

رقم الترتيب:.....
الرقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بـعـنـوان :

النمط السلوكي (أ.ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية
وانعكاسته على استراتيجيات المواجهة.
(دراسة ميدانية على مستوى مرحلة التعليم الثانوية لولاية توقرت)

إشراف الأستاذ الدكتور:

برقوق عبد القادر

إعداد الطالب:

عيساوي جمال الدين

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 31 ماي 2022. بالقاعة/رقم 22:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): بوجراة عبد الله - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - رئيسا
الأستاذ(ة): برقوق عبد القادر - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مشرفا
الأستاذ(ة): قادري تقي الدين - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021م

رقم الترتيب:.....
الرقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بـعـنـوان :

النمط السلوكي (أ.ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية
وانعكاسته على استراتيجيات المواجهة.
(دراسة ميدانية على مستوى مرحلة التعليم الثانوية لولاية توفرت)

إشراف الأستاذ الدكتور:

برقوق عبد القادر

إعداد الطالب:

عيساوي جمال الدين

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 31 ماي 2022 بالقاعة رقم 22

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): بوجراة عبد الله - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - رئيسا

الأستاذ(ة): برقوق عبد القادر - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مشرفا

الأستاذ(ة): قادري تقي الدين - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021م

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الأعداء
والأقرب إلى قلبي
إلى عائلتي كبيرا وصغيرا
وكل من ساهم من بعيد وقريب
لإنجاز بحثنا المتواضع.

شكرا



شكر و عرفان

الحمد والشكر لله كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه الذي وفقنا إلى إنجاز هذا العمل، والشكر لمن أخرج البشرية من ظلمات الجهل إلى نور العلم محمد صلى الله عليه وسلم.

نتوجه جزيل الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

وخاصة الأستاذ عبد القادر برقوق الذي لم يبخل علينا بجهده ووقته ولاننسى الدكتور توفيق رضا كواش على النصائح العلمية ، و كل أساتذة عينة

الدراسة والى كل من ساهم ولو بكلمة فله الشكر والتقدير وعلى الله قصد السبيل.



ملخص الدراسة:

أ. باللغة العربية:

النمط السلوكي (أ.ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية وانعكاسه على استراتيجيات المواجهة في مرحلة التعليم الثانوية

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النمط السلوكي لأساتذة التربية البدنية والرياضية والاستراتيجيات المواجهة في الوسط المهني لتحديد العلاقة بين النمط السلوكي والاستراتيجيات المستخدمة لدى الأساتذة ومحاولة الاجاد والبحث عن استراتيجيات تعامل الأساتذة مع الضغوط المهنية التي تعترضهم أثناء أداء عملهم والمشكلات المهنية التي تواجههم في أماكن العمل ، من اجل تخفيف الضغط على الأستاذ مما ينعكس على تحسين أدائه وإنتاجه ويحقق التقدم نحول الأفضل وتحسين للمنظومة التربوية والتعليمية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بدراسة مسحية تحقق من فرضيات الدراسة، حيث تمثلت عينة الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية لتعليم الثانوي الخاضعة لمديرة التربية لولاية توقرت، حيث بلغ عددهم (50) أستاذًا و اعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقياسين لجمع البيانات، الأول مقياس الأنماط السلوكية والثاني مقياس استراتيجيات المواجهة، كما تم استعمال الأدوات الإحصائية التالية: معامل بيرسون واختبار (ت) للدلالة الإحصائية.

حيث توصل الباحث إلى وجود اختلاف دال إحصائيا بين الأساتذة ذوي النمط (أ) والأساتذة ذوي النمط (ب) في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة، حيث يطبق في غالب أساتذة ذوي النمط (أ) الاستراتيجيات السلبية أكثر من الأساتذة ذوي النمط (ب) الذين يتخذون بدرجة اكبر استراتيجيات ايجابية.

في حين اقترح الباحث إنشاء لجان بيداغوجية على مستوى مديريات التربية والأساتذة الجامعين والمرشدين النفسانيين تهتم بتكوين الأساتذة تكوينا نفسيا وبيداغوجيا ، يؤهلهم للتعامل مع الموقف الضاغط في العمل.

الكلمات المفتاحية: النمط السلوكي (أ.ب)، استراتيجيات المواجهة.

Le schéma comportemental (AB) des professeurs d'éducation physique et sportive et sa réflexion sur les stratégies de confrontation à l'école secondaire

Résumé

L'étude visait à identifier la relation entre le schéma comportemental des enseignants d'éducation physique et sportive et son reflet dans la stratégie de confrontation (pressions professionnelles) dans la communauté professionnelle en définissant la relation entre le schéma comportemental et la stratégie utilisée par les enseignants et en essayant de travailler dur et chercher des stratégies pour faire face aux professeurs avec les pressions professionnelles qu'ils rencontrent lors de l'exécution de leur travail et les problèmes Le professionnalisme auquel ils sont confrontés dans le milieu de travail, afin de réduire la pression sur les enseignants, ce qui se traduit par l'amélioration leur performance et leur production et la réalisation de progrès vers l'amélioration et l'amélioration du système d'éducation et d'apprentissage.

Le chercheur a utilisé l'approche descriptive dans une étude par sondage pour enquêter sur les hypothèses de l'étude, où l'échantillon d'étude était représenté par des enseignants d'éducation physique et sportive soumis au directeur de l'éducation Touggourt, où leur nombre atteignait (49) professeurs, où le Le chercheur s'est appuyé dans cette étude sur deux échelles pour collecter les données, la première mesure des schémas comportementaux et la seconde échelle des stratégies. La confrontation, et les outils statistiques suivants ont été utilisés : coefficient de Pearson et test (t) de signification statistique.

Là où le chercheur a trouvé une différence statistiquement significative entre les professeurs de type (A) et les enseignants de type (B) dans leur utilisation de stratégies d'adaptation négatives, car la plupart des enseignants de type (A) appliquent plus de stratégies négatives que les professeurs de type (B) qui adopter un haut degré de Les stratégies les plus positives.

Mots-clés : modèle comportemental (A.B), stratégies d'adaptation

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
أ	1-الإهداء.
ب	2- شكر وتقدير.
ج	3- ملخص الدراسة.
د	4- قائمة المحتويات.
01	5- مقدمة.
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
05	1- الإشكالية الدراسة.
07	2- فرضيات الدراسة.
07	3- أهداف الدراسة.
07	4- أهمية الدراسة.
08	5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة.
09	6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
13	1- عرض الدراسات السابقة.
15	2- التعليق على الدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

19	1- منهج الدراسة.
19	2- الدراسة الاستطلاعية.
20	3- مجتمع الدراسة وعينتها.
21	4- حدود الدراسة.
22	5- أدوات جمع البيانات.
27	6- إجراءات تنفيذ الدراسة.
27	7- أساليب التحليل الإحصائي.

الفصل الرابع: تفسير ومناقشة النتائج الدراسة

29	1- تفسير نتائج الدراسة.
32	2- مناقشة نتائج الدراسة.
35	3- أهم الاستخلاصات.
36	4- أهم التوصيات.

قائمة المصادر والمراجع

38	المراجع باللغة العربية .
39	المراجع باللغة الأجنبية.

الملاحق

42	مقياس الأنماط السلوكية للشخصية (ملحق 01).
43	مقياس استراتيجيات المواجهة (ملحق 02).

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
19	توزيع مجتمع الدراسة حسب الدوائر لولاية توقرت. جدول رقم (01).	1
20	توزيع أفراد العينة على حسب النمط السلوكي (أ.ب). جدول رقم (02).	2
22	تصنيف إستراتيجية المواجهة للمقياس. جدول رقم (03).	3
23	توزيع الأوزان على مقياس إستراتيجية المواجهة. جدول رقم (04).	4
24	معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ للنمط السلوكي (أ.ب). جدول رقم (05).	5
24	معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ للاستراتيجيات المواجهة. جدول رقم (05).	6
24	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للنمط السلوكي (أ.ب). جدول رقم (06).	7
24	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للاستراتيجيات المواجهة. جدول رقم (06).	8
25	صدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية للنمط السلوكي (أ.ب). جدول رقم (07).	9
25	صدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية للاستراتيجيات المواجهة. جدول رقم (07).	10
28	قيمة اختبار بيرسون ودلالة الإحصائية، العلاقة بين الاستراتيجيات المواجهة والنمط السلوكي (أ.ب) جدول رقم (08)	11
29	قيمة اختبار بيرسون ودلالة الإحصائية، العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المواجهة السلبية والنمط السلوكي (أ) جدول رقم (09)	12
30	قيمة اختبار بيرسون ودلالة الإحصائية، العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المواجهة الايجابية والنمط السلوكي (ب) جدول رقم (10)	

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
10	مخطط يوضح تصنيف لوثناس لخصائص وصفات النمط السلوكي (أ.ب)	1



المقدمة



مقدمة

بالرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات مازال يعاني من الضغط إلى الحد الذي أصبح عصرنا ككل يوصف بعصر الضغوط.

وفي المجال التعليمي والتربوي يمكن اعتبار مهنة التدريس من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، وبصفة خاصة في الوسط المهني بحيث تستقطب العديد من الشعوب حيث أخذت الحياة خاصة المهنية منها في التعقد لما تفرضه من ظروف جديدة ومتغيرات باستمرار قد تجعل الفرد غير قادر على التكيف معها، فبدأنا نسمع بالأمراض المدنية التي ما فتأت تهدد وتفتك بصحة العامل النفسية والجسمية وأصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الذي نعيشه، ما جعل بعض الباحثين يعتبرها مرض القرن واعتبرها البعض الآخر القاتل الصامت فأصبحنا كلنا نتكلم عنها، والكثير يعاني منها، وقليلنا فقط من يعرفها.

وإيماننا منا بأهمية الدور الذي يقوم به المعلم من أجل تنفيذ العملية التربوية ونجاحها و 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 تغيرها أو الجانب المادي كضعف الأجر الشهري... الخ والتي تنعكس على صحته النفسية والجسمية.

اختار الباحث موضوع النمط السلوكي (أ.ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية وانعكاسه على استراتيجيات المواجهة للدراسة أملاً أن يخرج بنتائج تخدم القائمين على التربية والتعليم في بلادنا.

وقد تناولنا هذا العمل بالشكل التالي:

الجانب النظري:

- **الفصل الأول:** وخصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم فرضياتها والأهداف المرجوة من الدراسة، أهمية الدراسة، وتحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

- **الفصل الثاني:** وهو فصل الدراسات السابقة والمشابهة، تتضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية، حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

- **الفصل الثالث:** شمل على طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، والعينة وكيفية اختيارها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة.

- **الفصل الرابع:** وتضمن عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة، وأهم الاستخلاصات.

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

1- إشكالية الدراسة:

إن المدرسين يختارون مهنة التعليم ولديهم رغبة للقيام برسالة نبيلة ولكنهم سرعان ما يدركون حجم المسؤولية التي تنتظرهم و لكن يجدون أنفسهم على الرغم من العمل الجاد في جملة من المشاكل ومعها المطالبة بالاستمرار ولا يقدرّون تحملها إي ليس لديهم القدرة على حل مشاكلهم وأكثرهم يشعرون بالقلق والضغط حيث يصبح ينظر للتعليم كمهنة الضغط النفسي والبدني في العمل المهني من كل النواحي والجوانب.

كذلك الظروف المشتركة التي يعمل بها الأستاذ كاحتفاظ الأقسام، البرنامج الدراسي، قلة الوسائل التعليمية، التوقيت الأسبوعي، الراتب الشهري، تسهيلات مع الإدارة ..الخ كل هذا لها تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسدية للأستاذ ،وهذا ما يساعد في ظهور بعض الصفات كالإحساس بالضغط، ونقص في الدافعية في الانجاز وعدم الرضا في العمل والتي قد يشترك فيها العديد من الأساتذة من حيث الجنس وخبرتهم في التدريس ،وهذه السمات المشتركة تتكون وتتشكل لتصبح أنماطا سلوكية.

وقد ظهرت هذه الأنماط في المجال الإكلينيكي على يد كل من فريدمان و روزنمان(1959) والتي تأثر شخصية الاستاذ النفسية والمهنية كما يكون لها تأثير على الوسط المهني ويمكن ظهور هذه الصفات بعد فترة زمنية معينة، لتشكل احد الأنماط السلوكية (أ،ب) .(فتيحة زروال.2008.ص34).

و في هذا الصدد ذكر(جمعة يوسف و معتز عبد الله،1996،ص35)ان السلوك النمط(أ) هو جملة من السلوك الصريح أو حياة يتميز بالتطرف من المنافسة والدفاع للانجاز والعدوانية و نفاذ الصبر والتعجل والتيقظ الحاد والحديث الانفعالي وضغط الوقت.

وهذا عكس تمام للنمط السلوكي(ب).

كما أشارا إلى أن شخصية هذا النمط يستطيع أن يسترخي دون الشعور بالذنب ويعمل دون أن يتعرض للإحباط بسهولة ويشارك في الرياضات، والأنشطة الترويحية الأخرى بدون الشعور بالحاجة إلى البرهنة على تفوقه وعلى قدراته.

وهنا يبدو لنا جليا أن النمط السلوكي(ب) من خلال تفاعله مع مرور الوقت، حتي انه ليس عدوانيا ولا يتعرض للإحباط بسهولة.

وترتبط الأنماط السلوكية باستراتيجيات مواجهة(الضغط المهني)،فمن المعروف أن الأفراد يتعرضو نعبر مراحل حياتهم المختلفة،إلى مصادر متنوعة من الضغط في البيت والعمل والمجتمع،وهذا راجع إلى تعقد أساليب الحياة وكذا التغيرات التكنولوجية،الاجتماعية والثقافية الحاصلة إضافة إلى مواقف الحياة الأسرية الضاغطة و بيئة العمل.

وقد أصبحت بيئة العمل اليوم تحمل في طياتها ضغطا نفسيا ناجما عن أعباء المهن ومتطلباتها وأصبح الأستاذ اليوم مطالبا بمواجهة العوائق و الإحباطات التي يتعرض لها في بيئة عمله ،مما أستقطب الباحثين لدراسة هذه الظاهرة التي مست العديد من المهن ومن بينها مهنة التعليم.

فالأستاذ اليوم ،معرض للأحداث الضاغطة، هذه الأخيرة التي يكون قدر منها مطلوبا أحيانا لأنه يساعدنا على توظيف أفضل لجميع إمكانياته وبالتالي الحصول على مردود أفضل ،لكن شرط أن لايفوق قدرته على الاستجابة فيؤثر ذلك في صحته النفسية،الجسمية و الانفعالية .ولكن المشكل لا تكمن فقط في الضغط في حد ذاته وإنما في استراتيجيات مواجهته له، والتي هي أساليب تستخدم لمنع، تقليل،أو إضعاف الضغوط للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة.

ومما سبق ذكره، فان تساؤلات دراستنا الحالية تكون على النحو التالي:

التساؤلات

1- هل يختلف استخدام استراتيجيات المواجهة(الايجابية والسلبية) باختلاف النمط

السلوكي (أ.ب) لأفراد العينة؟

2-ما طبيعة العلاقة بين النمط السلوكي(أ) واستخدام استراتيجيات المواجهة(السلبية)لأفراد العينة؟

3-ما طبيعة العلاقة بين النمط السلوكي(ب) واستخدام استراتيجيات المواجهة(الايجابية)لأفراد العينة؟

2-- فرضيات الدراسة:

1-يختلف استخدام استراتيجيات المواجهة (السلبية والايجابية) باختلاف النمط السلوكي (أ.ب) لأفراد العينة .

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الاستراتيجيات السلبية والنمط السلوكي(أ) من طرف الأساتذة، موضوع الدراسة.

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الاستراتيجيات الايجابية والنمط السلوكي(ب) من طرف الأستاذة، موضوع الدراسة.

3-أهداف الدراسة :

1-توضيح الارتباط بين اختلاف النمط السلوكي(أ.ب) واختلاف الاستراتيجيات المواجهة(الايجابية والسلبية) المستخدمة.

2- تحديد نوع العلاقة بين النمط السلوكي(أ) ونوع الإستراتيجية السلبية المستخدمة.

3- تحديد نوع العلاقة بين النمط السلوكي(ب) ونوع الإستراتيجية الايجابية المستخدمة.

4-أهمية الدراسة:

تمكن أهمية الدراسة في توضيح وإبراز الاستراتيجيات التي يطبقها الأساتذة في مجال عملهم.بغض النظر عن نوع نمطهم السلوكي.

وهذا للحفاظ على صحة النفسية والجسدية للأستاذ.ومن جهة أخرى،تفتح هذه الدراسة المجال

للبحث المستقبل للطلبة والباحثين لدراسة هذا الموضوع من زوايا أخرى ،وبكيفية مختلفة.

5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

5-1- النمط السلوكي (أ، ب) للشخصية:

بدأ اكتشاف النمط السلوكي (أ) في بداية الخمسينيات من القرن الماضي أثناء البحث في النشاط العام للفرد على يدي طبيبي القلب الأمريكيين (ماير فريدمان ، Mayer Friedman، وراي روزنمان، Ray Rosenman) و ذلك من خلال ملاحظتهما لوجود مجموعة من الخصائص السيكولوجية المميزة لدى المصابين بأمراض القلب، و تتمثل في بعض السمات كالسرعة والحدة الاندفاعية والإحساس بضغط الوقت و التوتر، أما الأفراد ذوي النمط (ب) فهم عكس ذلك تماماً. (خالد محمد العسل، 2008، ص80).

إجراءيا: ويحدده الباحث إجرائيا النمط السلوكي (أ.ب) على أساس الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس تحديد نمط الشخصية (لبورتز) وهو المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، انظر الصفحة 10 رقم الشكل رقم (01): تصنيف لوثناس Luthans لخصائص و صفات النمط السلوكي (أ،ب)

5-2- استراتيجيات المواجهة:

تُعرف استراتيجيات المواجهة 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 والمواجهة معها، و ذلك للاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية معاً . (بغيجة لياس، 2006، ص94).

إجراءيا: هو أسلوب المستخدم والسلوك الذي يبديه الأستاذ في وسطه المدرسي لتخفيف من الضغط النفسي الذي يشعر به جراء تعرضه لمواقف ضاغطة (بشري، مادي، بيذاغوجي) بهدف التكيف وتحقيق التوازن النفسي.

وقد تضمن المقياس المستخدم في الدراسة. (بن طاهر بشير. 2004). 18 استراتيجية مقسمة الي نوعين: انظر الصفحة رقم 23 جدول رقم (03) : يوضح تصنيف استراتيجيات المواجهة للمقياس.

6 - النظريات المفسرة :

6 - 1- بعض النظريات المفسرة لنمط السلوك (أ، ب):

- نظرية التعلم الاجتماعي:

تُعتبر نظرية التعلم الاجتماعي من النظريات التي يُمكن أن يُحلَّل من خلالها سلوك النمط (أ)، و ذلك بالنظر للعناصر المهمة التي تتضمنها، و هي:

- السلوك (حركي- لفظي)
- البيئة (الظروف الضاغطة)
- العامل الاجتماعي (الناس، الجيران، الأصدقاء و غيرهم...)
- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح و مدى التأثير في الآخرين)
- التنبه للعوامل البيئية.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن ذوي النمط (أ) ينتقون الاستجابات الايجابية على المدى القصير، و يستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد، و من ثم يتعلمون الاستجابات الايجابية المشبعة و التي تشكل سلوكهم فيما بعد، و على هذا الأساس فان سلوك ذوي النمط (أ) نتاج تفاعل العوامل البيئية الاجتماعية و العوامل المعرفية و النفسية.

(نشوى كرم عمار، 2007، ص 105)

- نظرية مفهوم الذات لروجرز:

تعتمد نظرية روجرز على فكرة نزعة الكائن الحي لتحقيق ذاته، وهي نزعة أساسية تجعل الفرد يكافح حتى يتسنى له ذلك، كما تضيف هذه النظرية بأن الفرد مدفوع بطاقة داخلية نحو تحقيق الكمال و الوصول إليه.

ويمكن من خلال نظرية روجرز تفسير سلوك النمط (أ) على أنه نزعة لتحقيق الذات و الوصول إلى الكمال، فالأفراد ذوي هذا النمط السلوكي مدفوعون بقوة داخلية لا يستطيعون التخلص منها، لكي يحققوا أعلى درجات الانجاز الشخصي، لذلك نجدهم يلجؤون إلى العدوان و التنافس الشديد و السرعة الزائدة حتى يتفوقوا على الآخرين وبالتالي يحسون بذواتهم و بقيمتهم كأشخاص ناجحين. (جابر عبد الحميد، 1986، 241).

- النظرية الفسيولوجية:

يرى فريدمان وألمار Friedman & Ulmer أن ذوي النمط (أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من المهام التي تصبح فيما بعد ضغوطاً، و من ثم فإن أجسادهم تُفرز هرمونات استعداداً لمواجهة مواقف التحدي، فيؤدي ذلك إلى زيادة إمداد القلب و الدماغ بالدم على حساب الكبد، مما يخفض كفاءته في التخلص من الكوليسترول والدهون و القيام بعملية الأيض بالنسبة لهما، و هذا ما يؤدي في الأخير بإصابة الشريان التاجي. وفي هذا المعنى أيضاً، يرى ألبوت (Allbut 1990)، أن الضغوط التي يتعرض لها ذوي النمط (أ) تُسبب اختناقات و تزيد من معدل ضربات القلب، مما يؤدي إلى تمزق الشرايين المسؤولة عن معظم أمراض الشريان التاجي. (احمد ع الخالق، 2000، ص47)

وقد وضع لوثناس (Luthans 2004) تصنيفاً دقيقاً لكل من صفات و خصائص النمطين السلوكيين (أ) و (ب) سنوردها في الشكل التالي:

الشكل رقم(01): تصنيف لوثناس Luthans لخصائص و صفات النمط السلوكي (أ)، (ب).

خصائص و صفات النمط السلوكي (ب)

خصائص و صفات النمط السلوكي (أ)

- لا يهتم بالمواعيد
- يمشي ببطء
- يأكل ببطء شديد
- متروفي في الحديث
- هادئ المزاج
- يركز على عمل واحد فقط
- يستمتع بأوقات فراغه
- غير عدواني و لا يحب المنافسة
- لا يشعر بالضغط

- يهتم بالمواعيد
- يمشي بسرعة
- يأكل بسرعة
- يتحدث بسرعة فائقة
- قلق و متضجر دائماً
- يعمل عدة أشياء في نفس الوقت
- لا يستمتع بأوقات الفراغ
- عدواني و متنافس عنيد
- يشعر دائماً بالضغط

6 - 2 - بعض النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

- نظرية التعاملات التقييمية:

قدم "لازاروس" (1960) نظريته عن الضغوط و التعاملات التقييمية، مُعتمداً على فكرة "أن المواجهة تنتج من تفاعل الفرد مع بيئته".

لذلك عرف المواجهة "بالجهود المعرفية و السلوكية التي يقوم بها الفرد لتدبر مطالب البيئة الداخلية و الخارجية". و قد أشار إلى أن المواجهة تحتوي على العمليات التالية:

- **الحدث الضاغط:** و يحتوي على أحداث ضاغطة خارجية، و أخرى داخلية، و التي تنبع من داخل الشخص و تتكون من خلال إدراكه للعالم الخارجي من حوله.

- **عمليات التقييم:** و تحتوي على عملية تقييم أولي، أين يُقدر الفرد الحدث الضاغط و مدى تهديده، و عملية التقييم الثانوي، و فيها يفكر الفرد فيما يمكن فعله اتجاه هذا الموقف الضاغط.

- طرق المواجهة:

4- مواجهة مركزة على المشكل: وهي الإجراءات السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الفرد من أجل التغلب على المشكلة و تتضمن عدداً من الأساليب هي:

- المواجهة.
- طلب المساندة.
- التخطيط لحل المشكل.
- قمع النشاطات المعارضة.
- كبح مصدر المشق

2. مواجهة مركزة على الانفعال:

وهي الإجراءات السلوكية و المعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالات الفرد اتجاه المواقف الضاغطة، و تتضمن عدداً من الأساليب هي:

- التحكم الذاتي.
- الابتعاد.
- إعادة التأويل الايجابي.
- تقبل المسؤولية.
- الهروب و التجنب.
- التوجه الى الدين. (نشوى كرم عمار، 2007، ص 86)



الفصل الثاني: للدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة والمثابفة

2- تعليق عن الدراسات السابقة والمثابفة



1- عرض الدراسات السابقة:

1-1-دراسة حمية راشد(2017).مذكرة ماستر جامعة ورقلة:حيث هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين النمط السلوكي استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي .حيث أكدت الدراسة وجود اختلاف دال إحصائياً بين الأساتذة ذوي النمط(أ) والأساتذة ذوي النمط (ب)،واستخدامهما الاستراتيجيات التكيف لمواجهة المواقف الضاغطة،حيث يطبق في الغالب ذوي النمط (أ) الاستراتيجية السلبية ، اما وي النمط (ب) يتخذون بدرجة اكبر استراتيجيات ايجابية.

2-1- دراسة عبد القادر برقوق (2015) رسالة الدكتوراه جامعة الجزائر:حيث هدفت الدراسة إلى إظهار دور النمط السلوكي (أ – ب) لشخصية المدرب الرياضي في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي من جهة ، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف المدرب اتجاه المواقف الضاغطة من جهة أخرى وكانت النتائج على هذا الشكل التالي:

دلّت نتائج الدراسة على انه يوجد اختلاف دال إحصائياً في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي بحيث يستخدم ذوي النمط(أ) استراتيجيات سلبية (إجمالية) لمواجهة المواقف الضاغطة ، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف إيجابية .

3-1-دراسة نشوة كرمعمار (2007) رسالة ماجستير جامعة الفيوم مصر: حيث هدف الدراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية(أ،ب) وأساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ومقياس بورتنر، Bortner لتحديد نمط الشخصية، على عينة عشوائية من المعلمين والمعلمات بجمهورية مصر، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

-وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط(أ) والنمط(ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط (أ).

-وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوي النمط(أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة ايجابية وبين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية لصالح الطرف الأول.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.

1-4دراسة بن طاهر بشير (2004)رسالة دكتوراه جامعة وهران: حول "العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف والفئة العمرية للمعلمين".
 قام الباحث بدراسته المذكورة، على عينة من المعلمين بلغ عددهم (480) معلما، وتبين أن الفئة العمرية (21-30) سنة هي الأكثر استخدام للاستراتيجيات التالية:
 - استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة الإيجابية : التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلي عن الحل، التكيف مع الواقعية، الاسترخاء .
 - استراتيجيات التكيف مع المواقف الحياة الضاغطة السلبية : الإلغاء والتجنب والمغالاة في الشرب وتناول المهدئات .
 أما فيما يخص إستراتيجية الاسترخاء والتأمل، فقد كشفت هاته الدراسة عن وجود فروق دالة بين الفئة العمرية(21-30) سنة، والفئة العمرية(41-50) سنة والفئة العمرية(51 سنة فأكثر).

1-5- دراسة هبة إبراهيم وعويد المشعان(2004) رسالة الدكتوراه جامعة الكويت: بعنوان "ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط(أ) ووجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين".
 هدفت الدراسة، إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الإحساس بضغوط العمل وكل من النمط (أ) والرضا الوظيفي عند المعلمين المصريين والكويتيين، واستخدم الباحثان مقياس ضغوط العمل لكوبر سلون وويليامز، Cooper and Williams مقياس النمط(أ) ومقياس وجهة الضبط لروتر(1966)، على عينة مكونة من من(253) معلما مصريا و(155) معلما كويتيا. ودلت نتائج البحث إلى أن المعلمين المصريين أكثر إحساسا بالضغوط النفسية من المعلمين الكويتيين، كما ارتبطت ضغوط العمل ايجابيا بالنمط (أ) وسلبيا بوجهة الضبط الداخلية والرضا الوظيفي.

1-6-دراسة ديان (2002)Diann : بعنوان "اختبار اثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحترق النفسي للمعلم".
 هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغوط، وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمها كل نوع، وشملت العينة (108) معلما بإحدى مدارس كاليفورنيا، وخلصت إلى النتائج التالية:
 - وجود فروق دالة في التأثير بالضغوط والاحتراق النفسي يُمكن إرجاعها إلى نمط الشخصية لصالح ذوي النمط (أ).
 - ذوي النمط (أ) هم الأكثر استخداما للاستراتيجيات غير الفعالة على عكس ذوي النمط (ب). كما أشارت النتائج، إلى الإحساس بالضغوط النفسية والاحتراق بدرجة كبيرة عند المعلمين صغار السن والإناث والأقل خبرة.

2-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات بحثنا، والمتمثلة في النمط السلوكي (أ.ب) وكذا استراتيجيات المواجهة، وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والاستفادة منها في الإجراءات النظرية والعملية، يمكننا تصنيف وحوصلة نتائجها على الشكل التالي:

- فيما يخص مُتغير الدراسة الأول والمُتمثل في النمط السلوكي للشخصية وعلاقته بالاحترق النفسي عموماً، فقد أكدت دراسة نشوى كرم عمار (2004) على وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوي النمط (أ) وذوي النمط(ب) لصالح ذوي النمط (أ)، أي ذوي النمط (أ)الأكثر عُرضة للاحتراق النفسي من ذوي النمط (ب).

- وقد أكدت دراسة ديان (2002) هذه النتيجة عندما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التأثير بالضغوط والاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى نمط الشخصية لصالح ذوي النمط (أ)، وأضافت نتائج دراسة هبة إبراهيم و عويد المشعان(2004) مُتغيراً آخر يؤثر في درجة الاحتراق النفسي إلى جانب النمط السلوكي للشخصية، وهو وجهة الضبط سواء كانت داخلية أو خارجية.

حيث نتج عن هذه الدراسة وجود ارتباط ايجابي بين ضغوط العمل(المُسبب الرئيسي للاحتراق النفسي) والنمط (أ)، ووجود ارتباط سالب بين ضغوط العمل والنمط السلوكي(ب) ووجهة الضبط الداخلية.

- أما بالنسبة للمُتغير الثاني للدراسة الحالية، والمتمثل في استراتيجيات المواجهة ، فقد وجدنا من تحليلنا للدراسات السابقة والمتعلقة بموضوعنا تشابهاً في النتائج فيما يخص هذا المُتغير حيث أكدت كل الدراسات المُتاحة(السابقة) في دراسة كل من حمية راشد (2017)الدكتور عبد القادر برفوق (2015)والباحث بن طاهر بشير(2004) في مجملها دلت على وجود اختلاف دال إحصائياً في استخدام نوعية الإستراتيجية ايجابية او سلبية .

كما أشار الباحث بن طاهر بشير (2004) في دراسته إلى أن كل فئة عمرية تستخدم استراتيجيات تكيف بعينها، وقد أعطى في مُجل نتائج بحثه أهم هذه الفئات العمرية وما يقابلها من الأساليب التي تستخدمها لمواجهة المواقف الضاغطة.

ومن خلال تحليلنا لهذه الدراسات اتضح لنا عدة نقاط أفادتنا في دراستنا الحالية ومن بينها:

- المنهج المتبع في مثل هذه الدراسات .
- الطرح المناسب لتساؤلات الدراسة .
- مساعدتنا في وضع فرضيات منطقية لتساؤلات دراستنا .
- نوع الأداة، والاختبارات المستعملة للدراسة.
- إكساب خلفية نظرية عن موضوع دراستنا.


الجانب التطبيقي





الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة.
 - 2- الدراسة الاستطلاعية.
 - 3- مجتمع الدراسة وعينته.
 - 4- حدود الدراسة.
 - 5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.
 - 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- 

1- منهج الدراسة:

يُعرف المنهج بأنه " الطريقة العلمية التي يسلكها الباحث في دراسة ما، كي يصل إلى نتائج علمية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة. أما تعريفه للمنهج الوصفي: كما يعرف بأنه طريقة في الوصف والتحليل والتعليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية. كما يعرف بأنه طريقة لوصف الظاهرة وتصويرها كما وكيفا، وذلك عن طريق جمع المعلومات النظرية والبيانات الميدانية عن المشكلة موضوع البحث، ثم تصنيفها وتحليلها والوصول إلى النتيجة. (رشيد، زرواتي 2007، ص86) .

ونظرا لطبيعة موضوعنا، فقد اعتمدنا على **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 المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية حلقة أساسية من حلقات البحث العلمي، فهي العملية الميدانية التي يقوم الباحث من أجل تجربة أدوات بحث هو الوقوف على مدى ملاءمتها لمجتمع الدراسة، وكذا الوقوف على صدق وثبات هذه الوسائل، وذلك من أجل ضمان دقة وموضوعية النتائج النهائية.

ومن هذا المنطلق، تأتي أهمية دراستنا الاستطلاعية من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث الحالي كل على حدى ،وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر فيفري 2022 على أساتذة التربية البدنية والرياضية لبعض الثانويات ولاية توفرت والبالغ عددهم 12 أستاذًا اختيروا بطريقة عشوائية.

يمكن تلخيص الدراسة الاستطلاعية بالنسبة لدراستنا الحالية في النقاط التالية:

- الإلمام النظري الشامل الخاص بالإطار النظري لوسائل القياس بشكل يمكننا من الفهم الجيد لمفاهيم الدراسة والصعوبات المتعلقة بقياسها وبالتالي فهذا سيبسر علينا في الدراسة الأساسية عملية تحليل وتفسير نتائج البحث.

- الإطلاع على بعض المقاييس والاختبارات المطبقة للوسائل المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة الأساسية منحنا فرصة الفهم الجيد للاختبارات المستعملة.

-التأكد من السلامة اللغوية لوسائل القيا وبالتالي التأكد من أن عينة الدراسة الأساسية سوف لا تجد صعوبة في فهم المطلوب منها في التعامل مع الاختبارات ، وبالتالي يمن الحصول على معطيا صحيحة.

-التأكد من أن المقاييس تتوفر على الخصائص السيكومترية التي يتطلبها البحث العلمي الجيد، وهي الصدق والثبات، أي أنها ثابتة وتقيس ما وضعت لقياسه.

3-مجتمع الدراسة وعينته:**3-1- مجتمع الدراسة:**

مجتمع البحث في دراستنا، يمثل جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لتعليم الثانوي الذين ينتمون إلى مديرية التربية لولاية توقرت موزعين على (05) دوائر بتعداد 62 أستاذاً .

3-2 خصائص مجتمع الدراسة:

جدول رقم(01): يبين توزيع مجتمع الدراسة حسب الدوائر لولاية توقرت.

المقاطعة	العدد	النسبة المئوية
دائرة توقرت	30	48.38%
دائرة تماسين	9	14.51%
دائرة الطيبات	9	14.51%
دائرة الحجيرة	08	12.90%
دائرة المقارين	7	11.29%
المجموع	62	100%

3-3- عينة الدراسة الأساسية:

أخذ الباحث كل الأساتذة المتبقين بعد استبعاد العينة الاستطلاعية كعينة لهذه الدراسة بطريقة الحصر الشامل، وبالتالي فإن العدد الإجمالي لعينة البحث هو (50) أستاذاً. وقد تم توزيع (50) استمارة تحتوي على أدوات الدراسة (مقياس نمط الشخصية، ومقياس استراتيجيات المواجهة) وذلك خلال اليوم الدراسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بتاريخ: 2022 /03/03 بولاية توقرت.

4-3- خصائص عينة البحث: بعد توزيع استبيان عناصر العينة على مقياس بورتنر لتحديد النمط السلوكي لأفراد العينة كانت نتائج حسب الجدول التالي:

جدول رقم(02): بين توزيع افراد العينة على حسب النمط السلوكي(أ.ب)

النمط السلوكي	العدد	النسبة المئوية
الأساتذة ذوي النمط السلوكي (ب)	28	56.00%
الأساتذة ذوي النمط السلوكي (أ)	22	44.00%
العينة الكلية	50	100%

تحليل :

إن القيم الموجودة في الجدول رقم(02) ،هي نتائج تصنيف أفراد العينة الأساسية على مقياس نمط الشخصية الذي استخدم في الدراسة حسب تصحيح المقياس الذي اشرنا له النمطين وبنسبة متقاربة.

4 - حدود الدراسة:

يعد التعريف بالحدود الزمانية والمكانية والبشرية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث والتي كانت كما يلي :

4-1- المجال المكاني:

تشمل دراستنا، جميع الأساتذة التربوية البدنية والرياضية لتعليم الثانوي الذين ينتمون إلى مديرية التربية لولاية توقرت، والتي تضم (05) دوائر كبرى حسب إحصائيات مديرية التربية لولاية توقرت، ودائرة توقرت الكبرى ودائرة المقارين ودائرة الحجيرة دائرة الطيبات، دائرة تماسين . ولهذا فقد تم توزيع الاستمارات وإرجاعها على الأساتذة من طرف الباحث شخصياً، أثناء اليوم الدراسي الذي انعقد في شهر 03 مارس 2022 بمدينة توقرت.

4-2- المجال الزمني:

قدمت قائمة مشاريع البحوث من طرف قسم علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية في شهر أكتوبر من سنة 2021 أين تم اختيار موضوع الدراسة، النمط السلوكي(أ.ب) لأستاذة التربية البدنية والرياضية وعلاقته على الاستراتيجيات المواجهة . جمع المادة العلمية والدراسات المشابهة والدراسة الاستطلاعية من أواخر نوفمبر 2021 إلى غاية شهر فيفري 2022.

طبقت الأدوات بصورة جماعية على عينة الدراسة مارس 2022
جدولة النتائج وتبويبها وتحليل نتائجها واستخلاص النتائج النهائية أفريل 2022.

3-4- المجال البشري:

المجال البشري في هذه الدراسة، هم أساتذة التربية البدنية والرياضية لتعليم الثانوية في ولاية توقرت وقد حدد ب 62 أستاذا .

5- 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 الدراسة، واستقر الاختيار عن :

5-1- مقياس نمط الشخصية (ملحق رقم 01):**5-1-1- وصف القياس :**

مقياس نمط الشخصية أعده " بورتنر، Bortner " سنة 1969م، وترجمته إلى العربية الباحثة " نشوى كرم عمار " في بحثها حول الأنماط السلوكية للمعلمين المصريين سنة 2004م.

يتكون مقياس نمط الشخصية في صورته الأولية من (14) بنداً ثنائية الطرف، ثم قام "بورتنر" باختصاره، باختيار البنود التي تستخدم لفرز النمطين السلوكيين (أ، ب). وأصبح المقياس يتكون من (07) عبارات ثنائية القطب تعكس إما النمط (أ) أو النمط (ب) بينهما متصل من (1) إلى (8) على النحو التالي:

النمط (أ).....1-2-3-4-5-6-7-8..... النمط (ب)

وفيه يُطلب من المستجيب وضع استجابته على المتصل بين الطرفين لتحديد مدى انطباق كل عبارة عليه، و يهدف المقياس إلى تصنيف أفراد العينة إلى نمطين سلوكيين: ذوي النمط السلوكي (أ) وذوي النمط السلوكي (ب).

5-1-2- تصحيح المقياس:

يضع المستجيب علامة على الرقم الذي يُعبر عن توافر الصفة لديه، على المتصل بين الطرفين السابق، وتعطى الإجابة نفس الدرجة التي يضع العلامة عليها من (1) إلى (8) ثم تُجمع الدرجات لكل فرد من أفراد العينة وتضرب في (3)، مع العلم أن العبارات من (1) إلى (5) معكوسة، أي من (1.2.3.4) تحسب درجاته إلى النمط (ب) أما (5.6.7.8) تحسب درجاته إلى النمط (أ)، أما الدرجات المتحصل عليها أما العبارتان (6) و (7) فتحتملان نفس الترتيب في الدرجات.

يُفسر مجموع الدرجات كالتالي:

- أقل من (99) نمط سلوكي (ب).

- أكثر من (100) نمط سلوكي (أ).

5-2- مقياس استراتيجيات المواجهة: (ملحق رقم 02)

5-2-1- وصف المقياس:

مقياس إستراتيجيات المواجهة ، صممه الباحث " بن طاهر بشير" سنة (2004). يحتوي على 36 عبارة موزعة على 18 استراتيجية، منها 06 استراتيجيات ايجابية، و 12 استراتيجية سلبية، موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (03) : يوضح تصنيف استراتيجيات المواجهة للمقياس.

الاستراتيجيات السلبية (12)	الاستراتيجيات الإيجابية (6)
- تقبل الوضعية.	- التحليل المنطقي.
- الاجترار.	- إعادة التفسير الإيجابي.
- التفكير غير الواقعي.	- الاسترخاء والتأمل.
- الإنكار.	- التكيف مع الواقعية.
- الإلغاء والتجنب.	- البحث عن المساعدة.
- التنفيس الانفعالي.	- التحول إلى الدين.
- البحث عن إجابات بديلة.	
- المغالاة في الشرب والمهدئات.	
- استبدال المؤثر.	
- البحث عن الشفقة.	
- الإسناد الذاتي للمسؤولية.	
- تضخيم الكفاءة.	

5-2-2- تصحيح المقياس:

إن التصور الذي يقوم عليه قياس استراتيجيات المواجهة هو مدى استخدام كل إستراتيجية وذلك من خلال أربع (04) بدائل وهي:
دائماً أفعل ذلك- غالباً ما أفعل ذلك- قليلاً ما أفعل ذلك- لا أفعل ذلك على الإطلاق.
الفرد الذي يضع إشارة (x) في خانة (دائماً ما أفعل ذلك) يعني أنه يستخدم تلك الإستراتيجية بشكل دائم في تعامله مع المواقف الضاغطة. والفرد الذي يضع إشارة (x) في الخانة (لا أفعل ذلك على الإطلاق) يعني أنه لا يستخدم تلك الإستراتيجية إطلاقاً في تعامله مع الضغوط التي يعيشها.

وقد أعطيت الأوزان لعبارات المقياس على الشكل التالي:
المبينة في الجدول رقم (4).

جدول رقم(04): يبين توزيع الأوزان على مقياس استراتيجيات المواجهة.

دائماً ما أفعل ذلك	غالبا ما أفعل ذلك	نادرا ما أفعل ذلك	لا أفعل ذلك على الإطلاق
4 درجات	3 درجات	2 درجتان	1 درجة واحدة

وبالتالي فالمستجيب الذي يحصل على درجة أكبر أو تساوي (3) يعني أنه يستخدم هذه الإستراتيجية، والفرد الذي يحصل على درجة أقل من أو تساوي درجتان (2) يعني أنه لا يستخدم تلك الإستراتيجية.

ومادام المقياس يتكون من (18) زوجاً من العبارات (كل زوج يمثل إستراتيجية المواجهة) فان الدرجة القصوى لكل إستراتيجية هي (08)، و الدرجة الدنيا هي درجتان (02)، أما المتوسط النظري فهو (05).

وفيما يخص عاملي المقياس فان الأوزان تتوزع الشكل التالي:

- العامل الأول والمتكون من (06) إستراتيجيات فالدرجة القصوى فيه هي (48) والدرجة الدنيا هي (12) والمتوسط النظري له هو(30).

- العامل الثاني المتكون من (12) إستراتيجية، فالدرجة القصوى هي (96) والدرجة الدنيا هي (24)، أما المتوسط النظري له فهو(60).

2- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة في البحث الحالي:

2-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

2-1-1 ثبات أدوات الدراسة:

2-1-1-2 طريقة الاتساق الداخلي:

جدول رقم (05) يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ وكانت النتائج موضحة كالتالي:

معامل ألفا كرونباخ	الاستبيان
0.60	النمط السلوكي (أ، ب)
0.91	استراتيجيات المواجهة

التحليل:

من خلال نتائج الجدول (05) جاءت معاملات الارتباط الناتجة (معاملات الثبات) بطريقة الاتساق الداخلي في كل من مقياسي (النمط السلوكي (أ.ب) واستراتيجيات المواجهة (السلبية والايجابية)) تساوي (0.60، 0.91) على الترتيب دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

2-1-1-2 طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (06) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الارتباط بين جزئي المقياس	معامل الارتباط سبيرمان وبروان بعد التصحيح	مستوى الدلالة
النمط السلوكي (أ، ب)	0.43	0.60	0.01
استراتيجيات المواجهة	0.88	0.93	0.01

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) جاءت معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لكل من مقياسي (النمط السلوكي (أ.ب) واستراتيجيات المواجهة (السلبية والايجابية)) تساوي (0.43، 0.60) (0.88، 0.93) على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

ومنه نستنتج ومن خلال الجدولين (05) و(06) أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الثبات.

2-1-2 صدق أدوات الدراسة:

قمنا بحساب الصدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية وكانت النتائج موضحة في الجداول التالية:

جدول رقم (07) يمثل صدق أداة الدراسة.

المقياس	الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
النمط السلوكي (أ،ب)	الدنيا	04	4.26	0.13	06	0.01	دال
	العليا	04	4.76	0.05			
استراتيجيات المواجهة (الإيجابية والسلبية)	الدنيا	04	3.33	0.07	06	0.00	دال
	العليا	04	4.21	0.13			

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ اختلاف بين قيمة المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (4.26) والمتوسط الحسابي للفئة العليا (4.76) بالنسبة لمقياس النمط السلوكي، كما لاحظنا أيضا اختلاف بين قيمة المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (3.33) والمتوسط الحسابي للفئة العليا (4.21) بالنسبة لمقياس استراتيجيات المواجهة، كما جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة بالنسبة لكل من مقياسي (النمط السلوكي و استراتيجيات المواجهة) تساوي على الترتيب (0.01، 0.00) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق بين متوسطات الدرجات الدنيا للمبحوثين ومتوسطات الدرجات العليا للمبحوثين في كلا المقياسين، وبالتالي فإن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات و بالتالي يمكننا الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

6- إجراءات تنفيذ الدراسة :

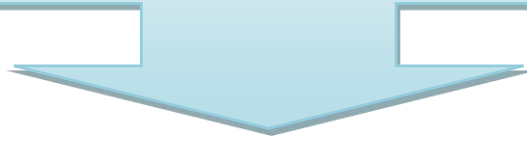
- بعد التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة (مقياس نمط السلوكي " ومقياس استراتيجيات المواجهة) من خلال الدراسة الاستطلاعية تمّ تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية:
- قام الباحث بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة و المتمثلة في أساتذة التربية البدنية للمرحلة الثانوي وذلك بتطبيق المقياسين تطبيقا جمعيا (في أن واحد) على أفراد العينة.
 - قام الباحث بشرح المقياسين و الهدف من الدراسة .
 - أكد الباحث على الأساتذة على أن الهدف هو هدف علمي، و أن إجاباتهم على المقياس ليس لها أي غرض إلا البحث العلمي و طلب منهم الجدية و الدقة في إجاباتهم .
 - لم يتم تحديد وقتا للإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (60د) على المقياسين معا .
 - بعد الانتهاء من الإجابة تمّ جمع و استرجاع المقياسين من كل مفحوص .
 - قام الباحث بمراقبة و فحص الإجابات بدقة لاستبعاد العيّنات غير المستوفية للشروط .
 - تم تفريغ البيانات الأولية بيانات مقياس نمط السلوكي ومقياس استراتيجيات المواجهة على قاعدة بيانات(جداول) بعد ترميز العناصر المختلفة تمهيدا لإدخالها على البرنامج الإحصائي (spss) في طبعته 25، حيث تم ذلك و تحصل الباحث على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة .

6-أساليب التحليل الإحصائي:

- معامل الارتباط (r): والمقصود به هنا معامل ارتباط (بيرسون) للدرجات الخام، وهم من أكثر معاملات الارتباط استعمال في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، وهو يدرس العلاقة بين مجموعتين، حيث يختبر الفرضية الخاصة بالعلاقة بين نمط السلوكي واستراتيجيات المواجهة.
- كما تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة (spss) في نسخته رقم (25) المتوسطات الحسابية والتكرارات.



الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج الدراسية



- 1- عرض وتحليل النتائج الدراسية .
- 2- تفسير ومناقشة النتائج الدراسية.
- 3- أهم الاستخلاصات
- 4- أهم التوصيات



1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة :

نتناول في هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة، وذلك في ضوء فرضيات البحث بالترتيب، حيث تمت معالجة إجابات العينة على مقاييس الدراسة بواسطة النظام الإحصائي (SPSS) النسخة رقم (25)، وفي ما يلي نستحضر فرضيات البحث:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

"يختلف استخدام استراتيجيات المواجهة (السلبية والإيجابية) باختلاف النمط السلوكي (أ.ب) لعينة الدراسة"

تم معالجة البيانات بحساب معامل ارتباط بيرسون بين متوسطات الدرجات النمط السلوكي (أ، ب) ومتوسطات الدرجات استراتيجيات المواجهة (الإيجابية والسلبية) للعينة واستخراج دلالتها الإحصائية فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(08): يمثل قيمة اختبار بيرسون ودلالته الإحصائية.

المقياس	العدد	النسبة المئوية	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
الاستراتيجيات المواجهة (الإيجابية والسلبية) ذوي النمط السلوكي (أ،ب)	50	100	0.75	0.01	دال

يشير الجدول رقم(08) الى أن القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.01) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بيرسون يساوي (0.75) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ومرتفعة، وهو ما يدل على وجود ارتباط بين النمط السلوكي (أ، ب) واستراتيجيات المواجهة (الإيجابية والسلبية). أي أنه كلما اختلف استخدام استراتيجيات المواجهة (الإيجابية والسلبية) يختلف النمط السلوكي (أ، ب)، وعليه فان الفرضية الاولى مؤكدة.

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

" توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات المواجهة السلبية والنمط السلوكي (أ) من طرف الأساتذة موضوع الدراسة " تم معالجة البيانات بحساب معامل ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات النمط السلوكي (أ) ومتوسطات درجات استراتيجيات المواجهة السلبية للعينة واستخراج دلالتها الإحصائية فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09) : يمثل قيمة اختبار بيرسون على عينة الدراسة ودلالته الإحصائية.

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	النسبة المئوية	العدد	المتغير
دال	0.03	0.75	%44.00	22	استراتيجيات المواجهة السلبية
					النمط السلوكي (أ)

يشير الجدول رقم (09) إلى أن القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.03) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بيرسون يساوي (0.75) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ومرتفعة، وهو ما يدل على وجود ارتباط بين النمط السلوكي (أ) واستراتيجيات المواجهة السلبية. وعليه فإن الفرضية الثانية مؤكدة.

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

" توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية والنمط السلوكي(ب) من طرف الأساتذة موضوع الدراسة"
تم معالجة البيانات بحساب معامل ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات النمط السلوكي(ب) ومتوسطات درجات استراتيجيات المواجهة الإيجابية للعينة واستخراج دلالتها الإحصائية فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(10) : يمثل قيمة اختبار بيرسون على عينة الدراسة ودلالته الإحصائية

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	النسبة المئوية	العدد	المتغير
دال	0.02	0.80	56.00%	28	النمط السلوكي(ب)
					استراتيجيات المواجهة الإيجابية

يشير الجدول رقم (10) إلى أن القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.02) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بيرسون يساوي (0.80) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ومرتفعة، وهو ما يدل على وجود ارتباط بين النمط السلوكي(أ) واستراتيجيات المواجهة السلبية. وعليه نقبل الفرض البديل ونقر بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية والنمط السلوكي(ب) من طرف الأساتذة موضوع الدراسة.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة :

سنتناول في هذا الفصل تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة بالترتيب، بعد المعالجة الإحصائية التي قمنا بها في الفصل السابق. والغرض من المناقشة والتفسير هو توضيح الأسباب والعوامل التي أدت إلى هذه النتائج وكذا إعطائها معنى ومدلول منطقي. بالإضافة إلى مقارنتها بما جاء في الدراسة النظرية ، ومطابقتها بنتائج الدراسات السابقة وإظهار مواقع التوافق ونقاط القاطع مع نتائجها. كما ينبغي على الباحث أن يبدي رأيه فيما يخص النتائج النهائية لبحثه، لأن هذه النتائج المتوصل إليها تُعتبر بمثابة حوصلة إجابات العينة التي اختارها وطبق عليها الأدوات البحثية والمنهج العلمي المناسب.

2-1- تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

التي تنص على:

"يختلف استخدام استراتيجيات المواجهة (السلبية والايجابية) باختلاف النمط السلوكي (أ.ب) لعينة الدراسة"

ومن خلال الجدول (08) يتبين لنا أن الفرضية الأولى للبحث محققة فقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود اختلاف دال إحصائيا بين الأساتذة ذوي النمط (أ) والأساتذة ذوي النمط (ب) في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة السلبية لمواجهة المواقف الضاغطة، حيث يُطبق في الغالب ذوي النمط (أ) الاستراتيجيات السلبية أكثر من الأساتذة ذوي النمط (ب) الذين يتخذون بدرجة أكبر استراتيجيات ايجابية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة على أساس أن صفات وخصائص النمط السلوكي (أ.ب) تختلف عن بعضها البعض وذلك لتمييز النمط (أ) بصفات ومميزات شخصية ذكرت في الخلفية للدراسة تجله يتبنى الاستراتيجيات السلبية.

في حين أن النمط السلوكي (ب) والذي هو عكس النمط (أ) ونظرا لصفاته الشخصية نجده يميل في الغالب الى استخدام الاستراتيجيات الايجابية، وهذا ما دلت عليه النتائج الإحصائية.

ويتفق هذا الطرح مع بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال، فقد أشار البعض إلى أن السمات الشخصية للفرد تُحدد استخدامه لأساليب واستراتيجيات المواجهة، حيث خلصت دراسة بن طاهر بشير(2004) 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 المواجهة 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 المواجهة الايجابية.

وفي هذا السياق، نجد دراسة (حمية راشد 2017)) قد انتهت إلى نتيجة مفادها، أن الميل إلى النمط السلوكي (أ) يرتبط وبشكل دال مع استخدام استراتيجيات مواجهة سلبية، وأن النمط السلوكي (ب) يرتبط وبشكل دال مع استخدام استراتيجيات مواجهة ايجابية. وهذا ما يتفق أيضاً مع دراسة عبد القادر برقوق 2014 التي انتهت إلى أنه يوجد اختلاف دال إحصائياً في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على:

" توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات المواجهة السلبية والنمط السلوكي (أ) من طرف الأساتذة موضوع الدراسة "

من خلال الجدول رقم (09) تبين لنا أنه هناك ارتباط بين استخدام استراتيجيات المواجهة السلبية و النمط السلوكي (أ)، وهذا يعني أن الأساتذة ذوي النمط السلوكي (أ) يستخدمون الاستراتيجيات السلبية وهذا في عينة البحث الحالي ونستطيع القول أن الفرضية محققة .

ويفسر الباحث هذه النتيجة استناداً إلى خصائص النمط السلوكي (أ) التي تجعله نظرياً وإحصائياً يميل إلى استخدام الاستراتيجيات السلبية، والتي لا تركز على حل المشكلة بقدر ما تركز على المشكلة في حد ذاتها، وهذا ما توافق مع ما جاء في الجانب النظري لهذه الدراسة.

اتفقت الفرضية الثانية مع دراسة داين، Diann (2002) حول اختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة للمعلم، حيث خلصت إلى أن ذوي النمط (أ) هم الأكثر استخداماً للاستراتيجيات غير الفعالة .

وتوافقت نتيجة هذه الفرضية، مع دراسة بن طاهر بشير (2004) 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 الاستراتيجيات السلبية التالية:

المغالاة في الشرب وتناول المهدئات، البحث عن المواساة والشفقة، تضخيم الكفاءة الذاتية والتنفيس الانفعالي، استبدال المؤثر والبحث عن إثبات بديلة بغرض المكافئة الذاتية، الإسناد الذاتي للمسؤولية، تقبل الوضعية، الإلغاء والتجنب، التفكير غير العقلاني والإنكار والاجترار.

كذلك توافقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة حمية راشد (2017) حول الأنماط السلوكية لشخصية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة فيالوسط المدرسي،حيث أسفرت هذه الدراسة أن ذوي النمط(أ) يستخدمون بشكل دال في التعامل مع المواقف الضاغطة الاستراتيجيات السلبية.

3-2- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على:

" توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية والنمط السلوكي(ب) من طرف الأساتذة موضوع الدراسة"

ومن خلال الجدول رقم (10) تبين لنا أنه هناك ارتباط بين استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية و النمط السلوكي (ب) ، وهذا يعني أنه ليس بالضرورة أن الأساتذة ذوي النمط السلوكي (ب) يستخدمون الاستراتيجيات الإيجابية وهذا في عينة البحث الحالي ونستطيع إن نقول أن الفرضية محققة .

ويفسر الباحث نظرا إلى السمات النمط السلوكي (ب) والذي يمتاز بالهدوء والصبر وعدم التسرع فانه من الضروري إن ميال إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية،والتي تركز على الحل ولا تركز على المشكلة، وهذا ما توافق مع النتائج الإحصائية لعينة الدراسة.

فنجد أن نتيجة هذه الفرضية قد اتفقت مع دراسة بن طاهر بشير(2004) حول استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة على أن ذوي الطراز السلوكي (ب) يستخدمون وبشكل دال، استراتيجيات التكيف الإيجابية.

كذلك توافقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة حمية راشد (2017) حول الأنماط السلوكية لشخصية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي،حيث أسفرت هذه الدراسة أن ذوي النمط(ب) يستخدمون بشكل دال في التعامل مع المواقف الضاغطة الاستراتيجيات الإيجابية.

وهذا ما تؤكد دراسة عبد القادر برقوق 2014بحيث يستخدم ذوي النمط (ب) الاستراتيجيات الإيجابية أكثر من المدربين ذوي النمط (أ).

3- الخلاصة العامة للدراسة:

حاولت الدراسة الحالية إلقاء الضوء على فئة مهمة من الفئات العاملة وهي فئة أساتذة التربية البدنية والرياضية للمرحلة تعليم الثانوية ، نظراً للضغوط المهنية والنفسية الكبيرة التي تعيشها يومياً خاصة في وقتنا الحالي، أين أصبح مجال التعليم يشهد تطوراً سريعاً بعد استعانتها 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، بغية منا في الحفاظ على سلامة و اتزان نفسية الأساتذة مما يعود بالفائدة عليهم خاصة، وعلى التحصيل العلمي في بلادنا عامة.

وبعد التحليل الإحصائي لفرضيات البحث، وتفسيرها ومناقشتها استخلصنا النتائج التالية:

- دلت نتائج الدراسة على أنه يوجد اختلاف دال إحصائياً في استخدام استراتيجيات المواجهة يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية أستاذ التربية البدنية ، بحيث يستخدم ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية (احجامية) للمواجهة ، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات مواجهة ايجابية.
- كما دلت نتائج الدراسة ان هناك ارتباط بين النمط السلوكي (أ) واستخدام استراتيجيات المواجهة السلبية .
- ودلت أيضا على أن هناك ارتباط بين النمط السلوكي (ب) واستخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية .
- كذلك دلت على وجود نمط وإستراتيجية سائدة ينتمي إليها الأستاذ لمحاولة تخفيف على الضغوط المهنية من كل الجوانب.

4- اقتراحات الباحث :

- 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 أعلى مستوى أساتذة التربية من أجل التعرف إلى الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ .
 - ❖ تشجيع الأساتذة مادياً ومعنوياً 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 الأساتذة 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 المواجهة مع المواقف الضاغطة في المجال الرياضي بصفة عامة.
 - ❖ أنماط الشخصية وعلاقتها بالتوافق المهني.
 - ❖ تكملة دراسة موضوع العلاقة بين النمط السلوكي والاسراتيجيات بوجهات نظر أخرى، وبمتغيرات جديدة.
 - ❖ 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.



المراجع



قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

أولاً: الكتب:

- 1- جابر، عبد الحميد. (1986): السلوك التنظيمي و سلوك الافراد في المنظمات الاردن: دار زهران للنشر.
- 2- أ.د. رشيد زرواتي. (2007): مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطاعة، عين مليلة
- 3- أمال، اباضة. (2000). الأنماط السلوكية. (ط1) القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

ب- المذكرات والرسائل الجامعية

4. اليأس، بغيجة. (2006): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية " الكوبين" وعلاقتها بمستوي القلق والاكتئاب لدي المعاقين حركيا. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.
5. نشوة، كرم عمار. (2007): الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب معالجة المشكلات. رسالة ماجستير. جامعة الفيوم. مصر.
6. احمد، عبد الخالق. (2000): نمط السلوك (أ) دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية. مجلة الدراسات النفسية. مصر.
- 7- جمعة يوسف ومعتز عبد الله (1996): دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من المصريين والسعوديين في ابعاد نمط السلوكي (أ) ،مجلة كلية الآداب، العدد (03)، جامعة القاهرة.
- 8- خالد، محمد عسل. (2008): النمط السلوكي (أ) وعلاقته بمستوى الكمالية والرضا الوظيفي. المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- 9- برفوق، عبد القادر (2015): الاحتراق النفسي للمدربين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته باستراتيجيات التكيف. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر.
- 10- بن طاهر بشير (2004): العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف والفئة العمرية للمعلمين . رسالة دكتوراه. جامعة وهران. الجزائر.
- 12- هبة إبراهيم وعويد المشعان (2004): ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط (أ) ووجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المصريين والكويتيين.
- 13- حمية راشد. (2017): الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي. مذكر ماستر. جامعة ورقلة. الجزائر.
- 14 بنزروال، فتيحة (2008)، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، جامعة قسنطينة،

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية:

Tenth Edition.:Organizational.Mcgraw-Hill(2004) 20.Luthans.F.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية

أخي الأستاذ:

تحية احترامو تقدير...أما بعد:

نظرا لما يعانيه الأستاذ من ضغط نفسي كبير جراء مهنته التي تعتبر من اكثر المهن الضاغطة،قمنا بدراستنا الحالية تحت عنوان.

النمط السلوكي(أ.ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية وانعكاسه على استراتيجيات المواجهة.

في المرحلة الثانوية. وذلك من اجل كشف وتحديد النمط السلوكي السائد لدي أساتذة التربية البدنية ومعرفة نوع الاستراتيجيات التي تخفف من هذه الضغوط في الوسط المدرسي .

ولذا نرجو منكم الإجابة عن المقاييس المرفقة بأقصى درجة من الصراحة والصدق والوضوح،لأن صراحتكم هي معيار صدق نتائج هذا البحث.

ونحيطكم علماء، أن استجاباتكم ستكون في سرية تامة وستحول إلى أرقام، لخدمة البحث العلمي فقط.

شكرا جزيلا على تعاونكم معنا، والسلام عليكم ورحمة الله

وبركاته.

الملحق رقم (01)
مقياس الأنماط السلوكية

ضع دائرة حول الرقم تراه يعبر عن توافر الصفة لديك في خانة الاستمرار من 1 الى 8 وأرجو منكم التأكد من الإجابة عن كل الفقرات.
ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.

الرقم	العبرة	الاستمرار	العبرة العكسية
01	لا أعطي أهمية كبيرة للوقت.	8 7 6 5 4 3 2 1	لا أتأخر على المواعيد مطلقاً.
02	لا أحب المنافسة.	8 7 6 5 4 3 2 1	أنا منافس عنيد.
03	لا أندفع أو أستعجل في أي ظرف.	8 7 6 5 4 3 2 1	دائماً مندفعاً أو في عجلة من أمري.
04	أتعامل مع الأمور كل على حدة.	8 7 6 5 4 3 2 1	أتعامل مع عدة أمور في وقت واحد.
05	أنجز الأمور ببطء	8 7 6 5 4 3 2 1	أنجز الأمور بسرعة (الأكل، المشي).
06	أعبر عن مشاعري.	8 7 6 5 4 3 2 1	اكتم مشاعري
07	اهتماماتي كثيرة.	8 7 6 5 4 3 2 1	اهتماماتي قليلة.

مقياس الاستراتيجيات المواجهة

فكر فيما ستفعله عندما تواجه موقفا ضاعطا، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي توافق تصرفك، حسب البدائل التالية:

دائما أفعل ذلك - غالبا ما أفعل ذلك - قليلا ما أفعل ذلك - لا أفعل ذلك على الإطلاق.

الرقم	العبارة	دائما أفعل ذلك	غالبا ما أفعل ذلك	قليلا ما أفعل ذلك	لا أفعل ذلك على الإطلاق
1	أحاول أن اكتسب رؤية واضحة عن الموقف الذي أنا فيه.				
2	أتقبل المشكل (الموقف) حيث ليس هناك ما يمكن فعله.				
3	أراجع بشكل متعاقب وبدون انقطاع كل حيثيات مشكلتي.				
4	أتخيل بأن الأمور ستصلح نفسها بنفسها.				
5	أقول لنفسني بأن الأمر لا يهمني ولا يستحق أن أتوتر بخصوص ما حصل				
6	لا اخفي ما اشعر به، وقد أقوم بمخاطرة لحل المشكل.				
7	أقوم بشراء شيئا فيه متعة، كمشراء شيئا جميلا أو القيام برحلة.				
8	أحاول التعويض في المشروعات الكحولية أو المخدرات.				
9	اسمع موسيقي أو أغاني لتغيير حالتي الانفعالية.				
10	أقول لنفسني بانني قمت بحل مشاكل أكثر صعوبة.				
11	ابحث عن المساعدة والنصح من الآخرين بغرض حل المشكل				
12	أكثر من الدعاء والصلوات وقراءة القران لارتاح واطمئن.				
13	ادرس الايجابيات والسلبيات لمختلف طرق الاستجابة.				
14	اطمئن نفسي بان لكل مشكل حل، وان الأمور ستتحسن.				
15	أتعلم أن أعيش مع جو المشكلة ومتطلباتها.				

				16	استغرق في عملي أو ادخل في مشاريع جديدة.
				17	أحاول ان أتجنب المشكل بشكل لا يجعلني منفعلًا.
				18	اعبر عن مشاعري وإحساسي وقد افرغ مابداخلي على الآخرين.
				19	احاول مساعدة الاخرين ذوي المشاكل القريبة من مشكلتي ليحلوا مشاكلهم.
				20	أتساءل عن ما يجب أناغيره في نفسي لأتعامل بايجابية مع هذا النوع من المشاكل.
				21	أتساءل دائماً عن سبب حشر نفسي في مواقف كهذه.
				22	أحاول أنأجد الإنسان الذي يستطيع حل مشكلتي.
				23	أحاول أنأتواجد مع مجموعة أشخاص بغرض مؤازرتي وتقاسم مشاعري معهم.
				24	أحاول التحكم في أهمشيء في مشكلتي.
				25	أفكر باستمرار في مشكلتي والمقابل لا أستطيع التركيز في شيء اخر غيرها.
				26	أتمنى لو ان شخصاً ما يضع الأمور في نصابها.
				27	أحاول التفكير في شيء اخر.
				28	أناول العقاقير المهدئة لأشعر أنيأحسن.
				29	أحاول أنأكيفأهدافي وحاجاتي مع عواقب المشكل ونتائجها.
				30	اكرر بأنني شخص يعرف كيف يدير موقفا ما دون تعقيدات.
				31	أتوجهألى شخص يمكنه أن يتفهمني ويتأثر بمشاعري.
				32	أكثر من الصلوات والنوافل لأقترب من الله وأجد مخرجا لما أنا فيه
				33	أقوم بشكل منتظم بتمارين الاسترخاء.
				34	ألوم نفسي واذكرها أنني سبب ما يحصل.
				35	أحاول أنأغير مجري تفكيري بالتأمل والتفكير في الفن والجمال...
				36	اقضي اغلب الأحيان اوقاتا طويلة في مشاهدة برامج التلفزيون والانترنت والسينما.