٢٠٠٨) (نسيمة اميلي، ٢٠٠٩) التي أكدت على وجود الضغوط المهنية وشعور العاملين بالاحباطات والتوترات الانفعالية والاضطرابات النفسية.

يتبين مما سبق أن معلمي التربية الخاصة يتعرضوا لضغوطات متعددة بالرغم من اختلاف الزمان أو المكان حيث تقع على معلمي التربية الخاصة أعباء كثيرة ومشاكل وضغوطات تؤثر فيه بشكل مباشر أو غير مباشر بشكل سلبي.

كما أكدت دراسة (Cheux, W, & Wang, R, 2000) على أهمية الدعم العاطفي والاجتماعي ولابد من التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرض لها المديريات.

ودراسة (Olaekan, 2004) التي أشارت إلى وجود الضغوط المهنية وأن المديرون يلجأون لاستخدام استراتيجيات تكيفية من أجل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة فالمساندة الاجتماعية أهم مصادر الشعور بالأمن وخاصة عندما يشعر

بأن طاقته لا تستوعب كافة هذه الضغوط وأنه غير قادر على مواجهته بمفرده فيحتاج من يعينه من الخارج. (ماهر المجدلاوي، ٢٠١٤، ٢١٢)

وأن غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية تؤدي إلى ظهور الكثير من المشكلات كظهور سوء التوافق النفسي والاستجابات السلبية فيصبح الفرد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية. (عبد السلام علي، ٢٠٠٥، ١٦)

وتشتمل مفهوم المساندة الاجتماعية مكونين أساسيين في أن الفرد يوجد لديه عدد كافي من الأشخاص في دائرة علاقاته الاجتماعية مع الآخرين تمكنه من الرجوع لهم وقت الحاجة كذلك لديه درجة معقولة من الرضا من أن الآخرين يقدموا له المساعدة (جيهان القط، ٢٠١٠).

فإن المساندة الاجتماعية كما يرى كل من (Naeem & Muhmoud, 2014) بأنها نوع من العلاقات الاجتماعية التي من خلالها توفر له المساندة والتشجيع والرعاية والتوجيه وتقديم المشورة حيث أن معلم التربية الخاصة لم ينال القدر الكافي من البحوث فمعظم البحوث والدراسات عن ذوي الاحتياجات الخاصة وكيفية التعامل معهم وطرق التدريس والمناهج المناسبة لهم كذلك تقديم الإرشاد لأسرهم.

وانطلاقاً مما تقدم حاول البحث الحالي دراسة المساندة الاجتماعية لما لها من أثر إيجابي كبير في تزويد الطالبات المعلمات تعلم التربية الخاصة للتخفيف من شدة الضغوط المهنية التي تواجهها مما يساعد على تحقيق الأمن النفسي والتمتع بالصحة النفسية في حياتها بشكل عام.

كما أن الفرد الذي يتمتع بالمساندة الاجتماعية يصبح شخصاً قادر على التفاعل مع الآخرين وواثقاً من نفسه كذلك تقل الاضطرابات النفسية لديه. (عبير الصبان، ٢٠٠٣، ٣: ٤)

ومن خلال اطلاع الباحثة على عدد من البحوث والدراسات السابقة فلا تجد في حدود علم الباحثة دراسات أجنبية أو عربية اهتمت بدراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة، كما أن من خلال خبرة الباحثة الميدانية في الإشراف على طالبات التربية الخاصة بالتدريب الميداني وجدت انتشار ظاهرة الضغوط المهنية، كذلك شكوى المعلمات التربية

الخاصة بصفه عامة للباحثة بظهور العديد من الضغوط المهنية عند التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة ؛ ممّا دفع الباحثة لدراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة.

وبناءً على ما سبق فان البحث الحالي يسعى الى الاجابة على الاسئلة التالية:

- ما مدى مساهمة المساندة الاجتماعية بالضغوط المهنية لدى الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة؟
- ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة؟
- ما مستوى الضغوط المهنية التى تتعرض لها الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والمساندة الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة؟
- ما درجة مساهمة المساندة الاجتماعية فى التنبؤ بالضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة؟

أهداف البحث:

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية التي يعاني منها الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنوفية.
- معرفة مجالات ومصادر الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الخاصة.
- التوصل إلى بعض التوصيات والاقتراحات التي من شأنها مساعدة المسئولين والعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة في التصدي لمشكلة الضغوط المهنية.
- التعرف على أنواع الضغوط المهنية التي تتعرض لها معلمة التربية الخاصة.
- التعرف على درجة المساندة الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة.
- التعرف على المصادر المختلفة للمساندة الاجتماعية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

من الناحية النظرية:

- تفيد الجهات المشرفة على مؤسسات التربية الخاصة بتقديم برامج لرفع المساندة الاجتماعية لهم وزيادة المرونة والتوافق مع متطلبات المهنة مع المعاقين.
- تمثل إضافة علمية للدراسات بالميدان التعليمي والتربوي.
- تقديم توصيات للمسئولين في مجال التربية الخاصة لاتخاذ القرارات المناسبة لهذه الظاهرة.
- اتخاذ الوسائل والاجراءات المناسبة للتخفيف من الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة والعمل على حلها.

من الناحية التطبيقية:

- توظيف ما سفر عنه من نتائج في خدمة مهنة التربية الخاصة من أجل تخفيف الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة.
- وضع برامج إرشادية للتخفيف من وطأة ضغوط العمل التي تعترض عمل هؤلاء المعلمين.
- تعريف المعلمين بطبيعة مصادر الضغوط المهنية التي تواجههم وتقلل من تكيفهم المهني.
- وضع حلول تعمل على التوافق المهني لمعلمي التربية الخاصة.
- قد يستند المرشدون النفسيون والأخصائيون الاجتماعيون العاملون في مؤسسات التربية الخاصة والمدارس العامة.

حدود البحث:

- **الحدود الموضوعية:** يقوم البحث على التعرف على الضغوط المهنية وعلاقة المساندة الاجتماعية في تخفيفها.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنوفية.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق البحث في الفصل الثانى من العام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

- **الحدود البشرية:** تم تطبيق البحث على الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية بأبعادها والضغوط المهنية لدي الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوي ٠,٠١ بين درجات العينة في مقياس المساندة الاجتماعية بأبعادها ودرجاتهم في مقياس الضغوط المهنية.

مصطلحات البحث:

- **الضغوط المهنية:**

بأنها تلك القوى أو العناصر الموجودة في بيئة العمل والتي تسبب الاجهاد أو الانحراف عما يجب أداءه أو تنفيذه. (شعبان السيسي، ٢٠٠٩، ٣٥٦)

كما عرف (خضير كاظم، ٢٠٠٩، ٢٧٧) بأنها "عدم الموائمة أو عدم التناسب بين ما يمتلكه الفرد من مهارات وقدرات وبين متطلبات عمله.

كما يعرف (ناصر قاسم، ٢٠١١) بأنها حالة يعيشها العاملون داخل التنظيم تؤثر في السير الطبيعي للعمل لأسباب عديدة كالرقابة اللصيقة والتهديد بالعقاب والطرد والعمل لساعات إضافية والإشراف الضعيف.

كما يعرف (سامي الختاتنة، ٢٠١٢، ٩٠) بأنها "الأذى الجسدي والنفسي الذي يصيب الفرد وذلك لأنها لا تتناسب مع قدرات وحاجات الأفراد في العمل.

كما تعرف الضغوط المهنية بأنها "حالة تنتج من تفاعل الفرد مع البيئة مما تضع الفرد أمام عوائق أو مشكلات (محمود العميان، ٢٠١٥، ١٦١)

التعريف الإجرائي للضغوط المهنية:

تعرفها الباحثة بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها وفق مقياس الضغوط المهنية المطبق على الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنوفية.

- **المساندة الاجتماعية:**

هي "الدعم المادي، العاطفي، المعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الأسرة، زملاء العمل أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي تواجه في حياته وتعمل على خفض الآثار السلبية الناشئة من تلك المواقف وتحافظ على صحته النفسية والعقلية (علي عبد السلام، ٢٠٠٥، ١٣).

كما عرف كل من (طلعت السروجي، ماهر أبو المعاطي، ٢٠٠٩) المساندة الاجتماعية بأنها تلك العلاقات المتبادلة في المجتمع والهدف الرئيسي منها هو إشباع احتياجات الفرد النفسية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية وتكون هذه العلاقات على اتصال مباشر ومنظم.

كما عرفها (Cheng & Chan, 2004) بأنها "أساليب المساعدة التي يتلقاها الفرد من الأسرة والأصدقاء وتتمثل في تقديم المساعدة والمشاركة والاهتمام والتشجيع والتوجيه في جميع جوانب الحياة والتي تشبع الحاجات المختلفة للفرد وتشعره بالأمن وتزيد ثقته بنفسه.

التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية:

هي الدرجة التي تحصل عليه الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة على فقرات المقياس المعد في هذا البحث.

- **الطالبة المعلمة:**

وقد عرفها (عمر نصر الله، ٢٠٠١، ٥٢) بأنها "الطالبة التي تدرس في كلية التربية لتصبح بعد إنهائها للمتطلبات المهنية التعليمية معلمة رسمية تتمتع بكفاءة عالية تؤهلها لتطوير الأجيال القادمة.

التعريف الإجرائي للطالبة المعلمة:

هي الطالبة المسجلة في مساق التربية العملي وتتلقى تدريبها العملي في المدارس الحكومية بدءاً بمرحلة المشاهدة وانتهاءاً بمرحلة الممارسة الفعلية كدورها كمعلمة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: الضغوط المهنية:

يواجه معظم الأفراد في عصرنا الحالي العديد من الضغوط في العمل أو خارجه فهناك بعض المشاكل التي تواجه الفرد في العمل وقد تؤثر على مدى تأقلمها وتكيفها مع متطلبات ظروف العمل أو سياسية المنظمة.

فالضغوط المهنية تظهر نتيجة تعامله الأفراد مع بيئة العمل وتعرضه لضغوط وأجواء مثيرة للقلق والتوتر والإحباط كما تؤدي هذه الظاهرة إلى تعويق التوافق النفسي للأفراد فهي حالة تظهر عند الأفراد وتعمل على تهديدهم (ماجدة العطية، ٢٠٠٣، ١١٧)

عناصر الضغوط المهنية:

يمكن تحديد عناصر الضغوط كما حددها كل من (مصطفى أبو بكر، ٢٠٠٣، ١٣٥)، (ناصر العديلي، ١٩٩٥، ٢٤٥)، (صلاح الدين، ٢٠٠٤، ٣٣٥) إلى ثلاثة عناصر كما يلي:

- عنصر المثير: يشمل الضغوط والمؤثرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط وقد تظهر نتيجة البيئة أو العمل أو الأفراد.
- عنصر الاستجابة: يظهر نتيجة ردود أفعال الفيزيولوجية والنفسية السلوكية كالاحباط والقلق والتوتر.
- عنصر التفاعل: هو التفاعل الذي يحدث بين عوامل المثيرات والاستجابات.

مصادر الضغوط المهنية:

هناك مجموعة من المصادر تتسبب في ظهور الضغوط ومن أهم مصادر الضغوط المهنية: (حسين مريم، ٢٠٠٩، ٩٣٣)

- **مصادر تتعلق بعمل الفرد:** كفقدان السيطرة على عمله وعبء العمل كذلك عدم توافق قيم الفرد مع منظمة العمل كذلك تعرضه للاحباط.
- **مصادر تتعلق بجماعة العمل:** نجد أن هناك العديد من الضغوط التي تنشأ من جماعة العمل كافتقادها إلى التماسك والدعم كذلك نشوء الصراع والتنازع بين الأفراد.

- **الضغوط التي تسببها المنظمة ذاتها:** قد ترجع مصدر الضغوط إلى سياسة المنظمة في القواعد والتعليمات كذلك الهيكل التنظيمي في المركزية والاعتمادية وفرص محدودة من الترقية كذلك ظروف العمل كالازدحام والضوضاء وهناك مسببات تحدث من خارج المنظمة تتعلق بحياة الشخص نفسه والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجهه.

أما عن مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمات:

تعد المدارس أكثر البيئات الضاغطة وذلك لأن المعلم يواجه الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تجعله يتعرض لضغوط مهنية وغير راضي عن مهنته فيبدأ ظهور القلق والتوتر (طه عبد العظيم، ٢٠٠٣، ٢٢٠)

كما أن مصادر الضغوط المهنية لدى المعلم قد تتباين في تصنيفها وأسبابها كما أشار لها (باهي سلامي، ٢٠٠٧، ٨٧–٨٨) في ثلاث مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يواجهها المعلم وهي كما يلي:

- ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي تؤديه المعلمة.
- ضغوط ترتبط بخصائص الأطفال.
- ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي.

كما يوجد العديد من مصادر الضغوط المهنية:

١- **المصادر التنظيمية وطبيعة العمل:** تتمثل في متطلبات العمل الزائد وعدم الاستقرار الوظيفي كذلك ظروف العمل السيئة التي تؤثر في المناخ في العمل كذلك غياب المساندة الاجتماعية وعدم وضوح الأهداف والسياسات في بيئة العمل.

٢- **خصائص ونمط شخصية المعلم:** تتمثل في نقص قدراته وإمكانياته للقدرة على القيام بالعمل وتحقيق التوافق المهني.

٣- **أحداث الحياة والمشكلات الأسرية:** تتمثل في المشكلات والصعوبات والتحديات التي تواجه المعلم داخل محيط الأسرة أو في البيئة الخارجية.

٤- **البيئة المادية للعمل:** تشمل الإضاءة ودرجة الحرارة والضوضاء كذلك صلاحية المسكن كل هذه العوامل تساعد على تحقيق الراحة النفسية. (طه عبد العظيم، ٢٠٠٦، ٢١٩)

كما ذكر (محمد شحاتة، ٢٠٠٦، ٢٨٩) أن هناك عديد من الضغوط مرتبطة بالمناخ النفسي للعمل كذلك بيئة العمل المادية وضغوطاتها كذلك ضغوط العلاقة بين الزملاء والرؤساء.

٥- **مصادر ضغوط بيئة العمل** ويظهر في زيادة عبء العمل بمعنى أن المعلم لا يستطيع إنجاز المهام في الوقت المتاح أو المحدد له كذلك تظهر في أن المهام تتطلب مهارات عالية من المعلم لا تتناسب قدراته أو امكانياته كما أ، تدني مستوى المهام يشعر المعلم بتفاهة العمل مما تسبب له الملل والروتين (طه عبد العظيم، ٢٠٠٦، ٢٢٤) كما ذكر (ناصر الدين زيدي، ٢٠٠٧، ١٤٨) أن هناك ضغوط في العمل التربوي يواجهها المعلم باستمرار من حيث متطلبات المناهج وقدرات الأطفال من جهة أخرى بالإضافة إلى أن الإدارة تتميز بالتعقيد وعدم المرونة كذلك يشعر المعلم بعدم الطمأنينة يأتيه من رأي الإدارة فيه، كما أن عدم توافر الأمن في الوظيفة الذي يراود المعلم نتيجة للخوف عما سيحدث له مستقبلاً وتدعيماً لمكانته فبذلك تصبح المهمة التربوية مصدر رضاه إذا ما كانت تفتح له مجال التقدم فيها وإبراز قدراته المهنية أما أصبحت مصدر عدم رضا فتؤدي إلى خلل في السلوك وتظهر اضطرابات في المهمة التربوية.

٦- **مصادر الضغوط المادية المتمثلة في الأجر أي المقابل التي يتقاضاه مقابل خدمته** فالأجر الذي يحصل عليه المعلم يعد كدافع كافئ لإشباع حاجات المعلم مما يقلل الاحباط النفسي أما إذا كان غير مناسب فيؤدي إلى الاحباط ويدفعه إلى ترك العمل التربوي ويؤثر على توازنه وكفاياته التربوية.

أنواع الضغوط المهنية:

يمكن تقسيم تصنيف الضغوط المهنية تبعاً لنظرة مصنفيها:

- **من حيث الفترة الزمنية:** يقصد بها الفترة التي تستغرق الضغوط من حيث الشدة ودرجة تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية وتنقسم لضغوط بسيطة، ضغوط متوسطة، ضغوط مضاعفة. (فوزي فائق، ١٩٩٦، ١٤)
- **من حيث الآثار المترتبة على الضغوط:** ويمكن تقسيمها الضغوط إيجابية وضغوط سلبية. (سعيد الشرم، ٢٠٠٤، ١٣٧)

- **من حيث المصدر:** ضغوط ناتجة عن البيئة المادية أو البيئة الاجتماعية أو الذاتية. (فاروق فليه، عبد المجيد السيد، ٢٠٠٩، ١٠٨)
- **من حيث السبب:** كضغوط أسرية كالطلاق والانفصال وضغوط النقص في الامكانيات وضغوط السيطرة المتمثلة في العقاب (عمر عقيلي، ٢٠٠٥، ٥٩٥)
- إما من حث الموضوع: قد تكون مادية، معنوية، وظيفية. (محسن الخضيري، ١٩٩١، ٧١)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

نظرية سيلي:

تقوم على أساس أن الضغوط بمثابة متغير غير مستقل كما أن هناك أنماط معينة تظهر مع الاستجابات كاستجابة لعامل ضاغط كذلك معاناة الفرد من أحد المواقف البيئية الضاغطة.

كما وصف سيلي بأن الضغوط يمكن أن يستدل عليها من خلال استجابات التي تطرأ على الفرد من تغيرات غير محددة ويظهر في مراحل متعددة كما يلي:

- **مرحلة الانذار أو التنبيه:** تظهر في الأعراض الجسمية كاضطرابات الجهاز الهضمي وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين.
- **مرحلة المقاومة:** تختفي الأعراض الجسمية ويبدأ تكيف الفرد مع ما يواجهه من تهديدات.
- **مرحلة الانهاك:** مع استمرار الضغوط يبدأ الفرد في حالة الانهاك بعد استنفاذ طاقته وأحيانا يصل الأمر إلى الوفاة. (Keohne, 2001)

نظرية سبيلرجر:

ترتبط بين القلق وضغوط التي يواجه الفرد ويحاول التمييز بين الضغوط والتهديد فالضغوطات يشير للاختلافات في الظروف البيئية التي تشكل خطر ما أما التهديد فيشير إلى تفسير موقف خاص على أنه خطير. (صلاح الدين وعواع، ٢٠١٨، ٢٨٠)

- **نظرية موراي:** يرى موراي أن الضغوط نتيجة للمؤثرات في السلوك التي تحدث في بيئة الفرد فهناك ضغوط مادية وأخرى بشرية. (وعواع، ٢٠١٨).

فيما يلي عرض لبعض الأطر النظرية المفسرة للضغوط المهنية:

- نموذج الموائمة بين الفرد والبيئة: يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع البيئة التي يعمل فيها فنموذج الموائمة يشير إلى مدى تكيف الفرد مع متطلبات البيئة وحاجات الأفراد. (GOX et al., 2012)

ويمكن أن تحدث الضغوط المهنية بسبب ما يلي كما يراه: (Robbins & Langton, 2014):

- عندما تتجاوز متطلبات بيئة العمل قدرات الفرد العامل.
- عندما تعجز بيئة العمل عن إشباع حاجات الفرد العامل.
- نموذج متطلبات العمل – التحكم: يركز على تفاعل الفرد بين بعض خصائص العمل (Weinberg, et al., 2010) بحيث يوجد أربعة أنواع مختلفة من العمل:
- وظائف مرتفعة الضغوط وهي الأكثر خطورة على الصحة.
- وظائف نشطة وهي أقل ضرراً على الصحة ومستوى متوسط من الضغوط.
- وظائف منخفضة الضغوط وهي أقل من المتوسط في الضغوط.
- وظائف سلبية وهذا النوع من الوظائف يؤدي لمستويات متوسطة من الضغوط في العمل. (Feuerstein et al., 2013)

مراحل الضغوط المهنية:

- **الانذار:** يتم في هذه المرحلة مواجهة الفرد ضغوطاً بفعل مثير خارجي ينشط الضغط الداخلي كزيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- **المقاومة:** مع استمرار الضغوط يبدأ الفرد في مواجهة الضغوط والتكيف فيها.
- **الاستنزاف:** مع استمرار الضغوط لم يستطيع الفرد التكيف أو التغلب عليها. (كاظم خضير وآخرون، ٢٠٠٩، ٢٧٨).

أهمية الضغوط المهنية:

ترجع أهمية الضغوط المهنية في الحياة اليومية للفرد والعمل والمجتمع ككل وتنطلق من مداخل متعددة كما يلي:

- **المنظور الإنساني:** أن ما يميز الإدارة الحديثة هو شعور الفرد بالمسئولية الاجتماعية التي يتحلى بها الأفراد كما تفرض عليه الاهتمام بصحته ورفاهيته.
- **المنظور الابتكاري:** يربط بين الابداع والابتكار وقدرة الأفراد على تحمل المسئولية.
- **المنظور الانتاجي:** أن الإنتاجية محصلة لصحة العامل الجسمية والنفسية.
- **المنظور المالي الربحي:** أن المنظمة التي يعمل فيها الأفراد لا تتحمل مصاريف علاجه فقد يتغيب عن العمل نتيجة لمرض أو سوء حالة نفسية فيؤثر بذلك على عمله وفكره.(طارق طه،٢٠٠٦،٥٩٧)، (محمد القريوني، ٢٠٠٠، ٢٧٠: ٢٧١)

أعراض الضغوط المهنية:

تعددت أغراض الضغوط التي يواجهها الأفراد في العمل من حيث الضغوط الحقيقية أو المعتدلة أو الشديدة كما أن الأفراد يتفاوتون في استجابتهم ويرجع ذلك لاختلاف الشخصية والقدرات وإدراكهم للضغوط ومدى تكيفهم وتحملهم لهذه الضغوط ومن أهم أعراض الضغوط المهنية: التوتر والقلق الدائم أو الحزن والكآبة وارتفاع ضغط الدم وصعوبة التركيز والخوف وعدم التوازن الانفعالي. (حسين حريم، ٢٠٠٩، ٣٨٠: ٣٨١)

أثار الضغوط المهنية:

هناك العديد من الأثار السلبية والإيجابية التي تؤثر في تحقيق أهداف الفرد في العمل ومن أهم الأثار الإيجابية للضغوط المهنية:

- رفع كفاءة الأفراد في المعمل والتعرف على نواحي الضعف والقصور من أجل اكسابه المهارات اللازمة التي تساعده على مواجهة الحياة والعمل.
- تنمية المعرفة مكن أجل أثارة الدوافع نحو العمل والسعي وراء تحقيق رغبات الأفراد.
- تقوية العلاقات الاجتماعية وذلك لأن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الأفراد على مواجهة ضغوط العمل كذلك الوقاية منها.
- معالجة المشكلات التي تواجه الأفراد في العمل كذلك التغلب على هذه المشكلات من أجل تحقيق الأداء المطلوب. (مريم عثمان، ٢٠١٠، ٥٤)

أما عن الآثار السلبية للضغوط المهنية:

قد يترتب على الضغوط المهنية آثار سلبية متنوعة تتمثل في:

- **انخفاض الأداء:** أن ارتفاع مستوى الضغوط أو انخفاضه من الحد الذي يتناسب مع المعلمة يؤثر بشكل سلبي على الأداء. (أحمد ماهر، ٢٠٠٣، ٣١٢)
- **الملل:** هو اضطرار استمرار المعلمة في العمل لا يمثل له فحالة الملل لدى المعلمة نتيجة الظروف الخارجية للعمل أو للوضع الاجتماعي أو الشخصي ومما يقلل انتباه وانجذاب المعلمة نحو عملها. (عبد المعطي عساف، ٢٠٠٢، ٣٣٦)
- **التغيب:** تمثل مشكلة التغيب مشكلة هامة ترتبط بطبيعة الأعمال والمواقف التي يمر بها المعلمة في عملها. (عبد المعطي عساف، ٢٠٠٢، ٣٣٧)
- فنتيجة للإرهاق والمحال أو عدم الرضا عن العمل فيميل الفرد نحو التأخر والعمل حتى يغيب تماماً. (حمدي الفرماوي؛ رضا عبد الله، ٢٠٠٩، ٣٧)
- **مشكلات صحية:** تعرض الفرد إلى انفعال شديد يؤدي إلى أمراض صحية خطيرة كالصداع وأمراض القلب والجهاز العصبي المختلفة وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم. (محمود عكاشة، ١٩٩٩، ٩١)

كما حدد (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦، ٤٦) العديد من التأثيرات الناجمة عن الضغوط وفيما يلي ذكر بعض الأثار السلبية الناجمة ومنها:

- **الأثار المعرفية:** تتمثل في نقص القدرة على التعرف والاستعداد وزيادة الأخطار وعدم القدرة على اتخاذ القرارات كما يتعرض للتغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها المعلم عن ذاته والآخرين كما يتعرض لاضطراب في التفكير حيث يصبح جامد ونمطي بدلاً من التفكير الابتكاري.
- **الأثار الانفعالية:** تظهر في سرعة استثارة الخوف والقلق والاحباط كذلك ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي وعدم قدرة المعلم على التحكم في الانفعالات والسلوك وانخفاض تقديره لذاته ومستوى الطاقة لديه.
- **الآثار الفسيولوجية:** أن الضغوط المهنية تؤثر بشكل سلبي على المعلم مما تؤدي إلى حدوث تغيرات في وظائف الأعضاء كاضطرابات المعدة والشعور بالغثيان والرعشة والأزمات القلبية.

- **الآثار السلوكية:** يظهر في زيادة معدلات الغياب وعدم الرضا على مهنته كذلك انخفاض مستوى الأداء وتظهر اضطرابات النوم ويبدأ في التخلي عن الواجبات والمسئوليات.

استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية:

هناك العديد من الطرق التي تعمل على تخفيض التوتر السلبي ومن أهم هذه الأساليب كما حددها (عثمان الخضر، ٢٠٠٥، ٨٦: ٨٨)

- **تجنب البيئة الضاغطة:** ويحدث ذلك عند انتقال معلم من إدارة أو منطقة عمل آخر فيتطلب ذلك اعطائه من بعض المسئوليات المثيرة للضغوط.
- **الإرشاد النفسي:** حيث يسهم الإرشاد في مساعدة المعلم في التخلص من الضغوط النفسية وتقديم الإرشاد المناسب له.
- **المساعدة الاجتماعية:** تعمل على بناء علاقات إيجابية تنعكس إيجابياً على نفسيته وذلك من خلال تقديم الدعم المعنوي والتشجيع اللازم له.
- **الاستقلالية:** عدم شعور المعلم بعدم سيطرته على المهنة تؤدي إلى شعوره بالضغط وتنعكس على نفسيته.
- **المواءمة المهنية:** وذلك من خلال وضعه في المكان المناسب الذي يتناسب مع ميوله وقدراته مما يساعد على تحسين المواءمة بين المعلم والوظيفة من خلال الانتقاء والتعيين.
- **إعادة تصميم بيئة العمل:** مما تساهم في خفض الضغوط وتعمل على خفض أعباء العمل وذلك من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة مما تسهل عليه عبء العمل والقيام بسرعة الأداء كذلك وضوح الأدوار.

استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية:

كما توجد العديد من الاستراتيجيات التي تساعد على مواجهة ضغوط العمل ومن أهمها عدم الاستغراق في الهموم وترتيب الأولويات والتحدث مع الآخرين وتجنب تعاطي الأدوية بلا داع طبي كذلك اتباع الأسلوب العلمي لحل المشكلات وبناء الثقة بين الإدارة والعاملين وتدريبهم على استراتيجية استخدام الوقت والتخطيط للمستقبل.(إيهاب كامل،٢٠١٢، ٩٤:٩٧)،(عبدالمجيد فلية، ٢٠١٤، ١٣٣: ١٣٤)

كما حدد (مركز الخبرات المهنية للإدارة، ٢٠١٠، ٦٩: ٧٠) أن هناك بعض الطرق لعلاج ضغوط العمل كترتيب الأهداف والصلاة والاستعانة بالله وأخذ إجازة وممارسة رياضة وتقبل النقد وإقامة علاقات مع الآخرين والنوم الجيد.

كما أن هناك عدة مقومات لضمان نجاح تنفيذ استراتيجيات الضغوط المهنية لابد من مراعاة ما يلي:

- وضوح الأهداف لعملية دراسة ضغوط العمل كرفع جودة أداء العاملين أو تنمية خبراتهم.
- وضوح العناصر التي تسبب ضغوط العمل لدى المديرين والمشرفين من أجل تطوير العمل وخفض تلك الضغوط.
- التأكد من دقة المعلومات الواردة عن العاملين التي سوف تستند في اتخاذ القرارات المختلفة.
- وضع خطة تفصيلية من أجل تخفيف تلك الضغوط بحيث تتناسب مع الأهداف وتعمل على الاصلاح. (عبد القادر مسلم، ٢٠٠٧، ٣٣)

طرق قياس الضغوط المهنية:

يمكن قياس الضغوط المهنية من خلال عدة مؤشرات كما حددها (عبد القادر مسلم، ٢٠٠٧، ٢٣: ٢٤):

- تقييم الأداء الوظيفي السنوي للمعلم الذي يتبع الكفاءة كذلك نواحي الضعف في الأداء.
- التقرير السنوي الشامل للإنجازات والعوائد وكذلك النواحي السلبية.
- التقارير اليومية أو الأسبوعية التي يرفعها المعلم التي تعبر عن مدى سير العملية التعليمية ومدى تحقيق الأهداف.
- مقارنة الإنتاج بالأهداف المطلوب تحقيقها.
- الكشف عن ضغوط العمل وذلك من خلال فتح المجال للمناقشات والشكاوى وذلك من خلال توفير صندوق للشكاوى.
- تحديد ضغوط العمل من خلال استطلاع الآراء بتوزيع استبانات تستقصى مصادر تلك الضغوط في بيئة العمل من أجل العمل على تقليل السلبيات والضغوط التي تواجههم في العمل.

كما أن هناك مجموعة من السياسات التي تعمل على معالجة أو التقليل من الأثار الناتجة عن الضغوط المهنية كذلك تمنع ظهورها ومن أهم طرق علاج الضغوط المهنية على المستوى الفردي:

- إعادة النظر في تصميم الأعمال من أجل العمل على إثراء الأعمال وتحسين الجوانب الذاتية للعمل.
- إيجاد مناخ مناسب للأفراد يساعد على الانفتاح والاتصال والمشاركة والمرونة بينهم.
- تحليل أدوات الفرد وتوضيحها من أجل أن توضيح مسئولياته ومهامه وسلطاته.
- تخطيط وتطوير المسارات الوظيفية للأفراد بحيث يكون على علم ودراية بوظيفته.
- تخطيط برامج تدريبية وإرشادية للأفراد من أجل اقناعهم بضغوط العمل.
- الارشاد بهدف عملية الإرشاد إلى تحسين صحة وسلامة الأفراد حتى يشعر بالارتياح في التحدث والافصاح عن مشكلته وعن ظروفه الشخصية.

الوسائل الفردية لعلاج الضغوط المهنية:

يمكن استخدام التمارين الرياضية والاسترخاء كذلك استرخاء العضلات كما يمكن عمل تغذية بيولوجية للأفراد من أجل السيطرة على التغيرات والعمل على تعديل السلوك وإعادة البناء المعرفي للفرد وكذلك تشجيع الفرد على الانضمام للجماعات المختلفة مما يساعد على توفير المساندة الاجتماعية له. (كاظم خضير وآخرون، ٢٠٠٩، ٣٠٣: ٣٠٧)

المحور الثاني: المساندة الاجتماعية:

تعتبر المساندة الاجتماعية مصدر هام من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يؤثر في مستوى الرضا والقبول عند الأفراد كما ينعكس على صحته فتعد المساندة الاجتماعية مصدر مهم له تأثير ايجابي ومباشر للسعادة النفسية للأفراد. (السيد أبو هاشم، ٢٠١٠، ٢٨٩)

فالمساندة الاجتماعية مصدر هام لتخفيف الأفراد من الاحتراق النفسي كما يساعد على التكيف مع المشكلات التي تواجههم فالمساندة الاجتماعية إحدى صور

العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد الشعور بالأمن كما تساعده على مواجهة الضغوط والمتاعب التي تواجه. (ماهر المجدلاوي، ٢٠١٤، ٢١٥)

أنواع المساندة الاجتماعية:

تتعدد أنواع المساندة الاجتماعية كما حددها كل من (شيماء الديداموني، ٢٠٠٩، ٢١)، (عبد الحميد، ٢٠١٢، ٩٠) كما يلي:

- **المساندة الوجدانية:** مشاعر المودة والرعاية والاهتمام والحب فعندما يمر الفرد باكتئاب أو انفعال شديد فإن المساندة تعمل على التقليل من مشاعر عدم الكفاءة الشخصية وإعادة ثقته بنفسه.
- **المساندة الأدائية:** تشمل المساندة المالية كقيام الفرد بإقراض مبلغ من المال.
- **المساندة التقديرية:** تساعد الفرد على بناء مشاعره الخاصة بتقييم ذاته وتكاملها.
- **مساندة الصحبة:** يقصد بها المشاعر اللازمة لكي يشعر الفرد بأنه عضو في جماعته.
- **المساندة المعلوماتية:** يقصد بها التي تقوم بالإرشاد أو المعلومات أو تقديم النصح من أجل أن يكون الفرد قادر على التعايش مع مشكلاته سواء البيئية أو الشخصية.

كما أشار (يحيى صابر، ٢٠٠٨، ٥) إلى أن أشكال المساندة الاجتماعية متعددة وقد تكون مساندة عاطفية أو مادية أو معرفية أو وسيلية ويتوقف ذلك على الدور الذي تلقيه المساندة في النواحي الإنشائية والوقائية والشفائية التي يحتاجها الفرد.

كما حدد (علي عبد السلام، ٢٠٠٥، ٣٧) أن هناك العديد من أشكال وأنواع المساندة الاجتماعية كما يلي:

- **المساندة الوجدانية:** التي تسعى إلى إحساس الفرد بالاستقرار والشعور بالراحة النفسية.
- **المساندة المعرفية:** تتمثل في عمليات الإرشاد والتوجيه.
- **التكامل المعرفي:** تتمثل المشاركة المادية والوجدانية التي تظهر في المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد خلال التفاعل مع الآخرين.

- **المساندة المادية:** تتمثل في تقديم العون المادي للأفراد.

وظائف المساندة الاجتماعية:

تتقسم وظائف المساندة الاجتماعية إلى:

- وظائف مشددة من أجل الحفاظ على صحة الفرد الجسمية والعقلية والنفسية كوظيفة علاجية.
- وظائف من أجل تخفيف أو الوقاية من الأثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة كوظيفةوقائية. (مايكلجرجس،٢٠١١، ٢٩)،(أيت حكيمة وآخرون، ٢٠١١، ٣)

كما يرى (علي عبد السلام، ٢٠٠٥، ٧) أن للمساندة الاجتماعية وظيفة نمائية تتمثل في أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية هذه العلاقات يمكن أن تفسير في اتجاه السواء وبذلك يتمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة.

كما أن المساندة الاجتماعية وظيفة وقائية تتمثل في مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال في مواجهة الضغوط. (فاطمة حمزة، ٢٠١٩، ١٠٤)

وأن المساندة الاجتماعية تساعد على إقامة علاقات اجتماعية تتسم بالثقة وتعمل كحاجز للتأثيرات السلبية التي تواجه كما تمثل مصدراً للتخفيف من الآثار السلبية مما تتيح له فرصة لإشباع حاجات الفرد كما تساعد على تعزيز ثقته بالنفس حيث تساعد على الشفاء مما يترتب عنها من آثار سلبية على الصحة والفرد. (فوزية الكرد، ٢٠١٢، ٣١)

نظريات المساندة الاجتماعية:

– نظرية المقارنة الاجتماعية:

أن الميل إلى البحث عن صحبة الآخرين يقل حدوثه في العديد من المواقف المحرجة وأن الخوف من الرفض الاجتماعي كانت الدافع أو الرغبة المسيطرة على رغبة وميول الأفراد وأن كلما كانت الانفعالات الوجدانية قوية يقلل من ميل الفرد إلى التحدث مع الآخرين كما ركزت الأبحاث على أن للتعزيز الذاتي دوراً هاماً خاصاً عندما يواجه الفرد تهديداً فإنهم يشتركون في مقارنات بالأشخاص الأقل كفاءة منهم في محاولة استرجاع ما ينظرون إلى أنفسهم. (هوارية قدور، ٢٠١٤، ٩٧)

نظرية التبادل الاجتماعي:

تهتم هذه النظرية بأهمية العلاقات من خلال نظرية التكافؤ التي تعتبر من أهم نظريات التبادل الاجتماعي فإن الأفراد المشتركين في علاقة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل فأي خلل في التبادل المتوقع سوف يؤدي إلى ردود فعل وجدانية سلبية ومن أهم العوامل التي تسيطر على نوعية العلاقة هي التكافؤ فالتكافؤ مهم في علاقات العمل. (هوارية قدور، ٢٠١٤، ٩٨)

النماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية:

- **نموذج الأثر الواقي:** تستطيع المساندة الاجتماعية أن تخفف من الضغوط النفسية التي تنشأ فيها الحزن، القلق، الاكتئاب وغيرها فالمساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الفرد من سيطرة الضغوط النفسية والصحية التي تؤثر على الفرد فمن خلال المساندة الاجتماعية تقل نسبة إصابة الأفراد بالمرض. (محمد عودة، ٢٠١٠، ٢٢)
- **نموذج الأثر الرئيسي:** أن للمساندة الاجتماعية لها دور هام وفعال على حياة الأفراد بغض النظر إذا كان الفرد يقع تحت ضغط أم لا فذلك يرتبط بصحة الفرد وسعادته والحالة النفسية له وأن هذا النوع من المساندة الاجتماعية يسهم في تجنب الخبرات السالبة التي تعوق نمو الفرد الجسمي وتؤدي إلى الانفعالات العصبية وأنماط سلوكية خاطئة. (عبير الصبان، ٢٠٠٣، ٤٣)
- **نموذج الارتباط:** أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الأهل والأصدقاء تساعد على تعويض الفرد النقص العاطفي الكبير حيث أن المساندة الاجتماعية تؤثر في الشعور بالوحدة الاجتماعية والوجدانية فإن الأفراد الذين يقيمون علاقات وروابط مع الآخرين تجعلهم أكثر آمناً واعتماداً على أنفسهم فإذا فقدوا هذه المساندة تؤدي إلى العزلة الاجتماعية. (علي عبد السلام، ٢٠٠٥، ٥٦)
- **النموذج الشامل:** يرى (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٩، ٣٢) أن المساندة الاجتماعية تحد من احتمال وقوع الحدث الضاغط فعند حدوث الحدث الضاغط مع وجود المساندة الاجتماعية فتؤثر على تقليل الحدث الضاغط وتقلل من الاجهاد والتوتر

فهناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق كما أن المساندة الاجتماعية تؤثر في استراتيجيات المواجهة أو التفاعل مع الحدث الضاغط.

أهمية المساندة الاجتماعية:

نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الطالبة المعلمة لمواجهة مواقف الاحباط كما تقلل من المعاناة النفسية لها وتكون قادرة على مواجهة المشكلات التي تواجه فتساعد بذلك على الاتزان النفسي والانفعالي.

كما تلعب المساندة الاجتماعية دوراً هاماً في تحقيق التوافق الايجابي كذلك النمو الشخصي السوي كما ننقي الفرد من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة فإن إدراك الفرد لهذه المساندة تمنحه درجة من الرضا ويسترد كفاءته وقوته. (عماد عبد الرازق، ١٩٩٨، ٥٦)

وترى الباحثة أن من خلال المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفف الضغوط والمعاناة المهنية للطالبة المعلمة كما تحد من آثار الصدمات النفسية وتشجعها على مقاومة أحداث الحياة المؤلمة فتعد المساندة الاجتماعية نوع من الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية.

أشكال المساندة الاجتماعية:

تؤدي المساندة الاجتماعية إلى تلبية احتياجات الفرد كما تعمل على تقديم خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه وأفكاره واتجاه هذه الخبرة الجديدة (أسماء إبراهيم، ٢٠٠١، ١٣)

كما أشار (عماد عبد الرازق، ١٩٩٨، ١٦) أن للمساندة أشكال مختلفة:

- **المساندة الجسدية:** التي تظهر في أعمال المساعدة في العمل والمال.
- **المساندة المعلوماتية:** تنطوي عند إعطاء نصائح ومعلومات تسهل في حل مشكلة ما.
- **المساندة الانفعالية:** تظهر في الأفعال التي تنقل الرعاية والتقدير والقبول والتعاطف.
- **المساندة التقويمية:** تتمثل في التغذية الراجعة نحو آراء أو سلوك الأفراد.

وقد صنفت (فاطمة حمزة، ٢٠١٩، ٩٨) المساندة الاجتماعية في صور مختلفة في المساعدة المادية، الجسمية في تبادل المشاعر والأحاسيس كذلك المشاركة الاجتماعية كالنشاطات والمساعدة الجسدية المتمثلة في تقاسم المهام.

كما حدد (Cohen & Wills, 1985, 336: 357) أربعة أنماط للمساندة:

- **المساندة المدركة:** قد يطلق عليها (المساندة النفسية) حيث تعمل على إقناع الفرد بأنه مقبولاً ومقدر من الآخرين.
- **المساندة المعلوماتية:** يساعد هذا النوع على تحديد وفهم إمكانية التعامل مع الضغوط والمشكلات.
- **المساندة الإجرائية:** تعمل على تقديم الدعم المادي والخدمات والحلول التي تواجه الأفراد ويطلق عليها (المساندة المادية أو الملموسة).
- **الصحبة الاجتماعية:** هذه المساندة تخفف من الضغوط كما تعمل على إشباع حاجات الانتماء والاتصال مع الآخرين.

كما يصنف المساندة الاجتماعية إلى:

- **المساندة الوجدانية:** التي تشمل مشاعر الحب والعاطفة والثقة.
- **المساندة المجتمعية:** وتتمثل في النشاطات والتعرف على أشخاص الآخرين كذلك المرافقة الاجتماعية.
- **المساندة بالمعلومات:** تتضمن النصائح والتوجيهات.
- **المساندة الأدواتية:** تتمثل في الغرض المادي أو أدواتي. (فاطمة حمزة، ٢٠١٩، ٩٨)

أهمية المساندة الاجتماعية:

تستطيع المساندة الاجتماعية أن تمد الفرد بخمسة أشياء مهمة وهي:

- إمداد الفرد بالتغذية المرتدة الايجابية وزيادة فرص التشجيع له.
- مساعدة الفرد على احساسه بذاته من قبل الأسرة أو الآخرين.
- حماية الفرد من الضغوط الحياتية اليومية الضاغطة.
- إمداده بالفرص الاجتماعية. (نورا عبد الرحمن، ٢٠٢٠، ٢٩٦)

كما حدد (عماد مخيمر، ١٩٩٧، ١٢٩) بأن المساندة الاجتماعية لها دور هام وأساسي في الصحة النفسية والجسمية كما تلعب دوراً هاما في المرض الجسمي

والنفسي خلال جميع مراحل حياة الأفراد من مرحلة الطفولة إلى المراهقة كذلك من مرحلة الرشد إلى الشيخوخة وتشكل خلالها علاقته مع الآخرين.

حيث أن المساندة الاجتماعية أو التدعيم النفسي والاجتماعي الذي يقدم عن طريق الأسرة أو الأصدقاء أو المدرسة يساعد الأفراد في أخذ أدوارهم في المجتمع كما يعمل على تنمية قدراتهم.

مقاييس المساندة الاجتماعية:

تختلف مقاييس المساندة الاجتماعية باختلاف التوجهات النظرية لمفهوم المساندة وذلك في ثلاث أساليب مختلفة من حيث حجمها وطبيعتها وقوتها ومصدرها سواء من الأصدقاء أو الزملاء وغيرهم.

مقياس المساندة الاجتماعية:

وضع هذا المقياس فوكس ويحتوي على (٤٣) عبارة تقيس خمسة أبعاد فرعية وهي: المساندة المالية، المساندة العاطفية، الصحبة الاجتماعية، المساندة العلمية، النصيحة والإرشاد ويقيس هذا المقياس المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والزملاء. (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤، ١٠٠)

مقياس المساندة الاجتماعية ل "ساراسون" وآخرون:

يتضمن عنصرين أساسيين:

- إدراك الفرد بوجود عدداً كافياً لمن يتقدم له المساندة الاجتماعية وفق الحاجة إليهم.
- درجة الرضا لدى الفرد عن هذه المساندة المتاحة.

ويشمل هذا المقياس (٢٧) موقفاً يتعرض لها الناس ويلي كل موثوق سؤال عن الأشخاص الذين يشاركون هذا الموقف ويلي سؤال حول مدى الرضا عن هذه العلاقات محدد بست مستويات (محمد الشناوي والسيد عبد الرحمن، ١٩٩٤، ٤٣)

مقياس الدعم الاجتماعي ل "تايلور":

يتكون من (١٦) بنداً يقيس ثمانية أبعاد ويقوم هذا المقياس على تحديد الدرجة التي تشعر بها المرأة بمساندة من قبل الزوج من خلال هذه الأبعاد: المدح،

المساعدة، الإعجاب به، التعاون معها، الاستمتاع بمصاحبتها، احترامها، مشاركتها للمعلومات، تقبلها كما هي. (محمد الشناوي والسيد عبد الرحمان، ١٩٩٤، ١١٧)

مقياس المساندة الأسرية (كينج وآخرون):

يتكون من (١٥) و (٤٤) عبارة تقيس المساندة الأدائية و (٢٩) عبارة نفس المساندة الانفعالية. (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤، ١٠٠)

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الضغوط المهنية

١- **دراسة (Ahsan et al., 2009)** حيث هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي وتمثلت العينة في أعضاء هيئة التدريس وتم قياس الضغوط الهنية في ضوء الأدوار الإدارية والعلاقات مع الآخرين وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي.

٢- **دراسة (Brady and Woolfson, 2008)** حيث هدفت إلى معرفة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة ودرجة احساسهم بطلباتهم والتفاعل معهم وتكونت عينة الدراسة من (١١٨) معلماً ومعلمة وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الخبرة والقدرة على التعامل مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة كما ظهرت إلى وجود مشاعر قوية من العنف تجاه الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.

٣- **دراسة (Brush, 2010)** هدفت إلى دراسة التحديات والضغوط التي تواجه معلمي التربية الخاصة في ولاية واشنطن وتكونت عينة الدراسة من (١٩) معلماً ومعلمة حيث أظهرت النتائج إلى أن معدل التحاق معلمي التربية الخاصة بالعمل في مهنة التربية الخاصة هي ست سنوات ونصف قبل أن يقرروا ترك هذه المهنة.

٤- **دراسة (Jones, 2011)** حيث هدفت إلى معرفة الأسباب التي دفعت معلمي التربية الخاصة إلى الذين يدرسون لطلبة ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

للبقاء في عملهم وأشارت النتائج إلى أهمية تعيين المعلمين المناسبين لهذا المجال ومساعدة المعلمين الذين لم يسبق لهم الخدمة مسبقاً.

٥- **دراسة (Ozkan & Ozdevecioglu, 2012)** حيث هدفت إلى تحديد تأثير الضغوط المهنية على الاحتراق النفسي والرضا بالحياة وتكونت عينة الدراسة من (٢١٧) محاسباً وأسفرت النتائج إلى أن الضغوط المهنية لها تأثير سلبي على الرضا بالحياة في حين أن الضغوط المهنية لها تأثير إيجابي على أبعاد الاحتراق النفسي.

٦- **دراسة (Klassen et al., 2012)** حيث هدفت إلى عملية التدريس وعلاقتها بالضغوط وفعالية الذات والالتزام المهني للمعايير وأسفرت نتائج الدراسة أن كفاءة الذات منخفضة جزئياً بتأثير الضغوط الناجم عن سلوك الطالب وضغوط العمل.

٧- **دراسة (Reddy & Anuradha, 2013)** حيث هدفت إلى الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط المهنية لدى المعلمين الذين يعملون بالمدارس الثانوية العليا وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٧) معلماً وأسفرت النتائج إلى أن ٢٣٢ معلماً أي نسبة ٧٣% لديهم ضغوط مهنية متوسطة.

٨- **دراسة (Ashraf & Ahmed, 2016)** حيث هدفت إلى التحقق من أثر الضغوط المهنية وتم تطبيق استبيان في ست جامعات حكومية وأسفرت النتائج إلى وجود أثر دال احصائياً لجمع الأبعاد المكونة لاستبيان الضغوط المهنية بالجامعات سواء الحكومية أم الخاصة.

٩- **دراسة (Chaudhry, 2012)** حيث هدفت إلى التحقق من طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي والتحقق من تأثير عامل السن كذلك طبيعة العمل وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا والضغوط المهنية بينما لم تكن هناك فروق في الضغوط في النوع أو الخبرة.

١٠-**دراسة (أحمد زيدان، ٢٠١٦)** حيث هدفت إلى الكشف على مستوى الضغوط المهنية والنمو السلوكي وتكونت عينة الدراسة من (٥٧) معلمة تربية خاصة وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الخاصة ذوات النمو السلوكي في المتغيرات الديموغرافية

(العمر الزمني، الخبرة، التدريس، التحصيل الدراسي). كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الخاصة.

١١-**دراسة (رحاب محمد، ٢٠١٨)** حيث هدفت إلى التعرف على الضغوط المهنية كما تدركها معلمات التربية الخاصة وأساليبهن لمواجهتها.

١٢-**دراسة (بلال بدران، ٢٠١٧)** حيث هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية كذلك استراتيجيات التعامل معها حيث بلغت عينة الدراسة (٢٥٠) معلماً ومعلمة تربية مهنية حيث أظهرت النتائج أن أهم الاستراتيجيات التي يتبعها المعلمون لتقليل هذه الضغوط كالتفكير الايجابي والاقناع.

١٣-**دراسة (باهي سلامي، ٢٠٠٨)** حيث هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكوم بفلسطين وهدفت إلى التعرف على أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي تستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية في ضوء بعض المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلماً ومعلمة وأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية في استراتيجيات المعلمين تبعاً لمتغير نوع المدرسة.

١٤-**دراسة (سميرشد نيات وجعفر أبو صاع، ٢٠١٩)** حيث هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في ضوء بعض المتغيرات (الخبرة، الجنس، المرحلة الدراسية) وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلماً ومعلمة وقد أسفرت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات الضريبة المهنية كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية تعزى للمرحلة الدراسية.

١٥-**دراسة (محمد الزيودي، ٢٠٠٧)** التي هدفت إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) معلمين ومعلمات وأشارت النتائج إلى أن أكثر مصادر الضغوط البرنامج الدراسي المكتظ والمشاكل السلوكية وعدم وجود التسهيلات المدرسية وزيادة عدد الطلبة

في العنف كما أشارت إلى أن المعلمين والمعلمات يعانون من الإجراء الانفعالي.

المحور الثاني: المساندة الاجتماعية:

١- **دراسة (Elias, and Hynes, 2008)** حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٢) طالباً وأشارت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية من جانب المعلمين أدت إلى تحسين التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

٢- **دراسة (Grassi, et al., 2000)** حيث هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق النفسي وقد أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يتلقون مساندة اجتماعية أقل في أبعاد القلق والاكتئاب والحزن والخوف المرضي مقارنة من الأفراد الذين يتلقون مساندة أكبر.

٣- **دراسة (Bergman, Pederson & Mc Clean, 2008)** حيث هدفت إلى توضيح أثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من آثار الضغوط النفسية وكعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد وتقلل من تعرضهن للأمراض النفسية حيث أظهرت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلباً بأعراض الاكتئاب كما أن المساندة تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته.

٤- **دراسة (Liu & Wang, 2013)** حيث هدفت إلى فحص الافصاح عن الذات وتكتم الذات وعلاقتهما بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأسرة والأصدقاء ولدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) طالباً وقد أسفرت النتائج إلى ارتباط الافصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية المدرسية والمتلقاة من الآخرين لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة.

٥- **كما هدفت دراسة (Johnston & Cabe, 2011)** إلى التعرف على تأثير العنف الأسري والمساندة الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) منهم تلقين خدمات صحة عقلية الغير المرضي وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن حوالي ثلث أرباع العينة تعرضت لتصرفات إساءة نفسية وأكثر من النصف ذكرنا تاريخياً عند العنف الجسدي بالإضافة إلى المشاركات في العينة ولم

يختلف مستوى إدراك المساندة الاجتماعية غير المشاركات مع تاريخ ضحايا العنف الأسري مقارنة بأولئك اللاتي ليس لديهن مثل هذا التاريخ.

٦- **دراسة (صلاح أحمد، ٢٠١٨)** حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال في محافظة غزة وتكونت العينة من (٣٨٠) طالباً وطالبة حيث توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية لصالح الذكور.

٧- **دراسة (علي أبو طالب، ٢٠١١)** حيث هدفت إلى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وأشارت النتائج إلى أن جميع أبعاد المساندة الاجتماعية أعلى من المتوسط ويعد أكثر أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية شيوعاً الحكومة ثم يليه الأسرة ثم الأصدقاء والزملاء والجيران.

٨- **دراسة (أحمد عبد العزيز، ٢٠١٤)** حيث هدفت إلى معرفة دور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة المعوقات المساندة الاجتماعية للمعاقين سمعياً وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) فرد وتوصلت نتائج الدراسة إلى تحديد مجموعة من المعوقات التي تواجه المعاقين الصم وفريق العمل الذي يقوم على تقديم المساعدات والخدمات لهم ومنها عدم تفهم احتياجات هذه الفئة وعدم إعداد المعاق لعملية الدمج.

٩- **دراسة (منى عيسى، ٢٠١٥)** حيث هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي القائم على المساندة الاجتماعية لخفض حدة العدوان لدى الأطفال المعاقين سمعياً وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طفل وطفلة من مدارس النور والأمل للصم وضعاف السمع. حيث توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي القائم على المساندة الاجتماعية لخفض حدة العدوان لدى الأطفال المعاقين سمعياً كما توصلت إلى الاهتمام بالأطفال الصم ورعايتهم ومناقشة أفكارهم والاطلاع على أحاسيسهم وضبط انفعالاتهم ووقايتهم من السلوك العدواني.

١٠- **دراسة (صالح العريني، ٢٠١٢)** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهقات المعاقين سمعياً وتكونت عينة الدراسة من (١٣٩) طالبة كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى المراهقات المعاقين سمعياً.

١١- **دراسة (نوره الدامر، ٢٠١٤)** حيث هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المصابات بسرطان الثدي في مدينة الرياض وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.

١٢- **دراسة (فهد الفهمي، ٢٠١٩)** حيث هدفت إلى الكشف بناء مقياس للمساندة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٣) طالباً وأسفرت النتائج إلى أن درجة المساندة الاجتماعية المدركة متوسطة كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية تعزو لمتغير الصف الدراسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أكدت العديد من الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية على أهمية المساندة الاجتماعية كذلك دورها الفعال في التقليل من الضغوط المهنية للمعلمات بصفة عامة. كما تنوعت الدراسات السابقة في أهدافها وأسئلتها ومحاورها ونتائجها في ما يخص الضغوط المهنية كذلك تعددت الدراسات التي اهتمت بالمساندة الاجتماعية وأنواع وايثار المساندة الاجتماعية.

وبتفحص نتائج الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية يتضح أنها بعضها تناولت بعض الجوانب المتصلة بموضوع الدراسة الحالية إلا أنها لا تغني عنها حيث تختلف عن الدراسات السابقة في أنها ركزت على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة.

منهجية البحث واجراءاته:

منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي لكونه ملائم لهذا البحث ويجيب عن تساؤلاته.

مواد وأدوات البحث: تم الاستعانة بالأدوات التالية:

- مقياس المساندة الاجتماعية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة (اعداد الباحثة).
- مقياس الضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة (إعداد الباحثة).

مجتمع البحث:

تشمل مجتمع البحث جميع الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة للفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنوفية.

خطوات البحث:

١- إعداد الإطار النظري من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ومطالعة المراجع العربية والأجنبية التي تناولت ظاهرة الضغوط المهنية كذلك المساندة الاجتماعية والاستعادة منها في إعداد الجانب التجريبي للبحث.

٢- إعداد مقياسان وذلك في ضوء الدراسات السابقة والأدبيات وآراء المحكمين من المتخصصين في علم نفس الطفل للتوصل للصورة النهائية كمقياس وحساب صدقهم وثباتهم.

٣- إعداد مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الضغوط المهنية على السادة المحكمين والمتخصصين في مجال علن نفس الطفل للتحقق من صدقهم وإجراء التعديلات الضرورية.

٤- إعداد مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الضغوط المهنية على السادة المحكمين والمتخصصين في مجال علم نفس الطفل للتحقق من صدقهم وإجراء التعديلات الضرورية.

٥- اختيار عينة البحث من الطالبات المعلمات للفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنوفية.

٦- التطبيق القبلي على عينة استطلاعية من الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة المنوفية.

٧- تطبيق مقياس الضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة عينة البحث.

٨- تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة.

٩- جمع البيانات ومعالجتها احصائياً للتحقق من صحة فروض البحث والإجابة عن أسئلة المقياس وتحليل النتائج وتفسيرها وتقديم القيمة التربوية للبحث.

١٠- تقديم التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث.

أدوات البحث:

تم تصميم مقياس الضغوط المهنية للطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة لجمع البيانات وقد تم ذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث إضافة إلى جوانب ظاهرة المساندة الاجتماعية.

وقد تم عمل التعديلات المقترحة بناء على آراء السادة المحكمين حتى تم الآخذ بنسبة ٩٠% لاتفاق السادة المحكمين.

تم إعداد مقياس الضغوط المهنية للطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة (إعداد الباحثة) نظراً لأن عبارات المقياس السابقة لا تتفق مع عينة البحث ولا خصائصهم.

وقد استفادت الباحثة من دراسة (رنا صبر، ٢٠١٣)، (رانيا علي، ٢٠١١)، (علا حمايدة، ٢٠٠٩)، (أحمد زيدان، ٢٠١٦) حيث تألف من (٣٠) فقرة وكان الهدف الأساسي منه الكشف عن ظاهرة الضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة وتم عرضه في صورته الأولية على مجموعة من السادة

المتخصصين في مجال الطفولة وعلم نفس الطفل بهدف تحديد مدى ملائمة صياغة عبارات المقياس.

وقد اتفقت آراء السادة المحكمين على ملائمة ومناسبة عبارات المقياس مع وجود بعض التعديلات من حيث صياغة العبارات وحذف عبارة واحدة فقط وهي:

تم إعداد مقياس المساندة الاجتماعية للطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة (إعداد الباحثة) وقد استفادت الباحثة من مقياس (أماني عبد المقصود، أسماء السرسي، ٢٠٠٨) الذى يتكون من اربع ابعاد ويشمل (٢٥) عبارة وتم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال الطفولة وعلم نفس الطفل بهدف تحديد مدى ملائمة صياغة عبارات المقياس وقد اتفقت آراء السادة المحكمين على ملائمة ومناسبة محاور المقياس مع وجود بعض التعديلات الخاصة بصياغة العبارات.

تعليمات مقياس الضغوط المهنية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة:

يطبق المقياس على أفراد العينة ذاتها البالغ عددهم (١١٠) طالبة معلمة بعد أن توضح الباحثة للطالبات المعلمات تعليمات المقياس وتطلب منهن قراءة كل فقرة من فقرات المقياس وأن توضع علامة (صح) أمام العبارة التي تناسبها. وعند تصحيح كل استمارة اعطى لكل فقرة درجة ثم يتم ترتيب الدرجات الكلية للعينة من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية.

تعليمات مقياس المساندة الاجتماعية للطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة:

يطبق المقياس على أفراد العينة ذاتها البالغ عددهم (١١٠) طالبة معلمة بعد أن يتم توضيح تعليمات المقياس ويطلب منهم قراءة كل فقرة من المقياس وأن توضع علامة (صح) أمام العبارة التي تتناسب مع الطالبة المعلمة في حالة تصحيح كل استمارة تعطى لكل فقرة درجة ثم يتم ترتيب الدرجات الكلية للعينة من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية.

ضبط أداة البحث:

وصف عينة البحث:

تألف المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه عينة البحث من الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة المنوفية وقد بلغ عددهم (٢٠٩) وقد تم اختيار عينة عشوائية بلغت عددها (١١٠) من الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة.

العينة الاستطلاعية:

تم تطبيق أداتي البحث على عينة استطلاعية بلغ عددها (١١٠) من الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة بقسم التربية الخاصة وذلك بهدف تقنين أداتي البحث كما يلي:

ضبط مقياس المساندة الاجتماعية:

أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

صدق المحكمين:

عرض المقياس علي مجموعة من المحكمين والتعديل في ضوء ارائهم حيث يتآلف من اربع أبعاد (المساندة من قبل النظراء، المساندة من قبل الاسرة، الرضا الذاتى عن المساندة، المساندة التقديرية) وتم حذف هذه العبارات (اشعر بالوحدة عندما اكون مع زملائى، اشعر ان اصدقائى افضل شئ فى حياتى، يقوم جيرانى بمساعدتى ماديا)

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلى لمقياس المساندة الاجتماعية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البُعد الذى تنتمى إليه، وبالدرجة الكلية والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

صدق الاتساق الداخلى لمفردات مقياس المساندة الاجتماعية

	المساندة من قبل النظراء			المساندة من قبل الأسرة			الرضا الذاتي عن المساندة			المساندة التقديرية	
م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠,٨١٩**	٠.٥٥٥**	٧	٠.٦٠٤**	٠.٥٧٨**	١١	٠,٥٥٩**	٠,٨١٨**	١٩	٠,٥٢١**	٠,٦٩٣**
٢	٠,٧٢٨**	٠.٥٤٨**	٨	٠,٨٢٨**	٠,٧٤٨**	١٢	٠.٧١١**	٠.٣٩٢*	٢٠	٠,٧٣١**	٠,٦٧٧**
٣	٠,٧٦١**	٠,٦٤٣**	٩	٠,٧٦١**	٠,٦٤٣**	١٣	٠,٨٣١**	٠,٧٩٧**	٢١	٠.٧٦٧**	٠.٦٣٠**
٤	٠,٧٢١**	٠,٨٨١**	١٠	٠.٤٩٣**	٠.٥٩٩**	١٤	٠.٥٧٨**	٠.٨٠٥**	٢٢	٠,٧١٣**	٠,٧٢١**
٥	٠,٦٩١**	٠,٧٤٥**				١٥	٠,٧١٩**	٠,٨٥٨**	٢٣	٠,٧١٩**	٠,٨٥٨**
٦	٠.٥٦١**	٠.٥٥٥**				١٦	٠.٧٧٢**	٠.٦٣٤**	٢٤	٠,٧٨٦**	٠,٧٣١**
						١٧	٠,٨٠٦**	٠,٧٩١**	٢٥	٠,٧٦١**	٠,٦٤٣**
						١٨	٠,٧٩١**	٠,٨٠٣**			

** احصائيا عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق (١) أن مفردات مقياس المساندة الاجتماعية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البُعد التى تنتمى إليها وبالدرجة الكلية للمقياس. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس المساندة الاجتماعية. كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

الأبعاد	المساندة من قبل النظراء	المساندة من قبل الأسرة	الرضا الذاتي عن المساندة	المساندة التقديرية
الارتباط بالمقياس ككل	٠,٨٠٩**	٠,٧٩٨**	٠,٨٠٣**	٠,٧٩٦**

** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الإرتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

الصدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة وحساب مجموعة ٢٥% الأعلي ومجموعة ٢٥% الأدني وحساب قيمة ت للمقارنة بين المجموعتين ويوضح الجدول التالي نتيجة حساب قيمة ت للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعين والمنخفضين.

جدول (٣)

قيمة ت للفرق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
المرتفعة	٢٨	٧٣,٨٦	٤,٦٦	٢٠,٥٣	٥٤	دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠١
المنخفضة	٢٨	٤٥,٦٤	٥,٥٨			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت دالة احصائيا مما يعني ان المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق التمييزي مما يعكس صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانيًا: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

الثبات بطريقة اعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية بفاصل زمني ٣ أسابيع وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين واعتبارها مؤشرا لثبات المقياس كما يوضح ذلك الجدول (٤) التالي:

جدول (٤)

معاملات ارتباط التطبيقين للمقياس

الأبعاد	المساندة من قبل النظراء	المساندة من قبل الأسرة	الرضا الذاتي عن المساندة	المساندة التقديرية	المقياس ككل
الارتباط بين التطبيقين	**٠,٨٢١	**٠,٨١٦	**٠,٨٢٤	**٠,٨١٩	**٠,٨٢٩

** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح جدول رقم (٥) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٥)

ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	المساندة من قبل النظراء	المساندة من قبل الأسرة	الرضا الذاتي عن المساندة	المساندة التقديرية	المقياس ككل
ألفا للبعد ككل	٠,٨٣٣	٠,٨٢٧	٠,٨٢٩	٠,٨٣٤	٠,٨٣٦

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيا: مقياس الضغوط المهنية:

صدق الاتساق الداخلي

تم حساب صدق الاتساق الداخلى لمقياس الضغوط المهنية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة المقياس ككل الذى تنتمى إليه والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلى لمفردات مقياس الضغوط المهنية

م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٦١	٧	*٠,٣٦٢	١٣	**٠,٥٣٨	١٩	**٠.٦٥٧	٢٥	**٠.٧٨٧
٢	**٠,٧٨٧	٨	*٠.٧٠٢	١٤	**٠,٦٥٢	٢٠	**٠,٧٣٣	٢٦	**٠,٦٢١
٣	**٠,٥٢٧	٩	**٠,٦٨٨	١٥	**٠.٧٩٩	٢١	**٠,٥٠٩	٢٧	**٠,٧٠٣
٤	**٠,٦٧٩	١٠	**٠,٧٣١	١٦	**٠,٧٧٥	٢١	**٠,٨١٢	٢٨	**٠.٧٨٧
٥	**٠,٦٠٨	١١	**٠,٧٢٦	١٧	**٠,٧٧١	٢٣	**٠,٧٠٨	٢٩	**٠,٦٢١
٦	**٠.٨٠٥	١٢	**٠,٦٩٣	١٨	**٠.٨٠٥	٢٤	**٠,٦٢٧	٣٠	**٠.٧٨٧

** احصائيا عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق أن جميع مفردات مقياس الضغوط المهنية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة المقياس. مما يعنى أن المقياس يتمتع

بدرجة عالية من الاتساق الداخلى الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس الضغوط المهنية.

الصدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة وحساب مجموعة ٢٥% الأعلي ومجموعة ٢٥% الأدني وحساب قيمة ت للمقارنة بين المجموعتين ويوضح الجدول التالي نتيجة حساب قيمة ت للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعين والمنخفضين.

جدول (٧)

قيمة ت للفرق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
المقياس ككل	المرتفعة	٢٨	٧٢	٤,٧٧	٢٦,٠٧	٥٤	دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠١
	المنخفضة	٢٨	٣٨,٦١	٤,٨٢			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت دالة احصائيا مما يعني ان المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق التمييزي مما يعكس صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

الثبات بطريقة اعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية بفاصل زمني ٣ أسابيع وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين واعتبارها مؤشرا لثبات المقياس كما يوضح ذلك الجدول (٨) التالي:

جدول (٨)

معاملات ارتباط التطبيقين للمقياس

الأبعاد	المقياس
الارتباط بين التطبيقين	٠,٨٢٨**

** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٩)

ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	المقياس ككل
معامل ألفا كرونباخ	٠,٨٢١

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الإجابة علي السؤال البحثي: ما مستوي المساندة الاجتماعية لدي الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة؟

للاجابة علي هذا السؤال البحثي تم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية علي العينة وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومقارنته بالمتوسط الفرضي وتم حساب قيمة اختبار ت للمجموعة الواحدة باعتبار أن نسبة ٥٠% من الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية (٥٠% من الدرجة = ٣ × ٢٥ = ٧٥ درجة) هي الدرجة التي تمثل المتوسط الفرضي، والجدول التالي يوضح نتائج تطبيق اختبار ت للمجموعة الواحدة.

جدول (٩) ا

ختبار ت للمجموعة الواحدة للمساندة الاجتماعية

البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	المستوي
المساندة من قبل النظراء	١٨	١٨,٢٨	٥,٧٤	٠,٥٢	١٠٩	غير دالة احصائيا	متوسط
المساندة من قبل الأسرة	١٢	٩,٩٧	٤,١١	٥,١٧	١٠٩	دالة احصائيا عند ٠,٠١	منخفض
الرضا الذاتي عن المساندة	٢٤	١٦,٧٤	٤,٣٨	١٧,٣٩	١٠٩	دالة احصائيا عند ٠,٠١	منخفض
المساندة التقديرية	٢١	١٥,٥٢	٢,٧٨	٢٠,٦٩	١٠٩	دالة احصائيا عند ٠,٠١	منخفض
المساندة الاجتماعية ككل	٧٥	٦٠,٥١	١١,٢٠	١٣,٥٨	١٠٩	دالة احصائيا عند ٠,٠١	منخفض

ويتضح من الجدول السابق أن قيم ت المحسوبة دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠١ بالنسبة للمساندة الاجتماعية ككل وللأبعاد الفرعية الثلاثة (عدا بعد: المساندة من قبل النظراء فقيمة ت غير دالة احصائيا بالنسبة لهذا البعد) وأن الفروق في المساندة الاجتماعية ككل وللأبعاد الثلاثة دالة لصالح المتوسط الفرضي مما يعني تدني مستوي المساندة الاجتماعية التي تتلقاها العينة مما يعني مستوي منخفض من المساندة الاجتماعية ككل (بينما المساندة الاجتماعية من قبل النظراء متوسطة).

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كلا من (شريف دراوشه،٢٠١٢)، (مروان دياب،٢٠٠٦) وتختلف عما توصلت اليه دراسة كلا من (جاجان الخالدى، ٢٠٠٨)، (منى الجبلى،٢٠٠٦).

ويرجع ذلك ان مهنه معلم التربية الخاصة مهنه اجتماعية من الدرجة الاولى فتحتاج الى قدرات عقلية فى التعامل مع الضغوط والازمات كذلك مرونه عالية فى التعامل مع شتى الاعاقات المختلفة فكان لابد من ان تحصل الطالبات المعلمات على درجه عالية من المساندة تساعدها على مواجهه الضغوط المهنية والتكيف معها.

الإجابة علي السؤال البحثي: ما مستوي الضغوط المهنية لدي الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة؟

للاجابة علي هذا السؤال البحثي تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية علي العينة وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومقارنته بالمتوسط الفرضي.

وتم حساب قيمة اختبار ت للمجموعة الواحدة باعتبار أن نسبة ٥٠% من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية (٥٠% من الدرجة = ٢ × ٣٠ = ٦٠ درجة) هي الدرجة التي تمثل المتوسط الفرضي، والجدول التالي يوضح نتائج تطبيق اختبار ت للمجموعة الواحدة.

جدول (١٠)

اختبار ت للمجموعة الواحدة للضغوط المهنية

البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	المستوى
الضغوط المهنية	٦٠	٥٧,٨٧	١٣,١٩	١,٦٩	١٠٩	غير دالة احصائيا	متوسط

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة غير دالة احصائيا مما يعني مستوي متوسط للضغوط المهنية لدي عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كلا من (Eres,figen,2011)، (مريم عثمان،٢٠١٠)، (خالد الكخن، ١٩٩٧)، (نسيمة رميلى، ٢٠٠٩)، (احمد محمد،٢٠٠٤)، (سحراء حسين، ٢٠١٣)، (رانية علي، ٢٠١١)، (عزة حسين،٢٠١١)، (جعفر المياحي، ٢٠١٢) ويرجع ذلك لان مهنه معلمة التربية الخاصة احدى المهن الاجتماعية الضاغطه نظرا لتعدد مسئوليتها ومتطلباتها وزيادة اعبائها التى تجعل من الطالبة المعلمة غير راضية عن مهنتها وغير مطمئنة عن حياتها ومستقبلها المهنى فتعد الضغوط المهنية التى يتعرض لها معلم التربية الخاصة عقبه فى مزاولة مهنة التدريس بالشكل الامثل للفئات الخاصة من ذوى الاحتياجات الخاصة.

اختبار صحة فروض البحث:

اختبار صحة الفرض الأول: الذي ينص علي: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية بأبعادها والضغوط المهنية لدي الطالبات المعلمات بقسم التربية الخاصة".

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (المساندة الاجتماعية بأبعادها، الضغوط المهنية)، وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (لبيرسون= r) بين متغيري البحث للتعرف علي نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين، وكذلك بحساب معامل التحديد (r2) لدراسة الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة التي يثبت وجودها ودلالتها الاحصائية، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١١)

معاملات الارتباط (r) والتحديد (r2) للعلاقة بين متغيري البحث

(المساندة الاجتماعية بأبعادها، والضغوط المهنية)

	الارتباط بمقياس الضغوط المهنية		
البعد	معامل الارتباط r	الدلالة الاحصائية	معامل التحديد r2
المساندة من قبل النظراء	-٠,٥٤٨**	مستوي ٠,٠١	٠,٣٠
المساندة من قبل الأسرة	-٠,٦٠٨**	مستوي ٠,٠١	٠,٣٧
الرضا الذاتي عن المساندة	-٠,٢٠٨*	مستوي ٠,٠٥	٠,٠٤
المساندة التقديرية	-٠,٣١٩**	مستوي ٠,٠١	٠,١٠
المساندة الاجتماعية ككل	-٠,٥٧٨**	مستوي ٠,٠١	٠,٣٣

* دالة عند مستوي ٠,٠٥ ** دالة عند مستوي ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق: وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين المساندة الاجتماعية ككل وكذلك أبعادها الفرعية من جهة والضغوط المهنية من جهة أخري وتلك العلاقة دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ ومستوي ٠,٠١ كذلك تم حساب معامل التحديد لبيان درجة أهمية العلاقة وبلغ قيمة معامل التحديد بالنسبة للعلاقة بين المساندة الاجتماعية ككل والضغوط المهنية بلغ معامل التحديد ٠,٣٣ وتعني أن ٣٣% من التباين في مستوي الضغوط المهنية يمكن تفسيره من خلال اقترانه بالتغير مستوي المساندة الاجتماعية بشكل عكسي.

وبذلك تم قبول الفرض الذي يعني وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوي ٠,٠١ بين درجات العينة في مقياس المساندة الاجتماعية بأبعادها ودرجاتهم في مقياس الضغوط المهنية. كما أن هناك أهمية تربوية ودلالة عملية لتلك العلاقة الارتباطية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كلا من (منى الجبلى،٢٠٠٦)، (مروان دياب،٢٠٠٦)، (جاجان الخالدى،٢٠٠٨)، (جبران يوسف،٢٠١٥) على اهمية المساندة الاجتماعية كواحدة من اهم مصادر السعادة والتخفيف من العناء كما تقلل من الانفعالات السلبية وتزيد من كفاءة اداء المعلمات كما يعمل على تعزيز الصحة النفسية ومقاومه الضغوط والمواقف المجهدة.

اختبار صحة الفرض الثاني: يسهم مستوي المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالضغوط المهنية لدي العينة.

تم استخدام تحليل الانحدار البسيط وذلك لدراسة إمكانية التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال المساندة الاجتماعية ككل ويوضح ذلك الجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢)

تحليل الانحدار للتنبؤ بالضغوط المهنية من خلال المساندة الاجتماعية ككل

المتغير التابع	المتغير المستقل	ف	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الاحصائية
الضغوط المهنية	الثابت					٩٩,١١٥	١٧,٤٠٨	٠,٠١
	المساندة الاجتماعية	٥٤,٢٥	٠,٠١	٠,٥٧٨	٠,٣٣٤	-٠,٦٨٢	٧,٣٦	٠,٠١

ويتضح من الجدول أن المساندة الاجتماعية ككل ينبئ بالضغوط المهنية بشكل عكسي ويسهم في التنبؤ بنسبة ٣٣,٤% من درجات الضغوط المهنية. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

الضغوط المهنية = ٩٩,١١٥ ٠,٦٨٢× المساندة الاجتماعية.

كما تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise لأبعاد المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالضغوط المهنية وجاءت النتائج كما بالجدول (١٣) التالي:

جدول (١٣)

تحليل الانحدار للتنبؤ بالضغوط المهنية من خلال أبعاد المساندة الاجتماعية

المتغير التابع	المتغير المستقل	ف	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الاحصائية
الضغوط المهنية	الثابت					٩٥,٥٦	١٦,٨٢	٠,٠١
	المساندة من قبل الأسرة					-١,٣٢٢	٤,٨٦	٠,٠١
	المساندة من قبل النظراء					-٠,٦٨٧	٣,٥٦	٠,٠١
	المساندة التقديرية	٣٠,٧٩	٠,٠١	٠,٦٨٢	٠,٤٦٦	-٠,٧٧	٢,٢١	٠,٠٥

ويتضح من الجدول أن بعد المساندة من قبل الأسرة هو أكثر الأبعاد اسهاما في ال تنبؤ بالضغوط المهنية بشكل عسكي يليه بعد المساندة من قبل النظراء يليه بعد المساندة التقديرية وتنبئ الأبعاد الثلاثة بالضغوط المهنية بشكل عكسي ويسهم في التنبؤ بنسبة ٤٦,٦% من درجات الضغوط المهنية. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

الضغوط المهنية = ٩٥,٥٦ ١,٣٢٢× المساندة من قبل الأسرة ٠,٦٨٧× المساندة من قبل النظراء ٠,٧٧× المساندة التقديرية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كلا من (هانم الجندى،٢٠٠٣)، (عبدالرحمن عيسوى،٢٠٠٥)، (فهد الفهمى،٢٠١٩)، (Miller and blacktum, Edwards, 2011 المساندة الاجتماعية فى مواجهه الضغوط وتحقيق الامن النفسى والطمأنينة كما تسهم فى مساعدة الطالبات المعلمات فى مواجهه المشكلات والتكيف مع الاحداث كما تساعد على خفض الاثار السلبيه للضغوط.

توصيات البحث:

فى ضوء نتائج التى توصل لها البحث توصى الباحثة بمايلى:

- تبصير المعلمين بالمزيد من المعلومات لتعزز من قدراتهم على مواجهه ضعوط العمل.
- تخفيف الاعباء الوظيفية عن معلمى التربية الخاصة وتوزيع المعلمين للعمل مع مجموعات صغيرة من الاطفال او مع حالات فردية.
- زيادة الاهتمام بالبرامج الارشادية والتوجيهية المتخصصة فى مؤسسات التربية الخاصة.
- زيادة الاهتمام من قبل وزارة التربية والتعليم بمعلمى التربية الخاصة من اجل تحسين اوضاعهم الوظيفيم وتحسين الظروف البيئية والتجهيزات الخاصة بعملهم
- تحسين البيئة المهنية لمعلمى التربية الخاصة وتطويرها.
- تدريب معلمى التربية الخاصة على استراتيجيات مواجهه الضغوط.

مقترحات البحث:

- ضرورة الاهتمام بتحسين الظروف المادية والمعنوية لمعلم التربية الخاصة من اجل العمل الجيد مع ذوى الاحتياجات الخاصة.
- اجراء المزيد من الدراسات التى تهتم بمعرفة العوامل المؤدية للضغوط المهنية لمعلمى التربية الخاصة.
- دراسة فاعلية برنامج ارشادى للتخفيف من الضغوط المهنية لمعلمى التربية الخاصة.
- المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفى لدى معلمى التربية الخاصة.

مجلة الطفولة والتربية – العدد الثانى والخمسون – الجزء الثانى – السنة الرابعة عشرة – أكتوبر ٢٠٢٢

المراجع:

- أحمد زيدان (٢٠١٦). الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الخاصة ذوات النمط السلوكي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، دراسات تربوية ونفسية، العدد (٩٠)، ص ص ١٤٥- ٢٥٢.
- أحمد عبد العزيز (٢٠١٤). دور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة المساندة الاجتماعية للمعاقين سمعياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، مصر.
- أحمد ماهر (٢٠٠٣). السلوك التنظيمي – مدخل بناء المهارات، الدار الجامعية للنشر والتوزيع.
- احمد محمد (٢٠٠٤). مصادر الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات. المجلة المصرية للدراسات النفسية.١٧١.٤٢-٢٢٣.
- أسماء إبراهيم (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات الشكل، دراسة ميدانية، المؤتمر السنوي الثامن، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، ص ص ١٣-٣٥.
- أماني عبد المقصود، أسماء السرسي (٢٠٠٨). مقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أمل السيد (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بأسلوبين معرفين وكل من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية الآداب.
- أمل عبد العزيز ومشيرة اليوسفي (٢٠٠٠). سمات الشخصية كمنبئ بالأسلوب المعرفي لمعلم التربية الخاصة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١٤ (١)، ص ص ٢١٠- ٢٢٠.
- أميرة بخش (٢٠٠١). فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المتخلفين عقلياً وأثره على حالتهم النفسية العامة، رسالة التربية وعلم النفس، العدد (١٥)، ص ص ١٨١-٢٠٤.
- أيت حكيمة، فاضلي أحمد، مسيلي رشيد (٢٠١١). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٢)، ص ص ١-٣٨.
- إيهاب الببلاوي (٢٠٠٢). نمط السلوك (أ) ووجهة الضبط: كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط العمل وزمله الأعراض المصاحبة لها لدى معلمي التربية الخاصة، مركز الخدمة للاستشارات البحثية، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- إيهاب كمال (٢٠١٣). قوة التكيف مع أصعب الظروف، القاهرة، دار الحرم للتراث.
- باهي سلامي (٢٠٠٨). مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرس الابتدائي والمتوسط والثانوي: دراسة ميدانية على أربع ولايات جزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة،

جامعة الجزائر، كلية العلوم الاثرائية والاجتماعية.
- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). المساندة الاجتماعية والتوافق المهني، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- بلال بدران (٢٠١٧). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة التربية ١٦٧، (١)، ٣٢٤-٣٦٦.
- توفيق عبد الرحمان (١٩٩٤). المدير في مواجهة ضغوط العمل، مركز الخبرات المهنية للإدارة، القاهرة، مصر.
- جاجان الخالدى (٢٠٠٨). دور الاسناد الاجتماعى فى تدعيم الصحة النفسية للمراهقين. مجلة الاداب. جامعة الموصل. ١٠ (١).١٥-٣٠.
- جبران يوسف (٢٠١٥).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصى والاجتماعى، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- جعفر المياحي (٢٠١٢).الضغوط التي يواجهها عضو هيئة التدريس وأثرها على الرضا الوظيفي وسبل معالجتها في جامعة الزيتونة الأردنية، مجلة واسط للعلوم الإنسانية، العراق، ٧ (١٩)، ١٣٧-٢١٠.
- جيهان القط (٢٠١٠). استخدام الممارسة العامة في زيادة المساندة الاجتماعية لدى أمهات ضعاف العقول، دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٨ (١)، ص ص ١-٣٢.
- حامد الطلافحة (٢٠١٣). ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، العدد ٢١، (١)، ص ص ٢٥٧- ٢٩٤.
- حسين حريم (٢٠٠٩). السلوك التنظيمي – سلوك الأفراد والجامعات في منظمات الأعمال، عمان، دار الحاق للنشر.
- حسين عواد (٢٠٠١). إدراك إطارات تيسير المؤسسات الصحية العمومية للجو التنظيمي وعلاقته بالضغط المهني عند هذه الاطارات، دراسة ميدانية بالجزائر العاصمة، ماجستير علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- حمدي الفرماوي، رضا عبد الله (٢٠٠٩). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، عمان، دار صفا للنشر.
- خضير كاظم (٢٠٠٩). السلوك التنظيمي. مفاهيم معاصرة، عمان، دار الثراء للنشر والتوزيع.
- خوله يحيى ورنا حامد (٢٠٠١). مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد ٢٠، ص ص ٩٧-١٢٤.
- رانية علي (٢٠١١). مصادر ضغوط العمل النفسية لدى معلمات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات في محافظة

اللاذقية، رسالة ماجستير غير منشورة، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، ٣٣ (٣)، ص ص ١٦٣- ١٧٩.

- رحاب محمد (٢٠١٨). الضغوط المهنية كما تدركها معلمات التربية الخاصة وأساليبهن لمواجهتها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم ردمان الإسلامية، السودان.
- رنا صير (٢٠١٣). أثر مصادر ضغوط العمل في مستوى الشعور بالاغتراب الوظيفي لآراء عينة من الممرضين والممرضات في مستشفى اليرموك التعليمي، مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعية، العراق، (٣٧)، ص ص ٢٤٣- ٢٦٣.
- سامي الختاتنة (٢٠١٢). علم النفس الإداري، عمان، دار الحاق للنشر والتوزيع.
- سحراء حسين (٢٠١٣). قياس تأثير ضغوط العمل في مستوى الأداء الوظيفي لآراء عينة من العاملين في هيئة التعليم التقني. مجلة كلية بغداد للعلوم الإقتصادية الجامعة. العراق. (٣٦). ٢٠٧-٢٢٦.
- سعيد الشرم (٢٠٠٤). المناخ التنظيمي في كليات بعض الجامعات السعودية وعلاقته بالضغوط المهنية لأعضاء هيئة التدريس، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة.
- سلمى الحربي (٢٠٠٨). العنف الموجه ضد المرأة ومساندة المجتمع لها دراسة ميدانية على عينة من النساء في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- سمير شديقات، جعفر أبو صاع (٢٠١٩). الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، العدد ٧ (٢)، ص ص ٥٩- ٦٧.
- سناء بويقيره (٢٠١٣). الضغوط المهنية – مصادرها وتأثيرها على الأداء الوظيفي للمكتئبين، دراسة حالة بمكتبات جامعة قائمة، مجلة Gybrarians journal، العدد ٣٨.
- السيد أبو هاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (٢٠)، العدد (٨١)، ص ص ٢٧٦- ٣٥٠.
- شريف درواشة (٢٠١٢). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالقلق لدى الطلبة. رساله ماجيستير غير منشورة.كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية. الاردن.
- شريف درواشة (٢٠١٢). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالقلق لدى الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

- شعبان السيسي (٢٠٠٩). أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق، القاهرة، المكتب الجامعي الحديث.
- شفيق شاطر (٢٠١٠). أثر ضغوط العمل على الرضا الوظيفي للموارد البشرية بالمؤسسة الصناعية، دراسة ميدانية بمؤسسة إنتاج ال؟؟؟؟، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة محمد بوقرة بوم داس.
- شيلي تايلور (٢٠٠٨). ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، علم النفس الصحي، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- شيماء الديراموني (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- صالح العريني (٢٠١٢). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهقات المعاقات سمعياً، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- صلاح أحمد (٢٠١٨). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، مجلة كلية فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات، المجلد (٥)، العدد (٢)، ص ص ١٠٧-١٤٤.
- صلاح الدين الباقي (٢٠٠٤). السلوك الفعال في التنظيمات، الدار الجامعية، الإسكندرية.
- صلاح الدين رعواع (٢٠١٨). تصنيف النماذج المفسرة للضغوط المهنية، مجلة اقتصاديات المال والأعمال.
- طارق طه (٢٠٠٦). السلوك التنظيمي في بيئة العولمة والانترنت، الاسكندرية، دار الفكر الجامعي.
- طلعت السروجي وماهر أبو المعاطي (٢٠٠٩). ميادين ممارسة الخدمة الاجتماعية، القاهرة، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- طه عبد العظيم (٢٠٠٦). إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عبد الحميد رجيعة (٢٠١٢). بئية العلاقات السببية بين كل من المساندة الاجتماعية والمسئولية الاجتماعية لدى طالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة، مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، المجلد (٤)، العدد (٢)، ص ص ٨٣- ١١٤.
- عبد الحميد عشوي (٢٠٠٨). أبعاد ومصادر الاحتراق النفسي لدى موظفي مصلحة الزبائن، دراسة ميدانية بالوكالات التجارية لمؤسسة سونلفار، ماجستير علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- عبد الرحمن عيسوي (٢٠٠٥). علم النفس الأسري، عالم المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- عبد القادر مسلم (٢٠٠٧). مصادر الضغوط المهنية وآثارها في الكليات التقنية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- عبد المجيد فلية (٢٠١٤). السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عبير الصبان (٢٠٠٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جدة.
- عبير الصبان (٢٠٠٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى النساء المتزوجات، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة.
- عثمان الخضر (٢٠٠٥). علم النفس التنظيمي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- عزة حسين (٢٠١١). ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الإبتدائية وعلاقتها بمركز الضبط. مجلة البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد. العراق. (٣١)، ٤٠٤-٤٢٨.
- علا حمايدة (٢٠٠٩). مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٣٨ (١)، ٢٩٨- ٣١٦.
- علي أبو طالب (٢٠١١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- علي عبد السلام (٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العلمية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- علي عبد السلام (٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي عبد السلام (٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- علي عسكر (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- عماد عبد الرازق (١٩٩٨). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (٨)، العدد (١)، ص ص.
- عماد مخيمر (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات مهنية في العلاقات بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة، القاهرة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (٧)، العدد (١٧)، ص ص ١٠٣- ١٣٨.
- عمر عقيلي (٢٠٠٥). إدارة الموارد البشرية المعاصرة، بعد استراتيجي، الأردن، دار وائل للنشر.
- عمر نصر (٢٠٠١). أساسيات في التربية العملية، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.

- فارق فليه وعبد المجيد السيد (٢٠٠٩). السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- فاروق فليه، السيد عبد المجيد (٢٠١٤). السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- فاطمة حمزة (٢٠١٩). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى العاملات بالقطاع الصحي بالجلفة، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- فتحية مزياني (٢٠٠٦). أثر مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة والمعيرية الانفعالية والدافعية الانفعالية والعقلانية على الاحتراق المهني عند ضابط الشرطة، دراسة ميدانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- فهد الفهمي (٢٠١٩). بناء مقياس للمساندة الاجتماعية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد ٣٥، العدد ٢، ص ص ١٤٨: ١٧٨.
- فوزي فائق (١٩٩٦). ضغوط العمل الوظيفي، مجلة أفاق اقتصادية الاماراتية، ١٧ (٦٨)، ص ص ١٤-٦٨.
- فوزية الكردي (٢٠١٢). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس، الدنمارك.
- فوزية الكردي (٢٠١٢). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الادارة والتربية، السعودية.
- كاظم خضير وآخرون (٢٠٠٩). السلوك التنظيمي مفاهيم معاصرة، عمان، دار اثراء للنشر.
- كامل عويضة (١٩٩٦). علم النفس الصناعي، دار الكتب الجامعية، بيروت، لبنان.
- ماجدة العطية (٢٠٠٣). سلوك المنظمة (سلوك الفرد والجماعة)، عمان، دار الشروق.
- ماهر المجدلاوي (٢٠١٤). مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين، مجلة جامعة الأقصى، فلسطين، المجلد (١٨)، العدد (٢)، ص ص ٢١٢-٢٤٩.
- ماهر المجدلاوي (٢٠١٤). مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الانسانية، المجلد (١٨)، العدد (٢)، ص ص ٢١٢ - ٢٤٩.
- مايكل جرجس (٢٠١١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بورسعيد.
- محسن أبو سامح (٢٠١٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي.

- محسن الخضيري (١٩٩١). الضغوط الإدارية، مصر، مكتبة مدبولي.
- محمد الإمام ومحمد عاشور (٢٠٠٦). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى معلمي الطلبة المعاقين سمعياً وبصرياً وعقلياً في الأردن، المجلة العربية للتربية، العدد ٢٦ (٢)، ص ص ١٩-٦٥.
- محمد الزيودي (٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، المجلد ٢٣، العدد (٢)، ص ص ١٨٩ – ٢١٩.
- محمد الشناوي، محمد عبد الرحمان (١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمد القريوني (٢٠٠٠). السلوك التنظيمي، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- محمد ربيع (٢٠١٠). علم النفس الصناعي والمهني، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمد شحاتة (٢٠٠٦). علم النفس الصناعي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد عبد الرحمان (١٩٩٩). الضغوط الحياتية والاضطرابات السيكوسوماتية، مجلة العلوم الانسانية، جامعة المسيلة.
- محمد عودة (٢٠١٠). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- محمود العميان (٢٠١٥). السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، الأردن، دار وائل للنشر.
- محمود عكاشة (١٩٩٩). علم النفس الصناعي، الإسكندرية، مصر.
- مروان دياب (٢٠٠٦). دور المساندة كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة. الجامعة الاسلامية.
- مريم صنيع (٢٠١٢). الضغط المهني وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية، دراسة ميدانية سونلفار الجلفة، أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- مريم عثمان (٢٠٠٩). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى اعوان الحماية المدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاخوة منتورى، قسنطينة.
- مريم عثمان (٢٠١٠). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية: دراسة ميدانية على أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بسكره، الجزائر، جامعة الأخوة منتسوري.
- مصطفى أبو بكر (٢٠٠٣). إدارة الموارد البشرية (مدخل لتحقيق الميزة التنافسية، الدار الجامعية، الإسكندرية).
- منال السكنى (٢٠١٣). ضغوط العمل واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتوافق

النفسي لدى العاملين وقت الأزمات في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

- منى الجبلى (٢٠٠٦). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى طلبة كلية الطب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء، اليمن.
- منى عيسى (٢٠١٥). برنامج ارشادي سلوكي قائم على المساندة الاجتماعية لخفض حدة العدوان لدى عينة من المعاقين سمعياً، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، العدد (٤)، ص ص ٥٩٢- ٢٧٠.
- ناصر العديلي (١٩٩٥). السلوك الإنساني والتنظيمي (منظور كلي مقارن)، معهد الإدارة العامة.
- ناصر قاسيمي (٢٠١١). دليل المصطلحات علم اجتماع التنظيم والعمل، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- نبيل النجار، أسماء الصرايرة، منى أبو درويش (٢٠١١). المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والمستوى الدراسي والجنس لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد السادس والعشرون، العدد (١)، ص ص ٢٥٧- ٢٩٢.
- نجلاء عبد المعبود (٢٠٠٥). تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، عين شمس.
- نسيمة رميلي (٢٠٠٩). مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة لدى دراسة إطارات مؤسسة سونلغاز. الجزائر العاصمة. ماجستير علم النفس عمل والتنظيم. جامعة الجزائر.
- نسيمة وميلي (٢٠٠٩). مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة لدى دراسة إطارات مؤسسة سونلغار، ماجستير علم النفس عمل وتنظيم، جامعة الجزائر.
- نضال ثابت (٢٠٠٣). ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- نظمي أبو مصطفى وياسر الأشقر (٢٠١١). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، ١٩ (١)، ٢٠٩- ٢٣٨.
- نورا عبد الرحمن (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد (٧)، العدد (١٢)، ص ص ٢٨٨- ٣٠٦.
- نورة الدامر (٢٠١٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المصابات بسرطان الثدي في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف

العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

- هانم الجندى (٢٠٠٣). السلوك الايثارى وقابلته التعاطف فى علاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية بدمنهور. جامعة الاسكندرية. مصر.
- هشام الخولي (٢٠٠٤). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ١٨، ص ص ٨٣-١٣٥.
- هوارية قدور (٢٠١٤). المساندة الاجتماعية في مواجهة أهداف الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات – دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية بوهران، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر.
- يحيى صابر (٢٠٠٨). فاعلية برنامج ارشادي للمساندة الاجتماعية لزيادة مستوى الطموح لدى عينة من مرضى الفشل والكلى المزمن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بنها.
- يحيى هاشم (٢٠٠٦). كيان الحماية الاجتماعية في مصر، مجلة البحث العلمي، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب وعلوم التربية، مصر، العدد ١٦.

- **Ahmed, N., & Ashraf, M. (2016). The impact of occupational stress on university employees personality journal of education and educational development, 3 (2)، 28.**
- **Ahsan, N., Abdullah, Z., Fie, D. Y. G., & Alam, S.S. (2009). A study of job stresson job satisfaction among university staff in Malaysia: empirical study. European journal of social sciences, 8 (1)، 121- 131.**
- **Bergman, C. S. Pederson, N. L. & Mc clean, G.e. (2008). Genetic mediation of the relationship between social support and psychological well – being", psychology and againg: 6 (4). 646- 646.**
- **Bowser, Philip (2000). Stress management: Getting stronger handling. The load. NEA today, 19 (2)، 33.**
- **Brady, K. and Woolfson, L. 2008. What teacher factors influence their attributions for childrens difficulties in learning? British journal of educational psychology, 78 (4)، 527- 544.**
- **Brush, L. 2020. Special education teachers and work stress: exploring the competing interests model, dissertations, WSU.edu. Abstract, Washington state university.**

- **Chaudhry, A. Q. (2012). The relationship between Occupational stress and job satisfaction: the case of Pakistani universities international education studies, 5 (3)، 212- 221.**
- **Cheng, s & Chan, A (2004). The multidimensional scale of perceived social support to dimensionality and age and gender differences in adolescents, personality and individual differences, 36 (1)، 1-11.**
- **Cheuk, w, & Wang, R (2000). Kindergarten principals in Hong Kong: Job stress and support from close friends journal of educational administration. 38 (3) 272- 287.**
- **Cohen, S & Wills, T. (1985). Stress, social Lsoupportan the buffering hypothesis, psychological Bullotion, 98, (2). 336- 357.**
- **Copper, C (2001). Most work streed, http: //newsbbc.co.uk/english/health.**
- **Elias, M & Hynes, M. (2008). Social competences, social support and academic achievement in minority, low income. School psychology quarterly. Vol, 23, no. 4, 474- 495.**
- **Eres,figen. (2011). Occupational Stress of Teachers: A comparative Study Between Turkey and Macedonia. International Journal of Humanities and Social science.Vol.1.no.7.june.**
- **Feuerstein, M., Labbe, E. E., & Andrzej R. Kuczmierczyk. (2013). Health psychology: A psychobiological perspective. New York: springer publishing.**
- **Gox, T. Griffiths, A., & Rial, E. (2010). Work related stress occupational health psychology, 31- 56.**
- **Grassi et al (2000). Social competences, social support and academic achievement in minority, low income. School education. High education. Vol (55). Pp 553- 575.**
- **Johnston. Mc cabe, p., levi- Minzi., M., Van Hasselt, V., & Vanderbeek, A. (2011). Domestic Violence and social support in a clinical somple of deaf and hard of hearing women journal of family violence. 26 (1). 63-69.**

- **Jones, B. 2011. Some people aren't cut out for It", the role of personality factors in the careers of teachers of students with EBD, Remdial and special education, 32 (3)، 179- 191.**
- **Klassen, Robert; Wilson Elaine; F. Y. Siu, Angela; Hannok Wanwisa; W. Wong, Marina; Wongsri, Nongkran; sonthisap, panwadee; Pibulchol, Chaleosri, Buranachaltavee, Yanisa and Jansen, Anchalee (2012). Preservice, teachers work stress, self-efficacy, and occupational commitment in four countries, published on line: www.springerlink.com**
- **Krohne, H. W. (2001). Stress and coping theories the international encyclopedia of the social and behavior sciences, 22, 15163- 15170.**
- **Lazuras, L. (2006). Occupational stress, Negative affectivity and physical health in special and general education teachers in Greece British journal of special education, 33 (4)، 204-209.**
- **Liu, Ying Chich., & J. P. Liou, Y- Y wang (2013). Exploring users subjective well- being in Facebook-A perspective of social support international journal of advanced information technologies, 7 (2)، 24-34.**
- **Luthans, F. (1995). Organizational behavior. 7th ed. Mcg raw-HillInc., New York.**
- **Meng, Q., & Wang, G. (2019). A research on sources of university faculty occupational stress: a chinese case study psychology research and behavior Mangement, 11, 597.**
- **Olaekan, M. (2004). Stress Mangement strategies of secondary school principals in Nigeria., Educational research. 46 (2)، 105.**
- **Ozkan, Azzem and ozdevecioglu, Mahmut (2012). The effects of occupational stresson burn out and life satisfaction; a study in accountants published online: 26 February www. Springer link.com**
- **Reddy, G. Lokanadha & Anuradha, R. ViJaya. (2013). Occupational stress of higher secondary teachers working invellore district.**

International journal of educational planning & Administration. 3 (1)، 9-24.

- Robbins, P. S., Longton, N. (2014). Fundamentals of del cesar, Colombia. Encuentros, 17 (1)، 24-33.
- Weinberg, A., Sutherland, J. V., Cooper L. C. (2010). Organezational stress mangement. U. K: Palgrave Macmillan