كلية التربية
كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم
إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)
=======

مستوى ضغط العمل والمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون من وجهة نظرهم

إعـــــــداد
د/ عمار عبدالله الفريحات
استاذ علم النفس التربوي المشارك
جامعة البلقاء التطبيقية- كلية عجلون
ammaralfrehat@gmail.com

﴿ المجلد الثالث والثلاثين– العدد السابع – سبتمبر ٢٠١٧م ﴾
http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى ضغط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون، ودرجة تقديرهم لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة من لهم وجهة نظرهم، وعلاقتها بمتغيري :الجنس، الخبرة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٤) معلم ومعلمة ممن يعملون في المدارس الحكومية في محافظة عجلون، للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦،تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية ، لتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بتطوير أداتي الدراسة وهما: مقياس لضغوط العمل والمكون بصورته النهائية من(٣٥) فقرة موزعة على خمسة مجالات، ومقياس للمساندة الاجتماعية والمكون بصورته النهاية من (٢٥) فقرة موزعة على خمسة أبعاد .أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضغوط العمل لدى عينة الدراسة كان مرتفعا ،ودرجة تقديراتهم لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم كانت مرتفعة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياسي ضغوط العمل ،والمساندة الاجتماعية يعزى إلى متغيري الجنس والخبرة ، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى ضغوط العمل ، والمساندة الاجتماعية

الكلمات المفتاحية :

ضغوط العمل، المساندة الاجتماعية، المرحلة الثانوية

Abstract

This study aimed at examining the job stress level of the secondary schools level teachers at Ajloun Governorate, and the level of their assessment of the social support given to them from their own point of view, and its relationship to variables of sex and experience. The study sample consisted of (264) male and female teachers who work in the governmental schools in Ajloun Governorate for the academic year 2015/2016. They were chosen following the random stratified random sample method. To achieve the study objectives the researcher developed two research tools which are: job stress measurement, formed of (35) paragraphs, distributed to five domains, and a measurement of social support formed of (25) paragraphs distributed to five dimensions. The results showed that the level of job stress in the sample study was high, and their assessment of the level of social support was high. The study also showed that there are no differences between the mean of the degrees of the study sample on the measurements of job stress and social support attributed to variables of sex and experience, and that there is a negative binding relationship between the level of job stress and social support.

Keywords:

Job Stress, Social Support, Secondary Level

الاطار النظري

وتعتبر مهنة التعليم من أهم المهن وأكثرها خطورة في المجتمع ؛إذ أنها تمده بالعناصر البشرية المؤهلة علميا واجتماعيا واخلاقيا وفنيا ،كما أنها تعد من أكثر المهن الاجتماعية الضاغطة والتي تسبب اجهادا للمعلم ؛مما يؤثر على تكيفه النفسي ورضاه الوظيفي (طلافحة،٢٠١٣). ويعد المعلم أحد أهم الدعائم الأساسية في العملية التربوية، وحجر الزاوية في مسيرة البناء والتطوير، ونقل المعرفة من جيل إلى جيل؛ اذ يعتمد تطور المجتمع وتقدمه على نجاح المعلم في غرس المعرفة والتربية الصحيحة والاخلاق والقيم في أذهان الطلبة (أحمد،٢٠٠٦). تتعدد وتتداخل أدوار المعلم ما بين معرفي وتقويمي وإداري. وقد يجد أحيانا أنفسه في وضع لم يختاروه، لكنه فرض عليه من مؤثر خارجي يملك نوعا من القوه والسلطة عليه ،فنجده معرضا للضغوط؛ والتي قد تؤدي الى نتائج تنعكس سلبا على شخصيته وسلوكه، وتؤثر على أدائه من مثل: فقدان الاهتمام بالطلاب، وتبلد المشاعر، ونقص الدافعية ،والاداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير، مما يؤثر بشكل مباشر على انتاجه بشكل خاص، وعلى مخرجات التعليم بشكل عام (حسين؛ حسين،٢٠٠٦)؛ لذا فقد زاد اهتمام الباحثين بضغوط مهنة التدريس؛فتعرض المعلم للضغط داخل البيئة المدرسية، يؤثر على العملية التعليمية ، اذ يعد من أهم المرتكزات الأساسية للعملية التربوية، وبدونه يعاني المتعلم كثيرا من الصعاب للحصول على ما يحتاجه من معارف وخبرات ،تؤهله للاندماج في المجتمع (أبو مصطفي؛والاشقر,٢٠١١)، اذ ما يتعرض له المعلم من ضغوط يعد خطرا يهدد مهنة التعليم لما قد ينتج عنه من تأثيرات سلبية على المعلم والطلبة والعملية التعليمية ككل،وينعكس هذا على توافق المعلم مع مهنته ،وقد يترتب على ذلك من أمور سلبية تؤدي بدورها إلى تدهور العملية التعليمية داخل المدرسة بشكل عام(العبيدي،٢٠٠٩) وفي هذا الإطار يذكر ريس(Reese, 2004) أنه في أواخر الثمانينات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا، وأن حوالي 40-٥٠% من المعلمين الجدد يتركون مهنة التدريس خلال الخمس سنوات الأولى، ويكلف ذلك الدول مبالغ كبيرة لإعادة تأهيل معلمين جدد. في حين ذهب كل من جيبسون وفورست (Jepson & Forrest, 2006) إلى ما هو أكثر من ذلك إذ أشارا إلى أن تقارير الصحة والسلامة في انجلترا تؤكد إلى أن مهنة التعليم من المهن الأكثر ضغطا ،إذ سجل 41% من المعلمين أنهم

يعانون من ارتفاع مستويات ضغوط العمل لديهم ,وذلك بالمقارنة ب 13 % بمهنة التمريض، و29% بالوظائف الإدارية .وأظهرت الدراسة التي أجراها كل من فونتانا وأبو سريع (Fontana & Abouserie, 1993) أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها. كذلك يشير بويلي ، وزملاءه "(Boyle , et al, 1995) إلى أن الدراسات المسحية التي تناولت متغير ضغوط العمل، أكدت على أن ثلثي المعلمين يعتبرون مهنة التدريس من المهن الضاغطة (الفريحات، واخرون ٢٠١٦). وتحدث الضغوط نتيجة ادراك الفرد بوجود مواقف تشكل خطرا او تهديدا، او تعيق اشباع حاجاته او تحقيق اهدافه، او وجود اعباء يجد الانسان نفسه معها غير قادر على تحلمها ،او ان متطلباتها تفوق قدرته كفرد، فيشعر مع بذلك بحالة من عدم الارتياح والوطأة والعبء الذي يقع على كاهله والذي يزيد من نسبة الضغوط عليه(الخرابشة،وقمش،٢٠٠٩). ويوضح فورست وجيبسون (Forrest &Jepson 2006) العلاقة بين عوامل ضغوط المهنة المختلفة وآثار هذه الضغوط على العمل وتأثير الصفات الشخصية على هذه العلاقة بمصدرين أساسين من المصادر الضغوط:أولها :ضغوط تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها مثل : ضغوط بيئة العمل المادية، وضغوط فردية، واجتماعية، وتنظيمية.وثانيها : ضغوط تتمثل في الخصائص والصفات الذهنية والعاطفية والجسمية، نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد. ويعرف بلوج (Blaug,2007) ضغوط العمل بانها حالة من عدم التوافق بين متطلبات العمل وقدرات الشخص العامل. وتختلف مصادرها من شخص إلى آخر حسب المهنة التي يعمل بها الفرد .ويري ماك راث(McCrath,1976) (في الكخن،١٩٩٧) أن هناك ثلاث أمور اعتبرت مصادر عامة للضغوط في مهنة التدريس منها ما يرجع الى : البيئة المادية–التكنولوجية في المؤسسة التي يؤدي فيها الفرد عملة ومسؤولياته والتي تكون مصادر ممكنة للضغوط المهنية وينشا عنها عبء العمل، صعوبة العمل، غموض العمل. والبيئة الاجتماعية: والتي تتضمن العلاقات بين الأشخاص في المؤسسة أو البيئة التي يتفاعل فيها الفرد مع زملائه والمرؤوسين في الموقف التنظيمي والتي تكون مصادر ممكنة للضغوط وينشا عنها غموض الدور وعبء الدور. ونظام الشخص الذي يكون مصدر الضغوط ويشير إلى مجموعة خصائص الشخصية كالقلق ،الحاجة إلى الوضوح ،الأساليب الإدراكية.أما على صعيد المصادر الخاصة لضغوط مهنية التدريس فقد أشارت الدراسات إلى جملة من المصادر

منها: عبء التدريس ،وعدم الرضا عن العمل، وظروف العمل، والمناخ التنظيمي والتي تعمل على زيادة الضغوط المهنية وضعف الأداء(الفريحات وزملاءة،٢٠١٦). وأشار دنهام (Dunham,1980) إلى مصادر العبء التدريسي والتي تتمثل بتصحيح الكثير من أوراق الامتحان ،وزيادة أعداد الطلبة والاجتماعات الكثيرة إضافة إلى سوء تصرف الطلبة. كما أشارت الدراسة التي قام بها (أبو مغلي،١٩٨٧) إلى أن من مسببات الضغوط العمل للمعلم: عدم مشاركته في اتخاذ القرارات، عدم الرضا عن المهنة وعدم الارتياح لأسلوب الإدارة. واشار ترافر وميلر (Travers & Miller, 2005) الى أن المعلمين كانوا يواجهون ضغوطاً متنوعة مثل: ضغط العمل، والموانع الثقافية، وقلة الترقية، وثقافة المدرسة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن التمييز كان عاملا مساهما في شعور المعلمين بالإجهاد، والضغط النفسي. وكذلك توصلت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط العمل، تعتبر عامل رئيسي حدوث الاضطراب العقلي لدى المعلمين. وأشار ساروس(Sarros,1988) إلى أن من ابرز العوامل التي ترفع من مستويات ضغوط العمل: الإجهاد الوظيفي والعبء الوظيفي ،العلاقات الشخصية غير المرضية. أما دومين(Domain,1989)فقد أضافت إلى مجمل الأسباب عدم المساواة في الراتب والظروف النفسية. وأشار(العدوان،١٩٩٢)في دراسته إلى الأسباب والعوامل المؤدية إلى ظهور ضغوط العمل لدى المعلمين هي: غموض الدور، وصراع الدور، والعلاقة مع المدير ،والعلاقة مع الزملاء والعلاقة مع الطلبة. كما ويشير كرياكون وسوكلايت (Kyriacon&Suclite,1987) إلى أن مصادر ضغوط العمل الشائعة لدى المعلمين هي :اتجاه الطلبة السلبي نحو التعليم، وضعف دافعية الطلبة ،وإشغال حصص المعلمين المتغيبين، وكثرة الأعباء، وعدم وجود الوقت الكافي للعمل الفردي مع الطلبة ،سوء تصرف بعضهم وقلة اهتمامهم بالتعليم .كما أظهرت دراسة الحلو (٢٠٠٤) التي أجريت على(٥٣٨) معلما ومعلمة أن ضغوط العمل التي يعاني منها المعلمون أكثر من غيرها مرتبة على النحو التالي :قلة الحوافز المادية ،والحوافز المعنوية ،وحجم العمل، ثم بيئة العمل ، وأخيرا صراع الأدوار.وأظهرت دراسة كالهون وجنكنز(Calhoun, &,Jenkins,1991) التي هدفت إلى التعرف على مصادر ضغط العمل لدى معلمات مدارس التعليم العام في ولاية جورجيا الأمريكية، وشملت عينة الدراسة(١٢٤) معلمة: أن زيادة عبء العمل، وعدم وجود حوافز من أهم مصادر ضغوط العمل. هذا ويقسم الباحثون مصادر الضغوط التي يتعرض لها المعلم

إلى: الضغوط الصفية وتشمل على: زيادة عدد الطلاب داخل الصف، عدم القدرة على المحافظة على النظام الفعال داخل الصف، مستويات الأكاديمية للطلاب، ضعف دافعية الطلبة واتجاهاتهم السلبية نحو المدرسة، السلوك الفوضوي، والعلاقة السلبية مع الطلاب، وعدم ثقة الطلبة بالمعلم، البيئة المادية للصف من حيث درجة الحرارة والإضاءة واتساخ الصفوف. والضغوط المدرسية أو المؤسسية، والتي تتمثل في: قلة فرص الترفيه والنمو المهني، والعلاقات الضعيفة مع الزملاء ،وانعدام القيادة الإدارية، وانعدام وضوح الدور ، وزيادة الواجبات غير التدريسية المكلف بها كالمراقبة على الامتحانات والمناوبات والأعمال الكتابية الأخرى التي تطلب من المعلم انجازها، ونقص فرص اتخاذ القرار. والضغوط المجتمعية: تدني مستوى الرواتب، النظرة السلبية لدور المعلم، تعصب الأهالي ضد المعلمين وعدم تعاونهم فيما يخص مصلحة أبنائهم، عدم توفر الحوافز المادية والمعنوية للمعلم (الفريحات وزملاءة،٢٠١٦). وتشير الدراسات إلى أن ضغوط العمل تترك أثار سلبية على المعلمين إذ تشير نتائج الدراسة التحليلية التي أجراها بليز (Blase, 1986)، حول مصادر ضغوط العمل كما يدركها المعلمون أنفسهم، وجود انفعالات سلبية مصاحبة لإحساس المعلمين بضغوط العمل مثل: الغضب، الاكتئاب، الانزعاج، لوم الذات، وأعراض عضوية. ويذكر كل من (منصور والبلاوي ١٩٨٩) بأن الضغوط المهنية قد تمثل عاملا هاما يسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية. فالعمل الذي يتصف بالأعباء الزائدة كما وكيفا، وبالتغير السريع، وبالمعايير غير الواقعية للأداء يكون مثقلا بالضغوط بالنسبة لمعظم الأشخاص. ومع ذلك فإن إدراك تلك الأعباء واستجابات العاملين قد تختلف من فرد لآخر. كما ويؤكدان أن ظاهرة الضغوط شأنها شأن معظم الظاهرات النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها، هي من طبيعة الوجود الإنساني، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة. ويشير جبسون وآخرون (Gibson & others, 1994)، الى مجموعة من الآثار المترتبة عن ضغوط العمل وهي: آثار نفسية مثل :العدوانية، واللامبالاة، والقلق ،والضجر، والإعياء، والإحباط. وآثار سلوكية مثل: التدخين ، والإفراط في الأكل والشرب ، والميل إلى ارتكاب الحوادث. وآثار معرفية مثل: عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة، وعدم القدرة على التركيز. وآثار صحية

وفسيولوجية مثل: آلام الصدر والظهر، وآلام القلب، والربو، والإسهال وزيادة ضغط الدم، وزيادة السكر في الدم، وزيادة دقات القلب، وجفاف الحلق، والتعرق .وآثار تنظيمية مثل: الغياب وضعف الولاء التنظيمي وضعف الأداء الوظيفي وعدم الرضاء الوظيفي. وقد أظهرت دراسة كل من (أبو مغلي ١٩٨٧،رمضان ١٩٩١،محمد ١٩٩٩،العمري،٢٠٠٣) إلى أن تعرض المعلم للضغط العمل يؤدي: فقدان المعلم الاهتمام بعملة وطلبته، مصحوبا بحالة من التشاؤم واللامبالاة ،والتسرب وكثرة التغيب عن العمل ،والسلبية وسوء التصرف مع الطلبة، وشعوره بالإحباط المرتبط بالصراع والقلق والغضب وقلة الحيلة والانزعاج وتثبيط العزم .وإصابته بالاضطرابات المعوية واضطرابات النوم والحساسية. وإحساسه بعدم الكفاية وارتباك مستوى التفكير وضعف دافعيته للعمل وأدائه النمطي للعمل ومقاومته للتغيير وفقدانه القدرة على الإبداع وانخفاض فاعليته في التدريس وهو ما يؤدي إلى انخفاض إنتاجيته خاصة وضعف مخرجات التعليم بصورة عامة. وقد تناولت العديد من الدراسات الضغوط التي تواجه المعلمين، فقد اظهرت نتائج دراسة ابو مصطفى والزين (٢٠٠٩) والتي طبقت على عينة مؤلفة من (١٨٣) معلما ومعلمة في محافظات قطاع غزة :ان اكثر مصادر ضغوط العمل شيوعا لدى المعلمين هي: في مجال العلاقة مع الطلاب يليه على التوالي مجال الراتب والترقية ثم العلاقة مع الزملاء ثم العلاقة مع مدير المدرسة واخيرا مجال بيئة العمل ،وانه لا يوجد فروق معنوية في التعرض لمصادر الضغط تبعا لمتغير الجنس والمؤهل العلمي ونوع الوظيفة .هذا وقد هدفت دراسة الخرابشة والقمش(٢٠٠٩) الى التعرف الى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة البلقاء الاردنية، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) وقد افضت الدراسة الى العديد من النتائج منها : تعرض معلمي ومعلمات محافظة البلقاء للضغوط مرتبة حسب قوتها الى ضغوط اكاديمية بدرجة متوسطة، وضغوط ادارية ومهنية ونفسية واجتماعية بشكل ضعيف, كانت المعلمات اكثر ضغوطا من المعلمين في جميع المجالات. ولا توجد فروق دالة احصائية في تعرض معلمي المدارس للضغوط تعزى لمتغيرات المرحلة الدراسية او المؤهل العلمي .فقد اشارت نتائج الدراسة ايرز، واتاناسوسكا (Eres&Atanasoaka,2010) والتي اجريت على عينة مكونة من (٤١٦) معلما تركيا و(٢١٣) معلما مقدونيا الى ان الضغوط التي يعاني منها المعلمين هي العلاقة السئية مع مدير المدرسة والزملاء، وسوء تصرف الطلاب واولياء الامور، تحمل

مسئولية اتخاذ القرارات، التطور المهني، وان مستوى الضغوط التي يعاني منها المعلمون كانت متوسطة وان المعلمون الاتراك يعانون من نسبة متوسطة من الضغوط المهنية وبنسبة اقل من المعلمين المقدونيين، وان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الشعور بالضغط النفسي لصالح الاناث. كما أظهرت نتائج دراسة حمايدة (٢٠١١) أن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية والتي اجريت على عينة مكونة(٥٧٤) معلما ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان. كانت بمستوى مرتفع ، وان هناك فروق في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة(٥-١٠سنوات). وانه لا يوجد فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي. وان أكثر المشكلات التي يعاني منها المعلمون :التعب والإرهاق الجسدي واقل المشكلات الإخفاق في الحياة وعدم القدرة على النوم وهبوط في عضلة القلب .وقد هدفت دراسة كياشتا وكياشتا (Kayastha&Kayastha,2012) الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمين ودرجة الرضا الوظيفي لديهم في المدارس الثانوية بمقاطعتي كاشماندو ولاليتبور بنيبال، في ضوء متغير العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية ،المؤهلات الاكاديمية ،عدد الاشخاص المعالين، قيمة الراتب، سنوات الخدمة نوع المدرسة، عدد الطلاب في الفصل الواحد، وعدد الطلاب في المدرسة ككل ،وقد تم اختيار عينة قصدية مكونة من (٢١٦) معلما و(٥٢) معلمة .اشارت نتائج الدراسة الى ان افراد العينة يعانون من مستوى متوسط من الضغوط المهنية وجاءت الضغوط المتعلقة بعبء العمل الزائد في المرتبة الاولى ثم العلاقة المتدنية مع الزملاء ثم عبء المسئولية الاسرية، واخيرا الضغوط السياسية. وبينت نتائج دراسة جيراج (Jeyaraj,2012) والتي اجريت على عينة مكونة من(١٨٥) معلما حكوميا و(١٢٠) معلما من المدارس الخاصة ان مستوى الضغوط المهنية كان مرتفعا لدى المعلمين من كلا النوعين من المدارس الحكومية والخاصة، وان معلمي المدارس الخاصة يعانون من الضغوط المهنية بنسبة اعلى من المدارس الحكومية ،وان المعلمين الذين يتعرضون للضغوط كانوا ميالين لترك مهنة التعليم وغير راضين عن مهنتهم. وقد اظهرت نتائج دراسة الطلافحة (٢٠١٣) والتي طبقت على عينة مؤلفة من (٢٢٨) وهدفت الى مقارنة مصادر الضغوط بين معلمي المدارس الاساسية الحكومية والخاصة في تبعا لمتغير الجنس ان مستوى الضغوط التي تواجه المعلمين كانت مرتفعة على الاداة ككل، وان هناك فروق في

مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولسنوات الخدمة لصالح المعلمين من ذوي سنوات الخدمة (٥-١٠) سنوات، ولا توجد فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي .وقد بينت نتائج الدراسة دراسة حسن (Hasan,2014) والتي اجريت في مقاطعة هارديوير بالهند ان مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمين في كلا النوعين من المدارس الحكومية والخاصة مرتفع ، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلما ،(٥٠) من المدارس الحكومية و(٥٠) من المدارس الخاصة .وكانت نسبة الضغوط اعلى بين معلمي المدارس الخاصة ،ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التعرض لضغوط العمل يعزى لجنس المعلم في كلا النوعين من المدارس. وقد توصلت دراسة الاحسن(٢٠١٥) التي اجريت على عينة مكونة من(١١٥) من معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة الى النتائج التالية: وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتعود هذه الضغوط الى اعباء المهنة وظروف العمل، والتلاميذ واولياء امورهم، والسياسة التعليمية ،والاجر والحوافز، والعلاقات المهنية والنمو والتطور المهني، والمكانة الاجتماعية . ووجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات. كما هدفت دراسة ابو حماد(٢٠١٥) التعرف الى درجة مصادر ضغوط العمل التي يتعرض لها معلمو ومعلمات المدارس الثانوية في محافظات غزة وعلاقتها بمستوى الانجاز لديهم، في ضوء متغيرات(الجنس، المؤهل العلمي ،سنوات الخدمة ،فترة الدوام ،المحافظة)، تكونت عينة الدراسة من(٤٨٥) معلما ومعلمة من المدارس الثانوية في محافظة غزة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية وقد اشارت نتائج الدراسة : ان درجة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية بمحافظات غزة كانت بوزن نسبي (٦٥،١) وبدرجة تقدير متوسط .وان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات تقديرات افراد العينة حول درجة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس ولصالح المعلمات، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات تقديرات افراد العينة حول درجة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخدمة، فترة الدوام، المحافظة)

وتعتبر المساندة الاجتماعية من أهم مصادر التخفيف من الضغوط لدى الأفراد إذ تساعدهم على التكيف مع المشكلات التي تواجههم، وهي إحدى صور العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها، ومصدر هام من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان عندما يشعر بأن هناك ما يهدده، وأنه غير قادر على مواجهة الضغوط والمتاعب التي قد تعترض حياته وتؤثر على توافقه (عبد المعطي، ٢٠٠٤). كما تعد من أهم العوامل التي تساعد الفرد على تقوية السلوك المرغوب ،وإحداث التوافق بكافة أشكاله، ولا سيما التوافق الاجتماعي بين الفرد والجماعة التي ينتمي إليها، فهي تقي الفرد من الاثار الناجمة عن الضغوط (عبد العال،٢٠٠٢). ويعرفها علي (٢٠٠٥) بانها الدعم المادي والعاطفي والمعرفي الذي يستمده الفرد من الأسرة، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعده على خفض الآثار النفسية الناشئة من تلك المواقف، وتساهم في الحفاظ على صحته. وهناك اتفاق على أن مفهوم المساندة يشمل مكونين أساسيين هما :أن يدرك الفرد أنه هناك عدد كاف من الأشخاص في شبكة علاقاته الاجتماعية يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليهم عند الحاجة، وأن يكون لدى الفرد درجة معقولة من الرضا عن المساندة المتاحة له والقناعة بجدواها (القط ،2010).إن إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية هو تقيم معرفي للعلاقة مع الآخرين ومدي تقديم المساعدة له بأشكالها المختلفة: المادية والمعنوية والسلوكية والمعلوماتية والتوجيهية (سلطان،٢٠٠٩). ولقد وُجد أنّ للخصائص الشخصية التي يوصف بها الفرد تأثيرها على هذين المكونين، فالأفراد ذوي الخصائص الإيجابية (الفاعلية الذاتية، التمكن، تقدير الذات المرتفع) يكونوا أكثر قدرة على الحصول والاستفادة من مصادر المساندة الاجتماعية المحيطة بهم ،بينما الافراد ذوي الخصائص سلبية (تقدير الذات المنخفض، الانطوائية) يكونوا أقل قدرة في الاستفادة من مصادر المساندة الاجتماعية المقدمة لهم(عبد الرازق،١٩٩٨).وتأخذ المساندة الاجتماعية المقدمة للفرد عدة انماط منها :المساندة الوجدانية: التي تؤدي الى احساس الفرد بالاستقرار والراحة النفسية. التكامل الاجتماعي: وتتمثل في المشاركة المادية، والوجدانية في المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد في شبكة علاقاته الاجتماعية. مساندة التقدير :وتظهر في دعم شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد حتى يشعر بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات .المساعدات المادية: وتتمثل في تقديم العون المادي

والاشياء العينية التي يحتاجها الفرد المساندة المعرفية :ونظهر في عمليات التوجيه والارشاد (علي ،٢٠٠٥). ويرى (عبد الرحمن،٢٠١١) ان للمساندة النفسية الاجتماعية اثرا مخففا لنتائج الضغوط ،فالأشخاص الذين يعانون من التوترات الناتجة عن الضغوط يحتاجون الى العلاقات والدعم والمساندة اذ يزداد احتمالية الاصابة بالاضطرابات النفسية كلما قلت مقدار المساندة التي تقدم لهم كما وكيفا .اذ تؤدي والمساندة الاجتماعية في حياة الفرد دوران اساسيان هما: الدور إنمائي والدور وقائي، ففي الدور الإنمائي يكون الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل من الناحية الصحة النفسية من غيرهم ممن يفتقدون هذه العلاقات، وفي الدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية تساعد على مواجهة الضغوط بأساليب إيجابية فعالة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعاً لتوفر المساندة والعلاقات الاجتماعية الجيدة، اذ تزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كماً ونوعاً، فحجم المساندة ومستوى الرضا عنها له دوره المؤثر في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة وأساليب مواجهته وتعامله معها. (الشناوي وعبد الرحمن،١٩٩٤). ويشير (House,1981) الى وظيفتين مهمتين للمساندة الاجتماعية في التدخل بين الضغوط والصحة النفسية للفرد، ويمكن اجمال ذلك في نقطتين هما: النقطة الأولى :يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الضاغط وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والامكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضهما علية الموقف ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط . وفى النقطة الثانية :فإن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية(باثولوجية)، وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو بالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية:وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة حيث يحدث كبح للهرمونات العصبية بحيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تيسير السلوكيات الصحية الصحيحة. (الديداموني،٢٠٠٩). وتختلف مصادر المساندة وتتنوع حسب الظروف المختلفة الا ان هناك

اجماع على ان مصادر المساندة هي :الزوج والزوجة والأقارب والأصدقاء والجيران ،زملاء العمل، وموفرو الخدمات الوقائية أو المعالجون، الأطباء والمرشدون النفسيون والاجتماعيون، رجال الدين (احمد عثمان ،٢٠٠١) وقد تناولت العديد من الدراسات المساندة الاجتماعية واثرها وعلاقتها بالمتغيرات المختلفة فقد اشارت نتائج دراسة (الجبلي،٢٠٠٦) التي اجريت على عينة تكونت من (٢٦١)من طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء الى ان مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية عالية، وانه لا توجد فروق دالة احصائيا في المساندة الاجتماعية لدى طلبة عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتخصص .كما توصلت الدراسة الى انه لا توجد علاقة دالة احصائيا بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. كما اسفرت نتائج دراسة دياب(٢٠٠٦) والتي اجريت على عينة قوامها(٥٥٠)طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية ان المساندة الاجتماعية التي يتلقاها المراهقون متوسطة، وانه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المساندة لصالح الاناث، ومن نتائجها ايضا وجود علاقة عكسية بين الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية، كما بينت النتائج وجود علاقة طردية بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية. وفي دراسة برجمان وزملاءه (Bergman et al.2008) والتي هدفت للتعرف على اثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف لأثار الضغوط او كعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضه للأمراض النفسية. وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٢٤) مسنا. واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الاعراض النفسية. ومما اسفرت عنه الدراسة من نتائج ما يلي :ان المساندة ترتبط سلبيا بأعراض الاكتئاب. وان المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته. وقد اشارت دراسة ليفي وزملاءه (Leavy et al,2009) التي طبقت الدراسة على عينة مكونة من(٤٤) ارملا و(٢٠) ارملة ،وهدفت التعرف الى مدى مساهمة العضوية في المجموعات المساندة الاجتماعية على التكيف مع الفقد ،الى ان ادراك الفرد لوجود للمساندة الاجتماعية ومدى رضاه عنها وعمق علاقة الفرد ممن يسانده يخفف عليه الاسى والحزن والقلق الناتج عن خبرات الفقد. وكشفت نتائج دراسة جانيلين، وبلاري(Ganellen,Blaney,2010) والتي

اجريت على عينة مؤلفة (٨٣) طالبا جامعيا عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والى وجود اثر لكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة وهمومها. وقد اظهرت نتائج دراسة المنصوري والبدران (٢٠١٠) والتي طبقت على عينة مكونة من(١٠١) طالبا من طلبة قسم الارشاد النفسي في جامعة البصرة، من كلا الجنسين تم اختيارهم عشوائيا ان مستوى التفاعل الاجتماعي ومستوى المساندة الاجتماعية مرتفعان لدى الطلبة ،ولا توجد فروق داله احصائيا في المساندة الاجتماعية وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية وان هناك علاقة ايجابية بين التفاعل والمساندة الاجتماعية. هدفت دراسة النجار ،الصرايره، درويش(٢٠١١) الى الكشف عن علاقة المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية بكل من(التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي والجنس).تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من جامعة مؤته في الاردن .دلت نتائج الدراسة على وجود ارتباط دال احصائيا بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والتحصيل الدراسي ووجود ارتباط سالب بين المساندة الاجتماعية والوحدة النفسية. وعدم وجود فرق دال احصائيا في (المساندة الاجتماعية، تقدير الذات، الوحدة النفسية) تعزى للجنس، ووجود فروق داله احصائية في المساندة الاجتماعية وتقدير الذات تعزى الى المستوى الدراسي. وهدفت دراسة النجار(٢٠١٢) الى التعرف على مستوى التوتر النفسي وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة ،تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة. وكان من اهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة ،ومستوى المساندة الاجتماعية (٧٠%).هدفت دراسة دانيال(٢٠١٢) الى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والافكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الفيوم. تكونت العينة من(٤٠٠)طالبا وطالبة ،تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. خلصت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية والافكار اللاعقلانية ،وان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في المساندة الاجتماعية لصالح الاناث. وهدفت دراسة هواريه(٢٠١٣)الى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومواجهة المواقف الضاغطة التي تتعرض لها العاملات المتزوجات في المجتمع الجزائري ،تكونت العينة من

(٢٤٢) عاملة في وظائف متنوعة تم اختيارهن بطريقة عشوائية وقد اشارت نتائج الدراسة ان العاملات المتزوجات يتعرضن لمستويات مرتفعة من الضغوط ،وان هناك علاقة سلبية بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية ،وان للمساندة الاجتماعية اثر في التخفيف من اثار الضغوط النفسية لدى العاملات المتزوجات. هدفت دراسة سليم وعلوان (٢٠١٦) قياس مستوى المساندة الاجتماعية لدى معلمات رياض الاطفال في بغداد وقد تألفت عينة الدراسة من (٣٤) معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة .وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متدني من المساندة الاجتماعية لمعلمات رياض الاطفال.

مشكلة الدراسة

لضغوط العمل التي يواجهها المعلم في مختلف المراحل التعليمية انعكاساتها وتأثيراتها السلبية على العملية التعليمية ، لأن هذه الضغوط تتعارض مع التناغم الطبيعي لجسم الإنسان ونفسيته وقدراته الطبيعية، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضيق والتوتر والقلق والإحباط لديه، كما وقد يؤدي إلى تعب وإرهاق جسمي وعصبي ،يمنع المعلم من تحقيق التوازن ومن ثم يفشل في القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه. كما ينعكس أثارها على أداء المعلم وعلاقته مع الطلاب ؛الأمر الذي يؤثر في مستوى التعليم وجودته. وتعتبر المساندة الاجتماعية من أهم مصادر التخفيف من الضغط العمل لدى الأفراد إذ تساعدهم على التكيف مع المشكلات التي تواجههم، وتعتبر إحدى صور العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها ومصدر هام من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان عندما يشعر بأن هناك ما يهدده، وأنه غير قادر على مواجهة الضغوط والمتاعب التي قد تعترض حياته وتؤثر على توافقه؛ لذا جاءت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى ضغوط العمل وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى معلمي الثانوية في مدارس وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون في المملكة الاردنية الهاشمية .

وذلك من خلال الاجابة على الاسئلة التالية

١. ما هو مستوى ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن من وجهة نظرهم؟

٢- ما درجة تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم ؟

٣- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) سنوات الخبرة (١-٥سنوات،٦-١٠سنوات،١١سنه فما فوق)

٤- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم تعزى لمتغير الجنس(ذكر/أنثى) سنوات الخبرة(١-٥سنوات،٦-١٠سنوات،١١سنه فما فوق)

٥-هل هناك ارتباط بين مستوى الضغوط العمل التي يتعرض لها معلمي المرحلة الثانوية ومستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم لمواجهتها؟

اهمية الدراسة

تاتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الدور الذي يقوم به المعلمين فهم محور العملية التعليمية التربوية؛ لذلك يجب الاهتمام بهم وإعطائهم كل العناية وتتمثل أهمية هذه الدراسة في الجوانب التالية:

١-تنبيه المعلمين انفسهم في التعرف على طبيعة الضغوط التي يوجهوها ومستوياتها من اجل البحث عن الحلول اللازمة وصولا الى تلافيها والتقليل من تأثيرها، ولفت نظرهم الى مصادر المساندة الاجتماعية التي يمكن ان يتلقونها لتقلل من تأثير الضغوط على المعلمين؛ لذا من الضروري بحثها والتعرف عليها لاستخدامها في التخفيف من حدة هذه الضغوط.

٢-تخدم هذه الدراسة ايضا ادارات المدارس والمخططين للعملية التربوية ومتخذي القرار في مجال التعرف على مستويات ضغط العمل ومصادرة، وتوفير المساندة الاجتماعية للمعلمين، مما يمكنهم من اتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة الضغوط وتدعيم المساندة الاجتماعية للمعلمين ،مما ينعكس اثارة الايجابية على العملية التعليمية بشكل عام وعلى المعلمين بشكل خاص

٣- قد تثير هذه الدراسة اهتمام الباحثين لأجراء الدراسات المتعلقة بضغوط العمل لدى المعلمين والمساندة الاجتماعية للمعلمين، بما تقدمة من معلومات وبيانات حولهما؛ وذلك لدراسة متغيرات اخرى لم تتناولها هذه الدراسة ، وعلى عينات لم تشملها هذه الدراسة

المفاهيم والتعريفات الاجرائية

المساندة الاجتماعية

مدى ادراك المعلم من مساندة اجتماعية ومعرفية وعاطفية للمساندة المقدمة له من قبل الاخرين المحيطين به سواء كان ذلك من زملاء او ادارة او طلاب او اصدقاء ،ومدى رضاه عن هذه المساندة ،بشكل يساعده على في التخفيف من الضغوط التي يواجهها بشكل عام وضغوط العمل بشكل خاص والتكيف معها، وتمكنه من المشاركة بفاعلية بمختلف مناحي الحياة. **ويعبر عنها اجرائيا** في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة

ضغوط العمل:

ظروف أو أحداث عمل غير عادية يتعرض لها المعلم اثناء ممارسته لمهنة التعليم ، فتؤثر سلبا على أدائه ودافعتيه للعمل، ويصاحبها استجابات مهنية غير توافقيه، وتنعكس بدورها على صحته العقلية والجسمية و النفسية والاجتماعية . **ويعرف إجرائيا** في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس ضغوط العمل المعد لغايات هذه الدراسة

معلمو المرحلة الثانوية :

هم المعلمون الذين يدرسون طلبة الصف الأول والثاني الثانوي في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في محافظة عجلون للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ بمختلف مساراته الاكاديمية والمهنية. والمطبق عليهم اداتي الدراسة

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية

***الحدد البشري:** معلمو ومعلمات المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن

***الحدد الزماني:** الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧

***الحدد المكاني:** مدارس المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن

* **الحد الموضوعي:** الأداتين المستخدمتان في الدراسة صدقهما وثباتهما ومدى إجابة عينة الدراسة عليهما

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

لقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي للحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لتحليل نتائج الدراسة وذلك نظرا لملاءمته لأغراض وأهداف الدراسة

" مجتمع الدراسة وعينتها

يتكون مجتمع الدراسة من جمع معلمي المرحلة الثانوية العاملين في المدارس الحكومية في مديريه تربيه محافظه عجلون خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ وقد بلغ عددهم (١٣٢٠). قام الباحث باختيار عينة عشوائية طبقية لطبقات المجتمع من المعلمين في المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لمديرية التربية لمحافظة عجلون ،حيث تم اختيار ما نسبته (٢٠%) من عدد المعلمين الاجمالي حيث تكون عدد العينة حوالي (٢٦٤) معلما ومعلمة، وتم توزيعهم حسب متغيري الجنس الخبرة

جدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة تبعا للمتغيرات الدراسة

المتغير		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	١٢٠	%٤٥
	إناث	١٤٤	%٥٥
	المجموع	٢٦٤	%١٠٠
سنوات الخبرة	١-٥سنوات	٨٩	%٣٤
	٦-١٠سنوات	١٠٠	%٣٨
	١١سنة فما فوق	٧٥	%٢٨
	المجموع	٢٦٤	%١٠٠

ادوات الدراسة

اولا: مقياس ضغوط العمل

تم تطوير مقياس ضغوط العمل بالرجوع إلى ادبيات الموضوع في هذا المجال، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٥) فقرة وزعت على خمسة ابعاد هي : البيئة المدرسية، العلاقة مع المجتمع المحلي، العلاقة مع الزملاء والادارة، العلاقة مع الطلبة، طبيعة العمل وظروفه . وتكون الإجابة عليها من نوع التدرج الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً).وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدريج السابق الأرقام (٥، ٤، ٣، ٢، ١). تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص ، وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (٨٠%) من المحكمين، وتم إخراج المقياس بصورته النهائية. كما تم حساب صدق البناء وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) معلم من مجتمع الدراسة الأصلي، ومن غير افراد الدراسة، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد المقياس، والابعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط ذات دلالة والتي تراوحت بين (٠,٧٥-٠,٨٠).كما تم استخراج معاملات الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار، وذلك بإعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ،بفاصل زمني مقداره أسبوعان، وتم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين مرتي التطبيق للمقياس كله والتي تراوحت بين (٠,٧٣-٠,٨٠)،كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. وقد تراوحت معاملات الاستقرار ومعاملات الاتساق الداخلي للمقياس ككل والابعاد الفرعية لمقياس ضغوط العمل بين (٠,٦٩-٠,٨٠) وهي دالة احصائيا ،وقد تم اعتبار هذه القيمة مناسبة لأغراض الدراسة. مما سبق يتبين لنا أن مقياس الدراسة يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة، تبرر استخدامه لأغراض هذه الدراسة.

ثانيا :مقياس المساندة الاجتماعية

تم تطوير مقياس المساندة الاجتماعية بالرجوع إلى ادبيات الموضوع في هذا المجال، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٢٥) فقرة وزعت على خمسة ابعاد هي :المساندة الاجتماعية، المساندة المعلوماتية، المساندة الانفعالية، المساندة المالية، المساندة التقديرية. وتكون الإجابة عليها من نوع التدرج الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً). وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدريج السابق الأرقام (٥، ٤، ٣، ٢، ١).تم التحقق من

صدق المحتوى للمقياس بعرضه على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص ، وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (٨٠%) من المحكمين، وتم إخراج المقياس بصورته النهائية. كما تم حساب صدق البناء وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) معلم من مجتمع الدراسة الأصلي، ومن غير افراد الدراسة، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد المقياس، والابعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط ذات دلالة والتي تراوحت بين (٠,٧٢-٠,٨١).كما تم استخراج معاملات الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار، وذلك بإعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ،بفاصل زمني مقداره أسبوعان، وتم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين مرتي التطبيق للمقياس كله والتي تراوحت بين (٠,٧٢-٠,٨٣)، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. وقد تراوحت معاملات الاستقرار ومعاملات الاتساق الداخلي للمقياس ككل والابعاد الفرعية لمقياس المساندة الاجتماعية بين (٠,٧٥-٠,٨٤) وهي دالة احصائيا ،وقد تم اعتبار هذه القيمة مناسبة لأغراض الدراسة. مما سبق يتبين لنا أن مقياس الدراسة يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة، تبرر استخدامه لأغراض هذه الدراسة.

حساب الدرجات على المقياسين:

لحساب الدرجات على المقياسين قام الباحث بإعطاء الدرجات التالية لفئات التقدير : الدرجة(٥) للمستوى الأول (دائما)،الدرجة (٤) للمستوى الثاني (غالبا)،الدرجة (٣) للمستوى الثالث (احيانا)، الدرجة (٢) للمستوى الثالث (نادرا)، الدرجة (١) للمستوى الرابع (ابدا). وبناءً عليه تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المعلم المستجيب على مقياس ضغوط العمل هي: (٣٥×٥ = ١٧٥درجة)، وأدنى درجة يمكن أن تحصل عليها على المقياس هي:(٣٥×١=٣٥ درجة) ، أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المعلم المستجيب على مقياس المساندة الاجتماعية هي:(٢٥×٥=١٢٥ درجة)،وأدنى درجة يمكن أن تحصل عليها على المقياس هي:(٢٥×١=٢٥ درجة) واعتمد الباحث المعيار التالي لتحديد واعتمد الباحث المعيار التالي لتحديد درجة ضغط العمل درجة المساندة الاجتماعية و: درجة (عالية) إذا كان متوسط الإجابة (٣,٦٧ فما فوق)، ودرجة(متوسطة) إذا كان متوسط الإجابة (٢,٣٤-٣,٦٦)، ودرجة (ضعيفة) إذا كان متوسط الإجابة أقل من(٢,٣٣)

الاساليب الاحصائية المستخدمة

تم استخدام برنامج (SPSS)الاحصائي لتحليل البيانات فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على السؤالين الاول والثاني ،وتحليل التباين الاحادي لثنائي للسؤالين الثالث والرابع ومعامل الارتباط بيرسون للسؤال الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: ما مستوى ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن من وجهة نظرهم؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية لكل مجال من مجالات الأداة على حدة وللمجالات مجتمعة تنازليا بحسب قيمة المتوسطات الحسابية وكما يظهر ذلك الجدول رقم (٢)

جدول رقم(٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لضغوط العمل بحسب مجالات الدارسة مرتبة حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الضغط
١	البيئة المدرسية	٣,٥٦	٠،٧٨	٤	مرتفعة
٢	العلاقة مع المجتمع المحلي	٣,٥٣	٠,٨٨	٥	مرتفعة
٣	العلاقة مع الزملاء و الإدارة	٣،٧٥	١،١٠	١	مرتفعة
٤	العلاقة مع الطلاب	٣،٧٠	١،٣١	٢	مرتفعة
٥	طبيعة العمل وظروفه	٣،٥٩	٠،٩٢	٣	مرتفعة
	الأداة ككل	٣,٦٥	٠,٩٧		مرتفعة

يتضح من جدول(٢) أن درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون المجيبين على أداة الدراسة كانت مرتفعة بمتوسط حسابي(٣,٦٥) وانحراف معياري(٠,٩٧) للدرجة الكلية للأداة ككل. وقد جاءت جميع مجالات الاداة مرتفعة ومرتبة على النحو التالي : الضغوط التي تتعلق بالعلاقة مع الزملاء والادارة بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي(٣,٧٥) وانحراف معياري(١,١٠)،الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الطلاب جاءت بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي(٣,٧٠) وبانحراف معياري(١,٣١)،والضغوط المتعلقة بطبيعة العمل وظروفه بمتوسط حسابي(٣،٥٩) وبانحراف معياري(٠،٩٢)جاءت بالمرتبة الثالثة، اما في المرتبة الرابعة فكانت الضغوط المتعلقة بالبيئة المدرسية بمتوسط حسابي (٣,٥٦) وانحراف معياري(٠،٧٨) اما في المرتبة الاخيرة فجاءت الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع المجتمع المحلي بمتوسط حسابي(٣,٥٣) وبانحراف معياري(٠,٨٨). إذ تعتبر هذه النتيجة مؤشرا واضحا على المعاناة التي يعاني منها المعلم في المرحلة الثانوية نتيجة للمشكلات وأعباء العمل اليومية التي يواجهها وتحول دون قيامه بالمهام المطلوبة منه بشكل مناسب. ولعل هذه الضغوط ترجع إلى طبيعة مهنة التعليم ؛إذ أنها مهنة اجتماعية كثيرة المتغيرات والمطالب فضلا عن انه ينظر إليها في بعض المجتمعات رغم أهميتها على أنها مهنة ليست رفيعة المستوى في الوقت الذي يطلب من المعلم القيام بمسؤوليات كبيرة. كما ان العمل مع الطلبة في هذه المرحلة وهم من مراهقين يعد من أهم مصادر ضغوط العمل للمعلم في المرحلة الثانوية، وذلك بسبب عدم القدرة المعلم احيانا على مواجهة المتطلبات الإضافية التي تتطلبها التعامل مع هذه الفئة من الطلبة، والتي تتطلب مراعاة للمرحلة العمرية من استخدام لغة تخاطب خاصة، واستراتيجيات تدريس خاصة وتعامل مع الحالة الانفعالية المتغيرة للمراهق في هذا العمر، وجاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسة (حمايدة،٢٠١١؛ Jeyaraj,2012؛ الطلافحة،٢٠١٣ ؛ Hasan,2014 ؛ الاحسن،٢٠١٥؛ ابو حماد ،٢٠١٥) لتي بينت أن المعلمين يعانون من الضغوط النفسية بدرجات مرتفعة. في حين أنها اختلفت مع دراسة ايرز، واتاناسوسكا (Eres&Atanasoaka,2010) ودراسة دراسة كياشتا وكياشتا (Kayastha&Kayastha,2012) اللتين أشارتا إلى أن المعلمين يعانون من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة.

السؤال الثاني:

ما درجة تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم ؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس المساندة الاجتماعية على حدة وللمجالات مجتمعة تنازليا بحسب قيمة المتوسطات الحسابية وكما يظهر ذلك الجدول رقم (٣)

جدول رقم(٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس المساندة الاجتماعية مرتبة حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة المساندة
١	المساندة الاجتماعية	٣,٨٤	٠,٧٧	١	مرتفعة
٢	المساندة الانفعالية	٣,٨٠	٠,٧٥	٢	مرتفعة
٣	المساندة المعلوماتية	٣,٧٧	٠,٦٧	٣	مرتفعة
٤	المساندة المالية	٣,٦٠	٠,٧٨	٥	متوسطة
٥	المساندة التقديرية	٣,٧٣	٠,٧٩	٤	مرتفعة
	الأداة ككل	٣,٧٤	٠,٨٥		مرتفعة

يتضح من جدول(٣) أن درجة تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون المجيبين على أداة الدراسة لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم كانت مرتفعة بمتوسط حسابي(٣,٧٤) وانحراف معياري(٠,٨٥) للدرجة الكلية للأداة ككل. وقد جاءت مجالات الاداة مرتبة على النحو التالي :المساندة الاجتماعية بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي(٣,٨٤) وانحراف معياري(٠,٧٧) وبدرجة تقدير مرتفعة، والمساندة الانفعالية جاءت بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي(٣,٨٠) وبانحراف معياري(٠,٧٥) وبدرجة تقدير مرتفعة، والمساندة المعلوماتية بمتوسط حسابي(٣,٧٧) وبانحراف معياري (٠,٦٧)جاءت بالمرتبة الثالثة وبدرجة

تقدير مرتفعة، اما في المرتبة الرابعة فكانت المساندة التقديرية بمتوسط حسابي (٣,٧٣) وانحراف معياري(٠,٧٩) وبدرجة تقدير مرتفعة، اما في المرتبة الاخيرة فجاءت المساندة المالية بمتوسط حسابي (٣,٦٠) وبانحراف معياري(٠,٧٨) وبدرجة متوسطة. ويفسر الباحث ذلك الى شعور المعلم بوجود المساندة الاجتماعية من المحيطين به ،والتي بدورها تؤدي الى التخفيف من الاثار الناجمة عن ضغوط العمل التي يواجهها ، وتقدم له الدعم وتمكنه من التكيف مع ظروف العمل ؛فالمعلم بحكم طبيعة عمله محاط بشبكة من العلاقات الاجتماعية في المدرسة من زملاء وطلاب وادارة، ومن اسرته من زوجه وابناء ،ومن المجتمع فالطلاب لهم جذور وروافد في المجتمع المحيط بالمدرسة ،كما المعلم عضوا فاعل في جميع الانشطة التي يمكن ان تقام في المجتمع ،الامر الذي يمثل له مصدرا للمساندة الاجتماعية واشباعا لحاجاته في كافة المجالات العاطفية والمعرفية والاجتماعية والمادية ؛اذ تمثل مصدراً للوقاية من الآثار الناتجة عن تعرض المعلم للضغوط فهي ترفع من تقديره لذاته وفاعليته من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي إليها ؛كما انها تعد وسيلة هامة لعلاج الاثار السلبية التي يتعرض لها المعلم اثناء تأديته واجبه وتقوم على فكرة اشباع حاجاته من المعلومات والعواطف والتقييم والنواحي المادية وبذلك فهو يشعر انه في مأمن من الاثار السلبية الناتجة عن ضغوط العمل .وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة نتائج دراسة كل من(الجبلي،٢٠٠٦؛المنصوري و والبدران،٢٠١٠؛ النجار،٢٠١٢) . في حين اختلفت مع نتائج دراسة (سليم وعلوان،٢٠١٦) والتي جاء فيها مستوى المساندة الاجتماعية متدني ،ودراسة (ذياب،٢٠٠٦) والتي جاء فيها مستوى المساندة الاجتماعية متوسطا

السؤال الثالث:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون تعزى لمتغير الجنس(ذكر/أنثى) سنوات الخبرة(١-٥ سنوات،٦-١٠سنوات،١١سنه فما فوق)

للكشف عن الفروق في مستوى ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون تعزى لمتغيرات الجنس(ذكر/أنثى) وسنوات الخبرة(١-٥سنوات،٦-١٠سنوات،١١سنه فما فوق)، تم تطبيق تحليل التباين الثنائي (2- Way - ANOVA)، الجدول رقم(٤) توضح ذلك

جدول رقم (٤)

تحليل التباين الثنائي (2– Way - ANOVA) للكشف الفروق في مستوى ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون تبعا لمتغيرات: الجنس ،سنوات الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة.
الجنس	٠,٢٥٨	١	٠,٢٥٨	٠,٨٤	٠,٣٦٠
سنوات الخبرة	٠,١٤٧	٢	٠,٠٧٤	٠,٢٣٩	٠,٧٨٧
نسبة الخطأ	٧٩,٣٣٢	٢٥٨	٠,٣٠٧		
المجموع الكلي	٣٧٧٦,٣٠١	٢٦٤			

يظهر من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥). **في** مستوى ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون يعزى لمتغيرات: الجنس سنوات الخبرة.ويعزو الباحث عدم وجود في مستوى ضغوط العمل لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس، إلى أنهم يواجهون الضغوط المهنية نفسها ، مثل : سلوك الطلاب، العلاقة مع الآخرين ، التعليمات الواردة من الإدارة التعليمية العليا ، الأعباء الدراسية، البيئة المدرسية ، الإدارة التربوية ، استراتيجيات التقييم، والمسئوليات الملقاة على عاتقهم نفسها ، وهذا كله أجمع أدى إلى عدم وجود فروق معنوية بين الجنسين في الضغوط المهنية ؛ تبعاً لمتغير الجنس. وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة نتائج دراسة كل من(ابو مصطفى والزين ،٢٠٠٩ ؛ Hasan,2014؛ ابو حماد (٢٠١٥)، في حين اختلفت مع نتائج دراسة (الخرابشة والقمش،٢٠١٠ ؛ Eres&Atanasoaka,2010 ؛) والتي جاءت فيها الفروق لصالح الاناث. واختلفت مع نتائج دراسة (حمايدة،٢٠١١؛الطلافحة،٢٠١٣) والتي جاءت فيها الفروق لصالح الذكور

اما النسبة لمتغير سنوات الخبرة فيعزو الباحث هذه النتيجة الى ان المعلمين بغض النظر عن سنوات خبرتهم يعانون من ضغوط العمل الناتجة عن اعباء مهنة التدريس ،فهم يعتقدون ان هذه العوامل تسبب لهم الضغط بدرجة كبيرة ، فالمعلمين في المرحلة الثانوية منذ اللحظة الاولى لتعينهم مطالبين بالتكيف مع متطلبات العمل، والطلاب، وطبيعة العمل المادية،

اضافة الى طبيعة الأعباء التدريسية والمتطلبات الإضافية التي تطلب منهم فهذه المسؤوليات متقاربة الى حد ما اتجاه التلاميذ بالإضافة إلى تعرضهم للظروف نفسها التي قد تسبب ضغط العمل على الرغم من التباين في سنوات الخبرة بين المعلمين.؛ لذا فان تعرضهم للضغوط يكون بنفس المستوى بغض النظر عن سنوات خدمتهم، وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة نتائج دراسة ابو حماد (٢٠١٥).وقد جاءت نتيجة مختلفة مع نتائج دراسة (دراسة حمايدة،٢٠١١ ؛ الطلافحة،٢٠١٣)

السؤال الرابع:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم تعزى لمتغير الجنس(ذكر/أنثى) سنوات الخبرة(١-٥سنوات،٦-١٠سنوات، ١١سنه فما فوق)

للكشف عن الفروق في درجة تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم تعزى لمتغيرات الجنس(ذكر/أنثى) وسنوات الخبرة (١-٥سنوات،٦-١٠سنوات،١١سنه فما فوق)، تم تطبيق تحليل التباين الثنائي (2- Way - ANOVA)، الجدول رقم(٥) توضح ذلك

جدول رقم (٥)

تحليل التباين الثنائي (2– Way - ANOVA) للكشف الفروق في درجة تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة تبعا لمتغيرات: الجنس ،سنوات الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة.
الجنس	٠,٦١٨	١	٠,٦١٨	٠,٥٨٥	٠,٤٤٥
سنوات الخبرة	٣,٥٤١	٢	١,٧٧٠	١,٦٧٦	٠,١٨٩
نسبة الخطأ	٢٧٢,٤٥٦	٢٥٨	١,٠٥٦		
المجموع الكلي	٢٩٩٤,١٤٥	٢٦٤			

يظهر من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥). **في** درجة تقديرات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم يعزى لمتغيرات: الجنس ، سنوات الخبرة

بالنسبة لمتغير الجنس يعزى الباحث عدم وجود فروق بين الجنسين من المعلمين في ادراكهم لمستوى المساندة لاجتماعية لمقدمة لهم الى ظروف البيئة الاجتماعية المتقاربة التي يعيش فيها المعلمين من كلا الجنسين تجعلهم يتشابهون في تلقيهم لأنواع المساندة الاجتماعية من الاخرين ومن اسرهم على حد سواء، وعدم اقتصار تلقي الدعم والاسناد الاجتماعي على جنس دون اخر من المعلمين، كما ان المحيطين لديهم قناعة بتقديم المساندة للمعلمين ومساعدتهم على تلبية احتياجاتهم وتوفير الظروف المناسبة لهم بغض النظر عن جنسهم. وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة نتائج دراسة كل من (الجبلي،٢٠٠٦؛المنصوري والبدران،٢٠١٠؛ الصرايره ،درويش (٢٠١١) ، في حين اختلفت مع نتائج دراسة (دياب،٢٠٠٦؛ دانيال،٢٠١٢) والتي جاءت فيها الفروق لصالح الاناث.

وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة يعزى الباحث عدم وجود فروق بين المعلمين في ادراكهم لمستوى المساندة لاجتماعية' ويعزو الباحث ذلك الى ان اختلاف مدة الخبرة للمعلم لا يحدد كم او درجة الادراك للمساندة التي يتلقاه من الاخرين ،اذ ان المساندة الاجتماعية يعتمد على العلاقات التي يكونها المعلم بنفسه خلال حياته وليس داخل نطاق العمل فقط. كما ان المعلم بصفة عامة وان اختلفت مدة خبرته في مجال العمل يحتاج الى المساندة من الاخرين ،وان نقص المساندة او سوء العلاقات الاجتماعية يشعره بالضغط النفسي مما يؤثر سلبا على صحته، وفي هذا المجال لم يجد الباحث من الدراسات السابقة ما يخالف او يتفق مع نتائج هذه الدراسة

٥- هل هناك ارتباط بين مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن ودرجة تقديراتهم لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم لمواجهتها؟

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون في الأردن ودرجة تقديراتهم لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم لمواجهتها ،والجدول (٦) يبين ذلك

جدول(٦)

معامل ارتباط بيرسون بين مستوى ضغوط العمل والمساندة الاجتماعية

المقياس	المساندة الاجتماعية	
ضغوط العمل	درجة الارتباط	-٠.٦٣(**)
	مستوى الدلالة	٠,٠٠٠

يتبين من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها معلمي المرحلة الثانوية محافظة عجلون في الأردن ودرجة تقديراتهم في لمستوى المساندة الاجتماعية المقدمة لهم لمواجهتها عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بين مستوى ضغوط العمل والمساندة الاجتماعية (-٠.٦٨) ويعتبر معامل ارتباط دال إحصائياً، مما يعني وجود علاقة بين ضغوط العمل والمساندة الاجتماعية ، وعليه تكون العلاقة بينهما علاقة سلبية. ويعتبر النتيجة السابقة نتيجة منطقية ومتوقعة ويمكن تفسير ذلك بان المعلم الذي يشعر بالضغوط يرافق ذلك توتر وبالتالي يفقده الاحساس بالمساندة الاجتماعية لما قد تمثله الضغوط من ردود فعل انفعالية سلبية عن ذاته ومن حوله وما قد تتركه من تشويه الادراك للعلاقات من حوله، ويجعله اكثر تأثرا بالإيحاءات السلبية والمشكلات. فالواقع الاجتماعي والمعاناة التي يعانيها المعلم في المجتمع نتيجة لتعدد الأدوار التي يقوم بها المعلم في البيت والمدرسة والمجتمع والتي احيانا يصعب عليه التوفيق بينهما. فالمعلم يمضي ما بين ثماني ساعات إلى عشر ساعات يومياً في المدرسة أي بمعدل (٤٠) ساعة أسبوعياً، بمعنى أنَّ جل وقته يمضيه ويقضيه في المدرسة، ولا ينتهي ذلك عند نهاية الدوام الرسمي، بل يحمل عبء وهموم العمل معه إلى المنزل ليجد هموماً أخرى وواجبات منزلية وأسرية ينتظره، وكذلك هناك واجبات اجتماعية مطلوب منه انجازها اتجاه محيطه ، هذا كله يشكل عبء عليه، كما اننا نجد بعض الافراد يبعدون عن الشخص الذي يعاني من الضغوط وما ينتج عنها من توترات حيث تبدا مساندتهم قوية في البداية وتقل تدريجيا مما يجعل الفرد غير قادر على الاحساس بها فيضعف مستوى المساندة الاجتماعية ،كما ان ضغوط العمل قد تسبب مزاجا سلبيا يجعل الاخرين يبدون اقل جاذبية وايجابية بالنسبة للفرد .

لكن هذا يمكن أن يخفف من خلال ما تلقاه المعلم من دعم ومساندة اجتماعية من طرف أفراد عائلته أو زوجه أو حتى أبنائه او طلابه وزملائه والادارة او باقي افراد المجتمع. فالمساندة الاجتماعية تعتبر كصمام الأمان وكاستراتيجية ناجحة تساعد على التخفيف من الضغط المهني، حيث يشعر بنوع من الرضا والطمأنينة والسعادة النفسية التي تخفف عنه وعبء العمل، ومستوى المساندة الاجتماعية المرتفع يعمل على الوقاية من الاثار السلبية التي قد تنتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم، او يساعده على, ادراكها بشكل افضل مما يمنحه القدرة على مواجهتها ،والتعامل معها بشكل سليم، وللمساندة الاجتماعية وظائف متعددة تنعكس على حياة الفرد بالإيجاب، وتعد مصدرا مهما من مصادر الدعم الاجتماعي والامن النفسي الفعال الذي يحتاجه الانسان، فعندما يشعر المعلم انه لم يعد بوسعه ان يتحل ما يقع عليه من الام نفسية يحتاج الى الاخرين للوقف بجانبه، فتمده المساندة الاجتماعية بطاقة خارجية تعينه على تحمل الالم وتزيد من قدرته على المواجهة والصمود حيث يحتاج المعلم الى من يقف بجانبه ويخفف عنه الامه ويشجعه على تحمل الصعاب ويشد من ازره. ويستمد المعلم هذه المساندة من زملاءه والاسرة وطلبته والمجتمع المحيط به. وفي هذا الصدد يرى كل من (Coyne & Downey, 1991) نَّ المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثق فيهم لها أهمية في مواجهة الأحداث الضاغطة، من خلال التخفيف أو استبعاد عواقب هذه الأحداث، وهي نفس الفكرة التي أكدها كل من (Turner & Maino, 1994,) أنَّ المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن هذه الضغوط. . وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة نتائج دراسة كل من(النجار،٢٠١٢؛ هواريه،٢٠١٣؛ Ganellen,Blaney,2010).

التوصيات

١-إعداد وتنفيذ ورش عمل دورية خاصة بالمعلمين حول كيفية التعامل مع الضغوط من أجل رفع مستوى السلوك التكيفي لديهم في البيئة المدرسية، والتكيف مع العبء الوظيفي والوضع الاجتماعي للمعلم،وزيادة الرضا الوظيفي

٢-إعطاء المزيد من الاهتمام لظروف العمل في المدارس من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل المعلمين قادرين على تقديم المزيد من الإنجازات ويشعرون بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي .وتوفير نظام عادل للحوافز والمكافآت التي تزيد من اهتمام المعلمين ورضاهم الوظيفي وتقلل من دوران العمل والشعور بالضغط

٣-أجراء المزيد من الدراسات التي تتناول فئات أخرى من المعلمين وتناول متغيرات أخرى وتناول أبعاد أخرى تسبب الضغوط لم تناولها الدراسة

المراجع

أحمد، خالد محيي الدين .(2006).ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية العامة والخاصة ومدارس الغوث في الأردن.**رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة** عمان العربية، عمان، الأردن

ابو حماد، عمر خميس (٢٠١٥) مصادر ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية بمحافظات غزة وعلاقتها بمستوى الانجاز لديهم ،**رسالة ماجستير غير منشورة** ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية غزة

ابو مصطفى ، نظمي ؛والاشقر، ياسر(٢٠١١) الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا لدى المعلم الفلسطيني، **مجلة الجامعة الاسلامية –سلسلة الدراسات الانسانية**، ١٩(١)، ٢٠٩-٢٣٨

ابو مصطفى، نظمي ؛والزين، ديبة موسى(٢٠٠٩) مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة، دراسة ميدانية على عينة من الاطفال المعوقين في مؤسسات التربية الخاصة في قطاع غزة، **مجلة الجامعة الاسلامية –سلسلة الدراسات الانسانية**، ١٧ (٢)،٣٠٣-٣٤٧

الجبلي، منى (٢٠٠٦) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب بجامعة صنعاء ،**رسالة ماجستير غير منشورة** ،جامعة صنعاء ،اليمن

حسين ،طه؛ حسين، سلامة (٢٠٠٦) **استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية**،ط١،دار الفكر العربي ،القاهرة

حمايدة ،علا محمود (٢٠١١)مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. **مجلة دراسات، سلسلة العلوم التربوية، الجامعة الاردنية** ، 38 (١)، ٢٩٨-٣١٦

الحلو، غسان حسين(٢٠٠٤) مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين. **مجلة دراسات، سلسلة العلوم التربوية، الجامعة الاردنية.**١(٢) ،٢٨١-٣٠٣

الخرابشة، عمر محمد، والقمش، مصطفى نوري (٢٠٠٩) مصادر الضغط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقاء في الاردن، **مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية،** ٢(١)،٢٢٠-٢٥٠

دانيال، عفاف(٢٠١٢).المساندة الاجتماعية وعلاقتها اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الصف الاول من مرحلة الثانوية "دراسة ارتباطية مقارنة"، **دراسات عربية في علم النفس، جامعة الملك سعود** ،١١(١)،١١٥-١٤٥

رمضان، نعمة محمد(١٩٩١)الضغوط النفسية والرضي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مديرية عمان الأولى، **رسالة ماجستير غير منشورة،** الجامعة الأردنية

دياب، مروان(٢٠٠٦)المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمرهقين الفلسطينيين. **رسالة ماجستير غير منشورة** ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية غزة

الديداموني، شيماء احمد محمد(٢٠٠٩) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة والابتكارية للمراهقين .**رسالة ماجستير غير منشورة،** كلية التربية جامعة الزقازيق

السلطان، ابتسام محمود (٢٠٠٩).**المساندة الاجتماعية واحدث الحياة الضاغطة** ،ط١،دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن

سليم، امل داود؛ علوان، علا حسين(٢٠١٦) المساندة الاجتماعية لدى معلمات الرياض. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، جامعة بغداد،(٤٩) ،٤٠٩-٤٢٦

الشناوي ،محمد؛ عبد الرحمن ،محمد(١٩٩٤).المساندة الاجتماعية والصحة النفسية-مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية،ط١،القاهرة،مكتبة الانجلو المصرية

طلافحة، حامد (٢٠١٣)ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الاساسية في الاردن والمشكلات الناجمة عنه، **مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، الجامعة الاسلامية -غزة ٢١(١)، ٢٥٧-٢٩٤

عبد الرحمن، محمد السيد(٢٠١٢).**موسوعة الصحة النفسية، علم الامراض النفسية العقلية، الاسباب والاعراض والتشخيص والعلاج**. دار قباء ،القاهرة.

عبد الرزاق، عماد علي (١٩٩٨). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية . **مجلة دراسات نفسية**، ٨(١)، ١٣-٣٩

عبد العال، السيد محمد عبد المجيد(٢٠٠٢).فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات رياض الاطفال والمرحلة الابتدائية. **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية** ، ١٣(٢٩١)،٢-٣٥٢

عبد المعطي، محمد السيد(٢٠٠٤).المساندة الاجتماعية والمساندة الاكاديمية وفعالية الذات الاكاديمية في ضوء مستويات متباينة من التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الاول بالتعليم الثانوي العام، **مجلة دراسات تربوية واجتماعية**،القاهرة،١٠(٤)، ٢٠١-٢٧٨

العبيدي، محمد جاسم (2009) .**مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها**. الطبعة الأولى، دار الثقافة، عمان.

عثمان، احمد عبد الرحمن ابراهيم(٢٠٠١).المساندة الاجتماعية من الازواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق،(٣٧)، ٢٨٥-٣٢٥

العدوان، محمد نواف(١٩٩٢) مستوى ومصادر ضغوط العمل لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة البلقاء. **رسالة ماجستير غير منشورة** ،الجامعة الأردنية، عمان.

العمري، عبيد عبد الله(٢٠٠٣)ضغوط العمل عند المعلمين: دراسة ميدانية. **مجلة جامعة الملك سعود**.الآداب،١٦(٢)، ١-٣٢

علي، علي عبد السلام(٢٠٠٥).**المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية**.ط١،القاهرة،مكتبة الانجلو المصرية

الفريحات،عمار؛المقدادي، يوسف ؛الفريحات، ايمن (٢٠١٦).مصادر ضغوط العمل لدى معلمي ومعلمات المرحلة الاساسية الدنيا في محافظة عجلون في الاردن. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، جامعة دمشق،١٤(٣) ،٣١١-٣٣٥

القط، جيهان، (2010)استخدام الممارسة العامة في زيادة المساندة الاجتماعية لدى أمهات ضعاف العقول، **دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية**، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٨ (١)، ١١-٣٢ .

الكخن، محمد فائق رشيد(١٩٩٧).الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين

محمد، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩).الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر، (٥)، ١٩٥ –٢٢٤

مغلي، سمير عبد الله(١٩٨٧).مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوي، **رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية**، ،غمان

منصور، طلعت ،و الببلاوي فيولا (١٩٨٩). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين " دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة

المنصوري، امل عبد الرزاق؛ البدران، هناء صادق(٢٠١٠).مستوى التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية طلبة قسم الارشاد النفسي. **مجلة ابحاث البصرة (العلوم الانسانية)** ، ٣٥(٢)، ١٠٠–١٣٢

النجار، فاتن عادل(٢٠١٢).التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. **رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية** ،الجامعة الاسلامية غزة

النجار ،نبيل جمعة؛ الصرايرة ،اسماء نايف؛ ابو درويش، منى (٢٠١١) المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي والمستوى الدراسي والجنس لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤته .**مؤته للبحوث والدراسات–سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية**. ٢٦(١)، ٢٥٨–٢٨٨

هوارية، قدور بن عباد (٢٠١٣).المساندة الاجتماعية في مواجهة احداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. **رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية** ،جامعة وهران ،الجزائر

Bergman, C.S. Plomi, R. Pedersen, N.L. & Mc Clean, G.E. (2008).Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being. **Psychology and Aging**.6(4). 640-646

Blaug, Ricardo & others(2007): **Stress at Work**. A report prepared for

The Work Foundation's Principal Partners

Boyle G , et al (1995) A structural Model of the Dimensions of Teacher Stress **. Journal of Educational Psychology**.(65), 49 – 67

Calhoun ,J, &,Jenkins, S. (1991) Teacher Stress : Issues and Intervention .**Psychology in Schools** . (28), 60 – 70

Domain ,D.(1989).Impact of Job Stress Satisfaction of Iowa High School Principals. **Dissertation Abstracts International**,42(1)

Dunham ,J.(1980).An Explorary Comparative Study of Staff Stress in English and German Comprehensive Schools. **Educational Review**.32(1),11-20

Eress,Figen&Atanasoska,Tatjana(2010).Occupational Stress of Teacher :A Comparative Study Between Turkey and Macedonia .**International Journal of Humanities and Social Science**. 1(7), 110-129

Hasan ,Ansarul(2014).A study of Occupational Stress of Primary Schools Teacher .**Dissertation ,Education Confab** . 3 (4), 11-19

Fontana, C. and Abouserie, R., (1993): Stress levels, gender and personality factors in teachers. **British Journal of Educational Psychology**.(63), 261-270

Ganellen, R.J. Blaney. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. **Journal of Personality and Social Psychology**. 47(1), 156-163

Gibson, J., Ivancevich, J., and Donnelly, J.,(1994).**Organizations: Behavior, Structure. Processes**. 8th. Ed., Boston, 267-268

Jepson, E& Forrest, S. (2006). Individual contributory Factors in teacher stress:The role of achievement striving and occupational commitment. **British Journal of Education psychology**. 76(1), 183-197.

Jeyarja,S(2013)Occupational Stress among the Teacher of the Higher Secondary Schools in Madurai District .**IOSR Journal of Business and Management**. 7 (5), 63-76.

Kayastha,R.&Kayastha,D.P.(2012)A Study of Occupational Stress on Job Satisfaction among Teachers With Particular Reference to Corporate,Higher Secondary School Of Nepal:Empirical Studay.Asian **Journal of Management Sciences and Education**. 2 (1), 49-60

Kyriacou,C., and Sutcliffe.(1987).Teacher Stress: Prevalence Sources 1986 and Symptoms. **British Journal of Educational Psychology**.(48),159-167

Leavy,, R. (2009). Social support and psychological disorders : Areview. **Journal of community psychology**. (3). U. S. A

Reese, F. (2004): Teacher stress: An exploring study. Slough: NFER

Sarros,J.(1988).Administrator Burnout: Finding and Future Directions. **Journal of Educational Adminstration**.26(2),184-196

Travers,C,J & Miller,G,V (2005) : Ethnicity and the Experience of Work: job Stress and Satisfaction of Minority Ethnic Teachers in the UK . **International Review of psychiatry**. 17(5), 317-327