

العالم يتغير في كل لحظة ودقيقة وتتسارع عجلة الحياة بسرعة ، فالقرن الحادي والعشرين يمتاز بزيادة عوامل الصراع والضغوط النفسية، لدرجة جعلت الباحثين في العلوم السلوكية يطلقون على هذا العصر بعصر القلق، حيث أصبحت الضغوط النفسية تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ، حتى صعب عليه مواكبة التطورات الحاصلة، لذا ينبغي على الإنسان أن يفهم ذاته وعمله بما يمكنه من السيطرة عليهما وتوجيههما، ويبدأ بالتفكير في نفسه عندما يدرك أن مقدرته على التوافق قد انعدمت وأن علاقته بالبيئة المحيطة به وبالعامل لم تعد علاقة ود وأمن، هذه الضغوط النفسية من أكثر الظواهر تعقيدا فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، فإنها لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية، وحسب "باركنسن" و"كولمان" 1995، السبب في ذلك يعود إلى أن مصطلح الضغط عبارة عن تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه لذلك ما يزال يكتفه قدر كبير من الغموض ( مرشدي الشريف: 2008،ص15) ، وقد تعددت آراء الباحثين حول مفهوم الضغوط إلا أنها تجتمع حول ضرورة توفير مواقف ضاغطة تتبعها استجابة من الفرد لهذه المواقف ، فيري لازاروس أن الإنسان عندما يدرك عدم قدرته علي التوازن بين متطلبات المواقف وقدرته علي الاستجابة لهذه المتطلبات في موقف ذي أهمية، فانه يشعر بهيمنة الضغوط عليه ،ولكن إذا استطاع الاستجابة لتلك المتطلبات فان الضغط يكون مقبولا . وهذا يعني أن قدرا معقولا من الضغوط ضروريا لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهذا هو الجانب الايجابي للضغوط ،والهدف منه استثارة الأفراد وتنشيطهم ل لرفع من مستوي أدائهم ولكن ذلك لا يعني أن التعرض المتكرر لمواقف الضغط يكون لها تأثيراتها الايجابية دائما، بل تكرار المواقف الضاغطة خاصة عندما تكون مصحوبة بالفشل فإنها تترك آثارها السلبية التي تضعف من قدرات الفرد التوافقية ،بالإضافة إلى التوتر والقلق الناتجين عن الضغوط من العوامل التي قد تؤدي للإصابة بأي مرض من الأمراض القاتلة ، مثل السرطان وفشل جهاز المناعة والجلطة وغيرها.

إن ما يطلب من المعلم كثيرا جدا و أحيانا بلا حدود ، ففي بعض البلدان كالجائر يترتب أحيانا علي ازدياد التلاميذ مع نقص في عدد المعلمين في بعض المؤسسات، مما يؤدي إلى اكتظاظ الأقسام و كل هذا يعد ضغوطا علي المعلم ، بالإضافة إلى قلة الموارد المالية ، افتقار الوسائل التعليمية ، استقبال تلاميذ يواجهون صعوبات علي الصعيد الاجتماعي والأسري هذه العوامل وأخرى أثرت على نوعية المعلمين و كفاءتهم .و كلما اشتدت وطأة العوائق أمام التلميذ مثل: الفقر البيئة الاجتماعية الغير مواتية، العوائق البدنية كلما طلب من المعلم المزيد من العطاء و كلما طلب

منه أيضا أن يكون مكتسبا لمهارات تربوية قوية و خصال إنسانية لا تقتصر علي فرض السلطة بل أيضا المشاركة الوجدانية، وهذا ما يولد ضغوطات لديه.

يتكون البحث من بابين واحد نظري وآخر تطبيقي، الباب الأول الجانب النظري يشمل أربعة فصول كالآتي:

الفصل الأول كان عبارة عن مدخل للدراسة، تناول فيه الباحث دواعي اختيار الموضوع، وتحديد الإشكالية، وصياغة الفرضيات، وأهداف الدراسة، وأهمية الدراسة، ثم المفاهيم الإجرائية للدراسة. أما الفصل الثاني فخصصه الباحث لتحليل وتحديد مفاهيم الدراسة ، بداية بمفهوم الضغط بالرجوع إلى تاريخه وطبيعته ،مع الإشارة إلى المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي، وكذا العلاقة الديالكتيكية بين الضغوط ونواتجها، والمراحل التي يمر بها الضغط النفسي، ثم الانتقال إلى تحديد نظرة مدارس علم النفس للضغط النفسي ثم تقديم أنواع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. وفي الفصل الثالث الذي يعد صلب موضوع البحث قدم فيه الباحث مفهوم ضغوط العمل، حيث عرض مجموعة من التعريفات لباحثين ممن اشتغلوا حول هذا الموضوع ثم الخروج بمفهوم إجرائي يتماشى وموضوع الدراسة مع التركيز على مصادر ضغوط العمل المدرسي وهي: ظروف العمل وطبيعته، عبء الدور، غموض الدور، صراع الدور، سوء العلاقة في العمل، الإشراف التربوي والترقية المهنية. إذ يبين أهمية كل مصدر في علاقته بالضغط العام، ثم شرع الباحث في ذكر الآثار الناتجة عن ضغوط العمل ، ثم الانتهاء إلى بعض النظريات المفسرة للضغوط عند المعلمين. وتناول الباحث في الفصل الرابع مفهوم مهنة التعليم ومقوماتها، مع التطرق إلى تعريف المعلم والفرق بينه وبين المدرس والمربي مع الإشارة إلى خصائص وسمات ودور المعلم، وكذا المشكلات المهنية التي يتلقاها المعلم في الوسط المدرسي.

أما الباب الثاني فيشمل الجانب التطبيقي ويضم ثلاثة فصول كالآتي:

الفصل الخامس يعتبر مدخل للجانب الميداني ، خصصه الباحث للدراسة الأولية التي ركز فيها على حساب الخصائص السيكومترية من ثبات و صدق للمقياس المستعمل في هذه الدراسة . أما الفصل السادس فخصصه الباحث للدراسة الأساسية، حيث حدد فيه مكان ومدة الدراسة ومواصفات عينة الدراسة، كما وصف أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية المستخدمة. ثم عرض في الفصل السابع نتائج الدراسة المتوصل إليها من خلال عرضها في جداول إحصائية، أم الفصل الثامن فقد تناول فيه مناقشة النتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضيات و ربطها بنتائج الدراسات السابقة.