

استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى الأنماط السلوكية

فتيحة بن زروال

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

Abstract

The present research aims to study the correlation between type (A, B, C) behavior patterns and coping strategies.

To achieve this, two scales were developed: the first scale to identify the type of personality, the second concerns the most used coping strategies.

These tools were applied to a sample of 395 workers at fireman units, post office centers, emergency and maternity services, cross the "wilaya" of Oum El Bouaghi.

Data analysis revealed:

- A type tends to use problem focused coping strategies.
- B and C types tend to use emotion focused coping strategies.

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الأنماط السلوكية أ، ب، ج واستراتيجيات مواجهة الإجهاد.

اعتمدت فيه عينة مقصودة، قوامها 395 فردا من العاملين بوحداث التدخل للحماية المدنية، مصالح الاستعجال والتوليد بالمستشفيات، ومراكز البريد عبر ولاية أم البواقي. طبق عليهم مقياس نمط الشخصية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد.

- وأفضت النتائج الرئيسية إلى وجود:
- ميل ذوي النمط السلوكي أ لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة أكثر.
 - ميل ذوي النمطين السلوكيين ب، ج لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر.

مقدمة

بموجب ظهور بوادر التناول النسقي للظاهرة الإجهاد، لم يعد الإجهاد يكمن في الموقف أو في الفرد، كل على حدة؛ بل في التفاعل بين البيئة والفرد. و تتعدد المتغيرات الوسيطة بتعدد الدراسات التي تناولتها، لكن هذه الأخيرة تميل إلى الاشتراك في البعض منها؛ تشكل خصائص الشخصية أهم هذه المتغيرات الوسيطة.

و وفقا للأدبيات التي تناولت الإجهاد، فإن هناك من خصائص الشخصية ما هو وقائي و salutogènes يساهم في مقاومة الأفراد للمجهادات الضارة كالصلابة، والتفاؤل، والإيجابية، والنمط السلوكي "ب"؛ ومنها ما هو ممرض pathogènes يساهم في هشاشة الأفراد إزاء المواقف المجهدة كالعدائية، وسمة القلق، و النمطين السلوكيين "أ" و "ج".

و يعود ظهور الأنماط السلوكية إلى أعمال كل من فريدمان **Friedman** و روزنمان **Rosenman** (1959-1974) حول الفروق الفردية في مواجهة الإجهاد، التي أكدت أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد، مما جعل هذان العالمان يركزان على إظهار العلاقة القائمة بين الشخصية وخطر الإصابة بالأمراض القلبية. وقد توصلا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولهما سمي "النمط أ **Type A**" يمثل نسقا من الأفعال والانفعالات التي يستخدمها الفرد خلال تفاعله مع بيئته، تشمل مظاهر سلوكية كالعداونية، التنافسية، الاستعجال، الوتيرة السريعة في الأنشطة، الدافعية نحو الانجاز والقيادة وغيرها؛ تجعله مستهدفا للإصابة بالأمراض القلبية-العائية، وثانيهما سمي "النمط ب **Type B**" متحرر من سمات النمط أ، مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة وتكيف اجتماعيا (Lecomte, N. & Patesson, R. 2005).

و في أوائل ثمانينيات القرن العشرين قَدَم كل من جرير وموريس **Greer & Morris** 1980 نمطا آخر سمي "النمط ج **Type C**"، طورته فيما بعد تيموشوك وزملاؤها **Temoshok & al** (1981-1985). ويعتقد جرير و موريس أن هذا النمط يرتبط ارتباطا دالا بتطور مرض السرطان وسرعة انتشاره، مشكلا أحد أكبر مسببات ارتفاع نسبة الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية (Temoshok, 1987)، بريطانيا و يوغوسلافيا (Eysnek 1987). أما على المستوى العالمي فيمثل 20% من أسباب وفيات الإنسان (عبد الله و عبد الفتاح، 1997، ص94). يميزه ميل إلى استبطان استجابته ثابتة إزاء الإجهاد، أملا من خلال ذلك أن يسيطر على نفسه وأن يتحكم في الإجهاد، الأمر الذي يحققه ظاهريا فقط، يميزه لطف مفرط، خضوع للمعايير الاجتماعية،

إحساس كبير بالمسؤولية، تثبيط لمشاعر العدوانية، خوف من الصراعات، شعور بالدونية وبالعجز، وميل اكتئابي.

أما عن علاقة هذه الأنماط الثلاثة بالإجهاد، فقد ميز علماء كثيرون كـ **كفريدمان وروزنمان**، **دمبروفسكي Dombrovsky**، و **زوكمان** النمطين أ، ج كعوامل تهديد. وقد أكدت ذلك دراسات تنبؤية عديدة من أشهرها الدراسة الطولية التي أجراها **جروسارت-ماتساك وزملاؤه Grossarth-Maticsek & all** 1988 على مدى 10 سنوات، وتناولت 154000 شخص موزعين على ألمانيا ويوغسلافيا؛ حيث أظهرت وجود أربعة أنماط دالة، لدى أحدها وهو النمط " أ " استعدادا قويا للإصابة بالأمراض التاجية، ولدى آخر وهو النمط " ج " استعدادا قويا للإصابة بمختلف السرطانات (Paulhan, I. & Bourgeois, M. 1995 pp 63-64).

و يهدف هذا البحث إلى دراسة طبيعة مواجهة الإجهاد لدى هذه الأنماط السلوكية الثلاثة؛ سلوكيات تهدف لمواجهة العوامل المجهدة، والتي أثبت **ريجك و زملاؤه Rijk & al** 1998 أنها تشكل عاملا معدلا moderator لتأثيرات الإجهاد من خلال التأثير على تواتر، شدة، مدة، ونمط الاستجابات الكيميائية للمجهدات (Corsini, R.J. (Ed). 1994, p328).

وعلى الرغم من تعدد التعريفات التي تناولت مفهوم المواجهة coping، وتتوعدت إلا أن هناك معالم أساسية تشترك فيها، لخصتها **هناك شويخ** في نقاط أهمها:

- استراتيجيات المواجهة يتبناها الفرد ذاته.
- تتميز بأنها سلوك قصدي، هدفه النهائي التكيف مع الموقف الضاغط.
- تخضع للتحكم من طرف، أي قابلة للتغيير والتعديل.
- قد تكون ظاهرة أو مضمرة.

- متنوعة . (هناك أحمد شويخ، 2007، صص 54-62، 58.)

وفيما يخص ارتباط استراتيجيات المواجهة بخصائص الشخصية، فقد برهنت دراسة **شاير Scheier** 1986 التي قام بها على 291 طالبا جامعيًا على أن هناك ارتباطا موجبا بين التفاؤل وتوظيف الاستراتيجيات المركزة على المشكلة، وارتباطا سلبا بين التفاؤل والإنكار والانسحاب والاستغراق في التعبيرات الانفعالية.

و وجد **هولهان و موس Holahan & Moos** 1986 أن الثقة بالنفس، والميل إلى اللامبالاة وعدم الاكتراث، وعدم استخدام الاستراتيجيات الاحجامية، وتوفر الدعم الاجتماعي تعمل على

حماية الأفراد من التبعات السلبية لمجهودات الحياة. (لظفي عبد الباسط إبراهيم، 1994، ص 102-103).

- ويندرج البحث الحالي ضمن هذا السياق؛ إذ يسعى للإجابة على التساؤل التاليين:
- ما هي طبيعة العلاقة بين الأنماط السلوكية و بين استراتيجيات مواجهة الإجهاد؟
- وما هي طبيعة العلاقة أبعاد الأنماط السلوكية و بين استراتيجيات مواجهة الإجهاد؟

2. أهمية البحث: تظهر أهمية البحث الحالي من خلال:

- ✓ المساهمة في إثراء التراث العلمي حول موضوع الإجهاد الذي صار موضوع الساعة منذ القرن الماضي، باعتبار أنه يمس كل جوانب حياة الإنسان.
- ✓ وضع أرضية لبناء مقاييس للإجهاد، والأنماط السلوكية خاصة بالبيئة الجزائرية.
- ✓ إمكانية استثمار نتائجه في مجالات مهنية كالتوجيه، والانتقاء، والتدريب، والإرشاد.
- ✓ المساهمة في توفير قاعدة معرفية يمكن الانطلاق منها للبحث في مجال تحسين التكيف coping مع الإجهاد و مقاومة تأثيراته السلبية، بما يتوافق والبيئة الجزائرية.

3. أهداف البحث

- ✓ تحديد دلالة العلاقة بين كل نمط سلوكي و بين استراتيجيات مواجهته.
- ✓ تحديد دلالة العلاقة بين أبعاد كل نمط سلوكي و بين استراتيجيات مواجهته.

4. فرضيات البحث:

- اعتمادا على مختلف الأدبيات التي تناولت الإجهاد و مواجهته و كذا الأنماط السلوكية، تمكنت الباحثة من صياغة الفرضيات التالية:
1. هناك علاقة دالة بين الأنماط السلوكية و استراتيجيات مواجهة الإجهاد.
 - 1.1. هناك علاقة دالة بين أبعاد الأنماط السلوكية و استراتيجيات مواجهة الإجهاد.

5. منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يناسب ما يرمي اليه البحث إلى تحقيقه.

6. مجتمع البحث وعينته:

انطلاقاً من نتائج دراسة استطلاعية قامت بها الباحثة، تحددت معالم المجتمع الأصلي للبحث وفق مؤشرين هما:

- **طبيعة المهنة:** حيث تحدد أفراد المجتمع بالعاملين بوحدهات التدخل التابعة للحماية المدنية، وبمصالح الاستجالات الطبية والجراحية (أطباء، ممرضون، أمناء طبييون، أعوان أمن)، وبمصالح التوليد (أطباء، قابلات، أمناء طبييون)، وبالمناصب التي يتم فيها التعامل المباشر مع الجمهور (قابضون، أعوان شبابيك، موزعو بريد، أعوان أمن) في مراكز البريد.

- **الحيز الجغرافي:** الذي بموجبه تحدد مجتمع البحث بتراب ولاية أم البواقي.

و عليه فقد قدر حجم المجتمع الأصلي للبحث بـ 920 فرداً قامت الباحثة بتوزيع أدوات جمع البيانات على كل فرد من أفراد هذا المجتمع في الفترة الممتدة بين شهري مارس و أوت من سنة 2007، وانطلاقاً من عدد الأفراد الذين شاركوا فعلياً في البحث، قدر حجم عينة البحث التي كانت من النوع القسدي بـ 395 فرداً، يمثلون نسبة 42.93% من المجتمع الأصلي.

7. أدوات جمع البيانات

اعتماداً على ما تم جمعه من معلومات نظرية وتطبيقية حول الموضوع، قامت الباحثة ببناء المقاييس التالية:

1.7. مقياس الأنماط السلوكية:

صمم هذا الأخير بهدف تحديد طبيعة النمط السلوكي الذي يميل كل فرد من أفراد العينة للانتماء إليه، وذلك من بين الأنماط الثلاثة: أ، ب، ج. اعتمد في بناء هذه الأداة وصياغة بنودها على ما تم جمعه من أدبيات حول الموضوع، خاصة ما يميز كل نمط من سمات وخصائص؛ حيث صيغت على شكل عبارات، يطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق كل واحدة منها على شخصيته، وذلك وفق سلم تدرجي (سلم ليكارت) يحمل خمسة بدائل: أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً. ويتكون في شكله النهائي من ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

- **الجزء الأول:** يخص معلومات عامة.
- **الجزء الثاني:** خصص للنمطين "أ" و "ب" باعتبار أنهما مقترنان، من حيث أن الميل للنمط أ يعني غياب خصائص النمط ب، مع مراعاة أن غياب هذه الأخيرة لا يعني

بالضرورة الميل للنمط أ. يمثل هذا الجزء 34 بندا، تتوزع على أربعة أبعاد غير متساوية من حيث الأهمية، هي:

- بعد الاستعجال: يشمل 08 بنود
- بعد الاندماج المهني/السعي نحو الإنجاز: الذي يضم 06 بنود
- بعد العدائية (التنافسية، الطموح): تمثل هذا البعد 11 بنود
- بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات: الذي يحوي 09 بنود
- الجزء الثالث: خصص للنمط ج من الشخصية، تمثله 17 بندا، موزعة على بعدين هما:
 - بعد الإدراكات المكتسبية: الذي يضم 09 بنود
 - بعد قمع الانفعالات: يشمل 08 بنود

لخصائصه السيكومترية: لتقدير صدقه، تم تطبيقه في صورته الأولية على عينة قوامها 126 فردا، و تم اعتماد الطرق التالية: التحليل العاملي، تحليل البنود، الصدق التقاربي والاختلافي. أما الثبات فقد اتبعت في تقديره طريقتا التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان- براون، ومعامل ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق صيغة واحدة من الأداة على 126 فردا، وذلك تطبيقا واحدا؛ إذ يوضح الجدول (01) أن معامل الثبات مقبول.

الجدول رقم 01: معامل ثبات مقياس الأنماط أ، ب، ج

معامل الثبات		طرق حساب الثبات
مقياس النمط ج	مقياس النمطين أ، ب	
0.71	0.68	التجزئة النصفية
0.81	0.81	معامل ألفا

2.7. مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد:

صمم هذا الأخير لقياس ما يوظفه الفرد من استراتيجيات يواجه المواقف المجهددة التي تواجهه. اعتمد في بنائه على نموذج لازاروس 1993 الخاص باستراتيجيات مواجهة الإجهاد. و في صياغة بنوده على مقياسين أعدا لنفس الغرض أحدهما للباحثة (بن زروال فتيحة، 2002)، والآخر قامت بإعداده الباحثة السورية ليلي شريف (شريف ليلي، 2003)، وكذا على الأدبيات التي تم جمعها حول هذا المفهوم نظريا وتطبيقيا.

يتكون هذا المقياس في صورته النهائية من قسمين، خص أولهما للمعلومات العامة، والثاني استراتيجيات مواجهة الإجهاد، يشمل 36 بنداً تتوزع على بعدين رئيسيين هما:

- **مواجهة مركزة على الانفعال Emotional Focus**: يمثلته 17 بنداً، تتوزع على بعدين.

مواجهة مركزة على المشكلة Problem Focus: يمثلته 19 بنداً تتوزع على بعدين.

و تم تصميم هذا الأداة بشكل يجعل المفحوص يحدد مدى انطباق مختلف استراتيجيات مواجهة الإجهاد عليه وفق سلم تدرجي (سلم ليكارت) في الشدة يحمل ثلاثة بدائل: لا تنطبق، تنطبق أحياناً، تنطبق تماماً.

للخصائصه السيكومترية:

تم اعتماد صدق التكوين Construct Validity، ولتقديره طبقت الأداة في شكلها الأولي على عينة قوامها 132 فرداً. واستخدمت طرق التحليل العاملي، تحليل البنود، تحليل الأبعاد. و لحساب الثبات اعتمدت طريقتا التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان- براون، ومعامل ألفا كرونباخ في تقدير درجة الاتساق بين البنود، وذلك بعد تطبيق واحد ولصيغة واحدة من المقياس؛ حيث يشير الجدول رقم (02) إلى أن معامل الثبات مقبول إلا أنه لا يميل إلى الارتفاع، الأمر الذي يمكن أن يعزى إلى التأثير بطول المقياس، الذي انخفض عدد بنوده بعد استبعاد البنود التي لا ترتبط ارتباطاً جوهرياً بالدرجة الكلية.

الجدول رقم 02: معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد

معامل الثبات	طرق حساب الثبات
0.63	التجزئة النصفية
0.63	معامل ألفا

8. عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات

1.8. العلاقة بين الأنماط السلوكية واستراتيجيات مواجهة الإجهاد:

للقوف على دلالة هذه العلاقة وطبيعتها، نتفحص مصفوفة معاملات ارتباط درجات الأنماط السلوكية باستراتيجيات المواجهة في الجدول رقم (03)، فنلاحظ أن معاملات ارتباط النمط أ بكل أنواع استراتيجيات المواجهة الرئيسية أو الفرعية، معاملات موجبة ودالة عند مستوى دلالة 0.01؛ و تتسم معاملات ارتباط النمط ب باستراتيجيات المواجهة بأنها سالبة ودالة عند مستوى دلالة 0.01 أيضاً.

أما النمط ج فمعامل ارتباطه بالصنفين الرئيسين لاستراتيجيات المواجهة (ا.م.الانفعال، ا.م.المشكلة) موجبان ودالان عند مستوى دلالة 0.01، و 0.05 على التوالي؛ بينما معاملات ارتباطه بالأصناف الفرعية تتباين في دلالتها، حيث أن الخاص منها بالواجهة الانفعالية المعرفية، وأسلوب حل المشكلة سلوكيا موجب ودال عند مستوى دلالة 0.01، في حين المتعلق بالواجهة الانفعالية السلوكية، وأسلوب حل المشكلة معرفيا غير دال.

الجدول رقم 03: مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات الأنماط السلوكية

و درجات استراتيجيات مواجهة الإجهاد

معاملات الارتباط باستراتيجيات مواجهة الإجهاد						الأنماط السلوكية
حل المشكلة معرفيا	حل المشكلة سلوكيا	الانفعالية المعرفية	الانفعالية السلوكية	م. المشكلة	م. الانفعال	
**0.336	**0.360	**0.327	**0.147	**0.408	**0.331	النمط أ
**0.366-	**0.360-	**0.327-	-	**0.408-	**0.331-	النمط ب
0.045	**0.149	**0.360	0.057	*0.106	**0.310	النمط ج

** معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.01

* معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.05

انطلاقا من معاملات الارتباط هذه يمكننا ترتيب استراتيجيات مواجهة الإجهاد حسب تفضيل استخدامها لدى كل نمط من الأنماط الثلاثة، هو كما يبينه الجدول رقم (04).

الجدول رقم 04: استراتيجيات مواجهة الإجهاد حسب قوة ارتباطها بنمط الشخصية

النمط ج	النمط ب	النمط أ	الاستراتيجيات
01 ا.م. على الانفعال	01 ا.م. على الانفعال	01 ا.م. على المشكلة	التصنيف الرئيس
02 ا.م. على المشكلة	02 ا.م. على المشكلة	02 ا.م. على الانفعال	
01 انفعالية معرفية	01 انفعالية سلوكية	01 حل م. سلوكيا	التصنيف الفرعي
02 حل م. سلوكيا	02 انفعالية معرفية	02 حل م. معرفيا	
/	03 حل م. معرفيا	03 انفعالية معرفية	
/	04 حل م. سلوكيا	04 انفعالية سلوكية	

و على أساس ما سلف، يمكننا القول بـ:

✓ وجود علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية أ و استراتيجيات المواجهة سواء المركزة على المشكلة بفرعيها (أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا) أو المركزة على الانفعال بفرعيها (الواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية) مع ارتفاع قيمة معامل ارتباطه بالنوع الأول.

✓ وجود علاقة سالبة دالة بين النمط ب و استراتيجيات المواجهة سواء المركزة على المشكلة بفرعيها (أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا) أو المركزة على الانفعال بفرعيها (الواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية)، مع ارتفاع قيمة معامل ارتباطه بالنوع الثاني.

✓ وجود علاقة موجبة دالة بين النمط ج و الصنفين الرئيسين لاستراتيجيات المواجهة: المركزة على المشكلة، والمركزة على الانفعال، مع ارتفاع قيمة معامل ارتباطه بالنوع الثاني.

✓ وجود علاقة موجبة دالة بين النمط ج و الصنفين الفرعيين لاستراتيجيات المواجهة: المواجهة الانفعالية المعرفية، وأسلوب حل المشكلة سلوكيا.

✓ عدم وجود علاقة دالة بين النمط ج و الصنفين الفرعيين لاستراتيجيات المواجهة: المواجهة الانفعالية السلوكية، وأسلوب حل المشكلة عرفيا.

أي أن الفرضية الرئيسة التي مفادها أن هناك علاقة دالة بين الأنماط السلوكية وبين استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى أفراد العينة، تحققت كليا على مستوى الأصناف الرئيسة لاستراتيجيات المواجهة، وعلى مستوى الأصناف الفرعية بالنسبة للنمطين أ، ب؛ أما بالنسبة للنمط ج فقد تحققت جزئيا على مستوى الأصناف الفرعية (4/2).

يوافق ارتفاع دلالة العلاقة بالاستراتيجيات المركزة على المشكلة لدى أفراد النمط أ، وبالاستراتيجيات المركزة على الانفعال لدى أفراد النمطين ب، ج، دراسة **نيرماير، دايمند Kirmeyer&Diamond 1985** التي وجدت أن ذوي النمط أ من ضباط الشرطة يستخدمون الأساليب النشطة *actives* في مواجهة المواقف المجهدة. ودراسة **شاير، واينترروب Scheier&Weintraub 1989** التي وجدت أن النمط أ يرتبط ارتباطا موجبا بالمقاييس المواجهة النشطة والتخطيط، (Havlovic, S. J. & Keenan, J. P. 1995 p180).

كما ينسجم مع ما توصلت إليه أبحاث **مازلاش وزملاؤها 1996** من أن هناك ارتباطا دالا بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة؛ و يجعلنا نتساءل عن عواقب هذا الارتباط على صحة الفرد

في ضوء ما أكدته دراسات تنبؤية كثيرة أجريت في منظمات صناعية مثل: Israel&al,1989 و Ashford,1988 من خطورة المواجهة المركزة على الانفعال أو المواجهة بالتجنب، حيث تؤدي إلى ارتفاع مستوى الاكتئاب أو عدم الرضا المهني. وما توصلت إليه دراسات أخرى (Bhagat&al, 1991; Rijck&al, 1998,) من أن المواجهة المركزة على المشكل تشكل عموما عامل وقاية، يخفف من الأثر السلبي للمصادر المهنية للإجهاد على الصحة الجسدية والعقلية لدى المدرسين، والمرمضات. BruchonSchweitzer, M., Quintard, B. & al. (2001 P234.,)

2.8. العلاقة بين أبعاد الأنماط السلوكية واستراتيجيات مواجهة الإجهاد:

و تفصيلا للعلاقة السابقة، يبين الجدول رقم(05) مصفوفة معاملات ارتباط درجات أبعاد أنماط الشخصية بدرجات مصادر الإجهاد؛ التي يمكننا من خلالها تسجيل الملاحظات التالية:
الجدول رقم05: مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الأنماط السلوكية واستراتيجيات مواجهة الإجهاد

معاملات الارتباط باستراتيجيات مواجهة الإجهاد						أبعاد الأنماط السلوكية	
حل المشكلة معرفيا	حل المشكلة سلوكيا	الانفعالية المعرفية	الانفعالية السلوكية	م. المشكلة	م. الانفعال		
**0.245	**0.286	**0.250	0.009	**0.309	**0.200	الاستعجال	النمط 1
**0.310	**0.320	**0.199	*0.110	**0.370	**0.212	السعي نحو الانجاز	
**0.287	**0.270	**0.167	**0.238	**0.330	**0.252	العدائية (التنافسية، الطموح)	
**0.202	**0.251	**0.432	0.069	**0.263	**0.373	التعبير الخارجي عن الانفعالات	
**0.245-	**0.286	**0.250	-0.009	**0.309	**0.200	الاستعجال	النمط 2

**0.310-	-0.320 **	- **0.199	*-0.110	- **0.370	- **0.212	السعي نحو الانجاز	
**0.287-	- **0.270	- **0.167	- **0.238	- **0.330	- **0.252	العداية (التنافسية، الطموح)	
**0.202-	- **0.251	- **0.432	0.069-	- **0.263	- **0.373	التعبير الخارجي عن الانفعالات	
0.058-	**0.130	**0.430	0.043	0.027	**0.358	الإدراكات الاكتئابية	النمط ج
**0.146	*0.113	**0.138	0.051	**0.155	**0.134	كبح الانفعالات	

** معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.01

* معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.05

فيما يخص النمط أ:

- معاملات ارتباط بعد الاستعجال باستراتيجيات المواجهة كلها موجبة دالة عند مستوى دلالة 0.05، ماعدا الخاص منها بالواجهة الانفعالية السلوكية الذي لم يكن دالا.

- معاملات ارتباط بعد الاندماج المهني والسعي نحو الانجاز باستراتيجيات المواجهة كلها موجبة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- معاملات ارتباط بعد العداية باستراتيجيات المواجهة كلها موجبة دالة عند مستوى دلالة 0.05.
- معاملات ارتباط بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات باستراتيجيات المواجهة كلها موجبة دالة عند مستوى دلالة 0.05، ماعدا الخاص منها بالواجهة الانفعالية السلوكية الذي لم يكن دالا.

فيما يخص النمط ب:

- معاملات ارتباط بعد الاستعجال باستراتيجيات المواجهة كلها سالبة دالة عند مستوى دلالة 0.05، ماعدا الخاص منها بالواجهة الانفعالية السلوكية الذي لم يكن دالا.

- معاملات ارتباط بعد الاندماج المهني والسعي نحو الانجاز باستراتيجيات المواجهة كلها سالبة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- معاملات ارتباط بعد العدائية باستراتيجيات المواجهة كلها سالبة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- معاملات ارتباط بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات باستراتيجيات المواجهة كلها سالبة دالة عند مستوى دلالة 0.05، ماعدا الخاص منها بالواجهة الانفعالية السلوكية الذي لم يكن دالا.

فيما يخص النمط ج:

- معاملات ارتباط بعد الإدراكات الاكتئابية باستراتيجيات المواجهة ثلاثة منها موجبة دالة عند مستوى دلالة 0.05، وهي الخاصة بالواجهة المركزة على الانفعال (صنف رئيس)، المواجهة الانفعالية المعرفية، وأسلوب حل المشكلة سلوكيا (صنفان فرعيان)؛ وثلاثة غير دالة، وهي الخاصة بالواجهة المركزة على المشكلة (صنف رئيس)، المواجهة الانفعالية السلوكية، وأسلوب حل المشكلة معرفيا (صنفان فرعيان).

- معاملات ارتباط بعد الكبح الانفعالي باستراتيجيات المواجهة كلها موجبة دالة عند مستوى دلالة 0.05، ماعدا المتعلق منها بالواجهة الانفعالية السلوكية الذي لم يكن دال.

و استنادا إلى هذه الملاحظات نستنتج:

✓ وجود علاقة موجبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط أ و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

✓ عدم وجود علاقة دالة بين بعد الاستعجال للنمط أ المواجهة الانفعالية السلوكية كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

✓ وجود علاقة موجبة دالة بين بعد الاندماج المهني والسعي نحو الانجاز للنمط أ و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

✓ وجود علاقة موجبة دالة بين بعد العدائية (التنافسية، الطموح) للنمط أ و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

- ✓ وجود علاقة موجبة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط أ و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ عدم وجود علاقة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط أ، و المواجهة الانفعالية السلوكية كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ وجود علاقة سالبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط ب و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ عدم وجود علاقة دالة بين بعد الاستعجال للنمط ب، و المواجهة الانفعالية السلوكية كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ وجود علاقة سالبة دالة بين بعد الاندماج المهني و السعي نحو الانجاز للنمط ب والمواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ وجود علاقة سالبة دالة بين بعد العدائية (التنافسية، الطموح) للنمط ب و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ وجود علاقة سالبة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط ب و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ عدم وجود علاقة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط ب المواجهة الانفعالية السلوكية كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ✓ وجود علاقة موجبة دالة بين بعد الإدراكات الاكتئابية للنمط ج و المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

✓ عدم وجود علاقة دالة بين بعد الإدراكات الاكتئابية للنمط ج و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة الانفعالية السلوكية، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

✓ وجود علاقة موجبة دالة بين بعد الكبح الانفعالي للنمط ج و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكيا، أسلوب حل المشكلة معرفيا كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

✓ عدم وجود علاقة دالة بين بعد الكبح الانفعالي للنمط ج و المواجهة الانفعالية السلوكية كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

مما يعني أن الفرضية الفرعية التي تنص على وجود علاقة دالة بين أبعاد أنماط الشخصية وبين استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى أفراد العينة، قد تحققت بالنسبة لكل أبعاد النمطين أ، ب على مستوى كل أنواع استراتيجيات المواجهة، مع اختلاف اتجاه هذه العلاقة بين النمطين، فيما لم تتحقق على مستوى المواجهة الانفعالية السلوكية التي تباينت دلالة العلاقة بها. أما بالنسبة لأبعاد النمط ج، فقد تحققت الفرضية بالنسبة لبعده الكبح الانفعالي مع كل أنواع استراتيجيات المواجهة ماعدا المواجهة الانفعالية السلوكية التي لم تكن العلاقة بها ذات دلالة؛ في حين لم تتحقق إلا جزئيا بالنسبة لبعده الإدراكات الاكتئابية (6/3).

و يعكس الأمر نوعا من التداخل بين أبعاد كل نمط، مما يجعله مؤشرا دالا على ميلها للاشتراك في جانب معين يمكن تفسيره بعامل عام هو النمط في حد ذاته. كما تدعونا هذه النتائج للتعلم أكثر في دراسة مكونات هذه الأنماط، لتبين أيها أكثر مساهمة كل منها في تحديد السلوكيات التي يتبناها أي نمط سلوكي في مواجهة الإجهاد.

و انطلاقا من النتائج التي توصل إليها البحث، تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

✓ الاهتمام الجدي بخصائص أنماط الشخصية خلال عمليات الانتقاء المهني، خاصة المهن الأكثر عرضة للإجهاد

✓ إعداد دورات إعلامية في مختلف المؤسسات حول الإجهاد و استراتيجيات مواجهته.

✓ الاعتماد الفعلي لدورات تدريبية دورية على التنفيس الانفعالي، خاصة في المهن الأكثر عرضة للإجهاد.

✓ التركيز على العنصر البشري خلال السعي نحو تطوير أداء المؤسسة.

المراجع:

- (1) Lecomte, N. & Patesson, R. (2005). Synthèse des recherches sur le stress au travail in: <http://www.ulb.ac.be/soco/creatic/chp2str.html>
- (2) عبد الله وعبد الفتاح في: بدر محمد الأنصاري (1997). الشخصية من المنظور النفسي. الكويت: دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، ط1.
- (3) Paulhan, I. & Bourgeois, M. (1995). Stress et coping: les stratégies d'ajustement à L'adversité. Paris: Puf, 2^e éd, 1995,.
- (4) Corsini, R.J. (Ed). (1994). Encyclopedia of Psychology. New York: John Wiley & Sons, 2nd ed, Vol.1.
- (6) هناء أحمد شويخ (2007). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية. القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع، ط1،
- (7) لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، السنة 3، العدد 5، جامعة قطر،
- (7) بن زروال، فتيحة، (2002)، الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه، مذكرة ماجستير غ منشورة، قسم علم النفس، جامعة باتنة، الجزائر.
- (8) شريف، ليلي، (02-2003)، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ)، (ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامية)، رسالة دكتوراه غ منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة دمشق.
- (9) Havlovic, S. J. & Keenan, J. P. (1995). Coping with Work Stress: The Influence of Individual Differences. In Crandall, R. & Perrewé, P. L. (Ed), Occupational Stress. USA, UK: Taylor & Francis Publisher..
- (10) Bruchon-Schweitzer, M., Quintard, B. & al. (2001). Personnalité et maladies: stress, coping et ajustement, Paris: Dunod.