الضغوط المدرسية لدى المعلمين والطلاب بالمرحلة الثانوية

د. زينب أبوبكر محمد الشريف د. طارق ميلاد علي أبوغمجة

تناولت هذه الدراسة الضغوط المدرسية لدى المعلمين والطلاب بالمرحلة الثانوية، هدف الدراسة إلى معرفة الضغوط المدرسية لدى المعلمين والطلاب في المرحلة الثانوية بطرابلس ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الضغوط المدرسية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المقارن لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة و(150) معلم ومعلمة من مدراس الثانوية في مدينة طرابلس، وكانت أدوات الدراسة: مقياس الضغوط المدرسية لدى معلمي المرحلة الثانوية (إعداد الباحثان)،مقياس الضغوط المدرسية لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثان) .

وكانت نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط المدرسية للمعلمين مرتفعة وللطلاب كان بدرجة متوسطة ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات والطلاب والطالبات في الضغوط المدرسية لصالح الإناث وعدم وجود فروق في الضغوط المدرسية ترجع لسنوات الخبرة والمؤهل الأكاديمي للمعلمين، وعدم وجود فروق في الضغوط المدرسية وفقاً للصف الدراسي لدى الطلاب.

مقدمة الدراسة:

حظي موضوع الضغوط وتأثيرها على الحياة الحديثة في النصف الثاني من القرن العشرين مكان الصدارة في البحوث والدراسات النفسية، حتى أن بعض الباحثين يطلق على هذا العصر " عصر الضغط النفسي" كما يطلق عليه البعض الآخر "عصر القلق" ويرجع ذلك لأننا نعيش عصر يزخر بالمتناقضات والصراعات السياسية والمشكلات الاقتصادية والتغيرات الاجتماعية والثقافية، بجانب العوائق البيئية والشخصية المتداخلة والتي تحول دون إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية. وإن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئية.

ويشير (فونتانا، 1994، صفحة 14) إلى أن الضغوط النفسية للمعلمين والطلاب في المجال المدرسي تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسي، ولها آثار سلبية تهدد كيان الطالب حينما تزداد عن مستوى قدرته لتحملها، وخصوصاً في مجال إنجازاته، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة على الذات والمجتمع. وتؤدي الضغوط الداخلية والخارجية، التي يتعرض لها المعلم إلى استنزاف جسمي وانفعالي ، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالطلاب وتبلد المشاعر، ونقص الدافعية ، والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغير وفقدان الابتكار، كما يؤدي افتقاد المعلم إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث إلى زيادة احتمال وقوع المعلم فريسة لتعدد مصادر الضغوط التي تؤثر على علاقة المعلم بالطلاب، وعلاقة المعلم بالموجه، وعلاقته العملية بزملائه ، والصراعات المدرسية، وعلاقة المعلم بالإدارة، والأعباء الإدارية، وضيق الوقت، وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة، والمعلم وأولياء الأمر(زاهران، 1978، صفحة 193) .في حين تنحصر الضغوط المدرسية في العلاقات غير المستقرة بين الزملاء داخل المدرسة وخارجها، وفقدان الأصدقاء، وكثرة ساعات العمل، والإرهاق والتدخين، كما تتمثل في عدم تعاون الزملاء وضعف التمثيل ، وإهمال الطلاب وغيابهم والأثاث المستهلك ، والامتحانات والمناهج المملة، بالإضافة إلى الحشو الزائد في المقررات الدراسية الذي لا يتناسب مع هذا العصر، وترتبط الضغوط بالعديد من المشكلات وخصوصاً مشكلة التأخر الدراسي والسلوك العدواني وغيرها من المشكلات السلوكية التي تمثل تهديداً للفرد والمجتمع (السيد، 2011، صفحة 7) .

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

سعت العديد من الدراسات الحديثة إلى معرفة أنواع الضغوط الحياتية ومصادرها وطرق مواجهتها وبحث العلاقة ببعض الظروف لدى الطلاب.. وبات من أهداف التربية الحديثة تدريب الطلاب على

أفضل أساليب واستراتيجيات المواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة، وأهمية دور المدرسة في حياة الطلبة وكيف أنها تشكل مصدراً للضغط، وأن المدرسة بحد ذاتها والعلاقة مع المعلمين هي المسببات الأولية للضغط، وأن أهم الضغوط التي يعاني منها الطلبة هي تلك التي يواجهها في المدرسة وأن المشكلات المدرسة هي محبطة ومسببة للضغط من خلال ممارسة بعض الأساليب المؤذية التي يتبعها بعض المعلمين.

وهذا ما حدا الباحثان إلى القيام بهذه الدراسة من خلال تأكيدهما على الضغوط المدرسية وضرورة الكشف عنها لدى الطلبة، وتأكيدهما على دور المدرسة في تشكيل الضغوط المدرسية، لان معرفتنا بتلك الضغوط ستساعد النظام التربوي على تنظيم الخطط والبرامج المعدة لهم تنظيماً يتماشى مع الأهداف التربوية التي يهدف إليها. وستتيح الدراسة الحالية فرصا للقيام بدراسات أخرى في هذا الميدان يستفاد من نتائجها المدرسة والأسرة والمجتمع على اعتبارهم أقرب المجالات التي تؤمن الرعاية والحماية الصحية والنفسية للطلبة، ومن هنا تبرز أهمية الدراسة والحاجة إليه. **وعلى ذلك تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:**

1. ما مستوى الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس؟
2. هل تختلف الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف الجنس لهم (ذكور/ إناث)؟
3. هل تختلف الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف الخبرة التدريسية لهم (أقل من 5 سنوات - من 5 إلى أقل من 10 سنوات - أكثر من 10 سنوات)؟
4. هل تختلف الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف المؤهل الأكاديمي (معهد - بكالوريوس)؟
5. ما مستوى الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس؟
6. هل تختلف الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف الجنس لهم (ذكور/ إناث)؟
7. هل تختلف الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف المستوى الدراسي (أول ثانوي - ثاني ثانوي – ثالث ثانوي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

1. التعرف على مستوى الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس.
2. التحقق من الفروق في الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف الجنس لهم (ذكور/ إناث).
3. التحقق من الفروق في الضغوط المدرسية لدى المعلمون بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف الخبرة التدريسية لهم (أقل من 5 سنوات - من 5 إلى أقل من 10 سنوات – أكثر من 10سنوات).
4. التحقق من الفروق في الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف المؤهل الأكاديمي (معهد - بكالوريوس).
5. التعرف على مستوى الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس.
6. التحقق من الفروق في الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف الجنس لهم (ذكور/ إناث).
7. التحقق من الفروق في الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف المستوى الدراسي (أول ثانوي - ثاني ثانوي – ثالث ثانوي).

أهمية الدراسة:

نظراً لحاجة المجتمع الليبي للمزيد من الدراسات التي تسعى لتحديد بعض الضغوط المدرسية لدى عينة من المعلمين وعينة من الطلاب المرحلة الثانوية بمدينة طرابلس، وما ينعكس عنها من آثار تكمن أهمية الدراسة في موضوعها الذي

تتناوله، وتتمثل أهمية هذه الدراسة في المحاور الآتية:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. قلة الدراسات المحلية في هذا المجال وبصفة خاصة في مجال الضغوط المدرسية.

2. أهمية هذه الدراسة لارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة والتي يكون الطالب فيها في حاجة إلى إشباع حاجاته النفسية.

3. يعد مستوى الضغوط المدرسية من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس وخصوصاً مجال الشخصية والتوافق المدرسي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

في ضوء ما قد تُسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها فيما يلي:

1. مساعدة المؤسسات التربوية التي تطالب بالتطوير، ولعل أولى الخطوات نحو ذلك تكمن في تحديد الضغوط التي تواجه المعلمين والطلاب.

2. المساعدة في وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للمعلمين والطلاب الذين يعانون الضغوط المدرسية.

3. صياغة الخطط المستقبلية للطلاب من خلال الوعي الكامل بالضغوط المدرسية التي يعاني منها هؤلاء المعلمون والطلاب والحد من آثارها السلبية.

4. توصيات هذه الدراسة قد تفيد في تحسين البيئة المدرسية.

5. توفر أداة مقننة لقياس الضغوط المدرسية للمعلمين والطلاب.

مصطلحات الدراسة:

1. الضغوط المدرسية: يعرفها (الرشيدي، 1999، صفحة 55) بأنها مجموعة الصعوبات المباشرة

وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي والشعور بالوطأة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة. ويعرف الباحثان الضغوط المدرسية بأنها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها المعلم والطالب في المناخ المدرسي بصفة عامة والتي تؤثر على سلوكهما داخل البيئة المدرسية. ويعرف الباحثان الضغوط المدرسية بأنها حالة من التوتر والضيق، يتعرض لها التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية، وذلك لعدم ملاءمة مطالب المحيط الذي يعيش فيه هؤلاء التلاميذ وقدراتهم وإمكاناتهم.

2. المعلمين: وهو تربيته، أي توجيه سلوك من يرغبون في أن يعدوا أنفسهم لممارسة مهنة التعليم أو الذين يمارسونها فعلاً بما يجعلهم يسهمون دائما في عمليتي التعليم والتعلم بأقصى ما تمكنهم به استعداداتهم وقدراتهم (علي، 2005، صفحة 9).

ويعرف الباحثان المعلمين: كل من يقوم بتدريس مادة بمدارس التعليم العام بمرحلة التعليم الثانوي في مدينة طرابلس.

3. المرحلة الثانوية: تعرف (هيكلية النظام التعليمي في ليبيا، 2008، صفحة 8) مرحلة التعلم الثانوي بأنها المرحلة التي تلي مرحلة التعليم الأساسي، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات، يقبل للدراسة بها من تحصل على شهادة إتمام مرحلة التعليم الأساسي. ويعرفها (الفالوقي، 1996، صفحة 149) التعليم الثانوي بأنه ذلك التعليم الذي يتوسط النظام التعليمي الرسمي ويقابل مرحلة المراهقة إحدى أهم مراحل النمو عند الإنسان، ويمتد من انتهاء المرحلة الإعدادية وينتهي عند مدخل التعليم العالي. ويعرف الباحثان المرحلة الثانوية هي مرحلة تعليمية من مراحل التعليم بليبيا يلتحق بها الطلاب بعد اجتياز مرحلة التعليم الأساسي، ومدتها ثلاث سنوات.

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة:

الضغوط المدرسية: مفهوم الضغوط المدرسية: يعتبر مصطلح الضغوط المدرسية، مصطلحًا حديث النشأة في علم النفس -عمومًا - وعلم النفس التربوي – خصوصًا- وهو التوتر والضيق الذي يتعرض له الطالب داخل المدرسة، حيث وأصبح الطلاب يعيشون عدة صراعات داخل المؤسسات التربوية. ويعرفها (محمد، 2001، صفحة 12) بأنها ذلك الإحساس الناتج عن تفاعل

الطالب مع الصعوبات التي يواجهها في بعض المواقف الضاغطة، ويكون مصدرها الأسرة، العلاقة مع الزملاء، المذاكرة والتحصيل، الأوضاع المجتمعية، الإدارة المدرسية والمدرسين، الحالة الصحية. وتعني الضغوط المدرسية " مجموعة الصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها الطالب ويدركها في المواقف والمجالات المدرسية (الأهواني، 2005، صفحة 177). ويعرف (جسين، 2006، صفحة 182) الضغوط المدرسية بأنها حالة من عدم التوازن، وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية. ويعرف (ابراهيم، 2009، صفحة 3) الضغوط المدرسية بأنها ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النّفس اجتماعية والظروف البيئية الّتي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوّتر والقلق النفسي. ويعرفها (شحاتة، 2011، صفحة 25) بأنها ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد تتسبب عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والمرض النفسي.

آثار الضغوط المدرسية: تسبب الضغوط الدراسية التي يتعرض إليها التلميذ تأثيرًا سلبيًا عليه فالتلميذ الذي يعيش ضغوطات متكررة، تجعله يختلف عن الآخرين من عدة نواح؛ منها الفيزيولوجية، المعرفية، الانفعالية والسلوكية، وفيما يلي توضيح لذلك:

1- الآثار الفيزيولوجية: تؤثر الضغوط سلبًا على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، إذ تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخللاً في إفراز الغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وإفراز كمية الأدرينالين واضطرابات في الهضم (خليفة وعيسى، 2008، صفحة 40).

2- الآثار النفسية: تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن للضغوط المدرسية آثارًا سلبية على التلميذ، وتظهر هذه الآثار في اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، الشعور بالقلق وعدم الراحة، يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس.

3- الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات.

4- الآثار المعرفية: تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير عالية وتظهر هذه الآثار فيما يلي:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز. - تدهور الذاكرة بحيث تقلّ قدرة الفرد على الاسترجاع. - فقدان القدرة على التقييم المعرفي. - اضطراب التفكير حيث يكون التفكير جامدًا.

5- الآثار السلوكية: وتظهر فيما يلي: - انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوب فيها.

- انخفاض إنتاجية الفرد. - اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة. - اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم (جسين، 2006، صفحة 45).

6- الآثار المدرسية: تترك الضغوط المدرسية آثارًا عديدة على مستوى الأداء المدرسي تتمثل فيما يلي: التسرب المدرسي. - سوء التكيف المدرسي. - التأخر الدراسي.

الفصل الثالث: دراسة السابقة:

أولاً: دراسات تناولت الضغوط لدى المعلمين:

1.دراسة عماد الكحلوت ونصر الكحلوت (2006) هدفت الدراسة معرفة مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة، وأن الضغوط تندرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير.

2. دراسة لوري واجنر (Wagner ، lori , 2009)هدفت الدراسة معرفة العوامل الضاغطة لدى المعلمين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلم منوط به أدوار عديدة وأدوار غامضة في الوقت نفسه مقارنة بباقي المهن مما يسهم في الشعور بالضغوط النفسية والمهنية ، كما توصلت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي والعناية بالذات لهما دور فعال تقليل الشعور بالضغوط لدى المعلمين .

3. دراسة عبد الله محمد الضريبي (2010) هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز لدى مدرسي التعليم الثانوي في كل من محافظتي دمشق وصنعاء، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز، ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمين ولا توجد فروق في الضغوط النفسية ترجع للخبرة.

4.دراسة إيرس وأتتاناسوسكا(Eres & Atanasosks, 2011) هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الضغوط المهنية لدى عينة من المعلمين الأتراك والمقدونيين وعلاقتها بعدد من المتغيرات ، وتوصلت نتائج الدراسة لا توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط المهنية، ووجود فروق في الضغوط المهنية ترجع للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين من المعلمين المقدونيين، ووجود فروق في الضغوط المهنية بين المعلمين والمعلمات لصالح المعلمين، وزيادة الضغوط لدى المعلمين الأتراك الأقل خبرة ، ولا توجد فروق ترجع لسنوات الخبرة لعينة المعلمين المقدونيين.

ثانياً: دراسات تناولت الضغوط لدى الطلاب:

1. دراسة كاديفار وآخرين (Kadivar et al,2011) هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الأكاديمية والتوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم لدى الطلبة ، وتوصلت النتائج إلى أن الضغوط الأكاديمية متوسطة لدى الطلاب ، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية لصالح الإناث ، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية والضغوط النفسية الأكاديمية ، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي أنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية الأكاديمية من خلال التوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية .

2.دراسة شاه محمد (2011 ,ShahMohammadi) هدفت الدراسة التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الأكاديمية لدى طلبة المدارس الثانوية خاصة في الصف الحادي عشر والصف الثاني عشر، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الأكاديمية. كما أوضحت نتائج الدراسة أن طلبة الصفين الحادي عشر والثاني عشر يتعاملون مع المواقف الصعبة المسببة للضغوط النفسية بطريقة ناضجة، إلا أنهم يميلون إلى الانسحاب من المشاكل التي يواجهونها في الحياة.

3.إيهاب سيد محمود شحاتة (2011) هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية، وأوضحت الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة، وكذلك وجود فروق دالة بين متوسطات درجات طلاب الصف الأول وطلاب الصف الثاني على مقياس ضغوط الدراسة وذلك في اتجاه طلاب الصف الأول.

4.دراسة خليفة رمضان عبد القادر (2015) هدفت الدراسة معرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في الضغوط النفسية والدافع للإنجاز والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الأصابعة بليبيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الضغوط النفسية لصالح الطلاب.

تعقيب عام على الدراسات السابقة : بعد أن تناول الباحثان مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بالضغوط المدرسية لدى المعلمين والطلاب سوف يتناول الباحثان التعقيب عليها من حيث الهدف : هدفت بعض الدراسات الضغوط لدى المعلمين والطلاب في ضوء بعض المتغيرات كدراسة عماد الكحلوت ونصر الكحلوت (2006)، ودراسة لوري واجنر (Wagner , lori , 2009)، ودراسة عبد الله محمد الضريبي (2010) ، ودراسة إيرس وأتتاناسوسكا (Eres & Atanasosks , 2011) ، دراسة كاديفار وآخرين (Kadivar et al,2011) ، ودراسة شاه محمد (2011 ,ShahMohammadi)، ودراسة إيهاب سيد محمود شحاتة (2011) ، ودراسة خليفة رمضان عبد القادر(2015). أما من حيث العينة: يلاحظ من الدراسات السابقة تنوع حجم العينة في أغلب الدراسات فمنها من تناول عينة كبيرة الحجم ومنها

من تناول عينات صغيرة ومنها من تناول المعلمين فقط ومنها من تناول الطلاب فقط. من حيث الأدوات : استخدمت الدراسات السابقة على أدوات من أعداد الباحثين .أما من حيث النتائج : أشارت الدراسات السابقة إلى عدة نتائج نجملها في الآتي : من حيث مستوى الضغوط المهنية للمعلمين والطلاب : أشارت أغلب نتائج الدراسات السابقة أن مستوى الضغوط لدى المعلمين مرتفع كدراسة عماد الكحلوت ونصر الكحلوت (2006)، ودراسة لوري واجنر (Wagner , lori , 2009) ودراسة إيرس وأتتاناسوسكا (Eres & Atanasosks 2011) ، ومن حيث الفروق بين المعلمين والمعلمات: اختلفت الدراسات السابقة حول الفروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط حيث كانت الفروق لصالح المعلمات كدراسة عبد الله محمد الضريبي (2010)، ودراسة إيرس وأتتاناسوسكا (Eres & Atanasosks , 2011)، في حين كانت الفروق لصالح الطالبات في دراسة لوري واجنر (Wagner , lori , 2009)، وكانت الفروق لصالح الطلاب في دراسة خليفة رمضان عبد القادر(2015).أما من حيث الفروق بين المعلمين والمعلمات وفقاً لسنوات الخبرة: اختلفت الدراسات السابقة في نتائجها من حيث الفروق وفقاً للخبرة حيث أشارت إلى عدم وجود فروق وفقاً لسنوات الخبرة في الضغوط كدراسة عبد الله محمد الضريبي (2010) و دراسة إيرس و أتتاناسوسكا (Eres & Atanasosks , 2011) ودراسة إيهاب سيد محمود شحاتة(2011). ومن خلال استعراض الدراسات السابقة التي اهتمت بالضغوط المدرسية لدى المعلمين والطلاب يتضح لنا ما يلي:

1. ندرة الدراسات السابقة التي اهتمت بالضغوط المدرسية المعلمين والطلاب بالمرحلة الثانوية.

2. معظم الدراسات السابقة اهتمت بالضغوط النفسية وليس بالضغوط المدرسية كما في الدراسة الراهنة.

الفصل الرابع:

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المقارن لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة و(150) معلم ومعلمة من مدارس الثانوية في طرابلس.

أدوات الدراسة أولاً: مقياس الضغوط المدرسية لدى معلمي المرحلة الثانوية (إعداد الباحثان).

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري والمقاييس، توصل الباحثان إلى وجود أربعة أبعاد للضغوط المدرسية المتمثلة في التالي: الضغوط الناتجة عن العمل. - الضغوط الناتجة عن العلاقة بالزملاء. - الضغوط الناتجة عن العلاقة بالطلاب. - الضغوط الناتجة عن العلاقة بالإدارة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط المدرسية لدى معلمي المرحلة الثانوية:

أ. صدق المقياس: استخدم الباحثان في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

صدق المحكمين - حساب الاتساق الداخلي -صدق التحليل العاملي الاستكشافي.

ب. ثبات مقياس الضغوط المدرسية لدى معلمي المرحلة المدرسية: تم تقدير ثبات المقياس بطريقة معامل ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية.

ثانياً: مقياس الضغوط المدرسية لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثان).

ومن خلال الاطلاع على الدراسات والمراجع والمقاييس، تم التوصل إلى أربعة أبعاد للضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ممثلة في التالي:

1- ضغوط المنهج: وهو مثيرات المشقة المرتبطة بالمقررات الدراسية وأساليب التدريس التي يقوم بها المعلم والوسائل التعليمية في المدرسة.

2- الضغوط الفيزيقية: وهي استجابة الطلاب إزاء مثيرات مادية تتصل بالمبنى والإضاءة والتهوية والأثاث المدرسي ونظافة الفصول وعدد الطلاب داخل الفصل.

-3ضغوط العلاقة بالمعلمين والإدارة والزملاء: وهو مثيرات المشقة التي تنتج عن سوء

العلاقة بين الطلاب والمعلمين والإدارة والزملاء في المدرسة.

-4ضغوط الامتحان: وهي مثيرات المشقة الناتجة عن الامتحان والمرتبطة بموقف الطالب منها المتمثلة في حالة من عدم الارتياح ينتابها التوتر والخوف ناتجة عن كره الامتحان.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

أ. صدق المقياس: استخدم الباحثان في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

صدق المحكمين - حساب الاتساق الداخلي -صدق التحليل العاملي الاستكشافي.

ب. ثبات مقياس الضغوط المدرسية لطلاب المرحلة الثانوية: تم تقدير ثبات المقياس بطريقة معامل ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: اعتمدت الدراسة على الأساليب الإحصائية التالية:

أ. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية.

ب. التحليل العاملي الاستكشافي لحساب صدق أدوات الدراسة.

ج. اختبار (t.test) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في المتغيرات المعنية في الدراسة الحالية.

د. تحليل التباين أحادي الاتجاه.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها:

السؤال الأول الذي نصه: ما مستوى الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس.

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وجدول (1) يبين النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول (1) ترتيب أبعاد الضغوط المدرسية لدى معلمي المرحلة الثانوية (ن =150)

الضغوط المدرسية للمعلمين	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
الضغوط الناتجة عن العمل	10	25.73	3.54	29.46
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالزملاء	10	19.59	5.47	22.41
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالطلاب	10	17.48	6.88	19.99
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالإدارة	10	24.60	5.19	28.14
الدرجة الكلية	40	87.43	12.70	100

يتضح من جدول (1) أن الدرجة الكلية للضغوط المدرسية قد بلغت (87.43) لدى معلمي المرحلة الثانوية، وهذا يشير إلى أن مستوى الضغوط المدرسية كان بدرجة مرتفعة لديهم، حيث حصل بعد الضغوط الناتجة عن العمل على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (25.73) وبعد الضغوط الناتجة عن الإدارة على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (28.14) وحصل بعد الضغوط الناتجة عن العلاقة بالزملاء على المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (19.59) وحصل بعد الضغوط الناتجة عن العلاقة بالطلاب على المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (17.84) .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة عماد الكحلوت ونصر الكحلوت(2006) ، ودراسة لوري واجنر(Wagner , lori , 2009) ، ودراسة إيرس وأتتاناسوسكا(Eres & Atanasosks , 2011) التي أشارت نتائجهما إلى أن مستوى الضغوط لدى المعلمين مرتفع .

نتائج السؤال الثاني الذي نصه: لا توجد فروق في الضغوط المدرسية لدى معلمي المرحلة الثانوية

بمدينة طرابلس باختلاف الجنس لهم (ذكور- إناث). وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان اختبار (t.test)) للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (2) الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الضغوط المدرسية

(ن = 75 للمعلمين – 75للمعلمات)

الضغوط المدرسية للمعلمين	النوع	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
الضغوط الناتجة عن العمل	معلمين	25.76	3.27	0.23	148	غير دالة
	معلمات	25.75	3.81			
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالزملاء .	معلمين	16.93	6.02	6.806	148	دالة عند(0.01) لصالح الإناث
	معلمات	22.25	3.10			
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالطلاب .	معلمين	16.91	6.76	1.021	148	غير دالة
	معلمات	18.05	6.99			
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالإدارة.	معلمين	25.12	4.87	1.230	148	غير دالة
	معلمات	24.08	5.47			
الدرجة الكلية	معلمين	84.72	13.07	2.664	148	دالة عند(0.01) لصالح الإناث

يتضح من جدول (2) السابق أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في الضغوط المدرسية (الضغوط الناتجة عن العلاقة بالزملاء– والدرجة الكلية) بين معلمين ومعلمات المرحلة الثانوية في طرابلس حيث كانت الفروق دالة لصالح المعلمات عند مستوى (0.01)، كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات (ضغوط العمل – والضغوط الناتجة عن العلاقة بالطلاب – والضغوط الناتجة عن العلاقة بالإدارة).

ويرجع الباحثان سبب ذلك إلى أن متغير الجنس ليس مؤثراً في إحداث فروق معنوية في بعض أبعاد الضغوط المدرسية، فالطبيعة الإنسانية تتكون من مشاعر وأحاسيس وانفعالات تتوافر لدى كل من المعلمين والمعلمات وتنعكس إيجاباً أو سلباً على سلوكه في ضوء التنشئة الاجتماعية والخبرات المتنوعة التي تواجهه. واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة عبد الله محمد الضريبي (2010) ودراسة إيرس وأتتاناسوسكا (Eres & Atanasosks , 2011) التي توصلت نتائجهما إلى أن الفروق في الضغوط لصالح المعلمين.

السؤال الثالث الذي نصه: لا توجد فروق في الضغوط المدرسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف مدة الخبرة (أقل من 5 سنوات- من 5 إلى أقل من 10 سنوات – أكثر من 10 سنوات) وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي و جدول (3) يبين ذلك:

جدول (3) نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد الضغوط المدرسية للمعلمين وفقاً للخبرة

الضغوط المدرسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ضغوط العمل	بين المجموعات	10.813	2	5.407	.428	.652 غير دالة
	داخل المجموعات	1855.06	147	12.619		

	الكلي	1865.873	149			
ضغوط الزملاء	بين المجموعات	132. 893	2	66.447	2.261	.108 غير دالة
	داخل المجموعات	4319.3	297	29.383		
	الكلي	4452.193	299			
ضغوط الطلاب	بين المجموعات	244.92	2	122.46	2.647	0.074 غير دالة
	داخل المجموعات	6800.52	297	46.262		
	الكلي	7045.44	299			
ضغوط الإدارة	بين المجموعات	51.64	2	25.82	.960	.385 غير دالة
	داخل المجموعات	3954.36	297	26.9		
	الكلي	4006	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	710.653	2	355.327	2.241	.110 غير دالة
	داخل المجموعات	23310.04	297	158.572		
	الكلي	24020.69	299			

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق بين المعلمين وفقاً لسنوات الخبرة في الضغوط المدرسية والأبعاد الفرعية لها (الضغوط الناتجة عن العمل- الضغوط الناتجة عن العلاقة بالزملاء– الضغوط الناتجة عن العلاقة بالطلاب– الضغوط الناتجة عن العلاقة بالإدارة) حيث بلغت قيمة (ف) (.428- 2.261- 2.647– .960 –2.241) وهي غير دالة إحصائياً.

ويرجع الباحثان عدم وجود فروق في الضغوط المدرسية وفقاً لسنوات الخبرة أن الضغوط تتواجد مع المعلم سواء أكان في بدايات التدريس أم في سنوات متقدمة، وهذا يتطلب منه التعايش مع الضغوط؛ لأنها جزء من عمله فضغوط العمل جزء من العمل، الذي يقوم به المعلم سواء قضى فيه وقتاً طويلاً، وأدى ذلك إلى الانفصال عن العلاقة الاجتماعية مع الآخرين. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة عبد الله محمد الضريبي (2010) ودراسة إيرس وأتتاناسوسكا(Eres & Atanasosks , 2011) ، وتختلف مع باقي الدراسات .

السؤال الرابع الذي نصه: لا توجد فروق في الضغوط المدرسية لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف المؤهل الأكاديمي (معهد عال- بكالوريوس). وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان اختبار(t.test) للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (4) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس الضغوط المدرسية

(ن = 61 معهداً عالياً –89 بكالوريوس)

الضغوط المدرسية للمعلمين	المؤهل	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
الضغوط الناتجة عن العمل	معهد	25.33	3.53	1.221	148	غير دالة
	بكالوريوس	26.04	3.53			
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالزملاء	معهد	19.80	6.03	.388	148	غير دالة
	بكالوريوس	19.45	5.08			
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالطلاب	معهد	17.61	6.71	.186	148	غير دالة
	بكالوريوس	17.39	7.03			
الضغوط الناتجة عن العلاقة بالإدارة	معهد	25.20.	4.69	1.168	148	غير دالة
	بكالوريوس	24.19	5.49			
الدرجة الكلية	معهد	87.93	13.22	.404	148	غير دالة
	بكالوريوس	87.08	12.39			

يتضح من جدول (4) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط المدرسية (ضغوط العمل– الضغوط الناتجة عن العلاقة بين الزملاء– الضغوط الناتجة عن العلاقة مع الطلاب – والضغوط الناتجة عن الإدارة - والدرجة الكلية) لدى معلمي المرحلة الثانوية في طرابلس وفقاً للمؤهل التعليمي (معهد – بكالوريوس)، حيث كانت قيمة "ت" على التوالي (1.221-.388-.186 - 1.168-.404) وهي غير دالة عند مستوى (0.05) .

ويرجع الباحثان عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط المدرسية وفقاً للمؤهل الأكاديمي إلى أن كل من المعلمين والمعلمات ليس لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط المدرسية وعدم ارتباط التعامل مع الضغوط بالمؤهل الذي حصل عليه المعلم، فقد تكون سعة اطلاع المعلم ودراية القائمين على خبرته وممارسته العمل التربوي أكثر أهمية من المؤهل العلمي نفسه، فالخبرة هي الحياة، والحياة هي الميدان الحقيقي للتعامل مع الواقع ، والواقع مليء بالصعوبات والعقبات والضغوط ، ويمكن مواجهتها أو التغلب عليها من خلال المهارة والمعرفة المستندة إلى الخبرة ، وفي الوقت نفسه لا يمكن إغفال متغير المؤهل العلمي إلا أن في هذه الحالة لا تأثير له في الموقف أو المواقف الضاغطة التي يتعرض لها المعلمون . واختلفت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة باقي نتائج الدراسات السابقة.

السؤال الخامس الذي نصه: ما مستوى الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس.

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وجدول (5) يبين النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول (5) ترتيب أبعاد الضغوط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة (ن =300)

الضغوط المدرسية	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
ضغوط المناهج الدراسية	15	31.60	7.67	28.85	2
ضغوط البيئة الفيزيقية	15	22.92	4.57	20.92	3
ضغوط التواصل مع المعلمين والزملاء والإدارة	15	21.67	4.38	19.89	4
ضغوط الامتحان	15	33.33	7.10	30.43	1
الدرجة الكلية	60	109.52	12.41	100	-

يتضح من جدول (5) أن الدرجة الكلية للضغوط المدرسية قد بلغت (109.52) لدى أفراد عينة الدراسة، وهذا يشير إلى أن مستوى الضغوط المدرسية كان بدرجة متوسطة لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويرى الباحثان أنه حسب ما ورد في الجدول السابق، أن ضغوط الامتحان وضغوط المناهج الدراسية تمثل العبء الأكبر لطلاب المرحلة الثانوية، والتي قد تسلبهم التوتر والألم الضيق والإحباط نتيجة شعورهم بصعوبتها وطول محتواها، وعدم مراعاتها ومناسبتها لميولهم، وكذلك لإدراكهم بالخوف والرهبة من الاختبارات وما تمثله لهم من تهديد لارتباطها بمستقبلهم، ووجود صور من سوء العلاقات مع زملائهم من حيث التشاجر، وضعف العلاقات مع المعلمين. وتتفق نتائج الدراسة دراسة كاديفار وآخرون ودراسة ودراسة شاه محمد إيهاب سيد محمود شحاتة ودراسة خليفة رمضان عبد القادر.

نتائج السؤال السادس الذي نصه: توجد فروق في الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف الجنس لهم (ذكور/ إناث). وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان اختبار(t.test)) للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (6) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على
مقياس الضغوط المدرسية (ن = 150 للذكور – 150 للإناث)

الضغوط المدرسية	النوع	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
ضغوط المناهج الدراسية	ذكور	30.42	7.73	2.694	298	دالة عند (0.01)
	إناث	32.78	7.44			لصالح الإناث
ضغوط البيئة الفيزيقية	ذكور	22.14	5.03	2.984	298	دالة عند (0.01)
	إناث	23.69	3.91			لصالح الإناث
ضغوط التواصل مع	ذكور	22.15	4.55	1.189	298	غير دالة
المعلمين والزملاء والإدارة	إناث	21.20	4.17			
ضغوط الامتحان	ذكور	31.42	7.19	4.175	298	دالة عند (0.01)
	إناث	34.73	6.55			لصالح الإناث
الدرجة الكلية	ذكور	106.13	12.81	4.564	298	دالة عند (0.01)
	إناث	112.41	10.95			لصالح الإناث

يتضح من جدول (6) السابق أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في الضغوط المدرسية (ضغوط المناهج الدراسية – ضغوط البيئة الفيزيقية – ضغوط الامتحان- والدرجة الكلية) بين الطلاب والطالبات، حيث كانت الفروق دالة لصالح الطالبات عند مستوى (0.01). كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق بين الطالب والطالبات في ضغوط التواصل مع المعلمين والزملاء والإدارة.

ويرى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية من حيث وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط المدرسية أي أن الإناث تعاني الضغوط المدرسية بشكل أكبر من الذكور، وهذا يرجع إلى طبيعة الأنثى وما تقوم به من أعمال مختلفة في المنزل بالإضافة إلى جهود الطالبة في دراسة المواد الدراسية والنجاح فيها ، كما يرجع الباحثان عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في التواصل بالزملاء والمعلمين ؛ لأن كل منها يتواصل مع الزملاء والمعلمين من خلال المدرسة التي يقضي فيها جزءًا كبيرًا من يومه الدراسي حيث يكون كل منهما متواجدًا في المدرسة ويستطيع أن يلبي رغباته التي يحتاجها سواء أكان الطلاب أم الطالبات . واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كاديفار وآخرون واختلفت مع دراسة خليفة رمضان عبد القادر.

السؤال السابع الذي نصه: توجد فروق في الضغوط المدرسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة طرابلس باختلاف المستوى الدراسي (أول ثانوي- ثاني ثانوي – ثالث ثانوي). وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي وجدول (7) يبين ذلك:

جدول (7) نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات أبعاد الضغوط المدرسية تبعاً للصف (أول ثانوي – ثاني ثانوي – ثالث ثانوي)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ضغوط المناهج الدراسية	بين المجموعات	113.94	2	56.97	.969	0.381 غير دالة
	داخل المجموعات	17458.06	297	58.781		
	الكلي	17572	299			
الضغوط الفيزيقية	بين المجموعات	38.287	2	19.143	.917	0.401 غير دالة
	داخل المجموعات	6200.63	297	20.878		
	الكلي	6238.917	299			
ضغوط التواصل	بين المجموعات	105.487	2	52.743	2.779	0.064 غير دالة
	داخل المجموعات	5636.5	297	18.978		
	الكلي	5741.987	299			
ضغوط الامتحان	بين المجموعات	201.607	2	100.803	2.036	0.132 غير دالة
	داخل المجموعات	14701.63	297	49.5		
	الكلي	14903.24	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	311.167	2	155.583	1.028	0.359 غير دالة
	داخل المجموعات	44967.5	297	151.406		
	الكلي	45278.67	299			

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق بين الطلاب في الصف الأول الثانوي والثاني الثانوي والثالث الثانوي في الضغوط المدرسية والأبعاد الفرعية لها (ضغوط المناهج الدراسية - الضغوط الفيزيقية – ضغوط التواصل مع المعلمين والزملاء والإدارة – ضغوط الامتحان) حيث بلغت قيمة (ف) (.969- .917- 2.779– 2.036– 1.028) وهي غير دالة إحصائياً.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أن إدراك طلاب المرحلة الثانوية للضغوط المدرسية وإدراكهم لها كان بنفس الدرجة ويتشابهون في الإحساس بالضغوط المدرسية وذلك بسبب التشابه الكبير في بيئة المدرسة وتوحيد المناهج والاختبارات التي تتبعها كل مدرسة، واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة إيهاب سيد محمود شحاتة (2011) ودراسة شاه محمد,2011) (Shah Mohammadi التي توصلت نتائجهما إلى وجود فروق في الضغوط المدرسية وفقاً للمستوى الدراسي.

الاستنتاج العام:

استنتاجاً مما تم عرضه من خلفية نظرية في كل ما يتعلق بالضغوط المدرسية واعتماداً على البيانات الإحصائية، وفي إطار الهدف الرئيس للدراسة، وهو التأكد من مستوى الضغوط المدرسية لدى كل من المعلمين والطلاب في المرحلة الثانوية بطرابلس، ومن خلال تحديد فرضيات الدراسة التي من مضمونها معرفة مستوى الضغوط المدرسية لدى

كل من المعلمين والطلاب ومعرفة الاختلاف في الضغوط المدرسية وفقاً لنوع المعلم ومؤهله الأكاديمي وخبرته التدريسية، ومعرفة الفروق بين الطلاب في الضغوط المدرسية وفقاً لنوع الطالب والصف الدراسي، وبعد إجراء الدراسة الميدانية على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة و(150) معلماً ومعلمة ، وتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوط المدرسية لكل من المعلم والطالب ، وبعد التحليل الإحصائي توصلنا للنتائج التالية :

1. مستوى الضغوط المدرسية للمعلم مرتفع.

2.عدم وجود فروق بين الطلاب بين المعلمين والمعلمات في الضغوط المدرسية باستثناء بعد العلاقة بالزملاء كانت توجد فروق لصالح الإناث

3. عدم وجود فروق في الضغوط المدرسية لمعلمي المرحلة الثانوية وفقاً لسنوات الخبرة.

4. عدم وجود فروق في الضغوط المدرسية لمعلمي المرحلة الثانوية وفقاً للمؤهل الأكاديمي.

5. مستوى الضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية متوسط.

6. وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الضغوط المدرسية لصالح الطالبات.

7.عدم وجود فروق في الضغوط المدرسية وفقاً للصف الدراسي (أول ثانوي – ثاني ثانوي – ثالث ثانوي).

التوصيات والمقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثان بما يلي:

1. العمل على خفض الضغوط المدرسية التي يتعرض لها المعلمون من خلال إقامة الدورات التدريبية للتكيف والتعامل مع الضغوط المدرسية.

2. تخفيف ضغوط العمل لدى المعلمين في المؤسسات التعليمية والتربوية من خلال إتباع بعض الإجراءات، التي تساعد على تخفيض مستوى الضغوط المدرسية لدى المعلمين منها:

أ. إعطاء المعلم مسؤوليات محدودة وتزويده بالمعلومات والموارد اللازمة لذلك.

ب. عدم تكليف المعلم بالعمل تحت سياسات متعارضة.

ج. منح المعلم فرصاً للترقي والنمو الوظيفي.

3. الإعداد الجيد للمعلم بما يتلاءم وطبيعة مهنة التدريس، حيث يعينه ذلك على تحمل ضغوط العمل وحسن التصرف في المواقف التربوية والتعليمية المختلفة.

4. تقديم دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات أثناء العمل بما يتلاءم مع طبيعة المقررات الدراسية والمناهج حيث يتيح للمعلمين التواصل مع بعضهم البعض.

5. تقديم برامج إرشادية لدى الطلاب وبإشراك المعلمين معهم؛ حيث يساعد ذلك على خفض الضغوط الدراسية لديهم.

6.إنشاء مكتب متخصص في كل مدرسة لتقديم الدعم النفسي وقت الحاجة لدى الطالبات وخصوصاً وقت الامتحانات.

بحوث مقترحة:

1. الضغوط المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

2.الضغوط المدرسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3. الضغوط المدرسية كما يدركها المعلمون وعلاقتها بالتفكير الإيجابي.

4.الضغوط المدرسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى معلمي المرحلة الثانوية.

5. فاعلية برنامج إرشادي لتنميه أساليب مواجهة الضغوط المدرسية لدى معلمي وطلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

ايهاب سيد شحاتة. (2011). العلاقة بين ادارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الأزهرية. المؤتمر الخامس عشر لمركز الارشاد

النفسي (الصفحات 22-29). القاهرة: جامعة عين شمس، اكتوبر.

حامد عبد السلام زاهران. (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

حمود على علي. (2005). رؤية حديثة لأدوار المعلم في ضوء تحديات العولمة. مجلة الدراسات التربوية.

ديفد فونتانا. (1994). الضغوط النفسية. (حمدي على الفرماوي، ورضا عبد الله ابو سريع، المترجمون) القاهرة: مكتبة لانجلو.

صابر السيد محمد. (2001). صابر السيد محمد (2001) دراسة لبعض الضغوط النفسية في ضوء الاتجاه الديني وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. عين شمس: رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة.

طه عبد العظيم جسين. (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربية النفسية. عمان: دار الفكر.

لطفي عبد الباسط ابراهيم. (2009). مقياس ضغوط الدراسة. القاهرة: مكتبة الانجلو.

محمد هاشم الفالوقي. (1996). التدريب في أثناء العمل. ليبيا: دار الجماهيرية للنشر والتوزيع.

ناجي داود السيد. (2011). مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيا. مجلة الدراسات النفسية.

هارون توفيق الرشيدي. (1999). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها. القاهرة: مكتبة الانجلو.

هاني الأهواني. (2005). مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر.

هيكلية النظام التعليمي في ليبيا. (2008). تطوير التعليم. مؤتمر التربية الدولي الدورة 48، الصفحات 7-15.

وليد السيد خليفة، ومراد على عيسى. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي على ضوء علم النفس المعرفي، المفاهيم، النظريات، البرنامج. الأردن: دار الوفاء.