المجلة الدولية لعلوم الرياضة و العلوم الانسانية و الاجتماعية
المجلد (٠٦) العدد (٠٢) السنة (٢٠٢٠)
الصفحة (١٠٨-١٢٣)
المحتـــرف
DOI 10.46316/1676-006-002-007

معلومات البحث
خاص بهيئة التحرير

أستلم: ١٤ ماي ٢٠٢٠
المراجعة: ٣٠ جوان ٢٠٢٠
النشر: ٠٧ جويلية ٢٠٢٠

الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي

the relationship between the behavioral pattern of a teacher and its relationship with strategies to adapt to stressful situations in the school environment

أ. حمية راشد د. برقوق عبد القادر د. تقيق جمال
جامعة ورقلة الجزائر
rachedhamia@gmail.com

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

الملخص:

دفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين النمط السلوكي لأستاذ وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي من خلال تحديد العلاقة بين النمط السلوكي والاستراتيجية المستخدمة لذى الاساتذة ومحاولة البحث عن استراتيجيات تعامل أساتذة المادة مع الضغوط التي تعترضهم أثناء عملهم والمشكلات المهنية التي تواجههم في المدرسة من أجل تخفيف الضغط على الأستاذ مما ينعكس على تحسين ادائه وانتاجه ويحقق التقدم نحو الأفضل للمنظومة التربوية والتعليمية

الكلمات المفتاحية: الأنماط السلوكية للشخصية ، المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي ،استراتيجيات التكيف

ABSTRACT

The study aimed to identify the relationship between the behavioral pattern of a teacher and its relationship with strategies to adapt to stressful situations in the school environment by identifying the relationship between the behavioral pattern and the strategy used for the teachers and trying to look for strategies to deal with pressures of the teachers of the subject that they encounter during their work and the professional problems they face in school

Keywords: The behavioral patterns of the teacher. coping strategies with stressful situations

أ. حمية راشد rachedhamia@gmail.com

مقدمة :

يشهد العالم اليوم ثورة هائلة من التقدم و التطور في كل مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية الثقافية الاجتماعية و الرياضية وغيرها، من هنا يحدث الصراع والمنافسة للحاق بركب التقدم والمعرفة واحتلال المكان اللائق بين دول العالم فتنشأ المشكلات والاحداث التي تؤدي الى حدوث الكثير من التوتر والضغوط في مجالات الحياة، وما لم تكن هناك حلول لهذه المشكلات فإن تأثيرها الضار سوف ينعكس على الفرد في مختلف الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والمهنية وغيرها قد تؤثر هذه الضغوط على الافراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية، وإيمانا منا بأهمية الدور الذي يقوم به المدرس من أجل تنفيد العملية التربوية كونه حجر الزاوية والعمود الفقري للعملية التربوية لما يمتاز به من احتكاك مباشر مع التلميذ، فهو اول من يجب الاهتمام به كونه العنصر الرئيسي في العملية التربوية وعليه يتوقف نجاحها او فشلها و منه يجب ان يوضع هذا العنصر المهم – الاستاد– في ارفع مكانة حتى يسهم في تربية النشء وبذلك يثبت ذاته ، ولن يتحقق هذا الامر إلا اذا تهيأت له ظروف نفسية واجتماعية واقتصادية، وايمانا منا بحجم خطورة الضغوط التي يواجهها يوميا وباستمرار بدرجات ومستويات مختلفة سواء تعلق منها بالجانب المهني كظروف العمل السيئة والغير مريحة أو الجانب البيداغوجي ككثافة البرامج وسرعة تغييرها أو الجانب المادي كضعف الأجر الشهري ....الخ والتي تنعكس على صحته النفسية والجسمية اختار الباحث موضوع الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ وعلاقتها باستراتيجية التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي لذى أساتذة التربية البدنية والرياضية للبحث والدراسة أملا ان يخرج بنتائج تخدم القائمين على التربية والتعليم في بلادنا .

إشكالية الدراسة :

يعتبر ضغط العمل من أهم الموضوعات التي حظيت بتركيز واهتمام الباحثين في السلوك التنظيمي لانعكاسه الكبير على الفرد والمجتمع ، ان الضغوط كظاهرة نفسية أخدت في الازدياد بين الموظفين في منظمات العصر الحديث ، فذكر سليمان الوابلي (١٩٩٣) ان مستوى درجة الضغط النفسي لذى المعلمين اعلى بكثير من درجة الضغط في المهن الأخرى (**عشوى،١٩٩٢،ص١٩٩٢**)، عند مقارنة المعلمين بالعاملين المهرة الى ٧٩% من المعلمين أجابوا بان أعمالهم هي المصدر الرئيسي للضغط ، فالمدرسون يختارون مهنة التعليم ولديهم الرغبة للقيام برسالة نبيلة عنوانها مساعدة الأخرين(التلاميذ واوليائهم والمجتمع) ولكنهم سرعان ما يدركون حجم المسؤولية التي تنتظرهم ويدركون المساعدة التي يطلبها الآخرون فيعملون بأقصى جهدهم لمساعدتهم ولكنهم يجدون انفسهم على الرغم من العمل الجاد في جملة من المشاكل ومعها المطالبة باستمرار ولا يقدرون على تحملها كما ليس لديهم القدرة على حل اكثرها ،عندها يشعرون بالقلق والضغط وعليه اصبح ينضر الى التعليم على انه من المهن الأكثر أثقالا بالضغط لأنه يزخر بالعديد من الأعباء

والمطالب والمسؤوليات وبشكل مستمر بالإضافة الى ادراك المدرسين لوضعهم المهني من حيث نقص المكانة الاجتماعية ونقص التقدير المادي والمعنوي (**دافيد، ١٩٩٤،ص٧٦**)، و تعتبر عملية التكيف مع المواقف الضاغطة أحد الأمور الرئيسية للتوافق المهني ومسألة مهمة لأستاذ التربية البدنية والرياضية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للنجاح في أداء العمل، وبالرغم من الأهمية الكبيرة التي تحضي بها ظاهرة الضغوط النفسية في الدراسات قد لاحظنا خلال الاطلاع على معظم معاهد التربية البدنية والرياضية قلة البحوث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع بالبحث حسب علم الباحث الامر الذي دفع بنا الى خوض غمار هذه الدراسة .

التساؤل العام :

هل هناك علاقة بين الأساتذة نمط (أ) والأساتذة نمط (ب) في استخدامهم للاستراتيجيات التكيف السلبية والايجابية ؟ .

التساؤلات الفرعية :

١ – ما هو النمط السلوكي السائد لدى أستاذ التربية البدنية والرياضة ، موضوع الدراسة ؟.

٢ – هل توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(أ) واستخدام الاستراتيجيات السلبية من طرف الأستاذة ، موضوع الدراسة

٣ – هل توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(ب) واستخدام الاستراتيجيات الايجابية من طرف الأستاذة ، موضوع الدراسة ؟.

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين استخدام استراتيجيات التكيف (السلبية –الايجابية) من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية . ونمط شخصياتهم السلوكي(أ، ب).

الفرضيات الفرعية:

١– توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(أ) واستخدام الاستراتيجيات السلبية من طرف الأستاذة، موضوع الدراسة.

٢ – توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(ب) واستخدام الاستراتيجيات الايجابية من طرف الأستاذة، موضوع الدراسة.

أهداف الدراسة :

1. - ابراز العلاقة بين النمط السلوكي للأستاذ والاستراتيجيات المطبقة لمواجهة الضغوط .
2. -معرفة وتحديد النمط السلوكي السائد لدى عينة البحث .
3. -ابراز الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط ومحاولة تفاديها .
٤. - البحث عن الصحة النفسية للأستاذ موضوع الدراسة .
٥. -إثراء البحث العلمي والمكتبات الجامعية بأبحاث في هذا الموضوع .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في مدى تعمقها في تبيان مسببات الضغوط النفسية والمهنية لدى شريحة الأساتذة ، وتبني أنجع السبل لمواجهتها عن طريق استراتيجيات مضادة، ومدى تأثر هذه الاستراتيجيات بأبعاد مختلفة مكتشفة عند الأساتذة حسب الخصائص الفردية، وكيفية توظيف هذه الاستراتيجيات في الوسط المدرسي بما يحقق التوافق النفسي، الاجتماعي والمهني لأستاذ من خلال تحديد العلاقة بين النمط السلوكي والاستراتيجية المستخدمة لذى الاساتذة ومحاولة البحث عن استراتيجيات تعامل الأساتذة مع الضغوط التي تعترضهم أثناء عملهم والمشكلات المهنية التي تواجههم في المدرسة مما ينعكس على تحسين ادائهم وانتاجهم ويحقق التقدم نحو الأفضل للمنظومة التربوية والتعليمية .

تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة :

١ – . النمط السلوكي (أ، ب) للشخصية:

يعرف جمعة يوسف **النمط الشخصية** (أ) على أنه ذلك النمط من السلوك الذي يتسم ببعض الخصال المميزة مثل العداوة والقابلية للاستثارة مع الشعور بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر وعدم التحلي بالصبر والنشاط المتعجل والتنافس العام (**معتز، ٢٠٠٠،ص١٢٤**)

يعرفه ألمر **نمط الشخصية** (أ) بأنه نمط يمتاز بكفاح متواصل، ومحاولة متواصلة لإتمام أو انجاز أشياء أكثر وفي أقل وقت ممكن، وهو نمط يحب السيطرة نتيجة شعوره بعدم الأمان الخفي والذي يعبر عليه بواسطة العدوانية المفرطة تجاه الاخرين (**بن زروال،٢٠٠٨،ص٢٠٣**)

ويرى بورتنرBortner "أن **نمط الشخصية** (أ) يمتاز بعوامل عامة مثل المنافسة والسلوك التعبيري و ضغط الوقت و السرعة الزائدة . (**اباضة، ٢٠٠٠، ص٧١**)

يتميز نمط الشخصية (أ) بثلاث عناصر أساسية هي :

أ) توجه تنافسي قوي .

ب) نفاذ الصبر والشعور بأن الوقت يمضي سريعا .

ت) الغضب والعدائية . **(النابلسي، ١٩٩١،ص١٠٢)**

كما أكدت الكثير من الدراسات والبحوث على خصائص أخرى لهذا النمط منها :

- يرفض الهزيمة ولا يعترف بها ويقوم بمحاولات جديدة .
- يهمل تعبه ويقلل من شأن ألامه ويرفض فكرة إصابته بالمرض .
- زيادة الجهد الدهني والجسدي واليقظة .
- عدم التركيز بحوار الاخرين وصعوبة البقاء في مكان واحد . **(شاهين،١٩٩٦،ص٣٢)**

أما **نمط الشخصية (ب)** يري عدنان يوسف " أنه يكون من الجانب الأخر أو العكس لخصائص شخصية نمط (أ) حيث أنه يبدي اهتمام أقل بالوقت، يمارس درجة أعلى من ضبط النفس في التعامل مع الأمور المهنية، يحدد وقتا للاسترخاء يتعامل مع الأمور بصورة هادئة ." **(العتوم،٢٠٠٤،ص١٦٢)**

ويرى احمد عبد الخالق(٢٠٠٢) أن **نمط الشخصية (ب)** بأنهم" الأفراد الأكثر تحررا من العدوان والذين لديهم القدرة على الاسترخاء و المشاركة في الأنشطة الترويحية دون الحاجة إلى إثبات التفوق، وعدم الإحساس بضغط الوقت والمنافسة." **(عبد الخالق،٢٠٠٢، ص٢٦٢)**

أما أحمد ماهر فيعرف **نمط الشخصية (ب)** على أنها تلك " التي تميل أن تكون هادئة ومستكينة وغير مستعجلة ولا تحب أن تنافس الاخرين ، فالشخص من نمط (ب) يؤدي عمله بثقة ودون استعجال ويحب أن يؤدي الأشياء الواحدة تلوى الأخرى ويبطئ وبالتدرج حتى إن لم يتم العمل ." **(ماهر،٢٠٠٣،ص١٩٦)**

ويحدده الباحث إجرائيا على أساس الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس تحديد نمط الشخصية (لبورتز) وهو المقياس المستخدم في الدراسة الحالية .

يتميز نمط الشخصية (ب) فأنه يتصف تبعا لأبحاث ودراسات عديدة الى مجموعة عناصر منها :

- لا يعاني من شعور ضغط الوقت ولا من نفاذ الصبر.
- القدرة على الاسترخاء دون الشعور بالدنب .
- عدم مقاطعة الاخرين عند تعبيرهم .
- سهولة الثقة بالأخرين .
- لا يعاني من العدائية الهامة الطليقة .

- القدرة علة أن يجد الوقت الكافي للتأمل في أهداف حياته وآماله وعلى أن يتذكر ماضيه . (**الايدمي،١٩٩٨،ص٢٣-٢٤**)

٢ – . المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي :

أ – . مفهوم الضغط النفسي:

كلمة انجليزية مستعملة منذ ١٩٣٦ ويعني الحالة التي يجد الشخص فيها نفسه أنه مهدد بفقدان توازنه الى خطر

(**NORBERT SILLAMY,2003,P256**) المواقف الضاغطة التي تواجهه، وذلك بالاستجابة غير المحددة للمواقف (ايجابية أو سلبية) وفقا لنوع المثير أو طبيعة الاستثارة، سواء كانت ذات طابع ايجابي مُفرح للفرد مثل النجاح، أو ذات طابع سلبي مُحزن للفرد مثل الرسوب أو الفشل أو مرض أحد الأقارب. (**عكاشة،١٩٩٩، ص٨٥**) وهو زيادة التوتر العصبي سيرتبط عند الراشد بتراكم اعتداءات خارجية متعددة يتعرض لها (ظروف العمل او صعوبات النقل هم مادي) والقائمة لا نهاية لها . (**JOSEPH NOUARI,2005,P٢١٤**)

ب – . الوسط المدرسي :

الفضاء الدي تمارس فيه مهنة التعليم والتي تضم فئات من العاملين في مستويات مختلفة وغايات هؤلاء جميعهم تحقيق عمليات التعلم التي تتم داخل المدرسة سواء في ذلك ما يتصل بالجانب المعرفي او العقلي او ما يتصل بالجانب الوجداني والعاطفي وما يتعلق بأنماط السلوك الاجتماعي .(**الفرابي ،١٩٩٤،ص١٠٢**)

ويعرفه الباحث شعور الاستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث ومتطلبات مهنة التدريس من جهة وتشكل هذه المتطلبات تهديدات لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية التي تصاحبها تغيرات فيسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبيهي لتلك الضغوط .

٣ – . استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة :

تُعرف استراتيجيات التكيف بأنها أساليب التعامل مع الضغوط أو الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم من أجل التخلص منها أو التقليل من وطأتها والتكيف معها، و ذلك للاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية معاً . (**بغيجة ،٢٠٠٦،ص٩٤**)

يرى محمد رفقي عيسى(١٩٩٦) " أنها رد الفعل أو أسلوب الاستجابة ويمثل طريقة الفرد في تفسير و تقويم المثيرات التي يتعرض لها، و هي في ذلك تتضمن عمليات عقلية(إدراكية، تقويمية) و وجدانية(انفعالية) كنمط شبه ثابت لدى الفرد و مكونا من مكونات شخصيته." **(بن طاهر بشير، ٢٠٠٤، ص٤٠)**

ويعرف لطفي عبد الباسط (١٩٩٤) استراتيجيات التكيف على أنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. **(عبد الباسط،١٩٩٤، ص٩٥)**

منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

منهج البحث :

نظرا لطبيعة موضوعنا، فقد اعتمدنا المنهج الوصفي، من أجل دراسة مسحية ارتباطيه ونهدف من خلاله إلى محاولة تحديد العلاقة بين متغيرين قابلين للقياس." العلاقة بين النمط السلوكي لشخصية أساتذة التربية البدنية والرياضية واستراتيجيات التكيف المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية .

وهذا ما أشار إليه مصطفى حسن باهي(٢٠٠٠) في تعريفه للمنهج الوصفي حيث قال:" يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً و خاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ويصف الوضع الراهن ويُفسره، كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، ويمتد المنهج الوصفي إلى ابعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً كبيراً من التفسير للبيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات و الحقائق، و تحليلها تحليلا دقيقاً وكافياً للوصول إلى تعميمات بشان موضوع الدراسة. **(حسن باهي، ٢٠٠٠، ص ٨٣)**

عينة البحث : لقد تم تحديد عينة البحث من طرف الباحث والذي تتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضة للطور الثانوي لولاية ورقلة ، والمقدر بـ ١١١ أستاذا .

عينة البحث الأساسية : تم توزيع (98) استمارة تحتوي على أدوات الدراسة (مقياس نمط الشخصية، ومقياس استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة) .

أدوات جمع البيانات :

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث ومن هذا المنطلق اطلع الباحث على عدة وسائل لجمع المعلومات بدورها ساعدت على الكشف عن جوانب البحث ، واستقر الاختيار عن :

١- مقياس نمط الشخصية:

وصف القياس : مقياس نمط الشخصية أعده " بورتنر،Bortner " سنة ١٩٦٩م، وترجمته إلى العربية الباحثة " نشوى كرم عمار" في بحثها حول الأنماط السلوكية للمعلمين المصريين سنة ٢٠٠٤م.

يتكون مقياس نمط الشخصية في صورته الأولية من (١٤) بنداً ثنائية الطرف، ثم قام "بورتنر" باختصاره، باختيار البنود التي تستخدم لفرز النمطين السلوكيين(أ، ب).

وأصبح المقياس يتكون من(٠٧) عبارات ثنائية القطب تعكس إما النمط(أ) أو النمط (ب) بينهما متصل من (١) إلى (٨) على النحو التالي:

النمط (أ).....١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨..... النمط (ب)

2- مقياس استراتيجيات التكيف:

وصف المقياس : مقياس استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة، صممه الباحث " بن طاهر بشير" سنة (٢٠٠٤)، عندما قام ببحثه (أطروحة الدكتوراه) حول" استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة" والتي هي بيْن يدي الباحث، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٦٦) عبارة موزعة بشكل متساوي على (٢٢) إستراتيجية للتكيف التي يستخدمها الشخص للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

نتناول عرض وتحليل نتائج الدراسة، وذلك في ضوء فرضيات البحث بالترتيب، حيث تمت معالجة إجابات العينة على مقاييس الدراسة بواسطة النظام الإحصائي (SPSS) النسخة رقم (٢٠)،

جدول رقم(٠١): يبن توزيع أفراد العينة على حسب النمط السلوكي للشخصية (أ، ب).

النمط السلوكي	العدد	النسبة المئوية
الأساتذة ذوي النمط السلوكي (أ)	٤٧	% ٤٧.٩٥
الأساتذة ذوي النمط السلوكي (ب)	٥١	% ٥٢.٠٤
العينة الكلية	٩٨	% ١٠٠

إن القيم الموجودة في الجدول أعلاه، هي نتائج تصنيف أفراد العينة الأساسية على مقياس نمط الشخصية الذي أستخدم في الدراسة. حسب تصحيح المقياس الذي أشرنا له وهذه النتائج تسمح لنا بدراسة فرضيات البحث بكل متغيراتها، لأن العينة تحتوي على النمطين وبنسبة متقاربة .

وفي ما يلي نستحضر فرضيات الدراسة :

١ – توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(أ) واستخدام الاستراتيجيات السلبية من طرف الأستاذة، موضوع الدراسة.

٢ – توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(ب) واستخدام الاستراتيجيات الايجابية من طرف الأستاذة، موضوع الدراسة.

أ– عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

ونصها، " – توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(أ) واستخدام الاستراتيجيات السلبية من طرف الأستاذة، موضوع الدراسة ."

جدول رقم(٠٢): يبين العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف السلبية لدى الأساتذة ذوي النمط السلوكي (أ)

العامل الأول الاستراتيجيات السلبية	العدد	النسبة المئوية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
ذوي النمط (أ)	٤٧	%٤٧.٩٥	0.32	0.01

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (٠٢) ان عدد الاساتذة دوي النمط (أ) ٤٧ فردا بنسبة مئوية قدرها ٤٧,٩٥ % وبلغ معامل الارتباط بين النمط السلوكي (أ) واستراتيجيات التكيف السلبية ٠,٣٢ بمستوى الدلالة ٠,٠١ وهذا يدل أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين .

ب – عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

ونصها، " – توجد علاقة ارتباطية بين النمط السلوكي(ب) واستخدام الاستراتيجيات الإيجابية من طرف الأستاذة، موضوع الدراسة.."

جدول رقم(٠٣): يبين العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية لدى الأساتذة ذوي النمط السلوكي (ب)

العامل الأول الاستراتيجيات الإيجابية	العدد	النسبة المئوية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
ذوي النمط (ب)	٥١	%٥٢.٠٤	0.30	0.01

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (٠٣)ان عدد الاساتذة دوي النمط (ب) ٥١ فردا بنسبة مئوية قدرها ٥٢,٠٤ % وبلغ معامل الارتباط بين النمط السلوكي (ب) واستراتيجيات التكيف الايجابية ٠,٣٠ بمستوى الدلالة ٠,٠١ وهذا يدل أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين .

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة :

– مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (٠٢) تبين لنا أنه هناك ارتباط بين النمط السلوكي (أ) واستخدام استراتيجيات التكيف السلبية والدي وهدا الدي يبرره مقدار بروتنر (٠.٣٢) وهذا يعني أنه ليس بالضرورة ان الأساتذة ذوي النمط السلوكي (أ) يستخدمون الاستراتيجيات السلبية وهذا في عينة الدراسة الحالية ومنه نقول أن الفرضية محققة . فنجد ان نتيجة هده الفرضية قد اتفقت مع دراسة دايان، Diann (٢٠٠٢) حول اختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة للمعلم، حيث خلصت إلى أن ذوي النمط (أ) هم الأكثر استخداما للاستراتيجيات غير الفعالة، وتوافق أيضاً هذه النتيجة، مع ما جاءت به دراسة بربرا، Barbara (١٩٩٨) حول العلاقة بين نمط الشخصية ومصادر المواجهة والاحتراق النفسي، من أن ذوي الشخصية الهادئة والمنبسطة أقل عرضة للاحتراق النفسي عندما يستخدمون أساليب مواجهة مناسبة وفعالة لمواجهة المواقف الضاغطة، وأن الاستراتيجيات الفعالة تُقلل من الإصابة بالاحتراق النفسي وتوافقت نتيجة هذه الفرضية، مع دراسة بن طاهر بشير(٢٠٠٤) حول استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة، حيث توصلت أيضاً، إلى أن ذوي النمط(أ) يستخدمون بشكل دال في التعامل مع المواقف الضاغطة لاستراتيجيات السلبية التالية: المغالاة في الشرب وتناول المهدئات، البحث عن المواساة والشفقة، تضخيم الكفاءة الذاتية والتنفيس الانفعالي، استبدال المؤثر والبحث عن إثابات بديلة بغرض المكافئة الذاتية، الإسناد الذاتي للمسؤولية، تقبل الوضعية، الإلغاء والتجنب، التفكير غير العقلاني والإنكار والاجترار.

– مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية:

ومن خلال الجدول رقم (٠٣) تبين لنا أنه هناك ارتباط بين النمط السلوكي (ب) واستخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية وهدا الدي يبرره مقدار بروتنر (٠.٣٠) وهذا يعني أنه ليس بالضرورة ان الأساتذة ذوي النمط السلوكي (ب) يستخدمون الاستراتيجيات الايجابية وهذا في عينة الدراسة الحالية ومنه نقول أن الفرضية محققة ، فنجد ان نتيجة هده الفرضية قد اتفقت مع دراسة بن طاهر بشير(٢٠٠٤) حول استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغط على أن ذوي الطراز السلوكي (ب) يستخدمون وبشكل دال، استراتيجيات التكيف الايجابية ،وفي هذا السياق نجد أن دراسة(كرانتز و ماسنوك، Krantz & Masnuck) قد انتهت إلى نتيجة مفادها أن الميل إلى النمط السلوكي(ب) يرتبط وبشكل دال مع استخدام استراتيجيات تكيف ايجابية، كالتحليل المنطقي للمشكل والتفسير الايجابي للوضعية والمشاركة الوجدانية، وهذا ما تؤكده دراسة عبد القادر برقوق 2014 بحيث يستخدم ذوي النمط (ب) الاستراتيجيات الايجابية أكثر من المدربين ذوي النمط (أ).

تفسير ومناقشة الفرضية العامة :

التي تنص على : توجد علاقة ارتباطية بين استخدام استراتيجيات التكيف (السلبية –الايجابية) من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية ونمط شخصياتهم السلوكي(أ، ب).

ومن خلال الجدول (٠٢) و (٠٣) يتبين لنا أن الفرضية العامة للبحث محققة فقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود اختلاف دال إحصائيا بين الأساتذة ذوي النمط (أ) والأساتذة ذوي النمط(ب) في استخدامهم لاستراتيجيات التكيف السلبية لمواجهة المواقف الضاغطة، حيث يُطبق في الغالب ذوي النمط (أ) الاستراتيجيات السلبية أكثر من الأساتذة ذوي النمط (ب) الذين يتخذون بدرجة اكبر استراتيجيات ايجابية .

ويتفق هذا الطرح مع بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال، فقد أشار البعض إلى أن السمات الشخصية للفرد تُحدد استخدامه لأساليب واستراتيجيات التكيف، حيث خلصت دراسة بن طاهر بشير(٢٠٠٤) حول استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة.

إلى أن الاختلاف في الطراز السلوكي لنمط الشخصية(أ، ب) يُرافقه اختلاف دال في نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة، كما توصلت أيضاً، إلى أن ذوي النمط(أ) يستخدمون بشكل دال في التعامل مع المواقف الضاغطة الاستراتيجيات السلبية في حين كشفت نفس الدراسة السابقة، على أن ذوي الطراز السلوكي (ب) يستخدمون وبشكل دال، استراتيجيات التكيف الايجابية ، وفي هذا السياق، نجد دراسة(كرانتز و ماسنوك، Krantz & Masnuck) قد انتهت إلى نتيجة مفادها، أن الميل إلى النمط السلوكي (أ) يرتبط وبشكل دال مع استخدام استراتيجيات تكيف سلبية، وأن النمط السلوكي(ب) يرتبط وبشكل دال مع استخدام استراتيجيات تكيف ايجابية. وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة عبد القادر برقوق 2014 التي انتهت الى أنه يوجد اختلاف دال إحصائيا في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية(احجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

– الخلاصة العامة للدراسة :

حاولت الدراسة الحالية إلقاء الضوء على فئة مهمة من الفئات العاملة وهي فئة أساتذة التربية البدنية والرياضية ، نظراً للضغوط المهنية والنفسية الكبيرة التي تعيشها يوميا خاصة في وقتنا الحالي، أين أصبح مجال التعليم يشهد تطورا سريعا بعد استعانته بالتكنولوجيا الحديثة والعلوم الأخرى ذات الصلة، مما يزيد من الضغوط النفسية على الأساتذة .

وقد ركزنا في دراستنا هذه على العوامل الداخلية للأستاذ، من خلال الكشف ومعرفة النمط السلوكي لشخصيته، وتحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها ضد هذه الضغوط المتزايدة في مجال عمله، بغيةً منا في الحفاظ على سلامة واتزان نفسية الأساتذة مما يعود بالفائدة عليهم خاصةً، وعلى التحصيل العلمي في بلادنا عامةً.

وبعد التحليل الإحصائي لفرضيات البحث، وتفسيرها ومناقشتها خلصنا إلى النتائج التالية:

- دلت نتائج الدراسة على أنه يوجد اختلاف دال إحصائيا في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية أستاذ التربية البدنية ، بحيث يستخدم ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية(احجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.
- كما دلت نتائج الدراسة ان هناك ارتباط بين النمط السلوكي (أ) واستخدام استراتيجيات التكيف السلبية
- ودلت أيضا على هناك ارتباط بين النمط السلوكي (ب) واستخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية

.

اقتراحات البحث :

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، سنحاول إعطاء بعض الاقتراحات التي تخص المسؤولين المباشرين على قطاع التربية والتعليم واقتراحات أخرى تخص إثراء البحث العلمي المستقبلي في هذا المجال.

- ❖ فتح دورات تكوينية على مستوى على مستوى أساتذة التربية من اجل التعرف الى الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ .
- ❖ تشجيع الاساتذة مادياً ومعنويا من أجل تحسين مستواهم العلمي، ومواكبة التطور الحاصل في مجال التعليم .
- ❖ بعث التعاون بين وزارتي التربية و التعليم العالي والبحث العلمي، بواسطة اتفاقات حول استثمار البحوث العلمية التي تُنجز في معاهد التربية البدنية والرياضية، من أجل تطوير مستوى الأساتذة .
- ❖ إنشاء لجان بيداغوجية على مستوى مديريات التربية والأساتذة الجامعيين تهتم بتكوين الاساتذة تكويناً نفسياً و بيداغوجياً، يؤهلهم للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة .
- ❖ ضرورة تعيين المختصين في الإرشاد النفسي على مستوى طب العمل ، خاصة بعد توفر هذا الاختصاص في السنوات الأخيرة.

كما نقترح على الطلاب الباحثين تكثيف البحث في المواضيع التالية:

- ❖ استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في المجال الرياضي بصفة عامة.
- ❖ أنماط الشخصية وعلاقتها بالتوافق المهني.
- ❖ تكملة دراسة موضوع العلاقة بين النمط السلوكي والاستراتيجيات بوجهات نظر أخرى.
- ❖ وضع برامج لبناء مقاييس في المجال النفسي الرياضي تتلاءم مع البيئة والعقلية الجزائرية من طرف المخابر المختصة في هذا المجال على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع :

١ – . مصطفي عشوى . ١٩٩٢. **أسس علم الصناعي التنظيمي** . الجزائر . المؤسسة الوطنية للكتاب .

٢ – . فونتانا دافيد . ١٩٩٤ . **الضغوط النفسية** . ترجمة حمدي الزماوي ورضا سريع . القاهرة . مكتبة الانجلو المصرية .

٣ – . معتز السيد عبد الله . ٢٠٠٠ . **بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية** . مصر. دار غريب للطباعة والنشر .

٤ – . فتيحة بن زروال . ٢٠٠٨ . **أنماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد** . الجزائر. جامعة قسنطينة . أطروحة ذكتوراه .

٥ – أحمد محمد النابلسي .١٩٩١ . **مقياس النمط السلوكي** (أ). بيروت . دار النهضة العربية .

٦ – . روزماي شاهين .١٩٩٦. **العلاج النفسي للذبحة القلبية** . لبنان. دار النهضة .

٧ – . العتوم عدنان يوسف .٢٠٠٤. **علم النفس المعرفي** . ط١. مصر . دار المسيرة القاهرة .

٨ – . أحمد ماهر .٢٠٠٣. **السلوك التنظيمي** . ط٨. مصر . الدار الجامعية الاسكندرية .

٩ – . جميل عبد القادر الأديمي. ١٩٩٨. **النمط السلوكي** (أ) **والدبحة الصدرية** . المجلة النفسية اليمن .

١٠ – . أمال أباضه . ٢٠٠٠. **الأنماط السلوكية للشخصية** . مكتبة الانجلو مصرية . الطبعة الأولى القاهرة، مصر.

١١ – . احمد، عبد الخالق. ٢٠٠٢ . **قياس الشخصية**. الكويت. مطبوعات جامعة الكويت.

١٢ – . محمد، فتحي عكاشة. ١٩٩٩.**علم النفس الصناعي** . مصر. مطبعة الجمهورية.

١٣ – . عبد اللطيف الفاربي . ١٩٩٤ . **معجم علوم التربية، مصطلحات البيداغوجيا والديداكتيك**، الطبعة الأولى دار الخطابي للطباعة والنشر .

١٤ – الياس، بغيجة. ٢٠٠٦ .**استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية" الكوبين" وعلاقتها مع مستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا**. جامعة الجزائر.

١٦ - . لطفي، إبراهيم عبد الباسط. ١٩٩٤. **مقياس عمليات تحمل الضغوط**. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.

١٧ – . مصطفى حسن باهي. ٢٠٠٠.**الإحصاء وقياس العقل البشري**. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.

١٨–.Norbert Sillamy. 2003. **Dictionnaire de psychologie**.

١٩ – .Josef Naouri et Philipe Delaroche. 2005. **Le dictionnaire de l'adolescent**. Paris. presse de la renaissance