

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية
(دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بالمسيلة)

Methods of Coping With Psychological Stress & its relationship to the five Big factors of personality

A field study for teachers of physical and sports education for the secondary stage in m'sila state

د.محمد حبارة^{1*}، د.رشيد امان الله²، د.سالم بن سالم³

^{1,2,3}معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 2020-01-17؛ تاريخ المراجعة : 2020-12-07 ؛ تاريخ القبول : 2021-10-31

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الشائعة الاستخدام عند أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ كما هدفت إلى الكشف عن مستويات سمات الشخصية لدى هؤلاء الأساتذة؛ وأخيرا تحديد طبيعة واتجاه ودلالة العلاقة الموجودة بين أساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية. وتكونت عينة الدراسة من 102 أستاذ من الطور الثانوي، وزع عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. وتوصل الباحثون إلى عدة نتائج أهمها: يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، وأكثر الأساليب استخداما هي الأساليب التي تركز على الانفعال؛ كما أظهرت نتائج الدراسة تميز الأساتذة بمستويات متوسطة لسمات الشخصية وفقا لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين أساليب المواجهة والعوامل (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير)، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين أساليب المواجهة وعامل العصابية.

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الضغط النفسي؛ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ أساتذة التربية البدنية والرياضية.

Abstract :

The study aims to identify the methods of managing psychological stress commonly used by physical education and sports teachers; it also aims to reveal the dominant personality traits of teachers; and finally to determine the nature, direction and importance of the relationship between the two variables, methods of confrontation and personality traits.

The study sample was composed of 102 secondary school teachers, a scale of stress management methods and a scale of the five main personality factors were distributed to them, also a descriptive approach was adopted in this study.

The most important results are: physical education and sports teachers use methods to deal with psychological stress with a moderate degree, and the most used methods are emotion-focused methods; the results of the study also showed that physical education and sports teachers have average levels of personality traits according to the list of the five big personality factors.

The results of this study also showed statistically significant direct correlational relationships between methods and factors of confrontation (extroversion, openness to experience, kindness, awareness) and a statistically significant inverse correlation between methods of confrontation and neuroticism.

Keywords : methods of coping; big five personality factors; physical education and sports teacher.

I - مقدمة :

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا القرن، قرن الضغوط والأزمات النفسية؛ والضغوط النفسية ظاهرة إنسانية قديمة قدم وجود الإنسان ذاته، لقول الله سبحانه وتعالى في محكم التنزيل: ﴿لقد خلقنا الإنسان في كبد﴾ (سورة البلد، الآية 04)، إلا أن الاهتمام بها بوصفها مجالاً للدراسة هو الذي يمكن أن يطلق عليه بالحدثة، لتغير سمات المجتمعات في الوقت الراهن بسبب تعقد حياة العصر الحديث.

إن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة إنجاز الهدف (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص: 698)؛ وفي هذا الصدد أشار لازروس (1966)، بأنه كلما كانت درجة - إدراك الفرد لذاته بأنه قادر على - التحكم في الموقف عالية، كانت درجة تعرضه للضغوط قليلة والعكس صحيح؛ فعندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط فإن استجابته تكون عبارة عن سلوك نفسي داخلي للدفاع ضد الإثارة الانفعالية والتوتر والقلق، ومع استمرار تعرضه لمثل هذه الظروف يدخل الفرد مرحلة المقاومة حيث يحاول فيها الجسم إدارة الموقف الضاغط للوصول إلى حالة الاتزان، من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات مواجهة الضغوط. Coping Stress Processes.

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة (المقاومة) منذ مطلع الستينات، حيث استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة، مثل سلوكيات المقاومة Coping Behaviors، جهود المقاومة Coping Effort، ميكانزمات المقاومة Coping Mechanisms، مهارات المقاومة Copingskills، ردود أفعال المقاومة Coping Reactions، واستراتيجيات المقاومة Coping Strategies. (مسعودي، 2010، ص: 62 ؛ السهلي، 2010، ص: 31 ؛ درويش، 1993)؛ حيث ينظر البعض إلى عمليات المواجهة على أنها عوامل الاستقرار التي تُعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته، وإيجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر إيجابية. (لطي عبد الباسط، 1994، ص.ص 96-97)

وتعد مهنة التعليم من أكثر المهن التي تسبب ضغطاً نفسياً وإجهاداً جسدياً للمدرس بسبب ضغوط مهنة التدريس بشكل عام (محمد عساف، هدى عساف، 2007)؛ وفي هذا الصدد يؤكد السعادات (2005)، بأن علماء النفس قرروا أن الجهد العصبي الذي يصرفه المدرس في التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر ليشغل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى (عبد العظيم المصدر، وباسم علي أبو كويك، 2007)؛ وفي نفس السياق أظهرت دراسة فونتانا وأبوسريع (1993) Fontana & Abouserie، ما يؤكد ذلك، حيث أثبتت أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها، مما يجعلهم يكرهون هذه المهنة وينفرون منها، فيؤدون أداءً سلبياً وسيئاً ينعكس على تحصيل طلابهم فيكون منخفضاً وضعيفاً، (Fontana & Abouserie, 1993).

ومن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها، لأن ما يعد ضاغطاً لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل الناس؛ فقد أكدت نظرية سيلكمان في العزو أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها... (الحجار، 1989، ص: 95)؛ فالتعرف على السمات الشخصية التي يتحلّى بها أساتذة التربية البدنية والرياضية يلعب دوراً أساسياً في التعرف على مدى قدرتهم على التكيف، ومواجهة التحديات، واجتيازها بنجاح وبدون آثار سلبية تؤثر على قدرتهم على العطاء؛ ويرى كل من فريدمان (1990) Friedman، وكوبر (1991) Cooper، أن تأثير الشخصية على أسلوب المواجهة هو حقيقة لا جدال فيها، فلا يمكن للفرد أن يواجه بشكل منفصل عن سمات شخصيته التي تشكل دافعه للمواجهة، إذا فأسلوب المواجهة الذي يختاره الفرد يحدد في جزء منه بالشخصية (شريف ليلي، 2002).

وبالرغم من تعدد الدراسات والبحوث التي تناولت الشخصية إلا أن هذا التنظيم لا يزال مثيراً للجدل ويكتفه الغموض، بحيث اختلف العلماء في تحديد طبيعتها والمكونات الأساسية التي تشتمل عليها، وكيفية قياسها تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية؛ كما اختلفوا من حيث عدد العوامل التي يمكن في ضوءها وصف أي شخصية، فقد بلغ عدد هذه العوامل عند كاتل ستة عشر عاملاً اعتبرت سمات، وعند أيزنك ثلاثة أبعاد، بينما في نموذج جولديبيرج وكوستا وماكري خمسة عوامل فقط. (أبو هاشم، 2007، ص.ص 210-211)

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج وأحدثها التي فسرت سمات الشخصية، كما يعتبر من أكثر النماذج اتساقاً في تقييم الشخصية والتنبؤ بها (أبو غزالة، 2009، ص.214)، ويفترض نموذج العوامل الخمسة الكبرى وجود خمسة عوامل لوصف الشخصية وعلى الرغم من أن ثمة جدلاً قد ثار بصدد صياغة مسميات للعوامل الخمسة، إلا أنه يوجد اتفاق عام بين علماء نفس الشخصية على هوية هذه العوامل وهي: الانبساط، العصابية، الصفاوة، الطيبة، يقظة الضمير. (الموافي و راضي، 2006، ص.02)

وإذا كان مهماً مواجهة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرارها وبلوغها مرحلة الاحتراق النفسي (Burnout)، التي تؤدي إلى إنهاك أستاذ التربية البدنية والرياضية وتعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته.

1.1- إشكالية البحث :

أكدت نتائج دراسات كل من براون (1985) Brown، فرنسيس (1985) Francis، ويلكنسون (1988) Wilkinson، كول وولكر (1989) Cole&Walker، (محمد الدسوقي، 1998، ص:184)، كريكوسستوكليف (1978) Kyriacou&Stocloff، ماسلاش (1982) Maslach، كريكو (1987) Kyriacou (وسام بريك، 2001)، دينهام (1977) Dunham، وليت وتيرك (1985) Lilt&Turk (عبد الفتاح خليفات وعماد الزغول، 2003)، على أن مهنة التدريس هي أكثر المهن التي تسبب ضغطاً نفسياً على المشتغلين بها؛ لذا تصدرت مهنة التدريس قائمة المهن الضاغطة حسب تصنيف منظمة العمل الدولية (محمد الشيراوي، 2003، ص.149).

فعملية التدريس حسب النتائج المتوصل إليها من خلال دراسة توتمان وبانش (1990) Tuettemann & Punch، هي في حد ذاتها المصدر الرئيسي للضغوط لدى المعلمين (عبد الفتاح خليفات، عماد الزغول، 2003)؛ كما أثبتت دراسة محمد الدسوقي (1998)، أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت من مدرس واحد على الأقل يعاني ضغطاً حاداً، وأن من بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطاً حاداً (محمد الدسوقي الشافعي، 1998)؛

يحاول كل شخص أن يواجه المواقف الضاغطة بإتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتعيد له حالة التوازن؛ وبعض الناس قد يخفقون في ذلك بسبب طبيعتهم الشخصية وسماتهم النفسية؛ فنتأثر هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل. (عبد الستار إبراهيم، 2002، ص.13)؛ وبهذا الخصوص يتفق الباحثون في هذا المجال على إن شخصية الفرد لها دور في نوعية الاستجابة لمصادر الضغوط النفسية ومواجهتها؛ حيث يعرف كاتل الشخصية "بأنها تمكننا من التنبؤ بما سيفعله الفرد في موقف معين". (علي عسكر، 2003، ص.53)؛ وفي الغالب تعتبر شخصية الفرد عاملاً وسيطاً متداخلاً تخفف أو تزيد من وطأة الموقف السلبي (الضغط النفسي) على الفرد، وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد فإنهم بالتالي يختلفون في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة، فهناك من ينهار ويفقد الأمل من أول لحظة يصل إلى أسماعه خبر إصابته بمرض عضال، وفي الوقت نفسه هناك من يتعامل مع خبر مماثل برباطة جأش وبدرجة من الثقة والتفاؤل والإيمان في التغلب على المرض. (علي عسكر، 2003، ص.153)

وفي هذا الصدد أشارت كوباسا (2000) Kobasa، إلى أن بعض الأفراد الذين تعرضوا لعدد أكبر من أحداث الحياة دون أن يصابوا بمتربتها الضارة (المرض على سبيل المثال) يمكن تمييزهم عن الآخرين من خلال مجموعة من أساليب المواجهة تجعل منهم نمطا مقاوما للضغوط (يوسف سيد، 2000)؛ حيث لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط، في حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى يصابون بالمرض؛ وهنا أشار كوباس (1982kobass)، إلى أن المقاومة النفسية للضغوط لدى هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها. (لطي عبد الباسط، 1994، ص96)

فالشخصية حسب راييموند كاتل (Raymond Cattell (1950)، هي "ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين، ويضيف أن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهراً أم خفياً". (عبد الخالق، 1998، ص40 ؛ بوكاني، 2001، ص10؛ الأنصاري محمد، 2000، ص30)؛ فالتعرف على السمات الشخصية التي يتحلّى بها أساتذة التربية البدنية والرياضية يلعب دوراً أساسياً في التعرف على مدى قدرتهم على التكيف، ومواجهة التحديات، واجتيازها بنجاح وبدون آثار سلبية تؤثر على قدرتهم على العطاء؛ وعليه فقد أيقن علماء نفس الشخصية بالحاجة الماسة إلى نموذج وصفي أو تصنيف يشكل الأبعاد والسمات الأساسية للشخصية الإنسانية، عن طريق تجميع الصفات المرتبطة والمتشابهة معاً، وتصنيفها تحت نمط أو بعد أو عامل مستقل يمكن تعميمه عبر مختلف الأفراد والثقافات الأمر الذي يؤدي إلى سهولة قياس الظاهرة السلوكية بغية التنبؤ بالسلوك، ووصفه والتحكم فيه؛ وقد برزت عدة نماذج منها نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ويشير مفهومه إلى تصور مهم وهو أن كثير من التباين أو الفروق الفردية يمكن أن تعزى إلى هذه العوامل وتفسر هذه العوامل إلى حد كبير التباين في السلوك على اختلاف المتغيرات. (زينب هدار، 2017، ص75)

إلا أنه على الرغم من أهمية الموضوع فإنه لم يحض بالاهتمام الكافي من طرف الباحثين، وعليه فإن الحاجة تقتضي إجراء العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال وتبسيط المزيد من الضوء وهو ما نرمي إليه من خلال البحث الحالي لدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى لشخصية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، في ضوء كل ما تقدم يمكن صياغة إشكالية الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- ما هي درجة استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لأساليب المواجهة، وما هي أكثر الأساليب استخداماً ؟
- ما هو مستوى و ترتيب سمات الشخصية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لأساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

2.I - فرضيات البحث :

- يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة قليلة، وأكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب التي تركز على المشكل.

- مستويات سمات الشخصية المميزة لأساتذة التربية البدنية والرياضية متوسطة وفق القائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

- توجد علاقة ارتباطية طردية بين أساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3.I - أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على سمات الشخصية وعواملها الخمسة الكبرى لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة الموجودة بين أساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-نتائج الدراسة الحالية، قد تكون نواة لدراسات مستقبلية أخرى في هذا المجال.

4.I - أهمية البحث :

تتجلى قيمة هذه الدراسة وتزداد أهميتها في اضطلاعها بمحورين: الأول أهمية الشريحة المدروسة، والثاني أهمية وحيوية الظاهرة التي يتصدى لها البحث، والتي شغلت اهتمام الباحثين وما زالت تشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة؛ ألا وهي الضغوط النفسية، والتي يترتب عليها آثار سلبية على المدى القريب والبعيد، على المدرسين عامة وعلى مدرسي التربية البدنية والرياضية خاصة .

وتكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في تناولها أساليب مواجهة الضغوط، إضافة إلى موضوع سمات الشخصية بكافة نماذجها، وخاصة نموذج العوامل الكبرى الخمسة للشخصية؛ كما تعد هذه الدراسة جهداً علمياً منظماً يثمن البحوث السابقة ويثري البحوث اللاحقة، فما العلم إلا خبرات متراكمة يمكن أن تساعدنا في النهاية على تقديم دراسات وبحوث علمية محكمة.

5.I - التحديد الاصطلاحي والإجرائي لمتغيرات البحث :

-الضغوط النفسية:

عرفها (هانز سيلبي)، بأنها الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، وهي تعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدى، 1999، ص:17)؛ ويشير مصطفى المظلوم، أن كلاً من فولكمان وآخرون (1979) Folkman & Al؛ وفيولا البيلوي (1989)، يعرفون الضغوط النفسية بأنها عبارة عن حالة عدم توازن يتعرض لها الفرد نتيجة عدم قدرته على الاستجابة للمتطلبات المفروضة عليه. (مصطفى المظلوم، 2002، ص:107)

-أساليب المواجهة: كلمة مواجهة " Coping " صعبة الترجمة لغويًا؛ ويعود أصل كلمة الكوبين إلى الاشتقاق من الكلمة الانجليزية ToCopeWith، أي " التعامل مع"؛ كما تعني الكلمة في اللغة الفرنسية FaireFace، أي مواجهة الشيء. (بن عبد الله، 2012، ص:66 ؛ بغيجة لياس، 2006، ص:103 ؛ Dantchev, 1989, p23)؛ ويعرف لطفى عبد الباسط إبراهيم (1994) أساليب المواجهة بأنها مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات الدينامكية سلوكية و / أو معرفية يسعى من خلالها الفرد مواجهة الموقف الضاغظ لحل المشكلة و / أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها، وتشمل استراتيجيات المقاومة خمس مجموعات فرعية هي:

- العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة. - العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة.
- العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال. - العمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الانفعالية.
- العمليات السلوكية المعرفية المختلطة. (لطفى عبد الباسط إبراهيم، 1994، ص.ص 105-108).

إجرائيا:

هي الدرجة التي يأخذها المستجيب على مقياس أساليب المواجهة.

-العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The big five model of personality، من أهم النماذج وأحدثها التي فسرت سمات الشخصية، حيث يعد نموذجاً شاملاً، يهتم بوصف وتصنيف العديد من المصطلحات أو المفردات التي تصف سمات الشخصية التي يتباين فيها الأفراد. (Saucier, 2002, p:2) ويعرفها ديجمان وكوستا (1990) Digman & Costa، بأنها تصنيف لسمات الشخصية وفقاً لخمس أبعاد موسعة، وهي الخمسة الكبرى: العصابية، الانبساطية، الانفتاح على

الخبرة، حسن المعشر، حيوية الضمير (سليم جميل، 1999، ص:44)؛ كما هو نموذج يبحث عن تصنيف علمي (Taxonomy) محكم لسمات الشخصية. (كاظم علي، 2002، ص:18)

-أستاذ التربية البدنية والرياضية:نقصد به كل مدرس لمادة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي بالمؤسسات التعليمية العمومية التابعة لقطاع التربية والتعليم بولاية المسيلة.

6.I- الدراسات السابقة:تعتبر الدراسات السابقة المرجعية الأساسية والخلفية النظرية للدراسة.

دراسة 1: زينب أولاد هدار (2017)، بعنوان:سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة وفق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري-دراسة مقارنة بين الطلبة ذوي التفكير الإيجابي و ذوي التفكير السلبي بجامعة غرداية-الجزائر. (زينب، 2017، ص.ص 73-88)

دراسة 2: محمد الطاهر طبعلي، سميرة عامرة (2014)، بعنوان: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية-دراسة ميدانية على عينة من الإطار الطبي وشبه الطبي بالقطاع الصحي بالوادي-الجزائر.(طبعلي وعامرة، 2014، ص.ص 22-46)

دراسة 3: بوعيشة نورة وسعداوي مريم (2013)، بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة-الجزائر. (بوعيشة وسعداوي، 2013، ص.ص 313-331)

دراسة 4: سراب شاكر (2011)، بعنوان: سمات الشخصية الخمسة لدى بعض تدريسي كليات جامعة بغداد- العراق. (شاكر، 2011)

دراسة 5: بوزازة مصطفى (2010)، بعنوان: الآثار الوسيطة لاستراتيجيات المواجهة على الصلة ضاغط عمل- توتر، جامعة الجزائر-الجزائر. (بوزازة، 2010، ص.ص 508-534)

دراسة 6 معاذ محمد العارضة (1998)، بعنوان: إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس-فلسطين.(معاذ، 1998)

دراسة 7 لطفى إبراهيم (1994)، بعنوان:عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين- مصر.(إبراهيم، 1994)

دراسة 8: Cockburn, A.D. (1996), Primary teachers' knowledge and acquisition of stress relieving strategies. (Cockburn, A.D,1996,pp399-410)

دراسة 9: Asude Malkoç (2011), Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish Sample.(Asude Malkoç,2011,pp577-581)

دراسة 10: Mariana Kaiseler, Remco C. J. Polman& Adam R. Nicholls (2012), Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. (Mariana Kaiseler,2012,pp62-72)

دراسة 11: Pugnerova, Michaela & Kvintova, Jana & Křeménková, Lucie. (2018), stress coping strategies in relation to selected personality traits of future primary and secondary school teachers. (Pugnerova, Michaela & al,2018,pp6346-6353)

II- الطريقة والأدوات:نتطرق هنا إلى كافة الإجراءات الميدانية للبحث.

1.II- المنهج المتبع : تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي في هذا البحث، حيث يتناسب هذا المنهج مع البحث الحالي، باعتبار الظاهرة المدروسة تتمثل في الكشف عن أساليب المواجهة المستخدمة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية و علاقتها بعوامل سماتهم الشخصية.

2.II- مجتمع وعينة البحث :

-مجتمع البحث:تكون مجتمع البحث من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لقطاع التعليم الثانوي بولاية المسيلة، للموسم الدراسي 2018/2017، والذين بلغ عددهم 168 أستاذ موزعين على أكثر من 60 ثانوية.

-عينة البحث:

عينة الدراسة الاستطلاعية: بهدف التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وتوفيرها على الخصائص السيكومترية، وزعت المقاييس على عينة البحث الاستطلاعية، والتي قوامها (40) مدرساً، وكانت إجاباتهم على المقاييس كاملة؛ ويسمى هذا النوع من المعاينة بالمعاينة بالصدفة، حيث تم اختيار من يتحصل عليه الباحث صدفة أو من يتطوع بالمشاركة. (صالح العساف، 1995، ص: 99)

عينة الدراسة الأساسية: تكون تعينة الدراسة الحالية من (102) مدرس للتربية البدنية والرياضية؛ حيث اختيروا بطريقة قصدية عمدية وبنسبة (60,71%) من المجتمع الأصلي؛ حيث تم اختيار أفراد الدراسة بطريقة مسحية بعد أن تم استثناء المدرسين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية.

3.II - أدوات البحث :**1. 3.II - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية :**

أ- وصف الأداة: قام لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994)، بإعداد مقياس أساليب المواجهة؛ وتضمن المقياس (63) عبارة موزعة على خمسة أساليب مواجهة أساسية؛ سلوكية أو معرفية موجهة نحو المشكلة، سلوكية أو معرفية موجهة نحو الانفعال، سلوكية ومعرفية مختلطة؛ وهذه الأخيرة تضم (14) أسلوب فرعي لمواجهة الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدول التالي. (لطفي عبد الباسط إبراهيم، 1994، صص 110-120)

وتكون طريقة الاستجابة على فقرات المقياس في صورة تدرج رباعي، وتعطى الدرجات وفقاً لاختيارات المستجيب، حسب السلم التالي:

غير موافق = درجة واحدة، موافق إلى حد ما = 02 درجات، موافق بصفة عامة = 03 درجات، موافق تماماً =

04 درجات.

جدول رقم (01): مقياس أساليب المواجهة وأبعاده الأساسية والفرعية

سلوكية معرفية (المختلطة)		المعرفية الموجهة نحو الانفعال			المعرفية الموجهة نحو المشكلة			السلوكية الموجهة نحو الانفعال			السلوكية الموجهة نحو المشكلة			لأساليب الأساسية
الرجوع إلى الدين	البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي	الانسحاب المعرفي	التفكير الرغبي	القبول	الإنكار	التحليل المنطقي	إعادة التفسير	عزل الذات	السلبية ولوم الذات	التنقيص الانفعالي	التربيت	كف الأنشطة الأخرى	المبادأة بالفعل النشط	الأساليب الفرعية

ب- الخصائص السيكومترية:

-الصدق: قام لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994) بالتحقق من صدق المقياس بعدة طرق، صدق المضمون، صدق التكوين البنائي، التحليل العاملي، الاتساق الداخلي، والصدق التلازمي؛ وتبين له باستخدام الطرق السالفة الذكر أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مناسبة.

أما في الدراسة الحالية: اكتفى الباحث و نصدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين أساليب المواجهة والدرجة الكلية للأساليب باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (02): معاملات ارتباط أساليب المواجهة بالدرجة الكلية للأساليب (ن=40)

بيان إحصائي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة المحسوب Sig
أساليب المواجهة		
سلوكية موجهة نحو المشكلة	,449**	,000
سلوكية موجهة نحو الانفعال	,493**	,000
معرفية موجهة نحو المشكلة	,330**	,001
معرفية موجهة نحو الانفعال	,639**	,000
سلوكية معرفية (مختلطة)	,350**	,000
**دال عند مستوى دلالة 0,01		

من نتائج الجدول كل معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مقبولة.

تجدر الإشارة انه في الدراسة السيكومترية تم حذف ثلاثة أساليب مواجهة فرعية (كف الأنشطة، عزل الذات، التحليل المنطقي) لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية لأساليب المواجهة الأساسية التي تنتمي إليها؛ كما تم حذف 21 عبارة (تابعة للأساليب المحذوفة أو لعدم دلالة ارتباطها)؛ وهكذا أصبح مقياس أساليب المواجهة في صيغته النهائية مكون من 42 عبارة موزعة على 11 أسلوب مواجهة فرعي تنتمي إلى خمسة أساليب مواجهة أساسية؛ وبهذا نعتبر المقياس صادق وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

-الثبات: قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقتين، التطبيق وإعادة التطبيق فبلغ معامل الثبات طبقاً لهذه الطريقة (0,81)؛ كما قام بتقدير ثبات المقياس عن طريق قيمة ألفا كرونباخ لعبارات المقياس ككل، فبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0,87).

أما في الدراسة الحالية، وللتأكد من خاصية الثبات فقد تم تقدير ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ على عينة من (40) مدرس للتربية البدنية والرياضية، وبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ (0,84)؛ وهي قيمة مقبولة تجعلنا نحكم على صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

II.3.2- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :

أ- وصف الأداة: تم اعتماد قائمة العوامل الخمسة للشخصية (NEO-FFI) إعداد كوستاوماكري (Costa & McCrae 1992)، ترجمة محمد بدر الأنصاري (1997)، وتقني نلمح مازن (2009) على البيئة السورية. (الأنصاري، 2002، ص 710 ؛ ملحم مازن، 2009، ص 91)؛ وتتألف القائمة من (60) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة للشخصية: العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة (المقبولية)، يقظة الضمير بحيث يحتوي كل عامل على (12) عبارة، ويتم الإجابة باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق مقياس ليكرت (موافق بشدة- موافق- متردد- غير موافق- غير موافق بشدة)؛ ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الإيجابية الدرجات: (1-2-3-4-5)، والعبارات السلبية: (1-2-3-4-5)؛ وبين الجدول التالي توزيع فقرات المقياس على العوامل الخمسة.

جدول رقم (03): توزيع الفقرات على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العامل	الفقرات الموجبة	الفقرات السلبية
العصابية	59-51-41-36-26-21-11-6	46-31-16-1
الانبساطية	52-47-37-32-22-17-7-2	57-42-27-12
الانفتاح على الخبرة	58-53-43-28-13	48-38-33-23-18-8-3
الطيبة	49-34-19-4	59-54-44-39-29-24-14-9
يقظة الضمير	60-50-40-35-25-20-10-5	55-45-30-15

ب- الخصائص السيكومترية: تبني الباحثون مقياس ملحم مازن (2009)، لأنه حسب ملحم يتمتع بصدق وثبات عاليين هذا أولاً، وثانياً لأنه اعتمد هذا المقياس في دراسة في البيئة الجزائرية وتحقق من صدقه وثباته في بيئتنا؛ انطلاقاً من هذه الاعتبارات قرر الباحثون تبني مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لماكري وكوستا تقنين ملحم مازن (2009).
أما في البحث الحالي، فقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (40) مدرساً للتربية البدنية والرياضية، من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في البيئة الجزائرية، وقد استخدم الباحثون الطرق التالية.

-الصدق: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق التكوين الفرضي، حيث قام الباحثون بحساب الارتباط بين إجابات المدرسين (العينة الاستطلاعية) على كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (04): معاملات ارتباط عبارات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ن=40)

عبارة عامل	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
العصابية	0,41**	0,50**	0,41**	0,38**	0,40**	0,39**	0,61**	0,47**	0,55**	0,66**	0,48**	0,44**
الانبساطية	0,42**	0,50**	0,54**	0,52**	0,74**	0,59**	0,49**	0,66**	0,60**	0,46**	0,42**	0,61**
انفتاح /خبرة	0,62**	0,49**	0,47**	0,44**	0,45**	0,65**	0,52**	0,59**	0,40**	0,41**	0,47**	0,42**
الطيبة	0,45**	0,63**	0,43**	0,72**	0,64**	0,52**	0,57**	0,44**	0,48**	0,40**	0,46**	0,40**
يقظة الضمير	0,54**	0,61**	0,50**	0,63**	0,71**	0,42**	0,68**	0,47**	0,69**	0,47**	0,78**	0,56**

**دال عند مستوى دلالة 0,01

يلاحظ من نتائج الجدول السابق أن كل معاملات الارتباط بين العبارات والمقاييس الفرعية التي تنتمي إليها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مقبولة، مما يدل على قوة الصدق التكويني لجميع عبارات المقياس.

-الثبات: قام الباحثون بحساب ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يبين نتائج معاملات الثبات للمقاييس الفرعية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

جدول رقم (05): معاملات ألفا كرونباخ لثبات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. (ن=40)

العوامل الخمسة	العصابية	الانبساطية	الانفتاح	الطيبة	يقظة الضمير
معامل ألفا كرونباخ	0,60	0,77	0,76	0,78	0,80

مما سبق يتضح من الجدول أن معاملات الثبات مقبولة، وبذلك يتضح أن مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، يتمتع بدرجة ثبات عالية.

ومن نتائج الدراسة السيكومترية يتضح أن مقياسي الدراسة (أساليب مواجهة الضغوط النفسية، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية)، يتمتعان بدرجة ثبات عالية وبدرجة صدق مقبولة تجعلنا نحكم على صلاحيتهما للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

4.II- أساليب التحليل و المعالجة الإحصائية : بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستمارات الصالحة لغايات الدراسة و المستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية (SPSS)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ، وذلك للتعرف على ترتيب أساليب المواجهة وسمات الشخصية للأساتذة. لاختبار كولموجوروف_سميرنوف (Kolmogorov-Smirnova)، لحساب الطبيعية في توزيعات بيانات الدراسة على أدوات البحث.

للمختبار "ت" T-Test لعينة واحدة، للتعرف على دلالة الفروقات بين المتوسطات الحسابية لكل مقاييس الدراسة، وفروعها (أساليب المواجهة، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) والمتوسط الحسابي الفرضي.

للمعامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) ثنائي المتغيرات (Bivariate Correlation)؛ للطرف الواحد (One-Tailed)، لحساب العلاقات الارتباطية بين أساليب المواجهة وسمات الشخصية.

للمعامل التحديد r^2 ونسبته المئوية، لحساب وتفسير نسبة التباين أو التباين بين كل متغيرين يرجى حساب العلاقة بينهما.

III- النتائج ومناقشتها: عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

1.III- الخصائص الإحصائية لأدوات الدراسة الأساسية:

-اختبار الطبيعية لمقياس أساليب المواجهة: يبين الجدول توزيع الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة. جدول رقم (06): اختبار الطبيعية لمقياس أساليب المواجهة.

اختبار كولموجوروف_سميرنوف		الإحصاءات الوصفية				بيان إحصائي
دلالة إحصائية sig	قيمة الاختبار	تقاطع	التواء	وسيط	متوسط حسابي	أساليب
,126	,079	,273	-,079	2,54	2,53	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي يعادل تقريبا الوسيط (2,53 ؛ 2,54) على التوالي، كما أن قيم معاملات الالتواء والتقاطع وقربها من الصفر مؤشر على اعتدالية توزيع بياناتها؛ كما أثبتته قيمة اختبار الطبيعية لـ كولموجوروف_سميرنوف (0,079)، حيث كانت غير دالة إحصائياً، باعتبار أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ($Sig = 0,126 > 0,05$)؛ ومما يمكن استخلاصه من التحليل السالفة الذكر أن توزيع بيانات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية طبيعي، أو ينتمي إلى مجتمع قريب من الاعتدال.

-اختبار الطبيعية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: يبين الجدول توزيع درجات مقياس العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية.

جدول رقم (07): اختبار الطبيعية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

كولموجوروف_سميرنوف		الإحصاءات الوصفية				بيان إحصائي
دلالة إحصائية	قيمة الاختبار	تقاطع	التواء	وسيط	متوسط حسابي	العوامل
,200	,028	,766	-,042	2,86	2,84	1 العصابية
,072	,063	1,237	-,451	2,96	2,94	2 الانبساطية
,052	,031	1,781	-,890	2,92	2,90	3 الانفتاح على الخبرة
,062	,046	-,762	-,159	2,87	2,83	4 الطبية
,200	,013	1,234	-,660	3,08	3,05	5 يقظة الضمير

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لكل أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية تراوحت ما بين (2,83~3,05)، و وسيطها تراوح ما بين (2,86~3,08)، كما أن قيم مقاييس الشكل (معاملات) تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين (-0,04 ~ 0,89) وقربها من الصفر ومعاملات التفلطح ما بين (-0,76~1,78) المحصورة ما بين $3 \pm$ مؤشران على إعتدالية التوزيعات؛ وبملاحظة نتائج قيمة اختبار كولمغوروف-سميرنوف التي تراوحت قيمته ما بين (0,013 ~ 0,063)، حيث كانت غير دالة إحصائياً على كل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، باعتبار أن كل قيم الدلالة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ($0,05 > (0,052 \sim 0,200) = \text{Sig}$)؛ ومما يمكن استخلاصه من التحاليل السابقة أن توزيع بيانات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية طبيعي، أو ينتمي إلى مجتمع قريب من الاعتدال. نستنتج مما سبق، و من نتائج الجداول رقم (07,06) أن بيانات مقاييس الدراسة تتوزع توزيع قريب من الاعتدال، وبالتالي سوف نستخدم اختبارات الإحصاء البارامترية (المعلمي).

2.III- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى :

يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة منخفضة، وأكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب التي تركز على المشكل.

للتحقق من صحة الفرضية ولتفسير الاستجابة على مقياس أساليب المواجهة، ومعرفة درجة استخدام أنواع معينة من أساليب المواجهة عند أفراد الدراسة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس وكذا الدرجة الكلية للمقياس؛ وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارتر الرباعي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (07): مفتاح مجالات درجة استخدام أساليب المواجهة.

المتوسط الحسابي المرجح	درجة الاستخدام
1,75 - 01	منعدمة
2,50 - 1,76	منخفضة
3,25 - 2,51	متوسطة
4,00 - 3,26	عالية
مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو $4/3$ أي = 0,75	

للتحقق من هذه الفرضية إحصائياً استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل أساليب المواجهة المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة (2,5)؛ والجدول الأتي يبين النتائج التي توصلنا إليها.

تم حساب في الجدول أدناه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذا درجته الكلية؛ كما تم تحديد رتبة ودرجة استخدام كل أسلوب مواجهة؛ ثم تم بعد ذلك حساب اختبار (ت) (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأساليب المواجهة والمتوسط الفرضي، وفيما يلي تفصيل النتائج كالتالي:

جدول رقم (08): رتبة ودرجة استخدام أساليب المواجهة واختبار (ت) لدلالة الفروق.
(ن = 102، د.ح = 101، المتوسط الفرضي = 2,5)

ت	بيان إحصائي الأساليب	متوسط حسابي	انحراف معياري	الرتبة	درجة استخدام	" ت "	
						المحسوبة	الدلالة الإحصائية القرار Sig
01	سلوكية موجهة نحو المشكلة	2,47	,33	4	منخفضة	-0,65	,518
02	سلوكية موجهة نحو الانفعال	2,48	,32	3	منخفضة	-0,41	,685
03	معرفية موجهة نحو المشكلة	2,43	,30	5	منخفضة	-1,99	,049*
04	معرفية موجهة نحو الانفعال	2,67	,27	1	متوسطة	6,54	,000**
05	سلوكية معرفية مختلطة	2,57	,32	2	متوسطة	2,26	,026*
الدرجة الكلية للأساليب المواجهة		2,53	,13	متوسطة		2,38	,019*
**دال عند مستوى دلالة 0,01							
*دال عند مستوى دلالة 0,05							

يتضح من نتائج الجدول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجات متفاوتة على سلم الاستخدام المقترح (متوسطة، منخفضة)، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة و محاوره الخمسة، حيث جاءت درجة استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لأساليب المواجهة بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي قدره $2,53 \pm 0,13$ على الدرجة الكلية لمقياس الأساليب.

ويظهر من تطبيق اختبار (t) على الدرجة الكلية للأساليب أنها دالة إحصائياً، حيث جاءت قيمة (t = 2,38) دالة إحصائياً باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha=0,05$ ($0,019 = \text{Sig} < 0,05$).

كما يتبين من نتائج الجدول أن الأساليب المعرفية الموجهة نحو الانفعال والأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة) جاءت درجة استخدام أساتذة التربية البدنية و الرياضية لهذه الأساليب بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي قدره (2,57، 2,67) على التوالي؛ كما يظهر من تطبيق اختبار (t) معنوية الدلالة للأسلوبين، حيث جاءت قيمة "ت" (2,26، 6,54) على التوالي دالة إحصائياً باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha=0,05$ ($0,026 = \text{Sig} < 0,05$) و $\alpha=0,01$ ($0,000 = \text{Sig} < 0,01$).

بينما جاءت بقية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأخرى (الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة أو نحو الانفعال؛ والأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة) بدرجة استخدام منخفضة وغير دالة إحصائياً؛ ما عدا الأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة كانت دالة إحصائياً ($< -1,99 =$)، باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha=0,05$ ($0,049 = \text{Sig} < 0,05$).

وتصدر قائمة الترتيب للأساليب المعرفية الموجهة نحو الانفعال بمتوسط حسابي قدره $(2,67 \pm 0,32)$ ، ثم تلاه الأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة) بمتوسط حسابي $(2,57 \pm 0,32)$ ؛ وعليه، ومن نتائج الجدول أعلاه، فإننا نرفض الفرض الذي ينص على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة منخفضة، وأكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب التي تركز على المشكل؛ ونقبل الفرض البديل الذي يقرر باستخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة؛ وأكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب التي تركز على الانفعال؛ أما الأساليب المستخدمة من طرفهم هي بالترتيب:

الأساليب المعرفية الموجهة نحو الانفعال.

الأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة).

الأساليب السلوكية الموجهة نحو الانفعال.

الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة.

الأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة.

لقد أسفرت نتائج الدراسة عن نوعين مهمين من الأساليب التي يلجأ إليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لمواجهة المواقف الضاغطة، الأساليب المعرفية الموجهة نحو الانفعال، والأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة)؛ ومنه يمكننا تحديد أهم الأساليب الفرعية التي تستخدمها عينة بحثنا بكثرة وهي: الانسحاب المعرفي، التفكير الرغبي، القبول؛ ثم تليها أساليب البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي، الرجوع إلى الدين.

فالأستاذة لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة يلجؤون إلى التركيز على انفعالاتهم والتعامل معها أكثر من الانشغال بالتفكير في المشكل وتغيير الوضعية الضاغطة، ويعتقد الكثير من المختصين أن الأساليب الموجهة نحو الانفعال أساليب سلبية، لأنها تركز على مواجهة الحالة الانفعالية التي تولدها الضغوط وليس مواجهة المشكل أو مصدر هذه الضغوط.

كما جاءت نتائج الدراسة الحالية موافقة لنتائج دراسة بوعيشة نورة وسعداوي مريم (2013)، حيث أن الإستراتيجية الأكثر استخداماً هي الاستراتيجيات المركزة على الانفعال في المرتبة الأولى؛ كما خلص بوزازة (2010) إلى أن التفكير الرغبي من أكثر أساليب المواجهة استخدماً من طرف الأفراد الواقعيين تحت وطأة الضغوط النفسية.

ويؤكد معاذ العارضة (1998)، الأهمية الكبيرة لإستخدام أسلوب الرجوع إلى الدين في مواجهة الضغوط النفسية، وفي نفس السياق يقول بوزازة (2010)، ان ممارسة الشعائر الدينية (كالدعاء والصلاة...) تعتبر مورداً يعتمد عليه الفرد لمواجهة تلك المواقف العسيرة؛ مصداقاً لقوله سبحانه عز وجل (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) الطلاق 03، كما دل على ذلك قوله تعالى (الذين قال لهم الناس ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم إيماناً وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء وابتغوا رضوان الله والله ذو فضل عظيم) آل عمران 173-174.

ويشير لازروس (2000) Lazarus، إلى أنه على الرغم من أن المقاومة المتمركزة على حل المشكلة والمقاومة المتمركزة على العاطفة مفهومان متمايزان، إلا إننا لا نستطيع أن نعتبرهما مستقلين تماماً، فهما عادة ما يحدثان معاً؛ فسيادة إستراتيجية على أخرى تتحدد جزئياً بناء على النمط الشخصي للفرد (Personal Style)؛ وكذلك بحسب نوعية الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها (Type of stressfulevent)، فالأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات حل مشكلة، يرتبطون بمشكلات يمكن التحكم فيها؛ مثل نوعية المشكلات التي ترتبط بالعمل أو الأسرة، بينما الضغوط التي يدرکها الفرد على أنها يصعب التحكم فيها مثل المشكلات الصحية فهي تتطلب استخدام استراتيجيات المقاومة المتمركزة على الانفعال. (مسعودي، 2010، ص: 64).

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة آن كوكبيرن (1996) Anne,DCockburn، حيث أن عينة الدراسة كانت على دراية من 35 من 45 إستراتيجية لمواجهة الضغط النفسي، كما أفاد ما مجموعه 89 % من أفراد العينة أنهم اكتسبوا بعض الاستراتيجيات على الأقل من خلال خبرتهم الخاصة؛ وخلصوا إلى أن قضية ضغوط المعلم يجب أن تؤخذ في الاعتبار على المستويات الحكومية والمدرسية والأفراد على حد سواء.

تجدر الإشارة إلى أن القيمة السالبة لاختبار "ت" لأساليب المواجهة (03 أساليب) تدل على أن المتوسط الحسابي لأساليب المواجهة اقل من المتوسط الفرضي (2,5) الذي يمثل القيمة الوسيطة والمحكية في درجة استخدام أساليب المواجهة، مما يعني أن (الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة أو نحو الانفعال؛ والأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة) تستخدم بدرجة اقل من المستوى المطلوب (قليلة) من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا مؤشر يجب أن يأخذ بعين الاعتبار مادام هناك معاناة وتعرض المدرسين للضغوط النفسية وأثارها على صحتهم وأدائهم في العمل.

وبالتالي، ومما سبق نستطيع أن نقول بأن الفرضية الأولى للبحث غير محققة.

3.III- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

مستويات سمات الشخصية المميزة لأساتذة التربية البدنية والرياضية متوسطة وفقاً لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

للتحقق من صحة الفرضية، ولتفسير الاستجابة على مقياس العوامل الكبرى الخمسة للشخصية، ومعرفة مستويات السمات المميزة للمدرسين؛ تم حساب المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس الخمسة بغرض معرفة مستويات السمات المميزة وترتيبها عند أفراد الدراسة؛ وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الخماسي حسب المحك التالي:
الجدول رقم (09): مفتاح مجالات مستويات سمات الشخصية لمدرسي التربية البدنية والرياضية.

مستوى السمة	المتوسط الحسابي المرجح
منخفض جداً	01,80 - 01,00
منخفض	02,60 - 01,81
متوسط	03,40 - 02,61
مرتفع	04,20 - 03,41
مرتفع جداً	05,00 - 04,21
مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 5/4 أي = 0,80	

للتحقق من هذه الفرضية إحصائياً استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل العوامل (05 محاور) والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة (03)؛ والجدول التالي يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول رقم (10): مستويات العوامل الخمسة الكبرى لشخصية مدرس التربية البدنية والرياضية.

(د.ح = 101 ؛ ن = 102 ، المتوسط الفرضي = 3)

ت	العوامل	بيان إحصائي	متوسط حسابي	انحراف معياري	الرتبة	مستوى السمة	" ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
01	العصابية		2,84	,49	4	متوسطة	-3,248	,002**	دال
02	الانبساطية		2,94	,35	2	متوسطة	-1,647	,103	غير دال
03	الانفتاح على الخبرة		2,90	,46	3	متوسطة	-2,036	,044*	دال
04	الطيبة		2,83	,54	5	متوسطة	-3,120	,002**	دال
05	يقظة الضمير		3,06	,38	1	متوسطة	1,561	,122	غير دال
*دال عند مستوى دلالة 0,01									
*دال عند مستوى دلالة 0,05									

تم حساب في الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ كما تم تحديد رتبة مستوى كل سمة من السمات الخمسة الكبار؛ ثم تم بعد ذلك حساب اختبار (ت) t لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لسمات الشخصية والمتوسط الفرضي، وفيما يلي تفصيل النتائج كالتالي:

يتضح من الجدول السابق، أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتميزون بمستوى متوسط للسمات الشخصية وذلك وفقاً لسلم مستوى السمة المقترح، وذلك على كل العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية، حيث جاء عامل سمة يقظة

الضمير في صدارة الترتيب بمستوى متوسط، بمتوسط حساب يقدره $3,06 \pm 0,38$ ، يليه عامل سمة الانبساطية بمستوى متوسط، بمتوسط حساب يقدره $2,94 \pm 0,35$ ، يليه عامل سمة الانفتاح على الخبرة بمستوى متوسط أيضا، بمتوسط حساب يقدره $2,90 \pm 0,46$ ، يليه عامل سمة العصابية بمستوى متوسط كذلك، بمتوسط حساب يقدره $2,84 \pm 0,49$ ، وجاء في مؤخرة الترتيب عامل سمة الطيبة بمستوى متوسط دائما، بمتوسط حساب يقدره $2,83 \pm 0,54$.

ويظهر من تطبيق اختبار (t) على العوامل الثلاثة الكبرى لسمات الشخصية (العصابية، الطيبة، الطيبة) أنها دالة إحصائيا، حيث تراوحت قيم (t) ما بين (-3,25؛ -2,04؛ -3,12) على الترتيب؛ وهي دالة إحصائيا باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية ($\text{Sig} = 0,044 < 0,01$)؛ $(0,05\text{Sig} = 0,002)$.

وتدل إشارة اختبار "ت" (السالبة) أن المتوسط الحسابي للعوامل الكبرى للشخصية أقل من المتوسط الفرضي (3) الذي يمثل القيمة الوسيطة والمحكية في مستوى السمة المميزة لمدرسي التربية البدنية والرياضية. بينما جاءت الفروق في عامل الانبساطية، وبقية الضمير غير دالة إحصائيا، باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ($P = 0,103 \& 0,122 > 0,05$).

ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن الإشارة السالبة لاختبار "ت" تدل على أن المتوسط الحسابي للعوامل الأربعة الكبرى للشخصية (عصابية، انبساطية، انفتاح، طيبة) أقل من المتوسط الفرضي (2,5) الذي يمثل القيمة الوسيطة في مستوى سمات الشخصية، مما يعني ومن نتائج الجدول أن كل مدرسي التربية البدنية والرياضية يتميزون بسمات شخصية متوسطة المستوى.

وعليه، ومن نتائج الجدول رقم (10)، فإننا نرفض الفرض الذي ينص على أن مستويات سمات الشخصية المميزة لمدرسي التربية البدنية والرياضية مرتفعة على كل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ونقبل الفرض البديل الذي يقرر أن مستوى العوامل الخمسة للشخصية متوسط على كل من بالترتيب:

يقظة الضمير.

الانبساطية.

الانفتاح على الخبرة.

العصابية.

الطيبة.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سراب شاكر (2011)، من حيث تمتع تدريسيوا كلية التربية الرياضية، بسمات (الانفتاح، صحة الضمير، الانبساطية...) وهي مؤشرات ايجابية للصحة النفسية؛ كما اتفقت مع نتائج دراسة زينب أولاد هدار (2017)، في ترتيب العوامل الكبرى للشخصية حيث تصدر عامل يقظة الضمير قائمة الترتيب يليه الانبساطية ثم الانفتاح على الخبرة...بينما اختلفت معها في درجة ومستوى السمات حيث كانت مستويات السمات لدى عينتهم عالية بينما نحن وجدنا مستويات متوسطة لسمات الشخصية.

تشير نتائج الدراسة على أن عامل يقظة الضمير هو العامل الأكثر سيادة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا يعود إلى اتصافهم بالعديد من الأوصاف التي يتضمنها هذا العامل الفروق الفردية في التخطيط والتنظيم وتنفيذ المهام وثبات الأداء (Bruck & Alleen, 2000, p:460)، وهي عبارة عن ملامح مشتركة تشمل مستويات عالية من التفكير، مع التحكم في الانفعالات؛ وتشير هذه السمة إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات، والالتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية، كما يعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف.

وفي نفس السياق وحسب مصطفى (2005)، فإن صاحب يقظة الضمير يتصف بالنجاح من خلال التخطيط والإصرار الهادف وتجنب المشاكل والثقة والتنظيم والمثابرة ويكون سلوكه موجه نحو الهدف.

كما جاء عامل الانبساطية في الرتبة الثانية، وحسب كوستا وماكري (1992) فإن السمات الممثلة لهذا العامل يمكن حصرها في سمة الاقتدار أو الكفاءة، حيث يكون الفرد بارع كفاء يتصرف بحكمة مع المواقف الحياتية المختلفة؛ ملتزم بالواجبات، لديه القدرة على ضبط الذات، التأني والروية...

وجاء عامل الانفتاح على الخبرة ثالثاً في الترتيب، ويمتاز الشخص بسمات الخيال حيث لديه تصورات قوية وكثيرة وحياة مفعمة بالخيال، يتميز كذلك بالمشاعر حيث يعبر انفعالاته بشكل أقوى من الآخرين، كما يتميز بالرغبة في تجديد الأنشطة والاهتمامات والذهاب إلى أماكن لم يسبق زيارتها، يحب أن يجرب وجبات جديدة من الطعام، يحب أن يتخلص من الروتين اليومي ويقبل على المغامرة.

وجاء عامل العصابية في المركز ما قبل الأخير، ويتميز هذا العامل بعدة سمات منها، القلق والعوانية والاكنتاب، الشعور بالإثم والحرج والخجل والقلق الاجتماعي، وكذا عدم القدرة على ضبط الدوافع، التوتر وسرعة الاستثارة.

ويؤكد لطفي إبراهيم (1994)، بأن متغيرات الشخصية المتمثلة في العصابية يمكن اعتبارها منبئات بعمليات التحمل خاصة العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال، وهذا ما تعارض مع نتائج الدراسة الحالية حيث كان ترتيب استخدام الأساليب الموجهة نحو الانفعال مقدمة الترتيب، إلا أنه لم يتصدر عامل العصابية مقدمة ترتيب العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وهذا ربما مرده حسب نتائج دراسة أولاد هدار (2017)، حين أكدنتواجد عامل العصابية في المرتبة الأخيرة لدى الأفراد ذوي التفكير الإيجابي.

في نفس السياق كشفت نتائج (AsudeMalıkoç)، أن العصابية كانت مؤشراً سلبياً على الرفاهية الذاتية، في حين أن الانبساط والضمير كانا تنبؤات إيجابية للرفاهية الذاتية للفرد (subjective well-being).

وبالتالي، ومما سبق نستطيع أن نقول بان الفرضية الثانية للبحث محققة.

III.4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة :

توجد علاقة ارتباطية طردية بين أساليب المواجهة وعامل (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير)، وعلاقة عكسية مع عامل العصابية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

للتحقق من صحة الفرضية التي تبحت عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وسمات الشخصية للمدرسين، استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) ثنائي المتغيرات (Bivariate correletion)؛ للطرف الواحد (One-tailed)، باعتبار أن الباحثين توقعوا أو افترضوا مسبقاً اتجاه العلاقة بين المتغيرين كما يلي:

توجد علاقة ارتباطية طردية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقائمة العوامل الأربعة الكبرى للشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) وعلاقة ارتباطية عكسية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعامل العصابية؛ وأسفرت المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية على النتائج التالية:

جدول رقم (11): معاملات ارتباط أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى لسمات للشخصية

البيان الإحصائي العوامل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل بيرسون r	نوع العلاقة	معامل التحديد		الدلالة الإحصائية	
					r2	نسبته	Sig	القرار
العصابية	2,84	,49	-,367**	عكسية	0,134	%13,40	,000	دال
الانبساطية	2,94	,35	,356**	طردية	0,126	%12,60	,000	دال
الانفتاح على الخبرة	2,90	,46	,248**	طردية	0,061	%06,00	,006	دال
الطيبة	2,83	,54	,313**	طردية	0,097	%06,10	,001	دال
يقظة الضمير	3,06	,38	,215*	طردية	0,046	%04,60	,015	دال
* دال عند مستوى دلالة 0,05 / ** دال عند مستوى دلالة 0,01								

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه، يتضح جليا وجود علاقات ارتباطية منها الطردية أو العكسية، والدالة إحصائيا عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ ، وفيما يلي تفسير كل علاقة على حدا لتتضح طبيعة واتجاه وقيمة الارتباط، وكذا دلالاته الإحصائية؛ وسيحاول الباحثون أيضا تفسير نسبة التباين أو التباين بين كل متغيرين عن طريق حساب معامل التحديد، لغاية إيضاح العلاقات الثنائية بين الدرجة الكلية لأساليب المواجهة و كل عامل من العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية بالتفصيل كالآتي:

-عامل العصابية: لديه ارتباط عكسي دال إحصائيا مع أساليب مواجهة الضغط النفسي، بقيمة معامل الارتباط $(r_p = -0,367)$ ، وباعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية $(< 0,01 \text{Sig} = 0,000)$.

أما فيما يخص معامل التحديد فقيمته $(r^2 = 0,134)$ ؛ وفسرت سمة العصابية التباين الناتج في أساليب مواجهة الضغوط ما نسبته $(13,40\%)$ ؛ وهذا يعني أن عامل العصابية مسئول عن $(13,40\%)$ فقط في التباين الحاصل في أساليب المواجهة، وأن $(86,60\%)$ من التباين الحاصل سببه عوامل أخرى.

-عامل الانبساطية: لديه ارتباط طردي دال إحصائيا مع أساليب مواجهة الضغط النفسي، بقيمة معامل الارتباط $(r_p = 0,356)$ ؛ وباعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية $(< 0,01 \text{Sig} = 0,000)$.

أما فيما يخص معامل التحديد فقيمته $(r^2 = 0,126)$ ؛ وفسرت سمة الانبساطية التباين الناتج في أساليب مواجهة الضغوط ما نسبته $(12,60\%)$ ؛ وهذا يعني أن عامل الانبساطية مسئول عن $(12,60\%)$ فقط في التباين الحاصل في أساليب المواجهة، وأن $(87,40\%)$ من التباين الحاصل سببه عوامل أخرى.

-عامل الطيبة: لديه ارتباط طردي دال إحصائيا مع أساليب مواجهة الضغط النفسي، بقيمة معامل الارتباط $(r_p = 0,313)$ ؛ وباعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية $(= 0,01 \text{Sig} < 0,001)$.

أما فيما يخص معامل التحديد فقيمته $(r^2 = 0,097)$ ؛ وفسرت سمة الطيبة التباين الناتج في أساليب مواجهة الضغوط ما نسبته $(06,10\%)$ ؛ وهذا يعني أن عامل الطيبة مسئول عن $(06,10\%)$ فقط في التباين الحاصل في أساليب المواجهة، وأن $(93,90\%)$ من التباين الحاصل سببه عوامل أخرى.

-عامل الانفتاح على الخبرة: لديه ارتباط طردي دال إحصائيا مع أساليب مواجهة الضغط النفسي، بقيمة معامل الارتباط $(r_p = 0,248)$ ؛ وباعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية $(< 0,01 \text{Sig} = 0,006)$.

أما فيما يخص معامل التحديد فقيمته ($r^2 = 0,061$)؛ وفسرت سمة الانفتاح على الخبرة التغيرات الناتج في أساليب مواجهة الضغوط ما نسبته (06,00%) ؛ وهذا يعني أن عامل الانفتاح على الخبرة مسئول عن (06,00%) فقط في التباين الحاصل في أساليب المواجهة، وأن (94,00%) من التباين الحاصل سببه عوامل أخرى.

- عامل يقظة الضمير: لديه ارتباط طردي دال إحصائياً مع أساليب مواجهة الضغط النفسي، بقيمة معامل الارتباط ($r_p=0,215$)؛ وباعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \leq 0,05$ ؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية ($Sig = 0,015 < 0,05$).

أما فيما يخص معامل التحديد فقيمته ($r^2 = 0,046$)؛ وفسرت سمة العصائية التغيرات الناتج في أساليب مواجهة الضغوط ما نسبته (04,60%) ؛ وهذا يعني أن عامل العصائية مسئول عن (04,60%) فقط في التباين الحاصل في أساليب المواجهة، وأن (90,80%) من التباين الحاصل سببه عوامل أخرى.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة طعبليلولعمامرة (2014) حيث وجدوا علاقات ارتباطية طردية دالة بين (الانبساطية، الطيبة، يقظة الضمير) و استراتيجيات المواجهة؛ بينما اختلفت معها في وجود علاقات طردية بين العصائية وأساليب المواجهة؛ ويعزو الباحثون هذا الأمر إلى الخلفية النظرية لدراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، حيث تعد العصائية سمة سلبية في غالبية الأحيان، لتمييز هذا العامل بعدة سمات سلبية منها، القلق والعدوانية والاكتئاب، الشعور بالإثم والحرج والخجل والقلق الاجتماعي، وكذا عدم القدرة على ضبط الدوافع، التوتر وسرعة الاستئثار.

وتقرر نتائج دراسة كل من مكاييلا وآخرون (Pugnerova, Michaela & al, 2018)، عن وجود علاقة إيجابية بين سمة الشخصية للانفتاح واستراتيجيات المواجهة، وكذلك بين سمة الشخصية المتمثلة في التوافق واستراتيجيات المواجهة؛ كما تسفر الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي آخر بين السمات الشخصية للضمير واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة إبراهيم (1994) من حيث وجود علاقة ارتباطية-سلبية أو إيجابية- دالة بين عدد من متغيرات الشخصية تتمثل في (الثقة بالنفس، العصائية، وتقدير الذات) وعمليات تحمل ومواجهة الضغوط.

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج (Asude Malkoç, 2011)، إلى أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة ما بين سمات الشخصية وأنماط التأقلم، وأن هذه الأخيرة تلعب دوراً مهماً في شرح الرفاهية الذاتية للفرد (subjective well-being).

كما أكدت نتائج دراسة ماريانا كيسلر وآخرون (Mariana Kaiseler & al, 2012)، أن الأبعاد الخمسة الكبرى أثرت في اختيار المواجهة وفعالية المواجهة؛ كما ارتبطت المستويات العالية من العصائية بشكل مباشر وغير مباشر بمزيد من العاطفة واستراتيجيات التجنب والمواجهة، واستراتيجيات التأقلم الأقل تركيزاً على المشكلات .

وفي سياق آخر ذهب لازاروسوفولكمان (1984)، إلى تأكيد أن سمات الشخصية غير كافية بمفردها للتنبؤ بالطريقة التي يمكن بها الفرد مواجهة الضغوط النفسية؛ رغم هذا كشفت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقات ارتباطية طردية بين أربعة عوامل كبرى للشخصية (الانبساطية، الطيبة، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) وأساليب المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية، مما يفيد أنه لما يتمتع الشخص بعوامل الانبساطية والطيبة ... فإنه تزداد قدرته على مقاومة الضغوط النفسية والتصدي لها، ويرى كل من فريدمان (1990) Friedman، وكوبر (1991) Cooper، أن تأثير الشخصية على أسلوب المواجهة هو حقيقة لا جدال فيها، فلا يمكن للفرد أن يواجه بشكل منفصل عن سمات شخصيته التي تشكل دافعه للمواجهة، إذا فأسلوب المواجهة الذي يختاره الفرد يحدد في جزء منه بالشخصية (شريف ليلي، 2002).

ومن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها، لأن ما يعد ضاغطاً لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل الناس؛ فقد أكدت نظرية سيلكمان في العزو أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها... (الحجار، 1989، ص:95)؛ فالتعرف على

السمات الشخصية التي يتحلى بها أساتذة التربية البدنية والرياضية يلعب دوراً أساسياً في التعرف على مدى قدرتهم على التكيف، ومواجهة التحديات، واجتيازها بنجاح وبدون آثار سلبية تؤثر على قدرتهم على العطاء. وبالتالي، ومما سبق نستطيع أن نقول بان الفرضية الثالثة للبحث محققة.

IV- الخلاصة :

يهدف البحث الحالي الكشف عن العلاقة بين أساليب المواجهة، وسمات الشخصية، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصل الباحثون إلى عدد من النتائج أهمها ما يلي:

1.IV- الاستنتاجات العامة :

في ضوء ما سبق من عرض نتائج البحث الحالي و مناقشتها يمكن حصر أهم نتائجها في النقاط التالية:

-أساليب المواجهة:

أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب المواجهة بدرجات متوسطة على سلم الاستخدام المقترح وذلك على الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة و محاوره الخمسة. وأهمها استخداماً مرتبة حسب درجة الأهمية هي:

الأساليب المعرفية الموجهة نحو الانفعال.

الأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة).

الأساليب السلوكية الموجهة نحو الانفعال.

الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة.

الأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة.

-العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

أساتذة التربية البدنية والرياضية يتميزون بمستوى متوسط للسمات الشخصية وذلك وفق السلم مستوى السمة المقترح وذلك على كل العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير).

-أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

-وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعامل العصابية.

-وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعوامل (الانبساطية، الطيبة، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير).

2.IV- الآفاق المستقبلية للبحث :

-إجراء دراسات شبه تجريبية، في موضوع إدارة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها لدى عينة الدراسة، أو عينات أخرى.

-اقترح برامج علاجية لخفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة أو غيرها.

3.IV- الاقتراحات : في ضوء نتائج الدراسة الحالية، تفسيراتها، مناقشتها، يقدم الباحث جملة من الاقتراحات:

-الضغط النفسي ليس شيئاً يمكن تجنبه، فالتخلص التام من الضغط النفسي معناه الموت، فهو ظاهرة من ظواهر طبيعة الوجود الإنساني، فوجودها في حياتنا معناه أننا نعيش ونفاعل مع الحياة.

- ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى المدرسين عامة ومدرسي التربية البدنية والرياضية خاصة، وذلك من خلال إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للتعرف على المتغيرات المؤثرة في أساليب المواجهة، وسمات الشخصية للمدرسين .

- توعية وتحسيس المدرسين بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، وذلك بالقيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لديهم عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة.

- إعداد برامج ودورات تدريبية للمدرسين في كيفية التعامل، أو التكيف، أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم المهني وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها .

قائمة المصادر والمراجع:

-القران الكريم:

-سورة البلد، الآية 04.

-سورة آل عمران ، الآية 173-174

-سورة الطلاق، الآية 03

-المراجع باللغة العربية:

-ابراهيم عبد الستار (2002): الحكمة الضائعة، سلسلة عالم المعرفة،العدد 280،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب،الكويت.

-أحمد عبد الخالق (1998): الأبعاد الأساسية للشخصية دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر، الإسكندرية ،مصر.

-السيد محمد أبو هاشم (2007): المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتلوايزنك و جولديبيرجلدىطلا بالجامعة- دراسة

عاملية، مجلة كلية التربية، المجلد17،العدد 70،جامعة بنها، مصر،ص.ص:210-27 4 . **على الخط:**
<http://search.mandumah.com/Record/45960>

-رضا مسعودي (2010): بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ،قسم علم النفس وعلوم التربية والارطونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2،الجزائر.

-سميرة أبو غزالة (2009): مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية،مجلة العلوم التربوية، المجلد17،العدد 02،كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مصر،ص.ص:205-260. **على**

الخط:
<https://search.mandumah.com/Record/43718>

-سيد يوسف جمعة (2000): دراسات في علم النفس الإكلينيكي ،دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

-صابريك مصطفى بوكاني (2001): سمات الشخصية للأستاذ الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس التربوي، كلية التربية ابن رشد،جامعة بغداد، العراق.

-عبد القادر بن عبدالله (2012): مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص-علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، الجزائر .

-عبد الله السهلي (2010): أسالي مواجهة الضغوط النفسية لدى الس بامن المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة و غير المرضى ،أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ،جامعة أم القرى ،السعودية.

-فؤاد حامد الموافي؛فوقية محمد راضي (2006): الخصائص السيكومترية لاستبيان الخمسة الكبرى للأطفال- لدى عينة من الأطفال المصريين في مرحلة الطفولة المتأخرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،المجلد 16،العدد 53،ص.ص:1-25

-ليلي شريف (2002): أسالي بمواجهة الضغط النفسي و علاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، جامعة دمشق، سوريا.

-مازن ملح (2009): العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها ببعض الأساليب المعرفية لدى طلبة كليتي التربية في جامعتي دمشق و حلب، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق ،سوريا.

- مها محمد سعيد درويش (1993): استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان، الأردن.
- زينب أولاد هدار (2017): سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة وفق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري- دراسة مقارنة بين الطلبة ذوي التفكير الإيجابي و ذوي التفكير السلبي بجامعة غرداية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد30، العدد09، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص73-88. **على الخط:** <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/78365> (تاريخ الزيارة: 2020/01/01؛ 20 سا50د).
- عبد العظيم المصدر، وباسمعلي أبو كويك (2007): ضغوط مهنة التدريس و علاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلم يو معلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز"، الجامعة الإسلامية، الفترة 30-31 أكتوبر، صص:360-415، غزة، فلسطين.
- عبد الفتاح خليفات؛ وعماذ زغلول (2003): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محافظة الكركو علاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، العدد 3، صص:61-87، كلية التربية، جامعة قطر، قطر.
- علي عسكر (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتب الحديث، القاهرة، مصر.
- كاظم على مهدي (2002): القيم النفسية و العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 2، صص:12-40.
- لطف عبد الباسط إبراهيم (1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، يناير، المجلد 03، العدد 05، جامعة قطر، قطر.
- محمد الحجار (1989): الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن.
- محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي (1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغط المهين الأخرى في علاقته بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية، الصادرة عن مجلس النشر العلمي، المجلد 12، العدد 48، صص:185-215، جامعة الكويت، الكويت.
- محمد الشبراوي (2003): ضغوط مهنة التدريس و بعض المتغيرات الشخصية للمعلم، مجلة علم النفس، المجلد 17، العدد 67-68، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، مصر.
- محمد الطاهر طعيلي، سميرة عامرة (2014): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية -دراسة ميدانية على عينة من الإطار الطبي و شبه الطبي بالقطاع الصحي بالوادي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد2، العدد3، الجزائر، المدرسة العليا للأساتذة وزريعة، ص.ص 22-46 ، **على الخط:** <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/67157>
- محمود عبدا لفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مصطفى بوزازة (2010): الآثار الوسيطة لاستراتيجيات المواجهة على الصلة ضاغط عمل-توتر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد03(العدد 03)، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص508-534. **على الخط:** <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5147> (تاريخ الزيارة: 2020/01/01؛ 21 سا15د).
- نورة بوعيشة، مريم سعداوي (2013): استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد08، العدد 25، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص313-331. **على الخط:** <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/40033> (تاريخ الزيارة: 2020/01/01؛ 21 سا30د).
- هاورن توفيق الرشيد (1999): الضغوط النفسية -طبيعتها-نظرياتها-برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

-المراجع باللغة الأجنبية:

- Asude Malkoç (2011), Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish Sample, Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 12, Pages 577-581, DOI:10.1016/j.sbspro.2011.02.070
- Cockburn, A.D. (1996), Primary teachers' knowledge and acquisition of stress relieving strategies. British Journal of Educational Psychology, Volume66, Issue3 :pp 399-410. doi:10.1111/j.2044-8279.1996.tb01205.x
- Dantchev Nicolas (1989): Stratégies de coping et pattern A Coronarogene, Rev- de Med- Psychosom, 17/18, p:21- 30.
DOI:10.1080/17461391.2010.551410
- Fontana,D&Abouserie,R (1993): Stress levels, gender and personality factors in teachers, British Journal of Educational Psychology, N° (63), pp:261-270.
- M. Kaiseler, A. Levy, A.R. Nicholls & D.J. Madigan (2019), The independent and interactive effects of the Big-Five personality dimensions upon dispositional coping and coping effectiveness in sport, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 17:4, 410-426, DOI: 10.1080/1612197X.2017.1362459
- Mariana Kaiseler, Remco C. J. Polman& Adam R. Nicholls (2012), Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport, European Journal of Sport Science, 12:1, 62-72,
- Pugnerova, Michaela & Kvintova, Jana & Křeménková, Lucie(2018), stress coping strategies in relation to selected personality traits of future primary and secondary school teachers, Iceri2018Proceedings,pp6346-6353. DOI:10.21125/iceri.2018.2496
- Saucier,G (2002): Orthogonal Marker For Orthogonal Factor: The Case of the Big Five, Journal of Research in Personality, vol 36, pp: 1-31.

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

محمد حبارة ، رشيد أمان الله و سالم بن سالم، (2021)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بولاية المسيلة)، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 13(04) /2021، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة (ص.ص 303 - 324).