

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض بالتوافق النفسي لدى

معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

Strategies to cope with psychological stress and its relationship with psychological and social compatibility of teachers of physical education in Kuwait

ناصر حسين الخالدي (*)

مقدمة ومشكلة البحث:

تنتهي مهنة التدريس إلى فئة المهن المعروفة بالمهن المعاونة Helping Professions وهي مهن أكثر إثقلاً بالضغوط ، والواقع أن التعليم قد صار في الوقت الراهن مهنة معقدة تتطلب مستويات عالية من المعارف والكفاءات والمهارات، واستمرارية في تنميتها، وهي لذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات وبشكل متزايد ومستمر، كما أنها قد تتسم بغموض الدور المهني، وصراع الدور، ونقص المكانة الاجتماعية، والعزلة الاجتماعية، ونقص التقدير المادي، وغير ذلك مما صار يؤلف اهتماماً علمياً لدى بعض الباحثين يعرف بالضغوط النفسية للمعلمين Teacher Stress.

إن التعامل مع الضغوط النفسية يتطلب إستراتيجيات متنوعة لمواجهةها وهي تختلف حسب طبيعة المواقف الضاغطة ومهارات واتجاهات الأفراد للتكيف معها ويستخدم فيها الفرد مجموعة من المهارات والإتجاهات التي يستخدمها الفرد للتكيف. واستراتيجيات المواجهة هي التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على المشكلات والأحداث الضاغطة أو تحملها أو التقليل منها سواء كانت هذه الجهود تقنية أو سلوكية أو انفعالية أو دينية أو معرفية ولذلك فإن إدراك الشخص لمهارات وأساليب المواجهة يساعده في التعامل الناجح مع الضغوط النفسية.

كما أن استراتيجيات المواجهة بمختلف أنواعها وتصنيفاتها الإنفعالية والسلوكية والتجنيبية تتلخص في الجهود والطرق التي يلجأ إليها الفرد عند تعرضه

(*) معلم تربية بدنية بمنطقة الأحمدى التعليمية بدولة الكويت.

لمواقف الضغط والإجهاد وهي تساعده على السيطرة عليها أو التخفيف منها بهدف تحقيق التكيف السوي.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته.

والتوافق النفسي والاجتماعي يعد من المفاهيم المهمة في الصحة النفسية وهذا لأهميته الكبيرة في حياة الفرد، ونظراً لكون التوافق النفسي دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات عديدة ممثلة في الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالأمن والطمأنينة، وقدرة الفرد على التكيف مع الذات ومع المحيط وتحقيق الذات وضبطها، إلى جانب هذا يقابله الجانب الاجتماعي الذي يتمثل في التفاعل مع المجتمع وعقد صلة اجتماعية مع الآخرين، والتمتع بعلاقات إيجابية داخل الأسرة ومع الآخرين والبيئة المحيطة به، بالإضافة إلى امتلاك مهارات ونشاطات اجتماعية مختلفة، بالإضافة لمسايرته للقوانين الاجتماعية.

ويطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكل من المستويين لا يفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتياً هو المتوافق اجتماعياً ويضيف علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي.

كما أن التوافق هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل يحدث التوازن وهي عملية ذات بعدين التوافق النفسي والاجتماعي إذ

يصعب الفصل بينهما للتداخل الموجود بين العناصر المكونة لكل منهما وهي خاصية نفسية ذات قطبين تتأثر بالكثير من المتغيرات لعل أهمها الأسرة وما يميزها من خبرات وعلاقات واشباعات واتجاهات وتركيبها كلها تأثر سلباً أو إيجاباً على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد.

ومن هنا كان الحرص على حسن اختيار المعلم الجيد، الذي يتمتع بسمات تمكنه من تحقيق فلسفة المجتمع في جوانبه المتعددة في نفوس وعقول الطلاب، ويغرس فيهم حب الوطن والولاء له والتفاني في خدمته، وقد عدد الشومي بعض السمات التي تتوفر في المعلم ومنها روحية خلقية وانفعالية تتمثل بالاتزان الانفعالي وعقلية اجتماعية وجسمية وعلمية.

كما يرى الباحث أن التوافق النفسي والاجتماعي للمعلم ينعكس على البيئة الصفية للطلاب ويعمل على حدوث التوازن النفسي للمعلم الذي بدوره يساعده على التعامل مع الطلاب والبيئة الصفية كذلك على علاقة الطالب بالمعلم وعلاقة المعلم بالبيئة الصفية.

وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة محاولاً التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- ٢- التوافق النفسي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- ٣- العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

الفروض

- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التوافق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- توجد فروق ذات دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- توجد فروق ذات دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

مصطلحات البحث:

مصطلحات البحث:

١- الضغوط النفسية: Psychological stress

عرفها هيلريجيل وآخرون **Hellrigelb et la** (٢٠٠١م) على أنها نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف أو مثير خارجي يضع مطالب جسدية على الفرد تفوق قدرته على الإستجابة لها فيكون الإحساس بالضغط.

كما تعرفها الجمعية الأمريكية للطب النفسي DSM بأنها أي حرمان يتقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير سارة ، كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزوجي... الخ.

٢- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: Coping strategies for

Psychological stress

هي مجموعة من السياسات ، والمبادئ ، والإجراءات التي يستخدمها المعلمون في حل مشكلة ما في معترك الحياة الواقعية. وهي الاستجابات التي يظهرها الفرد، أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة ، ومؤلمة.

٣- التوافق النفسي الاجتماعي:

عرفه صبره محمد علي صبره وآخرون (٢٠٠٤م) هي عملية ديناميكية

يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولات لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة، ويتحقق هذا التوافق من خلال تغيير الفرد لسلوكه حسب المؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي.

الدراسات السابقة

١- دراسة عبير ابراهيم حسن رسلان (٢٠١٦م) واستهدفت إلى الكشف عن طبيعة علاقة الاتجاه نحو الإعاقة الذهنية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتمكين النفسي ونوعية حياة العمل وذلك على عينة من الأخصائيين والمدرسين العاملين مع المعاقين ذهنياً وعينة من الأخصائيين والمدرسين العاملين مع العاديين ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت الدراسة عينة من العاملين مع الأطفال المعاقين ذهنياً والأطفال العاديين مقسمة الى مجموعتين: المجموعة الأولى: ٥٠ فرد من العاملين مع الأطفال المعاقين ذهنياً (أخصائي نفسي - أخصائي اجتماعي - أخصائي رياضي - مدرسين (تعليم وتأهيل مهني) والمجموعة الثانية: ٥٠ فرد من العاملين مع الأطفال العاديين من (أخصائي نفسي - أخصائي اجتماعي - أخصائي رياضي - مدرسين (تعليم وتأهيل مهني)، واستخدمت الباحثة مقياس التمكين النفسي قامت بإعداده Spreitzer, 1995، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط قام بإعداده Carver, Scheier & Weintraub 1989، مقياس الاتجاه نحو الإعاقة الذهنية قام بإعداد المقياس Nazar, Bo, Malin & Karin, 2006، مقياس نوعية حياة العمل قامت بإعداده الباحثة كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أنه لا توجد فروق دالة بين المجموعتين في الاستراتيجيات التالية: (إعادة التفسير، المساندة الاجتماعية، الإنكار، المواجهة الدينية، الفكاهاة، الإنسحاب

السلوكي، القمع، المساندة الانفعالية، التقبل، التخطيط) والدرجة الكلية للمقياس المواجهة. كما تبين وجود فارق دال إحصائياً عند مستوى "٠,٠١" بين العاملين مع المعاقين ذهنياً والعاملين مع العاديين في استراتيجية الانسحاب العقلي لصالح العاملين مع العاديين، وتبين أيضاً وجود فارق دال إحصائياً عند مستوى "٠,٠٥" بين العاملين مع المعاقين ذهنياً والعاملين مع العاديين في كل من استراتيجية (التنفيس الانفعالي، المواجهة النشطة، إيقاف الأنشطة) لصالح العاملين مع العاديين، وأخيراً تبين وجود فارق دال إحصائياً عند مستوى "٠,٠٥" بين العاملين مع المعاقين ذهنياً والعاملين مع العاديين في استخدام العقاقير المخدرة لصالح العاملين مع المعاقين.

٢- دراسة **جدو عبدالحفيظ (٢٠١٤م)** استهدفت التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها المراهقون ذوو صعوبات التعلم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي دراسة الحالة، واشتملت عينة البحث على المراهقين ذوي صعوبات التعلم وعددهم أربع (٣ إناث - ذكور) بثانوية بادي مكي زربية الوادي بسكرة، واستخدم الباحث المقابلة نصف الموجهة، تحليل المحتوى، بالإضافة إلى مقياس مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلالي ٢٠٠٩م، وكانت أهم النتائج أن المراهقون ذوو صعوبات التعلم يستخدموا استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية.

٣- دراسة **الزهرة مصمودي (٢٠١٣م)** واستهدفت التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا لمقاومة الضغط النفسي، وتم اختيار العينة عمدياً ممن يتراوح أعمارهم من ١٨ - ٢١ سنة ومعيد لشهادة البكالوريا، واستخدمت الباحثة المنهج الإكلينيكي (دارسة حالة) وهذا بدراسة أربعة حالات وهن تلميذات معيدات لشهادة البكالوريا، وقد استخدمت الباحثة أدوات جمع المعلومات التي تمثلت في المقابلة النصف موجهة واختبار **CISS** للوضعيات

المرهفة، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الحالة الأولى والثانية والثالثة استخدمن إستراتيجية المواجهة القائمة على الإنفعال في المرتبة الأولى، أما الفرضية الثانية التي تنص على استخدام العمل بالدرجة الثانية فقد تحققت مع الحالة الأولى والثالثة ولم تتحقق مع الحالة الثانية والرابعة، أما فيما يخص الفرضية التي مفادها أن التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا يستخدم التجنب بالدرجة الثالثة فقد تحققت مع حالات الدراسة جميعها ماعدا الحالة الثانية.

٤- دراسة أيمن محمد طه عبد العزيز، رنا جمعة صباح (٢٠١٦م) استهدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية من ذوي التوافق المنخفض، واتبع الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبار القبلي والبعدي، واشتملت عينة البحث على (٣٠٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة الصف الأول والثاني والثالث متوسط بالمدرسة المتوسطة الرابعة ومن هؤلاء الطالبات تم اختيار (٨٠) طالبة من ذوي الدرجات المنخفضة في مقياس هيو. م. بيل للتوافق النفسي والاجتماعي اختير نصفهم كمجموعة تجريبية، والنصف الآخر كمجموعة ضابطة بطريقة عشوائية بسيطة، واستخدم الباحثان مقياس هيو. م. بيل للتوافق النفسي والاجتماعي كاختبار قبلي وبعدي، كما أعد الباحثان برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: حصل طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التوافق النفسي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وإيضاً إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس

هيو.م.بيل (الانفعالي، الاجتماعي، المنزلي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية بينما لا توجد فروق بين المجموعتين في بعد التوافق الصحي.

٥- دراسة سامية بوشاشي (٢٠١٣م) واستهدفت إلى دراسة العلاقة القائمة بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من ٣٤٠ طالباً وطالبة جامعيين تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدمت مقياس السلوك العدواني من اعداد (باص وبيري) والمقنن من قبل الباحثين (معتز سيد عبدالله، صالح أبو عباة) وكذلك مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد (صلاح الدين أحمد الجماعي)، وقد توصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط، كما وجدت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين.

٦- دراسة أحمد عمادالدين يونس (٢٠١٠) استهدفت التعرف على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واختيرت العينة بالطريقة العمدية من (٣٣) مؤسسة بولاية بسكرة بواقع ١٧٧ تلميذ وتلميذه، واستخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لتورب وكلارك وتجز كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود تأثير إيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية على تكيف التلاميذ النفسي والاجتماعي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته

طبيعة الدراسة. ويعتمد البحث على اداة الاستبيان في جمع البيانات الخاصة بالدراسة .

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث علي معلمي التربية المدنية بدولة الكويت والبالغ عددهم (١٧٠) معلم لسنة ٢٠١٨ .

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٥٠) معلم تمثل نسبة (٢٩.٤ %) من مجتمع البحث.

أدوات جمع البيانات:

أ- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين أعداد محمد مقداد وفاضل خليفة عام ٢٠١٢ م.
ب- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

خطوات إجراء البحث:

١- تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت الضغوط النفسية التوافق النفسي.

٢- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات جمع البيانات.

٣- تطبيق أدوات جمع البيانات.

٤- إجراء المعالجات الإحصائية المرتبطة بالدراسة.

٥- عرض ومناقشة النتائج.

٦- التوصل إلى الإستنتاجات والتوصيات في ضوء نتائج البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

يقترح الباحث استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- معامل الارتباط.

- النسبة المئوية.

- الدرجة المقدرة.

- الوزن النسبي.

المراجع

- عبير إبراهيم حسن رسلان: الاتجاه نحو الاعاقه الذهنيه وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط والتمكين النفسي ونوعية حياة العمل: دراسة مقارنة بين الاخصائين والمدرسين العاملين مع الاشخاص المعاقين ذهنياً والعاديين، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية الآداب، القاهرة، ٢٠١٦ م.
- جدو عبدالحفيظ: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة سطيف ٢، ٢٠١٤ م.
- الزهرة مصمودي: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، ٢٠١٣ م.
- أيمن محمد طه عبد العزيز، رنا جمعة صباح: فاعلية برنامج إرشادي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، مجلة أماراباك، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد ٧، العدد ٢١، ص ٣٧ - ٥٢، ٢٠١٦ م.
- سامية بوشاشي: السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة مولود معمري بتيزي وزو، الجزائر، ٢٠١٣ م.
- أحمد عماد الدين يونس: تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، ٢٠١٠ م.