دور المساندة النفسية في تحقيق الرضا المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في ضوء تداعيات أزمة كورونا

إعداد

د/ شيخة بداح الحجرف

دكتوراه الفلسفة في علم النفس التربوي جامعة القاهرة

ملخص الدراسة

دور المساندة النفسية في تحقيق الرضا المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في ضوء تداعيات أزمة كورونا العالمية

استهدفت الدراسة الكشف عن دور المساندة النفسية الاجتماعية في تحقيق الرضا المهني لدى المعلمين في ضوء تداعيات أزمة كورونا العالمية ولتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة والتي تمثلت في مقياس المساندة النفسية ومقياس الرضا المهني من إعداد الباحثة علي عينة من معلمي المرحلة الثانوي في دولة الكويت بلغ عددها (10) مفردة وتم اختيارها بالطريقة العشوائية وتوصلت الدراسة الي أن المساندة النفسية الاجتماعية المقدمة للمعلمين تعد مهمة جداً في حياة المعلمين اثناء ممارساتهم المهنية، والتي بدورها تؤدي إلى تحقيق مستوى مرتفع من التوافق والرضا المهني والرضا عن الحياة المدرسية ككل، هناك علاقة قوية بين مستوى المساندة النفسية الاجتماعية والرضا المهني ذلك لأن الإدارة التعليمية التربوية تعمل على توفير الاحتياجات اللازمة للمعلم في ضوء الإمكانات المتاحة فيشعر المعلم بقيمة الذات وتزداد ثقته بنفسه، توجد علاقة بين المساندة النفسية و الرضا المهني لدى عينة الدراسة، إمكانية التنبؤ بمستوى الرضا المهني لعينة الدراسة من خلال المساندة النفسية المقدمة لهم، كما واوصت الباحثة بضرورة العمل الجاد على الارتقاء بمستوى المساندة النفسية المقدمة للمعلمين من الإدارات التربوية وذلك من أجل البقاء علي مستوى الأداء المهني والرضا المهني مرتفعا ً.

الكلمات المفتاحية

المساندة النفسية – الرضا المهني – كورونا – معلمي المرحلة الثانوية

مقدمة

تعتبر فئة المعلمين من أهم الفئات التي لا يمكن أن تنتفي حاجة المجتمع إليها، وذلك كونها الفئة التي تأخذ على عاتقها تربية النشء في المجتمع وضمان تقدمه في المستقبل وبالتالي تقدم المجتمع ذاته، ولذلك فهذه الفئة في حاجة ماسة وضرورية إلى الرعاية والاهتمام من قبل المجتمع بكل مؤسساته وهيئاته، حيث تلعب تلك الجهات دوراً كبيراً في دعمهم ومساندتهم، وذلك من أجل الوصول بهم إلى التوافق المهني المطلوب، والوصول بهم الي مستوى متقدم من الرضا المهني فالمعلم هو إنسان بحاجة إلى مساندة نفسية اجتماعية؛ كي تتيح له الفرص التي يحتاجها من أجل الوصول به إلى التوافق المهني.

إن الاهتمام بالمعلمين والعمل الجاد على توفير المساندة النفسية لهم يعتبر بلا شك من أهم المؤشرات التي يمكن أن تكون أداة حكم ذات معنى على درجة تطور وتقدم المعلمين في توافقهم المهني، ومن واقع خبرة الباحثة ومن خلال عملها في هذا المجال ترى الباحثة أهمية المساندة النفسية لتلك الفئة وعلاقتها الوثيقة بدرجة الرضا المهني للمعلمين.(المبحوح،2015)

ولما كانت أزمة كورونا الأخيرة قد تركت في المعلمين أثاراً سلبية عديدة من أهمها افتقاد المعلم التواصل الفعلي مع طلابه ومعرفة مدى إتقانهم للدروس واستفادتهم منها يليها شعور المعلم بالإحباط بسبب عدم قدرته على ضمان تفاعل الطلاب مع الدرس والتحقق من مدى استيعابهم ثم عدم التحكم في سلوكيات الطلاب وشد انتباههم وتركيزهم ومشاركتهم الدرس من خلال الوسائل التعليمية المناسبة يليها إحساس المعلم بالتوتر نتيجة عدم توافر آلية التعرف أكثر على قدرات الطلاب وإمكانياتهم ثم الشعور بالملل لقضاء ساعات مواجهاً أجهزة الحاسوب التي لا روح فيها مما يفقده حماسه التعليمي وأخيراً عدم الاهتمام من قبل المعلم بالإعداد الجيد للدرس والحرص فقط على أدائه بأقل مجهود فضلاً عن صعوبة تهيئة البيئة التربوية التي تحدث فيها عملية التعليم والتعلم وافتقاد المعلم للخبرة التربوية الالكترونية المناسبة التي تستثير الدافعية لدى الدارسين في هذا النمط من التعليم وافتقاد المعلم للقدرة على تعويض عدم تأثيره المباشر على المتعلمين، كل ذلك كان

سبباً في زيادة الضغوط النفسية وارتفاع معدلات القلق لدى المعلمين وحاجتهم الماسة والضرورية لنوع من أنواع المساندة النفسية والاجتماعية.

ويذكر (ذيب، 2021) أن العمل على توفير المساندة النفسية الاجتماعية للمعلمين هو ميدان من ميادين العمل الاجتماعي وذلك من أجل مساعدتهم على الوصول إلى التوافق المهني المطلوب، فمنذ أن بدأت الخدمة النفسية والاجتماعية وهي في سعى دائم نحو تحقيق أهدافها الممثلة في المساندة والدعم لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وكذلك الأكاديمي، إن الرعاية والمساندة النفسية الاجتماعية أصبحت من أهم البرامج التي تأخذ مكان الصدارة بهدف التخطيط الواعي لإحداث التغيير المقصود وإيجاد التوافق بين أداء المعلم ووظائفه الاجتماعية، وبين بيئته التي يعيش فيها، وليدرك المعلم أنه يملك قدرات وطاقات هائلة إذا ما تم توفير المساندة النفسية المطلوبة.

ويرى (الشيراوي، 2012: 11) أنه من خلال المساندة النفسية الاجتماعية التكيف مع ضغوط الحياة ، وأن الفروق واضحة وجلية في درجة الصلابة النفسية بين الذين يتلقون مساندة نفسية اجتماعية وبين الذين لا يتلقون هذه المساندة النفسية في مستويات تعاملهم مع الضغوط النفسية التي يمكن أن تخلقها أحداث الحياة الاجتماعية.

مشكلة البحث وأسئلته

على الرغم من أهمية المساندة النفسية الاجتماعية في تحقيق التوافق المهني، وأهمية ما يتعرض له المعلم في مهنته من ضغوط تؤثر على جودة الحياة لديه بعامة كما وتؤثر علي درجة أدائه المهني ودرجة الرضا المهني إلا أن الدراسات العربية في هذا المجال لم تعره الاهتمام الكافي.

تأسيساً على ما سبق فإنه يمكن القول بأن هنالك مسؤولية كبيرة تقع على كاهل مسئولي المنظومة التعليمية في المجتمع نحو المعلم ، حيث يتعين عليها بذل الجهد المطلوب وتوفير الإمكانات من أجل الارتقاء بالحالة النفسية للمعلمين وتقديم المساندة والرعاية المطلوبة للوصول بهم إلى حياة مهنية أفضل؛ وتحقيق التوافق

المهني والرضا المهني بالدرجة التي تتحقق بها الأهداف التربوية المنشودة ، وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما دور المساندة النفسية الاجتماعية في تحقيق الرضا المهني لدى المعلمين في ضوء تداعيات أزمة كورونا العالمية؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى المساندة النفسية الاجتماعية المقدمة لمعلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
2. ما مستوى الرضا المهني لمعلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
3. هل هناك علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين المساندة النفسية والرضا المهني لدى عينة الدراسة؟
4. هل يمكن التنبؤ بمستوى الرضا المهني لدى عينة الدراسة من خلال المساندة النفسية المقدمة لهم ؟

أهداف البحث:

1. الكشف عن مستوى المساندة النفسية المقدمة للمعلمين في المرحلة الثانوية في دولة الكويت.
2. التعرف على مستوى الرضا المهني لدى المعلمين في ظل تداعيات أزمة كورونا.
3. الكشف عن علاقة المساندة النفسية بالرضا المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في دولة الكويت.
4. التنبؤ بمستوى الرضا المهني للمعلمين في ضوء المساندة النفسية المقدمة لهم

أهمية البحث:

أولا: الأهمية النظرية

1. يتمثل هذا الجانب في أهمية الموضوع وهو تحديد دور المساندة النفسية الاجتماعية في تحقيق الرضا المهني لدى المعلمين في ضوء تداعيات أزمة كورونا وهو ما يثرى البحث العلمي بدراسة جديدة – في حدود علم الباحثة- تتناول اثر المساندة النفسية في تحقيق الرضا المهني في ضوء مهددات أزمة كورونا العالمية.

2. حاجة البيئة الكويتية بما تملكه من مقومات وإمكانات ورغبة دائمة في الارتقاء بوضع المعلم الي هذا النوع من الدراسات التي توضح أثر المساندة النفسية في الوصول بالرضا المهني الي اعلى مستوياته والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطوير مخرجات العملية التعليمية.

الأهمية التطبيقية

على المستوى العملي يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة الإدارة التربوية، وإدارة الجودة الشاملة في الكويت وجميع المهتمين والعاملين في الحقل التربوي والاجتماعي والنفسي وذلك من خلال:

1. وضع الخطط والبرامج النفسية لرعاية هذه الفئة من المعلمين
2. تطبيق وسائل المساندة النفسية المثلى للوقاية من الآثار النفسية التي يتعرض لها المعلمين.
3. تساهم بشكل جاد في معرفة الطرق المثلى التحقيق الرضا المهني للوقاية من الآثار النفسية التي يتعرض لها المعلمين بسبب أزمة كورونا.
4. توفير معلومات للمسئولين وصناع القرار بأهمية المساندة النفسية من أجل توفير المساندة، والخدمات التي تؤدي إلى توافق المعلمين ورضاهم المهني.

مصطلحات البحث

1. **المساندة النفسية**: يعرف (فايد، 2001) بأنها إدراك الفرد بأن لديه عدداً كافية من الأشخاص في حياته يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة، وأن يكون لدي هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له" وتعرف الباحثة المساندة النفسية تعريفاً إجرائياً بمقدار الدعم المادي والمعنوي الذي يتلقاه المعلم ومدى رضاه وارتياحه لهذا الدعم والمساندة وقت الأزمات والضغوط التي يمر بها أثناء ممارسته لمهنة التدريس مما يساعده على التكيف والتوافق مع الحياة المهنية وتتحدد هذه الدرجة وفق الدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس المساندة النفسية من إعداد الباحثة.

2. **الرضا المهني**: عرفه (مخامرة، 2014) بأنه " هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المعلم علي مقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحثة

حدود البحث

1. الحد الموضوعي : والذي يتناول دور المساندة النفسية الاجتماعية في تحقيق الرضا المهني لدى المعلمين في ضوء تداعيات أزمة كورونا العالمية
2. الحد البشري: تم تطبيق هذه الدراسة علي عينة من معلمي المرحلة الثانوية في دولة الكويت
3. الحد المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة علي معلمي المرحلة الثانوية في مدرسة ريطة بنت الحارث الثانوية بنات
4. الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2020/ 2021 م

الإطار النظري للبحث

أولاً المساندة النفسية

مفهوم المساندة النفسية

تعرفها (معروف، 2015) بأنها " مساعدة الناس لبعضهم البعض بعدد من الطرق العملية والاجتماعية والعاطفية فالإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش والعمل بمعزل عن الناس، في كثير من الأحيان والمواقف يحتاج الإنسان إلى مساندة أو تأييد من المحيطين به سواء في الأسرة، المدرسة أو المؤسسات الاجتماعية"

ويضيف (كرونستر وآخرون، Chronister , 2008:) بأن مفهوم المساندة النفسية الاجتماعية هو مفهوم يفتقر إلى الموافقة الجماعية من قبل الباحثين السابقين، فالبعض قد يشير إليه من حيث التركيب، والآخر قد يعرفه من حيث الملامح الوظيفية، والبعض الآخر قد يعرفه من حيث التقييم الشخصي الذاتي.

أشكال المساندة النفسية:

يشير (الشناوي وعبد الرحمن، 2013: 4) إلى أن المساندة النفسية الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الإحداث الضاغطة ، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم السلبية مثل القلق، والاكتئاب لتلك الإحداث تبعا لتوفر مثل تلك العلاقات والمساندة حيث يزداد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية كلما نقص مقدار المساندة النفسية الاجتماعية، كذلك المساندة النفسية الاجتماعية تلعب دورا هاما في تعديل العلاقة بين إدراك الإحداث وبين الأعراض المرضية فهي لا تخفف أو تلطف من وقع الضغوط فقط ولكنها قد يكون لها آثار شافية أو واقية من أثر هذه الضغوط.

ومن خلال المراجعة الشاملة لنتائج الدراسات والبحوث السابقة حول المساندة النفسية واثرها في التخفيف من وطأة أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد في حياته فقد توصل الباحثان إلى أربع أشكال للمساندة النفسية الاجتماعية هي:

1. مساندة التقدير: وتعني تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد أو على تعميق إحساسه بأنه مقبول من الآخرين وانه موضع ثقة بالنسبة للأخرين وعليهم أن يقفوا بجانبه من أجل انجاز المهام المأخوذة على عاتقه وهذا يعطي الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات.
2. المساندة بالمعلومات: وهذا النوع من المساندة يظهر في إمداد متلقي المساندة بالمعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم الأخرى مثل مساندة التوجيه المعرفي، والمساندة بالنصح والإرشاد.
3. الصحبة الاجتماعية: يعني قضاء وقت الفراغ مع الآخرين المحيطين والمشاركة الاجتماعية في مختلف المناسبات لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف عنه في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

4. المساندة الإجرائية: ويشمل هذا النوع على تقديم المساعدات المادية أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة ويطلق على هذا النوع بضع مسميات مثل مساعدة العون ، أو المساعدات المادية ، أو المساندة الملموسة.

يتضح للباحثة من العرض السابق أن المساندة النفسية الاجتماعية بأشكالها المختلفة والمتعددة لها أثراً مخففاً لضغوط الحياة التي يعيشها الأفراد خاصة المعلمين حيث تعمل على التخفيف من أثر الهموم والانفعالات التي تواجههم من أجل الوصول بهم نحو توافق مهني مرغوب، وكذلك التخفيف من حدة المشكلات التي يعيشونها والعقبات التي يواجهونها أثناء ممارستهم لمهامهم اليومية

وظيفة المساندة وأهميتها

1. حماية الذات: يشير برهام، Breham, 2010 إلى أن المساندة النفسية تقوم بمهمة حماية الشخص وزيادة الإحساس بفعاليته، بل إن احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك الشخص أنه يتلقى المساندة النفسية من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به.
2. الوقاية من الاضطرابات والانفعالات والتوترات: يرى (ساراسون واخرون، al et Sarason,1983: 132-127) بأن المساندة النفسية الاجتماعية تؤدي دورا وقائياً ضد الاضطرابات النفسية والعقلية، كما تسهم في التوافق الأكاديمي والنفسي الايجابي والنمو الشخصي بل تجعل الشخص أقل تأثرا عند تلقيه أي ضغوط أو أزمات .
3. مواجهة ضغوط الحياة الجامعية: يشير (كوني، وداوني Downey & Coyne 53:1999 ,) إن المساندة النفسية الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المجتمع لها أهمية رئيسية في مواجهة الأحداث الضاغطة، وأن المساندة النفسية الاجتماعية يمكن أن تخفض أو تستبعد عواقب هذه الأحداث. ويرى (عبدالرحمن، 2011) أن المساندة النفسية الاجتماعية أثرا مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر يحتاجون إلى العلاقات الودودة والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة النفسية.

وتوجز الباحثة القول أن المساندة النفسية الاجتماعية بمصادرها المختلفة(الأسرة – الاخصائي النفسي – الإدارة التربوية- المجتمع ككل) تعتبر ذات أهمية كبيرة بالنسبة للمعلم، قد تبدو بأنها منفصلة ولكنها عملية متكاملة، ولكل مصدر من هذه المصادر أثرا كبيرا وحيوية وفعالا في تغيير حياة المعلم بشكل إيجابي.

ثانياً الرضا المهني

ويعرف (الخوخي، 2008: 280) التوافق المهني بأنه عملية مركزية مستمرة ناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته ، وذلك عن طريق الامتثال للبيئة، و وإيجاد حل لمشاكله ، لإحداث التوازن، والشعور بالرضا عن المهنة.

مبادئ التوافق والرضا المهني

1. الارتباط بمجموعة من الاحتياجات المتمثلة في المساندة النفسية الاجتماعية و مدى القدرة على تحقيق الأهداف .
2. معاني التوافق والرضا المهني تختلف باختلاف مصادر المساندة النفسية الاجتماعية التي يتلقاها المعلم .
3. الرضا المهني مفهوم له علاقة قوية بالنظم السائدة في العمل ، والبيئة التي يعيش فيها المعلم.
4. أن مفهوم الرضا المهني يعكس ثقافة البيئة، والأشخاص المحيطين بالمعلم.

مؤشرات الرضا المهني

وتحدث (صالح، 1990) أن هناك نوعان من المؤشرات الدالة على الرضا المهني

1. المؤشرات الموضوعية: ويلاحظ أن المتحمسين لهذا النوع من المؤشرات هم الإحصائيون والعاملون بأجهزة الدولة والعلماء والمنظمات الدولية المهتمة بالتنمية، والمساندة وهي تشمل: (المساندة النفسية الاجتماعية، والدخل وتوزيعه، والمواصلات، والإسكان، والتعليم، والصحة)
2. المؤشرات الذاتية وتهتم بتقييم توافق الموظف أكاديميا كما يدركها ويستجيب لها ، وما تحققه له من اشباعات، ومن ثم مدي شعوره بالرضا والسعادة ، وبالتالي فسعادة المعلمين ورضاهم أو تعاستهم وسخطهم هو أفضل مؤشر للرضا المهني.

وقد قام (كولمان، 2014) بوضع بعض السمات الشخصية التي تشير إلى الرضا المهني وتتلخص في التالي:

1. مفهوم الذات الإيجابي؛ حيث يفهم المعلم نفسه ويكون تقيمه لذاته موضوعيا كما يقبل ذاته ويحترمها
2. إدراك الواقع، ويتحقق من خلال إدراك المعلم لذاته وبيئته إدراكا يتسم بالواقعية.
3. وحدة الشخصية: وذلك بتحررها من الصراعات والقلق والضغط النفسي.
4. القدرة على مواجهة مشاكل الحياة خاصة الحياة المدرسية
5. الاستقلالية وتتطلب الثقة وضبط الذات واتخاذ القرار المستقل.
6. تحقيق الذات عبر تنمية إمكانيات الفرد إلى أقصى درجة (الطحان. 2014: 86).

مظاهر التوافق والرضا المهني

يشير (عبد المعطي، 2005) في اقتراحه لمظاهر رئيسية للرضا المهني تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية، وهي كالتالي:

1. الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحالة وتضم الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع أو المدرسة وحسن الحال ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة بشكل عام وعن التوافق المهني بشكل خاص.
2. الحلقة الثانية : إشباع الحاجات وهو أحد المؤشرات الموضوعية فعندما يتمكن المعلم من إشباع حاجاته فان توافقه ورضاه المهني يزداد
3. الحلقة الثالثة: إدراك المعلم لقدراته وإمكاناته وإحساسه بمعنى الحياة ، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت.
4. الحلقة الرابعة القدرة على اتخاذ وتتمثل في الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات واتصال القرارات بتحقيق الأهداف

والطموح وإشباع حاجات في إطار اجتماعي تحكمه قواعد ونظم وقوانين وأعراف ومعايير سلوكية ثابتة(الطحان، 2010: 107).

5. الحلقة الخامسة جودة الحياة الوجودية: يشير عبد المعطي،2005) أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك المعلم لمعنى الحياة ، ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية في إطار الانسجام مع القيم السائدة في المجتمع، وهنا يكمن دور المساندة النفسية الاجتماعية في سد الاحتياجات التي يعجز المعلم عن توفيرها.

ثالثاً جائحة كورونا

عندما ضربت العالم تلك الجائحة الخطيرة المعروفة بين الناس باسم كورونا والمعروفة طبيا باسم كوفيد 19 أصاب العالم درجة عالية للغاية من الخوف وانتشرت مشاعر التوتر وزادت معدلات القلق بشكل مؤثر على الصحة النفسية والبدنية للأفراد خاصة في ظل تسارع انتشار الحالات المصابة وفرض سياسة الحجر الصحي والحجر المنزلي واغلاق المؤسسات التعليمية وكلها عوامل ساهمت بقوة في زيادة الضغوط خاصة وأن الحكومات والمسئولين افتقدوا الي بيانات جادة ومؤكدة حول طبيعة هذا الفيروس.

ولقد أوجدت جائحة كورونا أكبر انقطاع في نظم التعليم في التاريخ وكان لها أثاراً نفسية خطيرة علي جميع أطراف العملية التعليمية وتتضح هذه الاثار في التالي:

1. **إغلاق المدارس وانقطاع التعليم:** تسببت جائحة كوفيد- 19 في أكبر انقطاع للتعليم في التاريخ، حيث كان لها حتى الآن بالفعل تأثير شبه شامل على الطلاب والمعلمين
2. **تأثر قطاع التعليم والتدريب على جميع المستويات:** كان من نتائج حالة الإرباك التي سببتها أزمة كوفيد – 19 للحياة اليومية أن ما يصل إلى 40 مليون طفل في جميع أنحاء العالم قد فاتتهم فرص التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة وفاتتهم فرص للتعلم، والتفاعل الاجتماعي

3. **أبرزت الأزمة بعض مواطن الضعف في نظم التعليم** والتدريب في المجال التقني والمهني، بما في ذلك انخفاض مستويات الرقمنة وأوجه القصور الهيكلي.

الدراسات السابقة

أجرى شلقاني (2017) دراسة استهدفت التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة العدوانيين بالمرحلة الثانوية من خلال المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والنوع الاجتماعي. و التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والنوع الاجتماعي ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث بطاقة فرز السلوك العدواني، مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس جودة الحياة، ومقياس الصلابة النفسية وخلصت الدراسة الي النتيجة التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً في علاقة جودة الحياة بكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والنوع الاجتماعي وإمكانية التنبؤ من خلال المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بمستوى جودة الحياة.

وفي دراسة عبد الجواد(2017) استهدف الباحث الكشف عن علاقة المساندة الاجتماعية بتنظيم الذات لدى طالبات برنامج التعليم المفتوح بكلية التربية للطفولة المبكرة، والتعرف على الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية في التنبؤ بتنظيم الذات لديهن، بالإضافة إلى محاولة الكشف عن العلاقة السببية بين كل من أبعاد المساندة الاجتماعية التي تؤثر على تنظيم الذات لدى هؤلاء الطالبات، وتشكلت عينة الدراسة من 109 من طالبات برنامج التعليم المفتوح، تم تطبيق مقياس (المساندة الاجتماعية) عليهن ومقياس (تنظيم الذات) والمقاييس من إعداد الباحثة وأشارت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المساندة الاجتماعية وتنظيم الذات لدى الطالبات وأن البعد الخاص بمساندة المعلومات له اسهام مباشر في التنبؤ بتنظيم الذات لدى الطالبات وأن العلاقة السببية بين كل من بعدي "الصحبة الاجتماعية- مساندة التقدير" وتنظيم الذات لدى الطالبات هي علاقة غير مباشرة وانتهت الدراسة ببعض التوصيات ومن أبرزها اجراء مزيد من الدراسات عن الدور الذي

تلعبه المساندة الاجتماعية والمساندة المعرفية لطالبات التعليم المفتوح، وضرورة تقديم برامج لتحسين استخدامهن لاستراتيجيات تنظيم الذات.

في دراسة الفريحات (2017) هدفت الباحثة إلى الكشف عن مستوى الإجهاد الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة عجلون ، ومستوى تقييمهم للدعم الاجتماعي المقدم لهم من وجهة نظرهم الخاصة ، وعلاقته بمتغيرات الجنس والخبرة. وقد تكونت عينة الدراسة من (264) معلم ومعلمة يعملون في المدارس الحكومية بمحافظة عجلون للعام الدراسي 2016/2015. تم اختيارهم باتباع طريقة العينة العشوائية الطبقية العشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة طور الباحث أداتين بحثيتين هما: قياس ضغوط العمل ، مكونة من (35) فقرة ، موزعة على خمسة مجالات ، ومقياس للدعم الاجتماعي مكون من (25) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وأظهرت النتائج أن مستوى الإجهاد الوظيفي في عينة الدراسة كان مرتفعاً ، كما أن تقييمهم لمستوى الدعم الاجتماعي كان مرتفعاً كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق بين متوسط درجات عينة الدراسة على قياسات ضغوط العمل والدعم الاجتماعي تعزى لمتغيرات الجنس والخبرة ، وأن هناك علاقة ارتباط سلبية بين مستوى ضغوط العمل والدعم الاجتماعي.

اجري إمام (2020) دراسة هدفت إلى اختبار نموذج مقترح للعلاقة بين الدعم النفسي المواجهة نحو الضغوط الأبوية والرضا عن الحياة بين أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في عمان وقد اشتملت عينة الدراسة على 210 أم لأطفال ذوي إعاقات مختلفة حصل أطفالهم على خدمات الرعاية والتعليم في مراكز الرعاية والتأهيل بمحافظة مسقط و تضمنت أدوات الدراسة النموذج القصير للإجهاد الأبوي (PSI-SF) ، والمقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك (MSPSS) ، والرضا عن مقياس الحياة (SWLS). أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثيرات مباشرة لبعض الضغوط الأبوية وأبعاد الدعم الاجتماعي على الرضا عن الحياة ، وبعض الآثار المباشرة لضغوط الأبوة على الدعم الاجتماعي ، وبعض تأثيرات الوساطة غير

المباشرة للدعم الاجتماعي (دعم الأسرة) على العلاقة بين ضغوط الأبوة والأمومة والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في عمان.

بينما قامت جودة (2017) بدراسة استهدفت إعداد برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لخفض القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية لطلبة الثانوية العامة ودراسة مدى فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في خفض القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية لطلبة الثانوية العامة وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة (60) ذكور و (60) اناث ممن يرتفع لديهم القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية . واستخدمت الدراسة مقياس القلق العام و مقياس الاضطرابات النفس جسمية و البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية لخفض القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية .وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة و متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي في القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و متوسط درجات المجموعة نفسها في القياس البعدي في القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي و متوسط المجموعة نفسها في القياس التتبعي في القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية.

إجراءات البحث

منهج البحث

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي نظراً لما تتطلبه الدراسة من بيانات واستقصاء ومعلومات خاصة بمجتمع الدراسة، وهذا المنهج لا يقتصر على وصف الظاهرة وجمع المعلومات بل يصنف المعلومات وينظمها ويعبر عنها كمياً

وكيفياً، فالمنهج الوصفي لا يهدف إلى وصف الظاهرة أو وصف الواقع فحسب بل يهدف الي الوصول الي استنتاجات تسهم في فهم هذا الواقع وتطويره.
وهكذا تتم الدراسة وفقاً لهذا المنهج كما يلي:

1. دراسة نظرية تتناول كلاً من المساندة النفسية والرضا المهني.
2. دراسة ميدانية عن دور المساندة النفسية في تحقيق الرضا المهني بالمدارس الثانوية في الكويت.
3. التوصل إلى النتائج والكشف عن درجة المساندة النفسية واثرها في الرضا المهني لدة معلمي المرحلة الثانوية في دولة الكويت.

بناء أداة البحث :

اعتمدت الباحثة علي مقياس المساندة النفسية ومقياس الرضا المهني وقد صمم المقياسين بصورة أولية بهدف تحديد مدى ملائمتها لتحقيق أهداف الدراسة.

تقنين الأداة

صدق المقياس : صدق الأداة يعني: أن تقيس الأداة المعدة لغرض ما وضعت الأداة لقياسه كما يقصد بالصدق " شمول المقياس لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح الفقرات والمفردات من ناحية ثانية بحيث تكون الفقرات واضحة مفهومة لكل من يستخدمه

وقد تم التأكد من صدق أداة الدراسة بطريقتين:

1. **صدق المحكمين الصدق الظاهري"**: المعتمد على المحكمين المتخصصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع البحث .

2. **صدق المقياس من حيث الاتساق الداخلي والخارجي** وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً الصدق البنائي: يعتبر الصدق البنائي مقياس لصدق الأداة والذي يبين مدة تحقيق المقياس للأهداف كما يوضح درجة ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ثبات القائمة: قامت الباحثة بحساب الثبات لكل عبارة ، ثم حساب معامل الثبات لكل مجال ومنه تم الحصول على معامل ثبات الاستبانة وقيمته (0.90) مما يدل على ان المقاييس على درجة عالية من الثبات وانها صالحة للتطبيق على عينة الدراسة.

تحديد عينة الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية علي عينة من معلمي التعليم العام بدولة الكويت حيث قامت الباحثة بتوزيع 100 مقياس على عينة الدراسة، وتم استرجاع (100) مقياس تمثل عينة الدراسة.

إعداد البيانات لأغراض التحليل

بعد جمع ومراجعة البيانات اللازمة والتي تتطلبها طبيعة مشكلة البحث وقبل الشروع في مرحلة التحليل كان من الضروري القيام بعدة خطوات لتجهيز البيانات لهذه المرحلة أي أنه قبل البدء في عملية تحليل البيانات باستخدام الحاسب الآلي فقد تم ترميز المتغيرات جميعها والتي اشتملت عليها اداة الدراسة ثم إدخال بيانات الاستبيانات المستوفاة في الحاسب الآلي لتكون جاهزة لعملية التحليل، وذلك من خلال حزمة أساليب التحليل الإحصائية للعلوم الإنسانية SPSS وتتلخص خطوات إعداد البيانات لأغراض التحليل فيما يلى:

1. **تفريغ البيانات**: وقد تم تفريغ البيانات يدوياً في قائمة مخصصة لذلك ومصممة بالشكل الذى يتفق مع طريقة إدخال البيانات في الحاسب الآلي .
2. **إدخال البيانات في الحاسب الآلي**: وقد تم إدخال كافة البيانات والتي سبق تفريغها في الحاسب الآلي وذلك بعد إتباع الخطوات اللازمة لهذه المرحلة كما هي محددة في دليل استخدام برامج SPSS وقد تم تصحيح الاستجابات لمحاور المقاييس وفقا لمقياس ليكرت الخماسي حيث: موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة وإعطاء الدرجات لكل مستوى علي الترتيب (1، 2، 3، 4، 5)

المعالجة الإحصائية:

اعتمد التحليل الإحصائي للبيانات على استخدام برنامج (spss) من خلال المعالجات الإحصائية الأتية:

1. حساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة حيث تعتبر النسبة المئوية أكثر تعبيرا عن الدرجات الخام، كما بالمعادلة:
2. التقدير الرقمي
3. حساب الوزن النسبي لكل عبارة من عبارات المقاييس
4. عرض نتائج الإحصاء الاستدلالي بإيجاد دلالة الوزن النسبي(Δ) لكل عبارة من عبارات المقاييس

نتائج الدراسة الميدانية وتفسير النتائج:

للإجابة عن **السؤال الأول**: والذي ينص ما مستوى المساندة النفسية الاجتماعية المقدمة لمعلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت ؟ قامت الباحثة بإيجاد قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمستوى المساندة النفسية المقدمة للمعلم كما يوضحها الجدول رقم(1)

الدرجة الكلية لمقياس المساندة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
	3.60	0.61	71.96

ويتضح من الجدول رقم (1) أن متوسط درجة الموافقة على الفقرات المقترحة من وجهة نظر العينة قد بلغت (3.60) وبلغ الوزن النسبي ككل (71.96%) وتمثل درجة كبيرة وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن المساندة النفسية الاجتماعية المقدمة للمعلمين تعد مهمة جداً في حياة المعلمين اثناء ممارساتهم المهنية، والتي بدورها تؤدي إلى تحقيق مستوى مرتفع من التوافق والرضا المهني والرضا عن الحياة المدرسية ككل؛ من خلال الدور النفسي الاجتماعي الذي تقدمه الإدارة التعليمية من خدمات ارشادية ونصائح وتوجيهات

وتفسر الباحثة ذلك أيضاً بأن الإشراف الالكتروني الفعال الذي مارسته الإدارة التربوية طوال أزمة كورونا كان له دوراً هاماً في حياة المعلم، وأن العلاقة المتبادلة

لها أهمية كبيرة كونها قائمة على مساعدة المعلم وتوفير المساندة النفسية الاجتماعية له مما ينعكس على توافقه ورضاه المهني وبالتالي اصبح المعلم أكثر انتماء لمهنته وأكثر رضا عن حياته وأكثر قدرة على تحقيق التوافق الأكاديمي و نسيان الهموم وتخفيف الأثر النفسي الذي خلفته ضغوط الأزمة الصحية المعروفة بكورونا فالمتابعة المستمرة والتواصل الفعال خلق فرصة التنفيس والتفريغ عن الضغوط، ومواجهة المشكلات وكان لهذا الشعور الايجابي من خلال المساندة النفسية الاجتماعية التي يتلقونها أثراً كبيراً في بلوغ حالة مرتفعة من الرضا عن وساعدهم على التأقلم والتكيف للوصول إلى تحقيق التوافق المهني والحياتي علي حد سواء.

للإجابة عن **السؤال الثاني**: والذي ينص ما مستوى الرضا المهني لمعلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت ؟

قامت الباحثة بإيجاد قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمستوى الرضا المهني كما يوضحها الجدول رقم(2)

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الدرجة الكلية لمقياس الرضا المهني	3.87	0.59	78.20

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن هناك علاقة قوية بين مستوى المساندة النفسية الاجتماعية والرضا المهني ذلك لأن الإدارة التعليمية التربوية تعمل على توفير الاحتياجات اللازمة للمعلم في ضوء الإمكانات المتاحة فيشعر المعلم بقيمة الذات وتزداد ثقته بنفسه، بناء على ما تقوم به الإدارة التعليمية من إمداده بالمساندة النفسية اللازمة من خلال الوقوف الى جانبه وقت الأزمات والضغوط، للنهوض به نحو تحقيق أعلى مستوى توافقي ممكن لذلك ترى الباحثة من وجهة نظرها أن المعلم إن لم يحصل على المساندة النفسية الكافية، قد لا يشعر بالرضا عن الحياة ككل وخصوصا الحياة المهنية وبالتالي فإن ذلك سوف يؤثر سلباً على وصول المعلم إلى الرضا والتوافق المهني.

للإجابة عن **السؤال الثالث** والذي نصه: هل هناك علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين المساندة النفسية والرضا المهني لدى عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرضية التالية والتي نصها: " توجد علاقة بين المساندة النفسية و الرضا المهني لدى عينة الدراسة، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط لبيان العلاقة بين المساندة النفسية و الرضا المهني لدى عينة الدراسة كما يوضحها الجدول (3).

البيان	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العلاقة بين المساندة النفسية والرضا المهني	100	**0.692	0.01

ويتضح من الجدول رقم (3) أن العلاقة بين المساندة النفسية و الرضا المهني لدى عينة الدراسة علاقة إيجابية حيث بلغ معامل الارتباط (0.692) عند مستوى دلالة 0.01 وتفسر الباحثة ذلك بأن المساندة لها الأثر الكبير في توافق المعلم مهنياً فالمعلم الذي يتلقى المساندة النفسية يشعر أن هذه المساندة إنما هي لمساعدته على التغلب علي الضغوط النفسية و تحقيق توافقه المهني والنجاح في مسيرته المهنية من خلال التشجيع والتحفيز، وإعطاء الأمل والنظر للمستقبل والتغلب علي مشكلات الحياة وبالتالي فالمساندة المقدمة له تجعله أكثر شعورا بالرضا عن عمله بل وتجعله أكثر حرصا على تحقيق أعلي مستويات الإنجاز المهني حيث يدرك المعلم أن هناك أخرون في حياته يهمهم أمره ويمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة.

للإجابة عن السؤال الرابع والذي نصه: هل يمكن التنبؤ بمستوى الرضا المهني لدى عينة الدراسة من خلال المساندة النفسية المقدمة لهم ؟ قامت الباحثة بصياغة الفرضية التي تنص علي: يمكن التنبؤ بمستوى الرضا المهني لعينة الدراسة من خلال المساندة النفسية المقدمة لهم وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب تحليل الانحدار البسيط Multiple Linear Regression لاختبار أثر المتغير المستقل (المساندة النفسية) على المتغير التابع مستوى الرضا المهني)، وهي كما يوضحها الجدول رقم (4) .

المتغير المستقل	المتغير التابع	B	F	مستوى دلالة F	معامل التحديد R2	Beta	قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة T
المساندة النفسية	مستوى الرضا المهني	0.738	199.505	0.01	0.744	0.692	14.128	0.01

تشير النتائج الإحصائية في الجدول رقم (4) أن قيمة (F) لتحليل انحدار التباين بلغت (199.505) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بمستوى الرضا المهني لعينة الدراسة من خلال المساندة النفسية المقدمة لهم ، وتبين أن أثر المتغير المستقل (المساندة النفسية) على المتغير التابع (مستوى الرضا المهني)، بدلالة معاملات (Beta) وبدلالة قيمة (T) المحسوبة للمتغير (14.128) وهي دالة عند 0.01، بما يعني قبول فرضية وجود أثر للمتغير المستقل (المساندة النفسية) على المتغير التابع (مستوى الرضا المهني)، وهذا يعني أن هناك نسبة اسهام للمساندة النفسية في التنبؤ بمستوى الرضا المهني لعينة الدراسة بمقدار (47.7%). ويرجع الباحث ذلك إلى أن هدف الإدارة التعليمية هو توفير المساندة النفسية وتقديمها بأفضل مستوى للمعلم، الأمر الذي يكون له الأثر في الرضا عن الحياة المدرسية للوصول إلى الرضا المهني وتتمثل هذه المساندة في الاهتمام والرعاية وتقدير الذات، وتوفير الاحتياجات اللازمة ا والعمل على توفير الأجواء الملائمة والمناسبة التي تبعث الراحة النفسية والطمأنينة لتكون سبب في تحقيقه للرضا المهني.

التوصيات

توصى الباحثة في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة بما يلي:

1. العمل الجاد على الارتقاء بمستوى المساندة النفسية المقدمة للمعلمين من الإدارات التربوية وذلك من أجل البقاء علي مستوى الأداء المهني والرضا المهني مرتفعاً.
2. زيادة الاهتمام من قبل إدارة التعليم ومؤسسات المجتمع بالمعلم لكونه أهم عناصر المنظومة التعليمية والعمل على تقديم الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية له بهدف تعزيز ثقته في نفسه وإشعاره بقيمته من أجل أداء أفضل وتحقيق مخرجات تعليمية تتفق ومعايير الجودة الشاملة.
3. العمل الجاد على بناء علاقات تواصلية بين جميع إداري المنظومة التعليمية والمعلم على أن تكون هذه العلاقات قائمة على الثقة المتبادلة وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي والترفيهي وخاصة في وقت الأزمات.
4. صياغة الخطط والبرامج والاستراتيجيات المعنية بإزالة كل ما يعترض المعلم من عقبات في خريطة أدائه المهني كمعلم والعمل الجاد على تطوير وتنمية احساسه بجودة الحياة.

المقترحات:

1. إجراء دراسات مشابهة تتناول المساندة النفسية وعلاقتها بالرضا المهني بأبعاد و متغيرات وعينات مختلفة وذلك لندرة الدراسات في هذا الموضوع على مستوى الدول العربية.
2. إجراء دراسات تعالج مشكلات الطلاب المعلمين ممن هم علي اعتاب الممارسة الفعلية لمهنة التدريس لما لهذه المرحلة من دور هام في تشكيل معلم المستقبل وإخراج شخصيته خالية من الاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية.
3. إجراء الدراسات التي تتناول التوافق الأكاديمي؛ بسبب حداثة تناول هذا المفهوم على المستوى العلمي، وخصوصا على المستوى العربي

مراجع ومصادر البحث

إمام ، محمود (2020) نموذج سببي مقترح للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط الوالدية والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة في سلطنة عمان، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**. مج. 21، ع. 1، ص 127- 157

الجرجاوي، زياد بن علي(2010) **القواعد المنهجية لبناء الاستبيان**، الطبعة الثانية، فلسطين: غزة، مطبعة أبناء الجراح.
جودة، شاهندا (2017) فاعلية برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لخفض القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفس جسمية لطلبة الثانوية العامة، **مجلة كلية التربية** ببور سعيد. ع. 22، ج. 2، ص ص923 – 958
الخوخي، فراس(2008) بناء وتطبيق مقياس التوافق الأكاديمي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، مج (2) ع (14)
ذيب، أحمد جمال الشيخ (2021) آثار جائحة كورونا على الكفاءة الاجتماعية للطلاب ذوي الإعاقة، **المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة**. مج. 5، ع. 15، ص. 85-94
شلقاني، ميرفت(2017) المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والنوع كمنبئات بجودة الحياة لدي الطلبة العدوانيين بالمدارس الثانوية، **رسالة ماجستير**. علم النفس التربوي. جامعة القاهرة. كلية الدراسات العليا للتربية.
الشناوي، محمد، و محمد السيد عبد الرحمن(1994) **المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية**، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
صالح، ناهد (1990) مؤشرات نوعية الحياة الجامعية : نظرة عامة على المفهوم والمدخل، **المجلة الاجتماعية القومية**، مج(27) ع (2) المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة.
عبد الجواد، وفاء رشاد(2017) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طالبات برنامج التعليم المفتوح بكلية التربية، **مجلة الطفولة والتربية**. ع. 31، س. 9 ص ص 175- 246
عبد المعطي، حسن مصطفي(2005) الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، **ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة**، جامعة الزقازيق ، مصر، ص 13-23
عبيدات ذوقان وآخرون، (2007) . البحث العلمي: مفهومه وأدواته واساليبه، الطبعة الثانية، الرياض: دار أسامة للنشر والتوزيع.
فايد، حسن، (2001) **دراسات في الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث.

الفريحات، عمار(2017) مستوى ضغط العمل والمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون من وجهة نظرهم، **مجلة كلية التربية**. مج. 33، ع. 7 ، ص ص447 – 483

المبحوح، أسامة، محمد(2015). "المساندة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى الطلاب المستفيدين من صندوق الطالب بالجامعة الإسلامية بغزة، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية، فلسطين- غزة.

محسن مخامرة وآخرون،(2014). **التنظيم الإداري في الأجهزة الحكومية وأثره على الرضا والولاء الوظيفي**، منشورات المنظمة العربية للتنمية الإدارية، بحوث ودراسات، القاهرة.

معروف، أحمد(2015) التوافق الاجتماعي والأكاديمي وعلاقته بمدى تحقيق متغيرات الأهداف لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية ، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

Coyne, j. &Downey, G. (1991). social factors and psychology: stress, social support and coping processes. **Annual review of psychology**,

Cummins, R. A. & McCabe, M. P. (2014): The comprehensive Quality of life scale (com Qol): Instrument development and psychometric evaluation on college staff and students; **Education & psychological Measurement**. vol.(54).issue(2).pp.372-383.

Julie, Chronister, Chih.C, Michael. f, Elizabeth. C. (2008). The relationship between social support and rehabilitation related outcomes: **A meta-analysis. Journal of rehabilitation** ,vol. (74).issue(2) p.16.

Rogerson, R. (2014**)**. Quality of life and city competitiveness; **urban studies**, vol (36). pp. 969-986.

Sarason, I. G. & Sarason, M. L. (1983). assessment social support**: the social support questionnaire. Journal of personality and social psychology**, vol. (1), NO. (1). P.P.127-139.

ملاحق البحث

مقياس المساندة النفسية

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أقابل دائماً من الطلاب وأولياء الأمور بالابتسامة والاحترام.					
2	أجد دائماً من المشرفين من يستمع الى همومي ومشكلاتي.					
3	أشعر بالرضا والارتياح لما بسبب ما اتلقاه من اهتمام.					
4	اشعر دائماً بثقة الطلاب وأولياء الأمور والهيئة الإدارية في المدرسة بأدائي.					
5	يخفف المشرفين التربويين من التوتر والضغط العصبي الذي انتابني منذ بداية أزمة كورونا.					
6	تحرص الإدارة المدرسية على تقديم النصائح من أجل تجنب الأخطاء.					
7	تحرص الإدارة المدرسية على مشاركتي التفكير في حل أي مشكلة فنية أو تدريسية أتعرض إليها.					
8	الإدارة المدرسية وكذلك الزملاء من المعلمين يتخلون عني حينما أكون بحاجة إلى مساعدة.					
9	أنا بشكل عام را ضي عما أتلقاه من مساندة ورعاية.					
10	دائما تقدم الإدارة المدرسية عبارات الإطراء التي تبعث على التفاؤل تجاه مستقبلي المهني.					
11	يقدمون لي كل ما هو متاح من خدمات لتسهيل عملية التدريس.					
12	يخففون عني الآلام أو الهموم التي تصيبني					
13	تقدر الإدارة المدرسية ما أشعر به من ضغوط ومشكلات					
14	تتفهم إدارة المدرسة طموحي وأهدافي للارتقاء بالعملية التعليمة.					

مقياس الرضا المهني

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	افتخر بالانتماء الى مهنة التعليم					
2	أجد حباً وتقديراً من عضاء الهيئة التدريسية والإدارية بالمدرسة.					
3	أتمتع بعلاقات طيبة مع جميع الزملاء.					
4	اشعر بالرضا عن التخصص الذي أقوم بتدريسه.					
5	اشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي المهني.					
6	لم اعتاد علي تلك العزلة التي سببتها أزمة كورونا والعمل من المنزل.					
7	في ظل العمل عن بعد اتوتر بسبب انخفاض فرص مشاركة المعلومات، وصعوبة الفصل بين العمل والوقت الشخصي.					
8	أعاني اثناء التدريس من تشتت التركيز والتعرض للمقاطعة.					
9	أجد صعوبة في ضبط تقنيات الاجتماعات الافتراضية لتعمل بالشكل الصحيح.					
10	التحديات التي فرضتها أزمة كورونا تسببت في كثير القلق والتوتر والإحباط نحو ممارسة مهنة التدريس.					