استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

Strategies to cope with psychological stress and its relationship with some personality traits of teachers of physical education in Kuwait

ناصر حسين الخالدي (*)

مقدمة ومشكلة البحث:

تشكل الضغوط جزءاً كبيراً من حياة الإنسان، سواء الاجتماعية أو المهنية، وتؤثر عليه جسدياً وذهنياً وانفعالياً وسلوكياً ، والإنسان كل متكامل ولا يمكن أن يحيا بمنأى عن الضغوط، وكما أشار **سيلي Selye (١٩٧٦م)** فإن الإنسان في كل الأزمنة وفي كل الأوقات يعايش الضغط، وإن كان بدرجات متفاوتة، وأن الخلو من الضغط يعني الموت والمهن التي يقوم بها الإنسان مثقلة بالضغوط، وإن كانت بدرجات متفاوتة.

وتعتبر مهنة التدريس أو التعليم من المهن التي يعايش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة، وقد يكون المعلمون أكثر تعرضاً للضغوط النفسية من العاملين في أي مهنة أخرى، لقد بين المشعان أن ٧٩% من المعلمين قرروا أن مهنة التعليم هي المصدر الأساسي للضغوط النفسية في حياتهم (**Main source of stress life)**، كما أشار إلى أن هناك ما يربو على ثلث المعلمين يرون أن مهنة التعليم مهنة ضاغطة.

بالإضافة إلى هذا، فقد أكدت بعض الدراسات وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم حيث توصل **مورفي Murphy** إلى أن حوالي ٨٣% من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي، كما أوضح **شين Chen** أن ٤٩.٤% من المعلمين يرغبون في ترك مهنة التعليم نتيجة للضغوط الواقعة عليهم، كما أكد بعض الباحثين على

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

انتشار ظاهرة الإنهاك النفسي بين المعلمين بنسب مرتفعة تتراوح بين ٧٧%، ٨٠%.

ولقد أصبحت الضغوط النفسية على المعلم خطراً يهدد مهنة التدريس بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء، وضعف الدافعية للعمل، وانخفاض مستوى تحصيل الطلاب الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالانهاك النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل والرغبة في العمل.

والضغوط النفسية تؤثر مباشراً على أداء المعلم، وعلى الاستقرار النفسي له، والمعلم هو المحرك لعملية التعليم والتعلم، وهو الذي يعتمد عليه المجتمع لبناء جيل المستقبل، وقد تنعكس الآثار السلبية للضغوط النفسية بطريقة غير مباشرة على التحصيل الطلابي ، إلى جانب هذا، فإن للضغوط النفسية جانباً إيجابياً إذ أنها قد تساعد في القيام بالعمل، ولكن إذا تجاوز الضغط النفسي حدوداً معينة، وتحول إلى مصدر قلق وتوتر وضيق وعدم رضا يصبح مشكلة حقيقية يجب التصدي لها.

إن التعامل مع الضغوط النفسية يتطلب إستراتيجيات متنوعة لمواجهتها 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 إدارك الشخص لمهارات وأساليب المواجهة يساعده في التعامل الناجح مع الضغوط النفسية.

كما أن استراتيجيات المواجهة بمختلف أنواعها وتصنيفاتها الإنفعالية

والسلوكية والتجنبية تتلخص في الجهود والطرق التي يلجأ إليها الفرد عند تعرضه 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.

أن بعض المهن تتطلب سمات شخصية معينة، وذلك نظرا لطبيعة ضغوط العمل التي تصاحب كل مهنة، والناس بحسب صفاتهم الشخصية متفاوتون في قدراتهم على تحمل تلك الضغوط المهنية المختلفة، وبالتالي فان مهنة التدريس تتطلب سمات شخصية معينة، فهنالك العديد من الأسئلة شغلت المهتمين في مهنة التعليم ، لما للمعلم من دور هام في تشكيل وإعداد أجيال المستقبل.

ويتفق كثير من المربين والباحثين على أن المعلم هو المفتاح الرئيسي لنجاح العملية التربوية، لأن المعلم هو الذي يهيئ المناخ الذي يقوي ثقة المتعلم بنفسه أو يدمره، ويقوي روح الإبداع أو يقتلها، يفتح المجال للتحصيل الجيد أو يغلقه، ونظرا لأهمية المعلم الذي يعتبر المثل الأعلى لكل تلميذ وجب التعرف والتطرق إلى الخصائص التي يتميز بها المعلم لكي يكون فعال، والتي تسمح بدورها بتحقيق الأهداف التربوية المرجوة. وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة محاولاً التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية 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- السمات الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

٣- العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وسمات الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

الفروض

- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و سمات الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- توجد فروق دالة إحصائية في سمات الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- توجد فروق ذات دالة إحصائية في 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 يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير سارة ، كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزواجي... 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- سمة الشخصية:

هي الصفة أو الخاصية التي تميز سلوك الفرد، وتعتبر الوحدة الرئيسة لبناء الشخصية ، وهي صفة مستقرة وثابتة نسبياً وتتعلق بالإختلافات الموجودة بين الأفراد في إتجاهاتهم ، وميلهم إلى رؤية العالم بطريقة معينة أو للتصرف بطريقة ثابتة يمكن التكهن بها.

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 ذهنيا والأطفال العاديين مقسمة الى مجموعتين: المجموعة الأول: ٥٠ فرد من العاملين مع الأطفال المعاقين ذهنيا (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، الفكاهة، الإنسحاب السلوكي، القمع، المساندة الانفعالية، التقبل، التخطيط) والدرجة الكلية للمقياس المواجهة.كما تبين وجود فارق دال إحصائيا عند مستوى "٠,٠١" بين العاملين مع المعاقين ذهنياً والعاملين مع العاديين فى استراتيجية الانسحاب العقلي لصالح العاملين مع العاديين، وتبين أيضاً وجود فارق دال إحصائيا عند مستوى "٠,٠٥" بين العاملين مع المعاقين ذهنياً والعاملين مع العاديين في كل من استراتيحية (التنفيس الانفعالي، المواجهة النشطة، إيقاف الأنشطة) لصالح العاملين مع العاديين، وأخيراً تبين وجود فارق دال إحصائيا 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 (٣اناث- ١ذكور) بثانوية بادي مكي زريبة 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 بدارسة أربعة حالات وهن تلميذات معيدات لشهادة البكالوريا، وقد استخدمت الباحثة أدوات جمع المعلومات التي تمثلت في المقابلة النصف موجهة واختبار **CISS** للوضعيات المرهقة، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدارسة 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 الدارسة جميعها ماعدا الحالة الثانية.

٤- دراسة **برغل وكوليت Bergheul & collete (٢٠١٣م)** استهدفت الكشف عن العلاقة الارتباطية بين بعض سمات الشخصية والسلوك الجانح، والتعرف على سمات الشخصية المنبئة بجنوح الفتيات في برونزويك الكندية، وتكونت العينة من فتيات جانحات وعددهن (٣٠) فتاة، وعينة من غير الجانحات وعددهن (٢١٤) فتاه جامعية وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨ – ٣٠) سنة، واستخدم الباحثان في الدراسة مقاييس السمات الشخصية لايزنك وجيسنس، ومقاييس التقرير الذاتي للجنوح، وأظهرت النتائج عن عدد من سمات الشخصية التي تتنبأ بمزيد من جنوح الفتيات وهي ازدراء أو اهانة السلطة، والميل نحو الاندفاع والتهور.

٥- دراسة **عبد الرزاق عروسي (٢٠١٠م)** استهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين سمات شخصية المدرب الرياضي ودافعية التعلم لدى المبتدئين في كرة القدم وكذلك معرفة علاقة سمات شخصية المدرب الرياضي والدافعية الداخلية للتعلم والدافعية الخارجية للتعلم، ونقص دافعية التعلم لدى المبتدئين في كرة القدم ٩-١٢ سنة، ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة بالطريقة العمدية من لاعبي بطولة الجهوي الأول

لرابطة باتنة أي ١٠ مدارس كرة قدم أي بمجموع ١٨٠ لاعب، من أصل ٢٨٨ لاعب، و١٠ مدربين من أصل ١٦ مدرب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستعمال سمات شخصية المدرب الرياضي وكذلك مقياس دافعية الرياضة، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه قوية بين سمات شخصية المدرب الرياضي ودافعية التعلم لدى المبتدئين في كرة القدم وكذلك تأكيد على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين سمات شخصية المدرب الرياضي والدافعية الداخلية للتعلم والدافعية الخارجية للتعلم لدى المبتدئين، كما أنه يوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين سمات شخصية المدرب الرياضي ونقص الدافعية لدى المبتدئين ٩-١٢ سنة.

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 (١٨٠) معلم لسنة ٢٠١٨ .

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٦٠) معلم تمثل نسبة (٣٣.٣ %) من مجتمع البحث.

أدوات جمع البيانات:

أ- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين أعداد محمد مقداد وفاضل خليفة عام ٢٠١٢م.

ب- مقياس البروفيل الشخصي لسمات الشخصية: ليونارد جوردن ترجمة جابر عبدالحميد وفؤاد أبو حطب

خطوات إجراء البحث:

١- تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة التى تناولت الضغوط النفسية وسمات الشخصية.

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 فى ضوء نتائج البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

يقترح الباحث إستخدام المعالجات الإحصائية الأتية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- معامل الإرتباط.
- النسبة المئوية.
- الدرجة المقدرة.
- الوزن النسبى.

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، ٢٠١٦م.
- جدو عبدالحفيظ: **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم**، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة سطيف٢، ٢٠١٤م.
- ألزهرة مصمودي: **استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا**، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، ٢٠١٣م.
- Bergheul, said and collette, janik: **personality traits predictive of delinquency, a comparative study between a population of young offenders and conventional Canadians girls in New Brunswick**, Annals medico-psychologies, 171(4), 220-225, 2013.
- عبد الرزاق عروسي: **سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية التعلم لدى المبتدئين (٩-١٢سنة) في كرة القدم**، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر، ٢٠١٠م.