

دور الأنماط السلوكية للمدرب الرياضي في تحديد استراتيجيات التكيف

المستخدمة أثناء المواقف الضاغطة.

دراسة ميدانية على مدربي كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية

د/ محمد مجيدي

د/ عبد القادر برقوق

جامعة ورقلة

Résumé :

المخلص :

Cette étude s'inscrit dans le cadre des études descriptives, elle a comme objectif l'analyse de la relation entre les types des stratégies d'adaptation à des situations stressantes, adopté par les entraîneurs de jeux collectifs, et le type comportemental de la personnalité A - B .

Cette récente étude est centrée sur l'ensemble des questions suivantes :

-Est-ce que la différence de type comportemental de la personnalité des entraîneurs sportifs correspond à différences significatives de type de stratégies adoptée (positive- refus).

Cette étude est fondée sur un ensemble d'hypothèses, qui constitue des réponses préalable pour les différentes questions de l'étude qui a été effectuée sur un échantillon de l'ensemble et la totalité des entraîneurs de football du championnat régional de Ouargla ou le chercheur a appliqué différents outils tels que : Test de type de personnalité (Portner)- test des stratégies d'adaptation (Ben Taher Bachir)

Les résultats de cette étude aboutis à :

-Il existe des différences significatives en ce qui concerne les stratégies d'adaptation entre les entraîneurs de type de personnalité « A » et « B » qui reviennent aux entraîneurs de type de personnalité « A » : les entraîneurs de type de personnalité « A » adoptent les stratégies négatives or que les entraîneurs de type de personnalité « B » adoptent les stratégies positives pour affronter les situations stressantes.

تبين الدراسة تأثير النمط السلوكي (أ،ب) للشخصية على تبني استراتيجيات بعينها من طرف المدربين وتمحور تساؤلها العام حول: هل الاختلاف في النمط السلوكي للشخصية (أ،ب) للمدربين الرياضيين يقابله اختلاف دال إحصائيا في نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة؟

واقترحت الدراسة فرضيات موجبة كما اعتمدت المنهج الوصفي. وتمثلت عينة الدراسة في جميع مدربي كرة القدم، صنف الأكابر الذين ينتمون إلى رابطة ورقلة الجهوية. وتم الاعتماد على الأدوات البحثية التالية: مقياس نمط الشخصية لبورتنر، مقياس استراتيجيات التكيف لبن طاهر بشير. وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: - يوجد اختلاف دال إحصائيا في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم المدربين ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية (احجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

مقدمة:

يعتبر المجال الرياضي اليوم، ميدانا حافلاً للكثير من الضغوط والأعباء والمتطلبات التي تقع على كاهل المُنتميين إليه، كالمدرّبين واللاعبين والحكام، نظراً للتطور الكبير والمنافسة الشديدة في مختلف الميادين الرياضية، وقد سمح هذا الوضع السائد في المجال الرياضي بجذب الباحثين في علم النفس الرياضي إلى تكثيف جهودهم وبحوثهم النفسية فيما يخدم الرياضة ويضمن الصحة النفسية والعقلية والبدنية لكل أطرافها.

كما أن الخبرات السابقة مع مواقف الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف، عوامل تفيد في تحديد وإدراك المواقف الضاغطة وتساعد في تخفيف وطأتها أو إيجاد حلول لها. ومن بين العوامل الشخصية التي تؤثر على المدرب الرياضي في تكيفه مع المواقف الضاغطة هو نمط شخصيته السلوكي. وذلك للاختلاف الكبير بين النمطين (أ) و(ب) من حيث الخصائص الشخصية.

فقد اعتبر ماتيويس، Mathews " أن النمط السلوكي (أ) عبارة عن سمة عامة، تمثل استعداداً عاماً، أو مجموعة خصائص تظهر في الميل إلى الاستجابة للمثير بجملة من الاستجابات ذات الخصائص النفسية المتمثلة في السلوك التعبيري، والمنافسة، والسرعة والاندفاع والنشاط العالي. (بشير معمريّة، 2012، ص 89)

ومن هذا المنطلق، جاءت دراستنا الحالية كمحاولة لإبراز دور النمط السلوكي (أ، ب) لشخصية المدرب الرياضي في تحديد نوع إستراتيجية التكيف التي يستخدمها هذا الأخير لمواجهة المواقف الضاغطة.

1- إشكالية الدراسة:

أشارت دراسة نشوى كرم عمار (2004) إلى وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين استراتيجيات التكيف الموجبة ودرجة الاحتراق النفسي الذي يعتبر نتيجة للضغوط النفسية المتواصلة، والنمط السلوكي (ب)، بمعنى أن أصحاب هذا النمط يميلون إلى اتخاذ استراتيجيات تكيفية إيجابية في تعاملهم مع الضغوط النفسية، مما يجنبهم الوصول إلى درجات متقدمة من الاحتراق النفسي، وهذا على العكس من ذوي النمط السلوكي (أ).

ومن جهة أخرى، فقد أفضت دراسة بن طاهر بشير (2005)، إلى أن المتمتعين بالصحة العامة غالباً ما يتميز سلوكهم بصفات النمط (ب)، وغالباً ما يشعرون بكفائتهم من الدعم الاجتماعي، وفي أغلب الأحيان يستخدمون استراتيجيات تكيف إيجابية. أما الأفراد المُجهدين فغالباً ما يتميز سلوكهم بصفات النمط (أ)، ودائماً يشعرون بنقص في الدعم الاجتماعي، وعادةً ما يستخدمون استراتيجيات سلبية نحو المواقف الضاغطة.

وفي هذا السياق، ومما أكدته الدراسات السابقة والتي تبقى نتائجها في حدود عينتها ومنهجها

وأدواتها، وأماكن إجرائها، فإن إشكالية بحثنا تتمحور حول ما إذا كان اختلاف النمط السلوكي لشخصية مدرب كرة القدم من النمط (أ) إلى النمط (ب) يحدد نوع الاستراتيجية (الإيجابية، الاحكامية) التي يستخدمها هذا الأخير في مواجهة الضغوط المتعلقة بمهنته.

- التساؤل العام :

هل الاختلاف في النمط السلوكي للشخصية (أ، ب) لمدربي كرة القدم يقابله اختلاف دال إحصائي في نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة (الإيجابية ، الاحكامية) ؟

- التساؤلات الفرعية:

1. هل المدربون ذوي النمط (ب) غالبا ما يستخدمون استراتيجيات ايجابية (فعالة) لمواجهة المواقف الضاغطة؟
2. هل المدربون ذوي النمط (أ) غالبا ما يستخدمون استراتيجيات احكامية (سلبية) لمواجهة المواقف الضاغطة؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

إن الاختلاف في النمط السلوكي للشخصية (أ، ب) لمدربي كرة القدم يقابله اختلاف دال إحصائي في نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة.

الفرضيات الفرعية:

1. المدربون ذوو النمط (ب) غالبا ما يستخدمون استراتيجيات ايجابية (فعالة) لمواجهة المواقف الضاغطة.
2. المدربون ذوو النمط (أ) غالبا ما يستخدمون استراتيجيات احكامية (سلبية) لمواجهة المواقف الضاغطة؟

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. تحديد النمط السلوكي لمدربي كرة القدم موضوع الدراسة.
2. حصر استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة وتحديد السلبية منه والإيجابية.
3. إظهار الفروق الإحصائية الدالة إحصائيا في استخدام نوع استراتيجيات التكيف من طرف المدربين التي تعود لاختلاف النمط السلوكي لشخصياتهم.

4- أهمية الدراسة

تُعتبر نتائج الدراسة المرجوة محاولة لإضافة حقائق جديدة للبحث العلمي حول دور النمط السلوكي للشخصية ونوع استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في زيادة أو نقصان

الضغوطات النفسية للمدربين في ظل ظروف عمل ضاغطة متشابهة لدى جميع المدربين، حيث يكون تفادي الانهيار النفسي نابعاً من المدرب في حد ذاته. كما تفتح هذه الدراسة مجالات جديدة في تناول الموضوع بنظرة جديدة وبمتغيرات أخرى.

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

5-1- النمط:

لغةً، هو الطريقة والمذهب والنوع من الشيء، وهو أيضاً الطراز، والنمط جمعه أنماط أو نماط. ويعني مجموعة من الناس أمرهم واحد. (القاموس الجديد، 1984، ص 144)

5-1-1- نمط السلوك (أ):

يعرفه جنكيز (1975) Jenkins بأنه " عرض سلوكي ظاهر، أو أسلوب في الحياة يتسم بالتطرف والتنافس والمجاهدة من أجل الانجاز والعوانية ونفاذ الصبر، والعجلة والضجر وعدم الاستقرار، والنشاط والانتباه الزائد، وسرعة الحديث والتوتر في الجهاز العضل الوجهي، والوقوع تحت ضغط الزمن وتحدي المسؤوليات. ويتسم أصحاب هذا النمط السلوكي بالانغماس كلية في وظائفهم غافلين الجوانب الأخرى من حياتهم، ولا يُعتبر هذا النمط السلوكي سمة شخصية أو استجابة معيارية لمواقف التحدي ولكنه استجابة لاستعداد الشخص للموقف الذي يتحدى قدراته". (بشير معمرية، 2012، ص 89)

وفي دراستنا هذه، سوف نحدد النمط السلوكي لعينة البحث، وذلك من خلال نتائج أجوبتهم على مقياس نمط الشخصية لبورتر (1969) والذي إعتدناه في بحثنا الحالي.

5-2- مدربو كرة القدم:

هم جميع المدربين الذين ينتمون بصفة رسمية إلى الرابطة الجهوية لورقلة، وينشطون في البطولة الجهوية لكرة القدم بقسميها الجهوي الأول والجهوي الثاني لصنف الأكابر خلال الموسم الرياضي 2013/2014، وهي فترة إجراء الدراسة الميدانية لهذا البحث.

5-3 - استراتيجيات التكيف:

استراتيجيات التكيف هي جملة الطرق والأساليب والأفعال وردود الأفعال الظاهرية والباطنية التي يتعامل من خلالها مدرب كرة القدم مع مواقف الحياة الضاغطة التي تميز حياته المهنية والأسرية والاجتماعية. وتتحدد نوعية إستراتيجية التكيف لكل مدرب رياضي من خلال استجابته على مقياس استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة، الذي صممه بن طاهر بشير (2004) والذي اعتمدناه في دراستنا الحالية.

6- بعض الدراسات السابقة:

- دراسة بن طاهر بشير (2004) 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 استخداما

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 والمغالة 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).

- دراسة ديان(2002)Diann بعنوان "اختبار اثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم."

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفانين 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.

- دراسة بربرا(1998)Barbara,R بعنوان "العلاقة بين نمط الشخصية ومصادر المواجهة والاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية".

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين أساليب المواجهة والاحتراق النفسي ونمط الشخصية، واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش، قائمة الأنماط(مايرز بريجز، MBTI) وقائمة مصادر المواجهة(Coping Resources Inventory) على عينة مكونة من(14) مدرسة عامة بشمال فلوريدا.

توصلت هذه الدراسة إلى أن ذوي الشخصية المنبسطة أقل عُرضة للاحتراق النفسي، إذا ما

استخدم الشخص أساليب مواجهة فعالة ومناسبة، وأكدت الدراسة أيضاً، على أن أساليب المواجهة الفعالة تُقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

1- منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة موضوعنا، فقد اعتمدنا المنهج الوصفي، وهو المنهج العلمي المناسب لموضوع دراستنا، لأنه يهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها.

2- مجتمع البحث وعينه:

2-1- مجتمع البحث:

مجتمع البحث في دراستنا، يمثل مدربي كرة القدم الذين لديهم شهادة تدريب ويُشرفون بصفة رسمية على فرقهم التي تنشط ضمن البطولة الجهوية لرابطة ورقلة، بقسميها الجهوي الأول والجهوي الثاني، خلال الموسم الرياضي 2014/2013 . (فترة إجراء الدراسة الميدانية)، والبالغ عددهم (88) مُدرباً.

2-2- العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (20) مُدرباً من مجموع مجتمع البحث والمقدر بـ (88) مُدرباً ينشطون في البطولة الجهوية لرابطة ورقلة، أي ما يعادل نسبة 22.72 % من مجتمع الدراسة، وقد أخذت هذه العينة بطريقة عشوائية، مما يسمح بتمثيل كل مفردات المجتمع الأصلي.

2-3- عينة البحث الأساسية:

بعد استبعاد العينة الاستطلاعية (20) مدرباً من مجموع مجتمع البحث، أخذ الباحث كل المدربين المتبقين كعينة لهذه الدراسة بطريقة الحصر الشامل، وبالتالي فإن العدد الإجمالي لعينة البحث هو (68) مُدرباً.

واستبعدت (05) استمارات لأسباب موضوعية، وعلى هذا الأساس فإن حجم عينة البحث هو (60) مدرباً رياضياً، يمثلون كامل مجتمع البحث.

جدول رقم(01): بين توزيع أفراد العينة على حسب النمط السلوكي

للشخصية (أ، ب).

النسبة المئوية	العدد	النمط السلوكي
51.66	31	المدربون ذوي النمط السلوكي (أ)
48.33	29	المدربون ذوي النمط السلوكي (ب)
100	60	العينة الكلية

إن القيم الموجودة في الجدول أعلاه، هي نتائج تصنيف أفراد العينة الأساسية على مقياس نمط الشخصية الذي أستخدم في الدراسة، وحسب تصحيح المقياس الذي أشرنا له في فصل الدراسة الاستطلاعية، فإن المدربين الرياضيون الذين يتحصلون على مجموع أكثر من (100) درجة هم ذوي النمط (أ)، والمدربون الرياضيون الذين يتحصلون على مجموع درجات من (99) فأقل هم ذوي النمط (ب).

وبتحليل الجدول أعلاه، نرى أن المقياس قد صنف أفراد العينة إلى مدربين ذوي النمط (أ) بمجموع (31) مدرباً بنسبة (51.66%)، وإلى مدربين ذوي النمط (ب) بمجموع (29) مدرباً أي ما نسبته (48.33%).

وهذه النتائج تسمح لنا بدراسة فرضيات البحث بكل متغيراتها، لأن العينة تحتوي على النمطين وينسبة متقاربة.

3- حدود الدراسة:

3-1- المجال المكاني:

تشمل دراستنا، جميع المدربين الذين ينتمون إلى الرابطة الجهوية لورقلة، والتي تضم (06) ولايات من الشرق الجزائري: ورقلة، غرداية، الاغواط، الوادي، البزري وولاية تلمنغست، فهي رقعة جغرافية واسعة جداً. ولهذا فقد تم توزيع الاستمارات وإرجاعها على المدربين من طرف الباحث شخصياً، أثناء اليوم الدراسي الذي انعقد في شهر أبريل 2014 بمدينة ورقلة.

3-2- المجال الزمني:

تم تطبيق أدوات الدراسة في شهر أبريل سنة 2014، وهي فترة أواخر الموسم الرياضي بالنسبة للبطولة الجهوية في كرة القدم وكذلك في كرة اليد.

4- الأدوات النهائية للدراسة:

أستخدم في الدراسة الحالية مقياسين:

- مقياس "بورتنر Bortner" للنمط السلوكي للشخصية، من أجل تصنيف أفراد العينة إلى مدربين ذوي النمط (أ) و النمط (ب).

- مقياس استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة " لبن طاهر بشير" من أجل معرفة استراتيجيات التكيف المستخدمة من طرف أفراد العينة.

4-1- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة في البحث الحالي:

قام الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة الحالية على عينة البحث الاستطلاعية المذكورة سابقاً (20) مدرباً، من أجل التأكد من صدقها وثباتها، وذلك بأكثر من طريقة لتتاسب أهداف الدراسة الحالية.

4-2-1- ثبات مقاييس الدراسة:

- ثبات المقاييس بواسطة الاختبار وإعادته (Test et Retest):

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون، بطريقة تطبيق المقاييس وإعادة تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية، وذلك بعد (15) يوماً من التطبيق الأول، وكانت النتائج على النحو الذي يُبينه الجدول التالي:

جدول رقم(02): يبين معاملات ارتباط بيرسون للمقاييس الثلاث في الدراسة الحالية.

المقاييس	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مقياس نمط الشخصية	**0.992	0.01
مقياس استراتيجيات التكيف	**0.963	0.01

يظهر الجدول(03)، أن معاملات الارتباط بيرسون عالية للمقياسين (نمط الشخصية، واستراتيجيات التكيف)، حيث بلغت هذه القيم (0.992)،(0.963) على الترتيب، عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يعني أن المقاييس تمتاز بثبات مقبول عند إعادة تطبيقها.

4-2-2- صدق مقاييس الدراسة:

- الصدق الذاتي:

تم حساب صدق المقاييس بواسطة، معرفة معاملات الصدق الذاتي لها، حيث يشير الصدق الذاتي للمقياس إلى الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

وفي هذا الصدد يقول محمد صبحي حسين(1995) " تكون الصلة وثيقة ومتينة بين الثبات والصدق، شريطة أن يُحسب الثبات بأسلوب الاختبار وإعادة الاختبار.(محمد صبحي حسين، 1995، ص 78). والجدول أدناه سيبين لنا معاملات الصدق الذاتي للمقاييس الثلاثة والنتيجة عن طريق الجذر التربيعي لمعاملات الثبات من طريقة الاختبار وإعادته.

جدول رقم (03): يبين معاملات الصدق الذاتي لمقاييس الدراسة.

المقاييس	الصدق الذاتي
مقياس نمط الشخصية	0.995
مقياس استراتيجيات التكيف	0.981

من خلال الجدول أعلاه، يتضح أن معاملات الصدق الذاتي للمقاييس: نمط الشخصية، استراتيجيات التكيف بلغت على التوالي: (0.995)، (0.981) وهي قيم عالية تدل على أن المقاييس تتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

5- أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد إجابة أفراد العينة على أدوات الدراسة، تم جمع البيانات وإدخالها في الحاسب الآلي ومعالجتها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة رقم (17) وتم

استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية:

- التكرارات و النسب المئوية. المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات. معامل ارتباط بيرسون، لكشف العلاقات الارتباطية معادلة ألفا كرونباخ، لحساب معامل ثبات الأدوات.معامل سبيرمان براون، لتحديد الثبات. معادلة جوتمان، لحساب الثبات.

عرض وتحليل فرضيات الدراسة:

عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

جدول رقم(04): يبين دلالة الفروق في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية بين المدربين ذوي النمط (أ) والمدربين ذوي النمط (ب).

المجموع الكلي للعينة (ن = 60)							
العامل الأول الاستراتيجيات الإيجابية	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذوي النمط (أ)	29	48.4	2.41	5.79	11.34	58	0.01
ذوي النمط (ب)	31	51.6	3.96	4.81			

يتضح من الجدول(04) أن المتوسط الحسابي لقيم إجابات المدربين الرياضيين ذوي النمط(أ) بلغ 2.41 بانحراف معياري 5.79، أما قيم إجابات المدربين الرياضيين ذوي النمط (ب) فقد بلغ متوسطها الحسابي 3.96 بانحراف معياري 4.81 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالمدربين ذوي النمط (أ) ($2.41 < 3.96$)، وبلغت قيمة "ت" 11.34 عند درجة حرية 58 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 .

عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

جدول رقم(05): يبين دلالة الفروق في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية بين المدربين ذوي النمط (أ) والمدربين ذوي النمط (ب).

المجموع الكلي للعينة (ن = 60)							
العامل الثاني الاستراتيجيات السلبية	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذوي النمط (أ)	29	48.4	7.51	6.38	15.99	58	0.01
ذوي النمط (ب)	31	51.6	4.44	8.28			

يُبين الجدول(05) أن المتوسط الحسابي لقيم إجابات المدربين الرياضيين ذوي النمط(أ) بلغ 7.51 بانحراف معياري 6.38، أما قيم إجابات المدربين الرياضيين ذوي النمط (ب) فقد بلغ متوسطها

الحسابي 4.44 بانحراف معياري 8.28 وهو أقل من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالمدرسين ذوي النمط (أ) ($7.51 > 4.44$)، وبلغت قيمة "ت" 15.99 عند درجة حرية 58 وبمستوى دلالة 0.01 عرض وتحليل نتيجة الفرضية العامة:

جدول رقم(06): يبين نتائج مقياس استراتيجيات الكلي بدلالة النمط السلوكي(أ، ب).

المجموع الكلي للعينة (ن = 60)							
العامل الأول الاستراتيجيات الإيجابية	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذوي النمط (أ)	29	48.4	2.41	5.79	11.34	58	0.01
ذوي النمط (ب)	31	51.6	3.96	4.81			
العامل الثاني الاستراتيجيات السلبية							
ذوي النمط (أ)	29	48.4	7.51	6.38	15.99	58	0.01
ذوي النمط (ب)	31	51.6	4.44	8.28			
نتائج المقياس ككل							

ونخلص من نتائج الجدول أعلاه وبالأستعانة بنتائج الجدولين (05) و(04) إلى أن هناك اختلاف دال إحصائيا في استعمال الاستراتيجيات التكيفية لمواجهة المواقف الضاغطة من طرف المدرسين الرياضيين المستجوبين يعود إلى الاختلاف في نمط شخصيتهم السلوكي(أ، ب). حيث غالبا ما يميل المدربون ذوي النمط(أ) إلى استخدام استراتيجيات سلبية اتجاه الضغوط، في حين يميل المدربون ذوي النمط(ب) في أغلب الأحيان إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط وفي ضوء هذه النتائج المتحصل عليها، فإننا نستطيع القول بأن فرضيات البحث محققة بدرجة كبيرة.

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج التحليل الإحصائي لفرضيات الدراسة على صحتها وتأكيدا، فبالنسبة لعامل الاستراتيجيات الإيجابية، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمدرسين ذوي النمط(أ) 2.41 بانحراف معياري 5.79، أما قيم إجابات المدرسين الرياضيين ذوي النمط (ب) فقد بلغ متوسطها الحسابي 3.96 بانحراف معياري 4.81 وبلغت قيمة "ت" 11.34 عند درجة حرية 58 بمستوى دلالة 0.01 وهي قيمة دالة، تعني وجود اختلاف دال إحصائيا بين المدرسين ذوي النمط (أ) والمدرسين ذوي النمط(ب) في استخدامهم لاستراتيجيات التكيف الإيجابية، بحيث يستخدم ذوي النمط (ب) الاستراتيجيات الإيجابية أكثر من المدرسين ذوي النمط (أ).

أما فيما يخص العامل الثاني من مقياس الاستراتيجيات الذي يحوي الاستراتيجيات السلبية (الاحجامية)، فقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود اختلاف دال إحصائياً بين المدربين ذوي النمط (أ) والمدربين ذوي النمط (ب) في استخدامهم لاستراتيجيات التكيف السلبية لمواجهة المواقف الضاغطة، حيث يُطبق في الغالب ذوي النمط (أ) الاستراتيجيات السلبية أكثر من المدربين ذوي النمط (ب)، وهذا ما بينته قيمة "ت" 15.99 ذات الدلالة الإحصائية الواضحة (0.01). وتوافقت هذه النتيجة، مع دراسة بن طاهر بشير (2004) حول استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة، على ضوء متغيري نمط الشخصية والدعم الاجتماعي. حيث خلصت نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة من الفرضية الرابعة للدراسة المذكورة، 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 التالية:

المغالاة في الشرب وتناول المهدئات، البحث عن المواساة والشفقة، تضخيم الكفاءة الذاتية والتنفيس الانفعالي، استبدال المؤثر والبحث عن إثباتات بديلة بغرض المكافئة الذاتية، الإسناد الذاتي للمسؤولية، تقبل الوضعية، الإلغاء والتجنب، التفكير غير العقلاني والإنكار والاجترار. في حين كشفت نفس الدراسة السابقة، على أن ذوي الطراز السلوكي (ب) يستخدمون وبشكل دال، استراتيجيات التكيف الايجابية التالية:

التحليل المنطقي للمشكلة والبحث العقلي عن الحل، إعادة التفسير والتقييم الايجابي للوضعية التحول إلى الدين، التكيف مع الواقعية، الاسترخاء والتأمل وأخيراً البحث عن المساعدة. كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية، مع ما أشارت إليه دراسة دايان، Diann (2002) حول اختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحترق النفسي للمعلم، حيث خلصت إلى أن ذوي النمط (أ) هم الأكثر استخداماً للاستراتيجيات غير الفعالة على عكس ذوي النمط (ب)، كما خلصت إلى وجود فروق دالة في التأثير بالضغوط والاحترق النفسي يُمكن إرجاعها إلى نمط الشخصية، و ذلك لصالح ذوي النمط (أ).

وتوافق أيضاً هذه النتيجة، مع ما جاءت به دراسة بربرا، Barbara (1998) حول العلاقة بين نمط الشخصية ومصادر المواجهة والاحترق 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 بالاحترق النفسي.

ويُفسر الباحث هذه النتيجة، بأن المدربين المستجوبين ذوي النمط (أ) كانوا يستخدمون استراتيجيات سلبية منذ وقت طويل اتجاه المواقف الضاغطة المتعلقة بمهنة التدريب الرياضي، وعلى

أساس نتيجة فرضيات البحث نستطيع أن نتنبأ بنوع الاستراتيجيات التي يستخدمها المدرب الرياضي اتجاه المواقف الضاغطة التي تصادفه من خلال نمط شخصيته.

الخلاصة العامة للدراسة:

- بعد التحليل الإحصائي لفرضيات البحث، وتفسيرها ومناقشتها خلصنا إلى النتائج التالية:
- دلت نتائج الدراسة على أنه يوجد اختلاف دال إحصائياً في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي.
 - غالباً ما يستخدم المدربون ذوي النمط (ب) استراتيجيات إيجابية (فعالة) لمواجهة المواقف الضاغطة التي تواجهه في مجال التدريب الرياضي.
 - غالباً ما يستخدم المدربون ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية (احجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة في الوسط المهني الخاص بهم.
 - النمط السلوكي لشخصية المدرب غالباً ما يُحدد نوع الإستراتيجية التي سيستخدمها لمواجهة ضغوط العمل.

بعض الاقتراحات:

- بحث التعاون بين وزارتي الرياضة ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بواسطة اتفاقات حول استثمار البحوث العلمية التي تُنجز في معاهد التربية البدنية والرياضية، من أجل تطوير مستوى المدربين الرياضيين.
- إنشاء لجان بيداغوجية على مستوى الرابطة الجهوية بمشاركة الأساتذة الجامعيين تهتم بتكوين المدربين الرياضيين تكويناً نفسياً وبيداغوجياً، يؤهلهم للتعامل مع اللاعبين.
- ضرورة تعيين المختصين في الإرشاد النفسي الرياضي على مستوى الفرق، خاصة بعد توفر هذا الاختصاص في السنوات الأخيرة.

الهوامش:

أولاً: باللغة العربية:

١- الكتب:

- أحمد، أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشافعي، جمال عبد العاطي. (1994). معوقات العمل في مجال الرياضي. حلوان: دار البحوث العربية.
- أمال أباضه. (2000). الأنماط السلوكية للشخصية، مكتبة الانجلو مصرية، الطبعة الأولى القاهرة، مصر.

عبد الرحمن، هيجان. (1998). ضغوط العمل: منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية

إدارتها. الرياض: دار النشر.

عبد العزيز، عبد المجيد.(2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علي، حمدي.(2008). سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل. مصر: دار الكتاب الحديث.

ب- المذكرات والرسائل الجامعية:

نشوة، كرم عمار.(2007). الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي النمط(أ، ب) وعلاقته بأساليب معالجة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، مصر.

العقرباوي، سليمان.(1993). مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

الياس، بغيجة.(2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبيين" وعلاقتها مع مستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.

زياد، بركات.(2010). الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

مريم، بن سكريفة.(2007). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

Barbara,H.(1998). The relationships and Among Personality Type, Coping Ressources and Burnout in Female Elementary Teachers. Disseration Abstract International.

Diann, H.(2002). The effect of Personal Characteristics and Coping Strategie on Teacher Stress and Burnout. DAI.

Luthans,F. (2004). Organizational Behavior. McGraw- Hill :Tenth Edition .

Missoum, G. (1986).Ppsyco pedagogie des activites du corps. Paris, France : Ed Vigot .

